

BUKU INFORMASI  
**DUKUNGAN SEKTOR KESEHATAN  
PADA MUDIK LEBARAN**  
TAHUN 2017



# DAFTAR ISI

1. Surat Edaran Menteri Kesehatan
2. Rencana Operasi Angkutan Lebaran Terpadu
3. 15 Provinsi Prioritas Pemantauan Angkutan Jalan
4. Fokus Kesiapsiagaan
5. Kalender Kegiatan
6. Rencana pemantauan Bersama Posko Mudik Bersama tahun 2017
7. Fokus Utama Dukungan Kesehatan
8. Penguatan SPGDT
9. Layanan Gawat Darurat Mudik Indonesia 119
10. Layanan Emergency 119
11. Koordinasi Pos Layanan Kesehatan
12. Nomor Kontak Prioritas Posko Pemantauan Angkutan Jalan
13. Posko Kesehatan di Jalur Mudik Lebaran
14. Pemeriksaan Kesehatan Pengemudi
15. Media Informasi Pos Pemantauan Mudik

# SURAT EDARAN MENTERI KESEHATAN

## SURAT EDARAN MENTERI KESEHATAN

Nomor: HK.02.01/ Menkes/ 204/ 2017

tentang Penyelenggaraan Kesehatan pada Situasi Khusus Mudik Lebaran Tahun 2017/1438 H



Yang Yth,  
Para Gubernur seluruh Indonesia

SURAT EDARAN  
NOMOR HK.02.01/MENKES/204/2017  
TENTANG  
PENYELENGGARAAN KESEHATAN PADA SITUASI KHUSUS MUDIK  
LEBARAN TAHUN 2017/1438 H

Dalam rangka pengendalian faktor risiko bidang kesehatan dan sesuai Instruksi Presiden Nomor 3 Tahun 2004 tentang Koordinasi Penyelenggaraan Angkutan Lebaran Terpadu, Kementerian Kesehatan berperan dalam mengoordinasikan pelayanan kesehatan pada fasilitas kesehatan yang terletak di jalur mudik lebaran.

Surat Edaran ini ditujukan agar para gubernur dapat menginstruksikan kepada bupati dan/atau walikota untuk mengoordinasikan penyelenggaraan kesehatan yang terkait dengan arus mudik lebaran tahun 2017/1438 H.

Mengingat ketentuan:

- Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1984 Nomor 20, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3273);
- Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);

Perlu pula kami sampaikan informasi terkait penyelenggaraan kegiatan kesehatan pada mudik lebaran tahun 2017/1438 H sebagai berikut:

- puncak pelaksanaan kegiatan mudik lebaran adalah H-7 sampai H-7 untuk angkutan darat dan angkutan udara, H-14 sampai H-14 untuk angkutan laut;
- Informasi kegiatan mudik lebaran dapat diperoleh melalui: Halo Kemenkes Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan, melalui Nomor 1500567, fax: (021) 5223002 Email: [kemahit@kemkes.go.id](mailto:kemahit@kemkes.go.id)
- laporan harian penyelenggaraan mudik disampaikan ke Pusat Krisis Kesehatan melalui WA:08121212319 telepon (021) 5210420, Fax: (021) 5271111, email: [pusat.krisis@kemkes.go.id](mailto:pusat.krisis@kemkes.go.id)
- untuk Kejadian Luar Biasa (KLB) dan kasus yang berpotensi wabah dapat menghubungi PHEOC: 081219241850 WA: 087806783906.
- untuk kasus kegawatdaruratan mudik dapat menghubungi National Command Center (NCC) melalui telepon 119.

Demikian Surat Edaran ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Jakarta  
pada tanggal 15 Mei 2017



- Tembusan:
- Menaker Dalam Negeri;
  - Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan;
  - Direktur Jenderal Pengabdian dan Pengembangan Penyakit;
  - Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan;
  - Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat; dan
  - Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Seluruh Indonesia.

-2-

- Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 298, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5607);
- Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 153, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia 5072);
- Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Nomor 5587) sebagaimana telah diubah beberapa kali terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5679);
- Instruksi Presiden Nomor 3 Tahun 2004 tentang Koordinasi Penyelenggaraan Angkutan Lebaran Terpadu;
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 64 Tahun 2013 tentang Penanggulangan Krisis Kesehatan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 1389);
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 64 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 1508);

Para Gubernur dapat menginstruksikan kepada bupati dan/atau walikota untuk mengoordinasikan:

- pembentukan Tim Penyelenggaraan Kesehatan Mudik Lebaran dengan melibatkan instansi terkait di Kabupaten/Kota yang bersangkutan sebagai wadah peningkatan jejaring kerja;

-3-

- pembentukan Pos Kesehatan yang dikelola oleh Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat. Lokasi Pos Kesehatan sebaiknya berdekatan dengan Pos Arus Mudik, seperti pos dari Polda/Polres dan Dinas Perhubungan setempat serta di daerah padat pemudik dan rawan kecelakaan di sepanjang jalur mudik;
- pemberian pelayanan kesehatan 24 jam di Puskesmas dan Rumah Sakit di sepanjang jalur mudik lebaran dan lokasi wisata. Termasuk pelayanan di unit gawat darurat Rumah Sakit Pemerintah dan Swasta untukantisipasi rujukan kasus kecelakaan dan gangguan kesehatan lainnya;
- penetapan Tim Gawat Darurat dan Evakuasi Medis untuk antisipasi terjadinya kecelakaan dan kondisi darurat lainnya;
- pelaksanaan kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi tentang pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sehari-hari, termasuk pada waktu mudik lebaran;
- pemeriksaan kesehatan untuk deteksi dini faktor risiko kecelakaan pada pengemudi bus Antar Kota Antar Provinsi di terminal bus;
- pemantauan data tentang morbiditas dan mortalitas penyakit dalam periode arus mudik memanfaatkan Sistem Kewaspadaan Dini KLB dan Surveilans Penyakit;
- pemeriksaan faktor risiko kesehatan di tempat umum, khususnya di rumah makan serta tempat wisata sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit;
- pembiayaan penyelenggaraan dan pelayanan kesehatan diharapkan menggunakan anggaran APBD, BPJS (bagi peserta BPJS) atau asuransi sesuai dengan ketentuan yang berlaku; dan
- laporan harian penyelenggaraan kesehatan mudik lebaran disampaikan kepada Kementerian Kesehatan. Contoh sebagaimana terlampir.

-5-

Contoh Lampiran Formulir:

Laporan Harian Kejadian Krisis Kesehatan Pada Situasi Khusus Mudik  
Lebaran Penyelenggaraan Kesehatan Mudik Lebaran Tahun 2017/1438H  
Dinas Kesehatan Provinsi/Kabupaten/Kota

No	Kasus	Jam	Tanggal	Lokasi	MRF			Peristiwa			
					LB/RL	LE/RI	MI	MU	MPK	PKM	RS

....., April 2017  
Kepala Dinas Kesehatan  
Provinsi/Kabupaten/Kota.....

HP

Keterangan:

- LB/RL = Luka Ringan/Rawat Jalan
- LE/RI = Luka Berat/Rawat Inap
- MI = Meninggal di Tempat
- MU = Meninggal di Perjalanan
- MPK = Pos Kesehatan
- PKM = Pusat Kesehatan Masyarakat (PUSKERMAS)
- RS = Rumah Sakit

# Rencana Operasi Angkutan Lebaran Terpadu

- Kesiapan prasarana jalan dan angkutan umum, manajemen operasional lalu lintas dan pengendalian kecelakaan lalu lintas, serta pemeriksaan kendaraan bermotor (**KEMENHUB, KEMEN PU-PERA, KEMENKES, POLRI. PEMDA**)
- Pelaksanaan inspeksi angkutan umum termasuk pengemudi pada masa mudik dan balik angkutan lebaran tahun 2016 di beberapa terminal (**KEMENHUB, KEMENKES**)
- **Penyelenggaraan posko kesehatan** di terminal bus dan pelabuhan penyeberangan serta jalur mudik dan balik angkutan lebaran (**KEMENHUB, KEMENKES**)
- **KEMENKES membentuk pos pelayanan kesehatan** pada jalur mudik di jalan raya, pelabuhan laut, bandar udara dan tempat-tempat berkumpulnya pemudik seperti terminal bus, stasiun kereta api, *rest area* dan tempat wisata



# 15 Provinsi Prioritas Pemantauan Angkutan Jalanan

No	Provinsi	Koordinasi
1	Sumatera Utara	Sekretariat Jenderal
2	Sumatera Selatan	Ditjen P2P
3	Lampung	Balitbang Kesehatan
4	Banten	Ditjen P2P
5	DKI Jakarta	Ditjen Yankes
6	Jawa Barat	Ditjen Kesmas
7	Jawa Tengah	Ditjen Yankes
8	DI Yogyakarta	Ditjen Farmalkes
9	Jawa Timur	Badan PPSDM Kesehatan
10	Nusa Tenggara barat	Sekretariat Jenderal
11	Bali	Ditjen Farmalkes
12	Kalimantan Selatan	Balitbang Kesehatan
13	Kalimantan Barat	Sekretariat Jenderal
14	Kalimantan Timur	Ditjen Yankes
15	Sulawesi Selatan	Ditjen P2P



# Fokus Kesiapsiagaan



## 15 Provinsi Prioritas

Sumatera Utara	DKI Jakarta	Jawa Timur	Kalimantan Barat
Sumatera Selatan	Jawa Barat	Nusa Tenggara barat	Kalimantan Timur
Lampung	Jawa Tengah	Bali	Sulawesi Selatan
Banten	DI Yogyakarta	Kalimantan Selatan	



BUKU INFORMASI DUKUNGAN SEKTOR KESEHATAN PADA MUDIK LEBARAN

# Kalender Kegiatan

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 H-10 Start Posko Terpadu	16 H-9	17 H-8
18 H-7	19 H-6	20 H-5	21 H-4	22 H-3	23 H-2	24 H-1
25 H1 Idul Fitri 1438 H	26 H2 Idul Fitri 1438 H	27 H+1 Cuti Bersama	28 H+1 Cuti Bersama	29 H+3 Cuti Bersama	30 H+4 Cuti Bersama	1 H+12
2 H+6	3 H+7	4 H+8	5 H+9	6 H+10	7 H+11	8 H+12
9 H+13	10 H+14	11 H+15 Finish Posko Terpadu	12	13	14	15

- Posko Angkutan Lebaran Nasional : 15 Juni 2017 – 11 Juli 2017 (H - 10 S/D H + 15)
- Puncak Arus Mudik Angkutan Jalan Pada H - 2 dan Puncak Arus Balik Pada H + 5
- Puncak Arus Mudik Angkutan Penyeberangan Pada H – 2 & Puncak Arus Balik pada H + 2
- Puncak Arus Mudik Angkutan Laut Pada H - 3 dan Puncak Arus Balik Pada H + 3
- Puncak Arus Mudik Angkutan Kereta Api H - 3 dan Puncak Arus Balik H + 6
- Puncak Arus Mudik Angkutan Udara H - 3 dan Puncak Arus Balik H + 4
- Libur Anak Sekolah pada tanggal 19 Juni s.d 8 Juli 2016 (H - 6 S/D H + 12 )

## Posko Monitoring:

- Darat dan Penyeberangan : Tanggal 15 Juni 2017 – 11 Juli 2017;
- Kereta Api : Tanggal 15 Juni 2017 – 11 Juli 2017;
- Laut : Tanggal 10 Juni 2017 – 11 Juli 2017;
- Udara : Tanggal 15 Juni 2017 – 10 Juli 2017;



# Rencana Pemantauan Bersama Posko Mudik Bersama Tahun 2017

NO	PROVINSI	POSKO DIPANTAU	TANGGAL	TIM PEMANTAU
1	DKI Jakarta	a. St. Gambir b. Pelabuhan Tanjung Priok c. Bandara Halim Perdana Kusuma	12 s.d 13 Juni 2017 (Tim DKI lanjut ke Banten)	a. Kemenkes b. POLRI c. Kemenhub d. Dinkes terkait
2	Banten	a. Bandara Soekarno Hatta b. Pelabuhan Merak	12 s.d 13 Juni 2017	a. Kemenkes b. POLRI c. Kemenhub d. Dinkes terkait
3	Jawa Barat	a. PSC Kota Bandung	10 Juni s.d 12 Juni 2017 (Tim Jabar lanjut ke Jateng)	a. Kemenkes b. POLRI c. Kemenhub d. Dinkes terkait
4	Jawa Tengah	a. Pintu tol Brebes Exit	10 s.d 12 Juni 2017	a. Kemenkes b. POLRI c. Kemenhub d. Dinkes terkait





# Fokus Utama Dukungan Kesehatan

## PENGUATAN SPGDT

*Layanan emergency 119*

## KOORDINASI POS LAYANAN KESEHATAN

*Puskesmas dan RS menjadi bagian pelayanan kesehatan yang dikoordinasikan oleh Dinas Kesehatan Provinsi, Kab/ Kota*

## PEMERIKSAAN KESEHATAN PENGEMUDI

*Penilaian Status Kesehatan dan Kelaikan Pengemudi*

## PROMOSI KESEHATAN

*Banner, spanduk, poster, flyer, leaflet*



# Penguatan SPGDT

**Laporkan kejadian  
Gawat Darurat dengan  
Menghubungi 119**

“Panggilan darurat dapat  
dilakukan baik melalui  
telepon selular ataupun  
telepon rumah”



BUKU INFO

MUDIK LEBARAN

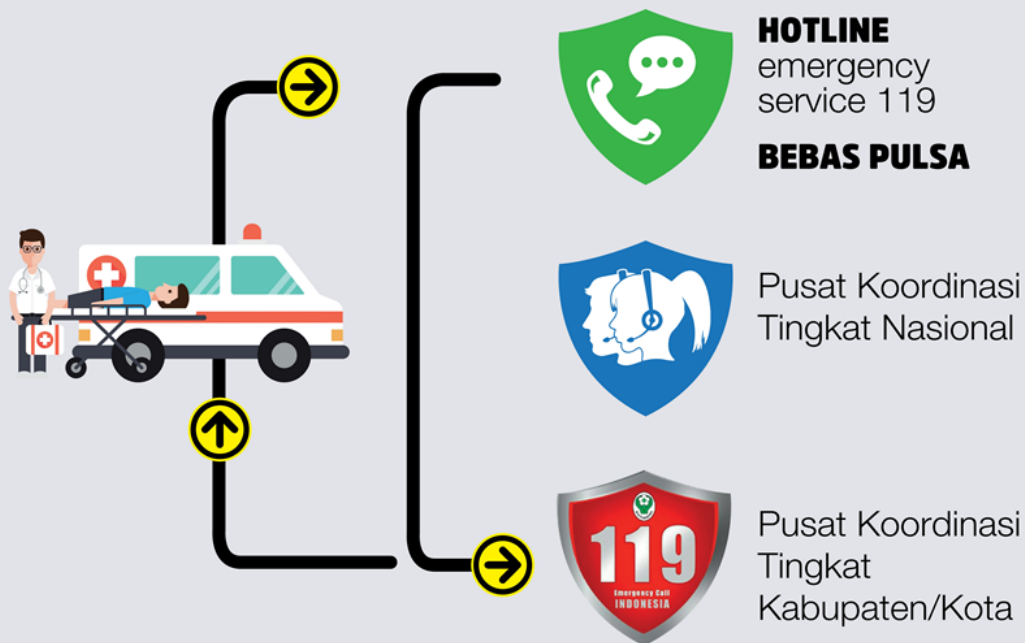


# LAYANAN GAWAT DARURAT MEDIK INDONESIA 119

**PERMENKES  
No. 19 Tahun 2016  
tentang SPGDT**

## **LAYANAN 119**

1. Panduan tindakan awal kegawatdaruratan
2. Mengirim bantuan SDM dan ambulan
3. Mengirim pasien ke fasyankes terdekat
4. Meneruskan Informasi ke pihak terkait



BUKU INFORMASI DUKUNGAN SEKTOR KESEHATAN PADA MUDIK LEBARAN



# Layanan Emergency 119

1	PSC	119	Prov. Aceh,
2	PSC	119	Kab. Aceh Utara
3	PSC	119	Kab. Pidie
4	PSC	119	Kab. Bireuen
5	PSC	119	Kab. Aceh Barat
6	PSC	119	Kab. Aceh Timur
7	PSC	119	Kab. Bener Meriah
8	PSC	119	Kab. Aceh Singkil
9	PSC	119	Kota Langsa
10	PSC	119	Kab. Subulussalam
11	PSC	119	Kota Lhokseumawe
12	PSC	119	Prov. Sumatera Utara
13	PSC	119	Kab. Tapanuli Utara
14	PSC	119	Kota Padang Sidempuan
15	PSC	119	Kab. Mandailing Natal
16	PSC	119	Kota Medan
17	PSC	119	Kab. Padang Lawas Utara
18	PSC	119	Kab. Asahan
19	PSC	119	Kab. Padang Pariaman
20	PSC	119	Kota Dumai
21	PSC	119	Kab. Bangka
22	PSC	119	Kab. Bangka Selatan
23	PSC	119	Kab. Bangka Tengah
24	PSC	119	Prov. Sumsel
25	PSC	119	Kab. Banyuasin
26	PSC	119	Kab. Musi Banyuasin
27	PSC	119	Kota Palembang
28	PSC	119	Kota Lubuk Linggau
29	PSC	119	Kab. Bungo
30	PSC	119	Kota Metro Lampung
31	PSC	119	Kota Bandar Lampung
32	PSC	119	Kab. Tangerang
33	PSC	119	Kota Tangerang
34	PSC	119	Kota Tangerang Selatan

35	PSC	119	Kab. Bandung
36	PSC	119	Kab. Bekasi
37	PSC	119	Kota Bogor
38	PSC	119	Kota Bandung
39	PSC	119	Kota Cirebon
40	PSC	119	Kota Bekasi
41	PSC	119	Prov. DKI
42	PSC	119	Kab. Kendal
43	PSC	119	Kab. Wonosobo
44	PSC	119	Kab. Boyolali
45	PSC	119	Kab. Brebes
46	PSC	119	Kab. Pemalang
47	PSC	119	Kab. Batang
48	PSC	119	Kab. Kudus
49	PSC	119	Kab. Pati
50	PSC	119	Kab. Banyumas
51	PSC	119	Kab. Cilacap
52	PSC	119	Kab. Purworejo
53	PSC	119	Kab. Temanggung
54	PSC	119	Kab. Klaten
55	PSC	119	Kab. Tegal
56	PSC	119	Kota Solo
57	PSC	119	Kota Tegal
58	PSC	119	Kota Pekalongan
59	PSC	119	Kota Semarang
60	PSC	119	Kota Salatiga
61	PSC	119	Kota Magelang
62	PSC	119	Prov. DIY
63	PSC	119	Kab. Bantul
64	PSC	119	Kab. Gunung Kidul
65	PSC	119	Kota Yogyakarta
66	PSC	119	Kab. Sragen
67	PSC	119	Kab. Tulung Agung
68	PSC	119	Kab. Trenggalek

68	PSC	119	Kab. Trenggalek
69	PSC	119	Kab. Tuban
70	PSC	119	Kab. Banyuwangi
71	PSC	119	Kota Malang
72	PSC	119	Kota Balikpapan
73	PSC	119	Prov. Kalimantan Tengah
74	PSC	119	Prov. Sulut
75	PSC	119	Prov. Sulteng
76	PSC	119	Kab. Toli-toli
77	PSC	119	Kab. Banggai
78	PSC	119	Kab. Parigi
79	PSC	119	Kab. Buol
80	PSC	119	Kota Palu
81	PSC	119	Kab. Sinjai
82	PSC	119	Kab. Pinrang
83	PSC	119	Kab. Soppeng
84	PSC	119	Kab. Bantaeng
85	PSC	119	Kab. Luwu
86	PSC	119	Kab. Luwu Utara
87	PSC	119	Kab. Tana Toraja
88	PSC	119	Kota Makassar
89	PSC	119	Kota Palopo
90	PSC	119	Kab. Barru
91	PSC	119	Kota Ambon
92	PSC	119	Kab. Kepulauan Sula
93	PSC	119	Kab. Halmahera Selatan
94	PSC	119	Prov. Bali
95	PSC	119	Kab. Badung
96	PSC	119	Kab. Buleleng
97	PSC	119	Kab. Klungkung
98	PSC	119	Kab. Tabanan
99	PSC	119	Kab. Gianyar
100	PSC	119	Kota Denpasar
101	PSC	119	Kab. Jembrana

102	PSC	119	Kota Mataram
103	PSC	119	Kab. Lombok Timur
104	PSC	119	Kab. Jayapura



1



# Koordinasi Pos Layanan Kesehatan



**POS  
KESEHATAN  
913**



**PUSKEMAS  
2228**



**RUMAH  
SAKIT  
374**



**KANTOR  
KESEHATAN  
PELABUHAN  
207**



**PSC  
(PUBLIC  
SAFETY  
CENTER)  
104**



**TOTAL:  
3826**



BUKU INFORMASI DUKUNGAN SEKTOR KESEHATAN PADA MUDIK LEBARAN



## NOMOR KONTAK PRIORITAS POSKO PEMANTAUAN ANGKUTAN JALAN

No	Lokasi	Nama	Kontak
1	Dinkes Provinsi Sumatera Utara	dr. Hartati	0812 1485 3752
2	Dinkes Provinsi Sumatera Selatan	dr. Widya Anggraini, MARS	0816 932 491
3	Dinkes Provinsi Lampung	Basuki	0812 7902 562
4	Dinkes Provinsi Banten	H. Didin Aliyudin, SKM, M.Kes	0859 4670 5600
5	Dinkes Provinsi DKI Jakarta	drg. Maria Margaretha, M. Si	087875727273
6	Dinkes Provinsi Jawa Barat	Dr. drg. Marion Siagian, M.Epid	0821 1665 5886
7	Dinkes Provinsi Jawa Tengah	dr. Sri Purwani Budu Harsana	0812 2924 975
8	Dinkes Provinsi DI Yogyakarta	drg. M. Taufiq A. K., M.Kes	0816 4221 693
9	Dinkes Provinsi Jawa Timur	dr. Dian Islami	0813 5727 7774
10	Dinkes Provinsi Nusa Tenggara barat	Rahmi Khoiriyati, SKM, M.Si	0819 1726 6566
11	Dinkes Provinsi Bali	dr. Made Laksmiwati	0812 3812 301
12	Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan	Edi Shabara	08155009038
13	Dinkes Provinsi Kalimantan Barat	Dr. Ferawati Ginting	081329430474
14	Dinkes Provinsi Kalimantan Timur	Setyo Budi	0813 4941 0865
15	Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan	dr. H. Muh. Ichsan Mustari, MHM	0811 468 720



BUKU INFORMASI DUKUNGAN SEKTOR KESEHATAN PADA MUDIK LEBARAN

# POS KESEHATAN DI JALUR MUDIK LEBARAN

TAHUN 2017

Pos Kesehatan Dinkes = 3141 poskes  
(Poskes lapangan + Puskesmas)

Pos kesehatan KKP = 207 poskes  
RS rujukan = 374 RS

Layanan Emergency = 104 PSC

**Total = 3.826 poskes**

# PEMERIKSAAN KESEHATAN PENGEMUDI





# PENGEMUDI WAJIB PERIKSA KESEHATAN SEBELUM BERANGKAT DI POS KESEHATAN



Registrasi



Wawancara

Pemeriksaan Fisik

1. Tekanan Darah
2. Denyut Nadi
3. Hilang Pernapasan



Periksa Kadar Gula Darah



Periksa Kadar Alkohol Dalam Tubuh



Periksa Kadar Narkoba



Konsultasi Dengan Dokter Hasil Pemeriksaan



Penetapan Kelaikan Tugas Mengemudi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga  
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Kementerian Kesehatan RI



# PENTINGNYA PEMERIKSAAN KESEHATAN BAGI PENGEMUDI

1

Dilakukan untuk memastikan pengemudi dalam kondisi fit dan laik untuk kerja

2

Mencegah terjadinya kecelakaan yang disebabkan oleh kondisi pengemudi yang tidak laik kerja

3

Wajib dilakukan oleh pengemudi setiap akan mengemudi

4

Periksakan kesehatan di pos kesehatan atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga  
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Kementerian Kesehatan RI



BUKU INFORMASI DUKUNGAN SEKTOR KESEHATAN PADA MUDIK LEBARAN



# TIPS MENJAGA KESEHATAN DALAM BERKENDARA

1. Siapkan fisik yang sehat & prima dengan cek kesehatan sebelum berkendara 
2. Konsumsi buah dan sayur untuk menjaga stamina saat berkendara 
3. Mengonsumsi makanan yang bersih dan sehat 
4. Hindari pengaruh obat-obatan dan minuman keras sebelum berkendara 
5. Kendalikan emosi saat berkendara 
6. Istirahat setelah 4 jam mengemudi dan lakukan gerakan peregangan 
7. Minum air yang cukup selama berkendara 
8. Jaga kebersihan diri dan lingkungan 



# PEREGANGAN SELAMA DI PERJALANAN

Peregangan dilakukan setiap 4 jam atau saat pengemudi merasa lelah/mengantuk

Manfaat peregangan bagi pengemudi dan penumpang :

1. Mengurangi ketegangan otot
2. Mengurangi risiko nyeri punggung
3. Mengurangi risiko cedera otot/kram
4. Meningkatkan relaksasi

**Peregangan dilakukan didalam kendaraan/saat macet**

1



Kepala menoleh ke kiri. Tahan selama 8 hitungan

2



Kepala menoleh ke kanan. Tahan selama 8 hitungan

3



Angkat kedua lengan sejajar bahu, pergelangan tangan diteuk ke atas 90 derajat. Tahan selama 8 hitungan

4



Angkat kedua lengan sejajar bahu, pergelangan tangan diteuk ke bawah 90 derajat. Tahan selama 8 hitungan

5



Tangan kanan memegang paha kiri, tangan kiri memegang sandaran kursi, hadapkan badan ke kiri. Tahan selama 8 hitungan

6



Lakukan seperti gerakan 5 arah sebaliknya. Tahan selama 8 hitungan

7



Angkat kedua tungkai kedepan, tekuk pergelangan kaki keatas. Tahan selama 8 hitungan

8



Angkat kedua tungkai keatas dengan pergelangan kaki lurus kedepan. Tahan selama 8 hitungan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga  
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Kementerian Kesehatan RI



BUKU INFORMASI DUKUNGAN SEKTOR KESEHATAN PADA MUDIK LEBARAN



## TABEL KRITERIA HASIL PEMERIKSAAN KESEHATAN

Rekomendasi	Tekanan Darah	Alkohol Pernapasan	Amphetam ine Urine	Gula darah sewaktu	Penglihatan
Laik melaksanakan tugas mengemudi	Tekanan darah 110-140/90 mmHg	Negatif	Negatif	≥80 sampai dengan ≤ 200	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. katarak sentralis negatif (-) pada kedua mata;</li> <li>2. penyempitan lapang pandang negatif (-) pada kedua mata;</li> <li>3. Tidak buta warna</li> </ol>
Laik dengan catatan	Hipertensi sedang 141-160/>90 mmHg	Negatif	Negatif	Hiperglikemia >200 tanpa gejala penyerta lainnya	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. katarak sentralis negatif (-) pada kedua mata;</li> <li>2. penyempitan lapang pandang negatif (-) pada kedua mata;</li> <li>3. Buta warna parsial</li> </ol>
Tidak Laik	Hipertensi berat >161/>90 mmHg	Positif	Positif	Hiperglikemia >200 dengan gejala penyerta.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. katarak sentralis positif (+)</li> <li>2. penyempitan lapang pandang positif (+)</li> <li>3. Buta warna total</li> </ol>



# GEMES: GErakan MEngemudi Sehat

adalah suatu gerakan yang mengajak para pengemudi tetap sehat dari FR PTM, sehat di jalan dan selamat sampai tujuan

Oleh karena itu diperlukan pengemudi yang **“HEBAT”** yaitu:

**H** : Hindari berkendara saat kondisi tubuh tidak sehat, ngantuk, dan kelelahan.

**E** : Enyahkan asap rokok dan alkohol terutama jika akan berkendara.

**B** : Beri pertolongan segera bila terjadi kecelakaan.

**A** : Ayo, beristirahat jika mengantuk atau kelelahan saat mengemudi.

**T** : Tetapi ingat !! penumpang mempunyai risiko akibat kecelakaan yang sama dengan pengemudi.



# TIPS MUDIK SEHAT, AMAN DAN SELAMAT



Siapkan fisik yang sehat dan prima



Tidak meminum obat yang menyebabkan kantuk



Istirahat tiap 4 jam perjalanan



**JANGAN PAKSAKAN MENGEMUDI BILA LELAH DAN MENGANTUK**



Gunakan masker dan lindungi diri dari asap, debu dan polusi



Jangan mengonsumsi makanan atau minuman yang diberikan oleh orang yang tidak dikenal



Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir sebelum dan sesudah makan



Konsumsi makanan atau minuman yang bersih dan sehat



Buanglah sampah pada tempatnya



Buang air kecil/besar di toilet yang tersedia



**BILA SAKIT MANFAATKAN POS KESEHATAN TERDEKAT**





# POSKO PELAYANAN KESEHATAN PENYELENGGARAAN ARUS MUDIK

## Posko Halo Kemkes

- Penyedia informasi kesehatan kepada masyarakat
- Halo Kemkes (kode lokal) – **500567**
- Email : [kontak@kemkes.go.id](mailto:kontak@kemkes.go.id)

## Posko Mudik Kemenkes

- Email : [poskomudikkemenkes@gmail.com](mailto:poskomudikkemenkes@gmail.com)

## Posko KLB PHEOC

- Pemantauan KLB (021) - 4257125

## Posko Pusat Krisis

- Call Center **081212123119**
- Pemantauan kejadian bencana/ krisis kesehatan
- Email: [ppkdepkes@yahoo.com](mailto:ppkdepkes@yahoo.com)

**NCC 119 → KEJADIAN DARURAT**



# MEDIA INFORMASI POS PEMANTAUAN MUDIK

Website : <http://www.penanggulangankrisis.depkes.go.id>  
SIPPK : <http://penanggulangankrisis.depkes.go.id/sippk2012>  
Email : [ppkdepkes@yahoo.com](mailto:ppkdepkes@yahoo.com)  
Facebook : [facebook.com/ppkdepkes](https://facebook.com/ppkdepkes)  
Twitter : [@ppkkemenkes](https://twitter.com/ppkkemenkes)  
YM : [ppkdepkes](https://www.messenger.com/t/ppkdepkes)  
Telepon : 021-5265043, 021-5210411, 021-5210420  
Fax : 021-5271111  
Call Center : 081212123119

## **Komunikasi radio bekerjasama dengan RAPI**

Frekwensi HF : 11.415 MHZ  
Frekwensi 2m FHV : 143.333 MHZ  
Frekwensi ITKP : 143.000 MHZ





*[www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)*

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
JI H.R.Rasuna Said Blok X.5 Kav. 4-9, Jakarta 12950

021-5201590 (hunting)