



WALIKOTA SURABAYA

Surabaya, 12 Mei 2017

Kepada

Nomor : 094 / 3151 / 436.7.2 / 2017
Sifat : Segera;
Lampiran : -
Perihal : Gerakan Masyarakat Hidup
Sehat (GERMAS).

Yth. 1. Pimpinan Lembaga Non Pemerintah;
2. Pimpinan BUMD/BUMN/Pusat
Perdagangan/Perkantoran dan
Perbankan;
3. Pimpinan Rumah Sakit/Klinik/
Laboratorium;
4. Pimpinan Pengusaha Hotel dan
Restoran;
5. Pimpinan Organisasi Masyarakat
dan Organisasi Sosial;
6. Para Camat; dan
7. Para Lurah.

di -

SURABAYA

SURAT EDARAN

Bahwa dalam rangka menindaklanjuti Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, maka guna mempercepat dan mensinergikan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat untuk meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit, diminta kepada Saudara untuk menghimbau kepada seluruh masyarakat di wilayah masing-masing agar berperan aktif dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui :

1. Peningkatan Aktivitas Fisik, antara lain dengan :
 - a. melakukan latihan fisik/senam secara rutin paling sedikit 1(satu) kali dalam seminggu;
 - b. kerja bakti di lingkungan rumah, masyarakat atau tempat kerja;
 - c. senam peregangan ditempat kerja masing-masing setiap pukul 10.00 WIB dan pukul 14.00 WIB.
2. Peningkatan Perilaku Hidup Sehat, antara lain dengan :
 - a. persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan;

- b. memberi bayi Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif sampai dengan usia 6 (enam) bulan;
 - c. menimbang balita setiap bulan di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu)/Fasilitas Pelayanan kesehatan;
 - d. menggunakan air bersih;
 - e. mencuci tangan dengan air bersih dan sabun;
 - f. menggunakan jamban sehat;
 - g. memberantas jentik di rumah;
 - h. tidak merokok di dalam rumah.
3. Penyediaan Pangan Sehat dan Percepatan Perbaikan Gizi
- a. Penyediaan Pangan sehat dapat dilakukan dengan Penerapan Pesan Umum Gizi Seimbang sebagaimana dimaksud dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, yaitu :
 - 1) syukuri dan nikmati anekaragam makanan;
 - 2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan;
 - 3) biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi;
 - 4) biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok;
 - 5) batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak;
 - 6) biasakan sarapan;
 - 7) biasakan minum air putih yang cukup dan aman;
 - 8) biasakan membaca label pada kemasan pangan;
 - 9) cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir;
 - 10) lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.
 - b. Percepatan Perbaikan Gizi difokuskan pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dengan mengikuti Program Pendampingan 1000 HPK yang diadakan oleh Pemerintah Kota Surabaya, dengan kegiatan meliputi :
 - 1) pemeriksaan kesehatan Calon Pengantin meliputi pemeriksaan fisik dan laboratorium;
 - 2) penyuluhan kesehatan reproduksi Calon Pengantin;

- 3) pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) bagi ibu hamil;
 - 4) kelas ibu hamil dan senam ibu hamil;
 - 5) edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS);
 - 6) edukasi tentang Air Susu Ibu (ASI) eksklusif dan pemberian makanan bagi bayi dan anak (PMBA);
 - 7) kunjungan rumah untuk monitoring dan evaluasi sasaran pendampingan.
4. Peningkatan Pencegahan Deteksi Dini Penyakit dilakukan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan secara rutin dan berkala di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas)/Rumah Sakit, Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) atau Fasilitas Pelayanan Kesehatan lainnya yang terjadwal di lingkungan masyarakat dan instansi tempat bekerja.
5. Peningkatan Kualitas Lingkungan bertujuan untuk memutus mata rantai penularan penyakit, dapat dilakukan dengan cara :
- 1) stop buang air besar sembarangan dengan menerapkan perilaku buang air besar di jamban sehat, baik jamban pribadi maupun jamban umum.
 - 2) cuci tangan pakai sabun sebelum makan, setelah buang air besar, sebelum memegang bayi, setelah membersihkan anak yang buang air besar/kecil, sebelum menyiapkan makanan dan setelah memegang/menyentuh hewan.
 - 3) pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga dilakukan dengan merebus terlebih dahulu air yang digunakan untuk keperluan minum sehari-hari, proses memasak yang higienis dan menyimpan makanan dan minuman yang benar.
 - 4) mengelola sampah dengan benar dengan memisahkan sampah basah dan sampah kering.
 - 5) pengamanan limbah cair rumah tangga dengan membuat saluran pembuangan air limbah (SPAL) yang memenuhi syarat, antara lain saluran kedap air dan terdapat lubang peresapan limbah.
6. Peningkatan Edukasi Hidup Sehat dilakukan dengan berperan aktif, baik dalam membersihkan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat didalam forum masyarakat atau tempat bekerja masing-masing.
7. Mendukung Pelaksanaan Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok sesuai Peraturan Daerah Kota Surabaya Nomor 5 Tahun 2008 tentang Kawasan Tanpa Rokok dan Kawasan Terbatas Merokok.

Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagaimana tersebut diatas dilaksanakan dengan melibatkan lintas sektor terkait, lembaga/organisasi kemasyarakatan, sekolah/lembaga pendidikan, pakar dan dapat bermitra dengan swasta/dunia usaha untuk mendukung, mengkampanyekan dan mendorong masyarakat untuk tercapainya masyarakat sehat di Kota Surabaya dengan penuh kesadaran.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

