



## BUPATI SLEMAN

---

Sleman, 17 Januari 2022

Kepada

Yth.

1. Kepala Organisasi Perangkat Daerah se-Kabupaten Sleman;
2. Direktur Rumah Sakit Daerah / Swasta se-Kabupaten Sleman;
3. Pimpinan Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di Kabupaten Sleman;
4. Direktur Badan Usaha Milik Daerah Kabupaten Sleman;
5. Panewu se-Kabupaten Sleman;
6. Lurah se- Kabupaten Sleman;
7. Pimpinan LSM / Ormas se-Kabupaten Sleman;  
di Sleman

### SURAT EDARAN

Nomor: 002 Tahun 2022

### TENTANG

#### Pembudayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Dalam rangka menindaklanjuti Instruksi Bupati Sleman Nomor 35 Tahun 2021 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat diperlukan upaya membudayakan preventif dan promotif dari seluruh komponen baik pemerintah daerah, swasta, maupun organisasi kemasyarakatan. Guna meningkatkan produktivitas penduduk dan penurunan beban

pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit di Kabupaten Sleman. Oleh sebab itu dihimbau kepada Saudara untuk:

1. Terlibat aktif dalam upaya peningkatan aktifitas fisik, melalui :
  - a. Kegiatan senam rutin di tempat kerja maupun lingkungan permukiman minimal seminggu satu kali;
  - b. Senam peregangan di tempat kerja masing-masing pada pukul 10.05 WIB dan pukul 14.00 WIB;
2. Membudayakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, melalui :
  - a. Penyediaan ruang laktasi untuk mendukung pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan;
  - b. Penyediaan fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan menggunakan air bersih yang mengalir;
  - c. Aktif dalam kegiatan Posyandu;
  - d. Tidak merokok di dalam rumah dan memanfaatkan Klinik Upaya Berhenti Merokok di Puskesmas;
  - e. Penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di 7 kawasan fokus pada larangan terhadap aktivitas merokok, penjualan, iklan dan promosi produk rokok.
3. Penyediaan pangan sehat dan aman serta percepatan perbaikan gizi, melalui :
  - a. Penyajian gizi seimbang dengan sayur dan buah dalam setiap konsumsi rapat/pertemuan maupun di rumah tangga;
  - b. Pemanfaatan sayur dan buah lokal untuk konsumsi sehari-hari;
  - c. Pemanfaatan lahan pekarangan sebagai taman gizi dan taman obat keluarga (TOGA);
  - d. Peningkatan konsumsi ikan.
4. Aktif dalam pencegahan dan deteksi dini penyakit, melalui :
  - a. Rutin dalam cek kesehatan (tekanan darah, gula darah, asam urat, kolesteroi, dan Indeks Massa Tubuh);
  - b. Penyediaan/fasilitasi kegiatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM);
  - c. *Screening* kanker berupa (diantaranya berupa Inspeksi Visual Asam Asetat / IVA test).
5. Mendukung upaya peningkatan kualitas lingkungan, melalui :
  - a. Menggunakan jamban sehat untuk menjaga pencapaian Stop Buang Air Besar Sembarangan;

- b. Pengelolaan sampah yang benar dengan prinsip 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*);
  - c. Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) serta melaksanakan Gerakan 1 Rumah 1 Jumantik (G1R1J).
6. Aktif dalam edukasi hidup sehat, melalui :
- Kampanye terkait 6 ruang lingkup Gerakan Masyarakat Hidup Sehat baik melalui media cetak, media luar ruang, media elektronik maupun media sosial;
- Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

