



BUPATI KULON PROGO
ꦧꦸꦥꦠꦶꦏꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦴꦒꦺ
INSTRUKSI BUPATI KULON PROGO
NOMOR 5 TAHUN 2024

TENTANG

PELAKSANAAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT
DI KABUPATEN KULON PROGO

BUPATI KULON PROGO,

Dalam rangka mendukung upaya pembudayaan dan pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kabupaten Kulon Progo serta untuk menindaklanjuti Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor 46 Tahun 2023 tentang Rencana Aksi Daerah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Tahun 2023-2026, dengan ini menginstruksikan:

Kepada : 1. Pimpinan Instansi Vertikal di Kabupaten Kulon Progo;
2. Kepala Perangkat Daerah se-Kabupaten Kulon Progo;
3. Pimpinan Badan Usaha Milik Negara/Badan Usaha Milik Daerah se-Kabupaten Kulon Progo;
4. Kepala Pusat Kesehatan Masyarakat se-Kabupaten Kulon Progo;
5. Panewu se-Kabupaten Kulon Progo;
6. Lurah se-kabupaten Kulon Progo; dan
7. Para Pimpinan Pelaku Usaha/ Kegiatan di-Kabupaten Kulon Progo;

Untuk KESATU : Melaksanakan Pembudayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sesuai dengan ketentuan Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor 46 Tahun 2023 tentang Rencana Aksi Daerah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Tahun 2023 – 2026.

- KEDUA : Pembudayaan Germas sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan oleh perangkat daerah, instansi vertikal, unit kerja, organisasi masyarakat dan pelaku usaha/kegiatan di Kabupaten Kulon Progo.
- KETIGA : Pembudayaan Germas sebagaimana dimaksud dalam Diktum KESATU dilakukan melalui kegiatan antara lain:
- a. peningkatan aktifitas fisik dan rohani;
 - b. peningkatan edukasi hidup sehat dan peningkatan perilaku hidup sehat;
 - c. penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi;
 - d. peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit;
 - e. peningkatan kualitas lingkungan; dan
 - f. peningkatan keluarga berkualitas.
- KEEMPAT : Menjadi pelopor terdepan dan memberi contoh dalam mendukung dan mewujudkan Germas dengan melakukan:
- a. penyediaan ruang laktasi;
 - b. penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR);
 - c. penyediaan sarana aktifitas fisik;
 - d. pelaksanaan olahraga setiap jum'at pagi;
 - e. pelaksanaan senam peregangan setiap hari;
 - f. penyediaan konsumsi rapat dengan buah dan sayur; dan
 - g. pelaksanaan deteksi dini penyakit sesuai fasilitas kesehatan dengan rekomendasi dari tempat kerja.
- KELIMA : Menyediakan ruang laktasi ditempat kerja sebagaimana dimaksud dalam Diktum KEEMPAT huruf a dengan ketentuan:
- a. ruangan khusus untuk menyusui/memerah Air Susu Ibu (ASI) yang dapat dikunci dari dalam ruangan;

- b. daya tampung ruangan minimal 3 (tiga) orang orang dengan ukuran minimal 3x4 (tiga kali empat) meter atau menyesuaikan ruangan yang tersedia di tempat kerja;
- c. tersedia tempat cuci tangan dengan air mengalir yang dilengkapi dengan sabun cuci tangan dan lap/tisu, serta disediakan *hand sanitizer*.
- d. tersedia kursi dengan sandaran;
- e. tersedia meja;
- f. tersedia lemari pendingin yang dilengkapi dengan *freezer*;
- g. tersedia lemari menyimpan perlengkapan memerah ASI;
- h. tersedia tempat sampah tertutup; dan
- i. tersedia air panas dan dingin di dalam ruangan.

KEENAM

: Melaksanakan Penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) sebagaimana dimaksud dalam Diktum KEEMPAT huruf b dengan:

- a. melaksanakan sosialisasi Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor 5 Tahun 2014 tentang Kawasan Tanpa Rokok;
- b. membentuk Satuan Tugas pengawasan pelaksanaan KTR;
- c. memasang pengumuman atau tanda yang menyatakan bahwa tempat tersebut merupakan KTR;
- d. memasang peringatan larangan merokok;
- e. tidak ada asbak/ korek api/pemantik;
- f. tidak ada puntung rokok di lingkungan kantor;
- g. tidak ada penjual rokok di area KTR;
- h. tidak tercium bau rokok di lingkungan kantor; dan
- i. tempat kerja dan tempat umum menyediakan tempat khusus merokok dengan ketentuan tempat merokok merupakan tempat terbuka yang berhubungan langsung dengan udara luar terpisah secara fisik dan terletak di luar bangunan utama.

- KETUJUH : Penyediaan sarana aktifitas fisik sebagaimana dimaksud dalam Diktum KEEMPAT huruf c yaitu memfasilitasi aktifitas dan sarana fisik atau olahraga yang memadai dan/atau menyediakan waktu untuk berolahraga minimal 1 (satu) kali dalam 1 (satu) minggu.
- KEDELAPAN : Pelaksanaan olahraga setiap jum'at pagi sebagaimana dimaksud dalam Diktum KEEMPAT huruf d yaitu melaksanakan senam setiap jumat pagi mulai pukul 7.30 WIB sampai dengan paling lama pukul 09.00 WIB dengan diikuti oleh seluruh pegawai.
- KESEMBILAN : Pelaksanaan senam peregangan setiap hari sebagaimana dimaksud dalam Diktum KEEMPAT huruf e yaitu melakukan senam peregangan sesuai dengan Surat Edaran Bupati Kulon Progo Nomor 440/829 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Senam Peregangan "Bugar_Ku", atau gerakan peregangan (*stretching*) lainnya di tempat kerja secara terjadwal 2 (dua) kali setiap hari, disarankan pada pukul 10.00 WIB dan 14.00 WIB.
- KESEPULUH : Menyediakan konsumsi rapat dengan buah dan sayur sebagaimana dimaksud dalam Diktum KEEMPAT huruf f dengan ketentuan:
- a. menyediakan menu makan sesuai kaidah gizi seimbang/isi piringku terdiri dari:
 1. dua per tiga dari setengah piring adalah makanan pokok/sumber karbohidrat;
 2. dua per tiga dari setengah piring adalah sayuran;
 3. satu per tiga dari setengah piring adalah lauk pauk/sumber protein; dan
 4. satu per tiga dari setengah piring adalah buah.
 - b. menyediakan buah lokal pada menu snack;
- KESEBELAS : Pelaksanaan deteksi dini penyakit sesuai fasilitas kesehatan dengan rekomendasi dari tempat kerja sebagaimana dimaksud dalam Diktum KEEMPAT huruf g dengan memberikan kesempatan kepada pegawai untuk melaksanakan deteksi dini penyakit di Pusat Kesehatan Masyarakat sesuai fasilitas kesehatan masing masing.

- KEDUABELAS : Pemantauan dan evaluasi pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dilakukan setiap 6 (enam) bulan sekali.
- KETIGABELAS : Diindahkan dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.
- KEEMPATBELAS : Instruksi Bupati ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Wates
pada tanggal 12 Agustus 2024
Pj. BUPATI KULON PROGO,

Cap/ttd

SRIE NURKYATSIWI

Salinan Instruksi Bupati ini disampaikan Kepada Yth.:

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo;
2. Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Kulon Progo;
3. Bagian Kesejahteraan Rakyat Sekretariat Daerah Kabupaten Kulon Progo;

Untuk diketahui dan/atau dipergunakan sebagaimana mestinya.

- fd -