



WALIKOTA METRO

Metro, 10 Maret 2023

Kepada Yth.

1. Para Staf Ahli Walikota Metro
 2. Para Asisten di Lingkungan Pemerintah Kota Metro
 3. Kepala Perangkat Daerah di Lingkungan Kota Metro
 4. Direktur/ Kepala Saryankes Pemerintah se-Kota Metro
 5. Direktur/ Kepala Saryankes Swasta Se-kota Metro
 6. Camat Se-Kota Metro
 7. Lurah Se-Kota Metro
- di-
Metro

SURAT EDARAN

Nomor : 6 /SE/ D-02/2023

T E N T A N G

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DI LINGKUNGAN INSTANSI PEMERINTAH KOTA METRO

- Dasar :
1. Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, dan dalam rangka mendorong Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di lingkungan Instansi Pemerintah;
 2. Peraturan Gubernur Lampung nomor 38 Tahun 2017 tentang Pedoman Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Provinsi Lampung;
 3. Peraturan Walikota Metro, Nomor 48 Tahun 2021 tentang Pedoman Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kota Metro.

Berdasarkan hal tersebut diatas dan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, diharapkan saudara melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mewajibkan kegiatan olahraga bersama secara rutin dengan melakukan senam bersama setiap hari jumat pagi setiap minggunya.
2. Mewajibkan kepada seluruh pegawai untuk melakukan peregangan selama 5 menit setiap jam 10.00 WIB dan 14.00 WIB ditandai dengan bunyi baik berupa musik, alarm, maupun hal lain yang dikhususkan untuk memberikan instruksi peregangan kesehatan kerja.

3. Menyediakan sarana aktifitas fisik bagi seluruh pegawai yang ingin berolahraga baik sebelum jam kerja maupun setelah jam kerja.
 4. mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik di tempat kerja maupun di dalam Lingkungan Keluarga.
 5. Memberikan pelayanan dan fasilitas deteksi dini penyakit secara rutin kepada seluruh Aparatur Sipil Negara dengan cara melakukan pemantauan melalui pemeriksaan kesehatan (*medical check up*) secara berkala sekurang-kurangnya 1 kali dalam 1 tahun.
 6. Menyediakan sarana ruang laktasi/menyusui dan perlengkapannya di lingkungan Instansi Pemerintah.
 7. Menerapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di seluruh gedung Instansi Pemerintah.
 8. Menyajikan menu makanan tradisional yang sehat seperti sayur mayur lokal, dan konsumsi camilan/makanan ringan buah-buahan produksi dalam negeri maupun makanan lokal seperti singkong rebus, jagung rebus, pisang rebus dankacang-kacangan pada penyelenggaraan pertemuan/rapat di dalam atau luar kantor.
 9. Meningkatkan kualitas lingkungan dengan menjaga kebersihan dan kerapihan di tempat kerja.
 10. Menyampaikan edukasi Hidup Sehat untuk mendukung Germas saat kegiatan seremonial atau pertemuan formal maupun non formal.
 11. Apabila menemukan ternak yang memperlihatkan gejala LSD serta lebih berhati-hati melalulintaskan ternak yang berasal dari luar wilayah Kota Metro.
- Demikian Surat Edaran ini disampaikan untuk menjadi perhatian dan dapat dilaksanakan.

Dikeluarkan di Metro
Pada tanggal 10 Maret 2023

WALIKOTA METRO,

dr. WAHDI, Sp.OG (K), M.H.

Tembusan :

1. Gubernur Lampung;
2. Ketua DPRD Kota Metro.