



BUPATI DEMAK

- Yth. 1. Kepala Perangkat Daerah beserta seluruh jajarannya di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Demak;
2. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Kabupaten Demak beserta seluruh jajarannya;
3. Kepala Cabang Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Koordinator Wilayah Kabupaten Demak;
4. Camat se-Kabupaten Demak;
5. Kepala Puskesmas se-Kabupaten Demak;
6. Kepala Badan Usaha Milik Daerah se-Kabupaten Demak;
7. Pimpinan Perguruan Tinggi di wilayah Kabupaten Demak; dan
8. Kepala Desa/Lurah se-Kabupaten Demak;

**SURAT EDARAN
NOMOR 2 TAHUN 2025**

TENTANG

**GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DI LINGKUNGAN INSTANSI
PEMERINTAH KABUPATEN DEMAK**

Dalam rangka mendorong Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di lingkungan Instansi Pemerintah yang berdasarkan pada:

1. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan;
2. Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat;
3. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/Menkes/Per/XI/2011 Tahun 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat;
4. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga;
5. Peraturan Gubernur Provinsi Jawa Tengah Nomor 35 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Provinsi Jawa Tengah; dan
6. Peraturan Bupati Demak Nomor 39 Tahun 2017 tentang Pedoman Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kabupaten Demak,

Dengan ini agar seluruh pimpinan instansi di wilayah Kabupaten Demak melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. menyajikan menu saat pertemuan rapat baik tingkat Desa, tingkat Kecamatan atau tingkat Kabupaten oleh penyaji *catering* maupun pihak Hotel berupa makanan yang sehat seperti sayur mayur lokal, konsumsi camilan/makanan ringan (tidak ada unsur gorengan), buah-buahan produksi dalam negeri maupun makanan lokal seperti singkong rebus, jagung rebus, pisang rebus dan kacang rebus.

Adapun contoh makanan ringan yang disajikan antara lain:

- a. air putih, juruk, tahu isi sayur tanpa gorengan, arem-arem dan kacang rebus;
- b. air putih, pisang, jagung rebus, tahu bacem dan resoles daging;
- c. air putih, pepaya potong, dimsum, getuk dan sosis solo sayur;
- d. air putih, melon potong, agar-agar, lepet jagung dan tahu bakso; atau
- e. air putih, pisang, lempeng, resoles sayur tanpa digoreng dan klepon.

Adapun contoh menu makan siang yang disajikan yaitu nasi, sayur, telur/ikan/daging/ayam, tahu/tempe, buah dan air putih.

2. seluruh pegawai/karyawan harus melakukan peregangan selama 15 (lima belas) menit 2 (dua) kali setiap harinya pada jam 10.00 WIB dan jam 14.00 WIB ditandai dengan bunyi baik berupa musik, alarm maupun hal lain yang dikhususkan untuk memberikan instruksi peregangan kesehatan kerja;
3. melakukan kegiatan olahraga bersama secara rutin dengan melakukan senam bersama setiap hari Jum'at pagi setiap minggunya;
4. menyediakan sarana aktifitas fisik bagi seluruh pegawai/karyawan yang ingin berolahraga baik sebelum jam kerja maupun setelah jam kerja;
5. koordinasi dengan Puskesmas di wilayahnya untuk memberikan pelayanan dan fasilitas deteksi dini penyakit secara rutin kepada seluruh Aparatur Sipil Negara dan Pegawai/Karyawan di Instansi kerjanya dengan cara melakukan pemantauan melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala sekurang-kurangnya 2 kali dalam 1 tahun atau melakukan deteksi dini dengan berkunjung ke posyandu ILP (Integrasi Layanan Primer) di wilayahnya;
6. menyediakan sarana ruang laktasi/menyusui dan perlengkapannya di lingkungan Instansi Pemerintah/tempat kerja;
7. menerapkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di seluruh fasilitas pelayanan kesehatan, tempat belajar mengajar, tempat ibadah, tempat umum, tempat kerja, angkutan umum, tempat sarana olahraga;
8. menyediakan sarana cuci tangan beserta sabun bagi seluruh pegawai/karyawan maupun tamu agar selalu menerapkan Cuci Tangan Pakai Sabun, baik sebelum maupun sesudah meninggalkan kantor;
9. menyediakan ruang terbuka hijau di lingkungan kantor;

10. melakukan gerakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) 3M Plus di lingkungan Instansi kerja masing-masing setiap seminggu sekali (GRABB Jentik).

Dalam pelaksanaannya agar meneruskan kepada seluruh jajaran instansi di bawahnya sampai dengan unit organisasi terkecil untuk melaksanakan dan mematuhi ketentuan dalam Surat Edaran ini secara konsisten dan sungguh-sungguh serta melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala dan melaporkan hasilnya secara berjenjang.

Demikian untuk dijadikan acuan, dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab.

Ditetapkan di Demak
pada tanggal 3 Februari 2025

BUPATI DEMAK,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large circular loop on the left and several vertical and diagonal strokes on the right.

dr. Hj. EISTI'ANAH, S.E.