



## **BUPATI KUTAI KARTANEGARA**

PROVINSI KALIMANTAN TIMUR  
PERATURAN BUPATI KUTAI KARTANEGARA

NOMOR 38 TAHUN 2019

TENTANG

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

BUPATI KUTAI KARTANEGARA,

- Menimbang :
- a. bahwa untuk melaksanakan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, maka Bupati Kutai Kartanegara perlu untuk mengambil langkah-langkah mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kabupaten Kutai Kartanegara;
  - b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a di atas, perlu menetapkan Peraturan Bupati tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat;
- Mengingat :
1. Pasal 18 ayat (6) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945;
  2. Undang-Undang Nomor 27 Tahun 1959 tentang Penetapan Undang-Undang Darurat Nomor 3 Tahun 1953 tentang Pembentukan Daerah Tingkat II di Kalimantan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1953 Nomor 9) sebagai Undang-Undang (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1959 Nomor 72, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 1820);
  3. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);
  4. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5587) sebagaimana telah diubah beberapa kali terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5679);

5. Peraturan Gubernur Kalimantan Timur Nomor 55 Tahun 2017 tentang Pedoman Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Provinsi Kalimantan Timur (Berita Daerah Prrovinsi Kalimantan Timur Tahun 2017 Nomor 55);

**MEMUTUSKAN :**

**Menetapkan : PERATURAN BUPATI TENTANG GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT**

**BAB I  
KETENTUAN UMUM**

**Pasal 1**

Dalam Peraturan Daerah ini yang dimaksud dengan :

1. Daerah adalah Kabupaten Kutai Kartanegara.
2. Pemerintah Daerah adalah Kepala Daerah sebagai unsur penyelenggara pemerintahan daerah yang memimpin pelaksanaan urusan pemerintahan yang menjadi kewenangan daerah otonom.
3. Perangkat Daerah adalah unsur pembantu Kepala Daerah dan Dewan Perwakilan Rakyat Daerah dalam penyelenggaraan Urusan Pemerintahan yang menjadi kewenangan Daerah.
4. Pemerintah Kabupaten adalah Bupati beserta perangkat daerah sebagai unsur penyelenggara Pemerintahan Daerah.
5. Bupati adalah Bupati Kutai Kartanegara.
6. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang selanjutnya disingkat GERMAS adalah suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup GERMAS meliputi peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat.
7. Peningkatan aktivitas fisik adalah kegiatan dan penyediaan sarana dan prasarana untuk mendukung masyarakat melakukan aktivitas fisik yang aman dan sehat.
8. Peningkatan Perilaku Hidup Sehat adalah kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat yang mendukung pencapaian hidup sehat.
9. Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi adalah kegiatan dan penyediaan sarana dan prasarana untuk mendapatkan pangan sehat dan mempercepat perbaikan gizi di masyarakat.
10. Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit adalah kegiatan dan penyediaan sarana dan prasarana untuk melaksanakan pencegahan dengan melakukan pemeriksaan gejala penyakit secara dini.

11. Peningkatan kualitas lingkungan adalah kegiatan dan penyediaan sarana dan prasarana untuk meningkatkan kualitas lingkungan sehat di masyarakat.
12. Peningkatan edukasi hidup sehat adalah kegiatan dan penyediaan sarana dan prasarana untuk melakukan edukasi hidup sehat di masyarakat.
13. Kawasan Tanpa Rokok yang selanjutnya disingkat KTR adalah ruangan atau area yang dinyatakan dilarang untuk kegiatan merokok atau kegiatan memproduksi, menjual, mengiklankan dan/atau mempromosikan produk hasil tembakau.
14. Gerakan memasyarakatkan konsumsi pangan yang Beragam Bergizi Seimbang dan Aman yang selanjutnya disingkat B2SA adalah upaya sistematis dan terstruktur yang diinisiasi oleh Perangkat Daerah yang membidangi pertanian dan pangan dengan melibatkan seluruh komponen/elemen masyarakat terkait untuk membangun kesadaran gizi individu maupun kolektif masyarakat agar mengonsumsi pangan yang beragam bergizi seimbang dan aman.
15. Pusat Kesehatan Masyarakat yang selanjutnya disingkat Puskesmas adalah Unit Pelaksana Teknis Perangkat Daerah/UPTD yang membidangi kesehatan di Kabupaten Kutai Kartanegara yang bertanggung jawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di suatu wilayah kerja.
16. Pos Pembinaan Terpadu yang selanjutnya disingkat Posbindu adalah suatu bentuk pelayanan yang melibatkan peran serta masyarakat melalui upaya promotif dan preventif untuk mendeteksi dan mengendalikan secara dini keberadaan faktor risiko penyakit tidak menular.
17. Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat yang selanjutnya disingkat UKBM adalah wujud partisipasi dan peran serta masyarakat dalam upaya pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan, seperti : Posyandu, Posbindu, Desa siaga, PHBS dan lain sebagainya.
18. Jumantik (Juru pemantau jentik) adalah anggota keluarga yang dilatih dan bertanggung jawab melakukan pemantauan dan pemeriksaan jentik di rumah.
19. Usaha Kesehatan Sekolah yang selanjutnya disingkat UKS adalah segala usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah dan lingkungan sekolah serta seluruh warga sekolah pada setiap jalur, jenis, jenjang, pendidikan mulai TK/RA, sampai SLTA/ sederajat.
20. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang selanjutnya disingkat PHBS adalah kebiasaan/perilaku positif sebagai upaya memberdayakan anggota rumah tangga/ sekolah/ sarana kesehatan/ tempat ibadah/ perkantoran/ tempat-tempat umum, agar tahu mau dan mampu melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam menjaga lingkungan rumah/masyarakat/ sekolah/ sarana kesehatan/ tempat ibadah/ perkantoran/ tempat-tempat umum agar tetap sehat.
21. ODF (open defecation free) adalah atribut atau istilah yang diberikan pada desa/kelurahan yang telah berhasil melaksanakan program Stop Buang Air Besar Sembarangan (stop BABS)

## Pasal 2

Peraturan Bupati ini dibuat di maksudkan untuk meningkatkan kesadaran tentang gaya hidup sehat dan derajat kesehatan masyarakat di Kutai Kartanegara.

### Pasal 3

Peraturan Bupati ini bertujuan untuk:

- a. menurunkan prevalensi penyakit menular dan penyakit tidak menular, serta dampak ditimbulkan berupa kematian maupun kecacatan;
- b. menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit;
- c. mengantisipasi terjadinya penurunan produktivitas masyarakat karena permasalahan kesehatan; dan
- d. mengurangi beban finansial masyarakat dalam pembiayaan kesehatan.

### Pasal 4 SASARAN GERMAS

Sasaran GERMAS meliputi seluruh lapisan masyarakat.

## BAB II MANFAAT GERMAS

### Pasal 5

Manfaat GERMAS untuk mempercepat dan mensinergikan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan mengurangi beban pembiayaan kesehatan yang ditanggung oleh masyarakat untuk keperluan berobat.

## BAB III PERAN SERTA PERANGKAT DAERAH

### Pasal 6

- (1) Organisasi Perangkat Daerah turut berperan aktif dalam pelaksanaan GERMAS.
- (2) Organisasi Perangkat Daerah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) terdiri dari:
  1. Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, berperan untuk;
    - a. melaksanakan koordinasi perencanaan GERMAS;
    - b. melakukan pemantauan dan evaluasi pelaksanaan kegiatan gernas kepada seluruh perangkat daerah paling sedikit 1 (satu) tahun sekali;
    - c. melaporkan hasil pelaksanaan GERMAS kepada Bupati paling sedikit 1 (satu) tahun sekali atau sewaktu-waktu bila diperlukan; dan
    - d. menyusun skema insentif bagi perangkat daerah yang melaksanakan gerakan masyarakat Hidup sehat secara optimal.
  2. Dinas Pendapatan Daerah, berperan untuk :

Melakukan kajian peningkatan harga, cukai, dan pajak produk tembakau dan minuman beralkohol untuk promosi kesehatan secara global.

3. Dinas Kesehatan, berperan untuk;
  - a. menyusun pedoman pelaksanaan dan indikator keberhasilan germas;
  - b. melaksanakan kampanye GERMAS secara langsung maupun melalui Puskesmas;
  - c. melakukan advokasi aktif dan pembinaan dalam pelaksanaan kebijakan KTR;
  - d. meningkatkan komunikasi informasi dan edukasi mengenai gizi seimbang dan pemberian air susu ibu eksklusif ;
  - e. mempromosikan KTR dan ruang asi secara langsung maupun melalui Puskesmas kepada perangkat daerah di Kabupaten Kutai Kartanegara;
  - f. mempromosikan aktifitas fisik berupa senam peregangan;
  - g. membudayakan konsumsi makanan sehat dalam setiap event;
  - h. memperkuat dan memperluas pengawasan dan intervensi keamanan pangan jajanan anak sekolah;
  - i. meningkatkan pelaksanaan deteksi dini penyakit di Puskesmas; dan
  - j. menyusun panduan pelaksanaan deteksi dini penyakit di perangkat daerah dan dunia usaha.
4. Dinas Pemuda dan Olah Raga, berperan untuk;
  - a. meningkatkan kampanye gemar berolahraga dalam setiap kegiatan;
  - b. memfasilitasi penyelenggaraan olah raga masyarakat; dan
  - c. meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga masyarakat.
5. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, berperan untuk;
  - a. meningkatkan kegiatan usaha kesehatan sekolah dan melengkapi sarana dan prasarana ruang UKS
  - b. mendorong sekolah melaksanakan kebijakan KTR;
  - c. memotivasi sekolah menjadi sekolah sehat;
  - d. meningkatkan kegiatan aktifitas fisik/olahraga di sekolah dan melengkapi sarana dan prasarana sanitasi sekolah yang sehat;
  - e. menjadikan materi perilaku hidup bersih dan sehat sebagai budaya internal sekolah dan ekstra kurikuler; dan
  - f. melakukan peningkatan kapasitas guru pembina UKS dan kader kesehatan sekolah.
6. Dinas Pertanian dan Peternakan Serta Dinas Ketahanan Pangan, berperan untuk :
  - a. mengawasi keamanan dan mutu pangan segar agar tidak memiliki kandungan pestisida berbahaya;
  - b. mendorong peningkatan produksi buah dan sayur lokal;
  - c. melakukan sosialisasi pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam sayur dan buah lokal; dan
  - d. memfasilitasi dan membina upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat sesuai peran perangkat daerah terkait.

7. Dinas Kelautan dan Perikanan, berperan untuk;
  - a. meningkatkan dan memperluas pelaksanaan gerakan memasyarakatkan makan ikan pada masyarakat;
  - b. mengawasi mutu dan keamanan hasil perikanan;dan
  - c. memfasilitasi dan membina upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat sesuai peran perangkat daerah terkait.
8. Kantor Kementerian Agama, berperan untuk :
  - a. melaksanakan bimbingan pra nikah untuk mendukung program nikah sehat;
  - b. mendorong perilaku hidup sehat dan peningkatan gizi calon pengantin;
  - c. melakukan sosialisasi dan memotivasi pelaksanaan rumah ibadah ber-PHBS;
  - d. membina dan memperkuat fungsi pos kesehatan desa dalam upaya kesehatan madrasah;
  - e. memotivasi peningkatkan kegiatan aktifitas fisik/olahraga di madrasah dan penyediaan sarana prasarana sanitasi sehat di madrasah;dan
  - f. memotivasi terbentuknya madrasah sehat dan kantin madrasah yang sehat.
9. Dinas Pekerjaan Umum, berperan untuk;
  - a. memfasilitasi dan mengembangkan sarana aktifitas fisik pada fasilitas umum;
  - b. mendorong dan mengadvokasi pemerintah daerah untuk menyediakan ruang publik yang asri atau *green park* dan taman kota yang berwawasan kesehatan;
  - c. memfasilitasi kebutuhan sarana sanitasi dasar pada fasilitas umum dan melengkapi dengan sarana air bersih yang memadai;dan
  - d. mendorong penataan sarana dan fasilitas umum yang aman dan nyaman bagi pejalan kaki dan pengguna sepeda.
10. Dinas Perumahan dan Pemukiman, berperan untuk;
  - a. memfasilitasi tersedianya sarana aktifitas fisik pada kawasan perumahan dan pemukiman;
  - b. memfasilitasi tersedianya saluran pembuangan air limbah di lingkungan perumahan dan pemukiman yang berwawasan kesehatan;
  - c. memfasilitasi tersedianya sarana air bersih dan sanitasi dasar di lingkungan perumahan dan pemukiman;dan
  - d. melaksanakan kebijakan KTR dan melakukan sosialisasi KTR di kawasan perumahan dan pemukiman.

11. Dinas Perhubungan, untuk;

- a. mendorong kawasan bebas kendaraan bermotor (*car free day*) untuk memfasilitasi kegiatan aktifitas fisik masyarakat;
- b. melakukan advokasi dan sosialisasi mendorong tersedianya "*park and ride*" untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat;
- c. menjamin tersedianya kawasan bebas kendaraan bermotor, jalur sepeda, dan jalur pejalan kaki yang representatif dan aman, untuk melakukan aktivitas fisik;
- d. mewujudkan angkutan umum yang bebas asap rokok;
- e. mewujudkan terminal, halte dan fasilitas umum perhubungan lainnya menjadi kawasan bebas asap rokok;
- f. menertibkan dan menyetandartkan suara knalpot kendaraan bermotor roda dua dan roda empat untuk menghindari paparan *noise* (kebisingan) yang berdampak pada kesehatan masyarakat yaitu ketulian dan gangguan stress
- g. melakukan penyetandartkan emisi (gas buang) pada kendaraan roda dua dan roda empat dengan melakukan uji emisi kendaraan umum dan pribadi
- h. mendorong masyarakat pengguna jalan untuk menggunakan masker pada daerah dan waktu tertentu di jalanan;
- i. melakukan pengecekan pada kendaraan darat dan sungai terhadap peralatan keselamatan penumpang secara periodik.

12. Dinas Lingkungan Hidup, untuk;

- a. mengendalikan pencemaran badan air, tanah dan udara;
- b. mendorong masyarakat untuk membangun dan memanfaatkan bank sampah untuk mengurangi timbunan sampah;
- c. mendorong kemitraan dan peran serta masyarakat dalam menjaga kualitas lingkungan;
- d. mendorong penghapusan penggunaan bahan daur ulang untuk makanan/ minuman yang dikonsumsi;
- e. melakukan advokasi dan memfasilitasi kebijakan mendukung program pengurangan sampah plastik; dan
- f. memfasilitasi dan membina upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat sesuai peran perangkat daerah terkait.

13. Dinas Perindustrian dan Perdagangan, untuk;

- a. meningkatkan pengawasan terhadap peredaran dan penjualan produk tembakau, minuman beralkohol, dan bahan berbahaya yang sering disalahgunakan; dan
- b. meningkatkan promosi tentang kemasan makanan dan minuman sehat termasuk sayur dan buah produk lokal.

14. Dinas Transmigrasi dan Tenaga Kerja, untuk;

- a. mendorong dan memfasilitasi dunia usaha untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan/deteksi dini penyakit pada pekerja;
- b. mendorong dan memfasilitasi dunia usaha untuk menyediakan ruang menyusui dan mendorong adanya kebijakan pemberian asi eksklusif.

- c. memfasilitasi pelaksanaan kebijakan ketersediaan sarana olahraga;
  - d. memfasilitasi pelaksanaan aktifitas fisik di tempat kerja;
  - e. melakukan sosialisasi pada perusahaan untuk menerapkan KTR;
  - f. melakukan sosialisasi pada perusahaan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan perusahaan; dan
  - g. menjamin dan mewajibkan karyawannya untuk menggunakan aplikasi peralatan keselamatan kerja.
15. Dinas Komunikasi dan Informatika, untuk;
- a. memfasilitasi sarana diseminasi informasi kesehatan melalui media massa;
  - b. melakukan kerjasama dengan media massa lokal baik cetak maupun elektronik untuk mempromosikan GERMAS;
  - c. berperan aktif dalam pengawasan terhadap iklan/tayangan yang tidak mendukung GERMAS; dan
  - d. membina dan melengkapi media komunikasi dan informasi massa dengan sarana dan prasarana yang memadai dalam melakukan promosi kesehatan.
16. Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak untuk;
- a. melakukan promosi untuk menggerakkan partisipasi kaum perempuan dalam upaya deteksi dini faktor resiko penyakit tidak menular;
  - b. meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi GERMAS bagi keluarga, perempuan dan anak;
  - c. membina organisasi masyarakat yang melibatkan perempuan dan anak untuk berperan aktif dalam pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat;
  - d. berpartisipasi aktif dalam pengawasan pelaksanaan KTR di lingkungan yang melibatkan perempuan dan anak; dan
  - e. memfasilitasi dan membina UKBM sesuai peran perangkat daerah terkait.
17. Dinas Koperasi dan Usaha Mikro Kecil dan Menengah, untuk;
- a. membina usaha mikro kecil dan menengah serta menjamin keamanan dan mutu pangan olahan yang beredar di masyarakat; dan
  - b. memfasilitasi dan membina upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat sesuai peran perangkat daerah terkait.
18. Badan kepegawaian pendidikan dan pelatihan daerah, untuk :
- a. memfasilitasi pelaksanaan test bebas narkoba dan alkohol bagi ASN di setiap perangkat daerah; dan
  - b. memfasilitasi penyusunan kebijakan bagi ASN dalam mendukung program ASI eksklusif.



19. Bagian Organisasi dan Tatalaksana Sekretariat Daerah Kabupaten Kutai Kartanegara, untuk :
- a. mendorong organisasi perangkat daerah untuk menyediakan sarana aktivitas fisik dan melaksanakan olahraga di lingkungan masing-masing perangkat daerah;
  - b. melakukan advokasi pada perangkat daerah untuk melakukan deteksi dini penyakit secara rutin;
  - c. mendorong organisasi perangkat daerah menyediakan ruang menyusui;
  - d. mendorong organisasi perangkat daerah untuk menerapkan KTR; dan
  - e. mendorong organisasi perangkat daerah untuk membudayakan konsumsi buah dan sayur dalam event-event pertemuan baik di dalam maupun di luar gedung.
20. Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana , untuk:
- a. pengembangan pemberdayaan keluarga, agar berperan aktif dalam kelompok kegiatan tribina (bina keluarga balita, bina keluarga remaja dan bina keluarga lansia);
  - b. aktif mensosialisasikan perlindungan hak reproduksi individu;
  - c. pengembangan program generasi berencana;
  - d. memfasilitasi dan membina kelompok usaha peningkatan pendapatan keluarga sejahtera agar sesuai dengan spirit untuk keamanan pangan hasil produksi kelompok; dan
  - e. mengajak masyarakat khususnya keluarga untuk aktif memanfaatkan pusat pelayanan keluarga sejahtera yang ada di wilayahnya.
21. Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Pemerintahan Desa, untuk :
- a. melakukan sosialisasi kebijakan pemanfaatan dana desa;
  - b. memantau, mengawasi, mengontrol dan mengevaluasi pemanfaatan dana desa untuk kegiatan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan;
  - c. membina dan memfasilitasi peningkatan kapasitas kader kesehatan di UKBM; dan
  - d. memfasilitasi dan membina UKBM sesuai peran perangkat daerah terkait.
22. Tim Penggerak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK)
- a. mendorong dan memberdayakan keluarga dan masyarakat agar berperilaku hidup bersih dan sehat;
  - b. mengajak dan membiasakan setiap keluarga untuk mengkonsumsi sayur dan buah terutama sayur dan buah lokal setiap hari;
  - c. aktif melakukan sosialisasi, pembinaan, pengawasan, evaluasi dan pelaporan kegiatan GERMAS pada tingkat kabupaten/kecamatan/kelurahan/desa;
  - d. memasukkan kegiatan GERMAS dalam perencanaan kegiatan Program Kesejahteraan Keluarga;
  - e. memotivasi pelaksanaan kegiatan pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam sayur dan buah;

- f. sebagai fungsi kontrol pelaksanaan kebijakan KTR di wilayah binaan Tim Penggerak PKK; dan
- g. memfasilitasi dan membina UKBM sesuai peran perangkat daerah terkait.

23. Dunia Usaha, untuk :

- a. memfasilitasi sarana dan prasarana pelaksanaan pemeriksaan kesehatan atau deteksi dini penyakit pada pekerja;
- b. mendorong terciptanya lingkungan dunia usaha yang berwawasan kesehatan;
- c. berperan serta aktif dalam promosi germas dan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkup dunia usaha;
- d. menjamin sarana dan prasarana sanitasi yang sehat di lingkungan dunia usaha;
- e. menerapkan kebijakan KTR dan menyediakan ruang menyusui; dan
- f. melaksanakan kegiatan tanggung jawab sosial yang mendukung bidang kesehatan.

24. Camat, Lurah, Kepala, Desa untuk :

- a. melaksanakan kegiatan yang mendukung GERMAS;
- b. menyediakan dan mengembangkan sarana aktivitas fisik , ruang publik terbuka yang asri, jalur sepeda, jalur pejalan kaki yang representatif dan aman di wilayah kerjanya;
- c. mendorong masyarakat dalam pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam sayur dan buah lokal;
- d. memperkuat pemicuan program stop buang air besar sembarangan (babs) dalam rangka akselerasi pencapaian desa/kelurahan ODF;
- e. melaksanakan, memantau dan mengevaluasi penerapan kebijakan KTR;
- f. memberdayakan masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan membersihkan lingkungan dalam mendukung gerakan satu rumah satu juru pemantau jentik; dan
- g. membina, mengawasi dan melaporkan pelaksanaan germas pada bupati.

25. Masyarakat diwajibkan untuk :

- a. meningkatkan kebugaran jasmani dengan membiasakan beraktifitas fisik dan berolah raga mengiringi kegiatan sehari-hari;
- b. melakukan peregangan disela sela aktifitas sehari-hari;
- c. menyiapkan dan mengonsumsi sayur dan buah dalam menu makanan sehari-hari di rumah;
- d. memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam sayuran dan buah lokal;
- e. melakukan pencegahan terjadinya risiko penyakit tidak menular dengan kesadaran untuk memeriksakan kesehatan secara teratur, bagi masyarakat usia > 15 tahun;

- f. melakukan pencegahan terjadinya risiko penyakit kanker, untuk kaum perempuan memeriksakan diri dengan deteksi dini tes IVA/SADANIS;
- g. bersama-sama melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan KTR di lingkungan masing-masing; dan
- h. bersama-sama melaksanakan krida dalam menjaga kebersihan lingkungannya.

#### BAB IV PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK

##### Pasal 7

Kegiatan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk meningkatkan aktifitas fisik meliputi:

- a. melaksanakan Hari Krida pada Hari Jumat dengan melakukan olahraga minimal 30 (tiga puluh) menit di lingkungan Pemerintah Daerah dan perangkat daerah;
- b. melakukan senam peregangan di tempat kerja pada jam kerja, yang dilakukan pada pukul 10:00 WITA dan 14:00 WITA;
- c. meningkatkan kegiatan aktifitas fisik atau olahraga di sekolah, madrasah dan satuan pendidikan secara eksternal dan ekstrakurikuler;
- d. memfasilitasi penyelenggaraan olahraga masyarakat, dan meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga masyarakat;
- e. memfasilitasi penyediaan sarana aktifitas fisik pada kawasan pemukiman dan sarana fasilitas umum;
- f. mendorong penataan sarana dan fasilitas perhubungan yang aman dan nyaman bagi pejalan kaki dan pesepeda; dan
- g. melibatkan peran serta aktif *stakeholder* lembaga pemerintahan formal dan nonformal.

#### BAB V PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

##### Pasal 8

Kegiatan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat meliputi:

- a. tidak merokok di area KTR;
- b. bagi perokok dapat melakukan aktifitas merokok di ruang khusus yang disediakan;
- c. tidak mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol;
- d. melakukan advokasi dan meningkatkan koordinasi dan pembinaan daerah dalam pelaksanaan kebijakan KTR;
- e. meningkatkan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah, mendorong sekolah sebagai KTR;
- f. melaksanakan kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun;

- g. memperkuat fungsi dan pembinaan Pos Pembinaan Terpadu; dan
- h. memperkuat fungsi dan pembinaan Pos Kesehatan Pesantren dan mendorong madrasah sebagai KTR .

## **BAB VI PENYEDIAAN PANGAN SEHAT DAN PERCEPATAN PERBAIKAN GIZI**

### **Pasal 9**

Kegiatan yang mendukung penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi meliputi:

- a. menyediakan konsumsi rapat atau pertemuan dengan konsumsi makanan dan minuman sehat berupa minimal satu porsi sayur dan buah lokal;
- b. meningkatkan pengawasan terhadap pemakaian bahan tambahan makanan yang berbahaya yang sering disalahgunakan;
- c. mengawasi keamanan dan mutu pangan segar (komoditas pertanian, peternakan dan perikanan);
- d. meningkatkan produksi buah dan sayur lokal dan mendorong pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam buah dan sayur;
- e. meningkatkan dan memperluas konsumsi pangan Beragam Bergizi Seimbang dan Aman; dan
- f. menyediakan sarana ruang menyusui dan kebijakan menyusui secara eksklusif.

## **BAB VII PENINGKATAN PENCEGAHAN DAN DETEKSI DINI PENYAKIT**

### **Pasal 10**

Kegiatan yang mendukung peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit meliputi:

- a. melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sesuai dengan kebutuhan;
- b. semua ASN di perangkat daerah melakukan pemeriksaan bebas narkoba dan alkohol;
- c. meningkatkan pelaksanaan deteksi dini penyakit dan menyusun panduan pelaksanaan deteksi dini penyakit di perangkat daerah dan dunia usaha;
- d. melakukan promosi untuk menggerakkan partisipasi kaum perempuan dalam upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular; dan
- e. mendorong dan memfasilitasi dunia usaha untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan atau deteksi dini penyakit pada pekerja.

## **BAB VIII PENINGKATAN KUALITAS LINGKUNGAN HIDUP**

### **Pasal 11**

Kegiatan yang mendukung peningkatan kualitas lingkungan hidup meliputi:

- a. menjaga kebersihan lingkungan dan sekitar tempat kerja;

- b. penyediaan sarana prasarana sanitasi sekolah dan madrasah yang sehat;
- c. mendorong dan memfasilitasi Pemerintah Daerah untuk menyediakan ruang publik yang asri sesuai kebutuhan;
- d. memfasilitasi tersedianya sarana air bersih dan sanitasi dasar di fasilitas umum;
- e. mengendalikan pencemaran badan air;
- f. mendorong masyarakat untuk membangun dan memanfaatkan bank sampah untuk mengurangi timbunan sampah;
- g. mendorong kemitraan dan peran serta masyarakat dalam menjaga kualitas lingkungan; dan
- h. memfasilitasi sarana dan prasarana penatalaksanaan air limbah.

## BAB IX

### PENINGKATAN EDUKASI HIDUP SEHAT

#### Pasal 12

- (1) Kegiatan yang mendukung peningkatan edukasi hidup sehat meliputi:
  - a. memasang Logo GERMAS dalam media promosi perangkat daerah;
  - b. menyebarkan informasi mengenai GERMAS;
  - c. melaksanakan kampanye GERMAS;
  - d. diseminasi informasi mengenai gizi seimbang dan pemberian air susu ibu eksklusif;
  - e. meningkatkan kampanye gemar berolahraga dan aktifitas fisik;
  - f. meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi GERMAS bagi keluarga, perempuan dan anak;
  - g. meningkatkan promosi sayur dan buah lokal;
  - h. melakukan diseminasi informasi layanan masyarakat terkait PHBS;
  - j. meningkatkan pembinaan keluarga untuk ber-PHBS; dan
  - k. melaksanakan bimbingan kesehatan pranikah untuk mendorong perilaku hidup sehat dan peningkatan status gizi calon pengantin serta mendorong pelaksanaan kegiatan rumah ibadah bersih dan sehat.
- (2) Logo sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Bupati ini.

## BAB X

### PEMBINAAN DAN PENGAWASAN

#### Pasal 13

- (1) Dalam melakukan pembinaan dan pengawasan dibentuk Tim Pembinaan dan Pengawasan GERMAS.
- (2) Tim Pembinaan dan Pengawasan GERMAS sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diketuai oleh Sekretraris Daerah.

- (3) Tim Pembinaan dan Pengawasan GERMAS sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditetapkan dengan Keputusan Bupati.
- (4) Tim Pembinaan dan Pengawasan GERMAS sebagaimana dimaksud pada ayat (1) terdiri dari unsur lintas sektoral.
- (5) Tim Pembinaan dan Pengawasan GERMAS sebagaimana dimaksud pada ayat (1) melakukan rapat koordinasi internal setiap 4 (empat) bulan.
- (6) Tim Pembinaan dan Pengawasan GERMAS sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mempunyai tugas:
  - a. melakukan pembinaan terhadap pelaksanaan GERMAS;
  - b. melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan GERMAS; dan
  - c. melakukan evaluasi pelaksanaan GERMAS
- (7) Ketentuan mengenai format pembinaan dan pengawasan GERMAS tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Bupati ini.

**BAB XI**  
**KETENTUAN PENUTUP**  
**Pasal 14**

Peraturan Bupati ini mulai berlaku pada tanggal diundangkan.

Agar setiap orang mengetahuinya, memerintahkan pengundangan Peraturan Bupati ini dengan penempatannya dalam Berita Daerah Kabupaten Kutai Kartanegara.

Ditetapkan di Tenggarong  
pada tanggal 28 Juni 2019  
**BUPATI KUTAI KARTANEGARA,**  
ttd  
**EDI DAMANSYAH**

Diundangkan di Tenggarong  
pada tanggal 28 Juni 2019  
**SEKRETARIS DAERAH**  
**KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA,**  
ttd  
**SUNGGONO**

**BERITA DAERAH KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA TAHUN 2019 NOMOR 38**

Salinan Sesuai Dengan Aslinya  
Sekretariat Kabupaten Kutai Kartanegara  
Kepala Bagian Hukum

**PURNOMO, SH**  
NIP. 19780605 200212 1 002

LAMPIRAN: PERATURAN BUPATI KUTAI KARTANEGARA  
NOMOR 38 TAHUN 2019 TANGGAL 28 JUNI 2019  
TENTANG GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

PANDUAN GERMAS

1. Latar Belakang

Saat ini, Indonesia tengah mengalami transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes dan lain-lain. Meningkatnya PTM tersebut mengakibatkan peningkatan pembiayaan kesehatan, menurunnya produktivitas masyarakat, dan menurunnya daya saing negara. Kondisi ini pada akhirnya mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat. Untuk itu perlu dilakukan upaya perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, secara sistematis dan terencana oleh semua komponen masyarakat. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menjadi sebuah alternatif dalam mewujudkan hal tersebut. GERMAS dilakukan secara terintegrasi oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan utama dalam GERMAS meliputi peningkatan aktifitas fisik; peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat; penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi; peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan peningkatan edukasi hidup sehat. Adapun fokus sosialisasi GERMAS adalah melakukan aktifitas fisik, promosi makan sayur dan buah serta memeriksakan kesehatan secara rutin.

2. Tujuan

- a. meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup bangsa
- b. meningkatkan partisipasi dan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat
- c. meningkatkan produktivitas masyarakat
- d. mengurangi beban biaya kesehatan

3. Pelaksanaan

Kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka GERMAS adalah :

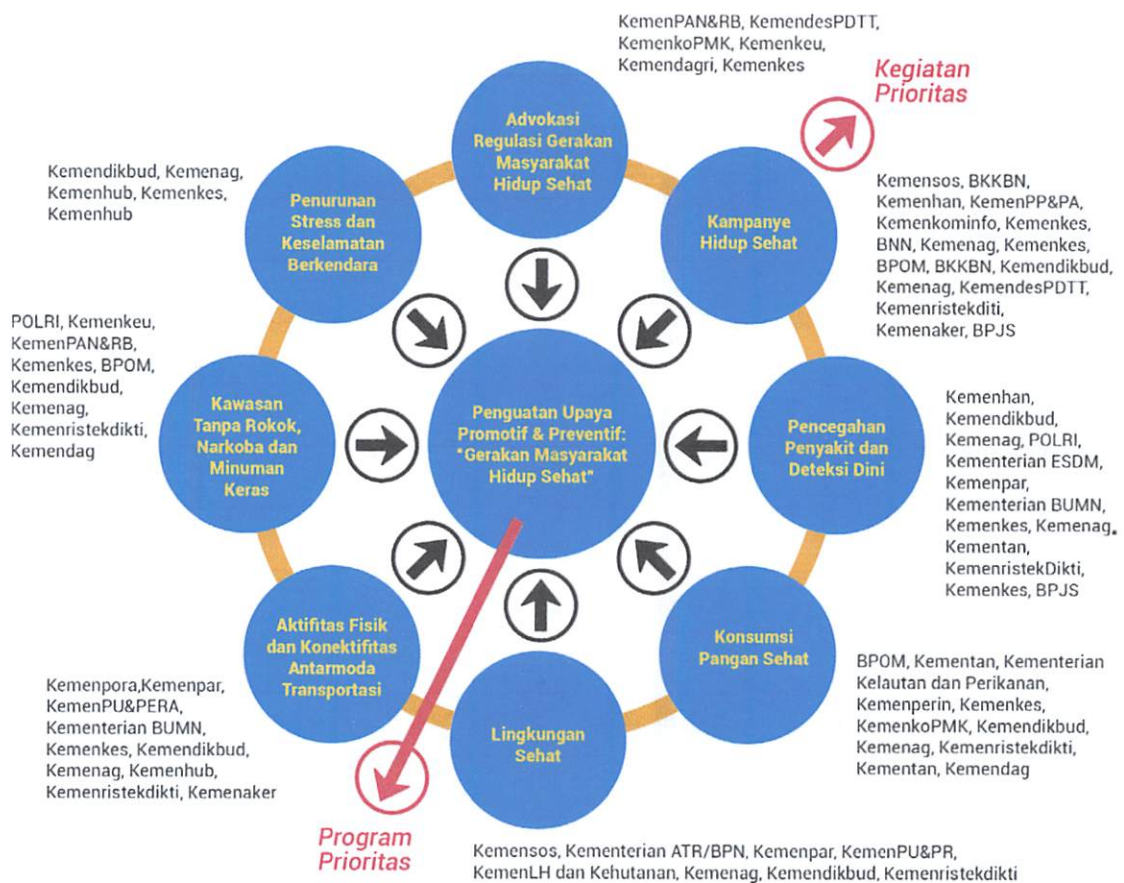
- 1) Peningkatan aktifitas fisik
- 2) Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
- 3) Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi
- 4) Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit
- 5) Peningkatan kualitas lingkungan, dan
- 6) Peningkatan edukasi hidup sehat

#### 4. Pelaku Germas

Germas dilaksanakan oleh semua komponen bangsa :

- 1) Pemerintah baik pusat maupun daerah
- 2) Dunia pendidikan
- 3) Swasta dan dunia usaha
- 4) Organisasi kemasyarakatan
- 5) Individu, keluarga dan masyarakat

#### Peran Lintas sektor





## LOGO GERMAS



Makna Logo GERMAS :

- a. Bentuk logo menggambarkan masyarakat Indonesia yang memiliki hidup sehat melalui aktivitas fisik serta deteksi dini penyakit
- b. Logo menggunakan konsep pita yang bersambung dengan 4 warna yang berbeda, menggambarkan kerjasama serta komitmen kementerian/lembaga, dunia usaha, organisasi masyarakat dan akademisi dalam menciptakan masyarakat sehat.
- c. Warna-warna yang dipergunakan pada logo mencerminkan warna-warna dari beberapa makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran yang dapat dikonsumsi sebagai salah satu cara untuk wujudkan hidup sehat.

Catatan :

Logo dapat digunakan untuk kegiatan yang berhubungan dengan GERMAS

BUPATI KUTAI KARTANEGARA,

ttd

EDI DAMANSYAH