



WALI KOTA PALU

- Yth. 1. Staf Ahli Wali Kota Palu
2. Asisten Sekretariat Daerah Kota Palu
3. Kepala Perangkat Daerah Kota Palu
4. Kepala Bagian Setda di Lingkungan Pemerintah Kota Palu
5. Camat dan Lurah Se Kota Palu
6. Unsur dunia Pendidikan
7. Unsur pelaku usaha (swasta/badan usaha)
8. Unsur organisasi kemasyarakatan
9. Unsur masyarakat (individu maupun kelompok)

SURAT EDARAN

NOMOR 400.7.17.5/4/DINKES/2025
TAHUN 2025

TENTANG GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)

Sesuai Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), diperlukan percepatan dan sinergi program promotif dan preventif di Kota Palu. Langkah ini bertujuan membentuk masyarakat yang sehat, bugar, produktif, dan berdaya saing, sekaligus menekan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit.

Sehubungan dengan hal tersebut, berikut beberapa hal yang harus dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat dan Perangkat Daerah dalam GERMAS sesuai dengan tugas pokok dan kewenangan masing masing :

1. JENIS KEGIATAN :

GERMAS dilaksanakan melalui kegiatan :

1. Peningkatan Aktivitas Fisik;
2. Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat;
3. Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi;

4. Peningkatan pencegahan penyakit dan deteksi dini penyakit;
5. Peningkatan kualitas lingkungan; dan
6. Peningkatan edukasi hidup sehat.

2. PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK

Untuk mendukung pelaksanaan aktifitas fisik, Perangkat Daerah dapat menetapkan kebijakan dan mengambil langkah sesuai tugas, fungsi dan kewenangan antara lain :

1. melakukan olahraga setiap hari jumat paling sedikit 30 (tiga puluh) menit;
2. melakukan senam nusantara/ senam peregangan di tempat kerja 2 (dua) kali sehari pada pukul 11.00 WITA dan pukul 15.00 WITA;
3. meningkatkan kegiatan aktivitas fisik atau olahraga di sekolah, madrasah dan satuan pendidikan secara eksternal dan ekstrakurikuler;
4. memfasilitasi penyelenggaraan olahraga masyarakat dan meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga masyarakat;
5. memfasilitasi penyediaan fasilitas sarana aktivitas fisik pada Kawasan pemukiman dan sarana fasilitas umum; dan
6. memfasilitasi sarana dan prasarana yang aman dan nyaman bagi pejalan kaki dan pesepeda

3. PENINGKATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Kegiatan dilakukan pada lingkup rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas pelayanan Kesehatan, dengan cakupan indikator, antara lain :

1. persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan;
2. memberikan Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif kepada bayi yang baru lahir sampai paling sedikit berusia 6 (enam) bulan;
3. pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita setiap bulan di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu)/ fasilitas Pelayanan Kesehatan;
4. menggunakan air bersih untuk memasak, mencuci dan mandi;
5. mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir;
6. menggunakan jamban sehat;
7. memberantas jentik nyamuk;
8. mengonsumsi makanan bergizi seimbang;
9. tidak merokok;
10. tidak minum minuman keras/ narkoba;
11. membuang sampah di tempat sampah; dan
12. tidak meludah sembarang tempat.

4. PENYEDIAAN PANGAN SEHAT DAN PERCEPATAN PERBAIKAN GIZI

Dilakukan melalui kegiatan :

1. pengawasan peredaran obat dan pengamanan makanan oleh institusi yang membidangi;
2. pengawasan terhadap penjualan makanan dan minuman anak di sekolah;
3. penyediaan paling sedikit 1 (satu) porsi buah pada makanan ringan (snack) dan/ atau 1 (satu) porsi sayur pada makanan di setiap pertemuan/ rapat;
4. pengawasan bahan berbahaya yang digunakan dalam produk pangan;
5. pengawasan keamanan dan mutu pangan segar pada komoditas pertanian, peternakan, dan perikanan;
6. pemanfaatan pekarangan rumah untuk ditanami sayur dan buah;
7. percepatan perbaikan gizi dengan program pendampingan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) melalui :
 1. pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil;
 2. pemberian makanan tambahan pada ibu hamil yang Kurang Energi Kronis (KEK);
 3. pemberian Inisiasi Menyusui Dini (IMD);
 4. pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada bayi sampai dengan usia 6 (enam) bulan;
 5. pemberian makanan pendamping Air Susu Ibu (ASI) pada bayi setelah usia 6 (enam) bulan dan tetap memberikan Air Susu Ibu (ASI) pada bayi setelah sampai usia 2 (dua) tahun atau lebih, serta melakukan pemantauan pertumbuhan anak Balita.

5. PENINGKATAN PENCEGAHAN PENYAKIT DAN DETEKSI DINI PENYAKIT

Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit mencakup kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin yang ditujukan pada setiap penduduk usia paling rendah 15 (lima belas) tahun. Bertujuan untuk mendorong masyarakat mengenali faktor resiko penyakit tidak menular terkait pola hidup dan melakukan Upaya pengendalian di tingkat individu, keluarga dan masyarakat. di tempat fasilitas pelayanan kesehatan, antara lain :

1. Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) dan jaringannya;
2. Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM);
3. Di lokasi layanan kesehatan pada program Jumat Palu Sehat (JPS); dan
4. Fasilitas pelayanan kesehatan lainnya

6. PENINGKATAN KUALITAS LINGKUNGAN

Peningkatan kualitas lingkungan dilakukan melalui kegiatan :

1. penambahan Ruang Terbuka Hijau (RTH);
2. menjaga lingkungan kerja tetap bersih;
3. pengendalian pencemaran badan air;
4. pemantauan kualitas air minum;
5. penyediaan sarana sanitasi sekolah sesuai standar;

6. mengelola sampah dengan benar yaitu dengan melakukan pemilahan sampah oleh perorangan atau rumah tangga, pengumpulan sampah di tingkat Rukun Warga (RW), penjemputan sampah oleh petugas angkut sampah yaitu pada pukul 17.00-21.00 WITA ke TPS dan/atau TPS 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*) dan selanjutnya ke tahap pemrosesan akhir sampah.
7. pengamanan limbah cair rumah tangga dengan membuat Saluran Pembuangan Air Limbah (SPAL) yang memenuhi syarat kesehatan; dan/atau
8. peningkatan pemanfaatan sarana dan prasarana buang air besar keluarga dan masyarakat.

7. PENINGKATAN EDUKASI HIDUP SEHAT

Dilaksanakan melalui kegiatan :

1. pelaksanaan kampanye pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif;
2. peningkatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS);
3. pelaksanaan kampanye gemar berolahraga;
4. pelaksanaan kampanye gemar makan ikan, buah dan sayur
5. pelaksanaan kampanye kesehatan reproduksi;
6. pelaksanaan kampanye Penyakit Tidak Menular (PTM);
7. pelaksanaan kampanye Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); dan
8. pelaksanaan kampanye hidup sehat tanpa rokok.

Demikian Surat Edaran ini untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan sesuai dengan peraturan perundang-undangan

Ditetapkan di Palu
Pada tanggal 24 Agustus 2025
WALI KOTA PALU,



HADIANTO RASYID

Tembusan:

1. Gubernur Sulawesi Tengah di Palu
2. Ketua DPRD Kota Palu di Palu
3. Kepala Kepolisian Resort Kota Palu di Palu
4. Komandan Kodim 1306 Donggala di Palu
5. Kepala Kejaksaan Negeri Kota Palu di Palu
6. Kepala Bank Indonesia Perwakilan Sulawesi Tengah di Palu