



KEMENTERIAN PERHUBUNGAN

BADAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA PERHUBUNGAN



Jl. Medan Merdeka Timur No. 5
Jakarta 10110

Telp. : (021) 345 6585
386 5064

384 7403
384 7519

384 7404
384 7539

Email : sekretariat-bpsdmp@dephub.go.id
Website : bpsdm.dephub.go.id

- Yth. 1. Kepala Pusat Pengembangan SDM Perhubungan Darat;
2. Kepala Pusat Pengembangan SDM Perhubungan Laut;
3. Kepala Pusat Pengembangan SDM Perhubungan Udara;
4. Kepala Pusat Pengembangan SDM Aparatur Perhubungan;
5. Ketua STIP Jakarta;
6. Direktur BP3IP Jakarta;
7. Para Direktur Politeknik dan Akademi;
8. Para Kepala Balai.

SURAT EDARAN

Nomor: SE-BPSDMP 1 Tahun 2025

TENTANG

PROGRAM PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN PEGAWAI DI LINGKUNGAN BADAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA PERHUBUNGAN

1. Latar Belakang

Dalam rangka mendukung program/kegiatan penguatan budaya dan pembinaan mental di lingkungan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan serta guna meningkatkan kesadaran pegawai mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dan bugar untuk mendorong produktivitas organisasi dengan menciptakan lingkungan kerja yang sehat, aktif, dan inovatif serta mulai merebaknya Wabah virus Human Metapneumovirus (HMPV) dan telah menjadi perhatian internasional dalam beberapa waktu terakhir, sehingga Virus ini menyebar dengan sangat luas dan cepat, menyebabkan lonjakan kasus yang signifikan di wilayah China bagian utara, maka perlu diterbitkan Surat Edaran tentang Panduan Pelaksanaan Program Kesehatan dan Kebugaran Pegawai di Lingkungan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan.

2. Maksud dan Tujuan

a. Maksud

- 1) memberikan dukungan organisasi dalam upaya menciptakan dan meningkatkan budaya hidup sehat di lingkungan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan;
- 2) memberikan pedoman bagi seluruh pegawai dan pimpinan unit di lingkungan Kementerian Perhubungan untuk selalu menerapkan hidup sehat dan bugar serta menjadi *role model* dalam penerapan hidup sehat di unit masing-masing; dan
- 3) memberikan dukungan upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran pegawai guna meningkatkan kinerja organisasi.

b. Tujuan

Tujuan dari Surat Edaran ini adalah memberikan pedoman bagi pimpinan unit pelaksana teknis dan seluruh pegawai di lingkungan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan untuk selalu menerapkan hidup sehat dan bugar serta menjadi *role model* dalam penerapan hidup sehat di unit kerja masing-masing.

3. Ruang Lingkup Surat Edaran ini meliputi:

Surat Edaran ini mengatur mengenai panduan pelaksanaan program kesehatan dan kebugaran melalui kegiatan-kegiatan tertentu yang disusun bagi seluruh pegawai di lingkungan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan.

4. Dasar

- a. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/Menkes/Per/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat;
- b. Press Release Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kementerian Kesehatan RI tanggal 3 Januari 2025 tentang Wabah Virus HMPV Merebak di China, Kemenkes Himbau Publik untuk Waspada.

5. Isi Edaran

1. Para Kepala Pusat Pengembangan SDM dan Kepala Unit Pelaksana serta pegawai agar mengambil langkah nyata dalam melaksanakan program pembiasaan pola hidup sehat dan bugar yang dimulai dari kebiasaan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan kerja, yaitu:
 - a. Menghimbau untuk tidak panik tetapi tetap waspada dan menjaga kesehatan guna mencegah risiko penularan virus ini melalui Pembiasaan pola makan sehat, diantaranya dengan:
 - 1) menjaga pola hidup sehat, mencuci tangan secara teratur, dan
 - 2) menggunakan masker di tempat umum yang dapat membantu mengurangi risiko tertular penyakit menula
 - 3) mengkonsumsi makanan sehat dengan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan tubuh (makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah);
 - 4) mengatur pola makan secara periodik dengan memperhatikan ketentuan kesehatan;
 - 5) membatasi asupan gula, garam, makanan berlemak dan sejenisnya; dan
 - 6) mengkonsumsi suplemen makanan atau vitamin sesuai kebutuhan.
 - b. Pembiasaan gaya hidup sehat, diantaranya dengan:
 - 1) rutin meminum air putih sesuai dengan anjuran kesehatan, misalnya minum air putih hangat setiap bangun tidur dan menghindari minuman dingin/air es;
 - 2) mencuci tangan sebelum makan;
 - 3) melakukan kegiatan olahraga secara rutin dengan mengoptimalkan waktu sebelum dan setelah jam kerja, serta jam kerja di Lingkungan Kementerian Perhubungan;
 - 4) menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan;
 - 5) mengelola waktu dengan baik dan beristirahat cukup;
 - 6) mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup; dan
 - 7) tidak melakukan kebiasaan yang berdampak negatif pada kesehatan seperti merokok, bekerja sampai larut malam, sering mengkonsumsi makan cepat saji, dan lain-lain.
 - c. Menjaga kesehatan mental, diantaranya dengan:
 - 1) memiliki pikiran yang positif dan mengelola stress dengan baik;
 - 2) menciptakan lingkungan kerja yang sehat, harmonis, dan suportif;
 - 3) senantiasa beribadah dan meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa;
 - 4) meningkatkan aktivitas bersama keluarga;
 - 5) mengikuti komunitas untuk menyalurkan hobi positif;
 - 6) menghindari lingkungan sosial yang membawa dampak negatif;
 - 7) mengelola waktu kerja dengan baik sesuai ketentuan sehingga tidak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan; dan
 - 8) melakukan konsultasi/konseling atau mencari bantuan tenaga medis/psikologi profesional apabila dibutuhkan

- d. Pemeriksaan kesehatan, diantaranya dengan membiasakan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala minimal 1 (satu) tahun sekali, antara lain melakukan pengecekan tekanan darah, kolesterol, gula darah, dan asam urat.
2. Setiap Unit Pelaksana Teknis yang berada di lingkungan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan, diminta untuk:
 - a. Menjadi *role model* dan berperan aktif dalam melaksanakan program pembiasaan hidup sehat dan bugar sebagaimana dimaksud pada angka 1.
 - b. Mendorong pemahaman mengenai pentingnya pembiasaan hidup sehat sebagaimana dimaksud pada angka 1 melalui:
 - 1) seminar/*workshop*;
 - 2) informasi berkala; dan
 - 3) publikasi kesehatan yang ditempatkan di lingkungan unit kerja dan kantin pegawai.
 - c. Mengutamakan buah, rebusan, serta makanan rendah karbohidrat dan lemak sebagai konsumsi rapat.
 - d. Menyediakan fasilitas yang mendukung kesehatan pegawai, antara lain:
 - 1) menyediakan kantin sehat (kecuali unit kantor pusat yang memiliki kantin sehat bersama);
 - 2) layanan dokter umum secara berkala setiap minggu untuk pemeriksaan kesehatan secara umum dan konsultasi gizi di lingkungan kerja;
 - 3) menyediakan alat-alat kesehatan minimal terdiri dari tensimeter, termometer, *pulse oximeter*, tabung oksigen, dan timbangan badan;
 - 4) menyediakan obat Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K);
 - 5) menyediakan suplemen daya tahan tubuh bagi pegawai; dan
 - 6) menyediakan fasilitas olahraga.
 - e. Menyelenggarakan kegiatan olahraga seperti senam pagi, jalan sehat, atau bersepeda secara rutin di lingkungan kerja.
 - f. Menyelenggarakan turnamen olah raga secara berkala.
 - g. Mendorong terbentuknya dan mengaktifkan komunitas olahraga maupun non-olahraga dengan kegiatan spesifik, misalnya komunitas lari, komunitas sepeda, berkebun dan lain-lain.
 - h. Melakukan pemeriksaan kesehatan pegawai secara berkala (kecuali unit kantor pusat yang melaksanakan secara terpusat di Balai Kesehatan Kementerian Perhubungan).
 - i. Memastikan pelaksanaan waktu rapat dan distribusi beban pekerjaan agar lebih optimal dan tidak memberikan dampak negatif pada kesehatan pegawai.
 - j. Melakukan kegiatan yang mendukung penyegaran kesehatan mental dan kekompakan pegawai, antara lain dalam bentuk *capacity building*.

3. Setiap Pimpinan Unit Pelaksana Teknis agar melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap pelaksanaan Program Kesehatan dan Kebugaran pegawai pada unit kerja masing-masing.
4. Setiap Pimpinan Unit Pelaksana Teknis menyampaikan hasil pemantauan dan evaluasi sebagaimana dimaksud pada angka 3, serta memberikan masukan guna perbaikan dalam Program Kesehatan dan Kebugaran kepada Sekretaris BPSDM Perhubungan secara periodik atau paling kurang 1 (satu) kali dalam 1 (satu) tahun.


6. Penutup

Surat Edaran ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan dan sewaktu-waktu dapat diubah dan dilakukan perbaikan sebagaimana mestinya, agar kepala unit pelaksana teknis dapat melaksanakan Surat Edaran dengan penuh tanggung jawab dan melaporkan kepada Kepala Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan pada kesempatan pertama.

Demikian disampaikan, untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal 7 Januari 2025

KEMENTERIAN PERHUBUNGAN
BADAN PENGEMBANGAN
SDM PERHUBUNGAN
SUBAGIYO



Tembusan:
Sekretaris Jenderal.