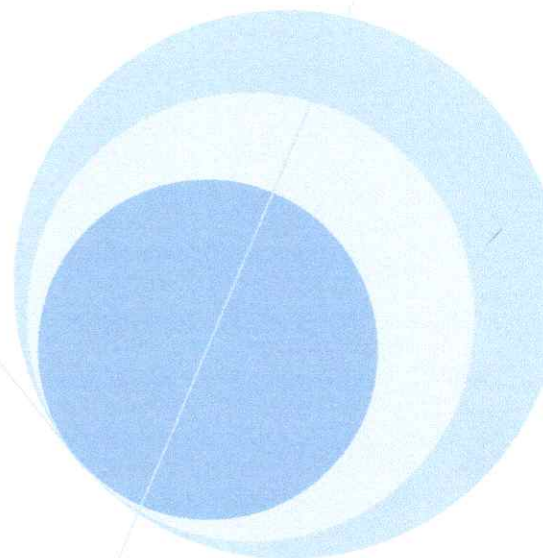
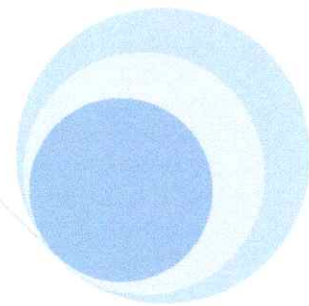


# **PETUNJUK TEKNIS**

**KIAT HIDUP SEHAT PEGAWAI NEGERI  
SIPII BADAN KEPEGAWAIAN DAERAH  
PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR  
DALAM MENGHADAPI COVID 19**

**INOVASI DAERAH**

**2021**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkatnya sehingga petunjuk teknis pelaksanaan (juknis) Kiat Hidup Sehat bagi Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur dalam menghadapi Covid 19 dapat diselesaikan.

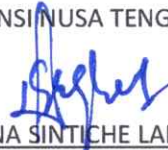
Kiat Hidup Sehat bagi Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur dalam menghadapi Covid 19 merupakan usaha yang dilakukan untuk menjaga badan agar tetap sehat. Dengan menerapkan kiat ini, diharapkan Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur dapat lebih sehat dan bugar dalam beraktivitas terutama dalam melaksanakan pelayanan yang bermutu kepada masyarakat pengguna layanan. Selain itu, melalui kiat ini dapat memberikan efek positif bagi Pegawai Negeri Sipil ataupun masyarakat agar tidak takut berlebihan dalam menghadapi Covid 19 dan tetap beraktivitas seperti biasa dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Juknis ini merupakan panduan bagi Pegawai Negeri Sipil lingkup Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur dalam mempersiapkan, mengimplementasikan dan mengevaluasi pelaksanaan kiat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, juknis ini juga dapat digunakan oleh stakeholder dan para pihak yang tertarik untuk mereplikasi sistem ini di lingkungan kerja masing-masing.

Dengan sangat terbuka, kami akan menerima kritik dan saran yang konstruktif untuk perbaikan juknis ini dan peningkatan mutu layanan kepegawaian di instansi kami.

Kupang, 06 April 2020

KEPALA BADAN KEPEGAWAIAN DAERAH  
PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR,



HENDERINA SINTICHE LAISKODAT, SP, M.Si

PEMBINA TINGKAT I

NIP. 197107071997032008

## DAFTAR ISI

	Hal
Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Maksud, Tujuan, Manfaat.....	1
C. Ruang Lingkup.....	1
D. Pengertian.....	2
<b>BAB II IMPLEMENTASI KIAT HIDUP SEHAT BAGI PEGAWAI NEGERI SIPIL BADAN KEPEGAWAIAN DAERAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR DALAM MENGHADAPI COVID 19 .....</b>	<b>3</b>
A. Tahap Pelaksanaan Kegiatan .....	3
B. Tahap Monitoring dan Evaluasi.....	4
<b>BAB III PENUTUP.....</b>	<b>5</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Situasi pandemi Covid 19 yang sedang melanda dunia saat ini menuntut kita harus membatasi aktivitas di luar rumah. Dampaknya adalah perekonomian yang menurun, aktivitas belajar-mengajar dan perkantoran pun harus dibatasi untuk menghindari kerumunan dan berkumpul di tempat yang ramai. Menyikapi situasi ini, maka perlu ada upaya sosialisasi dan menjaga hidup sehat seperti pola makan yang sehat, asupan vitamin dan gizi, waktu istirahat, olahraga dan meningkatkan perhatian terhadap kebersihan dan kesehatan tubuh.

Diharapkan dengan solusi alternatif yang dikemukakan, dapat mengubah cara kerja lama dan memperkenalkan sistem kerja baru yang lebih berorientasi pada kualitas atau mutu pelayanan. Salah satu dampaknya adalah memperbaiki mutu pelayanan publik, dimana sebelumnya baik itu Pegawai Negeri Sipil maupun masyarakat penerima layanan yang takut atau khawatir terkena covid 19 ketika datang kantor dapat diatasi. Karena itu, menerapkan standar pola hidup sehat yang dimulai dari Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur diharapkan bisa meningkatkan indeks reformasi birokrasi dan perbaikan mutu pelayanan publik.

### **B. Maksud, Tujuan, dan Manfaat**

#### **a) Maksud:**

Meningkatkan kapasitas organisasi dalam melakukan percepatan reformasi birokrasi dan peningkatan mutu/kualitas layanan kepegawaian pada Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur.

#### **b) Tujuan:**

Secara umum mengajak orang untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan secara khusus terciptanya PNS yang sehat, tanggap dan mampu melaksanakan tugas pokok dan fungsi sebagai abdi masyarakat dalam berbagai situasi.

#### **c) Manfaat:**

- Meningkatkan imunitas
- Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh
- Meningkatkan kepercayaan diri
- Menjaga berat tubuh ideal

### **C. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup program / Kiat Hidup Sehat adalah Pegawai Negeri Sipil lingkup Badan kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur pada khususnya dan Pegawai Negeri Sipil Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur pada umumnya serta masyarakat.

## D. Pengertian

### 1. Secara Umum

Pola hidup sehat merupakan usaha dari seseorang dalam menjaga badannya supaya tetap sehat. Pola dari hidup sehat bisa dilakukan dengan menerapkan konsumsi makanan bergizi, olahraga rutin, serta istirahat yang cukup.

### 2. Menurut Para Ahli

- Dunitz  
Upaya dalam memberdayakan anggota rumah tangga supaya sadar, mau, dan juga mampu untuk menerapkan perilaku hidup sehat.
- WHO, menurut pandangan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 1948 menyatakan bahwa pengertian pola hidup sehat adalah suatu keadaan mental, fisik, kesejahteraan sosial dan bukan hanya pada ketidak adaan penyakit kepada seluruh manusia.
- Wikipedia, mendefinisikan pola hidup sehat sebagai keadaan sejahtera pada badan, jiwa serta sosial yang memungkinkan setiap individu hidup produktif secara sosial dan ekonomis.
- Kus Irianto  
Sebuah praktek kebiasaan hidup bersih serta sehat dalam kehidupan sehari-hari baik pada waktu siswa berada di kelas ataupun di luar kelas.
- Suratno dan Rismiati  
Usaha dalam memberdayakan anggota rumah tangga dalam menyadari, sekaligus terlibat ke dalam perilaku hidup yang sehat.
- Kotler  
Gambaran dari kegiatan yang didukung dengan minat, keinginan, pikiran dan juga interaksi dengan lingkungannya.

Ada begitu banyak pendapat tentang Pola Hidup Sehat. Namun intinya adalah bagaimana seseorang dapat menjaga keselarasan hidup baik secara jasmani maupun rohani dengan memperhatikan beberapa komponen penting seperti: mengonsumsi makanan yang sehat secara teratur dan olahraga dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan teratur.

**BAB II**  
**IMPLEMENTASI KIAT HIDUP SEHAT BAGI PEGAWAI NEGERI SIPIL**  
**BADAN KEPEGAWAIAN DAERAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR**  
**DALAM MENGHADAPI COVID 19**

**A. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Pola hidup sehat saat ini menjadi tren di kalangan seluruh lapisan masyarakat. Situasi pandemi Covid 19, kesibukan, pola hidup yang berantakan, ditambah polusi lingkungan semakin menuntut orang untuk berusaha ekstra jika ingin hidup sehat dan bahagia. Mau tidak mau, mereka harus mulai menerapkan gaya hidup sehat sesegera mungkin.

Kesibukan dan rutinas di kantor menuntut Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur menyesuaikan diri dengan pola hidup yang menarik untuk diikuti antara lain:

No	Agenda Kegiatan	Tahap pelaksanaan dan Jadwal / Waktu
1.	Penyemprotan Disinfektan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menyiapkan disinfektan dan alat penyemprotan</li> <li>▪ Mendokumentasikan kegiatan lewat media social BKD</li> <li>▪ 2 x Seminggu (hari Selasa dan Kamis)</li> </ul>
2.	Olahraga Bersama	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Membuat jadwal dan mengumumkan waktu pelaksanaan dan instruktur senam</li> <li>▪ Mendokumentasikan kegiatan lewat media social BKD</li> <li>▪ 2 x Seminggu (hari Selasa dan Jumat)</li> </ul>
3.	Pengukuran Suhu Tubuh, penyiapan handsanitaiser	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menyiapkan alat, menunjuk petugas yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan kegiatan tersebut</li> <li>▪ Mendokumentasikan kegiatan lewat media social BKD</li> <li>▪ Setiap pagi sebelum memulai aktivitas kantor</li> </ul>
4.	Laporan Perkembangan PNS yang menderita covid	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mengontrol dan merakap perkembangan kesehatan dari masing-masing PNS</li> <li>▪ Setiap minggu sekali</li> </ul>

5.	Mengonsumsi makanan dan minuman sehat pada saat kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menyiapkan makanan dan minuman sehat seperti susu, buah-buahan, teh kelor dan bubur kacang hijau</li> <li>▪ Mendokumentasikan kegiatan lewat media social BKD</li> <li>▪ Sesuai kegiatan rapat atau olahraga</li> </ul>
6.	Melakukan pemeriksaan kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berkoordinasi dengan tim medis</li> <li>▪ Membuat jadwal pemeriksaan kesehatan di kantor</li> </ul>

**B. Tahap Monitoring dan Evaluasi**

Dilakukan dengan cara membuat kuesioner melalui google form dan diberikan kepada PNS BKD, PNS Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur dan masyarakat

## **BAB III**

### **PENUTUP**

Kesehatan merupakan kunci penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Salah satu cara agar kita sehat yaitu dengan menjalani pola hidup sehat.

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang memengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup. Pelaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktivitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya.

Oleh karena itu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah hal yang tepat karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Penerapan dengan cara yang tepat dan berkelanjutan maka dampak positif yang dirasakan akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat mencegah dari serangan berbagai macam penyakit, mulai dari yang ringan hingga penyakit yang kronis.

Diharapkan petunjuk pelaksanaan Kiat Hidup Sehat bagi Pegawai Negeri Sipil Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur ini dapat dijadikan panduan bagi Pegawai Negeri Sipil dan segenap stakeholders yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam upaya peningkatan kesehatan demi mendukung mutu pelayanan publik (kualitas manajemen kepegawaian) di lingkungan Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur.