

Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

MENKES NGABUBURIT DI TERMINAL KAMPUNG RAMBUTAN: MUDIK HARUS SEHAT, AMAN DAN SELAMAT

DIPUBLIKASIKAN PADA : SELASA, 05 JUNI 2018 00:00:00, DIBACA : 4.911 KALI



Jakarta, 5 Juni 2018

Tradisi rutin masyarakat Indonesia setiap menjelang hari raya atau dikenal dengan istilah mudik. Momen ini menjadi sangat penting bagi sebagian besar masyarakat muslim di Indonesia. Karena itu, untuk menghadapi mudik diperlukan persiapan khusus agar dapat berjalan lancar dan menyenangkan.

"Saya mengajak seluruh masyarakat untuk bersama Pemerintah berpartisipasi dan mendukung kelancaran mudik pada tahun ini dengan bersama-sama memperhatikan kesehatan dan keselamatan masing-masing", ujar Menteri Kesehatan RI, Prof. Dr. dr. Nila Farid Moeloek, Sp.M(K), dalam acara Ngabuburit Sehat Bareng Menteri Kesehatan di Terminal Kampung Rambutan, Jakarta Timur, Selasa sore (5/6).

Pada kesempatan tersebut, Menkes menyerukan agar para pemudik, pengemudi dan masyarakat umum lainnya memperhatikan 15 Pesan Tips Mudik Sehat, Aman dan Selamat, yaitu: 1) Siapkan fisik yang sehat dan prima sebelum mudik; 2) Periksa kondisi kelayakan kendaraan; 3) Tidak meminum obat-obatan atau minuman yang menyebabkan kantuk sebelum dan selama mengemudi; 4) Beristirahat selama 15 menit setiap telah mengemudi selama 4 jam; 5) Jangan paksakan mengemudi bila sudah lelah atau mengantuk; 6) Disiplin dan patuh rambu lalu lintas; 7) Kendalikan kecepatan kendaraan pada kondisi jalanan rusak, bergelombang, saat hujan, dan cuaca buruk; 8) Kendaraan tidak melebihi muatan yang layak; 9) Gunakan masker dan lindungi diri dari polusi udara; 10) Jangan mengonsumsi makanan atau minuman yang diberikan oleh orang yang tidak dikenal; 11) Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir sebelum makan; 12) Konsumsi makanan dan minuman yang sehat; 13) Buanglah sampah pada tempatnya; 14) Tidak buang air kecil/besar sembarangan, gunakan toilet yang tersedia; dan 15) Bila sakit, manfaatkan pos kesehatan terdekat.

"Pesan saya, bagi para pemilik kendaraan, bus, mobil, dan motor harus di cek terlebih dahulu sebelum berangkat", pesan Menkes.

Menkes menyatakan bahwa sebaiknya tidak menggunakan sepeda motor saat mudik. Namun, bilapun terpaksa harus menggunakan sepeda motor, harus membatasi barang bawaan dan menjadwalkan istirahat", imbuhnya.

"Istirahat selama 15 menit setelah perjalanan 4 jam menggunakan mobil. Bagi pengemudi motor, istirahat setiap 2 jam. Jangan lupa cek tekanan darah. Lakukan peregangan, agar peredaran darah kembali lancar sehingga kita akan kembali segar", imbuh Menkes.

Pada kesempatan yang sama, Menkes Nila Moeloek berdialog dengan para pengemudi bus antar kota serta para perwakilan komunitas mobil dan motor.

Salah seorang pengemudi bus, Bapak Ujang asal garut, pengemudi bus tujuan Balaraja mengatakan bahwa motivasi terkuat agar selalu mempersiapkan diri sebelum berangkat adalah karena sayang kepada keluarga.

"Saya sayang istri dan anak, Bu. Kita punya keluarga, makanya kita cari selamat", ujar Ujang kepada Menkes.

Menkes memuji kalimat tersebut dan mengatakan bahwa kesadaran tersebut perlu diteladani oleh setiap pengemudi.

"Bagus sekali Bapak Ujang, keselamatan merupakan hal yang tidak hanya diinginkan oleh pengemudi, namun juga merupakan hak para penumpang", pungkas Menkes.

Sebelum mengakhiri kunjungan, Menkes meninjau ruang kesehatan dan ibu menyusui yang berada di Terminal Kampung Rambutan.

Tidak hanya himbauan untuk Mudik Sehat, Aman dan Selamat, demi kelancaran gelaran mudik lebaran tahun ini, Kementerian Kesehatan juga telah menyiagakan fasilitas pelayanan kesehatan (Fasyankes) dan pos kesehatan di banyak titik jalur mudik.

Hingga saat ini, setidaknya 3.910 Fasilitas Layanan Kesehatan (Fasyankes) telah disiagakan oleh Kemenkes dalam menghadapi arus mudik lebaran, yang terdiri dari 923 unit Pos Kesehatan sebanyak; 2.231 Puskesmas; 375 Rumah Sakit; 207 Kantor Kesehatan Pelabuhan; dan 174 unit *Public Safety Center*. Jumlah Faskes dan Pos Kesehatan tahun ini (2018) bertambah 84 unit dibandingkan tahun lalu (2017) yang hanya berjumlah 3.826 unit.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat *email* [kontak\[at\]kemkes\[dot\]go\[dot\]id](mailto:kontak@kemkes.go.id).