

# Ini Tips Sehat dari Kemenkes Bagi Petugas KPPS

Category: Nasional

written by Maulya | 13/02/2024



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengimbau seluruh Kelompok Penyelenggara Pemungutan Suara (KPPS) untuk menjaga kesehatannya selama berlangsungnya pemilu. Hal ini mengingat tumbanganya sejumlah anggota KPPS PADA Pemilu 2019 lalu.

Melalui video pada akun Instagram @ayosehat.kemenkes, disebutkan penyebab kematian terbanyak pada saat itu diakibatkan kelelahan. Ditambah lagi dengan adanya penyakit bawaan seperti stroke, serangan jantung, dan tekanan darah tinggi.

Kemenkes menegaskan hal ini tentu tidak boleh terjadi lagi. “Pesta demokrasi seharusnya menjadi ajang pemersatu yang menyenangkan bagi seluruh rakyat Indonesia,” katanya.

Untuk menjaga kesehatan petugas KPPS, Kemenkes memberikan sejumlah tips untuk menjaga kesehatan selama bertugas: Dirangkum dari video @ayosehat.kemenkes, berikut berbagai persiapan yang perlu dilakukan petugas KPPS untuk menjaga

kesehatannya:

1. **Cukup tidur selama 6-8 jam per hari** untuk menjaga stamina selama bertugas.
2. **Cukup minum air putih** minimal delapan gelas per hari
3. **Cukup konsumsi makanan bergizi seimbang** untuk memenuhi asupan gizi dan mineral di dalam tubuh ketika bertugas.
4. **Cukup berolahraga dengan beraktivitas fisik** minimal 30 menit sehari. Dilakukan sebelum bertugas untuk memenuhi stamina dan kebugaran tubuh.
5. Hindari minuman berenergi, beralkohol, dan rokok.
6. Batasi minuman tinggi kafein, berpemanis, dan bersoda,

Kesehatan petugas KPPS menjadi fungsi terselenggaranya pemilu yang jujur dan adil,” kata Kemenkes. Karena itu, lembaga tersebut mengimbau untuk jaga persatuan dan kesehatan demi mewujudkan pemilu damai.

Sementara itu, mengutip situs [kesmas.kemkes.go.id](https://kesmas.kemkes.go.id), ada beberapa hal penting lainnya yang perlu diperhatikan oleh para petugas penyelenggara Pemilu saat bertugas agar kesehatannya tetap terjaga, diantaranya :

- Lakukan peregangan setiap 2 jam (3-5 menit) selama bekerja
- Gunakan masker apabila flu/batuk
- Menerapkan etika batuk dan bersin
- Menjaga kebersihan lingkungan
- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- Batasi minum kopi, minuman berpemanis dan bersoda; dan
- Segera ke Puskesmas atau hubungi tenaga Kesehatan jika sakit atau ada keluhan kesehatan.

Bagaimana dengan pemilih? Sebagai Pemilih, tentunya juga harus menjadi pemilih sehat dan cermat diantaranya dengan:

- Menjaga kebersihan tempat pemungutan suara
- Bila bergejala flu/batuk atau memiliki penyakit tidak menular atau imunitas rendah wajib memakai masker

- Tidak merokok selama berada di tempat pemungutan suara
- Menerapkan etika batuk dan bersin, dan
- Tidak berkerumunan di lokasi pemungutan suara dan mematuhi arahan petugas penyelenggara Pemilu.