



**KEMENTERIAN PERHUBUNGAN
DIREKTORAT JENDERAL PERHUBUNGAN UDARA**

Jalan Merdeka Barat No. 8
Jakarta 10110
Kotak Pos No. 1389
Jakarta 10013

Telepon : 3505550 - 350 5006
(Sentral)

Fax. : 3505136 - 3505139
3507144

S U R A T E D A R A N

NOMOR : SE 22 TAHUN 2019

TENTANG

PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT BAGI PERSONEL PENERBANGAN

1. Dalam rangka pencegahan penurunan kondisi medis atau inkapasitasi bagi personel penerbangan, dipandang perlu untuk memberikan langkah-langkah penerapan pola hidup sehat bagi personel penerbangan, antara lain :
 - a. membudayakan gaya hidup sehat yaitu memiliki pola pikir positif yang senantiasa mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa dengan cara mengikuti kajian keagamaan, mekanisme *coping* berserah diri pada Tuhan Yang Maha Esa dalam menghadapi masalah, dan terbuka pada keluarga/teman terdekat untuk saling berbagi pengalaman.
 - b. meluangkan waktu berkualitas atau berwisata bersama keluarga dan teman-teman, menerapkan pola tidur teratur dalam waktu yang cukup, dan berolah raga rutin dengan komposisi *aerobik* 70% (lari, senam, renang, badminton, tenis, basket, badminton) dan *anaerobik* 30% (olah otot dengan beban) dengan intensitas yang disesuaikan dengan umur.
 - c. membudayakan makan makanan sehat dengan mengutamakan komposisi setiap kali makan yang terdiri dari 50% sayur dan buah tinggi serat, 25% karbohidrat dengan kadar gula rendah atau berstruktur kompleks dan 25% protein nabati atau hewani.
Selain itu, pengolahan makanan dengan mengutamakan makanan direbus, dibakar atau dipanggang dan sebaiknya menghindari pengolahan makanan dengan cara digoreng atau jika diperlukan dapat menggunakan sedikit minyak tak jenuh. Minum 1 (satu) gelas susu rendah lemak per hari sangat disarankan untuk mempertahankan masa tulang yang kuat. Panduan makan tersebut disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing individu terutama jika memiliki riwayat penyakit luka lambung, tekanan darah tinggi dan kadar asam urat yang tinggi.

- d. menghindari kebiasaan tidak sehat yaitu merokok, minuman beralkohol, kopi berlebihan (lebih dari 2 cangkir per-hari), obat-obatan tanpa resep dokter, tidur larut malam, minuman berkadar gula tinggi atau *soft drink* dan makan makanan cepat saji, menggunakan pengawet atau berkadar garam tinggi.
 - e. berkonsultasi secara terbuka pada dokter keluarga atau dokter perusahaan atau dokter di Balai Kesehatan Penerbangan secara rutin atau segera pada saat dirasakan keluhan.
 - f. meningkatkan budaya keselamatan yaitu *safety report dan safety awareness* pada setiap tugas penerbangannya dengan tidak ragu untuk melaporkan kelelahan atau penurunan kondisi medis yang dirasakan.
2. Setiap terjadi penurunan kondisi medis personel penerbangan wajib dilaporkan kepada Balai Kesehatan Penerbangan, Direktorat Jenderal Perhubungan Udara, hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Perhubungan Nomor PM 69 Tahun 2017 tentang Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Bagian 67 (*Civil Aviation Safety Regulation Part 67*) tentang Standar Kesehatan dan Sertifikasi Personel Penerbangan.
 3. Diharapkan kerja sama yang erat dari semua Pihak baik Regulator maupun Operator penerbangan untuk mencapai kondisi personel penerbangan yang sehat, menurunkan risiko penurunan kondisi medis maupun inkapasitasi dan meningkatkan keselamatan penerbangan, sehingga tercipta penerbangan yang SELAMAT, AMAN DAN NYAMAN.
 4. Demikian disampaikan, untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Ditetapkan di Jakarta

Pada tanggal 28 NOVEMBER 2019

DIREKTUR JENDERAL PERHUBUNGAN UDARA



POLANA B. PRAMESTI

Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 19611102 198703 2 001