



**Puskesmas Tebas**




# Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

# **APA ITU PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)?**



- *PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan ataskesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.*

# Apa manfaat Rumah Tangga Sehat?

## Bagi Rumah Tangga:

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit. 
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.
-  Anggota keluarga giat bekerja.
-  Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

## Bagi Masyarakat:

- Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
- Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalahmasalah kesehatan. 
- Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. 
- Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain

# APA SAJA KEGIATANNYA?

*Persalinan  
ditolong oleh  
tenaga kesehatan*

*Memberi bayi ASI  
eksklusif*

*Menimbang bayi  
dan balita*

*Menggunakan air  
bersih*

*Mencuci tangan  
dengan air bersih  
dan sabun*

*Menggunakan  
jamban sehat*

*Memberantas  
jentik di rumah*

*Makan buah dan  
sayur setiap hari*

*Melakukan  
aktivitas fisik  
setiap hari*

*Tidak merokok di  
dalam rumah*

# 10 PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA



# 1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan



## **Apa itu persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan?**

Adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya)

## **Mengapa setiap persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan?**

- Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan Ibu dan bayi lebih terjamin.
- Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau rumah sakit.
- Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

Yuk...  
Ajak keluarga dan  
kerabat kita bersalin  
di Fasilitas Kesehatan

**BERSALIN  
AMAN**

**KENAPA ?**

Dibantu tenaga kesehatan yang sudah ahli dalam membantu persalinan sehingga keselamatan ibu & bayi terjamin

Persalinan yang ditolong tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi

Apabila terjadi kelainan akan cepat diketahui dan segera cepat ditangani



## 2. Memberi bayi ASI eksklusif

### **Apa itu bayi diberi ASI Eksklusif?**

adalah bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain.

### **Apa itu ASI (Air Susu Ibu)?**

ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Air Susu Ibu pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum), sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit.

### **Apa saja keunggulan ASI?**

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan.
- Mengandung zat kekebalan.
- Melindungi bayi dari alergi.
- Aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.
- Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan di mana saja.
- Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pemapasan bayi.



# Manfaat ASI Eksklusif UNTUK BUNDA & BAYI



## Menurunkan risiko depresi

Ibu menyusui eksklusif punya risiko yang lebih rendah kemungkinannya alami depresi pasca melahirkan.



## Bayi menjadi lebih sehat

Kolostrum dalam ASI juga mampu membersihkan perut bayi & meningkatkan kesehatan usus.



## Menurunkan berat badan

Menyusui membantu ibu untuk menurunkan berat badan pasca melahirkan.



## Melindungi bayi dari masalah kesehatan

Meminimalkan kemungkinan bayi terkena infeksi dan masalah kesehatan.



## Menurunkan risiko penyakit ibu menyusui

Membantu involusi awal rahim, mengurangi perdarahan pasca melahirkan.



## Menurunkan risiko kematian

Karena penyakit umum pada masa kanak-kanak.

## Mendukung ibu bekerja

Pemberian ASI eksklusif juga dimungkinkan bagi ibu yang bekerja, Bunda.



## Bangun bonding ibu dan anak

ASI eksklusif memberikan waktu bagi ibu menyusui dan bayi



## Ekonomis

Karena tidak membutuhkan

# Menimbang Bayi/Balita Setiap Bulan

## Ini Manfaat Menimbang Balita Setiap Bulan



1 Mengetahui status pertumbuhan balita



2 Deteksi dini gangguan pertumbuhan balita



3 Ibu mendapat penyuluhan gizi pertumbuhan balita

### Konsultasikan balita ke puskesmas bila:

- Berat badan di bawah garis merah
- Berat badan tidak naik
- Balita sakit demam/batuk/pilek/diare



# MENIMBANG BAYI DAN BALITA SECARA BERKALA

Sejak lahir sampai 5 tahun!

## AYO DATANG KE POSYANDU!



1. Untuk mengetahui status pertumbuhan balita
2. Sebagai deteksi dini gangguan pertumbuhan balita
3. Ibu mendapat penyuluhan gizi pertumbuhan balita
4. Konsultasikan balita ke puskesmas bila:
  - Berat badan dibawah garis merah
  - Berat badan tidak naik
  - Balita sakit demam / batuk / pilek / diare

## MENGAJA KE POSYANDU?

1. Agar dapat memantau pertumbuhan balita
2. Mendapat kapsul vitamin A (merah) untuk balita 12-59 bulan dan ibu nifas & kapsul vitamin A (biru) - untuk bayi 6-11 bulan
3. Imunisasi lengkap
4. Mendapatkan makanan tambahan bergizi
5. Ibu hamil mendapat tablet tambah darah
6. Ibu mendapatkan pengetahuan



## 4. Menggunakan air bersih



### **Apa syarat-syarat air bersih itu?**

Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba):

- Air tidak berwarna harus bening/jernih.
- Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.

### **Apa manfaat menggunakan air bersih?**

- Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan.
- Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

# GUNAKAN AIR BERSIH

AIR BERSIH?



Air merupakan kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-sehari untuk minum, memasak, mandi, mencuci, dll.

## SYARAT-SYARAT AIR BERSIH :

- Air Tidak berwarna (Harus bening/bersih)
- Air Tidak Keruh (Bebas dari debu, pasir, lumpur, sampah, busa, dan kotoran lainnya)
- Air Tidak Berbau (Tidak bau anyir, amis, busuk)
- Air Tidak Berasa (Tidak asin, asam, payau, pahit, dan harus bebas dari bahan kimia apapun)

## SUMBER AIR BERSIH :



Mata Air



Air Sumur /  
Air Sumur Pampa



Perusahaan Air  
Minum



Air Hujan



Air Kemasan

## MANFAAT MENGGUNAKAN AIR BERSIH :

- Terhindar dari Gangguan Penyakit (Diare, Tipes, Kolera, Disentri, Penyakit Kulit, Keracunan, dsb.)
- Setiap Anggota Keluarga Terpelihara Kebersihan Dirinya

## 5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

### Kapan saja harus mencuci tangan?

- Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll).
- Setelah buang air besar.
- Setelah menceboki bayi atau anak.
- Sebelum makan dan menyuapi anak.
- Sebelum memegang makanan.
- Sebelum menyusui bayi.





KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# BIASAKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN Dengan Air Mengalir

Mengapa harus mencuci tangan dengan **Air Bersih** dan **Sabun** ?

Kuman penyakit sangat mudah ditularkan melalui tangan. Pada saat makan kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.

Tangan kadang terlihat bersih secara kasat mata namun tetap mengandung kuman.

Sabun dapat membersihkan kotoran dan merontokkan kuman. Tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.





# Cuci Tangan Pakai Sabun dengan air mengalir

## 6 langkah mencuci tangan

1.

Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



6.

Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan



2.

Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



3.

Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



4.

Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



5.

Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



60  
detik

### 5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

# Jamban Sehat

adalah tempat pembuangan kotoran manusia supaya lingkungan bersih, sehat, tidak berbau, tidak mencemari sumber air di sekitarnya, dan tidak mengundang binatang penular penyakit:

**Diare**

**Kolera**

**Disentri**

**Keracunan**

**Kecacingan**

**Penyakit Infeksi Saluran Pencernaan**

**Typus**

**Penyakit Kulit**

## Syarat Jamban Sehat

**Tidak mencemari air minum**

Jarak minimal 10 - 15 meter

**Tidak berbau**

**Tidak terjamah serangga & tikus**

**Konstruksi kuat & mudah dibersihkan**

**Lantai kedap air & luas ruangan memadai**



**Terlindungi dinding & atap yang kuat**

**Penerangan & ventilasi cukup**

**Tersedia air bersih, sabun alat pembersih untuk membersihkan**

**Kebiasaan membersihkan diri**

## 7. Memberantas jentik di rumah

### Apa yang perlu dilakukan agar Rumah Bebas Jentik?

- Lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara **3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk)**.
- PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit seperti Demam Berdarah Dengue, Chikungunya, Malaria, Filariasis (Kaki Gajah) di tempat-tempat perkembangbiakannya.
- **3 M Plus** adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu:
  - **Menguras** dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.
  - **Menutup** rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
  - **Mengubur** atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas akua, plastik kresek,dll)

## Plus Menghindari gigitan nyamuk, yaitu:

- Menggunakan kelambu ketika tidur.
- Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya obat nyamuk; bakar, semprot, oles/diusap ke kulit, dll
- Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar
- Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
- Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak
- Menaburkan *larvasida* (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras misalnya di talang air atau di daerah sulit air
- Memelihara ikan pemakan jentik di kolam/bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila, dll
- Menanam tumbuhan pengusir nyamuk misalnya, *Zodia*, *Lavender*, *Rosemery*, dll



# Makan Buah dan Sayur Setiap Hari

**Manfaat Konsumsi Buah dan Sayur** Tukang Sayur

**Sistem Kekebalan Tubuh Yang Meningkat**

Buah Dan Sayur Yang Mengandung Vitamin C Membantu Meningkatkan Kekebalan Tubuh

**Menjaga Kesehatan Tulang Dan Gigi**

Buah dan Sayur Seperti Bayam, Lobak, Alpukat dan Jeruk Juga Menjadi Sumber Kalsium Yang Baik

**Menurunkan Kolesterol Dan Melancarkan Pencernaan**

Serat Yang Terkandung Dalam Buah dan Sayur Dapat Menurunkan Kolesterol dan Melancarkan Pencernaan



## Berapa Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur?

Konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah **400 gram per orang per hari:**

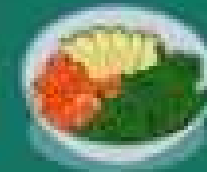


**250 gram sayur**  
(setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan)



**150 gram buah**  
(setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang)

**3–4 porsi sayur dan 2–3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur setiap kali makan**



**Balita dan anak-anak sekolah dianjurkan 300–400 gram per orang per hari**

**Bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400–600 gram**



## **Apa manfaat serat yang ada di dalam sayur dan buah?**

Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang sangat berfungsi untuk memelihara usus. Serat tidak dapat dicerna oleh pencernaan sehingga serat tidak menghasilkan tenaga dan dibuang melalui tinja. Serat tidak untuk mengenyangkan tetapi dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar.

### **Manfaat makanan berserat, yaitu:**

- Mencegah diabetes.
- Melancarkan buang air besar.
- Menurunkan berat badan.
- Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi).
- Membuat awet muda.
- Mencegah kanker.
- Memperindah kulit, rambut dan kuku.
- Membantu mengatasi Anemia (kurang darah).
- Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus.

# Aktivitas Fisik

Adalah kegiatan tubuh yang menggerakkan otot rangka dan menghasilkan energi dan tenaga.

**contoh : menyapu, berkebun, mengepel, membersihkan rumah, mencuci, menyetrika.**



Aktivitas fisik yang baik dan teratur perlu dilakukan 3-5 kali/minggu dengan waktu paling sedikit 30 menit.



Upayakan selalu bergerak, tidak duduk selama 2 jam terus menerus.



Upayakan lebih banyak berjalan kaki setara 10.000 langkah kaki perhari atau naik turun tangga.



Beraktivitas fisik dengan intensitas sedang lebih memberi manfaat kesehatan, serta mengurangi risiko kelelahan dan cedera.

# MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

UNTUK KETAHANAN FISIK, KEBUGARAN & KESEHATAN

## 4 KOMPONEN PROGRAM KEBUGARAN



**dalam melaksanakan AKTIVITAS FISIK PERHATIKAN**

- 30 Menit**: Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit
- Kenali batas-batas Anda, Jangan dipaksakan**
- Dilakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan**
- Awali dengan pemanasan dan peregangan**
- Jika hendak jalan/lari, gunakan sepatu yang nyaman**

### PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA

- MANFAAT PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA**
1. Mengurangi ketegangan otot
  2. Meningkatkan fleksibilitas jaringan otot
  3. Mengurangi risiko cedera otot (kram)
  4. Mengurangi risiko nyeri/cedera punggung
  5. Mengoptimalkan aktivitas sehari-hari

**KONSEP PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA**

1. Peregangan dilakukan secara berkala setelah  $\pm$  1-2 jam bekerja pada posisi sama
2. Gerakan dilakukan secara statis dan dinamis dengan menggerakkan otot dan sendi kepala, leher, bahu, lengan, pinggang, kaki untuk menghilangkan kekakuan
3. Napas seperti biasa dan pada gerakan tertentu napas diatur untuk memaksimalkan aliran oksigen ke otak
4. Gerakan dilakukan perlahan-lahan, tidak dipaksakan dan tidak dihentikan



**atasi CEDERA dengan RICE**

- Rest Istirahat**: Illustration of a foot being rested.
- Ice Es**: Illustration of an ice pack being applied to a foot.
- Compression Compres & balut**: Illustration of a foot being wrapped with a bandage.
- Elevation Menaikkan**: Illustration of a foot being elevated on a surface.

## Latihan Fisik/ Olahraga yang Dapat Dilakukan di Rumah



### Jalan cepat

disekitar halaman rumah/di dalam rumah selama kurang lebih 30-45 menit/ hari



### Naik Turun Tangga

di rumah 10-15 menit, 2-3 kali/hari



### Jumping Jacks

(Gerakan sederhana, yakni melompat sambil membuka tangan dan kaki, lalu mengatupkannya kembali)



### Squat atau sit-t stand dengan



### Wall Push Up



### Hula Hoop

# 10. *Tidak merokok di dalam rumah*

## **Siapa yang diharapkan tidak merokok di dalam rumah?**

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah.

## **Mengapa harus Tidak Merokok?**

Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO).

- Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah.
- Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker
- CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

## Apa itu dengan Perokok Aktif dan Perokok Pasif?

- **Perokok aktif** adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru.
- **Perokok pasif** adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.
- Rumah adalah tempat berlindung, termasuk dari asap rokok. Perokok pasif harus berani menyuarakan haknya untuk tidak menghirup asap rokok.

# Bahaya Merokok Dalam Rumah



Asap rokok tidak akan hilang 3 jam, dan residunya dapat menempel pada berbagai peralatan yang ada didalam rumah, seperti karpet, dinding, kursi, dll,



Partikel asap yang lebih kecil akan sangat mudah untuk berpindah dari satu ruangan ke ruangan lainnya meskipun pintu tertutup.



Asap rokok yang berasal dari nafas perokok akan menempel pada pakaian, rambut, kulit, dan yang pada pada tubuh anggota keluarga lainnya, sehingga dapat terbawa kemanapun mereka pergi.



# CARA MEWUJUDKAN RUMAH TANPA ROKOK



Beritahu teman dan anggota keluarga di rumah bahwa Anda menetapkan rumah free smoke, mintalah mereka mendukung usaha Anda



Singkirkan korek api dan sebak



Mutlak larang rokok di rumah Anda



Berikan contoh untuk tidak merokok, karena Anak adalah peniru ulung



Cegah orang yang selalu merokok untuk kontak langsung dengan keluarga terutama bayi dan anak sebelum berganti pola



Gunakan paku dan / mandu setelah merokok



# Yuuk! Wujudkan Rumah Tanpa Rokok

1 Singkirkan korek api dan asbak di sekitar rumah

2 Mintalah tamu untuk tidak merokok di rumah

3 Berikan contoh untuk tidak merokok, karena anak adalah peniru ulung

4 Cegah orang yang selesai merokok untuk kontak langsung dengan keluarga terutama bayi dan anak sebelum berganti pakaian

5 Ganti pakaian/mandi setelah merokok

6 Beritahu teman dan keluarga di rumah bahwa anda menetapkan smoke free home, dan mintalah mereka mendukung usaha anda

TERIMA KASIH  
UNTUK TIDAK MEROKOK  
DI DALAM RUMAH

WUJUD SIKAP SAYANG  
PADA KELUARGA



**GASBRO**  
KELUARGA SEHAT BEBAS ASAP ROKOK

The image features a white background with decorative floral elements. In the top-left corner, there is a large pink flower with a red center and several green leaves. In the bottom-right corner, there is another pink flower with a red center and several green leaves. The text "Thank you!" is written in a black, cursive font in the center of the page.

Thank you!