

**PENYULUHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS)**

Oleh :

AZIMA DIMYATI



FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2019



UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
Jl. Zainal Abidin Pagar Alam No. 26 Telp. (0721)701979 Bandar Lampung 35142

SURAT TUGAS

NOMOR : 044/U/FISIP-UBL/IV/2019

Sesuai dengan program kerja Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Universitas Bandar Lampung Tahun 2018, maka dengan ini Dekan FISIP Universitas Bandar Lampung menugaskan kepada :

Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
Jabatan Akademik : Lektor
Pekerjaan : Dosen tetap FISIP Universitas Bandar Lampung
Alamat : Jln. Angrek No. 7 Rawa Laut - Bandar Lampung

Untuk mengadakan Kegiatan Penyuluhan yang diselenggarakan di Pekon Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus, pada tanggal 23 s/d 24 April 2019, dengan judul "Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)."

Demikian surat tugas ini agar dapat dilaksanakan dengan baik serta penuh tanggung jawab.

Ditetapkan di : Bandar Lampung

Pada Tanggal : 17 April 2019

Dekan FISIP-UBL

Dr. Yadi Lusiadi, M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

1. a. Judul Kegiatan : Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
b. Bidang Ilmu : Ilmu Administrasi
2. Ketua Penyuluhan :
a. Nama Lengkap : Dra. Azima Dimiyati, MM
b. Jenis Kelamin : Perempuan
c. Pangkat/Gol/NIP : III/c
d. Jabatan Fungsional : Lektor
e. Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik/ Ilmu Administrasi Publik
f. Perguruan Tinggi : Universitas Bandar Lampung
g. Bidang Keahlian : Ilmu Administrasi
h. Waktu Kegiatan : 23 s/d 24 April 2019
3. Lokasi Penelitian : Pekon Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten
Tanggamus
4. Biaya Kegiatan : Rp. 2.000.000,-
22. Sumber Dana : Mandiri

Bandar Lampung, 29 April 2019

Mengetahui :

Dekan

Dr. Yafri Lustiadi, M.Si

Pelaksana

Dra. Azima Dimiyati, MM

Mengetahui,

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) UBL

Kepala

UBL
LPPM
Dr. Hendri Duan, SE, MM



UNIVERSITAS BANDAR LAMPUNG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
(LPPM)
Jl. Z.A. Pagar Alam No : 26 Labuhan Ratu, Bandar Lampung Tlp: 701979
E-mail : lppm@ubl.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 102 / S.Ket / LPPM-UBL / VII / 2019

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Bandar Lampung dengan ini menerangkan bahwa :

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. N a m a | : Dra. Azima Dimiyati, MM |
| 2. NIDN | : 0221056901 |
| 3. Tempat, tanggal lahir | : Semarang, 21 Mei 1969 |
| 4. Pangkat, golongan ruang, TMT | : III/c |
| 5. Jabatan | : Lektor/ 01 Desember 2001 |
| 6. Bidang Ilmu | : Ilmu Administrasi |
| 7. Jurusan / Program Studi | : Ilmu Administrasi Publik |
| 8. Unit Kerja | : FISIPOL Universitas Bandar Lampung |

Telah melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul
**:"Penyuluhan Pola hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di
pekon Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten
Tanggamus"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 30 Juli 2019

Kepala LPPM-UBL

Dr. Hendri Dusan, SE, M.M

Tembusan:

1. Rektor UBL (sebagai laporan)
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN TANGGAMUS
KECAMATAN GISTING
KEPALA PEKON GISTING ATAS**

Alamat Kantor : Jl. Raya Gisting Atas Kec. Gisting Kabupaten Tanggamus 35378

SURAT KETERANGAN

Nomor : 37/IV/2019

Kepala Pekon Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus menerangkan bahwa :

Nama : Dra. Azima Dimiyati, MM
Pekerjaan : Dosen Tetap FISIP Universitas Bandar Lampung
Alamat : Jln. Anggrek No. 7 Rawa Laut – Bandar Lampung

Telah mengadakan Penyuluhan dengan judul : “Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)” yang dilaksanakan pada tanggal 23 s/d 24 April 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 24 April 2019



DAFTAR HADIR PENYULUHAN

No.	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1.	Welas Asti	Gisting	Welas Asti
2.	Ririn Setiawan	Gisting	Ririn
3.	Dora	Gisting	Dora
4.	Razed Kandy	Gisting	Razed
5.	Nina	Gisting	Nina
6.	NINGSIH	GISTING	NS.
7.	Randiah	Gisting	Randiah
8.	Ani	Gisting	Ani
9.	MURKAYATI	- - -	MURKAYATI
10.	Herlinda	6171216	Herlinda
11.	Nopi	Gisting	Nopi
12.	Rinawati	Gisting	Rinawati
13.	Akuni	Gisting	Akuni
14.	Sukma Agustin	Gisting	Sukma
15.	Cici	Gisting	Cici

PENYULIHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT(PHBS)

ABSTRAK

AZIMA DIMYATI

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi yang dapat ditempuh untuk menghasilkan kemandirian di bidang kesehatan baik pada masyarakat maupun pada keluarga, artinya harus ada komunikasi antara kader dengan keluarga/masyarakat untuk memberikan informasi dan melakukan pendidikan kesehatan.

Target yang akan di capai adalah diharapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Diharapkan terbentuknya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

Sedangkan luaran yang diharapkan adalah Sasaran primer merupakan sasaran utama dalam rumah tangga yang akan dirubah perilakunya atau anggota keluarga yang bermasalah (individu dalam keluarga yang bermasalah).Sasaran sekunder adalah sasaran yang dapat mempengaruhi individu dalam keluarga yang bermasalah misalnya, kepala keluarga, ibu, orang tua, tokoh keluarga, kader tokoh agama, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan lintas sektor terkait.Sasaran tersier adalah sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk tercapainya pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) misalnya, kepala desa, lurah, camat, kepala Puskesmas, guru, tokoh masyarakat dll.

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah dengan cara mengikuti penyuluhan-penyuluhan tentang pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Penyuluhan-penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada keluarga resiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan keadaan gizi yang buruk, keluarga dengan sanitasi lingkungan yang buruk dan sebagainya.masyarakat nelayan, masyarakat pedesaan, masyarakat yang terkena wabah dan lain-lain.

Kata Kunci : Pola Hidup, Bersih dan Sehat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang maha Esa atas segala rahmat-Nya sehingga pengabdian ini dapat terselenggara dengan baik. Tidak lupa kami juga mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan pemikiran dan masukan serta kerjasama yang baik dengan Kepala Pekon Gisting Atas Kabupaten Tanggamus.

Dan harapan kami semoga penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pegawai. Kami yakin masih banyak kekurangan dalam penyampaian materi ini. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para peserta demi kesempurnaan dari penyuluhan berikutnya.

Bandar Lampung, Oktober 2019

Penyusun,

Azima Dimiyati

PENYULIHAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT(PHBS)

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

Harapan tersebut dapat terwujud apabila masyarakat diberdayakan sepenuhnya dengan sumber daya dimilikinya untuk dapat menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupannya sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat.

Salah satu sasaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah tatanan rumah tangga, maka kelompok melakukan asuhan dengan menerapkan strategi program kesehatan (promkes) pada tatanan rumah tangga. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan keluarga atau anggota rumah tangga untuk berperilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan

Sehat(PHBS) dirumah tangga di arahkan untuk memberdayakan setiap keluarga atau anggota rumah tangga agar tahu, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan mengupayakan lingkungan yang sehat, mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang dihadapi, memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan yang ada, serta berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakatnya dan mengembangkan upaya kesehatan dan mengembangkan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat. Oleh karena itu kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dirumah tangga pelaksanaannya dimulai dari lingkungan terkecil, yaitu RT, RW, Dusun, kampung, Desa/Kelurahan.

1.2 Rumusan Masalah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah mengubah perilaku masyarakat ke arah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal, untuk mewujudkannya, perubahan perilaku yang diharapkan setelah menerima pendidikan tidak dapat terjadi sekaligus. Oleh karena itu, pencapaian target penyuluhan dibagi menjadi tujuan jangka pendek yaitu tercapainya perubahan pengetahuan, tujuan jangka menengah hasil yang diharapkan adalah adanya peningkatan pengertian, sikap, dan keterampilan yang akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat, dan tujuan jangka panjang adalah dapat menjalankan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

BAB II : TARGET DAN LUARAN

1.1 Target

1. Diharapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
2. Diharapkan terbentuknya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

2.1 Luaran

- a. Sasaran primer adalah sasaran utama dalam rumah tangga yang akan dirubah perilakunya atau anggota keluarga yang bermasalah (individu dalam keluarga yang bermasalah).
- b. Sasaran sekunder adalah sasaran yang dapat mempengaruhi individu dalam keluarga yang bermasalah misalnya, kepala keluarga, ibu, orang tua, tokoh keluarga, kader tokoh agama, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan lintas sektor terkait.
- c. Sasaran tersier adalah sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk tercapainya pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) misalnya, kepala desa, lurah, camat, kepala Puskesmas, guru, tokoh masyarakat dll.

BAB III : METODE PELAKSANAAN

3.1 Solusi Yang Ditawarkan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara umum, penyuluhan kesehatan diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan, dengan demikian masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Maka yang perlu diperhatikan bagaimana masyarakat dapat melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah :

1. Mengikuti penyuluhan-penyuluhan tentang pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Penyuluhan-penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada keluarga resiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan keadaan gizi yang buruk, keluarga dengan sanitasi lingkungan yang buruk dan sebagainya.
2. Memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan pada sasaran kelompok dapat dilakukan pada kelompok ibu hamil, kelompok ibu yang mempunyai anak balita, kelompok masyarakat yang rawan terhadap masalah kesehatan seperti kelompok lansia, kelompok yang ada diberbagai institusi pelayanan kesehatan seperti anak sekolah, pekerja dalam perusahaan dan lain-lain. Penyuluhan kesehatan pada sasaran masyarakat dapat dilakukan pada masyarakat binaan puskesmas, masyarakat nelayan, masyarakat pedesaan, masyarakat yang terkena wabah dan lain-lain.

1.2 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Waktu pelaksanaan : Tanggal 23 – 24 April 2019

Tempat Pelaksanaan :Pekon Gisting Atas Kecamatan Gisting
Kabupaten Tanggamus

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Universitas Bandar Lampung adalah salah satu perguruan tinggi swasta telah banyak menjalin kerjasama atau MOU dengan beberapa pemerintah kabupaten dan pemerintah kota antara lain kabupaten Way Kanan, Lampung Barat, Tanggamus, Lampung Timur, Lampung Selatan dan Kota Metro. Salah satu lembaga di Universitas Bandar Lampung yang menangani masalah penelitian dan pengabdian adalah Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM). Kerjasama yang dilakukan antara lain mengadakan kegiatan-kegiatan sosial dan menjadi Pembina beberapa desa misalnya tentang kegiatan kewirausahaan, menjadi tenaga sukarela dalam pembinaan anak-anak putus sekolah, sebagai konsultan akunting, konsultan bangunan. Dan bekerjasama juga

dengan lembaga-lembaga pemerintahan dan swasta, misalnya dengan TV RI Lampung, Dinas Pariwisata, sebagai promosi wilayah misalnya ikut dalam festival Krakatau. Mengikutkan mahasiswa dalam kegiatan Muli Mekhanai Lampung dan lainnya.

Adanya Uni Kegiatan Mahasiswa Budaya dan Seni (UKM BS) di Universitas Bandar Lampung yang sangat variatif bidang-bidangnya misalnya paduan suara, teater, photo grafi, seni tari, seni musik dan lainnya yang dibina oleh beberapa orang dosen berada di bawah tanggung jawab Wakil Rektor III bagian kemahasiswaan. Universitas Bandar Lampung memiliki pakar-pakar budaya seni yang tersebar di beberapa fakultas walaupun bukan sebagai professional tetapi mereka memiliki pengalama-pengalaman dan keahlian dalam bidang seni dan budaya. Para dosen-dosen tersebut yang ditunjuk oleh lembaga sebagai pembina sekaligus sebagai pelatih para mahasiswa di unit kegiatan mahasiswa budaya dan seni .

BAB V : HASIL YANG DICAPAI

Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan, dengan demikian masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Kesehatan Lingkungan adalah suatu keseimbangan yang harus ada antara manusia dengan lingkungan agar dapat menjamin kesehatan manusia.

6.2 SARAN

Masalah kesehatan merupakan masalah yang sangat penting yang di hadapi oleh masyarakat kita saat ini. Semakin maju teknologi di bidang kedokteran, semakin banyak pula macam penyakit yang mendera masyarakat. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh faktor tingkah laku manusia itu sendiri. Penekanan konsep penyuluhan kesehatan lebih pada upaya mengubah perilaku sasaran agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman sasaran), sehingga pengetahuan sasaran penyuluhan telah sesuai dengan yang diharapkan oleh penyuluh kesehatan maka penyuluhan berikutnya akan dijalankan sesuai dengan program yang telah direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Azrul, 2010, *Pengantar Ilmu Kesehatan Lingkungan*, Mutiara Sumber Widya. Jakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010)*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Entjang, Indan, 2000, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2003. *Ilmu kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*, Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmojo, Soekidjo, 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Rineka Cipta. Jakarta.

LAMPIRAN

Materi Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

OLEH :

AZIMA DIMYATI

10 INDIKATOR PHBS DI TATANANAN RUMAH TANGGA

PERSALINAN DITOLONG OLEH TENAGA KESEHATAN

Pertolongan pertama pada persalinan balita termuda dalam rumah tangga dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan)

Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Disamping itu dengan ditolong oleh tenaga kesehatan, apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau Rumah Sakit. Jika ibu bersalin ditolong oleh tenaga kesehatan maka peralatan yang digunakan aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya

MEMBERI BAYI ASI EKSLUSIF

Bayi termuda umur 0 – 6 bulan diberi ASI saja sejak lahir sampai dengan 24 jam terakhir.

ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga tumbuh dan berkembang dengan baik.

Manfaat memberi ASI bagi ibu adalah dapat menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dan bayi, mengurangi pendarahan setelah persalinan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, dapat menunda kelahiran berikutnya, mengurangi risiko kena kanker payudara dan lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada saat bayi membutuhkan.

Asi eksklusif diberikan pada bayi usia 0-6 bulan.



MENIMBANG BAYI DAN BALITA SETIAP SEBULAN SEKALI

Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan.


Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu.

Setelah bayi dan balita ditimbang, catat hasil penimbangan di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik.


MENGGUNAKAN AIR BERSIH

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit.

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




Syarat air bersih adalah

- Air tidak berwarna harus bening/jernih
 - Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busadan 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.
- 

MENCUCI TANGAN DENGAN AIR BERSIH DAN SABUN

- Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).
- Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT DAN BERSIH


- Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air.
 - Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih.
 - Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
 - Tidak ada serangga, (kecoa, lalat) dan tikus yang berkeliaran.
 - Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih).
 - Bila ada kerusakan, segera diperbaiki.
- 

PEMBERANTASAN JENTIK NYAMUK

Rumah yang bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk.

Pemeriksaan jentik berkala adalah adalah tempat tempat yang di tempati jentik jentik nyamuk (genangan air) yang terdapat pada salah satu 3M plus (Menguras, Menutup, Mengubur)

Plus menghindari gigitan nyamuk yaitu menguras, menguras bak bak mandi, memberiskan WC, dan genangan genangan air yang ada di Kulkas, Vas Bunga yang menggunakan air yang dilakukan secara teratur setiap minggu.




MAKAN SAYUR DAN BUAH

Sayur dan buah merupakan sumber gizi yang lengkap serta mudah didapatkan dengan mengkonsumsi buah dan sayur tiap hari gizi dapat terpenuhi.

Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Contohnya, setiap kali makan setegah mangkuk buah yang di iris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang.

Makanlah berbagai macam buah karena akan memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah.



MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SETIAP HARI

Minimal 30 menit setiap hari. Lakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu berjalan kaki, berkebun, bekerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga dan membawa belanjaan.


Aktifitas fisik lainnya bisa berupa olahraga yaitu push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/berat.

TIDAK MEROKOK DI DALAM RUMAH

Rokok merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia dan merupakan satu-satunya produk legal yang membunuh seperti hingga setengah penggunaannya.

Kebiasaan merokok sedikitnya menyebabkan 30 jenis penyakit pada manusia.

Penyakit yang timbul akan tergantung dari kadar zat berbahaya yang terkandung, kurun waktu kebiasaan merokok, dan cara menghisap rokok. Semakin muda seseorang mulai merokok, makin besar risiko orang tersebut mendapat penyakit saat tua.



Kiat untuk berhenti merokok

- Niatlah sungguh-sungguh bahwa Anda berhenti merokok.
- Umumkan pada orang-orang di sekitar bahwa Anda akan berhenti merokok dan mintalah dukungan mereka.
- Jauhilah lingkungan para perokok.
- Carilah aktivitas yang berguna bagi tubuh.
- Bawalah selalu permen kemanapun Anda pergi.

BAGAIMANA CARA MENENTUKAN RUMAH TANGGA SEHAT

1. melakukan pengkajian melalui survey
 2. tentukan urutan masalah
 3. tentukan prioritas masalah
 4. dicari penyebab masalah
 5. perilaku yang akan diubah
 6. lingkungan yg hrs diperbaiki
 7. rencanakan intervensinya
 8. cari dukungan berbagai pihak terkait (ls,ism,swasta)
- 