# LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

# PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
# DI MUSHOLAH AT TAUBAH RW 06 CILANDAK JAKARTA

## TIM PENGABDIAN MASYARAKAT


| | |
|---|---|
| Antia, S.Kp., M.Kep | 214030485 |
| Barokatus Salamiyah | 20160303052 |
| Gita Anggraeni | 20160303061 |
| Gusti Sapta Rika | 20160303044 |
| Indah Nur Farida | 20160303060 |
| Lola Louvita | 20160303049 |


**PROGRAM STUDI/JURUSAN KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**
**TAHUN 2020**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Judul Pengabdian Masyarakat | Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Musholah At Taubah Rw 06 Cilandak Jakarta |
| 2. | Ketua | |
| | a. Nama lengkap dengan gelar | Antia, S.Kp., M.Kep |
| | b. Pangkat/Gol/NIP | III B |
| | c. Jabatan Fungsional/Struktural | Asisten Ahli |
| | d. Pengalaman penelitian | (terlampir dalam CV) |
| | e. Program Studi/Jurusan | Keperawatan |
| | f. Fakultas | Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan |
| | g. Alamat Rumah/HP | Jl. H. Batong No 79 Rt 02 Rw 06 Cilandak Barat Jakarta/085798719556 |
| | h. Email | antia@esaunggul.ac.id |
| 3. | Jumlah Tim | 6 orang |
| 4. | Lokasi Pengadian Masyarakat | Mushola Jakarta |
| 5. | Kerjasama (kalau ada) | |
| | a. Nama Instansi | ..... |
| | b. Alamat | .. .. |
| 6. | Jangka waktu | 6 (enam) bulan |
| 7 | Biaya Penelitian | Rp 1.500.000 (*satu juta lima ratus ribu rupiah*) |

Jakarta, 5 Februari 2020

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dr. Aprilita Rina Yanti LH., M.Biomed. Apt
NIK 215020572

Ketua Pengabdian Masyarakat

Antia, S.Kp., M.Kep
NIK 214030485

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Esa Unggul

Dr. Erry Yudha Mulyani, M.Sc
NIP/NIK 209100388

# DAFTAR ISI

**HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT**.....**Error! Bookmark not defined.**
**DAFTAR ISI**.....3
**RINGKASAN** .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB I .....5
Pendahuluan.....5
BAB II.....7
Tinjauan Teoritis.....7
BAB III .....10
Metode Pelaksanaan.....10
BAB IV .....11
Data Hasil.....11
BAB V .....13
Pembahasan.....13
BAB VI .....14
Kesimpulan .....14
DAFTAR PUSTAKA .....15

# RINGKASAN

Pada umumnya masyarakat mengetahui mengenai perilaku hidup bersih dan sehat tetapi belum mengetahui mengenai enam langkah cuci tangan. Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat di musholah At Taubah RW 06 Cilandak Jakarta. Metode yang digunakan adalah: ceramah, diskusi, demonstrasi, evaluasi. Kegiatan terdiri dari dua kegiatan pokok, yaitu Kegiatan Penyuluhan: kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan kegiatan ketrampilan: kegiatan ini dengan kemampuan melakukan enam langkah cuci tangan. Kegiatan penyuluhan kesehatan dihadiri sebanyak 51 orang dan kegiatan senam kaki diikuti 46 orang, terdiri dari 39 orang (85%) perempuan dan 7 orang (15%) laki-laki. Kegiatan pengabdian ini didapatkan sebanyak 3 orang (7%) mengalami diabetes dan 43 orang (93%) normal atau gula darah dalam batas normal. Dari kegiatan cuci tangan masyarakat mengetahui enam langkah dalam cuci tangan. Saran untuk selanjutnya memasyarakatkan enam langkah cuci tangan pada masyarakat umumnya.

Kata kunci:  perilaku, hidup bersih, sehat,

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Rumah Tangga ber-PHBS berarti mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang konduktif untuk hidup sehat.

Penerapan PHBS di rumah tangga merupakan tanggung jawab setiap anggota rumah tangga, yang juga menjadi tanggung jawab pemerintah/ kota beserta jajaran sektor terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS di rumah tangga agar dapat dijalankan secara efektif. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah 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 kaluarga/masyarakat atau memberikan informasi dan melakukan pendidikan kesehatan.

## B. Tujuan PHBS

1. Tujuan Umum

   Meningkatnya Rumah Tangga ber-PHBS di wilayah RW 06 Cilandak

2. Tujuan Khusus

a. Meningkatnya pengetahuan, kemauan dan kemampuan anggota rumah tangga untuk melaksanakan PHBS

b. Berperan aktif dalam gerakan PHBS di masyarakat

## C. Manfaat PHBS

Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi rumah tangga:

1. Setiap rumah tangga meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit
2. Anak tumbuh sehat dan cerdas
3. Prokduktifitas kerja anggota keluarga meningkat dengan meningkatnya kesehatan anggota rumah tangga maka biaya yang tadinya dialokasikan untuk kesekahatan

dapat diahlikan untuk biaya investasi seperti biaya pendidikan, pemenuhan gizi keluarga dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan keluarga

# BAB II
# TINJAUAN TEORITIS

A. Pengertian

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dan bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Manfaat Perilaku Hidup dan Sehat bagi masyarakat :

1. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat
2. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan
3. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada
4. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, jaminan pemeliharaan kesehatan, tabungan bersalin (tabulin), arisan jamban, kelompok pemakai air, ambulans desa dll.

B. Sasaran PHBS

Sasaran PHBS di rumah tangga adalah seluruh anggota keluarga yaitu :

1. Pasangan Usia Subur
2. Ibu hamil dan ibu menyusui
3. Anak dan Remaja
4. Usia lanjut
5. Pengasuh anak

C. Indikator dan Definisi Operasional PHBS.

Pembinasan PHBS di rumah tangga dilakukun untuk mewujudkan Rumah Tangga Ber-PHBS adalah rumah tangga yang memenuhi sepuluh indikator PHBS dan Rumah Tangga. Namun, apabila dalam rumah tangga tidak ada ibu yang melahirkan tidak ada bayi dan tidak ada balita, maka pengertian Rumah Tangga Ber-PHBS adalah rumah tangga yang memenuhi hanya tujuh indikator

Indikator PHBS di rumah tangga :

1. Persalinan oleh tenaga kesehatan

Persalinan harus dilakukan oleh tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi kebidanan (dokter kandungan dan kebidanan, dokter umum dan bidan). Karena tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan bayi lebih terjamin. Disamping itu dengan ditolong oleh tenaga kesehatan, apabila terjadi kelainan dapat diketahui dan segera ditolong oleh tenaga kesehatan, apabila 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.

2. Memberi bayi ASI Ekslusif

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

   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.

3. Menimbang balita setiap bulan

   Pertimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan. Menimbang secara rutin di posyandu akan terlihat perkembangan berat badannya apakah naik atau turun.

   Manfaatnya dapat mengetahui balita tumbuh sehat, tahu dan bisa mencegah gangguan pertumbuhan balita, untuk mengetahui balita sakit, jika berat badan dua bulan berturut turut tidak naik atau bahkan balita yang berat badannya dibawah garis merah (BGM) dan dicurigai gizi buruk, sehingga dapat dirujuk ke puskesmas. Datang secara rutin ke posyandu juga berfungsi untuk mengetahui kelengkapan imunisasi serta untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

4. Menggunakan air bersih

   Rumah tangga dikatakan sehat jika di rumah menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari hari yang berasal dari air kemasan, air ledeng, air pompa, sumur terlindungi dan penampungan air hujan dan memenuhi syarat air bersih yaitu tidak berasa, tidak berbau, dan tidak berwarna.

5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

   Waktu untuk mencuci tangan yaitu sebelum dan sesudah makan, sesudah buang air besar, sebelum memegang bayi, setelah menceboki anak dan sebelum menyiapkan makan tentunya menggunakan air bersih yang mengalir.

   Manfaat mencuci tangan adalah agar menjadi bersih dan dapat membunuh kuman yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit dan lainnya.

6. Menggunakan jamban sehat

   Jamban yang baik digunakan minimal jamban leher angsa atau jamban duduk tentunya dengan tangki septic atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir dan terpeliharanya kebersihan. Untuk daerah yang sulit air dapat menggunakan jamban cemplung atau jamban plengsengan. Tujuannya agar tidak mengundang datangnya lalat atau serangga lain yang dapat menjadi penular penyakit.

7. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu

   Lakukan pemberantasan jentik nyamukl didalam dan diluar rmah seminggu sekali dengan 3M plus abatisasi/ikanisasi. Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) merupakan kegiatan pemberantasan telur, jentik, kepompong nyamuk penular penyakit. PSN dapat dilakukan dengan cara 3M plus yaitu menguras bak air, menutup tempat penampungan air dan mengubur benda yang berpotensi menjadi sarang nyamuk plus menghindari gigitan nyamuk.

8. Makan sayur dan buah setiap hari

   Sebaiknya anggota keluarga mengkonsumsi minimal 2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya setiap hari, tidak harus mahal, yang penting memiliki kecukupan gizi.

9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari

   Minimal 30 menit setiap hari melakukan 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.

10. Tidak merokok di dalam rumah

    Jika memiliki anggota keluarga yang merokok anjurkan untuk berfikir bahaya merokok dan berusaha berhenti untuk merokok. Bagi perokok, jangan merokok di dalam rumah atau ketika berada bersama orang lain yang bukan perokok.

# BAB III
# METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan disusun dengan langkah-langkah sistematis yang dilakukan meliputi prosedur:

a. Metode observasi/studi awal

   Dilakukan dengan melakukan survei dan wawancara untuk pengumpulan data-data pengelolaan musholah At Taubah Cilandak Jakarta. Tujuan metode ini adalah untukmengumpulkan data awal berupa fakta di lapangan untuk mendapat metode yang tepat untuk mengatasi masalah minimnya pengetahuan kesehatan, seperti cara penyampaian yang efektif, tempat, waktu, sarana yang tersedia, dan lain-lain.

b. Koordinasi

   Sesudah ditemukan fakta-fakta dan permasalahan tentang pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat, selanjutnya dilakukan koordinasi dengan mitra dan ketua musholah At Taubah Cilandak Jakarta.

c. Sosialisasi Program

   Selanjutnya dilakukan pembentukan Panitia Pelaksana yang terdiri dari Tim dosen, tim mahasiswa, mitra dan pengawas, serta relawan dari Musholah At Taubah Cilandak Jakarta. Kerja Tim Pelaksana selanjutnya adalah melakukan sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

# BAB IV
# DATA HASIL

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan, pendidikan kesehatan dan senam kaki dihadiri 46 orang warga. Sebelum dilakukan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, warga dilakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol dan asam urat. Serangkaian kegiatan ini membutuhkan waktu selama kurang lebih 60 menit. Para warga mengikti kegiatan ini sangat kooperatif dan menyelesaikannya dengan baik. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1.

Karakteristik Warga Peserta Pengabdian Masyarakat Musholah At Taubah RW 06 Kelurahan Cilandak

| No | Karakteristik warga | Jumlah | Prosentase |
|---|---|---|---|
| **Jenis Kelamin** | | | |
| 1 | Laki-laki | 7 | 15 |
| 2 | Perempuan | 39 | 85 |
| **Umur** | | | |
| 1 | 26-35 tahun | 8 | 17 |
| 2 | 36-45 tahun | 13 | 28 |
| 3 | 46-55 tahun | 12 | 27 |
| 4 | 56-65 tahun | 8 | 17 |
| 5 | ➢ 65 tahun | 5 | 11 |
| **Total** | | **46** | **100** |

Dari tabel 1 menunjukan warga yang datang sebagian besar perempuan dengan usia 36-45 tahun.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu, Kolesterol dan Asam Urat

| No | Hasil Pengukuran | Jumlah | Prosentase |
|---|---|---|---|
| **Gula Darah** | | | |
| 1 | Normal | 43 | 93 |
| 2 | Diabetes | 3 | 7 |
| | Rata-rata 109,9 mg/dl | | |
| **Kolesterol** | | | |
| 1 | Normal | 37 | 80 |
| 2 | Lebih dari normal | 9 | 20 |
| | Rata-rata 186,8 mg/dl | | |
| **Asam Urat** | | | |
| 1 | Normal | 45 | 98 |
| 2 | Lebih dari normal | 1 | 2 |
| | Rata-rata 8,9 mg/dl | | |
| **Tekanan Darah** | | | |
| 1 | Normal | 13 | 28 |
| 2 | Prahipertensi | 14 | 31 |
| 3 | Hipertensi stage 1 | 13 | 28 |
| 4 | Hipertensi stage 2 | 6 | 13 |
| | **Total** | **46** | **100** |

Tabel 2 menerangkan sebagian besar warga Musholah At Taubah RW 06 kadar gula darah dalam batas normal, begitu juga kolesterol dan asam urat. Pada tekanan darah angka tertinggi di prahipertensi.

# BAB V
# PEMBAHASAN

Peserta Musholah At Taubah RW 06 Kelurahan Cilandak Jakarta Selatan mempunyai pengetahuan yang baik tentang perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi pengetahuan tentang

Cara cuci tangan masih kurang. Peserta mengatakan belum pernah mendengar tentang enam langkah cuci tangan.

Pada saat edukasi, peserta memperhatikan dengan seksama dan mengikuti dan mempraktekan enam langkah cuci tangan. Hambatan peserta saat melakukan enam langkah cuci tangan yaitu kondisi lingkungan yang kurang mendukung karena beberapa anak kecil ikut sehingga para ibu kurang konsentrasi saat melakukan enam langkah cuci tangan. Hambatan lain yang ditemui saat enam langkah cuci tangan adalah peserta kesulitan mengingat langkah- langkah cuci tangan. Untuk mengatasi hambatan yang ada di sini panitia mengasuh anak-anak kecil yang ikut sehingga orang tua dapat mengikuti acara. Penyelesaian lain yang dilakukan adalah dengan memberikan leaflet sehingga peserta dapat mengingat langkah-langkah yang dilakukan pada enam langkah cuci tangan.

# BAB VI
# KESIMPULAN

Salah satu faktor resiko gangguan kesehatan yang terbesar adalah perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang dikontrol sehingga perlu melakukan pengontrolan perilaku hidup bersih dan sehat secara teratur dan melakukan cuci tangan dengan baik. Kegiatan sadar perilaku hidup bersih dan sehat diikuti oleh anggota majelis taklim musholah At Taubah dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan usia dewasa.

Hasil gula darah sebagian besar menunjukan nilai normal, demikian juga kolesterol dan asam urat. Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan hingga akhir. Gerakan enam langkah cuci tangan membantu perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, perawatan dengan enam langkah cuci tangan, sangat dianjurkan bagi peserta. Sosialisasi program ini sangat penting digalakkan oleh mahasiswa dan petugas kesehatan. Pendekatan per individu dan meningkatkan sosialisasi gerakan sadar enam langkah cuci tangan mengingat perilaku hidup bersih dan sehat sangat harus diperhatikan dalam kegiatan harian.

# DAFTAR PUSTAKA


Anik, M. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).* Jakarta: Trans Info Media.

Banun, T.S. (2016). Hubungan antara Pengetahuan PHBS dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Edisi 14. Diakses dari : *Journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgsd/article/../1680*. Pada Tanggal 2 Januari 2020.

Harrington J, Perry I.J & Lutomski J (2013). *Living Longer and Feeling Better: Healthy Lifestyle, self Rated Health, Obesity and Depression in Ireland.* European Journal Public Health Volume 20, Issue 1:91-95 Doi: 10.1094/EURPUB/CKP 102 ISSN 1464-360x. Diakses dari: https://epubs.rcsi.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1007. Pada Tanggal 2 Januari 2020.

Kementerian Kesehatan RI (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari: www.depkes.go.id/../profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2019.pdf. Pada Tanggal 6 Januari 2020

Khoiruddin, Kirnantoro, & Sutanta (2015). Tingkat Pengeathuan Berhubungan dengan Sikap Cuci Tangan Bersih Bersih Pakai Sabun Sebelum dan Setelah Makan pad Siswa SDN Ngebel, Tamantirta, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Journal Ners And Midwifery Indonesia Vol.3 Mo.3 ISSN 2354-7642, Hal 176-180*. Diakses dari: ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/download/175/172. Pada tanggal 28 Januari 2020.

Koem, Z.A., Joseph, B., & Sondak, R.C. (2015). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Dengan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada pelajar di SD Inpres Sukur Kecamatan Airmasisi Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT Vol4., No.4.* Diakses dari ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/1029. Pada tanggal 26 Januari 2020

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika

**SURAT TUGAS DEKAN**
No. 10/ST-FIKES/EAUNGGUL/1/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini

| | |
|---|---|
| Nama | Dr Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.Apt. |
| NIDN | 0318046802 |
| Pangkat/golongan | Lektor Kepala |
| Jabatan Struktural | Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UEU |

Menyatakan bahwa:

| | |
|---|---|
| Nama | Antia, S.Kp., M.Kep |
| NIDN | 0311017605 |
| Jabatan Fungsional | Asisten Ahli |

Menugaskan untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Musholah At Taubah RW 06 Cilandak Jakarta dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2020.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dr Aprilita Rina Yanti, Eff. M.Biomed.Apt
NIP 215020572

Jakarta, 5 Februari 2020
Ketua Pengabdian Masyarakat

Antia, S.Kp., M.Kep
NIP 214030485

Surat Pernyataan Mitra
Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Yang bertanda tangan di bawah ini.

| | |
|---|---|
| Nama | H. Sahlan |
| Jabatan | Ketua Musholah At Taubah RW 06 Cilandak Jakarta |
| Alamat | Jl. H. Batong Cilandak Jakarta |

Menyatakan bersedia sebagai mitra kegiatan Program Kegiatan Kepada Masyarakat dengan judul " Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat"

| | |
|---|---|
| Program | Kesehatan |
| Judul Kegiatan | Perilaku Hidup Bersih dan Sehat |
| Nama ketua Tim | Antia, S.Kp., M.Kep |
| Universitas | Esa Unggul |

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara para pihak tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga

Demikian surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

METERAI TEMPEL
6000

, 23 Januari 2020
membuat pernyataan,

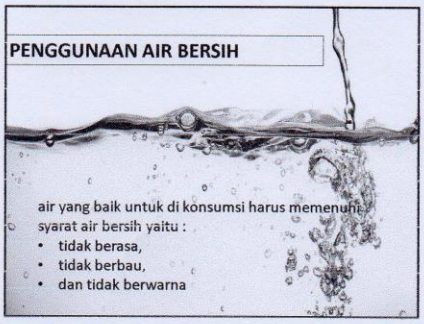
H. Sahlan

**Penyuluhan Kesehatan Peduli PHBS, Wujudkan Masyarakat Sehat**

## APA ITU PHBS ?

ekumpulan perilaku yang di praktikkan dalam kehidupan sehari – hari yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat sekitarnya.

## PENGGUNAAN AIR BERSIH



air yang baik untuk di konsumsi harus memenuhi syarat air bersih yaitu :

- tidak berasa,
- tidak berbau,
- dan tidak berwarna

Manfaat mencuci tangan adalah membersihkan tangan dan dapat membunuh kuman yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit dan lainnya.

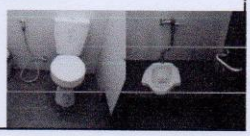
Kapan saja kah kita harus mencuci tangan ?
Waktu untuk mencuci tangan yaitu

- sebelum dan sesudah makan,
- sesudah buang air besar,
- sebelum memegang bayi
- setelah menceboki anak dan
- sebelum menyiapkan makan

## MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT

Kriteria Jamban Sehat :

- Memiliki tangki septic atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir
- Terpelihara kebersihannya



**MAKAN SAYUR DAN BUAH**

Sebaiknya anggota keluarga mengkonsumsi minimal 2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya setiap hari, tidak harus mahal, yang penting memiliki kecukupan gizi.

**MELAKUKAN AKTIFITAS**

Minimal 30 menit setiap hari melakukan 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.