

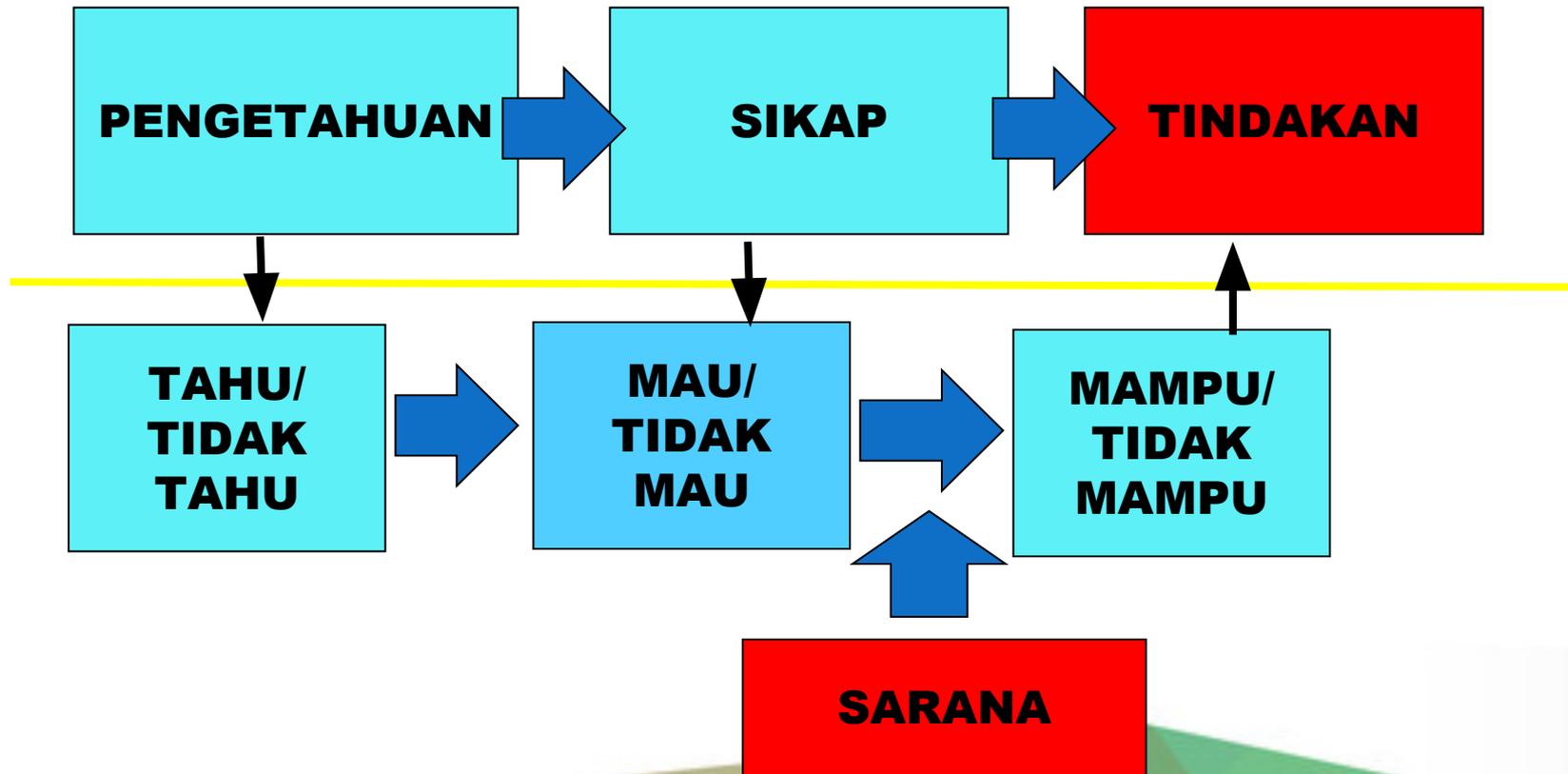


# **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**

# **PERILAKU MERUPAKAN PENYEBAB TERBESAR MASALAH KESEHATAN**



# HAKIKAT PERILAKU



# **PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT (PHBS)**

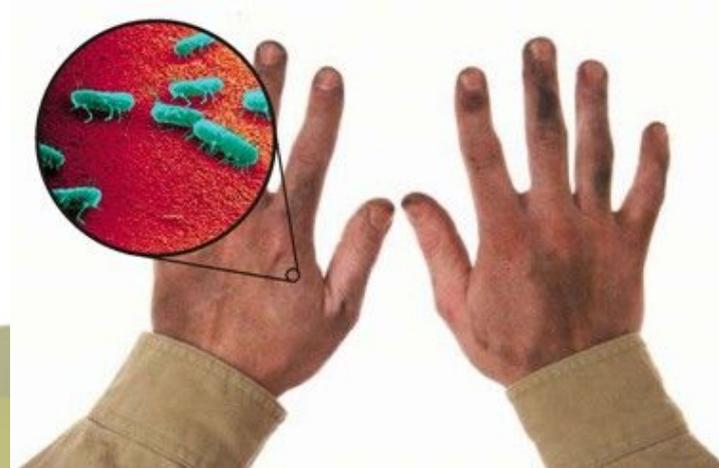
**SEKUMPULAN PERILAKU  
YG DIPRAKTIKKAN  
ATAS DASAR KESADARAN  
SBG HASIL PEMBELAJARAN,  
YG MENJADIKAN  
SESEORANG ATAU KELUARGA  
DPT MENOLONG DIRI SENDIRI  
DI BIDANG KES  
& BERPERAN-AKTIF DLM MEWUJUDKAN  
KESEHATAN MASYARAKATNYA**



# Sulitnya ber-PHBS...!

**PHBS adalah kesadaran mempraktekkan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik dirumah, disekolah, dikantor dsb**

**Mengapa sulit dilakukan ...?**



**PHBS  
BIDANG GIZI  
& FARMASI**

**MISAL:**

- MINUM TABLET FE SELAMA HAMIL
- MEMBERI BAYI ASI EKSKLUSIF
- MENGONSUMSI GARAM BERYODIUM
- MAKAN DG GIZI SEIMBANG

**PHBS  
BIDANG KIA  
& KB**

**MISAL:**

- MEMERIKSAKAN KEHAMILAN
- PERSALINAN DITOLONG NAKES
- MENIMBANG BALITA REGULER
- MENGIMUNISASI LENGKAP BALITA

**PHBS BIDANG  
PENYAKIT  
& KESLING**

**MISAL:**

- MENGHUNI RUMAH SEHAT
- PUNYA PERSEDIAAN AIR BERSIH
- PUNYA PEMBUANGAN LIMBAH
- PUNYA AKSES JAMBAN

**PHBS BIDANG  
PEMEL. KES.**

**MISAL:**

- PUNYA JAMINAN PEMELIHARAAN KES
- AKTIF MENGURUS UKBM/SBG KADER
- MEMANFAATKAN PUSKESMAS/SAR-KES LAIN

**PHBS**

**CONTOH**

**HAKIKAT**

**PENYEBAB TEKNIS**

**LINGKUNGAN  
TIDAK  
SEHAT**

**PENYEBAB  
SECARA MEDIS**

**KUMAN TBC  
MERAJALELA  
DI TUBUH  
SESEORANG**

**1**

**PERILAKU  
TIDAK BERSIH  
& SEHAT**

**2**

**PERILAKU  
TIDAK  
PARTISIPATIF**

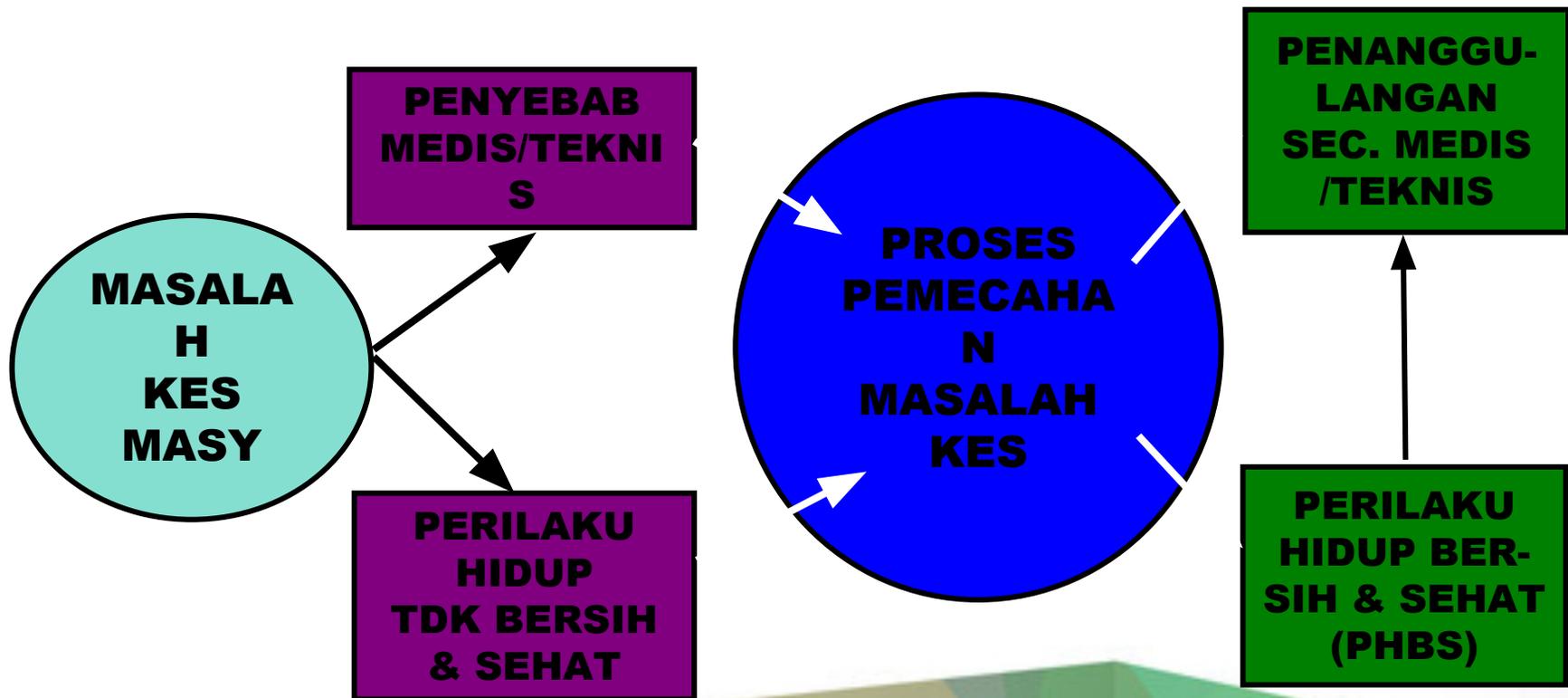
**PENYEBAB  
PERILAKU**

**MASALAH  
TBC  
(INDIVIDU)**

**PENULARAN**

**KUMAN TBC  
MERAJALEL  
A  
DI TUBUH  
BANYAK  
ORANG  
(MASY)**

# PHBS PRODUK DARI PROSES PEMECAHAN MASALAH2 KESEHATAN (PROSES PEMBELAJARAN)



MIS: MENUTUP MULUT  
JIKA BATUK

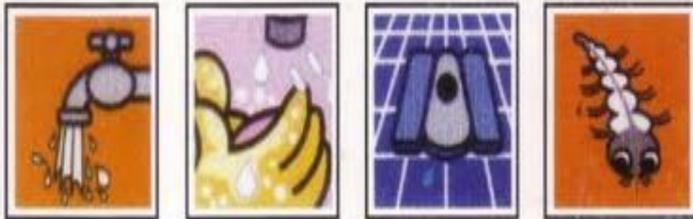
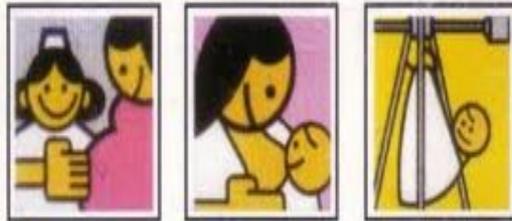
# MANAJEMEN PENINGKATAN PHBS



**PELAKSANAANNYA DENGAN  
KEGIATAN PROMOSI KESEHATAN**



## 10 INDIKATOR PHBS RT



1. PERTOLONGAN PERSALINAN OLEH NAKES
2. ASI EKSKLUSIF
3. MENIMBANG BAYI DAN BALITA
4. KETERSEDIAAN AIR BERSIH
5. CUCI TANGAN PAKAI SABUN
6. PENGGUNAAN JAMBAN SEHAT
7. PEMBERANTASAN JENTIK
8. MAKAN BUAH DAN SAYUR TIAP HARI
9. AKTIVITAS FISIK SETIAP HARI
10. TIDAK MEROKOK DI DALAM RUMAH

# DEFINISI OPERASIONAL INDIKATOR RT SEHAT

## **1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan:**

Pertolongan persalinan pertama pada balita termuda yang dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan, paramedis lainnya) dalam proses lahirnya janin dari kandungan ke dunia luar dimulai dari tanda-tanda lahirnya bayi, pemotongan tali pusat dan keluarnya placenta.

**Rumah tangga dengan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan:** Apabila pertolongan persalinan pertama pada balita termuda dalam rumah tangga dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan, paramedis lainnya) □ perilaku terkini.

## **2. Bayi mendapat ASI eksklusif:** Bayi termuda usia 0-6 bulan yang mendapat ASI saja sejak lahir sampai 24 jam terakhir.

**Rumah tangga dengan bayi mendapat ASI eksklusif:** Apabila bayi termuda usia 0-6 bulan yang mendapat ASI saja dalam 24 jam terakhir □ perilaku terkini.

# DEFINISI OPERASIONAL INDIKATOR RT SEHAT

## **3. Menimbang bayi & balita setiap bulan :**

**Kebiasaan menimbang bayi atau balita setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu atau sarana kesehatan pada tiga bulan terakhir ( perilaku terkini )**

## **4. Mencuci tangan dengan air bersih & sabun**

**Individu dalam rumah tangga yg berumur  $\geq 10$  th mempunyai kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan/menyuapi anak atau sebelum menjamah/memegang makanan, sesudah buang air besar/menceboki anak, setelah membuang kotoran/sampah, setelah membuang ingus, setiap kali tangan kotor dll.**

# DEFINISI OPERASIONAL INDIKATOR RUMAH TANGGA SEHAT

## 5. Air bersih

Rumah tangga dengan ketersediaan air bersih:

adalah rumah tangga yang memiliki atau mudah mendapatkan air bersih untuk kebutuhan sehari hari meliputi air leding, pompa, sumur terlindung, serta mata air terlindung dan penampungan air hujan. Sumber air dari pompa, sumur dan mata air terlindung berjarak minimal 10 meter dari tempat penampungan kotoran atau limbah.

**6. Rumah tangga dengan ketersediaan jamban adalah** rumah tangga yang memiliki atau menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik atau lubang penampungan kotoran **sebagai pembuangan akhir**

## 7. Memberantas Jentik di rumah

Individu dalam rumah tangga mempunyai kebiasaan menguras bak mandi setiap satu minggu sekali , menutup bak penampungan air, mengubur barang-barang bekas. ( Pendekatan Role Model )

# DEFINISI OPERASIONAL INDIKATOR RT SEHAT

8. **Cukup makan sayur dan buah setiap hari: Penduduk 10 tahun ke atas yang mengkonsumsi minimal 5 porsi kombinasi sayur dan buah dalam setiap hari ( 2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya).**

**Rumah tangga cukup makan sayur dan buah setiap hari: Penduduk 10 tahun ke atas yang mengkonsumsi minimal 5 porsi kombinasi sayur dan buah dalam sehari  pendekatan role modelling.**

9. **Melakukan aktivitas fisik secara aktif:**

**Penduduk 10 tahun ke atas yang beraktivitas fisik sedang atau berat paling sedikit 30 menit setiap hari.**

**Rumah tangga melakukan aktivitas fisik secara aktif:**

**Apabila salah satu ART 10 tahun ke atas melakukan aktivitas fisik sedang atau berat paling sedikit 30 menit setiap hari  pendekatan role modelling.**

10. **Tidak merokok:**

**Penduduk 10 tahun ke atas yang tidak merokok selama 1 bulan terakhir.**

**Rumah tangga tidak merokok:**

**Apabila tidak ada ART 10 tahun ke atas yang merokok (setiap hari atau kadang-kadang) di dalam rumah**

# **BAGAIMANA CARA MENENTUKAN RT 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,LSM,SWASTA )**

# TATANAN INSTITUSI PENDIDIKAN (SEKOLAH)



## 8 INDIKATOR :

1. MENCUCI TANGAN DGN AIR BERSIH DAN MENGGUNAKAN SABUN
2. JAJANAN SEHAT DI KANTIN SEKOLAH
3. MENGGUNAKAN JAMBAN BERSIH&SEHAT
4. OLAH RAGA YANG TERATUR & TERUKUR
5. MEMBERANTAS JENTIK RUMAH
6. TIDAK MEROKOK DI SEKOLAH
7. MENIMBANG BERAT BADAN & MENGUKUR TINGGI BADAN SETIAP 6 BULAN
8. MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA



## TATANAN TEMPAT KERJA

### 9 INDIKATOR :

1. TDK MEROKOK DI TEMPAT KERJA
2. MEMBELI & MENGKONSUMSI MAKANAN DI T4 KERJA
3. MELAKUKAN OLAHRAGA SECARA TERATUR
4. MENCUCI TANGAN DGN AIR BERSIH & SABUN
5. MEMBERANTAS JENTIK NYAMUK DI TEMPAT KERJA
6. MENGGUNAKAN JAMBAN
7. MEMBUANG SAMPAH PD TEMPATNYA
8. MENGGUNAKAN APD SESUAI JENIS PEKERJAANNYA



# TATANAN INSTITUSI KESEHATAN

6 INDIKATOR :

1. MENGGUNAKAN AIR BERSIH
2. MENGGUNAKAN JAMBAN
3. MEMBUANG SAMPAH PADATEMPATNYA
4. TIDAK MEROKOK DI INSTITUSI KESEHATAN
5. TIDAK MELUDAH SEMBARANGAN
6. MEMBERANTAS JENTIK NYAMUK

## 6 INDIKATOR :

1. MENGGUNAKAN AIR BERSIH
2. MENGGUNAKAN JAMBAN
3. MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA
4. TIDAK MEROKOK DI TEMPAT UMUM
5. TIDAK MELUDAH SEMBARANGAN
6. MEMBERANTAS JENTIK NYAMUK

TATANAN TEMPAT TEMPAT UMUM



# PERAN ORMAS DALAM PHBS

**PIMPINAN  
ORMAS  
SEBAGAI  
MOTIVATOR  
DAN  
PENGGERAK  
MASYARAKAT  
(UMAT)**

**COMMUNITY  
LEADERSHIP**

**COMMUNITY  
ORGANIZATION**

**COMMUNITY  
FINANCING**

**COMMUNITY  
KNOWLEDGE**

**COMMUNITY  
DECISION  
MAKING  
PROCESS**

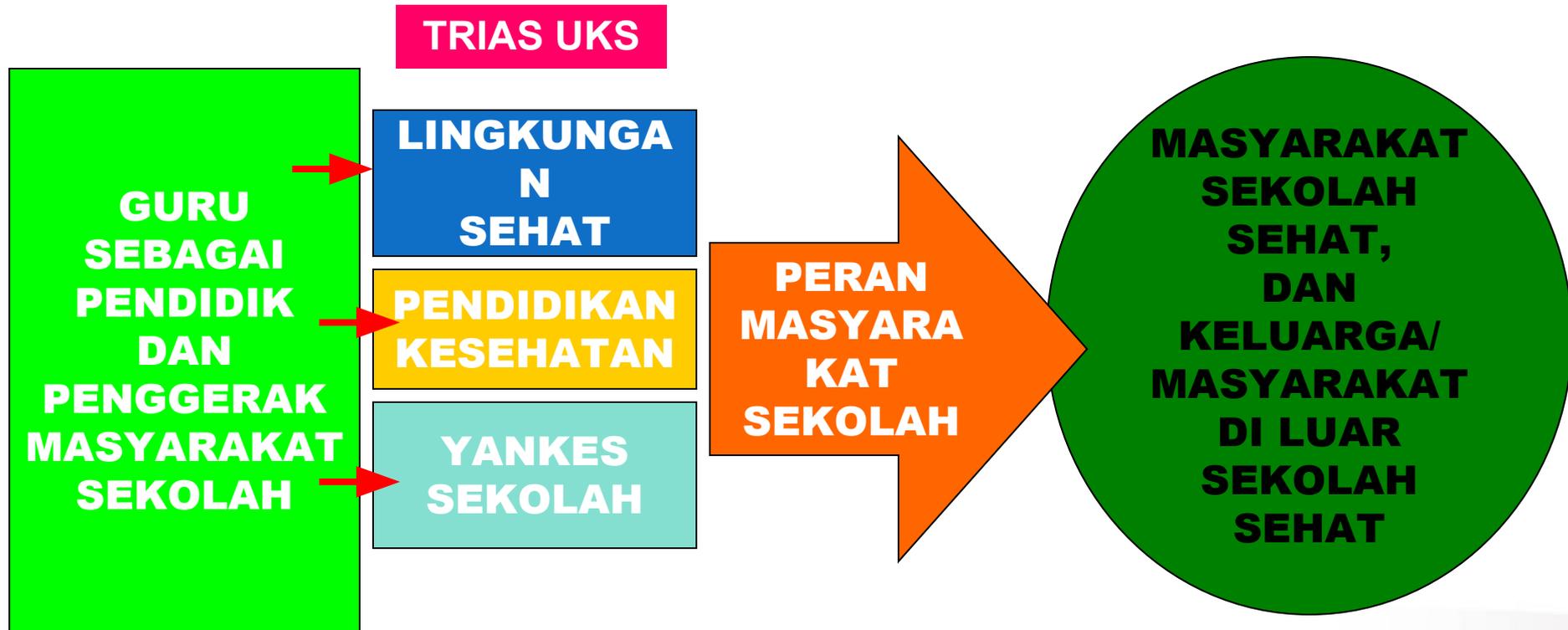
**RA  
KAT  
SADAR,  
MAU  
HIDUP  
T**

**MASYARAKAT  
MAMPU HIDUP  
SEHAT**

# PERAN PRAMUKA DALAM KES



# PERAN GURU DALAM PHBS



**“Sehat itu Indah, Sehat Itu Gratis”**

**Terimakasih  
Terimakasih**

