# Lampiran 2 :

# PRE PLANNING PENYULUHAN KESEHATAN

# “PHBS RUMAH TANGGA”

# Latar Belakang

Kesehatan adalah Hak Asasi Manusia dan sekaligus investasi keberhasilan pembangunn bangsa. Untuk pembangunan diarahkan untuk mencapai Indonesia sehat, yaitu suatu keadaan dimana setiap orang hidup dalam lingkungan yang sehat berperilaku hidup bersih dan sehat, mempunyai akses terhadap pelayanan kesehatan serta memiliki derajat kesehatan setinggi-tingginya( Dinkes, 2008)

Salah satu misi pembangunan kesehatan di Indonesia adalah menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). PHBS dapat diterjemahkan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran dari hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan mampu berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Untuk melihat keberhasilan dlam pembudayaan PHBS diukur dengan pencapai indikator rumah tangga sehat(Winaryo,2007).

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar ksadaran hasil pembelajaran yang menjadikn seseorang atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakat(Dinkes, 2008). Pembinaan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dilakukan melalui tatanan yaitu : PHBS dirumah tangga, PHBS disekolah, PHBS ditempat kerja, PHBS diinstitusi kesehatan dan PHBs ditempat umum. PHBS rumah tangga adalah sebagai berikut: (1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan; (2) Memberi ASI eksklusif; (3) Menimbang bayi dan Balita; (4) Menggunakan air bersih; (5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun; (6) Menggunakan jamban sehat; (7) Memberantas jentik nyamuk dirumah; (8) Makan buah dan sayur setiap hari; (9) Melakukan aktifits fisik setiap hari; (10) Tidak meroko di dalam rumah (Depkes, 2007)

1. **Tujuan Instruksional Umum**

Setelah dilakukan penyuluhan kepada  warga diharapkan dapat mengerti dan memahami tentang PHBS rumah tangga.

1. **Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan, klien dan keluarga diharapkan mengetahui tentang:

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi ASI ekslusif
3. Menimbang bayi dan balita
4. Menggunakan air bersih
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik di rumah
8. Makan buah dan sayur setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah
11. **Sasaran**

Seluruh Warga di Dusun Salutowa Desa Parigi Kec.Tinggi Moncong.

1. **Metode**
* Ceramah
* Tanya jawab
1. **Media**
* Leaflet

# Strategi Pelaksanaan

* 1. Metode
		1. Memperkenalkan diri pada peserta yang hadir dalam penyuluhan.
		2. Memberikan penjelasan tentang kegiatan mahasiswa yang meliputi tujuan dan waktu pelaksanaan.
		3. Penyuluhan kesehatan tentang penyakit PHBS rumah tangga.
		4. Tanya jawab dan diskusi
	2. Kriteria Evaluasi

Evaluasi Struktur

* Klien mengikuti kegitan penyuluhan
* Penyelengaraan kegiatan penyuluhan dilakukan di Lingk.Lombasang Kel. Bulutana Kec. Tinggi Moncong

Evaluasi Proses

* Klien antusias terhadap materi penyuluhan
* Klien tidak meniggalkan tempat sebelum kegiatan selesai

Evaluasi Hasil

* Klien memahami tentang PHBS rumah tangga dan dapat menyebutkan 10 PHBS rumah tangga.
	1. Waktu dan tempat

Kegiatan dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2015 di Dusun Saluttowa

* 1. Media

Leafflet dan LCD Proyektor, Netbook

1. Setting



 Keterangan

 : pemateri : media

 : moderator : observer

 : peserta

 : fasilitator

1. Susunan Acara

Waktu Acara

 10.00-10.05 Pembukaan

 10.06-10.23 Penyajian Materi

 10.34-10.40 Diskusi dan Tanya Jawab

 10.41-10.43 Penutup

1. Susunan Panitia
2. Moderator

Firda Ayu Wahyuni, S.kep

Tugas ;

1. Membuka kegiatan penyuluhan
2. Memperkenalkan asal institusi dan memperkenlkan Tim Perawat
3. Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan
4. Mengarahkan dan memimpin jalannya penyuluhan
5. Menetralisir keadaan jika terjadi masalah
6. Pemateri

Hasnah, S.Kep, Ns. M.Kes

Tugas ;

1. Menjelaskan materi
2. Menjawab pertanyaan
3. Mengevaluasi pengetahuan pasien
4. Observer
5. Jumriati Zainuddin, S.Kep

Tujuan : Memantau jalannya acara penyuluhan dn melaporkan hasil dari acara penyuluhan tersebut.

1. Fasilitator

a. Nurul Fadilah Ulfa, S.Kep

b. Dwi Srikandi Mar, S.Kep

c. Dian Ayu Lestari, S.Kep

d. Fitriani R, S.Kep

e. Sri Rahma Haruna, S.Kep

f. Sultan S, S.Kep

Tugas :

1. Mempersiapkan tempat penyuluhan
2. Mempersiapkan dan menyediakan alat dan media penyuluh
3. Memfasilitasi kebutuhan saat penyuluhan berlangsung
4. Memberi motivasi dan dukungan pada setiap orang tua anak.

KEMENTRIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR

FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRAM PENDIDIKAN

PROFESI NERS

**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)**

**PENYULUHAN KESEHATAN**

1. **Pengantar**

Cabang Ilmu : Keperawatan Komunitas

Topik : PHBS Rumah Tangga

Hari/ Tanggal : Sabtu 15 Agustus 2015

Waktu : 45 menit

Tempat : Dusun Saluttowa Desa Parigi Kec.Tinggi Moncong

Sasaran : Warga Dusun Saluttowa

Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab

Media : Leafflet, LCD Proyektor, Netbook

Materi : Terlampir

1. **Tujuan Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan ini keluarga dapat mengetahui Pentingnya PHBS Rumah Tangga.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan ini keluarga mengetahui tentang:

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Memberi ASI ekslusi

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

1. **Kegiatan pembelajaran**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahap** | **Kegiatan Perawat** | **Kegiatan Peserta** |
| 1 | Pendahuluan 2 menit | * Mengucapkan salam
* Perkenalan
* Kontrak
* Menyampaikan tujuan
 | * Menjawab salam
* Mendengarkan
 |
| 2 | Penyajian5 menit | * Menyampaikan materi
 | * Mendengarkan
* Memperhatikan
 |
| 3 | Penutup3 menit | * Evaluasi
* Memberikan Kesimpulan
* Mengucapkan terimakasih
 | * Menjawab pertanyaan
* Memperhatikan
* Menyatakan persetujuan
 |

**Evaluasi :**

Evaluasi Struktur

* Klien mengikuti kegitan penyuluhan
* Penyelengaraan kegiatan penyuluhan dilakukan di Dusun SaluttowaDesa Parigi Kec. Tinggi Moncong

Evaluasi Proses

* Klien antusias terhadap materi penyuluhan
* Klien tidak meniggalkan tempat sebelum kegiatan selesai

Evaluasi Hasil

* Klien memahami tentang PHBS Rumah Tangga dan dapat menyebutkan

**MATERI PENYULUHAN**

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

**Pengertian**

PHBS di Rumah Tangga  adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 (sepuluh) PHBS di Rumah Tangga yaitu :

1.      Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

2.      Memberi ASI ekslusif

3.      Menimbang bayi dan balita

4.      Menggunakan air bersih

5.      Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

6.      Menggunakan jamban sehat

7.      Memberantas jentik di rumah

8.      Makan buah dan sayur setiap hari

9.      Melakukan aktivitas fisik setiap hari

10.  Tidak merokok di dalam rumah

**Tujuan**

PHBS di Rumah Tangga  dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat.

\

**Manfaat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs)  Di Rumah Tangga**

**Bagi Rumah Tangga:**

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

**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, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

**Peran Kader dalam Mewujudkan Rumah Tangga Sehat**

* 1. Melakukan pendataan rumah tangga yang ada di wilayahnya dengan menggunakan Kartu PHBS atau Pencatatan PHBS di Rumah Tangga pada buku kader.
	2. Melakukan pendekatan kepada kepala desa/lurah dan tokoh masyarakat untuk memperoleh dukungan dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.
	3. Sosialisasi PHBS di Rumah Tangga ke seluruh rumah tangga yang ada di desa/kelurahan melalui kelompok dasawisma.
	4. Memberdayakan keluarga untuk melaksanakan PHBS melalui penyuluhan perorangan, penyuluhan kelompok, penyuluhan massa dan penggerakan masyarakat.
	5. Mengembangkan kegiatan-kegiatan yang mendukung terwujudnya Rumah Tangga Sehat
	6. Memantau kemajuan pencapaian Rumah Tangga sehat di wilayahnya setiap tahun melalui pencatatan PHBS di Rumah Tangga.

**D.**    **Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat(PHBS) di Rumah Tangga**

**1)**      **Persalinan Ditolong Oleh Tenaga Kesehatan**

**a.**      **Definisi**

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

**b.**      **Tanda-Tanda Persalinan**

       Ibu mengalami mulas-mulas yang timbulnya semakin sering dan semakin kuat

       Rahim terasa kencang bila diraba terutama pada saat mulas.

       Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.

       Keluar cairan ketuban yang berwarna jernih kekuningan dari jalan lahir.

       Merasa seperti mau buang air besar.

**c.**       **Tindakan yang Dilakukan Bila Mendapat Salah Satu dari Tanda Persalinan**

       Segera hubungi tenaga kesehatan (bidan/dokter)

       Tetap tenang dan tidak bingung

       Ketika merasa mulas bernapas panjang, mengambil napas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut untuk mengurangi rasa sakit.

**d.**      **Tanda Bahaya Persalinan**

        Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas.

        Keluar darah dari jalan lahir sebeium melahirkan.

        Tali pusat atau tangan/kaki bayi terlihat pada jalan lahir,

        Tidak kuat mengejan

        Mengalami kejang-kejang.

        Air ketuban keluar dari jalan lahir sebelum terasa mulas.

        Air ketuban keruh dan berbau.

        Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar.

        Gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat.

        Keluar darah banyak setelah bayi lahir.

        Bila ada tanda bahaya, ibu harus segera dibawa ke bidan/dokter.

**2)**      **Memberi ASI Eksklusif**

**Definisi**

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

ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yar 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.

**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 pemah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan di mana saja.

        Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernapasan bayi.

**Kapan dan Bagaimana ASI Diberikan**

        Sebelum menyusui ibu harus yakin mampu menyusui bayinya dan mendapat dukungan dari keluarga.

        Bayi segera diteteki/disusui sesegera mungkin paling lambat 30 menit setelah melahirkan untuk merangsang agar ASI cepat keluar dan menghentikan pendarahan.

        Teteki/susui bayi sesering mungkin sampai ASI keluar, setelah itu berikan ASI sesuai kebutuhan bayi, waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi, dan berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian.

        Berikan hanya ASI saja hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan, selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk makanan lumat dan jumlah yang :sesuai dengan perkembangan umur bayi. 5.Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun.

**Teknik Menyusui yang Benar**

        :Sebelum menyusui bayi, terlebih dahulu ibu mencuci kedua tangannya dengan menggunakan air bersih dan sabun sampai bersih.

        Lalu bersihkan kedua puting susu dengan kapas yang telah direndam terlebih dahulu dengan air hangat.

        Waktu menyusui bayi, sebaiknya ibu duduk atau berbaring dengan santai, pikiran ibu harus dalam keadaan tenang (tidak tegang).

        Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala.

        Upayakan badan bayi menghadap kepada badan ibu, rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu.

        Tempelkan dagu bayi pada payudara ibuan.

        Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu bagian dalam.

        Bayi disusui secara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.

        Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam air hangat.

        Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawakan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar dengan cara meletakkan bayi tegak lurus pada ibu dan perlahan-lahan diusap belakangnya sampai bersendawa. Udara akan keluar dengan sendirinya.

**Manfaat Memberikan ASI Eksklussif**

**Bagi Ibu**

        Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi.

        Mengurangi pendarahan setelah persalinan,

        Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.

        Menunda kehamilan berikutnya.

        Mengurangi risiko terkena kanker payudara.

        Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada setiap saat bayi membutuhkan.

**Bagi bayi**

        Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.

        Bayi tidak sering sakit

        Bagi Keluarga

        Praktis dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.

        Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula, misalnya merebus air dan pencucian peralatan.

**Cara Menjaga Mutu dan Jumlah Produksi ASI**

        Mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, banyak makan sayuran dan buah-buahan. Makan lebih banyak dari biasanya.

        Banyak minum air putih paling sedikit 8 gelas sehari.

        Cukup istirahat dengan tidur siang/berbaring selama 1 -2 jam dan menjaga ketenangan pikiran,

        Susui bayi sesering mungkin dan kedua payudara kin dan kanan secara bergantian hingga bayi tenang dan puas.

**Faktor yang perlu diperhatikan dalam Pemberian ASI Eksklusif**

Dukungan suami, orang tua, ibu mertua, dan keluarga lainnya sangat diperlukan agar upaya keberhasilan pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan bisa berhasil.

**Pemberian ASI Eksklusif Bagi Ibu yang Bekerja**

        Ibu yang bekerja tetap bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayi, caranya:

        Berikan ASI sebelum berangkat bekerja.

        Selama bekerja, bayi tetap bias diberi ASI dengan cara memerah ASI sebelum berangkat kerja dan ditampung di gelas yang bersih dan tertutup untiik diberikan kepada bayi di rumah.

        Setelah pulang bekerja, bayi disusui kembali seperti biasa.

**Cara menyimpan ASI Di Rumah**

        ASI yang disimpan di rumah di tempat yang sejukakan tahan 6-8 jam.

        ASI yang disimpan di dalam termos berisi es batu akan tahan 24 jam.

        ASI yang disimpan di lemari es akan tahan 3 kali 24 jam.

        ASI yang disimpan di *freezer*akan tahan selama 2 minggu.

        Cara Memberikan ASI yang disimpan

        Cuci tangan dengan sabun dan bilas dengan air bersih.

        Apabila ASI diletakkan di ruangan yang sejuk, segera berikan sebelum masa simpan berakhir (8 jam).

        Apabila ASI disimpan dalam termos atau lemari es, ASI yang disimpan dalam gelas bersih tertutup dihangatkan dengan cara direndam dalam mangkok berisi air hangat, kemudian ditunggu sampai ASI terasa hangat (tidak dingin).

        ASI diberikan dengan sendok yang bersih, jangan pakai botol atau dot, karena botol dan dot lebih sulit dibersihkan dan menghindari terjadinya bingung puting susu pada bayi.

**3)**      **Menimbang Bayi dan BALITA**

**Pengertian**

Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumi hannya setiap bulan. Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap buian mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu.

Mengetahui Pertumbuhan dan Perkembangan Janin

Setelah bayi dan balita ditimbang, catat hasil penimbangan di Buku K (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka aka terlihat berat badannya naik atau tidak naik (lihat perkembangannya)

**Naik, bila:**

Garis pertumbuhannya naik mengikuti salah satu pita warna pada KMS.

Garis pertumbuhannya pindah ke pita warna di atasnya.

**Tidak naik, bila :**

Garis pertumbuhannya menurun.

Garis pertumbuhannya mendatar.

Garis pertumbuhannya naik tetapi pindah ke pita warna yang lebih muda.

**Masalah Gizi pada Balita**

**Tanda-Tanda Balita Gizi Kurang**

        Berat badan tidak naik selama 3 bulan berturut-turut, badannya kurus.

        Mudah sakit.

        Tampak lesu dan lemah. Mudah menangis dan rewel.

Beberapa Jenis Gizi Buruk pada Balita

Gizi buruk pada balita ada 3 macam, yaitu:

        Kwashiorkor

        Marasmus

        Marasmus-Kwasihorkor

**Tanda-Tanda Balita Gizi Buruk**

Tanda-tanda gizi buruk pada kwashiorkor :

        Edema seluruh tubuh ^terutama pada punggung kaki).

        Wajah bulat dan sembab.

        Cengeng/rewel/apatis.

        Perut buncit.

        Rambut kusam dan mudah dicabut.

        Bercak kulit yang luas dan kehitaman/bintik kemerahan.

Tanda – tanda gizi buruk pada marasmus :

        Tampak sangat kurus.

        Wajah seperti orang tua.

        Cengeng/rewel/apatis.

        Iga gambang, perut cekung.

        Otot pantat mengendor).

        Pengeriputan otot lengan dan tungkai.

**Manfaat Penimbangan Balita Setiap Bulan di Posyandu**

        Untuk mengetahui apakah balita tumbuh sehat.

        Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita.

        Untuk mengetahui balita yang sakit, (demam/batuk/pilek/diare), berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik, balita yang berat badannya BGM (Bawah Garis Merah) dan dicurigai Gizi buruk sehingga dapat segera dirujuk ke Puskesmas.

        Untuk mengetahui kelengkapan Imunitasi.

        Untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

**4)**      **Menggunakan Air Bersih**

**5)**      **Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun**

**Konsep dan Pengertian**

Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

**Pentingnya menncuci tangan saat:**

        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.

        Manfaat Mencuci Tangan

        Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.

        Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typhus**,**kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pemapasan Akut (ISPA), flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

        Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

        Cara Mencuci Tangan ya ng Baik dan Benar

        Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan meinakai sabun.

        Bersihkan telapak, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan.

        Setelah itu keringkan dengan lap bersih.

**6)**      **Menggunakan Jamban Sehat**

**Konsep dan Pengertian**

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

**Jenis Jamban yang Digunakan**

Jamban cemplung

Adalah jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi  menyimpan dan meresapkan cairan kotoran / tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang. Untuk jamban cemplung diharuskan ada penutup agar tidak berbau.

Jamban Tangki Septik

Jamban tangki septic / leher angsa adalah jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian/dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapannya.

**Memilih Jenis Jamban**

        Jamban cemplung digunakan untuk daerah yang sulit air.

        Jamban tangki septik/leher angsa digunakan untuk:

        Daerah yang cukup air

        Daerah yang padat penduduk, karena dapat menggunakan *“multiple latrine”*yaitu satu lubang penampungan tinja/tangki septik digunakan oleh beberapa jamban (satu lubang dapat menampung kotoran/tinja dari 3-5 jamban)

        Daerah pasang surut, tempat penampungan kotoran / tinja hendaknya ditinggikan kurang lebih 60 cm dari permukaan air pasang.

**Pentingnya Menggunakan Jamban**

Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau.

Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya.

Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit Diare, Kolera Disentri, Thypus, kecacingan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.

**Syarat Jamban Sehat**

        Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter)

        Tidak berbau.

        Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus.

        Tidak mencemari tanah disekitarnya.

        Mudah dibersihkan dan aman digunakan.

        Dilengkapi dinding dan atap pelindung.

        Penerangan dan ventilasi cukup.

        Lantai kedap air dan luas ruangan memadai.

        Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

**Cara Memelihata Jamban Sehat**

        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.

**7)**      **Memberantas Jentik di Rumah**

**Konsep dan Pengertian**

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

**Tindakan Memberantas Jentik**

Lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara **3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk).**

**Pemberantasan Sarang Nyamuk (**PSN) merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit seperti Denam 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:**

        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, Zodio, *Lavender, Rosemerry.*

**Manfaat Rumah Bebas Jentik**

        Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi.

        Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Chikungunya, atau Kaki Gajah.

        Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat

**8)**      **Makan Buah dan Sayur Setiap Hari**

**Konsep dan Pengertian**

Setiap anggota rumah tangga mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dan mengandung serat yang tinggi.

**Manfaat Vitamin yang Ada dalam Sayur dan Buah**

        Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.

        Vitamin D untuk kesehatan tulang.

        Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.

        Vitamin K untuk pembekuan darah.

        Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.

        Vitamin B mencegah penyakit beri-beri.

        Vitamin B12 meningkatkan nafsu makan.

**Manfaat Serat yang Ada Dalam Sayur**

Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang  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

**Jumlah Sayur dan Buah dalam Sehari yang Harus Dikonumsi**

        Sayur harus dimakan 2 porsi setiap hari, dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Sebaiknya sayuran dimakan segar atau dikukus, karena jika direbus cenderung melarutkan vitamin dan mineral.

        Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Contohnya, setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diiris, 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.

**Memilih Sayur dan Buah Untuk Dikonsumsi**

        Semua sayur bagus untuk dimakan, terutama sayuran yang berwarna (hijau tua, kuning dan oranye) seperti bayam, kangkung daun katuk, wortel, kacang panjang, selada hijau atau daun singkong.

        Semua buah bagus untuk dimakan, terutama yang berwarna (merah, kuning) seperti mangga, pepaya, jeruk, jambu biji, atau apel lebih banyak kandungan vitamin dan mineral serta seratnya.

        Pilihlah buah dan sayur yang bebas pestisida dan zat berbahaya lainnya. Biasanya ciri-ciri sayur dan buah yang baik ada sedikit lubang bekas dimakan ulat dan tetap segar.

**Mengolah Sayur Tanpa Mengurangi Kandungannya**

        Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan gizinya adalah dengan memakannya dalam keadaan mentah atau dikukus. Direbus den­gan air akan melarutkan beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah tersebut. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C.

**9)**      **Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari**

**Konsep dan Pengertian**

Aktivitas fisik adalah 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. adalah anggota keluarga meiakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari.

**Jenis Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan**

        Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan.

        Bisa berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness,*angkat beban/ berat.

**Lamanya melakukan aktivitas fisik :**

        Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga, dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.

        Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak.

        Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya.

**Teknik Aktivitas Fisik yang Benar**

        Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.

        Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah maker.

        Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.

        Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang.

        Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, lakukan secara rutir paling sedikit 30 menit setiap hari.

**Keuntungan Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari**

        Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dll.

        Berat badan terkendali

        Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat

        Bentuktubuh menjadi bagus

        Lebih percaya diri

        Lebih bertenaga dan bugar

        Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik

***Contoh Aktivitas Fisik  yang Dapat Dilakukan***

        Jalan cepat: Perlu sepatu yang cukup enak dipakai agar kaki nyaman dan sehat, apalagi untuk berjalan ke kantor atau naik tangga.

        Renang, lakukan berenang secepat mungkin dengan napas yang dalam.

        Senam atau peregangan sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku, juga melenturkan otot serta melancarkan peredaran darah.

**10)**  **Tidak Merokok di Dalam Rumah**

**Konsep dan pengertian**

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. 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 merusakjantung dan aliran darah. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker. CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

**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 Perokok Aktif dan Perokok Pasif**

        Menyebabkan kerontokan rambut.

        Gangguan pada mata, seperti katarak.

        Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.

        Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.

        Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.

        Menyebabkan stoke dan serangan jantung.

        Tulang lebih mudah patah.

        Menyebabkan kanker kulit.

        Menyebabkan kemandulan dan impotensi.

        Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.

**Upaya yang Dapat Dilakukan untuk Berhenti Merokok**

Ada 3 cara untuk berhenti merokok, yaitu  Berhenti Seketika, Menunda, dan Mengurangi. Hal yang paling utama adalah niat dan tekad yang bulat untuk melaksanakan cara tersebut:

**Seketika:**Cara ini merupakan upaya yang paling berhasil. Bagi perokok berat, mungkin perlu bantuan tenaga kesehatan untuk mengatasi efek ketagihan karena rokok mengandung zat Adiktif.

**Menunda :** Perokok dapat menunda mengisap rokok pertama 2 jam setiap hari sebelumnya dan selama 7 han berturut-turut

**Mengurangi:**

Jumlah rokok yang diisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan Jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari ke 7 atau yang ditetapkan. Misalkan dalam sehari-hari seorang perokok menghabiskan 28 batang rokok maka si perokok dapat merencanakan pengurangan jumlah rokok selama 7 hari dengan jumlah pengurangan sebanyak 4 batang perhari.