

# PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT (PHBS)

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari perlu dibudayakan guna meningkatkan kualitas kesehatan keluarga dan masyarakat. Salah satu cara yang mampu mendukung program pencegahan penularan virus covid 19 dan peningkatan kesehatan di era pandemi adalah selalu menerapkan hidup bersih serta sehat. Buku PHBS ini berisi tentang prinsip-prinsip dan langkah-langkah penerapan pola hidup bersih dan sehat di dalam keluarga dan masyarakat. Terdapat 10 langkah penerapan PHBS yang dibahas dalam buku ini meliputi: persalinan yang dibantu tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, pemantauan tumbuh kembang balita, penggunaan air bersih dalam kehidupan sehari-hari, program cuci tangan yang tepat, penggunaan jamban sehat, program pencegahan pertumbuhan jentik dan menjaga kebersihan penampungan air, penerapan konsumsi serat sayur dan buah setiap hari, penerapan pola hidup sehat dengan peningkatan aktivitas fisik dan olahraga, serta menjaga kesehatan organ tubuh dengan menerapkan etika merokok. Informasi dan ilmu yang disampaikan melalui buku ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kemampuan, serta keterampilan masyarakat dalam proses peningkatan dan pemeliharaan kesehatan.

Putri Rahayu Ratri, S.Si., M.Biomed

Miftahul Jannah, S.Gz., M.Gizi

Sabran, S.KM., M.P.H

Dhyani Ayu Perwiraningrum, S.KM., M.P.H

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

# PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT (PHBS)

ISBN 978-623-315-726-1



9 786233 157261



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

**Putri Rahayu Ratri S.Si, M.Biomed  
Miftahul Jannah S.Gz., M.Gizi  
Sabran, S.KM., M.P.H  
Dhyani Ayu Perwiraningrum, S.KM., M.P.H**



**pena persada**  
**PENERBIT CV. PENA PERSADA**

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

**Penulis:**

Putri Rahayu Ratri S.Si, M.Biomed  
Miftahul Jannah S.Gz., M.Gizi  
Sabran, S.KM., M.P.H  
Dhyani Ayu Perwiraningrum, S.KM., M.P.H

**ISBN: 978-623-315-726-1**

**Design Cover:**

Arsyie Kania Rakhma

**Layout:**

Nisa Falahia

**Penerbit CV. Pena Persada**

**Redaksi:**

Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas  
Jawa Tengah

Email : [penerbit.penapersada@gmail.com](mailto:penerbit.penapersada@gmail.com)

Website : [penapersada.com](http://penapersada.com) Phone : (0281) 7771388

**Anggota IKAPI**

All right reserved  
Cetakan pertama : 2021

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang  
memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin  
penerbit

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah dan rahmat-NYA, sehingga modul **“Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)”** ini dapat diterbitkan. Modul ini disusun bersama oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Politeknik Negeri Jember.

Kegiatan di Posyandu Kartini II rutin dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Namun, pada kondisi pandemi kegiatan posyandu hanya dilakukan di kantor kepala desa bersamaan dengan posyandu lain. Kegiatan yang dilakukan pada masa pandemi adalah imunisasi dan pemantauan gizi buruk.

Peran kader Posyandu Kartini II dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk mengatasi masalah yang dialami masyarakat Dusun Krajan II, yaitu melalui kegiatan penyuluhan, pelatihan, pemantauan, dan lain sebagainya. Namun, hal tersebut mengalami kendala untuk dilakukan di masa pandemi. Inovasi kegiatan sangat diperlukan sehingga penyuluhan, pelatihan, pemantauan, dan kegiatan lain tetap berjalan optimal meskipun dalam kondisi pandemi. Metode *Web Centric Course*, yang memadukan antara offline (tatap muka) dan online, dapat digunakan sebagai inovasi pelaksanaan kegiatan.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu tersusunnya Modul ini. Semoga modul ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan kader dalam membuat media edukasi.

Jember, April 2021  
Penyusun

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
MODUL MATERI PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) .....	1
1. Tujuan umum .....	2
2. Tujuan khusus .....	2
3. Metode Pelaksanaan.....	3
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM KELUARGA .....	4
1. Persalinan yang dibantu oleh Tenaga Kesehatan.....	4
2. Memberi Bayi Asi Eksklusif .....	7
3. Memantau Pertumbuhan Bayi dan Balita .....	10
4. Menggunakan Air Bersih dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	13
5. Mencuci Tangan dengan Air Bersih Mengalir .....	14
6. Menggunakan Jamban Sehat.....	16
7. Membersihkan Jentik pada Penampungan Air .....	18
8. Mengonsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari .....	20
9. Melakukan Olahraga dan Aktifitas Fisik Yang Teratur .....	22
10. Tidak Merokok di dalam Rumah Dan Ruang Publik Tertutup Lainnya.....	23
11. Penerapan Phbs Dalam Pencegahan Penularan Virus Covid 19 .....	26
DAFTAR PUSTAKA .....	28

# **MODUL MATERI PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**

## **PENDAHULUAN**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Hal-hal penting untuk membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat antara lain:

1. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya.
2. Menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik PHBS baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja.
3. Mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghalangi mereka dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Merubah pandangan tentang PHBS dengan melibatkan berbagai tokoh di masyarakat.
5. Menyediakan informasi tentang praktik-praktik perilaku PHBS yang tepat

Melalui program penyuluhan materi mengenai PHBS ini, diharapkan para peserta khususnya masyarakat Dusun Krajan II, Desa Lempeni, Kabupaten Lumajang memahami pentingnya penerapan PHBS dalam perilaku sehari-hari.

## **1. Tujuan umum**

Setelah mengikuti proses penyuluhan ini diharapkan masyarakat di Dusun Krajan II, Desa Lempeni, Kabupaten Lumajang mengalami peningkatan pengetahuan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Tujuan khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan materi PHBS ini peserta diharapkan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai:

- a. Pentingnya melakukan persalinan yang dibantu oleh tenaga kesehatan
- b. Pentingnya memberi Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada bayi
- c. Pentingnya memantau pertumbuhan anak dengan cara menimbang bayi dan anak sampai usia 6 tahun setiap bulannya
- d. Pentingnya menggunakan air bersih dalam aktivitas kehidupan sehari-hari
- e. Pentingnya mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun bagi kesehatan
- f. Pentingnya menggunakan jamban bersih dan sehat
- g. Pentingnya selalu memantau ada tidaknya jentik pada penampungan air
- h. Pentingnya membiasakan diri dan keluarga untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari
- i. Pentingnya melakukan olah raga dan aktivitas fisik yang teratur
- j. Pentingnya untuk tidak merokok di dalam rumah dan ruang publik tertutup lainnya

### **3. Metode Pelaksanaan**

Materi Pola Penyuluhan secara *online* via aplikasi Zoom mengenai materi Perilaku Hidup Sehat (PHBS) melalui ceramah dan diskusi yang dipandu oleh fasilitator.

## **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM KELUARGA**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan di lingkungan terkecil dan terdekat yaitu keluarga. Apabila setiap anggota keluarga dapat menerapkan pola PHBS dalam kehidupan sehari-harinya maka peningkatan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat akan tercapai. Adapun 10 PHBS yang dapat dilakukan dan diterapkan oleh setiap keluarga antara lain.

1. Persalinan yang dibantu oleh tenaga kesehatan
2. Memberikan ASI eksklusif pada bayi
3. Memantau pertumbuhan bayi dan balita
4. Menggunakan air bersih dalam aktivitas kehidupan sehari hari
5. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Membersihkan jentik pada penampungan air
8. Mengonsumsi sayur dan buah setiap hari
9. Melakukan olah raga dan aktivitas fisik yang teratur
10. Tidak merokok di dalam rumah dan ruang publik tertutup lainnya

### **1. PERSALINAN YANG DIBANTU OLEH TENAGA KESEHATAN**

Setiap tahun sekitar 20.000 perempuan di Indonesia meninggal akibat komplikasi dalam persalinan. Persalinan yang dibantu oleh tenaga kesehatan terlatih seperti bidan, dokter, dan tenaga medis lainnya dapat mengurangi risiko kematian ibu dan bayi. Kematian ibu melahirkan biasanya akibat kondisi darurat. Sebagian besar kelahiran berlangsung normal,

tetapi sebagian kecil diikuti komplikasi akibat pendarahan dan kelahiran yang sulit. Komplikasi persalinan dapat menimbulkan konsekuensi sangat serius. Berbagai potensi masalah lainnya bisa dicegah apabila para ibu memperoleh perawatan yang tepat sewaktu persalinan. Sekitar 60% persalinan di Indonesia berlangsung di rumah. Dalam kasus seperti ini, para ibu memerlukan bantuan seorang "tenaga persalinan terlatih".



Gambar 1. Persalinan yang dibantu oleh tenaga kesehatan  
[Sumber: Promkes Kementerian Kesehatan 2017]

Keluarga yang memiliki anggota keluarga yang sedang hamil hendaknya dapat peka terhadap tanda-tanda persalinan, serta tanggap dalam menghadapinya

apabila tanda-tanda tersebut muncul. Berikut akan dipaparkan tanda-tanda persalinan dan tindakan yang harus dilakukan oleh anggota keluarga apabila tanda-tanda tersebut muncul.

Tanda-tanda persalinan pada ibu hamil:

- a. Ibu mengalami mulas-mulas yang semakin lama semakin kuat dan sering intensitasnya;
- b. Rahim terasa kencang saat diraba, terutama ketika diraba;
- c. Ibu mengeluarkan cairan lender yang bercampur darah di jalan lahir;
- d. Keluarnya cairan ketuban yang berwarna jernih kekuningan di jalan lahir;
- e. Ibu merasa seperti mau buang air besar

Apabila tanda-tanda di atas muncul pada ibu hamil, maka tindakan yang harus dilakukan oleh anggota keluarga lain adalah:

- a. Segera menghubungi tenaga kesehatan (bidan/dokter)
- b. Tetap tenang dan tidak bingung
- c. Ketika merasa mulas bernapas panjang, mengambil napas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut untuk mengurangi rasa sakit.

Selain harus tanggap dan tetap tenang dalam tindakan yang harus dilakukan, setiap anggota keluarga juga harus mengerti tanda-tanda persalinan yang dapat membahayakan. Berikut tanda-tanda bahaya persalinan:

- a. Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas.
- b. Keluar darah dari jalan lahir sebelum melahirkan;
- c. Tali pusat atau tangan/kaki bayi terlihat pada jalan lahir;

- d. Tidak kuat mengejan;
- e. Mengalami kejang-kejang.
- f. Air ketuban keluar dari jalan lahir sebelum terasa mulas.
- g. Air ketuban keruh dan berbau.
- h. Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar.
- i. Gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat.
- j. Keluar darah banyak setelah bayi lahir. Bila ada tanda bahaya, ibu harus segera dibawa ke bidan/dokter.

## **2. MEMBERI BAYI ASI EKSKLUSIF**

Seorang ibu perlu memberikan ASI Eksklusif pada bayi, yaitu pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain, sejak kelahiran hingga usia enam bulan. ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan dan ASI *mature*. Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak.

Kandungan ASI antara lain yaitu sel darah putih, zat kekebalan, enzim pencernaan, hormon dan protein yang sangat cocok untuk memenuhi kebutuhan hingga bayi berumur 6 bulan. ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, multivitamin, air, kartinin dan mineral secara lengkap yang sangat cocok dan mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sedang dalam tahap pertumbuhan.

Proses menyusui yang baik dan benar dapat meningkatkan kualitas pemberian ASI bagi ibu serta bayinya. Bagaimana cara menyusui yang benar? Berikut langkah-langkahnya:

- a. Sebelum menyusui bayi, terlebih dahulu ibu mencuci kedua tangannya dengan menggunakan air bersih dan sabun sampai bersih.
- b. Lalu bersihkan kedua puting susu dengan kapas yang telah direndam terlebih dahulu dengan air hangat.
- c. Waktu menyusui bayi, sebaiknya ibu duduk atau berbaring dengan santai, pikiran ibu harus dalam keadaan tenang (tidak tegang).
- d. Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala.
- e. Upayakan badan bayi menghadap kepada badan ibu, rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu.
- f. Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu.
- g. Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu bagian dalam.
- h. Bayi disusui secara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
- i. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam air hangat.
- j. 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.

## Perlekatan Bayi Yang Benar Saat Menyusui



Gambar 2. Cara perlekatan bayi yang benar saat menyusui

[Sumber: Mufdillah dkk, 2017]

Tabel 1. Manfaat memberikan ASI eksklusif bagi ibu, bayi, dan keluarga:

Bagi Ibu	Bagi Bayi	Bagi Keluarga
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi.</li> <li>2. Mengurangi pendarahan setelah persalinan.</li> <li>3. Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.</li> <li>4. Menunda kehamilan berikutnya.</li> <li>5. Mengurangi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng</li> <li>2. Bayi tidak sering sakit.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praktis dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.</li> <li>2. Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula, misalnya merebus air dan pencucian peralatan.</li> </ol>

<p>risiko terkena kanker payudara.</p> <p>6. Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada setiap saat bayi membutuhkan</p>		
---	--	--

**Bagaimana cara menjaga mutu dan jumlah produksi ASI?**

- Mengonsumsi 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 dari kedua payudara kiri dan kanan secara bergantian hingga bayi tenang dan puas.



Gambar 3. Cara menjaga mutu dan jumlah ASI  
[Sumber: Promkes Kementerian Kesehatan 2017]

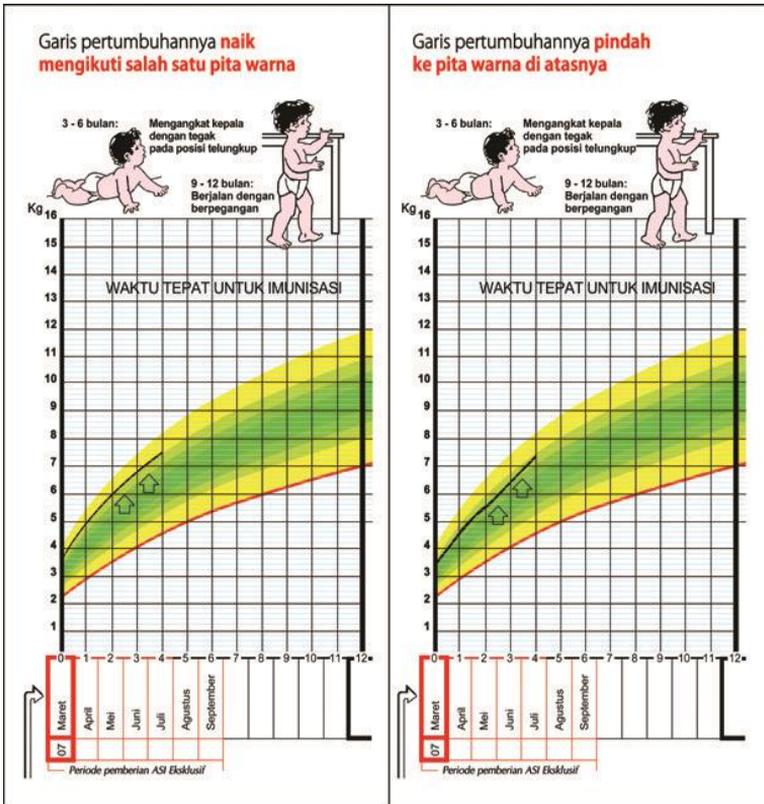
### 3. MEMANTAU PERTUMBUHAN BAYI DAN BALITA

Pertumbuhan bayi dan balita dapat dipantau setiap bulan dengan cara menimbang berat badan dan mengukur panjang tubuhnya. Penimbangan berat badan dan pengukuran panjang tubuh bayi dan balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan

balita tersebut setiap bulan. Penimbangan ini dilaksanakan di Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) mulai usia 1 bulan hingga 5 tahun.. Setelah dilakukan penimbangan, catat hasilnya di buku KMS (Kartu Menuju Sehat). Dari catatan KMS dapat diketahui dan dipantau perkembangan dari bayi dan balita tersebut. Berikut beberapa manfaat dari pemantauan perkembangan bayi dan balita:

- a. Untuk mengetahui apakah balita tumbuh sehat.
- b. Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita.
- c. 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.
- d. Untuk mengetahui kelengkapan Imunitasi.
- e. Untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

Hasil penimbangan dicatat pada Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik (lihat perkembangannya). Pertumbuhan naik apabila Garis pertumbuhannya mengikuti salah satu pita warna pada KMS. Garis pertumbuhannya pindah ke pita warna di atasnya. Sedangkan pertumbuhan yang tidak naik apabila garis pertumbuhan menurun, mendatar, atau pindah ke pita warna yang lebih muda.



Gambar 4. Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS)

[Sumber: Promkes Kementerian Kesehatan 2017]

Kegiatan pemantauan pertumbuhan bayi dan balita ini dapat mencegah terjadinya gizi buruk pada anak. Ada beberapa macam gizi buruk pada balita yaitu: Kwashiorkor, Marasmus, dan Marasmus-Kwashiorkor. Ketiga penyakit tersebut dapat dicegah apabila gejala gizi buruk dapat di deteksi sejak dini. Berikut tanda-tanda balita gizi kurang:

- a. Berat badan tidak naik selama 3 bulan berturut-turut, badannya kurus.
- b. Mudah sakit.

- c. Tampak lesu dan lemah.
- d. Mudah menangis dan rewel.



Gambar 5. Tanda-tanda gizi buruk pada kwashiorkor dan marasmus

[Sumber: Promkes Kementrian Kesehatan 2017]

#### 4. MENGGUNAKAN AIR BERSIH DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

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. Meski terlihat bersih, air belum tentu bebas kuman penyakit. Kuman penyakit dalam air mati pada suhu 100°C (saat mendidih).

Manfaat menggunakan air bersih yaitu terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan. Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicitum, dan diraba). Berikut ciri-ciri air bersih:

- a. Air tidak berwarna harus bening/jernih.
- b. Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.

- c. Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun.
- d. Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.

Cara menjaga kebersihan sumber air bersih:

- a. Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter.
- b. Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran.
- c. Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak seperti lantai sumur tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester dan sumur sebaiknya diberi penutup.
- d. Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai/dinding sumur. Ember/gayung pengambil air harus tetap bersih dan tidak diletakkan di lantai (ember/gayung digantung di tiang sumur).

## **5. MENCUCI TANGAN DENGAN AIR BERSIH MENGALIR**

Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kuman. Cucilah tangan setiap kali sebelum makan dan melakukan aktifitas yang menggunakan tangan, seperti memegang uang dan hewan, setelah buang air besar, sebelum memegang makanan maupun sebelum menyusui bayi. Pada situasi berkembangnya virus korona seperti saat ini, cuci tangan

menggunakan sabun dengan air mengalir adalah keharusan. Mencuci tangan harus memperhatikan aturan dengan membersihkan seluruh bagian dari tangan.

Berikut waktu-waktu yang dianjurkan untuk mencuci tangan:

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



Gambar 6. Langkah-langkah mencuci tangan yang benar [Sumber: P2PTM Kementerian Kesehatan RI 2018]

## 6. MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Ada beberapa syarat untuk jamban sehat, yakni:

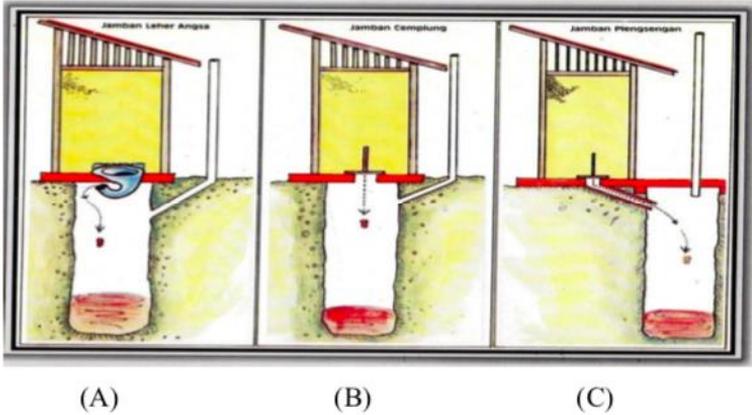
- a. Tidak mencemari sumber air minum,
- b. Tidak berbau,
- c. Tidak dapat dijamah oleh hewan seperti serangga dan tikus,
- d. Tidak mencemari tanah sekitarnya,
- e. Mudah dibersihkan dan aman digunakan,
- f. Dilengkapi dinding dan atap pelindung,
- g. Penerangan dan ventilasi udara yang cukup,
- h. Lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih yang memadai.

Kita harus senantiasa menjaga kebersihan jamban. Berikut beberapa cara memelihara jamban yang sehat:

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

Terdapat dua macam jenis jamban yaitu jamban cemplung dan jamban leher angsa. Berikut Penjelasannya:

- a. 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 cemplung digunakan untuk daerah yang sulit air.
- b. Jamban tangki septik/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. 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).
- c. Jamban Plengsengan. Jamban semacam ini memiliki lubang tempat jongkok yang dihubungkan oleh saluran miring ketempat pembuangan kotoran. Jadi tempat jongkok dari jamban ini tidak dibuat persis diatas penampungan, tetapi agak jauh. Jamban semacam ini sedikit lebih baik dan menguntungkan daripada jamban cemplung karena baunya agak berkurang dan keamanan bagi pemakai lebih terjamin.



Gambar 7. Jenis-jenis jamban (A). Leher Angsa, (B). Cemplung dan (C). Plongsengan.  
 [Sumber: Chayatin 2009]

## 7. MEMBERSIHKAN JENTIK PADA PENAMPUNGAN AIR

Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, talang air, dan media penyimpanan lainnya yang menampung air. Kegiatan ini dianjurkan dilakukan secara teratur setiap minggu dan konsisten. Selain itu juga perlu dilakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara **3M (Menguras, Mengubur, Menutup)** dan melakukan *fogging* di tempat-tempat yang dimungkinkan adanya jentik nyamuk secara berkala.



Gambar 8. Kegiatan 3M untuk mencegah berkembangnya jentik nyamuk

[Sumber: Promkes Kementerian Kesehatan 2017]

Selain melakukan 3M, untuk menghindari gigitan nyamuk kita dapat melakukan berbagai pencegahan seperti:

- a. Menggunakan kelambu ketika tidur.
- b. Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya obat nyamuk; bakar, semprot, oles/diusap ke kulit, dll
- c. Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar
- d. Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
- e. Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak
- f. Menaburkan larvasida (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras misalnya di talang air atau di daerah sulit air

- g. Memelihara ikan pemakan jentik di kolam/bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila, dll
- h. Menanam tumbuhan pengusir nyamuk misalnya, Zodia, Lavender, Rosemerry, dll

## **8. MENGGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI**

Sayur dan buah merupakan sumber bahan makanan yang kaya akan vitamin, serat dan mineral yang sangat penting bagi kesehatan, terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit oleh tubuh.

Menurut Permenkes no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, untuk masyarakat Indonesia bagi remaja dan orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 - 600 gram per orang per hari, dan untuk anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan mengkonsumsi buah dan sayur 300 - 400 gram per orang per hari. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan balita mengkonsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat ialah sebanyak 300 gram per orang per hari, dengan rincian 200 gram untuk sayur atau sama dengan 2 porsi atau 2 gelas belimbing sayuran yang telah dimasak dan ditiriskan. Konsumsi buah sebanyak 100 gram atau sama dengan 2 buah pisang ambon berukuran sedang atau juga bisa disamakan dengan 1 potong pepaya ukuran sedang atau 2 buah jeruk ukuran sedang. Berikut tabel panduan konsumsi buah dan sayur Promkes Kemenkes RI tahun 2017.

Tabel 2. Panduan konsumsi buah per hari

JENIS	UKURAN RT	Berat (gr)
Alpukat	1/3 buah besar	50
Apel	1/3 buah besar	75
Belimbing	1 buah besar	125
Melon	1 potong sedang	100
Jambu Air	2 buah sedang	100
Jeruk manis	1 buah sedang	100
Kedondong	1 buah besar	100
Mangga	1/3 buah sedang	50
Nangka	3 biji	50
Nanas	1/6 buah	75
Pepaya	1 potong sedang	100
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Semangka	1 potong besar	150
Jambu biji	1 buah	100
Duku	10 buah	75
Pisang Ambon	1 buah	50
Lengkeng	10 buah	75

Tabel 3. Panduan konsumsi sayur per hari

JENIS	Berat (gr)	Cara Memasak	UKURAN RT
Bayam	100	Ditumis atau Direbus atau Dikukus atau Lalapan	1 piring kecil
Buncis	100		
Bunga Kol	100		
Cabe Hijau	100		
Daun Singkong	100		
Daun Pepaya	100		atau 1 mangkok kecil
Daun Bawang	100		
Daun Melinjo	100		
Daun Pakis	100		
Jagung Muda	100		
Jamur Segar	100		atau 1 sendok panci atau
Kangkung	100		
Labu Siam	100		
Lobak	100		
Oyong	100		
Pare	100		2 sendok sayur atau
Rebung	100		
Sawi	100		
Tauge	100		
Terong	100		
Tomat	100	4 sendok bebek	
Wortel	100		
Kacang Panjang	100		
Ketimun	100		
			atau 5 sendok makan

## 9. MELAKUKAN OLAHRAGA DAN AKTIFITAS FISIK YANG TERATUR

Melakukan aktifitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan 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 dalam kehidupan sehari-hari yakni olahraga ringan, jalan kaki, jogging, berkebun, dan sebagainya.

Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga, dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Olah raga dapat dilakukan secara rutin selama 30menit, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap. Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan. Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan. Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang. Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari. Berikut manfaat yang dapat diperoleh apabila melakukan olah raga secara teratur:

- a. Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dll
- b. Berat badan terkendali
- c. Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- d. Bentuk tubuh menjadi bagus
- e. Lebih percaya diri
- f. Lebih bertenaga dan bugar
- g. Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik

## 10. TIDAK MEROKOK DI DALAM RUMAH DAN RUANG PUBLIK TERTUTUP LAINNYA

Satu batang rokok yang dihisap 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.



Gambar 9. Kandungan dalam 1 batang rokok [Sumber: P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018]

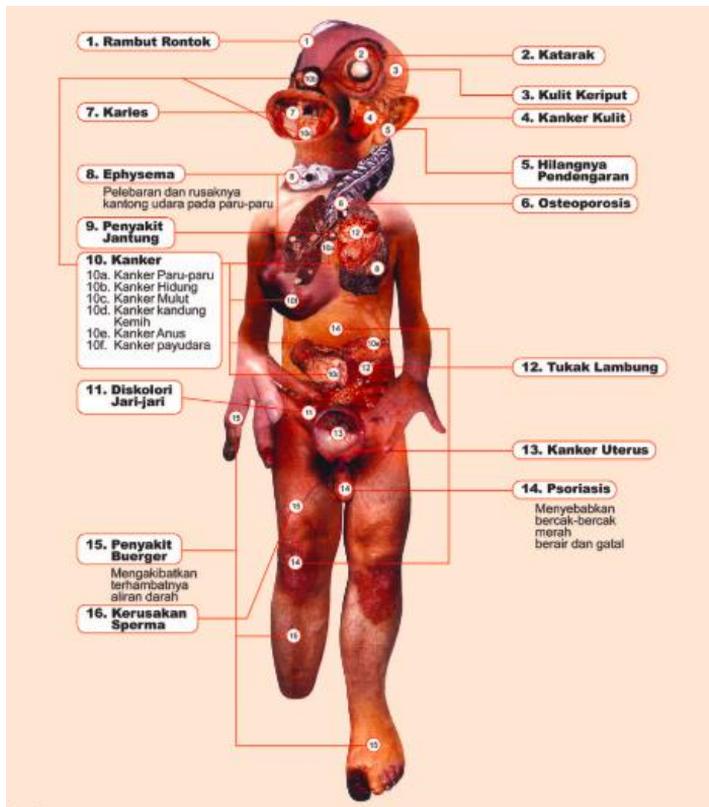
Bahaya merokok bukan hanya mengintai orang-orang yang aktif merokok. Orang yang menghirup asap rokok juga beresiko mendapatkan dampak buruk dari bahaya rokok. Berikut perbedaan antara perokok aktif dan perokok pasif.

- a. 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.
- b. 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.

Asap yang ditimbulkan dari ujung rokok yang dibakar (asap sampingan) memiliki kadar senyawa kimia yang lebih tinggi dibandingkan dengan asap yang dihisap oleh siperokok (asap utama), seperti:

- a. Aseton, 2 - 5 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- b. Benzene, 10 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- c. Gas CO (karbon monooksida), 2,5 - 4,7 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- d. Nikotin, 1,8 - 3,3 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- e. Asam asetat, 1,9 - 3,9 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- f. Hidrogen sianida, 4,2 - 6,4 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- g. Toluen, 6 - 8 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- h. Anilin, 30 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.
- i. Nikel, 3 kali lebih tinggi dalam asap sampingan.

Adanya kandungan senyawa kimia yang lebih tinggi dalam asap sampingan membuat mereka yang sekalipun tidak merokok namun secara tidak sengaja menghirup asap tersebut atau perokok pasif akan menerima akibat buruk dari kegiatan merokok orang di sekitarnya. Seorang perokok pasif yang berada dalam ruangan yang penuh asap rokok selama satu jam saja akan mengisap nitrosamin sama banyaknya dengan merokok 35 batang rokok dan akan mengisap benzopirin sama banyaknya dengan merokok 4 batang rokok.



Gambar 10. Bahaya penyakit yang ditimbulkan oleh rokok  
[Sumber: Promkes Kementerian Kesehatan 2017]

## 11. PENERAPAN PHBS DALAM PENCEGAHAN PENULARAN VIRUS COVID 19

Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 merupakan wabah penyakit yang menyebar luas hingga ke seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus ini menyerang bagian pernafasan bagi para penderitanya. Penularan penyakit ini dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui percikan saat orang batuk, bersin, atau berbicara, melalui kontak langsung, dan juga melalui benda di sekitar kita. Orang-orang yang telah tertular virus ini biasanya mengalami beberapa gejala, seperti batuk dan nyeri tenggorokan, demam dengan suhu tinggi ( $> 38^{\circ}\text{C}$ ), sesak napas, dan flu yang disertai hidung tersumbat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan virus COVID-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Prinsip pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan menghindari masuknya virus melalui ketiga pintu masuk dengan beberapa tindakan, seperti:

- a. Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19). Apabila menggunakan masker kain, sebaiknya gunakan masker kain 3 lapis.

- b. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol/handsanitizer. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih (yang mungkin terkontaminasi droplet yang mengandung virus).
- c. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan.



Gambar 11. Tiga hal yang harus diketahui dalam menghadapi pandemi virus COVID19  
 [Sumber: Kementerian Sosial Republik Indonesia 2020]

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, T.Y. 1992. Rokok dan kesehatan. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Chayatin, N. 2009. Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak- Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial. 2020. Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Kementerian Sosial Republik Indonesia. Diunduh pada:  
<https://kemensos.go.id/uploads/topics/15863905705284.pdf>. 13 hlm.
- Kemenkes. RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- Mufdilah, Subijanto A.A., Sutisna E., Akhyar M., 2017. Buku Pedoman: Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif. <http://digilib.unisayogya.ac.id>. 38 hlm.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Bagaimana 5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diunduh pada:  
<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/bagaimana-5-langkah-cuci-tangan-pakai-sabun>. 1 hlm.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Apa Saja Kandungan Dalam Sebatang Rokok. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diunduh pada:

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/24/apa-saja-kandungan-dalam-sebatang-rokok>

Promkes Kementerian Kesehatan. 2017. *Booklet 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diunduh pada:

<https://promkes.kemkes.go.id/download/dm/files1526booklet%20phbs%20rumah%20tangga.pdf>. 48 hlm.

Soetjiningsih. 2012. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

TP PKK Kota Bandung. 2015. Pentingnya Pertolongan Persalinan oleh Anggota Kesehatan. Diunduh pada:

<http://tppkk.bandung.go.id/artikel/semuaartikel/pentingnya-pertolongan-persalinan-oleh-tenaga-kesehatan>. 1 hlm.

Walyani, E. S. 2015. *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama agar Bayi Lahir dan Tumbuh Sehat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.