



SOSIALISASI

PHBS 5 PILAR STBM

KANTOR KEPALA DESA SAMPANO

KAMIS, 28 Juli 2022

MATERI PHBS OLEH IBU NILDA SARI, S.KM

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait **cara hidup yang bersih dan sehat**.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada



EMAIL

PEMDESSAMPANO@GMAIL.COM



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL



SOSIALISASI

PHBS 5 PILAR STBM |

di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari **gerakan PHBS** adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Beberapa Tatahan PHBS

Tatatan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut ini 5 tatatan PBHS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat :

- PHBS di Rumah tangga
- PHBS di Sekolah
- PHBS di Tempat kerja
- PHBS di Sarana kesehatan
- PHBS di Tempat umum

Manfaat PHBS



EMAIL
PEMDESSAMPANO@GMAIL.COM



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

- **Manfaat PHBS di Sekolah**

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

- **Manfaat PHBS di Rumah Tangga**

Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota





keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi.

- **Manfaat PHBS di Tempat Kerja**

PHBS di Tempat kerja adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. manfaat PHBS di tempat kerja yaitu para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif.

- **Manfaat PHBS di Masyarakat**

Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

Indikator PHBS di Sekolah

PHBS di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat.



Contoh PHBS di sekolah

- Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,
- Mengonsumsi jajanan sehat,
- Menggunakan jamban bersih dan sehat
- Olahraga yang teratur
- Memberantas jentik nyamuk
- Tidak merokok di lingkungan sekolah
- Membuang sampah pada tempatnya, dan
- Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

Tatanan PHBS Rumah Tangga

Salah satu tatanan PHBS yang utama adalah **PHBS rumah tangga** yang bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.

Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada



EMAIL
PEMDESSAMPANO@GMAIL.COM



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL



SOSIALISASI

PHBS 5 PILAR STBM |

tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga :

1. **Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan.**
Persalinan yang mendapat pertolongan dari pihak tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun paramedis memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman. Langkah tersebut dapat mencegah infeksi dan bahaya lain yang beresiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan.
2. **Pemberian ASI eksklusif**
Kesadaran mengenai pentingnya ASI bagi anak di usia 0 hingga 6 bulan menjadi bagian penting dari indikator keberhasilan praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tingkat rumah tangga.
3. **Menimbang bayi dan balita secara berkala**
Praktek tersebut dapat memudahkan pemantauan pertumbuhan bayi. Penimbangan dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun. Posyandu dapat menjadi tempat memantau pertumbuhan anak dan menyediakan kelengkapan imunisasi. Penimbangan secara teratur juga dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk.
4. **Cuci tangan dengan sabun dan air bersih**
Praktek ini merupakan langkah yang berkaitan dengan



EMAIL
PEMDESSAMPANO@GMAIL.COM



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit berkat tangan yang bersih dan bebas dari kuman.

5. **Menggunakan air bersih**

Air bersih merupakan kebutuhan dasar untuk menjalani hidup sehat.

6. **Menggunakan jamban sehat**

Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan unit pembuangan kotoran dan air untuk keperluan pembersihan.

7. **Memberantas jentik nyamuk**

Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit dan memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit.

8. **Konsumsi buah dan sayur**

Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.

9. **Melakukan aktivitas fisik setiap hari**

Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan olahraga ataupun aktivitas bekerja yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga.



EMAIL
PEMDESSAMPANO@GMAIL.COM



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL

10. Tidak merokok di dalam rumah

Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan.



Salah Satu Aktivitas PHBS - Cuci Tangan Pakai Sabun

Pentingnya Materi PHBS di Setiap Tatanan

Selain **PHBS dalam tatanan rumah tangga**, masih terdapat tatanan lain yang tidak kalah penting seperti PHBS di



EMAIL
PEMDESSAMPANO@GMAIL.COM



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL



SOSIALISASI

PHBS 5 PILAR STBM |

sekolah dan juga PHBS di tempat kerja. Keseluruhan dari materi PHBS bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu dan masyarakat yang terlibat pada setiap tatanan.

Sekolah yang sehat dengan anggota komunitas tingkat sekolah yang berperilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat mencegah sekolah menjadi titik penularan atau sumber berbagai penyakit. Demikian pula dengan PHBS di tempat kerja dimana keamanan dan kesehatan menjadi sesuatu yang tidak kalah penting.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang berasal dari implementasi materi PHBS dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Menjalankan praktek indikator – indikator **PHBS** di berbagai tatanan dapat menjadi sebuah gerakan untuk memasyarakatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dimanapun dan juga kapanpun.



EMAIL

PEMDESSAMPANO@GMAIL.COM



TWITTER HANDLE



TELEPHONE



LINKEDIN URL