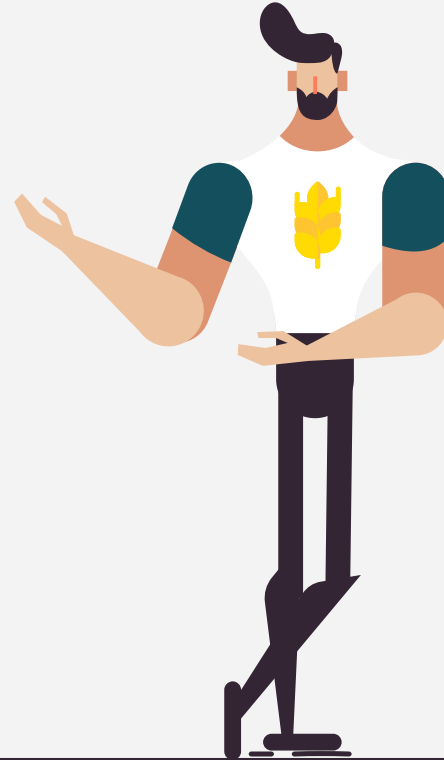




Penyuluhan PHBS untuk Petani dan Keluarga

TIM KKN-PPM UGM
Desa Giyanti, Kecamatan Candimulyo



Apa itu PHBS?

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2009).

PHBS dipraktikkan di berbagai tatanan, seperti di dalam rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum, dan fasilitas pelayanan kesehatan.

A stylized yellow sun with rays and paper clips. The sun is composed of several overlapping yellow shapes of varying shades, creating a bright, glowing effect. The rays are represented by thin, horizontal lines extending from the sun's edge. Two paper clips are attached to the sun's rays, one near the top right and one near the bottom right. The background is white, and the overall design is clean and modern.

PHBS untuk Petani

#1

PHBS Untuk Petani Saat Bekerja

1. Mencuci tangan dengan sabun saat sebelum dan setelah bekerja di sawah
2. Memakai alas kaki dan pakaian tertutup
3. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat
4. Menggunakan jamban sehat untuk BAB/BAK
5. Membuang sampah di tempat sampah
6. Tidak merokok
7. Tidak mengonsumsi NAPZA
8. Tidak meludah di sembarang tempat





**PHBS
di Rumah Tangga**

#2

1. Persalinan Harus Ditolong oleh Tenaga Kesehatan

•Persalinan sebaiknya ditolong oleh oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga paramedis lainnya). Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan.

- Keselamatan Ibu dan anak lebih terjamin

- Mencegah terjadinya infeksi dan bahaya lainnya

- Peralatan yang digunakan aman, bersih, steril

- Tersedia Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi atau disebut sebagai P4K yang bertujuan untuk mengingatkan Ibu dan keluarga untuk melakukan persiapan persalinan sehingga persalinan pasti aman.

Jika sudah terasa mulas-mulas kemudian keluar lendir bercampur darah pada jalan lahir maka segera hubungi bidan atau dokter untuk melakukan persalinan.



2. Memberi Bayi ASI Eksklusif

- ASI eksklusif diberikan sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan tanpa penambahan makanan dan minuman lain, kemudian dapat dilanjutkan hingga usia 2 tahun.
- Oleh sebab itu ibu harus menjaga mutu dan jumlah produk ASI dengan cara mengonsumsi makanan bergizi dan banyak minum air putih.
- Mengapa harus ASI, Apakah tidak kelaparan bayi diberi ASI saja?

ASI adalah makanan 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 terhadap penyakit.

- Manfaat pemberian ASI : bayi lebih sehat, tidak alergi, lincah, tidak cengeng, tidak sering sakit, bayi tumbuh dan berkembang serta memiliki kecerdasan.
- Dengan memberi ASI akan meningkatkan jalinan kasih sayang antara Ibu dengan bayi.



3. Balita Ditimbang Tiap Bulan

- Bertujuan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangannya agar balita tumbuh sehat serta bebas penyakit seperti kwashiorkor dan marasmus
- Penyakit kwashiorkor akan membuat bayi bengkak pada seluruh tubuh, wajah bulat, cengeng, perut buncit, rambut kusam, ada bercak kulit yang luas
- Penyakit marasmus akan membuat bayi tampak sangat kurus, wajah seperti orang tua, cengeng, perut cekung serta pengeriputan otot lengan dan tungkai
- Tanda – tanda balita tumbuh sehat : berat badan selalu naik mengikuti sejajar pita warna dan garis pertumbuhannya pada KMS



4. Menggunakan Air Bersih

- Selalu menggunakan air bersih agar terhindar dari penyakit diare, kolera, disentri, tipus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit, keracunan, dan lain-lain
- Sumber air bersih : mata air, air sumur, air sumur pompa, air ledeng, air hujan, dan air dalam kemasan
- Ciri-ciri air bersih : tidak berwarna, tidak berasa, tidak berbau
- Air harus dimasak hingga mendidih agar terbebas dari kuman penyakit



Syarat – syarat air minum yang sehat agar air minum itu tidak menyebabkan penyakit, sebagai berikut:

1. Syarat fisik

Persyaratan fisik untuk air minum yang sehat adalah bening (tidak berwarna), dan tidak berasa.

2. Syarat bakteriologis

Air untuk keperluan minum yang sehat harus bebas dari segala bakteri. Terutama bakteri pathogen. Cara ini untuk mengetahui apakah air minum terkontaminasi oleh bakteri pathogen, adalah dengan memeriksa sampel air tersebut dan bila dari pemeriksaan 100 cc air terdapat kurang dari 4 bakteri E. Coli maka air tersebut sudah memenuhi kesehatan.

3. Syarat kimia

Air minum yang sehat harus mengandung zat-zat tertentu dalam jumlah yang tertentu pula.



5. Mencuci Tangan dengan Sabun dan Air Bersih



- Kapan? Mencuci tangan dapat dilakukan setiap kali 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. setelah bersin, batuk dan mengeluarkan ingus.
- Cuci tangan dengan sabun dan air bersih karena kuman masih tertinggal di tangan apabila hanya dicuci dengan air bersih saja
- Kuman dan bakteri dari air yang tidak bersih dapat cepat masuk ke dalam tubuh kemudian menimbulkan penyakit. Selain itu juga akan menularkan penyakit seperti diare, disentri, kolera, tipes, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan flu burung.

Cara mencuci tangan yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Cuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun khusus anti bakteri
- 2) Gosok tangan setidaknya selama 15–20 detik
- 3) Bersihkan bagian pergelangan tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku
- 4) Basuh tangan sampai bersih dengan air mengalir
- 5) Keringkan dengan handuk bersih dan alat pengering
- 6) Gunakan tisu atau handuk sebagai penghalang ketika mematikan kran air.
(Departemen Kesehatan RI, 2007).



Manfaat mencuci tangan adalah:

- 1) Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- 2) Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera disentri, tyfus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).
- 3) Tangan menjadi bersih dan bebas kuman.

6. Menggunakan Jamban Bersih dan Sehat

Jamban atau lebih umum disebut WC merupakan salah satu media penularan bakteri dan virus penyebab penyakit. Kebersihan jamban menjadi mutlak agar penularan bakteri dan virus dapat diminimalkan.

Syarat jamban sehat, yaitu :

- a) tidak mengontaminasi tempat penampungan air/sumber air
- b) tidak terjadi kontak antara manusia dan tinja
- c) hasil buangan tinja tidak menimbulkan bau
- d) cukup pencahayaan
- e) cukup ventilasi
- f) cukup air
- g) cukup luas
- h) lantai kedap air
- i) konstruksi jamban dibuat dengan baik sehingga aman bagi pengguna
- j) tersedia alat-alat pembersih



<http://perilakuhidupbersihdansehatdisekolah.blogspot.com/2015/04/menggunakan-jamban-yang-bersih-dan-sehat.html>

http://promkes.kemkes.go.id/survey_download_media/dp

7. Memberantas Jentik Nyamuk



Nyamuk adalah vektor/pembawa beberapa jenis penyakit.

Memberantas rantai kehidupan nyamuk dapat dilakukan saat nyamuk masih berupa jentik.

Memberantas nyamuk dapat dilakukan dengan **3M Plus**, yaitu :

- a) Menguras → tempat tempat penampungan air
- b) Menutup → menutup rapat semua penampungan air
- c) Memanfaatkan → mendaur ulang barang bekas agar tidak menjadi tempat genangan air
- d) Plus →
 - memelihara ikan pemakan jentik nyamuk
 - menggunakan obat anti nyamuk
 - memasang kawat kasa pada jendela dan ventilasi
 - tidak menggantung pakaian di dalam kamar
 - menaburkan bubuk larvasida pada penampungan air

8. Mengonsumsi Buah dan Sayur

Sayur dan **buah** memiliki banyak manfaat untuk tubuh karena buah dan sayur memiliki berbagai macam vitamin dan mineral. Selain itu, pada sayur dan buah juga terdapat keunikan-keunikan zat yang berkhasiat untuk tubuh, contohnya : antikanker, mengendalikan diabetes, melancarkan darah, dan lain lain. Sayur dan buah dapat kita tanam di rumah sehingga selain dapat manfaat dari gizi yang diperoleh, kita bisa berhemat karena menanam sendiri.



<http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2019/05/14/11/mari-makan-sayur-dan-buah-yang-berkhasiat-baik-bagi-tubuh-untuk-keluarga-indonesia-sehat.html>

Contoh sayur-sayuran beserta manfaatnya :

- kecipir → menurunkan kolesterol
- pare → antikanker, menurunkan kolesterol, mengendalikan diabetes
- mentimun → menurunkan tekanan darah tinggi
- seledri → mengatasi sakit kepala dan tekanan darah tinggi

Contoh buah-buahan beserta manfaatnya :

- nanas → antiradang
- pisang → diare
- alpukat → tumit pecah,, melembabkan kulit kering
- belimbing manis → diabetes melitus, maag
- sirsak → asam urat
- tomat → antikanker
- manggis → antitumor dan anti kanker



9. Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi ringan, sedang, dan berat.

Contoh aktivitas fisik misal berjalan-jalan pagi, menaiki tangga, menyapu, mencuci, mengangkat benda, dan lain lain. Manfaat dari aktivitas fisik adalah :

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



<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaat-aktivitas-fisik>

10. Tidak Merokok di Dalam Rumah

Dalam satu batang rokok terdapat 4.000 bahan kimia berbahaya bagi tubuh.

Dampak dari zat berbahaya tersebut diantaranya :

- Nikotin → membuat candu dan merusak jantung serta aliran darah
- Tar → menyebabkan kerusakan paru-paru dan kanker
- CO → menyebabkan menurunnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga jaringan dapat kekurangan oksigen dan dapat menyebabkan jaringan mati.





TERIMA KASIH

