



# PHBS

## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

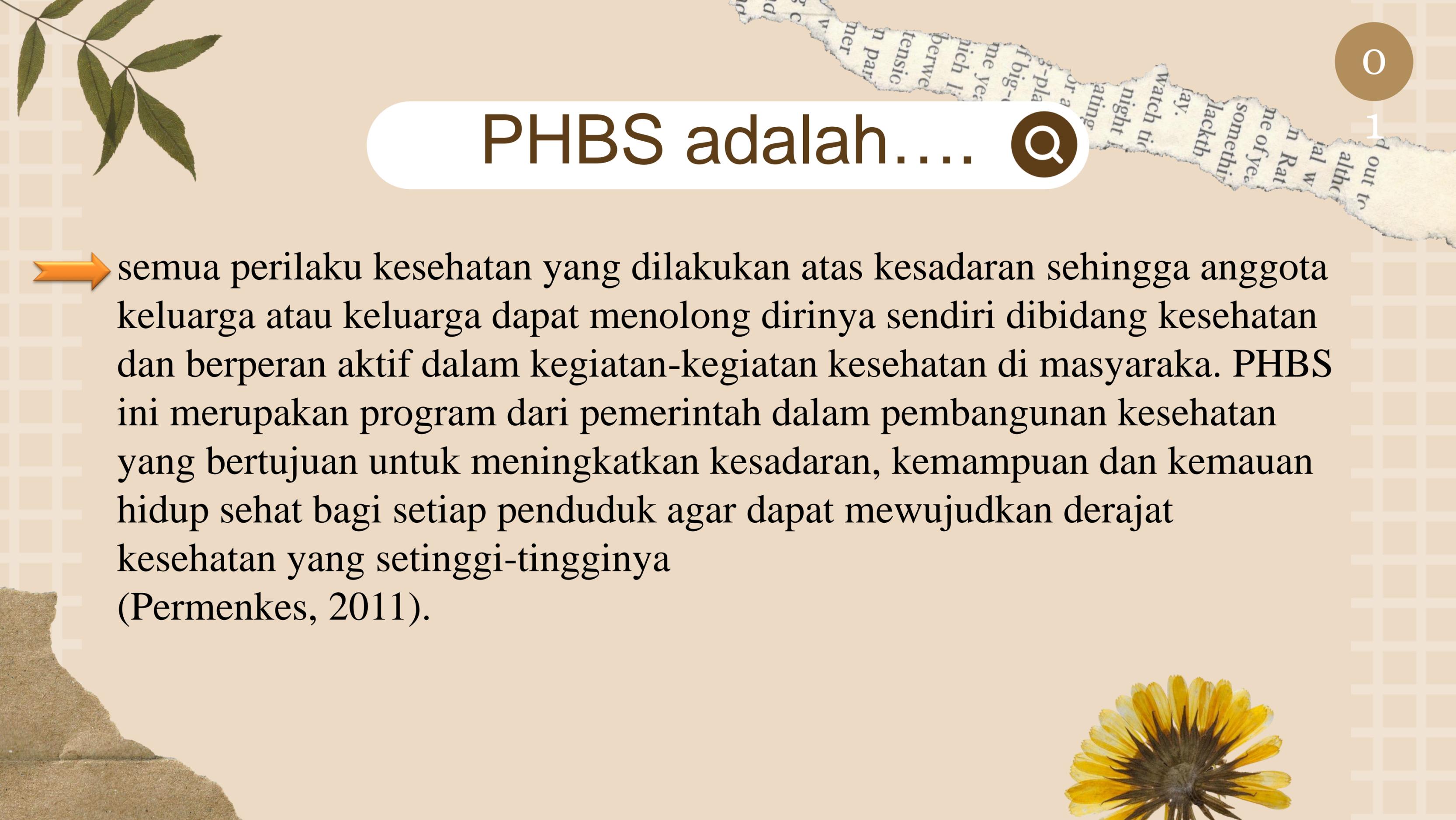
Oleh:

Cecilya Kustanti, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Apa itu  
PHBS????





# PHBS adalah....



➔ 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. PHBS ini merupakan program dari pemerintah dalam pembangunan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Permenkes, 2011).

# Tujuan PHBS



➔ meningkatnya pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku serta kemandirian perorangan, keluarga dan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan agar dapat hidup bersih dan sehat. Tujuan khusus PHBS yaitu meningkatnya pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku karyawan/pekerja dan pemimpinnnya di tatanan tempat-tempat kerja khususnya terhadap program kesehatan lingkungan dan gaya hidup



# Manfaat PHBS



## 1. Terhindar dari berbagai macam penyakit

Salah satu manfaat terbesar dari gaya hidup sehat yang kita lakukan adalah membuat tubuh tidak mudah sakit. Konsumsi makanan yang sehat dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh akan membuat metabolisme serta imunitas menjadi meningkat. Sistem imun pun mampu melawan virus maupun bakteri yang masuk ke dalam tubuh dengan sangat baik.



nk, cl  
way.  
ey I  
ed car  
with m  
ome of  
hen a  
you m  
ead, l  
to  
ootpath  
oint; do

## 2. Lebih berenergi dan bersemangat

Dengan mengkonsumsi makanan dan minuman bernutrisi, rutin olahraga dan melakukan perubahan gaya hidup yang lebih baik, tubuh kita jadi lebih bertenaga. Penerapan pola hidup yang sehat akan membuat metabolisme meningkat.

Ketika metabolisme tersebut dapat bekerja dengan lebih cepat, tubuh pun dapat lebih banyak menghasilkan energi secara alami dan dapat



### 3. Produktivitas meningkat

Lingkungan rumah yang nyaman, tubuh yang sehat akan membuat produktivitas kita menjadi lebih meningkat. Dengan energi yang cukup dapat menjalankan berbagai aktivitas tanpa adanya hambatan dari tubuh yang terlalu lelah atau kondisi yang rentan sakit.

Mengonsumsi makanan bernutrisi ternyata dapat membuat fungsi otak lebih baik, sehingga dapat berpikir dengan lebih jernih dan melakukan banyak



## 4. Berat badan terjaga

Menjaga pola makan dan asupan makanan akan memberikan dampak yang baik bukan hanya untuk kesehatan namun untuk penampilan. Berat badan akan lebih ideal dan terjaga jika Anda menerapkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga.

Manfaat lain yang akan Anda peroleh dari rutin olahraga serta menjaga asupan makanan adalah kekebalan tubuh akan lebih meningkat dan kesehatan jantung terpelihara

## 5. Hidup lebih teratur

Manfaat selanjutnya dari perubahan perilaku menjadi lebih bersih dan sehat adalah hidup akan jauh lebih teratur. Sebagai contoh, istirahat yang cukup membuat tubuh menjadi segar dan dapat berpikir fokus dan hidup akan lebih terorganisir.



## 6. Bersikap positif

Setelah kita melakukan pola hidup yang sehat, tubuh pun akan terasa lebih sehat pula. Misalnya, adalah ketika kita melakukan olahraga, nantinya hormon endorfin akan dikeluarkan sehingga kita merasa tenang dan lebih bahagia. Dengan hormon tersebut, kita tentu akan memiliki cara pandang dan perasaan yang lebih positif ketika menjalani hidup.

## Tatanan PHBS



Tatanan Adalah tempat dimana sekumpulan orang hidup, bekerja, bermain, berinteraksi, dan lain-lain.

Penerapan program PHBS ini terdapat 5 tatanan PHBS yaitu

1. Rumah tangga
2. Tempat kerja
3. Tempat umum
4. Sekolah
5. Sarana Kesehatan

## I. PHBS Rumah Tangga



PHBS ini bertujuan untuk memberdayakan anggota rumah tangga supaya tahu, mau, dan mampu berperilaku bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan di tingkat masyarakat.

Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.



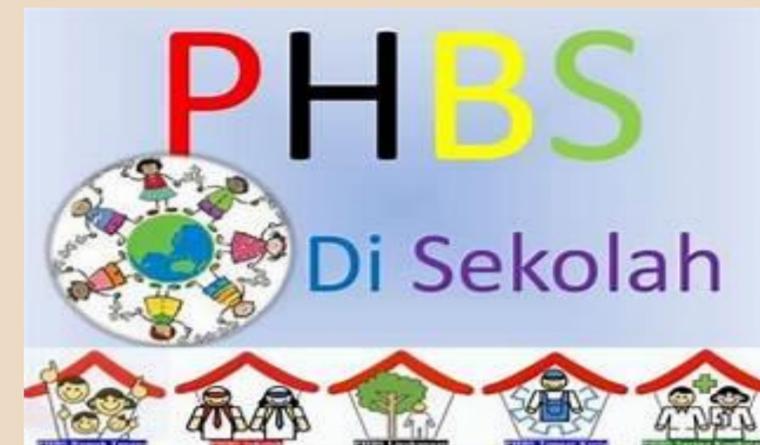
Adapun contoh PHBS di lingkungan rumah tangga yaitu:

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi bayi 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 di rumah
8. Makan buah dan sayur setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah

## 2. PHBS di Sekolah



PHBS ini merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah supaya dapat dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.



Adapun contoh PHBS di lingkungan sekolah yaitu:

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan
2. Mengonsumsi jajanan sehat
3. Menggunakan jamban bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di lingkungan sekolah
7. Membuang sampah pada tempatnya
8. Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

### 3. PHBS di tempat kerja



PHBS di lingkungan kerja bertujuan untuk memberdayakan para pekerja supaya paham dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. Manfaat PHBS ini yaitu para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya supaya tidak mudah terserang penyakit. Selain itu, juga berguna untuk meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif.

Adapun contoh PHBS di lingkungan kerja yaitu:

1. Membiasakan gaya hidup bersih dan sehat di lingkungan kerja.
2. Membuang sampah pada tempatnya.
3. Tidak merokok di lingkungan kerja.
4. Membawa bekal dari rumah yang lebih higienis.

## 4. PHBS di lingkungan Masyarakat



PHBS ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mencegah penyebaran penyakit. Masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

Adapun contoh PHBS di lingkungan masyarakat yaitu:

1. Membiasakan gaya hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat.
2. Membuang sampah pada tempatnya.
3. Tidak merokok di lingkungan masyarakat
4. Melakukan kerja bakti bersama warga masyarakat.
5. Bersama-sama memberantas jentik nyamuk
6. Berolahraga bersama di lingkungan masyarakat.

## 5. PHBS di Sarana Kesehatan



Adapun contoh PHBS di sarana kesehatan masyarakat yaitu:

1. Ada air bersih
2. Penggunaan air bersih
3. Tersedia tempat pembuangan sampah,
4. Kebersihan ruangan dan halaman,
5. Penggunaan radio kaset untuk penyuluhan kesehatan, kebersihan perorangan (badan, pakaian & kuku), gaya hidup tidak merokok

# Manajemen PHBS



Manajemen Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan 4 tahap kegiatan yaitu:

- 1). Pengkajian
- 2). Perencanaan
- 3). Penggerakkan dan pelaksanaan
- 4). Pemantauan dan penilaian





# Contoh PHBS di sekolah

### Ayo kita terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah

Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan

Tidak merokok

Memberantas jentik nyamuk di sekolah

Buang air besar dan buang air kecil di jamban sekolah

### PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Lingkungan Sekolah:

- Peningkatan Literasi Kesehatan
- Peningkatan Pemberdayaan Masyarakat Sekolah
- Pemaksimalan Fasilitas UKS

www.ditsmp.kemdikbud.go.id | @ditsmp.kemdikbud | Direktorat SMP Kemdikbud | Direktorat SMP



PHBS bersinergi dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat(GERMAS). *GERMAS* adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan **budaya hidup sehat** serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat. *Germas* memiliki 3 **Pilar Program Indonesia Sehat**. Ketiga pilar tersebut adalah Penerapan Paradigma Sehat, Penguatan Pelayanan Kesehatan dan Jaminan Kesehatan Nasional



## 7 Langkah GERMAS:

1. Melakukan aktivitas fisik
2. Makan buah dan sayur
3. Tidak merokok
4. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol
5. Melakukan cek kesehatan berkala
6. Menjaga Kebersihan lingkungan
7. Menggunakan jamban



# Beberapa aktivitas PHBS



Cuci tangan pakai  
sabun



Olah raga teratur



Makanan sehat



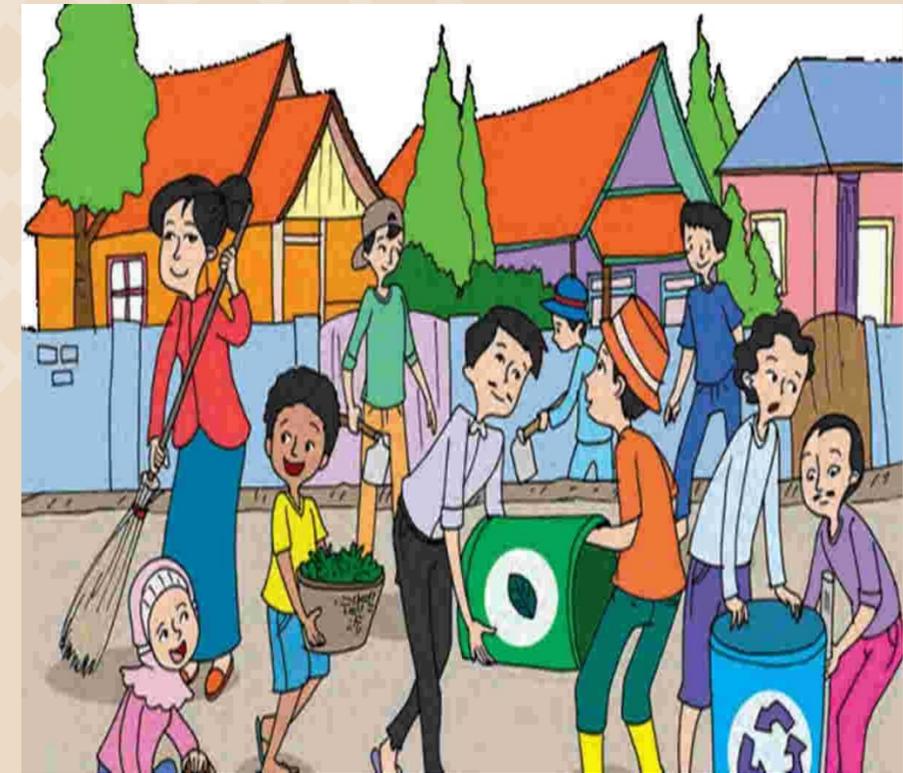
# Beberapa aktivitas PHBS



Dilarang merokok



Memberantas jentik  
nyamuk



Bersih lingkungan

# TERIMA KASIH

