

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Gatot Sadono 2024

PENGERTIAN PHBS

- Adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan kesehatan masyarakat
- Perilaku Hidup Bersih dan Sehat **adalah** upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan.

- Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah perilaku atau tindakan mengupayakan kebersihan dan kesehatan dari kemauan diri sendiri dan menularkannya kepada orang lain.
- **Perilaku hidup bersih dan sehat** adalah gaya hidup yang mengutamakan kebersihan tubuh maupun lingkungannya .

- 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.
- PHBS adalah perilaku yang perlu dibiasakan dalam aktivitas sehari-hari agar kualitas hidup dan kesehatan lebih terjaga

- Ini berarti bahwa banyak sekali perilaku sehat yang harus dilaksanakan oleh individu, keluarga dan masyarakat luas dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi tingginya
- PHBS tidak saja dilakukan dilingkungan rumah tangga tetapi juga harus dilakukan disemua tempat

- Walaupun program ini sudah berjalan sekitar 20 tahun tetapi keberhasilannya masih jauh dari harapan.
- Pada tahun 2014 yang lalu target Rumah Tangga yang pencapaian PHBSnya diharapkan 70 % masih belum juga tercapai sampai sekarang → Tantangan generasi sekarang untuk melakukan peningkatan kinerja yang lebih keras lagi

Tujuan Utama Gerakan PHBS

Gerakan PHBS bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran pengetahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

MANFAAT PHBS

- 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.

MANFAAT PHBS

- TERHINDAR DARI PENYAKIT :

Dengan melakukan kegiatan PHBS dapat dipastikan bahwa kebersihan dan kesehatan seseorang adalah baik. Karena itu, gerakan PHBS dapat melindungi tubuh dari serangan berbagai macam virus dan bakteri penyebab penyakit tertentu, seperti diare, kolera, tetanus dst.

- **MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN**

Selain menjaga kesehatan tubuh, gerakan PHBS juga dilakukan dengan memperhatikan kebersihan dan kelestarian lingkungan sekitar. Menerapkan PHBS di rumah membuat lingkungan tempat tinggal tersebut menjadi lebih aman dan nyaman untuk ditempati

- **MENINGKATKAN PRODUKTIFITAS**
- Seperti yang telah diketahui, salah satu kegiatan dalam PHBS adalah menjaga kebersihan lingkungan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan produktivitas karena lingkungan yang bersih dan nyaman akan meningkatkan motivasi seseorang dalam beraktivitas.

- **MENGOPTIMALKAN TUMBUH KEMBANG ANAK**

Manfaat PHBS yang tak kalah penting adalah turut mengoptimalkan proses tumbuh kembang anak. Dengan menerapkan PHBS dalam kehidupan rumah tangga dapat mencegah berbagai macam serangan penyakit serta menurunkan risiko stunting atau masalah gizi kronis pada anak

5 tatanan PHBS

PHBS dilakukan diberbagai tatanan :

- Rumah Tangga
- Lingkungan Pendidikan/Sekolah
- Tempat kerja
- Sarana kesehatan
- Tempat2 umum

Dalam pelaksanaannya di kelima tatanan tersebut semuanya harus berjalan bersama dan tidak sendiri2.

- Pembinaan PHBS harus dilaksanakan di ke 5 tatanan tersebut → keberhasilannya tidak hanya ditentukan oleh Kementerian Kesehatan saja.
- Harus ada kerja sama LINTAS SEKTORAL (?) antara berbagai Kementerian : Pendidikan, Perdagangan, Agama, Perhubungan dst.dst.

PHBS di Tatanan Rumah Tangga

- Para penghuni RumahTangga ini harus menciptakan suasana bahwa di Rumah Tangga tersebut telah melakukan kegiatan yang ber PHBS
- Banyak sekali kegiatan Rumah Tangga yang ber PHBS dan dimulai oleh Kepala Rumah tangga yang kemudian harus diikuti oleh semua anggota Rumah tangga tersebut.

PHBS di Tatanan Rumah Tangga

- Persalinan ditolong oleh Nakes
- Pemberian ASI eksklusif
- Menimbang bayi secara teratur
- Cuci tangan dengan sabun
- Menggunakan air bersih
- Meminum air yang sudah dimasak
- Menggunakan jamban sehat
- Mengonsumsi buah dan sayur
- Tidak merokok dalam rumah , dst.dst

PHBS di Tatanan Pendidikan

- Di Institusi ini (Kampus, Sekolah, Ponpes, Seminari, Padepokan dll) para penghuninya harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan dan mengindikasikan bahwa Institusi ini melaksanakan PBHS

PHBS di Tatanan Pendidikan

- Mencuci tangan dengan sabun
- Mengonsumsi jajanan sehat
- Menggunakan jamban bersih dan sehat
- Tidak merokok
- Membuang sampah pada tempatnya
- Tidak menggunakan alkohol atau napza.
- Melakukan pemberantasan jentik nyamuk
- dst

PHBS di Tempat Kerja

- Para penghuni Kantor, Pabrik, Toko, disemua tempat kerja harus mempraktekkan perilaku yang dapat menciptakan bahwa tempat2 kerja ini telah melaksanakan PBHS
- Mulai dari pimpinan tertinggi institusi ini sampai kelevel terbawah

Contoh Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Kerja

- Menghindari penggunaan NAPZA (Narkotika, Obat-obatan, Psikotropika, dan Zat adiktif lain).
- Membuang sampah pada tempatnya.
- Memberantas jentik nyamuk di tempat kerja.
- Jaga kebersihan toilet saat membuang air besar/kecil.
- Tidak meludah sembarangan.

- Perusahaan wajib menerapkan larangan merokok di lingkungan perusahaan.
- Wajib menggunakan APD (alat pelindung diri).
- Cuci tangan dengan air bersih sebelum masuk ke dalam ruangan kerja.
- Melakukan olahraga secara rutin tiap hari.
- Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi.

PHBS di Tatanan Sarkes

- Semua penghuni di Fasilitas pelayanan kesehatan (RS, Klinik, Puskesmas dll) harus dapat menciptakan bahwa di Fasilitas Pelayanan Kesehatan ini telah melaksanakan upaya PHBS

Standar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sarana Kesehatan

- Jaga kebersihan toilet saat selesai menggunakannya.
- Selalu gunakan air bersih yang mengalir dan sabun untuk mencuci tangan sebelum masuk ke ruangan atau setelah keluar dari ruangan.
- Tidak merokok di area rumah sakit atau tempat sarana kesehatan umum lainnya.
- Membersihkan jentik-jentik nyamuk.
- Membuang sampah pada tempatnya.

- Selalu menjaga kebersihan ruang kerja
- Menyediakan tempat pembuangan sampah
- Menyediakan tempat cuci tangan
- Memperhatikan pencahayaan tempat tugas
- Selalu mematuhi protokol kesehatan
- Melakukan pengamanan thd limbah medis
- Tidak melakukan penggunaan NAPZA
- dst

PHBS di Tatanan Tempat Umum

- TTU adalah Tempat2 untuk kegiatan umum
→ Pasar, Terminal, Bandara, Stasiun KA, Tempat sarana rekreasi dsb beserta pengelola/ staf yang ada harus menciptakan suasana bahwa tempat2 ini telah melaksanakan PHBS

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Tempat Umum



- Tidak merokok di tempat umum kecuali di tempat khusus yang telah disediakan.
- Tidak meludah sembarangan.
- Memberantas jentik nyamuk.
- Selalu gunakan air bersih untuk mencuci apapun.
- Gunakan toilet dan jaga kebersihannya.
- Buang sampah pada tempat yang telah disediakan.

SASARAN PEMBINAAN PHBS

- Di masing2 tatanan ini pastinya akan dijumpai adanya 3 kelompok sasaran untuk dilakukan pembinaan PHBS.
- Ketiga sasaran tersebut adalah :
Sasaran Primer, Sasaran Sekunder
dan Sasaran Tersier

Sasaran Primer

- Berupa sasaran langsung, yaitu penghuni atau petugas sarana tersebut, kelompok2 masyarakat atau masyarakat luas yang berada / datang disarana tersebut

Sasaran Sekunder

- Adalah mereka2 **yang memiliki pengaruh** terhadap sasaran Primer dalam rangka mengambil keputusan untuk melaksanakan PHBS.
- Umumnya mereka ini **adalah para tokoh/ pemuka masyarakat** yang menjadi panutan dari masyarakat tersebut (Tokoh adat, pemuka agama, tokoh pemuda dst)

SASARAN TERSIER

- Yaitu mereka2 / beliau2 **yang mempunyai posisi sebagai pengambil kebijakan** formal disuatu sarana/ Institusi atau di suatu wilayah sehingga dapat memberikan dukungan baik berupa kebijakan atau sumberdaya dalam rangka pelaksanaan PHBS. (Direktur, Kepala Bagian/Institusi, Kepala Daerah dst)

- Perlu dipahami bahwa PHBS ini bukan semata mata tugas dari jajaran kesehatan .
- PHBS ini adalah tanggung jawab dari berbagai sektor sesuai dengan kewenangannya masing2 → sangat diperlukan adanya kerjasama Lintas Sektoral

Referensi:

- Siloam Hospitals,
<https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/pentingnya-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat>
- Permenkes No. 2269/MENKES/PER/XI/2011 tanggal 10 November 2011 tentang Pedoman Pembinaan PHBS



Selamat
belajar