



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202105762, 12 Januari 2021

Pencipta

Nama : **Dr. Ida Leida Maria, SKM., MKM., M.ScPH, Dr. Ridwan M. Thaha, M.Sc. dkk**

Alamat : Komp. Unhas Tamalanrea, Blok AC No. 15, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90245

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Hasanuddin**

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10, Tamalanrea, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90245

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**

Judul Ciptaan : **SURVEILANS PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) RUMAH TANGGA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 2 Juni 2017, di Makassar

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000232037

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Ida Leida Maria, SKM., MKM., M.ScPH	Komp. Unhas Tamalanrea, Blok AC No. 15
2	Dr. Ridwan M. Thaha, M.Sc.	Komp. Unhas Tamalanrea, Blok AC No. 15
3	Rismayanti, SKM, MKM	Jl. Tanjung No.5
4	Amalya Rezky Putri	BTN Minasa Indah Blok P No. 4, Kab. Gowa
5	Uswatun Hasanah, SKM	Bolalele, Kelurahan Batu Lappa, Kab. Sidrap
6	Irabuana, SKM	Bolalele, Kelurahan Batu Lappa, Kab. Sidrap



PANDUAN

SURVEILANS PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT



PENGABDIAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS HASANUDDIN

TAHUN 2017

PANDUAN
SURVEILANS PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
(PHBS)



PENGABDIAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
TAHUN 2017

SURVEILANS KESEHATAN MASYARAKAT

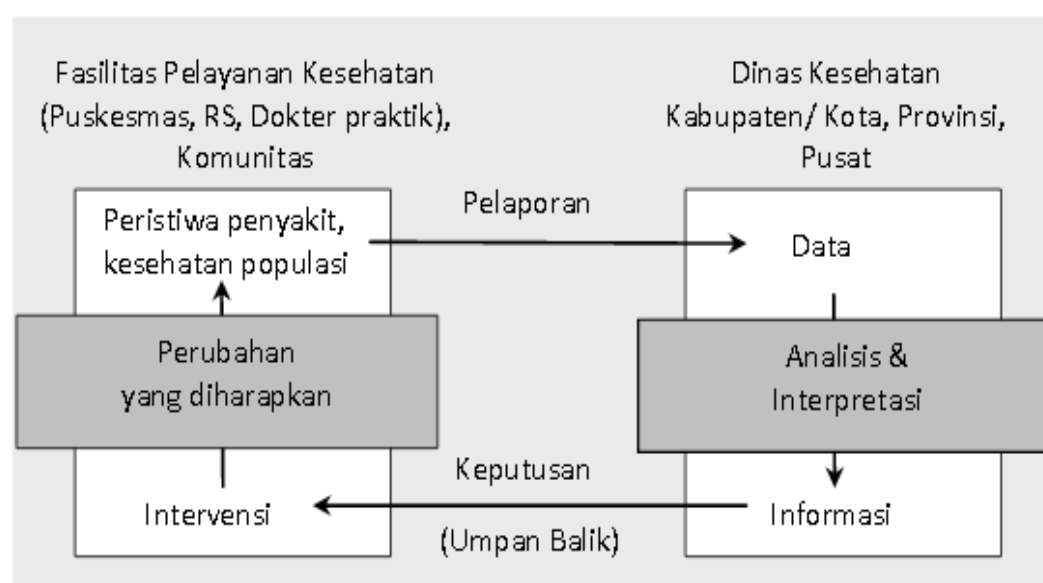
Pengertian:

Suatu proses pengamatan terus menerus dan sistematis terhadap terjadinya penyebaran penyakit serta kondisi yang memperbesar risiko penularan dengan melakukan pengumpulan data, analisis, interpretasi dan diseminasi serta tindak lanjut perbaikan dan perubahan.

Tujuan :

- Memonitor kecenderungan penyakit
- Mendeteksi perubahan mendadak insidensi
- Memantau kesehatan populasi
- Menentukan kebutuhan kesehatan prioritas
- Mengevaluasi efektivitas program
- Mengidentifikasi kebutuhan riset

Alur Surveilans



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong kesehatan dirinya sendiri dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dapat dimulai dari rumah tangga yang merupakan aset atau modal pembangunan yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan dilindungi kesehatannya.

PHBS di Rumah Tangga merupakan upaya yang dilakukan dalam memberdayakan anggota rumah tangga sehingga mereka mau dan mampu untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat sekaligus berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat dalam mewujudkan Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang menerapkan 10 indikator PHBS.

1

PERSALINAN DITOLONG OLEH TENAGA KESEHATAN



Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan adalah ibu bersalin yang mendapat pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten seperti dokter kesehatan kandungan dan kebidanan, dokter umum, bidan, atau tenaga para medis lainnya. Persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan, karena :

- Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dan memiliki kompetensi dalam membantu persalinanan, sehingga keselamatan Ibu dan bayi lebih terjamin.
- Apabila pada proses persalinan terdapat kelainan, hal tersebut dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau rumah sakit.
- Dapat mencegah terjadinya infeksi dan risiko bahaya kesehatan karena tenaga kesehatan yang menolong persalinan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril.

2

MEMBERIBAYIASIEKSLUSIF

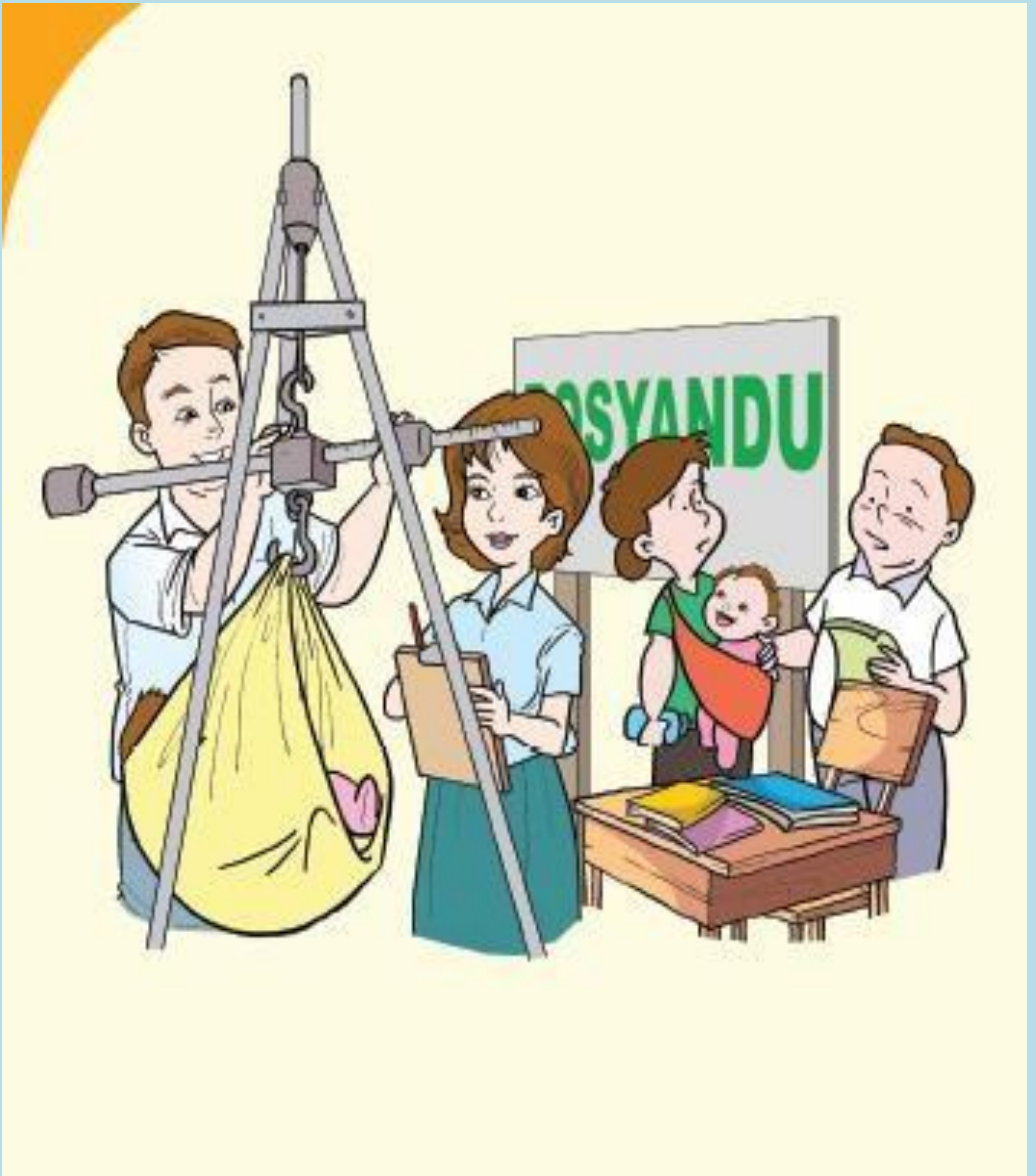


Memberi bayi ASI Eksklusif adalah bayi yang hanya diberi ASI tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan sejak lahir sampai usia 6 bulan. Ada beberapa manfaat jika bayi diberikan ASI yaitu bayi lebih sehat, lincah, tidak cengeng dan tidak sering sakit. Bagi ibu yang bekerja, dia tetap bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayi dengan cara:

- Sebelum berangkat bekerja, ibu memberikan ASI kepada bayinya.
- Selama bekerja, bayi tetap dapat diberikan ASI dengan cara yaitu sebelum berangkat bekerja ibu dapat memerah ASI kemudian ditampung dalam gelas atau wadah yang bersih dan tertutup. Sehingga, ASI tersebut dapat diberikan kepada bayi di rumah walaupun ibu sedang bekerja.
- Setelah pulang kerja, bayi dapat diberikan ASI langsung seperti biasa.

3

MENIMBANG BAYI DAN BALITA SETIAP BULAN



Menimbang bayi dan balita setiap bulan merupakan penimbangan yang dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan bayi dan balita setiap bulan. Adapun manfaat bayi dan balita ditimbang setiap bulan di posyandu antara lain :

- Memantau apakah bayi dan balita tumbuh sehat.
- Mencegah gangguan pertumbuhan pada bayi dan balita.
- Untuk mengetahui balita yang sakit (demam/batuk/pilek/diare), berat badan balita apakah naik dalam dua bulan berturut-turut, balita yang berat badannya BGM (Bawah Garis Merah) dan deteksi dini Gizi buruk sehingga dapat segera dirujuk ke Puskesmas.
- Untuk mengetahui kelengkapan Imunisasi.
- Mendapatkan informasi pada penyuluhan gizi.

4

MENGGUNAKAN AIR BERSIH



Menggunakan air bersih dalam rumah tangga karena air merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk keperluan sehari-hari. Air digunakan untuk minum, masak, mandi, mencuci, dan sebagainya. Oleh karena itu, air bersih dibutuhkan agar dapat dilakukan pencegahan terhadap penyakit. Air dapat berasal dari: air kemasan, air ledeng, air pompa, sumur terlindung, mata air terlindung dan penampungan air hujan. Syarat-syarat air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera, antara lain :

- Air tidak berwarna (bening/jernih).
- Air tidak keruh dalam hal ini tidak terkontaminasi debu, pasir, sampah, lumpur, busa dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak payau, tidak pahit, dan bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.

5

MENCUCITANGADENGANAIRBERSIHDANSABUN

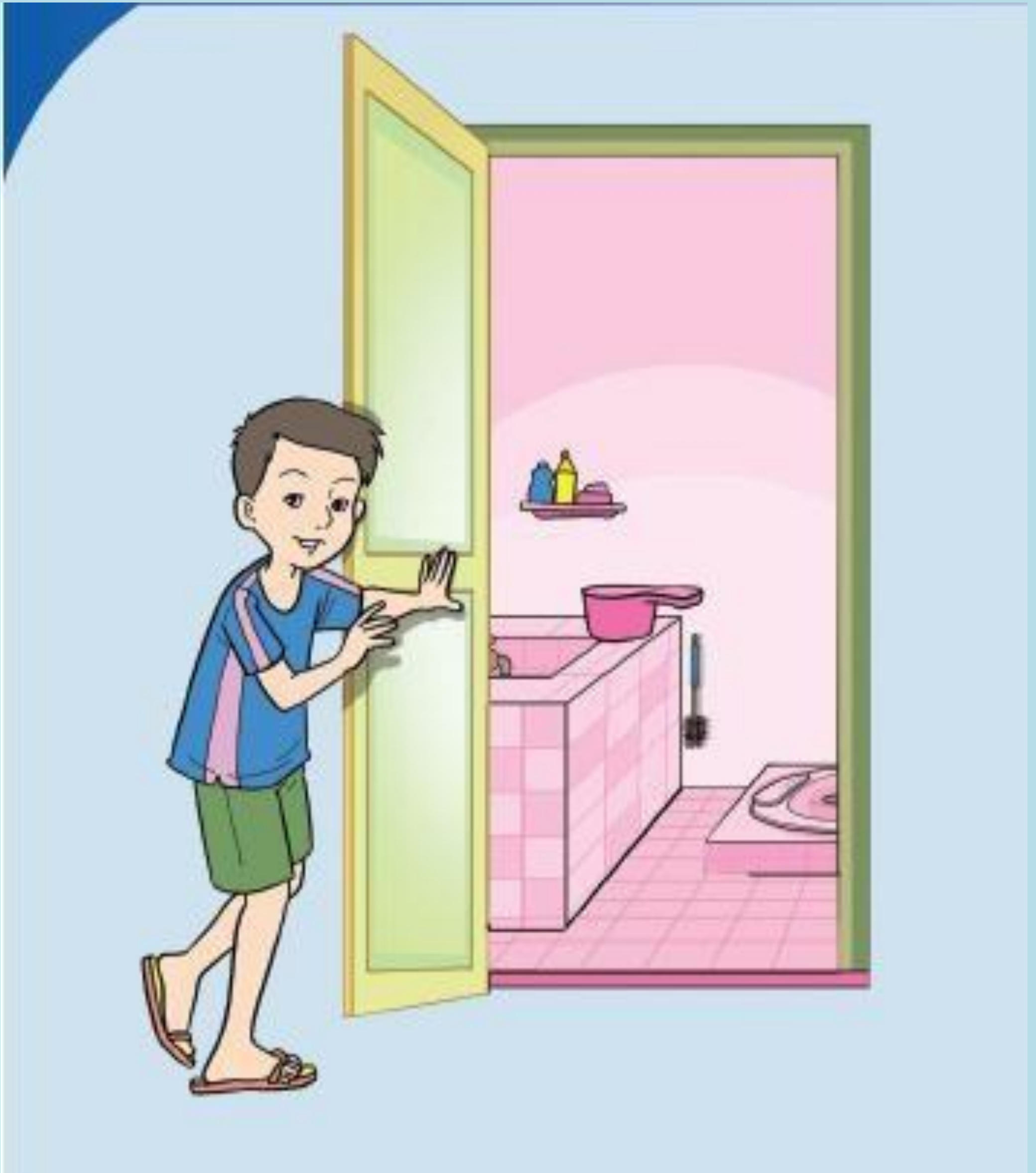


Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun adalah kegiatan mencuci tangan pada saat sebelum makan dan sesudah buang air besar, sebelum memegang bayi, sebelum menyiapkan makanan, setelah memegang hewan, setelah memegang uang dan dan setelah menceboki anak, dengan menggunakan air bersih mengalir dan sabun. Cara mencuci tangan yang benar yaitu:

- Basahi tangan dengan air yang mengalir.
- Ambil sabun cuci tangan dan tuang pada tangan secukupnya.
- Gosok kedua telapak tangan, jangan sampai kena air.
- Gosok punggung tangan secara bergantian.
- Bersihkan sela-sela jari
- Gosok kuku-kuku jari, dan jempol
- Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir.
- Keringkan dengan handuk bersih atau tisu.

6

MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT



Menggunakan jamban sehat adalah anggota rumah tangga yang menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir dan terpelihara kebersihannya. Untuk daerah yang sulit air dapat menggunakan jamban cemplung dan jamban plengsengan.

Manfaat menggunakan jamban adalah :

- Menjaga lingkungan agar tetap bersih, tidak berbau, dan sehat.
- Sumber air yang ada disekitarnya tidak tercemar.
- Mengurangi risiko datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit Diare, Thypus, Kolera Disentri, penyakit saluran pencernaan, kecacingan, penyakit kulit, dan keracunan.

7

MEMBERANTAS JENTIK DI RUMAH



Memberantas jentik di rumah dalam rumah tangga melakukan pemberantasan jentik nyamuk di dalam dan atau di luar rumah secara rutin seperti seminggu sekali dengan langkah 3M plus atau cara lain yang dianjurkan untuk mencapai rumah bebas jentik. 3M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) yaitu:

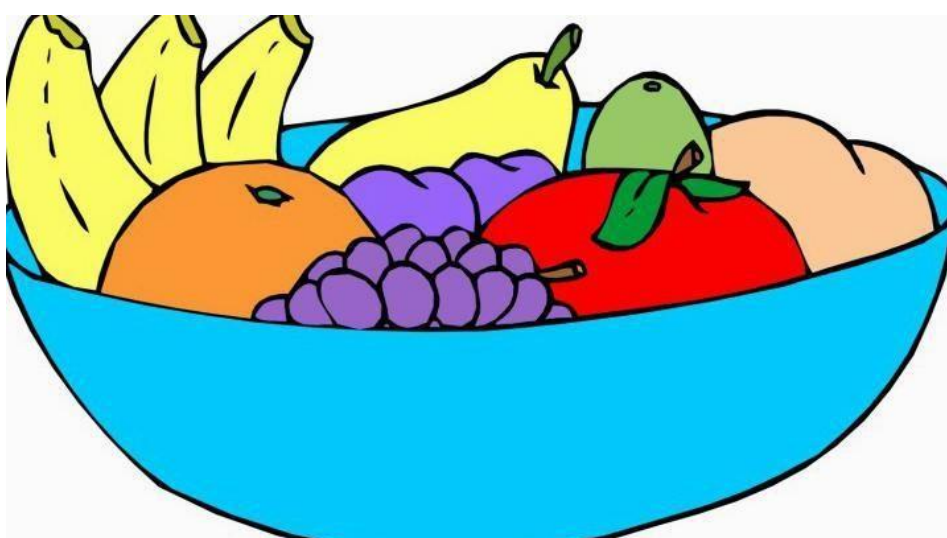
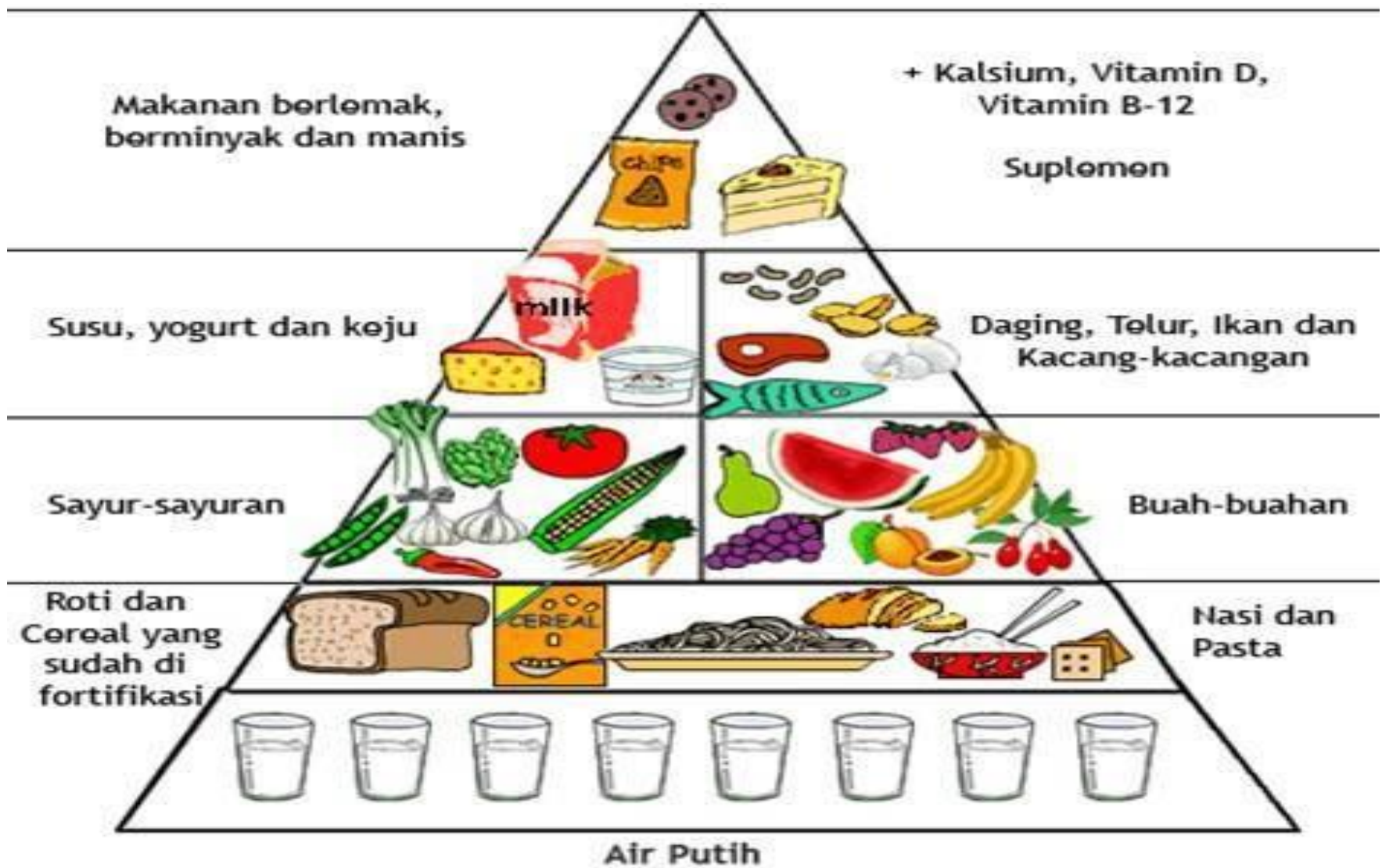
- **Menguras** dan membersihkan tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan pot kembang, tatakan kulkas, tatakan dispenser, tempat air minum burung, dan lain-lain.
- **Menutup** rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, serta lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
- **Mengubur** atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti kaleng bekas, ban bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas air gelas atau air botol, plastik kresek, dll).
- **Plus** menghindari gigitan nyamuk seperti menggunakan kelambu, obat nyamuk (semorot, bakar, atau oles), pencahayaan dan ventilasi yang baik, abatisasi, dan lain-lain.

8

MAKAN SAYUR DAN BUAH SETIAP HARI



Makan sayur dan buah setiap hari adalah anggota rumah tangga mengonsumsi sayuran minimal 2 porsi dan buah minimal 3 porsi atau sebaliknya setiap hari. Agar sayur dan buah yang dikonsumsi tidak rusak kandungan gizinya, dapat dimakan dalam keadaan mentah atau dikukus. Sayur dan buah yang direbus dengan air akan melarutkan beberapa vitamin dan mineral yang terkandung didalamnya. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C.



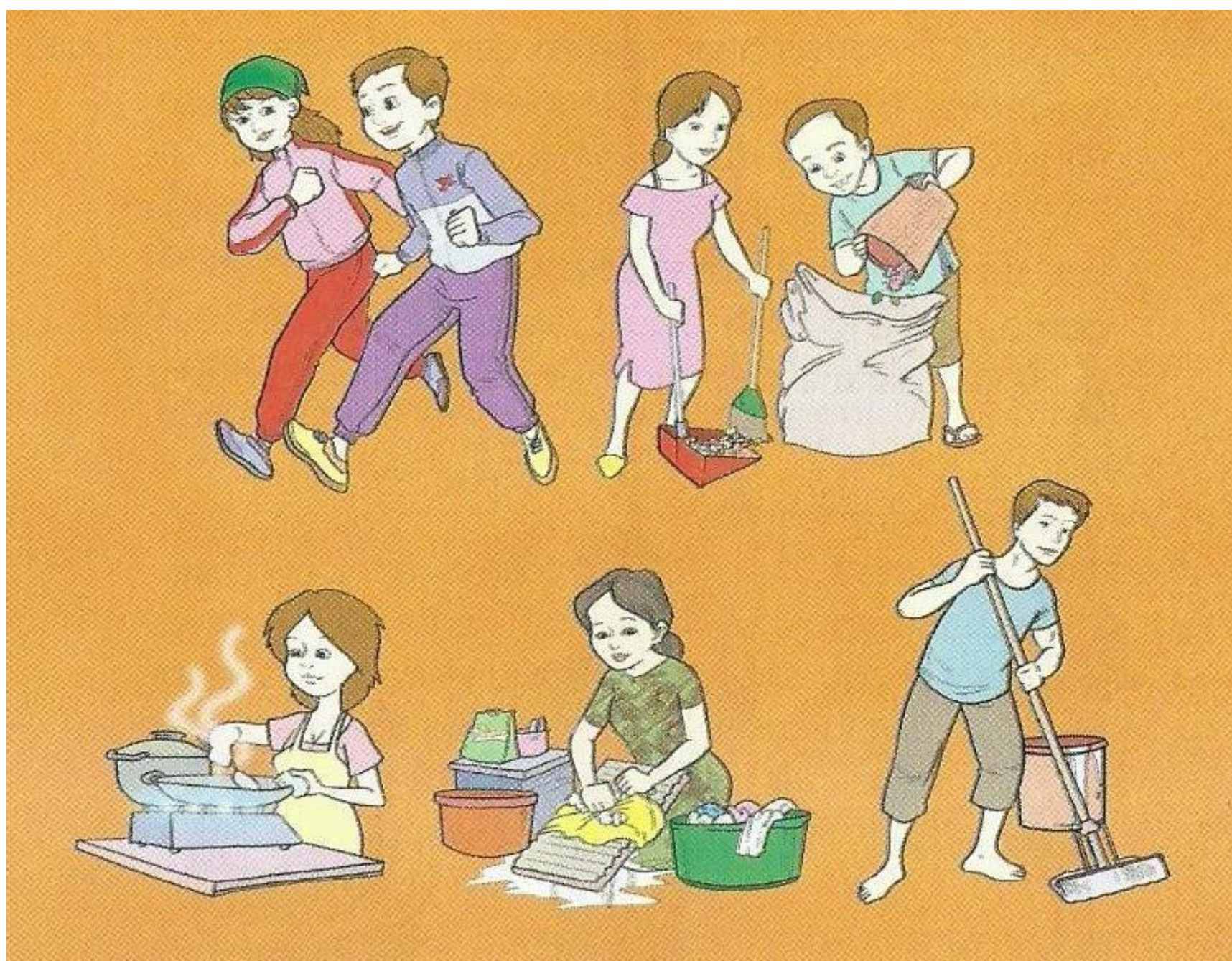
9

MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SETIAP HARI



Melakukan aktivitas fisik merupakan kegiatan pergerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga dalam menjaga dan memelihara kesehatan fisik, mental serta kualitas hidup. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan sebagai berikut:

- Melakukan kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, kerja di taman, mencuci pakaian, berkebun, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan, dan lain-lain.
- Berolahraga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, senam, berenang, bermain tenis, yoga, *fitness*, angkat beban/berat.




TIDAK MEROKOK DI DALAM RUMAH



Tidak merokok di dalam rumah adalah anggota rumah tangga tidak merokok di dalam rumah terutama jika berada bersama anggota keluarga lainnya. Ada 3 cara yang dapat dilakukan untuk berhenti merokok, yaitu berhenti seketika, menunda dalam mengisap rokok, dan mengurangi jumlah rokok yang dihisap dari biasanya. Bahaya merokok bagi perokok aktif maupun perokok pasif, diantaranya :

- Menyebabkan rambut rontok
- Adanya gangguan pada mata, seperti katarak
- Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding yang bukan perokok.
- Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
- Menyebabkan stoke dan serangan jantung.
- Tulang lebih mudah patah.
- Menyebabkan kanker kulit.
- Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
- Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.


Cara berhenti merokok



Berhenti seketika

Jadwal Menunda	
Hari 1	: pukul 09.00
Hari 2	: pukul 11.00
Hari 3	: pukul 13.00
Hari 4	: pukul 15.00
Hari 5	: pukul 17.00
Hari 6	: pukul 19.00
Hari 7	: pukul 21.00

Perokok menunda mengisap rokok pertama 2 jam setiap hari sebelumnya dan selama 7 hari berturut-turut



Jadwal Mengurangi	
Hari 1	: 24 batang
Hari 2	: 20 batang
Hari 3	: 16 batang
Hari 4	: 12 batang
Hari 5	: 8 batang
Hari 6	: 4 batang
Hari 7	: 0 batang

Mengurangi jumlah rokok yang diisap setiap hari

