

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Part 2

- ❖ Cuci tangan
- ❖ Membuang Sampah pada Tempatnya
- ❖ **Tidak Merokok**
- ❖ **Tidak Meludah di Sembarang Tempat**
- ❖ **Makan sayur dan buah**
- ❖ Lakukan aktivitas ringan
- ❖ Perawatan kulit
- ❖ Perawatan mulut

Promkes 0122
Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian

❖ Membuang Sampah pada Tempatnya

Sampah adalah segala sesuatu yang tidak digunakan, tidak dipakai, tidak disenangi, atau sesuatu yang dibuang yang berasal dari kegiatan manusia dan tidak terjadi dengan sendirinya.

Jenis-jenis sampah

1. **Sampah Medis (Infeksius):** kateter, selang infus, dressing kotor, placenta tubuh, plaster, masker, swab, verban dan sarung tangan.
1. **Sampah Non Medis (Non Infeksius):** plastik, kardus, kayu, karet, kaleng, kertas, logam, gelas, keramik dan sisa makanan.



❖ Tidak Merokok

Part 2

Besarnya bahaya kandungan rokok bisa dilihat dari banyaknya senyawa yang ada di dalam asap rokok. Di dalam asapnya saja, setidaknya ada sekitar 5.000 senyawa berbeda dan sebagian bersifat racun bagi tubuh.

Kandungan rokok yang bersifat racun tersebut berpotensi merusak sel-sel tubuh. Selain itu, senyawa dalam asap rokok juga bersifat karsinogenik alias memicu kanker. Di dalam rokok, terdapat 250 jenis zat beracun dan 70 jenis zat yang diketahui bersifat karsinogenik.

Akibat dari merokok untuk anak:

- Cukup berbahaya karena organ-organ tubuh seperti paru-paru sedang berkembang.
-
- Akan terkena dua kali asap rokok lebih berbahaya daripada perokok aktif

Promkes 0122

Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian





❖ Tidak Meludah di Sembarang Tempat

- kuman dan bakteri yang ada dalam ludah seseorang dapat hidup dalam waktu yang lama, sehingga dapat meningkatkan risiko penularan penyakit.
- Selain itu, beberapa virus dan bakteri juga dapat hidup dan bertahan di udara selama 6 jam, bahkan pada beberapa jenis, mereka dapat hidup di udara lebih dari 24 jam.
- Ketika seseorang yang tengah mengidap penyakit tertentu meludah di sembarang tempat, virus dan bakteri berbahaya akan berpindah dari ludah dan masuk ke hidung, tenggorokan, dan paru-paru orang yang menghirupnya. Jika sudah begitu, sejumlah penyakit, seperti tuberkulosis, hepatitis, meningitis, atau Epstein-Barr bisa saja ditularkan.
- Penyakit-penyakit tersebut dapat berpindah melalui droplet (partikel air kecil) yang bertugas untuk membawa mikroorganisme, yang tidak sengaja dihirup oleh orang.

Air liur mengandung 50 persen air dan kandungan lainnya termasuk elektrolit, bakteri, virus, jamur, protein, sekresi dari hidung dan paru paru, serta sel-sel dari lapisan mulut.





❖ Makan sayur dan buah

- Tujuan makan sayur dan buah
- Mencegah kesehatan pencernaan
- Mencegah penyakit bertambah parah
- Berat badan menjadi lebih stabil
- Mencegah mulut kering dan sariawan
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Kriteria anak sehat dengan makan sayur dan buah??

- Berat badan stabil
- Dapat beraktivitas
- Lebih bugar
- BAB lancar dan teratur
- Bebas sariawan





Mengapa makan sayur dan buah dapat meningkatkan kesehatan??

Zat kimia pada sayur dan buah memberikan warna pada buah dan sayur dan memberikan manfaat untuk kesehatan kita, seperti:

1. Warna hijau sebagai penghilang racun didalam tubuh dan membuat tubuh kuat terhadap penyakit
2. Warna merah baik untuk kesehatan mata
3. Warna biru-ungu baik untuk mencegah penuaan dini
4. Warna putih coklat supaya tubuh tetap bugar
5. Buah mengandung banyak vitamin
6. Memiliki kandungan mineral
7. Kandungan serat yang tinggi

Promkes 0122

Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian

