

**LAPORAN KEGIATAN
PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN
SEHAT DI KENJERAN TANAH KALI
KEDINGDING**



Ade Susanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

**Universitas Muhammadiyah Surabaya
2017**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

1. Judul : Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kenjeran Tanah Kali Kedingding
2. Tim Pengusul :
 - a. Nama Lengkap : Ade Susanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 - b. NIDN : 0123128002
 - c. Program Studi : DIII Keperawatan
 - d. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
3. Waktu Pelaksanaan : 15 Maret 2017
4. Satus Pembiayaan : Institusi
5. Anggaran : 5.000.000

Mengetahui,

Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0023037401

Ketua Pengabdian



Ade Susanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN: 0123128002

Menyetujui,



(Dr. Sujinah, M.Pd)

NIK: 0730016501

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengertian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat.

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dirumah Tangga.

PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memperdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

Rumah tangga Ber-PHBS adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga yaitu :

1. Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan.

Adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya)

Mengapa setiap persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan?

Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibid an bayi lebih terjamin. Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke puskesmas atau rumah sakit. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan perlatan yang aman,bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

2. Memberi bayi asi eksklusif.

Adalah bayi usia 0-6 hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain. ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi 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

Apa manfaat memberikan ASI?

Bagi ibu:

- a. Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi.
- b. Mengurangi pendarahan setelah persalinan.
- c. Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.
- d. Menunda kehamilan berikutnya.
- e. Mengurangi resiko terkena kanker payudara.

Bagi bayi:

- a. Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.
- b. Bayi tidak sering sakit.

Bagi keluarga:

- a. Praktis dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.
- b. Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula misalnya merebus air dan perlengkapannya.

1.2 Nama Kegiatan

“Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kenjeran Tanah Kali Kedingding “

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat di Kenjeran Tanah Kali Kedingding guna meningkatkan tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

1.4 Deskripsi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang pengetahuan kepada masyarakat di Kenjeran Tanah Kali Kedingding guna meningkatkan tentang perilaku hidup bersih dan sehat .

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Laporan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 September 2012, yang bertempat di Balai Kenjeran Tanah Kali Kedingding. Kegiatan diawali dengan pemukaan oleh kepala desa dan dilanjutkan dengan penyuluhan perilaku hidup bersih sehat.

2.2 Hambatan

Hambatan yang dihadapi meliputi 2 hal sebelum kegiatan (persiapan) dan pada saat pelaksanaan. Sebagian besar masyarakat masih belum mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga dalam penyampaian materi membutuhkan fasilitator untuk memberikan pemahaman.

BAB III

PENUTUP

3.1. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat di Kenjeran Tanah Kali Kedingding guna meningkatkan tentang perilaku hidup bersih dan sehat

3.2. SARAN

Berikut saran-saran yang bisa diberikan terkait dengan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat

1. Pada pra pelaksanaan program dan saat pembentukan program seharusnya melakukan perundingan dengan warga sehingga antusias warga bisa lebih baik.
2. Perlu dibentuknya kader- kader sehingga program dapat belangsung jangka panjang.
3. Dalam menentukan sebuah program harus memeperhatikan kultur masyarakat setempat.

LAMPIRAN

1. Susunan Panitia

Ketua : Eko Saputro

Sekretaris : Siti Karimah

Bendahara : Lanny Putri Salsabila

Acara : Ilham Ainnur Firdhausya

Triska Novitasari

Perlengkapan dan Publikasi : Dwi Agus Ardiawan

Sri Hidayati Putri Pinadita

Pembina : Ade Susanti,S.Kep.,Ns.,M.Kep

2. Foto Kegiatan



SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)
Tanggal : 15 September 2012
Waktu Pelaksanaan : 08.00 WIB
Waktu Acara : 20 menit
Pembicara : Ade Susanti, S.Kep.,Ns. M.Kep
Peserta / Sasaran : Semua Kalangan Masyarakat

1. TUJUAN

A. Tujuan Umum

Dengan diadakannya penyuluhan berupa Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat diharapkan semua kalangan masyarakat dapat mengerti apa itu Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, serta mengerti apa manfaat dari Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.

B. Tujuan Khusus

- a) Semua kalangan masyarakat dapat mengetahui bagaimana caranya untuk melakukan PHBS?
- b) Semua kalangan masyarakat dapat melakukan PHBS.

2. SUB TOPIK

- a) Pengertian Perilaku Hidup bersih Dan Sehat.
- b) Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dirumah Tangga
- c) Apa manfaat ruma tangga ber PHBS ?

3. METODA PENYAMPAIAN

Ceramah tanya jawab (CTJ) / Diskusi

4. MEDIA

- a) Laptop
- b) LCD / Power Point
- c) Handout/leafflett

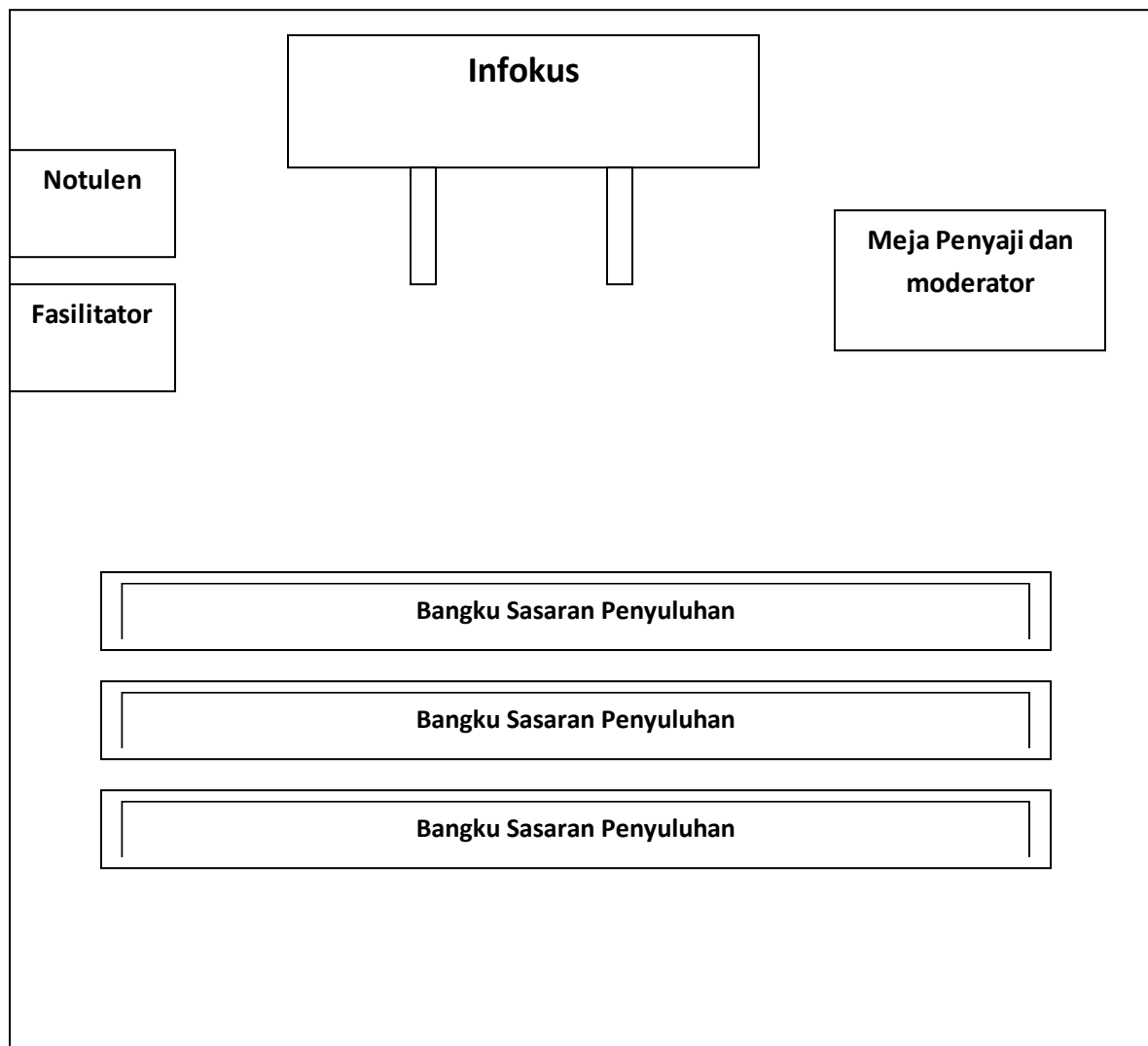
5. MATRIKS KEGIATAN

No	Jenis kegiatan	Waktu	Materi
1	Pembukaan	2 menit	Perkenalan
2	Proses	15 menit	Penjelasan Filariasis/kaki gajah
3	Evaluasi	5 menit	Tanya jawab
4	Penutup	3 menit	Kesimpulan,salam penutup

6. EVALUASI

Seluruh kalangan masyarakat dapat mengerti mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat serta seluruh kalangan masyarakat dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat dalam kehidupan masyarakat sehari-hari.

SETTING TEMPAT PENYAJIAN



MATERI

A. Pengertian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat.

B. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dirumah Tangga.

PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memperdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

Rumah tangga Ber-PHBS adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga yaitu :

3. Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan.

Adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya)

Mengapa setiap persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan?

Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibid an bayi lebih terjamin. Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke puskesmas atau rumah sakit. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman,bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

4. Memberi bayi asi eksklusif.

Adalah bayi usia 0-6 hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain. ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi 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

Apa manfaat memberikan ASI?

Bagi ibu:

- f. Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi.
- g. Mengurangi pendarahan setelah persalinan.
- h. Mampercepat pemulihan kesehatan ibu.
- i. Menunda kehamilan berikutnya.

- j. Mengurangi resiko terkena kanker payudara.

Bagi bayi:

- c. Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.
- d. Bayi tidak sering sakit.

Bagi keluarga:

- c. Praktis dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.
- d. Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula misalnya merebus air dan perlengkapannya.

5. Menimbang balita setiap bulan.

- a. Mengapa balita perlu di timbang setiap bulan?
Penimbangan balita di maksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan.
- b. Kapan dan di mana penimbangan balita di lakukan?
Penimbangan balita di lakukan setiap bulan mulai dari umur 1 tahun sampai 5 tahun diposyandu.
- c. Bagaimana mengetahui pertumbuhan dan perkembangan balita?
Setelah balita ditimbang di buku KIA (kesehatan ibu dan anak) atau kartu menuju sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik (lihat perkembangannya)

6. Menggunakan air bersih.

- a. Mengapa kita harus menggunakan air bersih? Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, Agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar sakit.
- b. Apa syarat-syarat air bersih itu? Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indra kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba):
 - a) Air harus berwarna bening/jernih.
 - b) Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
 - c) Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit harus bebas dari bahan kimia beracun.
 - d) Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau belerang.
- c. Apa manfaat menggunakan air bersih?
 - a) Terhindar dari gangguan penyakit seperti Diare, Kolera, Disentri, Thypus, Kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan.
 - b) Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

- d. Di mana dapat memperoleh sumber air bersih?
 - a) Mata air
 - b) Air sumur atau air sumur pompa
 - c) Air ledeng atau perusahaan air minum
 - d) Air hujan
 - e) Air dalam kemasan

- e. Mengapa air bersih harus dimasak mendidih bila ingin diminum?

Meski terlihat bersih, air belum tentu bebas kuman penyakit. kuman penyakit dalam air mati pada suhu 100 derajat C (saat mendidih).

7. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.

- a. Mengapa harus mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun?

Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

- b. Kapan saja harus mencuci tangan?
 - a) Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll).
 - b) Setelah buang air besar
 - c) Setelah menceboki bayi atau anak
 - d) Sebelum makan dan menyuapi anak
 - e) Sebelum memegang makanan
 - f) Sebelum menyusui bayi

- c. Apa manfaat mencuci tangan?
 - a) Membunuh kuman penyakit yang ada ditangan
 - b) Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), Flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).
 - c) Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

- d. Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?
 - a) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun.
 - b) Bersihkan telapak, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan.
 - c) Setelah itu keringkan dengan lap bersih.

8. Menggunakan jamban sehat.

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

- a. Siapa yang diharapkan menggunakan jamban?
Setiap anggota rumah tangga harus menggunakan jamban untuk buang air besar/buang air kecil.
- b. Mengapa harus menggunakan jamban?
 - a) Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau.
 - b) Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya.
 - c) Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit Diare, Kolera Disentri, Typus, kecacingan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.
- c. Apa saja syarat jamban sehat?
 - a) Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter)
 - b) Tidak berbau.
 - c) Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus.
 - d) Tidak mencemari tanah sekitarnya.
 - e) mudah dibersihkan dan aman digunakan.
 - f) Dilengkapi dinding dan atap pelindung.
 - g) Penerangan dan ventilasi yang cukup.
 - h) Lantai kedap air dan luas ruangan memadai.
 - i) Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.
- d. Bagaimana cara memelihara jamban sehat?
 - a) Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air.
 - b) Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih.
 - c) Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
 - d) Tidak ada serangga,(kecoa,lalat,) dan tikus yang berkeliaran.
 - e) Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih).
 - f) Bila ada kerusakan, segera perbaiki.

9. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu.

- a. Apa itu rumah bebas jentik?
Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk.
- b. Apa itu pemeriksaan jentik berkala (PJB)?

Adalah pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada didalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan diluar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon, pagar bambu, dll yang dilakukan secara teratur sekali dalam seminggu.

- c. Siapa yang melakukan Pemeriksaan Jentik Berkala?
 - a) Anggota rumah tangga
 - b) Kader
 - c) Juru pemantau jentik (Jumantik)
 - d) Tenga pemeriksa jentik lainnya.
- d. Apa yang perlu dilakukan agar Rumah Bebas Jentik?

Lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara :

 - a) 3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk).
 - b) PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit seperti Demam Berdarah Dengue, Chikungunya, Malaria, Filariasis (kaki gajah) di tempat-tempat perkembangannya.
 - c) 3 M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu:
 - d) Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.
 - e) Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak control, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
 - f) Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas akua, plastik kresek, dll).
- e. Plus Menghindari gigitan nyamuk, yaitu:
 - a) Menggunakan kelambu ketika tidur.
 - b) Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya obat nyamuk ; bakar, semprot, oles/usap ke kulit, dll.
 - c) Menghindari kebiasaan menggantung pakaian didalam kamar.
 - d) Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
 - e) Memperbaiki saluran talang air yang rusak
 - f) Menaburkan larvasida (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras misalnya di talang air atau di daerah sulit air.
 - g) Memelihara ikan pemakan jentik di kolam/bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila, dll.
 - h) Menanam tumbuhan pengusir nyamuk misalnya, Zodia, Lavender, Rosemerry, dll.
- f. Apa manfaat Rumah Bebas Jentik?

- a) Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi.
- b) Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Cikungunya atau kaki gajah.
- c) Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.

10. Makan buah dan sayur setiap hari.

- a. Siapa yang diharapkan makan sayur dan buah?
Setiap anggota rumah tangga mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari.
- b. Mengapa kita harus makan sayuran dan buah?
Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena:
 - a) Mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.
 - b) Mengandung serat yang tinggi. Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang sangat berfungsi untuk memelihara usus. Serat tidak dapat dicerna oleh pencernaan sehingga serat tidak menghasilkan tenaga dan dibuang melalui tinja. Serat tidak untuk mengenyangkan tetapi dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar.
- c. Manfaat mengkonsumsi buah dan sayur ?
 - a) Mencegah Diabetes .
 - b) Melancarkan buang air besar.
 - c) Menurunkan berat badan.
 - d) Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi)
 - e) Mencegah kanker
 - f) Memperindah kulit, rambut dan kuku.
 - g) Membantu mengatasi Anemia (kurang darah)
 - h) Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus.

11. Melakukan aktifitas fisik setiap hari.

Aktifitas fisik bisa berupa :

- a. Olah raga
- b. Jalan santai
- c. Maraton

12. Tidak merokok di dalam rumah.

Karena didalam rokok terdapat zat-zat kimia yang berbahaya bagi tubuh, seperti Tar dan Nicotin. Sehingga jika terhirup dapat menimbulkan kanker dan penyakit lainnya.

C. Apa manfaat Rumah Tangga Ber-PHBS?

1. Bagi Rumah Tangga :
 - a. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
 - b. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
 - c. Anggota keluarga giat bekerja.
 - d. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditunjukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.
2. Bagi Masyarakat:
 - a. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
 - b. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah –masalah kesehatan.
 - c. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
 - d. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti Posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.