

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

ANAK AGUNG ALIT KIRTI

FK UNS

- Riskesdas 2007 rumah tangga menerapkan perilaku PHBS 38,7%.
- Renstra Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014 target: 70%
- Perilaku PHBS rumah tangga dipengaruhi oleh proses tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan

- Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.



Perilaku apa saja?

Konsep Tatanan

- Tatanan: berbagai tempat atau sistem sosial melakukan kegiatan sehari-hari
- 5 Tatanan:
 - Tatanan rumah tangga → UKURAN KEBERHASILAN
 - Tatanan institusi pendidikan,
 - Tatanan tempat kerja,
 - Tatanan tempat umum dan
 - Tatanan fasilitas kesehatan



Sumber: Kemenkes, 2011

Kelompok Sasaran Pembinaan PHBS

- Sasaran primer: individu, kelompok dan masyarakat secara keseluruhan yang diharapkan untuk mempraktekkan PHBS.
- Sasaran sekunder: mereka yang memiliki pengaruh terhadap sasaran primer untuk mempraktekkan PHBS: pemuka masyarakat atau tokoh masyarakat
- Sasaran tersier: pengambilan keputusan formal berupa kebijakan/peraturan dan penyediaan sumber daya dalam proses pembinaan PHBS

Strategi Pembinaan PHBS

Strategi Promosi Kesehatan

- 1) Advokasi: kebijakan yang berwawasan kesehatan
- 2) Bina suasana: menciptakan lingkungan (khususnya nonfisik) yang mendukung
- 3) Pemberdayaan: mengembangkan kemampuan individu dan memperkuat gerakan masyarakat.

Pemberdayaan sebagai Ujung Tombak Promosi Kesehatan

Pemberdayaan: proses pemberian informasi kepada individu, keluarga atau kelompok (sasaran) secara terus-menerus dan berkesinambungan serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu (aspek knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice).

Pembinaan PHBS di Rumah Tangga

- Di tatanan rumah tangga, pembinaan PHBS dilaksanakan secara terintegrasi dengan kegiatan pembinaan Desa Siaga dan Kelurahan Siaga Aktif
- Tanggungjawab jawab pembinaan terendah berada di tingkat kecamatan (Forum Kecamatan).

- Pemberdayaan di tatanan rumah tangga dilakukan terhadap individu, keluarga dan kelompok masyarakat melalui pemberian informasi dan konsultasi individu, kunjungan rumah dan konsultasi keluarga, pendampingan keluarga.
- Bina suasana di tatanan rumah tangga dilakukan oleh para pemuka atau tokoh-tokoh masyarakat, termasuk pemuka agama dan pemuka adat, memotivasi untuk mempraktekkan PHBS, pemanfaatan media seperti spanduk, poster, taman obat
- Advokasi: Advokasi dilakukan oleh fasilitator dari kecamatan/ kabupaten/ kota terhadap para pemuka masyarakat dan pengurus organisasi kemasyarakatan tingkat desa dan kelurahan, agar mereka berperanserta dalam kegiatan bina suasana

Pemantauan dan Evaluasi

- Keberhasilan pembinaan PHBS → PHBS di tatanan rumah tangga.
- Namun dipengaruhi tatanan-tatanan yang lain

1. Pemantauan pembinaan PHBS di tatanan intistusi pendidikan menggunakan data dari sistem informasi PHBS tatanan institusi pendidikan yang terintegrasi dalam Sistem Informasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama.
2. Pemantauan pembinaan PHBS Di Tempat Kerja dalam Sistem Informasi Kementerian Tenaga Kerja dan Transportasi.
3. Pemantauan pembinaan PHBS di tatanan tempat umum terintegrasi dalam Sistem Informasi Kementerian Kebudayaan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Kementerian Perhubungan dan Kementerian Perdagangan.
4. Pemantauan pembinaan PHBS di tatanan fasilitas kesehatan data dari Sistem Informasi Kesehatan Nasional (SIKNAS).
5. Pemantauan pembinaan PHBS di tatanan rumah tangga dilaksanakan Lomba Desa dan Kelurahan setiap tahun. Pencatatan dan pelaporan PHBS dalam SIKNAS dari Kementerian Kesehatan dan data Profil Desa dari Kementerian Dalam Negeri.

EVALUASI

- Terhadap perubahan perilaku masyarakat di tatanan rumah tangga.
- Beberapa tahun sekali
- Survai secara nasional terhadap masyarakat.
- Biaya cukup besar, maka diintegrasikan dengan survai-survai Kementerian Kesehatan yaitu Riset Kesehatan Dasar dan oleh Badan Pusat Statistik

INDIKATOR KEBERHASILAN

- Pencapaian upaya-upaya yang dilakukan di pusat, provinsi, kabupaten, kota, kecamatan, desa, kelurahan, dan di berbagai tatanan.

PHBS untuk pencegahan Covid-19

- Mencuci tangan dengan sabun
- Memakai masker
- Menjaga jarak
- Istirahat cukup dan rajin olahraga
- Makan makanan bergizi seimbang

Tips Kebersihan

- Cuci tangan pakai sabun saat tiba di rumah, tempat kerja atau sekolah, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah menggunakan toilet.
- Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik dan ingatkan anak untuk mencuci tangan pakai sabun secara benar.
- Gunakan cairan pembersih tangan (minimal 60% alkohol) bila sabun dan air mengalir tidak tersedia.
- Tutup mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih tangan.
- Jaga jarak paling sedikit 1 meter dengan orang. Jangan berada dekat orang yang tidak sehat.
- Hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung mata dapat menjadi pintu masuk virus.
- Bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada/ digunakan secara umum, seperti meja, keyboard computer, pegangan pintu, dll. Bersihkan dengan cairan disinfektan.

Kurangi Kontak Langsung (Social Distancing/ Physical Distancing)

- Jaga jarak paling sedikit 1 meter dengan orang. Jangan berada dekat orang yang tidak sehat.
- Menyesuaikan atau menunda perjalanan, pertemuan / kegiatan dengan skala besar (lebih dari 10 orang) dan mempertimbangkan penggunaan media (video conference, telpon, aplikasi tele conference & media internet lainnya).
- Berhenti untuk berjabat tangan.
- Jangan pergi ke sarana kesehatan kecuali diperlukan. Bila Anda memiliki anggota keluarga atau kawan dirawat di rumah sakit, batasi pengunjung – terutama bila mereka anak-anak atau kelompok risiko tinggi (lanjut usia dan orang dengan penyakit yang dapat memperberat, misalnya gangguan jantung, diabetes dan penyakit kronis lainnya). Cek berkala tekanan darah dan kadar gula tubuh Anda.
- Orang berisiko tinggi sebaiknya tetap di rumah dan menghindari pertemuan atau kegiatan lain yang dapat membuatnya terpapar virus, termasuk melakukan perjalanan.
- Beri dukungan pada anggota keluarga (yang tidak tinggal di rumah Anda) ataupun tetangga yang terinfeksi tanpa harus bertemu langsung, misalnya melalui telepon ataupun WA.
- Ikuti panduan resmi di wilayah tempat tinggal yang mungkin mengubah rutinitas termasuk kegiatan sekolah atau pekerjaan.
- Ikuti perkembangan informasi karena situasi dapat berubah dengan cepat sesuai perkembangan penyakit dan penyebarannya.

Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

- Menjaga Asupan makanan gizi seimbang supaya tetap sehat.
- Tidak merokok.
- Tidur yang cukup.
- Tidak makan menggunakan tangan. Gunakan sendok dan garpu terpisah.
- Mengelola stres, misalnya dengan berolahraga dan berpikir positif.
- Segera menghubungi dokter atau layanan dukungan kesehatan mental / psiko sosial jika dibutuhkan.
- Jika memiliki penyakit sebelumnya, pastikan anda tidak putus obat, dan memiliki stok obat yang mencukupi.
- Hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung mata dapat menjadi pintu masuk virus.
- Bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada/ digunakan secara umum, seperti meja, keyboard computer, pegangan pintu, dll.

Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial

- 1) Emosi positif: gembira, senang dengan cara melakukan kegiatan dan hobi yang disukai, baik sendiri maupun bersama keluarga dengan mempertimbangkan aturan pembatasan sosial berskala besar di daerah masing-masing;
- 2) Pikiran positif: menjauhkan dari informasi hoax, mengenang semua pengalaman yang menyenangkan, bicara pada diri sendiri tentang hal yang positif (positive self-talk), responsif (mencari solusi) terhadap kejadian
- 3) Hubungan sosial yang positif: memberi pujian, memberi harapan antar sesama, saling mengingatkan cara-cara positif, meningkatkan ikatan emosi dalam keluarga dan kelompok, menghindari diskusi yang negatif, tetap melakukan komunikasi secara daring dengan keluarga dan kerabat.

Informasi yang Benar

- Virus corona jenis baru
- Para ahli di Indonesia dan global masih terus meneliti sejauh mana keganasan dan tingkat penyebarannya.
- Informasi berubah cepat dan banyak informasi salah beredar di masyarakat, terlebih lagi di media sosial.
- Ikuti selalu informasi terbaru dari sumber-sumber yang dapat dipercaya.

TERIMA KASIH

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan RI, 2011, Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI, 2020, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid 19), Diunduh dari: https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf
- Kementerian Sosial RI, 2020, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Peningkatan Kapabilitas Anak dan Keluarga.