

BUKU SAKU
MEMBANGUN KEPEDULIAN MASYARAKAT
UNTUK BERPERILAKU POLA HIDUP
BERSIH SEHAT

Oleh:

Dorothea Ririn Indriastuti, SE, MSi

Penerbit



Unisri Press © 2021

**BUKU SAKU MEMBANGUN KEPEDULIAN MASYARAKAT UNTUK
BERPERILAKU POLA HIDUP BERSIH SEHAT**

Penulis:

Dorothea Ririn Indriastuti, SE, MSi

Penyunting:

Nuniek Presetyowati

ISBN: 978-623-95479-8-1

Desain sampul dan tata letak:

Anindyo Mahendra Prasetyo

Penerbit:

UNISRI Press

Redaksi:

Jalan Sumpah Pemuda No 18. Joglo, Banjarsari, Kota Surakarta

unisripress@gmail.com/ press.unisri.ac.id

Anggota APPTI

Dicetak oleh "Percetakan Kurnia" Solo

Cetakan Pertama, Maret 2021

Copyright © 2021

ISI MENJADI TANGGUNG JAWAB PENULIS

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit.**

Kata Pengantar

Tahun 2020 ditandai dengan merebaknya pandemic virus Covid 19. Kondisi ini benar-benar merubah pola kegiatan masyarakat, tidak hanya di Indonesia tapi di seluruh dunia. Seluruh kehidupan masyarakat menjadi berubah. Mobilitas penduduk dunia seperti terhenti dan mengalami penurunan semua aktivitas masyarakat sedunia. Orang-orang seperti disadarkan kembali untuk lebih banyak beraktivitas di rumah dan setiap keluar rumah harus memakai masker, lebih sering cuci tangan dan menjauhi aktivitas berkerumun.

Perlu upaya untuk lebih menyadarkan masyarakat tentang perilaku pola hidup bersih dan sehat. Sehingga masyarakat dapat memutus mata rantai peredaran covid 19. Buku saku ini melengkapi buku-buku yang sudah ada di masyarakat sebagai bentuk keprihatinan terhadap kondisi lingkungan yang buruk, sehingga bisa merebak pandemic covid 19 di seluruh dunia. Buku ini merupakan kerjasama sekaligus upaya Perguruan Tinggi untuk ikut membantu mencerdaskan masyarakat dengan memberikan wawasan yang diharapkan dapat semakin meyadarkan

masyarakat untuk lebih menjaga kebersihan lingkungan, dengan menjaga perilaku pola hidup bersih dan sehat dalam keluarga secara khusus dan di masyarakat pada umumnya.

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Slamet Riyadi Surakarta atas kerjasama dan dampungannya. Juga ucapan terimakasih kami ucapkan kepada UNISRI PRESS yang telah menerbitkan buku ini. Semoga buku kecil ini bermanfaat dan kegiatan pola hidup bersih sehat untuk menjaga lingkungan yang semakin bersih dan sehat ini dapat terus dikembangkan di masa mendatang.

Penulis,

Dorothea Ririn Indriastuti, SE, MSi

**Ketua Pusat Studi Lingkungan
dan Pengembangan Wilayah LPPM
Universitas Slamet Riyadi Surakarta**

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
BAB I ANALISIS SITUASI LINGKUNGAN	1
BAB II PERILAKU POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT	20
PENTINGNYA MENJALANKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT	30
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI RUMAH TANGGA	32
APA SAJA, SIH, PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT ALIAS PHBS ITU?.....	33
MANFAAT PRAKTIK PHBS.....	36
BAB III KESIMPULAN	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
Profil Penulis.....	55

BUKU SAKU
MEMBANGUN KEPEDULIAN MASYARAKAT
UNTUK BERPERILAKU POLA HIDUP
BERSIH SEHAT

**Pusat Studi Lingkungan
dan Pengembangan Wilayah LPPM
Universitas Slamet Riyadi Surakarta**

BAB I

ANALISIS SITUASI

LINGKUNGAN

Pertambahan jumlah penduduk berpengaruh dengan perubahan iklim dan berpotensi terjadinya pemanasan global (*global warming*). Hal ini terjadi di daerah-daerah dingin seperti kutub utara dan kutub selatan, terdapat bongkahan-bongkahan es yang sudah mencair. Es yang mencair menyebabkan naiknya tingkat permukaan laut global ancaman bagi keselamatan bumi. Naiknya suhu bumi di berbagai negara mengalami kenaikan antara 1,4⁰C-5,9⁰C. *Global warming* ancaman bagi makhluk hidup bumi dan akan berdampak pada terjadinya *disaster* seperti kekeringan, badai topan, El Nino, badai siklon tropis, banjir

dan bencana lainnya yang berpengaruh kestabilan fungsi lingkungan sebagai sumber daya.

Lingkungan sebagai sumber daya mempertemukan berbagai kepentingan di dalamnya, antara lain kepentingan masyarakat, pengusaha, dan pemerintah. Benturan kepentingan antara berbagai pihak sering berakibat kondisi lingkungan harus menjadi korban. Pada akhirnya, kondisi lingkungan yang dikorbankan akan berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat di sekitar. Pengelolaan lingkungan selain berusaha melakukan tindakan preventif, yakni mencegah meluasnya kerusakan lingkungan juga melakukan tindakan represif, yaitu bertindak secara nyata untuk menghadapi kondisi lingkungan yang terlanjur rusak. Kondisi lingkungan yang demikian jika dimungkinkan perlu diperbaiki agar dapat bermanfaat kembali bagi kesejahteraan masyarakat banyak.

Undang-undang RI No. 32 Tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup merumuskan bahwa lingkungan merupakan kesatuan ruang

yang semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup termasuk di dalamnya manusia dan perilakunya yang mempengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya. Dalam definisi ini terlihat semakin jelas bahwa manusia memiliki andil yang besar di dalam mempengaruhi keberlangsungan dan dinamika lingkungan.

Lingkungan meliputi keadaan baik yang disebut makhluk hidup maupun benda, termasuk pula keadaan-keadaan yang mempengaruhi keberadaan makhluk hidup dan benda. Keadaan-keadaan yang kemudian juga disebut hukum alam, memang akan mengalami keadaan *homeostasis* (keseimbangan) apabila pengaruh manusia dalam batas kewajaran. Namun apabila campur tangan manusia telah melampaui batas kemampuan salah satu atau lebih komponen lingkungan untuk memperbaiki dirinya, maka akan terjadi ketidakseimbangan atau ketidakharmonisan antara komponen lingkungan.

Jika dalam kedua definisi tersebut manusia ditempatkan sebagai salah satu komponen lingkungan, maka dalam definisi berikut ini lingkungan lebih dilihat sebagai sesuatu yang berada di luar diri manusia. Dahlan (1995:4) menegaskan bahwa lingkungan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang berada di sekitar kita. Lingkungan dikategorikannya menjadi tiga, yaitu:

1. Lingkungan fisik seperti tanah, air, udara, serta interaksi diantara unsur tersebut.
2. Lingkungan biologis, termasuk di sini adalah semua organisme hidup, baik binatang, tumbuh-tumbuhan maupun mikroorganisme.
3. Lingkungan sosial, meliputi semua interaksi manusia dengan sesamanya.

Lingkungan fisik, lingkungan biologis, dan lingkungan sosial merupakan kesatuan sistem yang tidak dapat saling dipisahkan. Ketiga lingkungan tersebut berinteraksi satu sama lain menurut hukum-hukum keseimbangan sistem

lingkungan (hukum alam). Hukum alam yang mengatur keseimbangan dapat mengalami perubahan menjadi tidak lagi sinergis apabila tekanan manusia terlalu besar terhadap lingkungan.

Tekanan manusia terhadap lingkungan yang dimaksudkan di sini adalah beban hasil kegiatan manusia berupa limbah/sampah yang terlalu besar jumlahnya. Jumlah yang besar dari hasil aktivitas manusia dapat dideterminasikan melalui kemampuan lingkungan untuk mampu pulih atau tidak dalam melayani pemenuhan kebutuhan di masa yang akan datang.

Suparmoko (2000:1) menyebutkan tiga fungsi atau peranan lingkungan yang utama, yaitu:

1. Sebagai sumber bahan mentah untuk diolah menjadi barang jadi atau untuk langsung dikonsumsi.
2. Sebagai asimilator, yaitu sebagai pengolah limbah secara alami.
3. Sebagai sumber kesenangan.

Lingkungan terdiri atas berbagai komponen yang meliputi berbagai sumber daya yang dapat bermanfaat bagi manusia. Salah satu komponen tersebut adalah bahan mentah atau sumber daya alam (*natural resources*). Bahan mentah tersebut ada yang perlu diolah terlebih dahulu sebelum dapat dimanfaatkan, misalnya bahan tambang. Bahan mentah juga ada yang dapat langsung dikonsumsi selain dapat diolah kembali, misalnya berbagai produksi pertanian.

Lingkungan akan berjalan dengan prinsip, tatanan, hukum seperti homeostasis (keseimbangan), kemampuan/kapasitas (*resilience*), kompetisi, toleransi, adaptasi, suksesi, evolusi, mutasi, hukum minimum, hukum entropi, dan sebagainya (Moh. Soeijam, dkk, 1987:3). Hukum alam merupakan salah satu hukum yang cenderung statis apabila faktor di luar hukum tersebut tidak berpengaruh terlalu besar.

Apabila hutan tropis tidak ditebangi menurut ambisi ekonomi manusia, tentunya suhu bumi tidak akan terus

meningkat, tidak akan terjadi bencana banjir, dan tidak akan terbentuk lahan kritis. Pada daerah pedesaan yang tekanan jumlah penduduk kecil sering masih dapat ditemukan udara yang segar, karena meskipun manusia menghasilkan limbah dalam aktivitasnya, namun pengolahan alam terhadap limbah tersebut masih dimungkinkan. Sebaliknya di daerah perkotaan yang padat tentunya akan sulit ditemukan udara pagi yang segar, karena limbah dan polutan yang dihasilkan lebih besar jumlahnya dibandingkan kemampuan alam untuk menetralkan keadaan tersebut.

Lingkungan juga menjadi sumber kesenangan, karena dapat dijadikan sebagai obyek pemenuhan kebutuhan manusia. Tuntutan kebutuhan manusia dengan pemanfaatan sumberdaya alam cenderung tidak berpihak pada kelestarian lingkungan. Revolusi industri 4.0 menjadi tantangan dalam menjaga kelestarian lingkungan hidup dimana industri 4.0 di sektor lingkungan keberpihakan kepada daya dukung lingkungan yaitu pembangunan berkelanjutan (*sustainable development*), keberlanjutan

ekologis, pendidikan lingkungan, konservasi dan produk ramah lingkungan. Dengan demikian pertumbuhan penduduk diikuti dengan meningkatnya kebutuhan masyarakat di suatu wilayah tidak melebihi dari daya dukung lingkungan dan keberpihakan kepada kelestarian lingkungan.

DAMPAK DAN PERMASALAHAN PERTUMBUHAN PENDUDUK

Masalah lingkungan yang utama menurut Emil Salim (Slamet Prawirohartono, 1991: 188) adalah ledakan penduduk dan perkembangan teknologi. Kedua masalah tersebut secara langsung berhubungan dengan manusia. Ledakan penduduk timbul karena manusia yang terus aktif bereproduksi, sedangkan perkembangan teknologi bersumber dari peningkatan kapasitas kemampuan berfikir dan pengembangan metode positif pada diri manusia. Oleh Sugeng Martopo (1995:1)

Berdasarkan pada pendapat Zen juga ditegaskan pendapat yang hampir senada, yaitu bahwa masalah

lingkungan timbul karena dinamika penduduk, pemanfaatan pengelolaan sumber daya yang kurang bijaksana, kurang terkendalinya pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi maju, dampak negatif yang sering timbul dari kemajuan ekonomi yang seharusnya positif, dan benturan tata ruang.

Pola kehidupan manusia memang mengalami suatu revolusi besar-besaran ketika dihadapkan pada kenyataan semakin meningkatnya populasi jumlah manusia dan juga perkembangan teknologi yang dapat digunakan untuk menunjang kehidupan. Pola hidup tersebut sebagian diantaranya ada yang kurang selaras dengan lingkungan alam sehingga menghasilkan krisis lingkungan.

Perubahan pola kehidupan antara lain:

- ✓ Meningkatnya jumlah penggunaan kendaraan bermotor yang membutuhkan bahan bakar minyak
- ✓ Meningkatnya penggunaan energi listrik akibat alat-alat yang perlu diaktifkan dengan tenaga tersebut

- ✓ Berubahnya pola makan dari teknik pengolahan tradisional menjadi menggunakan alat modern yang lebih hemat waktu
- ✓ Digunakannya traktor serta mesin dalam usaha pertanian

Perubahan pola yang diberikan tersebut hanyalah beberapa contoh. Krisis lingkungan turut dipengaruhi oleh perubahan pola dan gaya hidup tersebut.

Hari Kependudukan Dunia yang jatuh pada tanggal **11 Juli**, dan dengan populasi penduduk yang terus-menerus meningkat setiap tahunnya. Data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menunjukkan bahwa jumlah penduduk dunia ditahun 2017 tercatat 7,6 miliar dan akan meningkat menjadi 8,6 milyar pada tahun 2030, 9,8 miliar pada tahun 2050. Data The Spectator Index di tahun 2018 dari 20 negara dengan penduduk terbanyak di urutan pertama yaitu China jumlah penduduk 1,4 milyar jiwa, India jumlah penduduk 1,33 miliar jiwa, Amerika Serikat jumlah

penduduk 328 juta jiwa dan Indonesia memiliki populasi penduduk sebesar 265 juta jiwa dengan penduduk terbanyak nomor empat di dunia. Berdasarkan data Worldometers, Indonesia di tahun 2019 jumlah penduduk mencapai 269 juta jiwa atau 3,49% dari total populasi dunia. (*Sumber BPS, 2019*)

Peningkatan populasi tersebut membutuhkan berbagai sarana dan fasilitas pemenuhan kebutuhan hidup, mulai dari pangan, sandang, papan, maupun kebutuhan integratif lainnya. Meningkatnya populasi manusia secara langsung berhubungan dengan terpenuhinya kebutuhan hidup yang hampir seluruhnya memanfaatkan sumber daya alam. Kebutuhan pangan yang meningkat berusaha dipenuhi dengan modernisasi dan mekanisasi pertanian. Modernisasi pertanian memiliki aspek positif diantaranya dapat mencapai intensifikasi dan diversifikasi produksi, namun juga turut menyumbangkan aspek negatif seperti dampak penggunaan pestisida dan insektisida terhadap kualitas lingkungan.

Peningkatan kebutuhan sandang juga secara tidak langsung memacu peningkatan produksi perkebunan kapas. Hal negatif yang dapat timbul dari meningkatkan kebutuhan sandang adalah efek limbah hasil produksi dari industri tekstil. Kebutuhan akan papan menuntut eksploitasi terhadap berbagai sumber daya alam, seperti kayu, pasir, batu, dan beberapa jenis barang tambang. Bekas daerah eksploitasi sering kali menjadi daerah yang tandus dan bahkan berubah menjadi lahan-lahan kritis. Pemenuhan kebutuhan integratif, seperti rekreasi alam juga sering menghasilkan efek negatif berupa rusaknya alam oleh ulah manusia yang jahil ataupun berambisi mengeruk kekayaan dari potensi alam yang ada.

Tekanan populasi penduduk yang lain adalah akibat distribusi penduduk yang tidak merata. Urbanisasi telah turut memperparah keadaan lingkungan perkotaan. Dalam Kongres Metropolis Sedunia (Herlianto, 1997:5) dikemukakan 6 masalah pokok yang umumnya dihadapi oleh kota-kota besar dunia. Salah satu dari masalah yang

disebutkan adalah lingkungan hidup dan kesehatan yang semakin menurut Bintarto (1983:47) juga menyebutkan bahwa salah satu masalah yang ditimbulkan akibat pemekaran kota adalah masalah sampah. Sampah dihasilkan dari aktivitas kehidupan manusia. Pemukiman kumuh (*siam area*) juga menjadi salah satu masalah yang harus dihadapi oleh kota-kota besar sebagai pusat pemukiman penduduk kalangan bawah.

Faktor yang juga turut memunculkan krisis lingkungan adalah konsumsi berlebihan dan pola konsumsi yang boros. Konsumsi berlebihan menuntut sistem produksi memperbesar kapasitasnya, yang berarti menambah jumlah zat buangan sisa hasil industri yang dihasilkan, dan sisa hasil limbah plastik manusia yaitu sisa konsumsi berupa bahan pembungkus, khususnya sampah plastik turut menjadi permasalahan karena tidak dapat menjalani daur biologis. Dari 5 negara penghasil sampah plastik terbesar di dunia, Indonesia berada diperingkat ke dua sebagai penyumbang sampah plastik. (*Sumber:infographic.statista.com*)

Masalah lingkungan yang lainnya adalah penurunan kualitas sumber air, kekeringan dan polusi udara. Mutu air semakin merosot karena penambahan penduduk yang cepat sehingga limbah dari aktivitas penduduk dan industri turut mempercepat menurunnya kualitas sumber air yang ada dengan dialirkan atau dibuangnya limbah ke sungai ataupun laut lepas. Pada daerah tertentu, penebangan hutan dan aktivitas pertambangan juga turut mencemari sumber air, sehingga sumber air yang pada awalnya dimanfaatkan penduduk tidak dapat lagi dipergunakan untuk memenuhi kebutuhannya.

Pada daerah-daerah tertentu di Indonesia ketika musim kemarau penyaluran air dari PDAM dihentikan, sehingga penduduk harus antri memperoleh sejumlah jatah air ataupun mengeluarkan sejumlah rupiah untuk membeli air. Keadaan ini cukup untuk menunjukkan bahwa perubahan pada kualitas dan pemanfaatan air oleh manusia juga telah mengalami perubahan yang pada akhirnya juga

berpengaruh terhadap kualitas lingkungan perairan yang ada (masih dapat dimanfaatkan).

Data Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan dari hasil pemantauan kualitas air bahwa di tahun 2016 lokasi *sample* di 918 titik pada 122 sungai di Indonesia, 68% kondisi air sungai di Indonesia dalam kategori cemar berat. Mengacu pada Peraturan Pemerintah RI Nomor 82 Tahun 2001 tentang Pengelolaan Kualitas Air dan Pengendalian Pencemaran Air bahwa dampak negatif pencemaran air memerlukan nilai (biaya) untuk pemulihan kualitas lingkungan baik sisi ekonomi, ekologi dan sosial budaya.

Untuk masalah lingkungan lainnya yaitu kekeringan, data tahun 2018 Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) bahwa sekitar 105 kabupaten/kota kabupaten/kota di 8 provinsi yaitu di wilayah Jawa Tengah, Jawa Barat, Nusa Tenggara Barat, Jawa Timur, Daerah Istimewa Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur mengalami kekeringan. Dengan kekeringan tersebut 3,9 juta jiwa membutuhkan air bersih,

kekeringan 56.334 hektar lahan pertanian dan mengalami gagal panen sekitar 18.516 hektar lahan pertanian.

Meningkatnya jumlah penduduk akan meningkatnya sektor yang lain yaitu industri dan transportasi sehingga mengalami pencemaran udara, menurunkan kualitas lingkungan. Data Environment Protection Agency pada 2017, jenis gas pemicu pemanasan global adalah karbon dioksida (76%), methane (16%), nitrous oxide (6%) dan f-gases (2%). Sektor penghasil gas rumah kaca yaitu kelistrikan dan industri penghasil panas (25%), pertanian, kehutanan dan perubahan lahan (24%), industri (21%), transportasi (14%), perumahan dan gedung (6%), dan sektor energi lainnya (10%).

Untuk kualitas polusi udara Indonesia, data Situs aqicn.com yaitu berada di urutan 17 dari 194 negara. Untuk mengetahui tingkat kualitas udara Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan memasang stasiun Air Quality Monitoring System (AQMS) untuk menguji kualitas udara ambien di beberapa titik wilayah Indonesia. Kota

Pontianak memiliki pengukuran kualitas udara yaitu 2 stasiun AQMS dalam kondisi aktif BMKG-PTN Jalan Raya Sei Nipah KM 20.5 dan KLHK-Pontianak Kecamatan Pontianak Tenggara.

Alat kualitas pengujian udara ambien sangat penting untuk wilayah Kota Pontianak mengingat pencemaran udara di Kota Pontianak sebagian besar disebabkan oleh pembukaan lahan yang dilakukan untuk pertanian baru, perumahan serta industri. Aktivitas tersebut berakibat munculnya titik panas (*hotspot*) yang menghasilkan kabut asap menyebabkan memburuknya kualitas udara. Data dari BMKG tahun 2018 Kalimantan Barat terpantau 331 *hotspot* dengan Indeks Standar Pencemaran Udara (ISPU) masuk pada level berbahaya.

Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan pada **Hari Lingkungan Hidup Se-Dunia tahun 2019** yang jatuh pada tanggal **5 Juni** dengan tema yaitu **Biru langitku, Hijau Bumiku** menyampaikan bahwa berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa polusi udara mengalami

peningkatan yang berasal dari kendaraan bermotor, industri, pertanian dan pembakaran sampah, lahan tercatat setiap tahunnya 7 juta orang meninggal karena polusi udara. Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan dalam rangka menekan dampak polusi udara menargetkan penanaman pohon seluas 207.000 hektar pada tahun 2019. Hal ini dilaksanakan agar kualitas lingkungan hidup dapat terjaga dan penduduk Indonesia dapat berperan aktif dalam pengelolaan lingkungan dengan menjaga dan terlibat dalam keberlanjutan kelestarian lingkungan hidup.

Kualitas lingkungan akan terpelihara dengan baik jika manusia mengelola daya dukung pada batas di antara minimum dan optimum. Pengelolaan daya dukung di bawah minimum merupakan kondisi di mana sumber daya tidak dipergunakan dengan baik, sedangkan apabila mendekati ataupun melampaui daya dukung maksimum akan timbul resiko bagi lingkungan, seperti terjadinya pencemaran.

Daya dukung suatu lingkungan akan berfungsi secara optimal apabila tidak menghadapi tekanan penduduk

terhadap lingkungan, atau dengan kata lain kepadatan penduduk seimbang dengan sumber daya yang tersedia pada lingkungan tersebut. Keadaan tersebut memang jarang dapat ditemukan di negara-negara berkembang. Kenyataan yang dihadapi oleh negara-negara berkembang secara umum adalah lingkungan perkotaan dihadapkan pada tekanan penduduk yang besar sementara di pedesaan sumber daya tidak difungsikan secara optimal.

BAB II

PERILAKU POLA

HIDUP BERSIH

DAN SEHAT

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi, makan beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan

lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa manfaat PHBS? Antara lain, setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, anggota keluarga giat bekerja. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Lokasi PHBS bisa di rumah tangga, sekolah, tempat kerja (kantor), tempat umum, dan di fasilitas pelayanan kesehatan (rumah sakit).

Pertama, PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat.

Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu (1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, (2) Memberi bayi ASI eksklusif, (3) Menimbang bayi dan balita, (4) Menggunakan air bersih, (5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, (6) Menggunakan jamban sehat, (7) Memberantas jentik di rumah, (8) Makan buah dan sayur setiap hari, (9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari, (10) Tidak merokok di dalam rumah.

Kedua, PHBS di Sekolah. Sekolah memperkenalkan dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, seyogianya tidak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pengertian UKS adalah usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan serta perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup

sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

UKS bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik, dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta derajat kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang sehat. Sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Ruang lingkup dan tujuan UKS tidak lain mengarah pada praktik PHBS di sekolah. Karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Ketiga, PHBS di Tempat Kerja. PHBS di Tempat Kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik dan pengelola usaha/kantor, agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat.

PHBS di tempat kerja antara lain (1) Tidak merokok di tempat kerja, (2) Membeli dan mengonsumsi makanan dari tempat kerja, (3) Melakukan olahraga secara teratur/aktivitas fisik, (4) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil, (5) Memberantas jentik nyamuk di tempat kerja, (6) Menggunakan air bersih, (7) Menggunakan jamban saat buang air besar dan kecil, (8) Membuang sampah pada tempatnya, (9) Mempergunakan alat pelindung diri (APD) sesuai jenis pekerjaan, (10) Setiap pekerja meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, (11) Produktivitas pekerja meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga, (12) Pengeluaran biaya rumah tangga

hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan.

Bagi masyarakat : Tetap mempunyai lingkungan yang sehat walaupun berada di sekitar tempat kerja, dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh tempat kerja setempat.

Bagi tempat kerja : Meningkatnya produktivitas kerja pekerja yang berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan, menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, meningkatnya citra tempat kerja yang positif.

Bagi pemerintah provinsi dan kabupaten/kota : Peningkatan tempat kerja sehat menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi dan kabupaten/kota yang baik, anggaran pendapatan dan belanja daerah dapat dialihkan untuk peningkatan kesehatan bukan untuk menanggulangi masalah kesehatan, dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.

Keempat, PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit). Kebijakan pembangunan kesehatan ditekankan pada upaya promotif dan preventif agar orang yang sehat menjadi lebih sehat dan produktif. Pola hidup sehat merupakan perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dengan meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.

Perilaku hidup sehat meliputi perilaku proaktif untuk

- (a) Memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan cara olah raga teratur dan hidup sehat,
- (b) Menghilangkan kebudayaan yang berisiko menimbulkan penyakit,
- (c) Usaha untuk melindungi diri dari ancaman yang menimbulkan penyakit,
- (d) Berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Rumah sakit merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat berkumpulnya orang sakit dan sehat, sehingga berpotensi menjadi sumber penularan

penyakit bagi pasien, petugas kesehatan maupun pengunjung. Terjadinya infeksi oleh bakteri atau virus yang ada di fasilitas pelayanan kesehatan, penularan penyakit dari penderita yang dirawat di fasilitas pelayanan kesehatan kepada penderita lain atau petugas di fasilitas pelayanan kesehatan ini disebut dengan infeksi rumah sakit.

Infeksi rumah sakit dapat terjadi karena kurangnya kebersihan fasilitas pelayanan kesehatan atau kurang higienis atau tenaga kesehatan yang melakukan prosedur medis tertentu kurang terampil. Penularan penyakit juga dapat terjadi karena tidak memadainya fasilitas sanitasi seperti ketersediaan air bersih, jamban dan pengelolaan limbah.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2004 ternyata infeksi rumah sakit merupakan salah satu penyumbang penyakit tertinggi. Persentase tingkat risiko terjangkitnya infeksi rumah sakit di Rumah Sakit Umum mencapai 93,4%, sedangkan Rumah Sakit Khusus hanya

6,6%, 1,6-80,8 % di antaranya merupakan penyakit saluran pencernaan.

PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung dan petugas agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan fasilitas pelayanan kesehatan yang sehat dan mencegah penularan penyakit di fasilitas pelayanan kesehatan.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan guna efektivitas PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan yaitu,

- (1) Mencuci tangan pakai sabun (*hand rub/hand wash*),
- (2) Penggunaan air bersih, (3) Penggunaan jamban sehat,
- (4) Membuang sampah pada tempatnya, (5) Larangan merokok, (6) Tidak meludah sembarangan,
- (7) Pemberantasan jentik nyamuk.

Tujuan PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan adalah membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat, mencegah

terjadinya penularan penyakit, menciptakan lingkungan yang sehat. Adapun sasaran PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan adalah pasien, keluarga pasien, pengunjung, petugas kesehatan, karyawan.

Manfaat PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan, sebagai berikut :

1. Bagi pasien/keluarga/pengunjung

Memperoleh pelayanan kesehatan yang aman dan sehat, terhindar dari penularan penyakit, mempercepat proses penyembuhan penyakit, dan peningkatan derajat kesehatan pasien.

2. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan/rumah sakit

Mencegah terjadinya penularan penyakit, meningkatkan citra fasilitas pelayanan kesehatan yang baik sebagai tempat untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat.

Program PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan dapat terwujud apabila ada keinginan dan kemampuan dari para pengambil keputusan dan peran aktif semua *stake holder*.

PENTINGNYA MENJALANKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Prinsip kedua dari pola makan dengan Gizi Seimbang adalah pentingnya pola hidup bersih. Pola makan ber-Gizi Seimbang akan menjadi tak berguna bila tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih seperti (1) Mencuci tangan sebelum makan dengan air bersih dan sabun, (2) Menyajikan makanan dalam keadaan selalu tertutup agar tak dihinggapi serangga/lalat, (3) Memasak makan dengan suhu yang tepat agar kuman mati, (4) Mencuci sayur dan buah hingga bersih, serta (5) Menjaga makanan dan minuman agar tidak tercemar oleh logam berat.

Termasuk dalam pola hidup bersih adalah menjalankan pola hidup sehat seperti menghindari konsumsi rokok, alkohol serta hal-hal yang dapat

membahayakan kesehatan. Lakukan imunisasi atau vaksinasi sesuai anjuran. Prinsip pola hidup bersih dalam Gizi Seimbang mendukung program kesehatan lingkungan yang dikenal dengan program PHBS. Untuk mencapai visi Indonesia Sehat, Pusat Promosi Kesehatan, Departemen Kesehatan telah melakukan upaya pemberdayaan masyarakat dengan melakukan sosialisasi mengenai pentingnya PHBS pada tingkatan rumah tangga. Apa dan bagaimana upaya PHBS tersebut, dapat dilihat dalam rangkuman sumber pustaka dari Pusat Promosi Kesehatan (Promkes), Depkes RI.

Bagaimana upaya penerapan indikator PHBS di tingkat rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum dan tempat lainnya, tentu sangat tergantung lagi dengan kesadaran dan peran serta aktif masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya masing-masing. Sebab upaya mewujudkan lingkungan yang sehat akan menunjang pola perilaku kehidupan rakyat yang sehat secara berkelanjutan. *(Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan*

PHBS, Pusat Promosi Kesehatan, Depkes RI, Jakarta, 2007, hal.2)

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI RUMAH TANGGA

PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga ber PHBS yang melakukan 10 PHBS yaitu :

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi ASI eksklusif
3. Menimbang balita setiap bulan
4. Menggunakan air bersih
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik dd rumah sekali seminggu
8. Makan buah dan sayur setiap hari

9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah

Menerapkan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) adalah salah satu gaya hidup yang memiliki banyak manfaat. Untuk menjaga kesehatan, Anda perlu mengonsumsi bermacam-macam makanan bergizi seimbang. Dengan begitu, nutrisi yang Anda dapatkan pun bervariasi. Berbagai nutrisi dari makanan yang sehat tersebut tentunya akan memberikan dampak positif bagi tubuh. Selain itu, rutin berolahraga juga dapat membuat tubuh lebih sehat dan bugar. Ditambah dengan perilaku hidup bersih dan sehat, Anda akan terhindar dari kemungkinan terinfeksi penyakit.

APA SAJA, SIH, PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT ALIAS PHBS ITU?

Jika Anda menyayangi tubuh Anda dan ingin terus menikmati waktu dengan kondisi tubuh yang fit tanpa adanya keluhan penyakit yang berat atau badan yang lesu,

menerapkan PHBS atau perilaku hidup sehat dan bersih adalah pilihan yang tepat. Sebenarnya, apa yang dimaksud dengan PHBS?

Dikutip dari Kemenkes RI, perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sendiri. Tujuannya adalah mencegah risiko infeksi penyakit dan memelihara kesehatan secara keseluruhan. Nah, pada dasarnya, PHBS bisa diterapkan di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, serta tempat umum lainnya.

Masing-masing PHBS di tempat tersebut sedikit berbeda, tetapi prinsipnya kurang lebih sama, yakni :

- ✓ Makan makanan bergizi. Contoh perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah atau tempat kerja adalah membeli jajanan sehat. Pilihlah jus buah, susu, atau sayuran, bukan malah gorengan di pinggir jalan.

- ✓ Olahraga teratur. Termasuk semua aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dan mengeluarkan tenaga di tingkat rumah tangga.
- ✓ Rajin cuci tangan dengan air mengalir dan sabun.
- ✓ Menggunakan air bersih.
- ✓ Tidak merokok, terutama di dalam ruangan.
- ✓ Memberantas jentik nyamuk, minimal seminggu sekali.
- ✓ Membuang sampah pada tempatnya.

Di tingkat rumah tangga, contoh perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat, yaitu:

- ✓ Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan. Baik itu dokter, bidan ataupun paramedis yang punya standar dalam penggunaan peralatan bersih, steril juga aman.
- ✓ Pemberian ASI eksklusif, untuk bayi hingga 6 bulan.
- ✓ Menimbang bayi dan balita secara berkala sebagai upaya pemantauan pertumbuhan bayi. Penimbangan tersebut dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun.

MANFAAT PRAKTIK PHBS

Jika Anda menerapkan gaya hidup di atas, Anda akan merasakan manfaat jangka pendek maupun panjangnya. Baik terhadap kesehatan fisik dan mental. Berikut ini adalah beberapa manfaat dari penerapan PHBS adalah:

1. Terhindar Akan Berbagai Macam Penyakit

Salah satu manfaat terbesar dari gaya hidup sehat yang Anda anut adalah membuat tubuh tidak mudah sakit. Konsumsi makanan yang sehat dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh akan membuat metabolisme serta imunitas menjadi meningkat.

Ketika Anda menerapkan pola hidup yang baik, maka tubuh akan lebih tahan terhadap penyakit. Sistem imun pun mampu melawan virus maupun bakteri yang masuk ke dalam tubuh dengan sangat baik. Hasilnya, risiko sakit pun akan lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang makan sembarangan dan jarang melakukan olahraga.

Beberapa jenis penyakit yang dapat Anda hindari karena menganut gaya hidup bersih serta sehat adalah maag serta obesitas, karena Anda makan dengan lebih teratur. Anda juga akan terhindar dari migrain karena kebutuhan tidur Anda terpenuhi. Bahkan dengan menerapkan pola hidup yang baik, Anda bisa menurunkan risiko penyakit diabetes, jantung serta kanker.

2. Lebih Berenergi dan Bersemangat

Dengan mengonsumsi makanan dan minuman bernutrisi, rutin olahraga dan melakukan perubahan gaya hidup yang lebih baik, tubuh Anda jadi lebih bertenaga. Penerapan pola hidup yang sehat akan membuat metabolisme meningkat.

Ketika metabolisme tersebut dapat bekerja dengan lebih cepat, tubuh pun dapat lebih banyak menghasilkan energi secara alami. Alhasil, Anda bisa menjalankan aktivitas yang padat dengan lebih bersemangat.

3. Produktivitas Meningkat

Lingkungan rumah yang nyaman, tubuh yang sehat akan membuat produktivitas Anda menjadi lebih meningkat. Dengan energi yang cukup, Anda bisa menjalankan berbagai aktivitas tanpa adanya hambatan dari tubuh yang terlalu lelah atau kondisi yang rentan sakit.

Mengonsumsi makanan bernutrisi ternyata dapat membuat fungsi otak lebih baik, sehingga Anda bisa berpikir dengan lebih jernih dan melakukan banyak aktivitas. Tidak heran jika produktivitas Anda pun akan meningkat.

4. Berat Badan Terjaga

Menjaga pola makan dan asupan makanan akan memberikan dampak yang baik bukan hanya untuk kesehatan namun untuk penampilan Anda. Berat badan akan lebih ideal dan terjaga jika Anda menerapkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga.

Bila berat badan Anda lebih terjaga, bukan hanya tampilan fisik Anda yang akan menjadi lebih ideal, namun

tubuh juga akan terasa lebih ringan. Alhasil, Anda akan lebih nyaman untuk melakukan segala aktivitas.

Manfaat lain yang akan Anda peroleh dari rutin olahraga serta menjaga asupan makanan adalah kekebalan tubuh akan lebih meningkat dan kesehatan jantung pun terpelihara.

5. Hidup lebih teratur

Manfaat selanjutnya dari perubahan perilaku menjadi lebih bersih dan sehat adalah hidup Anda akan jauh lebih teratur. Hal ini dikarenakan Anda akan menjalani rutinitas dengan lebih tertata. Sebagai contoh, istirahat yang cukup membuat Anda bangun dengan tubuh yang segar dan *mood* bagus.

Anda pun merasa lebih siap dan bersemangat melakukan aktivitas. Aktivitas mandi, makan, dan kerja atau sekolah jadi tepat waktu. Dengan begitu, hidup Anda akan jauh lebih terorganisir.

6. Bersikap positif

Setelah Anda melakukan pola hidup yang sehat, tubuh pun akan terasa lebih sehat pula. Misalnya, adalah ketika Anda melakukan olahraga, nantinya hormon endorfin akan dikeluarkan sehingga Anda merasa tenang dan lebih bahagia. Dengan hormon tersebut, Anda tentu akan memiliki cara pandang dan perasaan yang lebih positif ketika menjalani hidup.

Itulah beberapa manfaat yang akan Anda dapatkan saat menerapkan pola hidup sehat serta bersih. Gaya hidup seperti ini bukan hanya akan menjaga kesehatan tubuh Anda, namun juga mental. PHBS juga dapat membantu Anda memiliki hidup yang lebih terorganisir.

Mengatasi masalah kesehatan masih menjadi sebuah tantangan serius di Indonesia. Kini setidaknya masih ada *triple burden* atau tiga masalah kesehatan penting terkait pemberantasan penyakit infeksi, bertambahnya kasus penyakit tidak menular dan kemunculan kembali jenis penyakit yang seharusnya telah berhasil diatasi.

Perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern menjadi salah satu dasar **GERMAS** atau **Gerakan Masyarakat Hidup Sehat** dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui, kini telah terjadi perubahan yang ditandai pada banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan jantung koroner.

GERMAS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan **budaya hidup sehat** serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi **GERMAS** ini juga diikuti dengan memasyarakatkan **perilaku hidup bersih sehat** dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat.

Program ini memiliki beberapa fokus seperti membangun akses untuk memenuhi kebutuhan air minum, instalasi kesehatan masyarakat serta pembangunan pemukiman yang layak huni. Ketiganya merupakan

infrastruktur dasar yang menjadi pondasi dari gerakan masyarakat hidup sehat.

7. Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Setidaknya terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia. Berikut ini 7 langkah **GERMAS** yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat, yaitu :

1. Melakukan aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik, baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan-kemudahan dalam kehidupan sehari-hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang

menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian **GERMAS** aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

2. Makan Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk makan buah dan sayur yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti *junk food* dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh **GERMAS** yang dapat dilakukan oleh siapapun.

Masalah selanjutnya adalah bagaimana *cara mengatasi agar anak mau makan buah dan sayur*. Untuk hal ini Anda dapat mengaplikasikan [jurus tips anak mau makan buah dan sayur](#) sebagai berikut, yaitu salah satunya dengan

mengkreasikan **makanan dari buah dan sayur** dengan mengubahnya menjadi tampilan yang menarik, contohnya dari karakter kartun yang disukai anak menggunakan buah tomat dan sayur ketimun sehingga tadinya *anak susah makan buah dan sayur* menjadi mau makan sayur dan buah.

Adapun salah satu kampanye **GERMAS** adalah **kampanye makan buah dan sayur** yang memberikan informasi betapa besarnya manfaat dan kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari. Karena Anda harus memahami pentingnya kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari, berikut adalah dampak akibat kurang makan buah dan sayur untuk kesehatan tubuh, contohnya seperti permasalahan BAB, peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekan darah tinggi dan lainnya.

Dengan memahami pentingnya perilaku makan buah dan sayur, diharapkan masyarakat dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan kampanye makan buah dan sayur untuk **tingkatkan kesehatan masyarakat** di seluruh Indonesia.

3. Tidak Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. *Berhenti merokok* menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

4. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok, baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang-orang di sekitarnya.

5. Melakukan Cek Kesehatan Berkala

Salah satu bagian dari arti **GERMAS** sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Diantaranya adalah dengan melakukan *cek kesehatan secara rutin* dan tidak hanya

datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki **manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit** atau masalah kesehatan lebih dini.

Ada beragam informasi media cek kesehatan yang memberikan tips cek kesehatan secara berkala, apa saja sebenarnya *jenis cek kesehatan berkala* yang dapat Anda lakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan Anda? Berikut adalah beberapa contoh pengecekan yang bisa dilakukan :

- > Cek Kesehatan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) Secara Rutin

Melakukan Pengecekan Berat Badan berguna agar Anda bisa mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya dapat menentukan apakah berat badan dan tinggi badan Anda sudah berada dalam kondisi ideal atau berisiko terkena penyakit tidak menular (PTM)

- > Cek Lingkar Perut Secara Berkala

Dengan melakukan Cek Lingkar Perut secara berkala Anda bisa mengontrol lemak perut, jika berlebihan

dapat menyebabkan penyakit seperti stroke, diabetes hingga serangan jantung

> Cek Tekanan Darah

Pengecekan Tekanan Darah dapat membantu Anda mendeteksi adanya risiko stroke, hipertensi hingga jantung.

> Cek Kadar Gula Darah Berkala

Anda dapat mengetahui kadar glukosa dalam darah dengan jenis pengecekan kesehatan berkala ini, hasilnya Anda dapat mengetahui potensi diabetes

> Cek Fungsi Mata Telinga

> Cek Kolesterol Tetap

Pengecekan Kolesterol terbagi tiga yaitu LDL (Kolesterol "Buruk"), HDL (Kolesterol "Baik") dan Trigliserida

> Cek Arus Puncak Ekspirasi

Pengecekan ini adalah salah satu cek kesehatan dalam pengujian fungsi paru, pengecekan ini biasa dilakukan pada penderita asma atau penyakit lainnya untuk menilai kemampuan paru-paru

> Cek dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim

Pengecekan ini biasanya dilakukan dengan pemeriksaan berkala seperti Test PAP SMEAR dan Test IVA

> Cek Sadari Periksa Payudara Sendiri

Lalu berikutnya dalam ragam cek kesehatan berkala yaitu dengan pemeriksaan payudara sendiri.

6. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Bagian penting dari **GERMAS** *hidup sehat* juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan, salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah menjaga

kebersihan guna mengurangi resiko kesehatan seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar.

7. Menggunakan Jamban

Aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat, salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran. Aktivitas buang kotoran di luar jamban dapat meningkatkan resiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.

Secara umum, **tujuan GERMAS** adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari *gaya hidup sehat* adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

BAB III

KESIMPULAN

Hubungan antara manusia dengan lingkungan hidup memang ada dua aliran yang berkembang. Aliran yang pertama melihat bahwa manusia memiliki keunggulan sehingga dapat memanfaatkan alam secara maksimal untuk memenuhi kebutuhannya. Aliran yang kedua melihat bahwa manusia sebenarnya merupakan bagian dari lingkungan, sehingga perlu berusaha hidup selaras dengan lingkungan.

Aliran yang pertama memang menghasilkan manusia-manusia yang berprinsip ekonomis tinggi, tetapi mengabaikan keberlanjutan lingkungan. Berdasarkan pandangan pertama inilah eksplorasi alam secara sewenang-wenang terus berkembang. Aliran yang kedua yang diharapkan dapat tumbuh sebagai penyeleksi guna

terwujudnya idealisme pembangunan berwawasan lingkungan dan lingkungan sebagai sumber daya mempertemukan berbagai kepentingan di dalamnya, antara lain kepentingan keberlanjutan lingkungan untuk kebutuhan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat, 2017. *Statistik Indonesia Tahun 2017*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik
- Bintarto, R. 1983. *Interaksi Desa Kota dan Permasalahannya*. Jakarta: Ghalis-Indonesia Moh.
- Dahlan, Alwi, dkk. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dinkes Kabupaten Sleman. 2020. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Cegah COVID-19*.
- Herlianto, 1997. *Urbanisasi Pembangunan dan Kerusakan Kota*. Bandung:PT. Alumni
- Martopo, Sugeng. 1992. *Pembangunan Berwawasan Lingkungan*. Yogyakarta:PPLH UGM
- Promkes Kemenkes RI. 2016. PHBS.
- Promkes Kemenkes RI. 2017. *Booklet "10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga"*.
- Slamet Prawirohartono, 1999. *Sains Biologi*, Bumi Aksara
- Soerjani, dkk, 1987. *Lingkungan: Sumberdaya Alam dan Kependudukan Dalam Pembangunan*. Jakarta: UI Press
- Sunu, Pramudya, 2001. *Melindungi Lingkungan dengan Menerapkan ISO 14001, Terbitan Pertama*, PT. Gramedia Indonesia, Jakarta.
- Suparmoko. 2000. *Ekonomika Lingkungan*. Edisi Pertama, Yogyakarta: BPFE

Taufik H. (Kemen PUPR RI). 2017. Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Undang-undang Pengelolaan Lingkungan Hidup No. 23 Tahun 1997

<https://loop.co.id/articles/negara-penghasil-sampah-plastik/full>

<https://nasional.kompas.com/read/2018/08/24/15554271/musim-kemarau-ini-8-wilayah-yang-alami-kekeringan?page=all>

<https://tirto.id/indo-nesia-darurat-kekeringan-dan-krisis-air-bersih-cwtr>. (*www.promkes.depkes.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-di-institusi-kesehatan*, *www.dinkesrl.net/blog/2011/03/31/phbs-di-institusi-kesehatan*, *Ismoyowati, materi kuliah promosi kesehatan, Universitas Indonesia, 2009*)

Profil Penulis

Dorothea Ririn Indriastuti, SE, MSi



Penulis adalah pengajar di Fakultas Ekonomi Universitas Slamet Riyadi Surakarta sejak tahun 1994 sampai sekarang. Menempuh pendidikan Strata 1 dari FEB Universitas Sebelas Maret Surakarta dan Pasca sarjana dari FEB Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Konsentrasi mengajar mata kuliah Manajemen Keuangan, Pasar Modal dan Manajemen Investasi. Pengalaman

pendampingan mahasiswa adalah sebagai pendamping Kuliah Kerja Nyata mahasiswa UNISRI sejak 2012-sekarang, pendamping UKMK UNISRI 2014-sekarang dan sebagai pelaksana hibah Ipteks bagi Kewirausahaan (IbK) UNISRI selama 3 tahun (2014-2016). Penulis juga aktif pada kegiatan masyarakat dengan menjabat sebagai Ketua Tim Penggerak PKK Kelurahan Tegalarjo dan sebagai anggota Dewan Paroki SP Maria Regina Purbowardayan. Saat ini selain tugas mengajar, penulis juga menjabat sebagai Kepala Pusat Studi Lingkungan, Kependudukan dan Pengembangan Wilayah LPPM Universitas Slamet Riyadi Surakarta.