



AKU SEHAT DENGAN PHBS

TIM PKM D3 KEPERAWATAN 2024
BK MENTAL AND COMMUNITY HEALTH



Dr. H. Marsono, M.Pd.
Dr. Indra Ruswadi, S.Kep., NS., M.PH.
Evi Supriatun, S.Kep., NS., M.Kep.
Salsabila Putri Alrasyid
Yossa Amalia Mutiara Haji
Agus Septiyawani

PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT



DI SEKOLAH DASAR



PERILAKU HIDUP BERSIH & SEHAT

UNTUK KEHIDUPAN YANG LEBIH BAIK





**Kamu sudah tahu
belum apa itu PHBS
di sekolah?**

**Belum nih, yuk kita
cari tahu!**

PENGERTIAN PHBS

DI SEKOLAH

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. (Depkes RI, 2007)

Tujuan PHBS Di Sekolah



- 1. Meningkatkan pengetahuan tentang PHBS bagi siswa dan guru**
- 2. Memandirikan siswa dan guru untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)**

MANFAAT

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

- Meningkatkan pengetahuan tentang PHBS bagi siswa dan guru
- Memandirikan siswa dan guru untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)



UPAYA PENERAPAN PHBS DI SEKOLAH



Hindari
Rokok



Menjaga
Kebersihan
Toilet



Memelihara
rambut



Sepatu
bersih dan
rapih



Membuang
sampah ke
tempatnya



Rutin
Berolahraga



Konsumsi
Makanan
Sehat dan
Bergizi



Pakaian
bersih dan
rapih



Tidak
menggunakan
napza



Rutin
Mmeriksa
Tumbuh
kembang



Cuci Tangan
Dengan Sabun
dan Air
Mengalir



Membasmi
Sarang
Nyamuk



kuku pendek
dan bersih



Menggunakan
air bersih

HINDARI ROKOK

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah tidak merokok di lingkungan sekolah. Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang yang berada di sekitar perokok. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan 4000 bahan kimia berbahaya diantaranya: Nikotin (menyebabkan ketagihan dan kerusakan jantung serta pembuluh darah); Tar (menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker) dan CO (menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga sel-sel tubuh akan mati).



MENJAGA KEBERSIHAN TOILET



Menggunakan jamban yang bersih setiap buang air kecil ataupun buang air besar dapat menjaga lingkungan di sekitar sekolah menjadi bersih, sehat, dan tidak berbau.

MEMELIHARA RAMBUT

Mencuci rambut secara teratur dan menyisirnya sehingga terlihat rapi. Rambut yang bersih adalah rambut yang tidak kusam, tidak berbau, dan tidak berketu.



Sepatu Bersih & Rapih



Memakai sepatu yang tidak ada kotoran menempel pada sepatu, rapi misalnya ditalikan bagi sepatu yang bertali. Sepatu bersih diperoleh bila sepatu dibersihkan setiap kali sepatu kotor.

MEMBUANG

SAMPAH KE TEMPATNYA

Anak sekolah / guru / masyarakat sekolah membuang sampah tempat ke sampah yang tersedia. Diharapkan tersedia tempat sampah yang terpilah antara sampah organik, non-organik, dan sampah bahan berbahaya.



RUTIN BEROLAHRAGA

Siswa aktif mengikuti kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah.



KONSUMSI MAKANAN SEHAT & BERGIZI



Siswa mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi yang dijual di kantin sekolah atau dibawa dari rumah.

Pakaian Bersih & Rapi

Memakai baju yang tidak ada kotorannya, tidak berbau, dan rapi. Pakaian yang bersih dan rapi diperoleh dengan mencuci baju setelah dipakai dan dirapikan dengan disetrika.



**TIDAK MENGGUNAKAN
NAPZA**



STOP!

Anak sekolah / guru/ masyarakat sekolah tidak menggunakan NAPZA (Narkotika Psikotropika Zat Adiktif). Penggunaan NAPZA membahayakan kesehatan fisik maupun psikis pemakainya.

Rutin Memeriksa Tumbuh Kembang



Siswa ditimbang berat badan dan diukur tinggi badan setiap bulan agar diketahui tingkat pertumbuhannya.

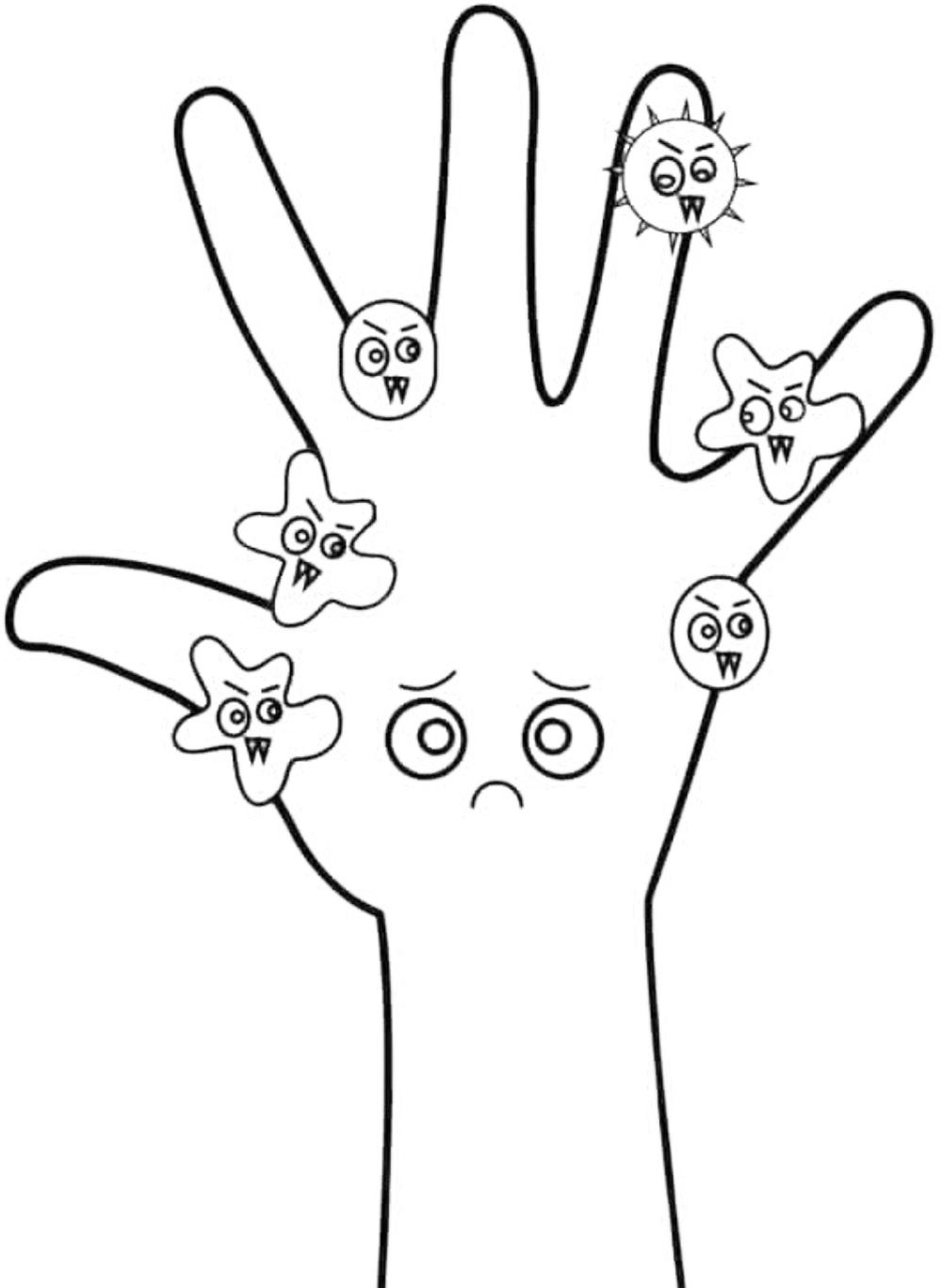
CUCI TANGAN

DENGAN SABUN DAN AIR MENGALIR

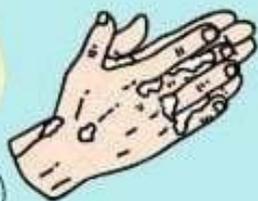
Siswa rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bermain.



AYO MEWARNAI !



6 langkah cuci tangan



1

gosok telapak tangan



2

gosok punggung tangan dengan telapak tangan lainnya



3

gosok antar telapak tangan dan sela-sela jari



4

jari-jemari sisi dalam kedua tangan saling mengunci



5

gosok ibu jari dengan gerakan memutari



6

gosok ujung tangan dan kuku dengan telapak tangan yang lain

MEMBASMI SARANG NYAMUK

Upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah yang dibuktikan dengan tidak ditemukan jentik nyamuk pada: tempat-tempat penampungan air, bak mandi, gentong air, vas bunga, pot bunga, dan barang-barang bekas/tempat yang bisa menampung air yang ada di sekolah.



KUKU PENDEK & BERSIH



Memotong kuku sebatas ujung jari tangan secara teratur dan membersihkannya sehingga tidak hitam/kotor.

Menggunakan Air Bersih



Anak sekolah / guru / masyarakat sekolah menggunakan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari di lingkungan sekolah.

RAPOR PHBS KU

Mari kita selesaikan misi seru dengan mengisi checklist ini!

Mencuci tangan

Konsumsi makanan sehat

Kuku pendek & bersih

Pakaian bersih dan rapih

Membuang sampah
ke tempatnya

Sepatu bersih dan rapih

Rutin berolahraga

Memelihara rambut

RAPOR PHBS KU

Mari kita selesaikan misi seru dengan mengisi checklist ini!

Mencuci tangan

Konsumsi makanan sehat

Kuku pendek & bersih

Pakaian bersih dan rapih

Membuang sampah
ke tempatnya

Sepatu bersih dan rapih

Rutin berolahraga

Memelihara rambut

RAPOR PHBS KU

Mari kita selesaikan misi seru dengan mengisi checklist ini!

Mencuci tangan

Konsumsi makanan sehat

Kuku pendek & bersih

Pakaian bersih dan rapih

Membuang sampah ke tempatnya

Sepatu bersih dan rapih

Rutin berolahraga

Memelihara rambut

RAPOR PHBS KU

Mari kita selesaikan misi seru dengan mengisi checklist ini!

Mencuci tangan

Konsumsi makanan sehat

Kuku pendek & bersih

Pakaian bersih dan rapih

Membuang sampah
ke tempatnya

Sepatu bersih dan rapih

Rutin berolahraga

Memelihara rambut

RAPOR PHBS KU

Mari kita selesaikan misi seru dengan mengisi checklist ini!

Mencuci tangan

Konsumsi makanan sehat

Kuku pendek & bersih

Pakaian bersih dan rapih

Membuang sampah
ke tempatnya

Sepatu bersih dan rapih

Rutin berolahraga

Memelihara rambut

RAPOR PHBS KU

Mari kita selesaikan misi seru dengan mengisi checklist ini!

Mencuci tangan

Konsumsi makanan sehat

Kuku pendek & bersih

Pakaian bersih dan rapih

Membuang sampah
ke tempatnya

Sepatu bersih dan rapih

Rutin berolahraga

Memelihara rambut

RAPOR PHBS KU

Mari kita selesaikan misi seru dengan mengisi checklist ini!

Mencuci tangan

Konsumsi makanan sehat

Kuku pendek & bersih

Pakaian bersih dan rapih

Membuang sampah ke tempatnya

Sepatu bersih dan rapih

Rutin berolahraga

Memelihara rambut

AYO BER-PHBS!



REFERENSI

Mulat, T. C., Yuriatson, Y., Asmi, A. S., & Rukina, R. (2023). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 43-47.

Sigalingging, V. Y. S., Ginting, A. A. B., & Pasaribu, R. F. (2024). Gambaran Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 104219 Tanjung Anom Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 6658-6666.

Suhadi, S., Sato, M., Sayaka, T., Fithria, F., Sabilu, Y., & Jafriati, J. (2024). Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 02 Bokori. *Veompuh Journal*, 1(1).

Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & Nurhidayah, D. N. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(01), 44-53.