



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



PHBS RT

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
Rumah Tangga



Disusun Oleh :

Dr. Nur Elly, S.Kep., M.Kes

Dr Betty Yosephin Simanjuntak, SKM., M.KM

Asmawati, S.Kp., M.Kep

Sri Sumiati, AB, S.Pd., M.Kes

Yuniarti, SST., M.Kes

Sugeng Wijoyono, AMGZ, M.Kes

Anang Wahyudi, S.Gz., M.Ph

Ns. Dimas Dewa Darma, S.Tr.Kep



PENERBIT POLTEKES KEMENKES BENGKULU
Jl Indra Giri No 3 Padang Harapan Kota Bengkulu

ISSN 978-623-88705-4-6



9 786239 870546

PHBS RT
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
RUMAH TANGGA

Penulis :

Dr. Nur Elly, S.Kep., M.Kes
Dr Betty Yosephin Simanjuntak, SKM., M.KM
Asmawati, S.Kp., M.Kep
Sri Sumiati, AB, S.Pd., M.Kes
Yuniarti, SST., M.Kes
Sugeng Wijoyono, AMGZ, M.Kes
Anang Wahyudi, S.Gz., M.Ph
Ns. Dimas Dewa Darma, S.Tr.Kep



PENERBIT POLTEKKES KEMENKES BENGKULU



ii



PHBS RT
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
RUMAH TANGGA

Penulis :

Dr. Nur Elly, S.Kep., M.Kes
Dr Betty Yosephin Simanjuntak, SKM., M.KM
Asmawati, S.Kp., M.Kep
Sri Sumiati, AB, S.Pd., M.Kes
Yuniarti, SST., M.Kes
Sugeng Wijoyono, AMGZ, M.Kes
Anang Wahyudi, S.Gz., M.Ph
Ns. Dimas Dewa Darma, S.Tr.Kep

ISBN : 978-623-98705-4-6

Editor

- Ns. Andra Saferi Wijaya, M.Kep

Penyunting

-

Design Sampul dan Tata Letak :Ns. Dimas Dewa Darma, S.Tr.Kep

Penerbit

Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jl Indragiri No 3 Padang Harapan, Kota Bengkulu-
Bengkulu 38225



ii



Hak Cipta @2021. Pada Penerbit

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang Dilarang menerbitkan atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau sistem penyimpanan dan pengambilan tanpa seizin dari penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas berkat, rahmat dan karuniaNya kami dapat menyelesaikan modul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tatanan Rumah Tangga atau “PHBS RT” ini. Modul ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya seluruh multigenerasi pada tatanan keluarga agar dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga mendukung terciptanya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kami menyadari dalam penyusunan modul ini masih banyak kekurangan ini sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar kami dapat lakukan perbaikan di masa yang akan datang. Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini, kami ucapkan terima kasih dan penghargaan yang tinggi.

Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bengkulu, Mei 2021

Penyusun



DAFTAR ISI

Penyusun
Kata Pengantar
Daftar Isi
Deskripsi Modul

BAB I

PHBS RT

A. Tujuan Pembelajaran Umum.....	1
B. Tujuan Pembelajaran Khusus.....	1
C. Pokok Bahasan	1
D. Uraian Materi	2
1. Pengertian PHBS dan PHBS RT	2
2. Tujuan PHBS RT	3
3. Manfaat PHBS	4
4. Indikator PHBS	7

BAB II

Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Bersih (CTPS)

A. Tujuan Pembelajaran Umum.....	8
B. Tujuan Pembelajaran Khusus.....	8
C. Pokok Bahasan	9
D. Uraian Materi	9
1. Pengertian CTPS	9
2. Manfaat CTPS.....	11
3. Prinsip-prinsip Penting dalam Mencuci Tangan.....	11
4. Waktu Mencuci Tangan.....	14
5. Prosedur Cuci Tangan Yang Benar.....	15



BAB III

Aktivitas Fisik (Olah Raga) dan Berjemur Sinar Matahari

A. Tujuan Pembelajaran Umum.....	18
B. Tujuan Pembelajaran Khusus.....	18
C. Pokok Bahasan	18
D. Uraian Materi	19
1. Aktivitas Fisik.....	19
a. Pengertian Aktivitas Fisik	19
b. Jenis Aktivitas Fisik	20
c. Manfaat Aktivitas Fisik	21
d. Prinsip Aktivitas Fisik.....	22
e. Cara Melakukan Aktifitas Fisik.....	23
f. aktivitas fisik berdasarkan kelompok usia	23
2. Berjemur Sinar Matahari.....	24
a. Pengertian	24
b. Manfaat	25
c. Tatalaksana Berjemur Efektif.....	26

BAB IV

MAKAN BUAH DAN SAYUR

A. Tujuan Pembelajaran Umum.....	29
B. Tujuan Pembelajaran Khusus.....	29
C. Pokok Bahasan	29
D. Uraian Materi	30
1. Buah dan Sayur	30



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

a. Pengertian Buah dan sayur	30
b. Manfaat Buah dan Sayur	31
2. Jenis buah-buahan dan kandungan zat gizi	31
3. Jenis sayur-sayuran dan kandungan zat gizi	44

BAB IV

PERILAKU BATUK

A. Tujuan Pembelajaran Umum	63
B. Tujuan Pembelajaran Khusus	63
C. Pokok Bahasan	63
D. Uraian Materi	63
1. Pengertian Perilaku Batuk	63
2. Manfaat Batuk Efektif	64
3. Etika Batuk	65
4. Cara Batuk	65



Deskripsi Modul

Modul yang berjudul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam tatanan Rumah Tangga atau “PHBS RT” ini merupakan pedoman sekaligus media pembelajaran yang disusun sedemikian rupa dan diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat terhadap Konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan Rumah Tangga (PHBS RT). Dari 10 (sepuluh) indikator PHBS, dalam modul ini lebih difokuskan pada 3(tiga) indikator PHBS yaitu 1) Cuci Tangan Pakai Sabun dan air bersih 2) Konsumsi Buah dan Sayur, 3) Melakukan aktivitas fisik setiap hari. Selain ke tiga indikator tersebut, terutama dalam era pandemic Covid-19 ini juga dilakukan pengembangan terhadap Etika batuk dan Berjemur di bawah Sinar Matahari yang penting untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Setelah mempelajari modul ini diharapkan masyarakat khususnya keluarga dapat memahami dan menggunakan pengetahuannya dalam menerapkan indikator PHBS pada kehidupan sehari-hari.



BAB I PHBS RT PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT RUMAH

A. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu memahami Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga (PHBS-RT)

B. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari materi ini, peserta dapat:

1. Menyebutkan pengertian PHBS dan PHBS RT
2. Menyebutkan tujuan PHBS
3. Manfaat PHBS RT
4. Indikator PHBS RT

C. Pokok Bahasan

Pokok bahasan dan sub pokok bahasan :

1. Pengertian PHBS dan PHBS RT
2. Tujuan PHBS RT
3. Manfaat PHBS RT
4. Indikator PHBS RT



D. Uraian Materi

1. Pengertian

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga/keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Kemenkes, 2018).

PHBS merupakan perwujudan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Trisnowati & Daduk, 2017).

PHBS adalah program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan dan Pemberdayaan



Masyarakat dengan prinsip mencegah lebih baik dari pada mengobati.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga (PHBS- RT) adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan mewujudkan kesehatan di masyarakat (Trisnowati & Daduk, 2017).

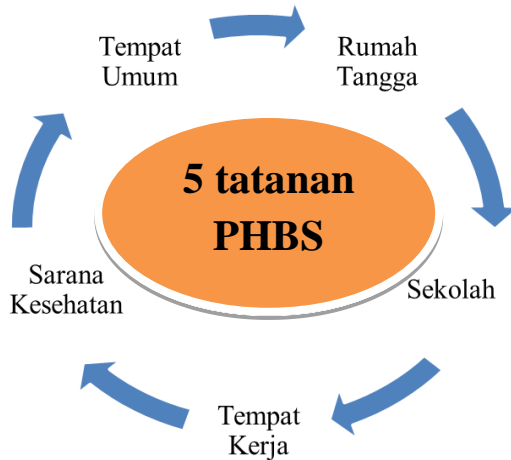
2. Tujuan PHBS RT

Tujuan utama PHBS RT adalah agar seluruh rumah tangga menjadi rumah tangga ber PHBS melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran dan kemauan setiap anggota keluarga untuk hidup bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2018):



PHBS RT

PHBS dapat kita terapkan dalam 5 Tatanan PHBS sebagai berikut :



Bagan 1.1 Lima tatanan PHBS

3. Manfaat PHBS RT (Kemenkes RI, 2018)

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah terkena penyakit
- Anggota keluarga giat bekerja dan mampu meningkatkan produktivitasnya



PHBS RT

- Anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat
- Anak dapat tumbuh sehat, cerdas dan tercukupi gizi
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan keluarga.

Manfaat PHBS pada beberapa ruang lingkup:
Sekolah, Tempat Kerja, Keluarga/ Rumah tangga dan Masyarakat:



PHBS RT

Sekolah	Tempat Kerja	Keluarga, Rumah Tangga	Masyarakat
<ul style="list-style-type: none">• Mampu Menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar para siswa, guru serta masyarakat di sekitar lingkungan sekolah tersebut	<ul style="list-style-type: none">• Para pekerja mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya sehingga tidak mudah sakit,• Meningkatkan citra tempat kerja yang positif, sehingga mendukung peningkatan semangat dan produktivitas kerja.	<ul style="list-style-type: none">• Menciptakan keluarga yang sehat dan mampu mencegah atau meminimalisir munculnya permasalahan kesehatan• Anggota keluarga tidak mudah terkena penyakit• seluruh anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan tercukupi asupan gizi	<ul style="list-style-type: none">• Penerapan PHBS ini diharapkan dapat mencegah, meminimalkan munculnya serta penyebaran penyakit. Selain itu masyarakat mampu memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PHBS RT

4. Indikator Rumah Tangga Ber PHBS (Kemenkes RI, 2017)

Persalinan di tolong tenaga kesehatan

Memberi bayi ASI Eksklusif

Menimbang bayi dan balita secara berkala

Menggunakan air bersih

Menggunakan jamban sehat

Memberantas Jentik di rumah

Tidak merokok di dalam rumah

Cuci tangan pakai sabun dan air bersih

Konsumsi buah dan sayur

Melakukan aktivitas fisik (Berolahraga) dan Berjemur dibawah Sinar Matahari Setiap Hari

Perilaku Batuk



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

BAB II CUCI TANGAN PAKAI SABUN DAN AIR BERSIH (CTPS)

Kegiatan cuci tangan pakai sabun merupakan hal yang dianggap sepele oleh sebagian masyarakat, sehingga terkadang mencuci tangan sering kali diabaikan dan tidak dilakukan masyarakat. Kegiatan mencuci tangan adalah suatu kegiatan yang ringan dan sederhana untuk dilakukan, akan tapi memiliki efek dan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

A. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu memahami Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Bersih (CTPS)

B. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari materi ini, peserta dapat menyebutkan pengertian, manfaat, prinsip penting,



waktu dan langkah yang benar Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Bersih (CTPS)

C. Pokok Bahasan

Pokok bahasan dan sub pokok bahasan :

1. Pengertian Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Bersih
2. Manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Bersih
3. Prinsip-Prinsip Penting Dalam Mencuci Tangan
4. Waktu Mencuci Tangan
5. Langkah Cuci Tangan Yang Benar

D. Uraian Materi

1. Pengertian

Mencuci tangan adalah proses yang secara mekanik melepaskan kotoran dan debu dari kulit tangan dengan menggunakan sabun dan air (Kemenkes RI, 2020).



Menurut WHO (2009) cuci tangan adalah suatu prosedur/ tindakan membersihkan **tangan** dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir atau Hand rub dengan antiseptik (berbasis alkohol).

Cuci tangan sangat diperlukan untuk menghindari penularan penyakit melalui tangan, karena tangan sering kali menjadi mata rantai penularan yang membawa kuman dan menyebabkan kuman berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas, dan lainnya).



2. Manfaat Cuci Tangan Pakai Sabun

Manfaat cuci tangan pakai sabun menurut (Kemenkes RI, 2020) yaitu:

1

- Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan

2

- Mencegah penularan penyakit seperti diare : kolera, desentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), flu burung dan Corona

3

- Mencegah terjadinya keracunan makanan akibat tangan telah memegang bahan kimia

4

- Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman

5

- Mencegah penyebaran bakteri dan virus ke orang lain melalui tangan

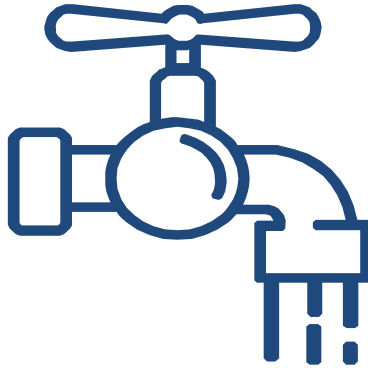


Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

3. Prinsip-Prinsip Penting Dalam Mencuci Tangan (Kemenkes RI, 2020)



Mencuci tangan dengan air saja tidaklah cukup untuk mematikan kuman penyebab penyakit.



Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Mencuci tangan pakai sabun dan mengikuti semua langkah yang dianjurkan selama minimal 20 detik



Mencuci tangan pakai sabun, tersedia sarana air mengalir, dilakukan sesering mungkin dan dengan cara yang benar terbukti dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman.



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat




Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- 4. Waktu Mencuci Tangan** (Kemenkes RI, 2020)
- Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang: uang, binatang, berkebun, bersin atau batuk, bepergian dll).
 - Setelah buang air besar.
 - Setelah menceboki bayi atau anak.
 - Sebelum makan dan menyuapi anak.
 - Sebelum memegang makanan.
 - Sebelum menyusui bayi.
 - Dilakukan **sesering** mungkin setelah beraktivitas dan kapanpun setelah memegang suatu benda yang diyakini tidak bersih.

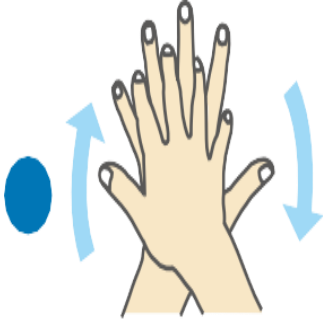

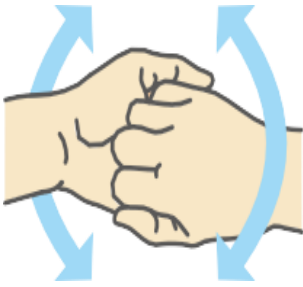


5. Prosedur Cuci Tangan Yang Benar (Kemenkes RI, 2020)

	<p>Basahi tangan dengan air bersih. Gunakan sabun pada tangan secukupnya</p>
<p>6 Langkah Mencuci Tangan</p>	
	<p>1. Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya.</p>



PHBS RT



 An illustration showing two hands with the backs of the hands facing each other. Blue arrows indicate a circular motion around the hands, and a blue oval highlights the back of the hand.	<p>2. Gosok punggung tangan dan sela jari.</p>
 An illustration showing two hands with palms facing each other. Blue arrows indicate a circular motion around the hands, and a blue oval highlights the palm.	<p>3. Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan.</p>
 An illustration showing two hands with fingers interlaced. Blue arrows indicate a circular motion around the hands, and a blue oval highlights the fingers.	<p>4. Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan</p>



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

	<p>5. Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar</p>
	<p>6. Gosok bagian ujung jari ke telapak kemudian bilas dengan air</p>

Dari penjelasan tersebut, menekankan pentingnya cuci tangan pakai sabun dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, dan perilaku cuci tangan pakai sabun yang benar tidak muncul begitu saja, tetapi harus dibiasakan.



BAB III AKTIVITAS FISIK (OLAHRAGA) DAN BERJEMUR SINAR MATAHARI

A. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu memahami aktifitas fisik (olahraga) dan berjemur sinar matahari

B. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari materi ini, peserta dapat menyebutkan aktifitas fisik (pengertian, jenis, manfaat, prinsip, cara dan aktifitas berdasarkan kelompok usia) dan aktifitas berjemur sinar matahari (pengertian, manfaat dan tatalaksana)

C. Pokok Bahasan

Pokok bahasan dan sub pokok bahasan :

1. Aktivitas Fisik
 - a. Pengertian Aktivitas Fisik
 - b. Jenis Aktivitas Fisik



- c. Manfaat Aktivitas Fisik
 - d. Prinsip Aktivitas Fisik
 - e. Cara Melakukan Aktifitas Fisik
 - f. aktivitas fisik berdasarkan kelompok usia
2. Berjemur Sinar Matahari
- a. Pengertian
 - b. Manfaat
 - c. Tatalaksana Berjemur Yang Efektif

D. Uraian Materi

1. Aktivitas Fisik

a. Pengertian

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Kusumo, 2020).

Latihan Fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik terencana, terstruktur dan berkesinambunan dengan melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang serta



ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (Kusumo, 2020).

b. Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik dapat dilakukan di berbagai situasi dan tempat seperti: aktif bergerak di rumah, aktif aktif bergerak di tempat kerja, bergerak di tempat umum, aktif bergerak di perjalanan, melakukan peregangan. Jenis aktifitas fisik menurut Gondhowiardjo (2019) dapat dibedakan sebagai berikut:

Aktivitas Fisik Harian
<ul style="list-style-type: none">• Mencuci Baju• Mengepel,• Jalan Kaki• Membersihkan Jendela• Berkebun• Menyetrika• Bermain Dengan Anak,• Kalori Yang Terbakar Bisa 50 – 200 Kcal Per Kegiatan
Latihan Fisik
<ul style="list-style-type: none">• jalan kaki• <i>jogging</i>• <i>push up</i>• peregangan• senam aerobik• bersepeda• Sepak Bola• Bulu Tangkis• Basket• Berenang

Gambar 3.1 Jenis aktivitas fisik



c. Manfaat Aktvitas Fisik (Kusumo, 2020)

1) Secara fisik

- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- Mencegah dan menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif/penuaan dan Penyakit tidak menular (PTM) : Jantung, Stroke, Diabetes Millitus, Hipertensi, dll
- Meningkatkan kebugaran otot paru dan jantung
- Mengurangi risiko penyakit menular : TBC, Covid 19
- Mengendalikan berat badan dan mencegah terjadinya obesitas/ kegemukan
- Mencegah terjadinya osteoporosis/pengeroposan tulang
- Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot

2) Secara psikologis

- Meningkatkan rasa percaya diri
- Membantu mengelola stress dan mengurangi kecemasan



3) Secara sosial, ekonomi dan budaya

- Meningkatkan produktivitas
- Menurunkan biaya pengobatan

d. Prinsip Melakukan Aktivitas Fisik

(Kemenkes, 2018) :



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

e. Cara Melakukan aktifitas fisik

Aktifitas fisik jika belum terbiasa dilakukan secara bertahap dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan hingga mencapai 30 menit. Lakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan. Sebaiknya diawali dengan pemanasan dan peregangan.

Peran keluarga untuk mendorong anggota keluarga melakukan aktivitas fisik adalah melakukan aktivitas fisik secara bersama misalnya jalan pagi/ senam/ bersepeda bersama keluarga (Gondhowiardjo, 2019).

f. Aktivitas Fisik Berdasarkan Kelompok Usia

(Kusumo, 2020)

1) Usia 5-17 Tahun

Anak-anak dan remaja harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat seperti aktifitas aerobik minimal 60 menit/hari 3 kali per minggu.



2) Usia 18 Tahun-60 Tahun

Individu dewasa harus melakukan minimal 150 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang/minggu atau 75 menit dengan intensitas tinggi/minggu atau kombinasi keduanya.

3) Usia 60 tahun keatas

Aktivitas fisik yang disarankan adalah sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik masing-masing individu.

2. Berjemur

a. Pengertian

Berjemur adalah memanaskan/mengeringkan di bawah sinar panas matahari (KBBI online 2017).

Berjemur adalah suatu usaha untuk mendapatkan sinar matahari dengan cara berbaring, duduk atau tidur dibawah sinar matahari (Aditya, 2015).



b. Manfaat Paparan Sinar Matahari

Sinar Matahari selain sebagai sumber energi, mengandung sinar ultra violet A dan B. Paparan sinar matahari sangat bermanfaat bagi tubuh dalam:

1) Pembentukan Vitamin D

Selain bersumber dari makanan, sinar matahari membantu pembentukan vitamin D di bawah kulit yang bermanfaat meningkatkan penyerapan kalsium untuk kesehatan tulang, gigi termasuk mencegah pengeroposan tulang meningkatkan efisiensi sistem saraf dan otot. Selain itu, vitamin D berfungsi **penting untuk memelihara imunitas/daya tahan tubuh** terhadap bakteri, virus, dan organisme lain terutama di era pandemi Covid 19 yang berpotensi membahayakan serta menghindari penyakit hipertensi, Diabetes Millitus, kanker dan penyakit infeksi (Masulili et al., 2017).

2) Vitamin D juga meningkatkan produksi serotonin yang membuat perasaan lebih bahagia dan



serta hormon **endorfin** yang berguna dalam meredakan stres, dan menimbulkan perasaan positif, dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh

- 3) Memperbaiki kualitas tidur dan mengobati penyakit kulit.

c. Tatalaksana Berjemur Yang Efektif

1. Untuk mendapatkan paparan sinar ultraviolet B, Waktu Berjemur sebaiknya dilakukan mulai pukul 09.30 s/d 14.00 WIB selama lebih kurang 10-30 menit. Semakin siang hari/terik, lama waktu berjemur yang dilakukan semakin singkat.



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Pukul 09: 30 s/d 10:30



Waktu berjemur selama 20-30menit

Pukul 10: 30 s/d 11:30



Waktu berjemur selama 15-20menit

Pukul 11: 30 s/d 13:00



Waktu berjemur selama 5-10menit

Pukul13: 00 s/d 14:00



Waktu berjemur selama 10-15 menit

2. Saat Berjemur hindari menggunakan pelindung kulit: payung, topi, cadar, masker (bila sendirian), *sunblock*/alas bedak tabir surya ,



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



3. Paparkan anggota tubuh seluas mungkin saat berjemur untuk memaksimalkan sinar matahari langsung ke kulit. Misalnya membuka pakaian atau penutup kepala dan lainnya.



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

BAB IV MAKAN BUAH DAN SAYUR

A. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu memahami makan buah dan sayur

B. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari materi ini, peserta dapat menyebutkan makan buah (pengertian, manfaat) dan sayur (pengertian, manfaat dan tatalaksana)

C. Pokok Bahasan

Pokok bahasan dan sub pokok bahasan :

1. Buah dan Sayur
 - a. Pengertian Buah dan Sayur
 - b. Manfaat Buah dan Sayur
2. Buah-Buahan
3. Sayur-sayuran



D. Uraian Materi

1. Buah dan Sayur

a. Pengertian

Buah-buahan dan sayuran merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan yang berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berasal dari tumbuh-tumbuhan yang sangat bermanfaat untuk memelihara usus. Serat sangat dibutuhkan tubuh untuk mengikat zat-zat asing yang tidak bermanfaat bagi tubuh dan dibuang melalui BAB. Keberadaan serat dalam buah dan sayur dapat menurunkan berat badan dengan cara memperlama rasa kenyang (Kemenkes RI, 2014)

b. Manfaat Buah dan sayur (Kemenkes RI, 2014)

Manfaat buah dan sayur adalah menyediakan berbagai sumber vitamin, mineral dan serat. Jenis



Vitamin yang ada pada buah dan sayur serta fungsinya adalah sebagai berikut:

- Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata dan imunitas
- Vitamin E untuk kesuburan dan pemeliharaan kulit sehingga menjadikan awet muda
- Vitamin K untuk pembekuan darah
- Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi
- Vitamin B mencegah penyakit beri-beri
- Vitamin B12 dapat meningkatkan nafsu makan.


2. Jenis Buah-buahan dan kandungan zat gizi

Semua buah baik untuk dimakan, terutama buah yang bewarna (merah, kuning) seperti mangga, pepaya, jeruk, jambu biji, atau



PHBS RT

apel. Berikut pilihan buah beserta kandungan gizi, ukuran/porsi serta fungsinya (Sakee, 2014).

Buah	Kandungan Zat Gizi	Ukuran Porsi	Fungsi
 <p>https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1482545/kulit-dan-biji-pepaya-berkhasiat-untuk-dimakan</p>	vitamin A, B,E, K, antioksidan , dan berbagai mineral.	1 potong besar	Mengatasi kulit terbakar, menyehatkan rambut dan Kuku, melancarkan pencernaan
Jambu Biji	vitamin	1buah besar	Menguran





Perilaku Hidup Bersih dan Sehat




Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PHBS RT

 <p>http://kabarkann-berita.blogspot.com/2019/09/gambar-buah-jambu-biji.html</p>	<p>A, B, C kalsium, dan berbagai mineral</p>		<p>gi kolesterol, membersihkan racun dalam tubuh, mengontrol gula darah dan menjaga keram tubuh</p>
<p>Jambu Air</p>  <p>https://baredapoo.com/my/product/jambu-</p>	<p>Vitamin C</p>	<p>2 buah besar</p>	<p>Memelihara sistem pencernaan, kesehatan jantung, mencegah kanker & meningkatkan daya tahan tubuh</p>





air/			
<p>Jeruk Manis</p>  <p>https://pixabay.com/id/vectors/jeruk-makanan-buah-orange-1296303/</p>	<p>Vitamin C</p>	<p>2buah sedang</p>	<p>Menurunkan Kolesterol, baik untuk kesehatan mata, Jantung melindungi kulit, Melindungi, Sistem Pencernaan Lebih Baik, Pendukung Kesehatan Tulang, Memperbaiki Suasana Hati, Mengontrol Tekanan Darah</p>



PHBS RT


<p>Mangga</p>  <p>https://www.kompasiana.com/innyoman3907/5cdea9ac733c43242b4d8498/melirik-potensi-indonesia-dari-wine-mangga?page=all</p>	<p>Vitamin A,B, C dan E, serta berbagai mineral.</p>	<p>$\frac{3}{4}$ buah Besar</p>	<p>Menurunkan kolesterol dan risiko jantung, kanker dan anemia</p>
<p>Sawo</p>	<p>kalsium, fosfor, zat besi</p>	<p>1 buah sedang</p>	<p>Meningkatkan daya tahan tulang dan gigi.</p>



 <p>http://peutrang.blogspot.com/2013/12/manfaat-buah-sawo.html</p>			
<p>Rambutan</p>  <p>https://gambarmonyetlucukocak.blogspot.com/2020/02/gambar-buah-rambutan-</p>	<p>Vitamin C</p>	<p>8 Buah</p>	<p>Mencegah Penyakit Batu Ginjal, Menurunkan Berat Badan, Mengatasi Diabetes, Memperkuat Tulang</p>





PHBS RT

lucu.html			
<p>Nanas</p>  <p>https://wasit.id/wallpaper/unduh-gambar-buah-nenas-faktor-gratis-wallpaper-terkeren-18-gambar-buah-nanas-animasi-gani-gambar-wallpaper-606234d949281e3efd7f62a4</p>	<p>Vitamin C dan B1</p>	<p>1/4 buah Sedang</p>	<p>Membantu pencernaan, peradangan, meningkatkan kesehatan mata, menjaga kesehatan kulit dan tulang, dan menurunkan risiko penyakit jantung koroner</p>
<p>Kedondong</p>	<p>Vitamin C, A,</p>	<p>2 buah Sedang</p>	<p>Melancarkan</p>



PHBS RT



 <p>https://tidaragri.wordpress.com/2017/06/12/kedondong/</p>	<p>hingga zat besi</p>		<p>pencernaan, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan mata</p>
 <p>http://hortikultura.pertanian.go.id/?p=349</p>	<p>Vitamin A, C, B5, folat, tembaga, kalium, magnesium, dan mineral</p>	<p>1 buah Besar</p>	<p>memperkuat sistem kekebalan tubuh serta membantu menghilangkan racun dari tubuh</p>
<p>Pisang</p>	<p>potassium atau kalium, serat, dan zat</p>	<p>2 buah Sedang</p>	<p>Menyeimbangkan gula darah, menjaga</p>



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

 <p>https://www.klikdokter.com/rubrik/read/2700735/pisang-si-kuning-dengan-sederet-manfaat</p>	<p>besi. Selain itu, buah pisang juga mengandung vitamin C, vitamin B6, magnesium dan 105 kalori</p>		<p>kesehatan pencernaan, membantu menurunkan berat badan, melancarkan aliran oksigen ke otak, mengatasi anemia, menyehatkan tulang dan merawat kulit</p>
<p>Buah Naga</p>  <p>https://www.klikdokter.com/k</p>	<p>Vitamin C, Vitamin B2 dan B3, Zat Besi, Magnesium dan Kalsium</p>		<p>Membantu proses detoksifikasi, mencegah kanker dan membantu masalah pencernaan</p>



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat




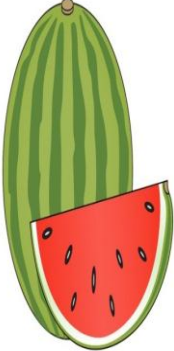
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PHBS RT

<u>andung-an- buah-naga- merah-dan- manfaatnya- untuk-tubuh</u>			n
<p>Alpukat</p>  <p>https://gambaranimasipro.blogspot.com/2011/01/unduh-550-gambar-animasi-buah-alpukat.html</p>	<p>vitamin C, vitamin K, folat, kalium, zat besi, vitamin E, dan vitamin B6</p>	1 buah sedang	<p>Mencegah osteoporosis, menjaga kesehatan ibu hamil dan janin, menurunkan risiko depresi, menjaga cacat lahir bayi, dan membantu dalam pengobatan kanker.</p>
Duku	<p>vitamin C, vitamin D, vitamin B2 dan</p>	9 buah Sedang	<p>mengatasi segala macam masalah mulut seperti</p>



PHBS RT

 <p>https://mikikartun.blogspot.com/2020/07/week-30-gambar-kartun-buah-uku.html</p>	<p>riboflavin</p>		<p>gusi berdarah, sariawan, dan bau napas</p>
<p>Semangka</p>  <p>https://gambar.kerenanime.blogspot.com/20</p>	<p>antioksidan, vitamin A, B6, dan C, likopen, serta asam amino</p>	<p>2Potong Sedang</p>	<p>Mencegah asma, Menurunkan tekanan darah, Menangkal sel kanker berbahaya, Mengatasi sembelit dan melancarkan</p>





PHBS RT

<p>20/11/11-gambar-buah-semangka-animasi-gambar.html</p>			<p>pencernaan, Mencegah peradangan, Membuat kulit lembut dan halus, Mengatasi nyeri otot, Sumber kolagen alami</p>
<p>Durian</p>  <p>http://bestkartun.blogspot.com/2018/06/gambar-kartun-pohon-</p>	<p>Antioksidan, magnesium, fosfor, protein, karbohidrat, Vitamin A dan C,</p>	<p>2 buah Besar</p>	<p>Mencegah kesehatan Pencernaan, Jantung, menurunkan risiko kanker, mengontrol tekanan darah dan mencegah nyeri sendiri</p>



PHBS RT

durian.html			
<p>Melon</p>  <p>http://rumahbah.com/fruit-view/melon/</p>	<p>magnesium dan folat, Vitamin B, K dan E</p>	<p>1 buah potongan sedang</p>	<p>untuk menjaga kesehatan kulit dan mampu membuat kulit bercahaya</p>
<p>Salak</p>  <p>https://kartunk UHD.blogspot.com/2020/03/10-gambar-kartun-buah-salak.html</p>	<p>vitamin dan mineral yang penting untuk tubuh, seperti vitamin C, vitamin B2, kalium, kalsium, fosfor, folat, dan zat besi</p>	<p>1 buah besar</p>	<p>Mencerahkan kulit, mencegah sembelit, mengontrol diabetes melitus dan mengontrol kadar asam urat</p>



3. Jenis sayur-Sayuran dan kandungan zat gizi



Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis

Semua sayur baik untuk dimakan, terutama sayuran yang berwarna (hijau tua, kuning dan orange) seperti bayam, kangkung, daun katuk, wortel, selada hijau, atau daun singkong (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Sayur	Kandungan Zat Gizi	Ukuran Porsi	Fungsi
Bayam	Vitamin A, C, K, B6, B9, E, asam folat, zat besi,	100g	Untuk kesehatan tulang, mencegah anemia, kesehatan kulit dan rambut, mencegah kanker



PHBS RT



 <p>http://trisnawedawati.blogspot.com/2016/04/makanlah-lebih-banyak-bayam.html</p>	<p>kalsium, kalium, dan magnesium</p>		<p>dll</p>
 <p>https://shopee.co.id/Kangkung-Eceran-</p>	<p>Vitamin B1, kalium, kalsium, magnesium, zat besi, serta zat fosfor, hentiakontan, sitosterol</p>	<p>100g</p>	<p>sebagai antiracun, antiradang, penenang dan diuretik jika dikonsumsi dengan porsi yang benar</p>




Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



<p><u>Berat-</u> <u>Sekitar-150-</u> <u>gram-ikat-</u> <u>i.164713227.</u> <u>2637155672</u></p>			
<p>Sawi</p>  <p>https://sayuronlinebandung.wixsite.com/sayur-online-bandung/sayuran</p> 	<p>Vitamin C, B2,K dan E</p>	<p>100g</p>	<p>Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menyehatkan jantung, mencegah kanker, mendetoks racun dan menurunkan kolesterol</p>



<p>https://infopku.com/sayuran-yang-perlu-dikonsumsi-tiap-hari/19104/</p>  <p>https://rumahorganiku.wordpress.com/organic-product/mie-organik-sawi/</p>			
<p>Daun Kelor</p>	<p>Potein, Karbohidrat, zat besi, magnesium kalsium, Vitamin C, A dan</p>	<p>100gr</p>	<p>Menurunkan kadar gula darah, meredakan peradangan, mengontrol tekanan darah dan menghambat</p>




PHBS RT

 <p>https://niconickoo.blogspot.com/2019/06/paling-inspiratif-gambar-animasi-daun.html</p>	<p>mikrogram folat</p>		<p>perkembangan kanker</p>
<p>Kacang Panjang</p>  <p>https://shopee.co.id/Biji-</p>	<p>vitamin A, thiamin, riboflavin, besi, fosfor, kalium, vitamin C, folat, magnesium dan mangan</p>	<p>100g</p>	<p>Menurunkan kadar gula darah, meringankan nyeri haid, menyehatkan kulit, untuk kesehatan jantung, dan mengurangi asam urat</p>



PHBS RT


<p><u>benih-</u> <u>tanaman-</u> <u>sayur-</u> <u>kacang-</u> <u>panjang-</u> <u>Hidroponik-</u> <u>urban-</u> <u>farming-</u> <u>ecer-</u> <u>berkualitas-</u> <u>unggul-</u> <u>i.140177911.</u> <u>5812247274</u></p>			
<p>Daun Singkong</p>  <p>https://www.kibrispdr.org/pre-12/gambar-daun-</p>	<p>vitamin B1, B2, C, karotenoid,</p>	<p>100g</p>	<p>Memelihara kesehatan mata, Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, Baik untuk ibu hamil, Meningkatkan stamina, Mencegah penyakit kwashiorkor atau kekurangan protein, Mengatasi</p>



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



ubi.html			cacingan, Meredakan rematik, Meredakan nyeri sendi.
<p>Katu</p>  <p>http://suppliersayurbuahsurabaya.blogspot.com/2015/08/daun-katuk.html</p>	Vitamin C, vitamin A, dan antioksidan	100g	Melancarkan produksi asi, mengatasi anemia, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan mata, meningkatkan vitalitas pria, menjaga kesehatan tulang, mengobati lua, mencegah osteoporosis, mengobati influenza, baik untuk ibu hamil, menurunkan berat badan, menambah energi dan stamina, mencegah kanker,



			meningkatkan produksi sperma, meningkatkan kesehatan mata, bersifat antibakteri dan virus, menjaga vitalitas pria, mengurangi tekanan darah tinggi, bantu obati diabetes
<p>Selada</p>  <p>https://shopee.co.id/Daun-selada-1kg-i.160905307.3841029096</p>	antioksidan antosiani, beta karoten, dan vitamin C	100g	tubuh akan lebih kuat melawan infeksi dan terhindar dari berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, kanker, dan kolesterol tinggi
Tomat	Vitamin C, A, K,	100g	elindungi kulit dari risiko radikal



PHBS RT

 <p>https://www.konsula.com/blog/manfaat-tomat-untuk-kesehatan-dan-kecantikan/</p>	<p>kalium, folat, dan lycopene</p>		<p>bebas dan sinar ultraviolet</p>
 <p>https://gambaranimasipro.blogspot.com/2011/01/u</p>	<p>Air, kalori (Kal), Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Kalsium, miligram (mg), Fosfor (P), Besi (Fe), Natrium, Kalium,</p>	<p>100g</p>	<p>Menjaga gula darah, membantu menurunkan berat badan, menjaga kesehatan pada kehamilan, menurunkan kolesterol, mencegah sembelit, dan menurunkan Tekanan Darah</p>




Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PHBS RT

<p>nduh-6800-gambar-animasi-buah-labu-hd.html</p>	<p>Tembaga, Seng (Zn), Beta-Karoten, Thiamin, Niasin, Vitamin C</p>		
<p>Pare</p>  <p>https://food.detik.com/info-sehat/d-4858309/7-manfaat-pare-atasi-kolesterol-hingga-turunkan-berat-badan</p>	<p>Vitamin C, Vitamin A, folat, niacin, asam pantotenat, Riboflavin, Thiamin, serta pyridoxine. Pare juga merupakan sumber energi, protein, karbohidrat, dan serat.</p>	<p>100g</p>	<p>Membantu pembentukan tulang, meningkatkan kesehatan kulit dan penyembuhan luka</p>
<p>Terong</p>	<p>serat, kalium, vitamin C,</p>	<p>100g</p>	<p>Menjaga kesehatan jantung</p>



 <p>https://pergikuliner.com/blog/5-jenis-terong-yang-belum-semua-tahu</p>	<p>vitamin B6, dan fitonutrien</p>		
<p>Kembang KOL</p>  <p>https://sulsel.ekspres.com/biasa-makan-</p>	<p>Vitamin C, antioksidan, serat, kalium, isothiocyante (termasuk senyawa sulfur) dan asam folat yang cukup tinggi</p>	<p>100g</p>	<p>mencegah beragam penyakit, serta memperbaiki dan membantu pertumbuhan jaringan tubuh</p>




Perilaku Hidup Bersih dan Sehat




Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PHBS RT



kembang-kol-ini-10-manfaatnya/			
<p>Gambas</p>  <p>https://www.motherandbaby.co.id/articyle/2021/2/19/20513/7-Manfaat-Oyong-Sayur-Lezat-yang-Mampu-Atasi-Sinusitis</p>	Vitamin A, B5 dan C	100g	Melancarkan peredaran darah, Membantu menyembuhkan radang usus, Membantu menyembuhkan radang tenggorokan, Membantu menyembuhkan radang rongga telinga, Membantu menyembuhkan cacian, Memperbanyak kandungan ASI pada ibu yang sedang menyusui
Brokoli	Serat, Protein, Karbohidrat	100g	Memelihara kesehatan jantung,




 <p>https://ritmadhantyanidini.wordpress.com/2014/10/04/brokoli-apa-kandungan-dan-manfaatnya/</p>	<p>kompleks, Air, Mineral kalium, magnesium, kalsium, fosfor, zinc, serta zat besi, Beragam jenis vitamin, termasuk vitamin A, vitamin B, folat, vitamin C, vitamin E, dan vitamin K</p>		<p>mencegah kanker, melancarkan pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah keriput dll</p>
<p>Daun Kemangi</p>	<p>Vitamin B6, C dan E</p>	<p>100g</p>	<p>Untuk membantu tubuh beradaptasi terhadap hormon stres, mampu membantu mengatasi gangguan tidur, meningkatkan daya ingat, dan</p>





PHBS RT

 <p>https://www.tokopedia.com/mlidjo/dan-kemangi-sayur-kemangi-segar-lalapan-kemangi-segar</p>			<p>membantu tubuh tidak cepat lelah</p>
 <p>https://shopee.com.my/Fr</p>	<p>vitamin B,C, B1, B5, K dan A</p>	<p>100g</p>	<p>Mencegah stroke, melancarkan pencernaan, mencegah anemia, dan menyehatkan rambut</p>




<p><u>esh-bean-sprout-%E8%B1%86%E8%8A%BD-1pck-i.289632438.4944262681</u></p>			
<p>Wortel</p>  <p>https://www.kompasiana.com/felippe/5520fc48a333116e4946cf8b/manfaat-dan-khasiat-wortel</p>	<p>Vitamin A dan B, senyawa antioksidan beta karoten, alpha-karoten, lutein, likopen, sampai antosianin</p>	<p>100g</p>	<p>Membantu metabolisme lemak dan protein</p>
<p>Ketimun</p>	<p>vitamin C, vitamin K, magnesium, mangan, dan kalium</p>	<p>100g</p>	<p>Mencegah dehidrasi dan mengeluarkan racun dari tubuh, Membantu</p>




 <p>https://www.mewarnaigambar.web.id/2015/09/mewarnai-gambar-ketimun.html</p>			<p>tekanan darah tinggi dan menurunkan berat badan, Memberikan kesehatan pada ginjal</p>
<p>Buncis</p> 	<p>Mengandung asam folat, vitamin C, A dan K</p>	<p>100g</p>	<p>Baik untuk kesehatan jantung, mencegah kanker, meningkatkan kesuburan dll</p>



PHBS RT

<p>https://www.tokopedia.com/grand-wholesale/benin-bibit-buncis</p>			
<p>Cempuka</p>  <p>https://www.lazada.co.id/products/manbar-rimbang-cepokak-terung-pipit-fresh-5-ons-i1165422749.html</p>		<p>100g</p>	<p>melindungi tubuh dari Asam urat, Anemia, Asam lambung, Diabetes melitus, Darah tinggi.</p>
<p>Jantung Pisang</p>	<p>Vitamin A, C dan E</p>	<p>100g</p>	<p>dapat memperlambat penyerapan gula</p>



 <p>https://transkripsi.com/news/detail/936/mampu-obati-diabetes-ini-7-manfaat-jantung-pisang</p>			<p>di usus, meningkatkan kerja hormon insulin, menurunkan kadar kolesterol, dan menurunkan berat badan pasien diabetes tipe 2 yang mengalami kelebihan berat badan</p>
--	--	--	--

Anjuran (Kemenkes RI, 2014)

- a. Setiap anggota rumah tangga sebaiknya mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran setiap hari.



- b. Pilih buah dan sayuran yang segar
- c. Cuci sayur menggunakan air mengalir tanpa merendam dan memotongnya terlebih dahulu.
- d. Pada sayur tertentu sebaiknya dimakan dalam keadaan mentah atau dikukus apabila dimasak dengan air (direbus/digulai), gunakan dengan air yang sedikit dan jangan terlalu matang. Pemanasan tinggi akan menghilangkan kandungan vitamin C.
- e. Semakin bervariasi warna sayur yang dimakan, semakin banyak dan lengkap kandungan vitamin dan mineral yang dimakan



BAB V PERILAKU BATUK

A. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mempelajari materi ini, peserta mampu memahami perilaku batuk

B. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari materi ini, peserta dapat menyebutkan apa dimaksud pengertian, manfaat, etika batuk dan cara batuk.

C. Pokok Bahasan

1. Pengertian Perilaku Batuk
2. Manfaat Batuk Efektif
3. Etika Batuk
4. Cara Batuk

D. Uraian Materi

1. Pengertian

Batuk adalah merupakan cara tubuh yang terjadi secara alamiah untuk mengeluarkan



sumbatan yang ada di jalan napas, baik berupa lendir ataupun benda asing lainnya.

Batuk Efektif adalah aktivitas untuk membersihkan secret, lendir pada jalan napas untuk meningkatkan pergerakan secret sehingga mencegah risiko tertahannya lendir di jalan napas

2. Manfaat Batuk Efektif

- a. Mencegah risiko infeksi pernafasan: corona, flu, TBC
- b. Melonggarkan jalan napas atau jalan napas paten
- c. Melancarkan oksigen menuju paru-paru
- d. Mencegah sesak napas
- e. Menghemat energi sehingga tidak mudah lelah saat mengeluarkan dahak
- f. Melatih otot-otot pernapasan



3. Etika Batuk



4. Cara Batuk Efektif

Dapat dilakukan sambil berdiri atau duduk dengan cara :

- Posisi *semiflower*/duduk
- Menarik napas dalam-dalam sebanyak 4-5 kali,



- c. Pada tarikan napas terakhir tahan napas selama 1-2 detik kemudian batukkan dengan kuat
- d. Keluarkan sputum dan buang pada tempat yang disediakan
- e. Menutup tempat dahak untuk menghindari penularan penyakit pada orang lain termasuk covid 19
- f. Bersihkan mulut dengan tissue



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

DAFTAR REFERENSI

- Gondhowiardjo, S. R. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 1.
- KBBI (2017). Berjemur tersedia dalam : <https://id.wiktionary.org/wiki/berjemur>
- Kemendes RI. (2020). Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Kesehatan Lingkungan*, 20.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*, 1–14.
- Kemendes RI (2018). Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat
- Kemendes RI (2017). Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*, 1–96.



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Penggunaan Antibiotik*, 4.

Kusumo, M. P. (2020). *Pemantauan aktivitas fisik*.

Masulili, F., Zainul, & Junaidi. (2017). Pengaruh Sinar Ultraviolet Terhadap Kadar Vitamin D Dan Tekanan Darah Pada Perempuan Di Pesantren Di Kota Palu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 4(1), 3–5.

Trisnowati, H., & Daduk, S. S. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap PHBS Di Rumah Kepala Rumah tangga Di Dusun Karangnonko Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 12(4), 1–11. <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/94>

Yosephin Betty. (2018). Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi. *Penerbit Andi*

WHO (2009) cuci tangan tersedia dalam : <https://www.google.com/search?q=who+2009+mencuci+tangan&safe=strict&ei>

