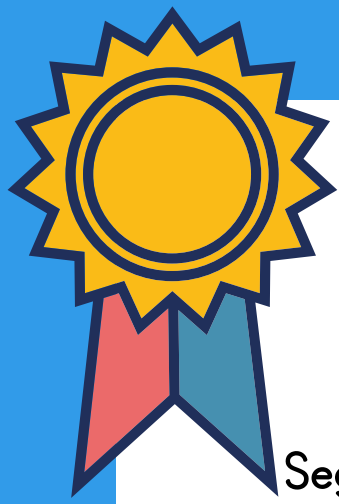


PHBS USIA SEKOLAH DASAR

MENUNJANG PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN

Jamil Anshory, M.Si





KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur hanya kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan booklet PHBS untuk usia sekolah dasar dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan.

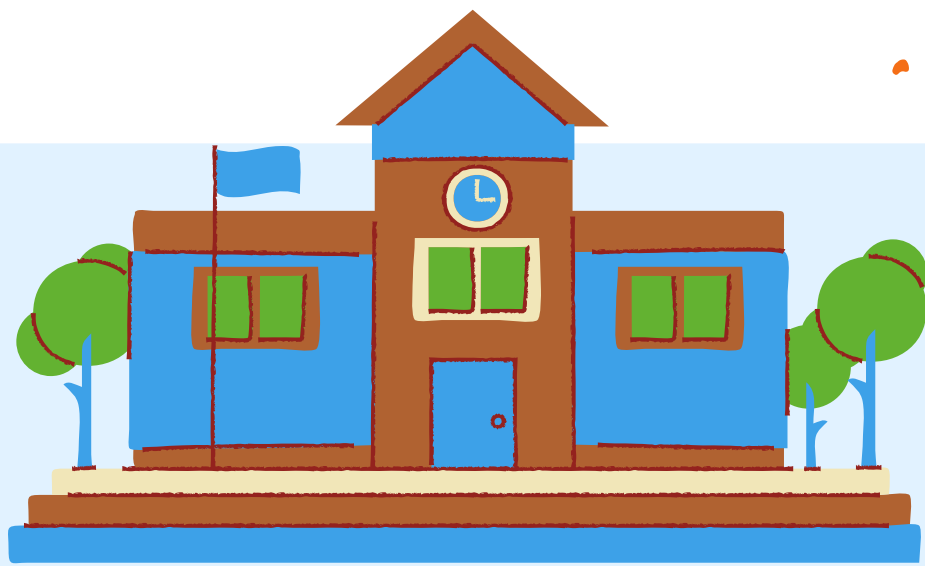
Booklet ini disusun sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi di lingkungan Universitas Mulawarman yang salah satu diantaranya adalah melalui Pengabdian Kepada Masyarakat.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian booklet ini, semoga menjadi ilmu yang bermanfaat bagi para siswa, orang tua dan guru dalam mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak di usia sekolah dasar.



DAFTAR ISI

- 1** Mengenal PHBS
- 2** PHBS bangun tidur
- 3** PHBS sebelum pergi sekolah
- 4** PHBS saat di sekolah
- 5** PHBS sepulang sekolah
- 6** PHBS di sore hari
- 7** PHBS sebelum tidur



MENGENAL PHBS

- PHBS kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- PHBS merupakan perilaku kebersihan dan kesehatan berdasarkan kemauan diri sendiri dan bisa menjadi contoh yang baik untuk orang lain.

Apa itu PHBS?



Apa saja yang termasuk PHBS?

- Semua upaya untuk menjaga kesehatan, kebersihan diri dan lingkungan itu termasuk PHBS.
- Sehingga berdampak pada kesehatan orang lain dan lingkungan sekitar.



Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya

PHBS BANGUN TIDUR

- Awali bangun pagi dengan do'a dan berdzikir atas nikmat yang telah diberikan.



الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ



- Sebelum melakukan sholat subuh dan aktivitas lainnya, hendaknya berwudhu dan menggosok gigi.

Tata Cara Menyikat Gigi



Genggam sikat gigi dan letakkan pasta gigi di atas sikat gigi.



Sikatlah gigi dengan gerakan melingkar selama 20 detik setiap bagian



Berkumurlah secukupnya dengan air bersih untuk membersihkan gigi



Gigi kembali bersih bebas dari bakteri

PHBS SEBELUM PERGI SEKOLAH

- Belajar untuk selalu merapihkan tempat tidur, agar selalu bersih dan nyaman.



- Mandi di pagi hari dapat menyegarkan tubuh, membuat otak lebih segar sebelum kita nantinya belajar di sekolah.

- Biasakan sarapan pagi sebelum pergi sekolah. Manfaat dari sarapan pagi yaitu, sebagai energi untuk belajar dan bermain saat di sekolah, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan terhindar dari berbagai penyakit kronis.



- Sebelum berangkat, pamit kepada kedua orang tua. Karena do'anya yang akan memudahkan dalam proses belajar dan meraih kesuksesan dunia dan akhirat.

PHBS SAAT DI SEKOLAH



Kapan harus cuci tangan pakai sabun?

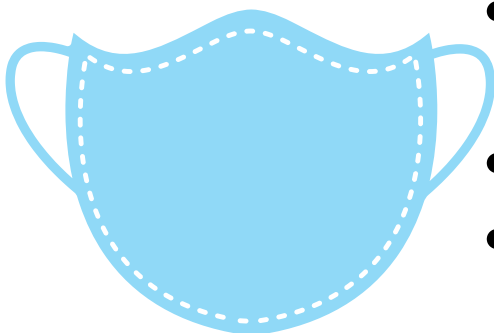
- Cuci tangan sebelum dan sesudah makan.
- Setelah menggunakan toilet/buanga air besar/kecil.
- Setelah piket dan membersihkan lingkungan sekolah.
- Setelah bersin dan batuk.

Cara cuci tangan yang benar

- Gosok kedua telapak tangan
- Usap dan gosok punggung tangan
- Gosok semua sela-sela jari
- Katup dan gosok kedua telapak tangan
- Gosok ibu jari dengan cara memutar
- Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan.



Kapan harus menggunakan masker?



- Saat piket kelas atau membersihkan lingkungan sekolah
- Jika sering bersin, flu dan batuk
- Apabila lingkungan sekolah berdebu dan saat angin kencang.

PHBS SAAT DI SEKOLAH

Cara memilih jajanan sehat di sekolah

- Pilih tempat dan penjual yang bersih.
- Hindari makanan dengan warna mencolok.
- Hindari makanan dengan rasa tajam.
- Perhatikan bungkus makanan
- Memilih jajanan yang ditutup rapat.



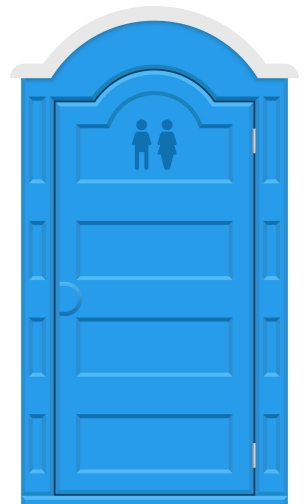
Hal yang diperhatikan dalam membuang sampah



- Mengetahui jenis sampah, ada 2 jenis sampah: organik dan anorganik.
- Organik: sisa makan, kertas, tisu, daun-daun.
- Anorganik: plastik, pecah belah, besi.

Menjaga kebersihan jamban sekolah.

- Jongkok dengan benar diatas jamban.
- Gunakan ember/gayung untuk menyiram.
- Jagalah toilet dalam keadaan bersih dan kering.
- Buanglah sampah di tempat sampah.



PHBS SEPULANG SEKOLAH

- Sebelum masuk rumah sebaiknya cuci tangan lalu memberikan salam.
- Letakkan seragam dan perlengkapan sekolah pada tempatnya.
- Bersihkan diri dan mengganti pakaian sebelum beraktivitas di rumah.



Konsumsi Makanan Sehat dan Bergizi

- Makanan sehat tidak mesti mahal.
- Kebutuhan gizi setiap anak berbeda sesuai dengan jenis kelamin, kelompok usia, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologisnya.
- Untuk mencapai gizi seimbang perlu mengonsumsi beraneka ragam pangan, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur.

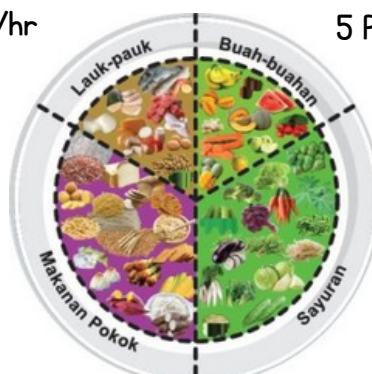
Isi Piring Gizi Seimbang



Batasi gula, garam, minyak

6 Potong/hr

5 Porsi/hr



Sumber: Kemenkes

5 Potong/hr

3 Mangkuk/hr



Air Putih
10 gelas/hr

PHBS DI SORE HARI

- Melakukan aktivitas fisik bisa berupa jalan kaki minimal 30 menit/hari, membantu orang tua, membersihkan rumah, atau dengan bermain bersama teman.
- Jika di malam hari belajar di TPA atau bimbel, sebaiknya makan di sore hari.
- Mandi sebelum pukul 18:00, tidak berlama-lama agar tidak menimbulkan masuk angin.



Cara mandi yang benar



- Siapkan air yang sesuai dengan temperatur tubuh
- Bersihkan tubuh bagian atas terlebih dahulu
- Gunakan sabun dan sampo
- Keramas dengan benar
- Basuhi tubuh dengan cara yang benar

Tubuh wanita

Basuh dari bagian atas tubuh, yaitu bawah lengan, kemudian dada, alat kelamin, dan kaki.

Tubuh pria

Basuh dari bawah lengan atau ketiak, kemudian dada, perut, sekitar alat kelamin, lalu bagian belakang tubuh

PHBS SEBELUM TIDUR

Sikap sebelum tidur

- Tidak mengonsumsi kafein kurang dari 6 jam sebelum tidur.
- Membatasi waktu nonton TV, selesai sebelum jam 21:00
- Bila memiliki HP, batasi penggunaannya terkhusus menjelang waktu tidur.



- Tidurlah seawal mungkin, jangan larut malam, maksimal 22:00
- Membiasakan mencuci kaki dan tangan sebelum tidur/ dengan berwudhu.

- Mengganti baju yang sesuai dan nyaman untuk tidur.
- Menutup jendela dan sebaiknya menggunakan lampu tidur.
- Kibas seprai 3 kali sebelum berbaring.
- Berbaring dengan miring kanan.



Jumlah jam tidur per hari yang di rekomendasikan:

Usia sekolah (6-13 tahun), 9-11 jam
terdiri dari 8-9 jam tidur malam, dan 2 jam di siang hari