

PENDIDIKAN KESEHATAN CALON PENGANTIN



Modul 3

Pendidikan Kesehatan Calon Pengantin

Penulis:

Sigit Mulyono, MN

Edit dan Layout:

Rr. Erna Hernawati, Dra, M.M.Pd

Agus Ramdani, S.Sos, M.M.Pd

Desain Cover:

Edi Suswantoro

Kontributor:

BP4 Pusat Jakarta, Universitas Indonesia, Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jawa Barat, Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat, UPTD P3-PNFI Jakarta, UPTD SKB Kota Depok, UPTD SKB Kab Bandung Barat, KUA Kab Bandung Barat, BPPKB Kab Bandung Barat, Dinas Kesehatan Kab Bandung Barat, Kementerian Agama Kab Bandung Barat, Puskesmas Kecamatan Lembang, LKP Yuyu, PKBM Bina Terampil Mandiri, PKBM Bina Mandiri Cipageran, PKBM Geger Sunten, PKBM Kinanti, Tim Pengembang PP PNFI Regional I Bandung



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Pusat Pengembangan Pendidikan Nonformal dan Informal Regional I Bandung
Tahun 2012



Pendidikan yang pertama dan utama diperoleh anak adalah keluarga. Keluarga merupakan lingkungan yang paling bertanggungjawab dalam mendidik anak-anaknya. Peran orangtua sangat besar dalam membantu anak-anaknya tumbuh dan berkembang secara optimal. Oleh sebab itu, penting adanya pendidikan yang memberi bekal bagi para calon pengantin yang pada gilirannya akan menjadi orangtua bagi anak-anaknya. Pendidikan tersebut diberikan bagi remaja usia pra perkawinan agar memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang hukum perkawinan, kesehatan, keorantuaan, dan lain-lain, dengan harapan mereka siap menjelang pernikahan.

Salah satu upaya dalam mewujudkan hal tersebut, PP PNFI Regional I Bandung pada tahun 2012 melaksanakan pengembangan model pendidikan keluarga responsive anak usia dini bagi remaja usia pra perkawinan. Model tersebut bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan bagi orang dewasa dan pasangan yang akan menikah. Sebagai bahan ajar dalam model ini, disusun enam modul, yaitu:

Modul 1 : Hukum Perkawinan Bagi Umat Islam di Indonesia.

Modul 2 : Persiapan Mental dan Spiritual Menjelang Pernikahan.

Modul 3 : Pendidikan Kesehatan Calon Pengantin.

Modul 4 : Pendidikan Pra Perkawinan Dalam Keluarga.

Modul 5 : Pendidikan Keorantuaan.

Modul 6 : Pengelolaan Keuangan Keluarga

Kami menyadari bahan ini dimungkinkan masih terdapat kekurangan baik isi maupun bentuk sajiannya. Oleh karena itu, kami mengharapkan saran untuk kesempurnaan modul tersebut. Akhirnya kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah menyumbangkan pikiran dan tenaganya untuk mewujudkan model ini. Semoga karya ini bermanfaat. Amin.

Bandung, Desember 2012
Kepala PP PNFI Regional I Bandung

Ir. Djajeng Baskoro, M.Pd
NIP. 196306251990021001



Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
BAB I. Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Deskripsi	2
C. Manfaat	3
D. Kompetensi Dasar/Indikator	3
E. Cakupan Materi	4
F. Petunjuk Belajar	4
BAB II. Kegiatan Belajar I. Kesehatan Reproduksi	6
A. Tujuan Belajar	6
B. Materi	6
C. Rangkuman	10
D. Evaluasi	10
BAB III. Kegiatan Belajar II. Keluarga Berencana	11
A. Tujuan Belajar:	11
B. Materi:	11
C. Rangkuman	14
D. Evaluasi	14
BAB IV. Kegiatan Belajar III. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	15
A. Tujuan Belajar:	15
B. Materi:	15
C. Rangkuman	37
D. Evaluasi	38
BAB V. Kegiatan Belajar IV. Perawatan Kehamilan	39
A. Tujuan Belajar:	39
B. Materi:	39
C. Rangkuman	41
D. Evaluasi	42
BAB VI. Kegiatan Belajar V. Rumah Sehat	43
A. Tujuan Belajar	43
B. Materi	43
C. Rangkuman	48
D. Evaluasi	48

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan di Indonesia masih mengawatirkan jika dilihat dari tingginya angka kematian ibu dan bayi, masalah gizi kurang, dan tingginya penyakit menular maupun tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah. Salah satu kesepakatan yang ingin dicapai *Millinium Development Goals* (MDGs) dalam bidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu menjadi 102/100.000, bayi 23/ 1000 kelahiran hidup, dan balita 34/ 1000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (Depkes RI, 2011).

Banyak upaya yang telah dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu, bayi, dan anak, namun dalam 5 (lima) tahun terakhir belum terjadi penurunan yang berarti. Sebagian besar kematian bayi terjadi pada usia neonatal (0-28 hari). Maka perhatian difokuskan pada usia neonatal, karena usia ini saat yang paling rentan mudah mengalami sakit. Maka keluarga baru dipersiapkan untuk dapat mengasuh anak dengan baik mulai dari masa kandungan sampai melepas anak jika dewasa kelak.

Keluarga merupakan unit/ sistem terkecil di masyarakat, namun mempunyai potensi besar untuk menumbuhkan dan membina generasi muda yang sehat dan tangguh di masa mendatang. Keluarga baru pada umumnya masih rentan terhadap masalah kesehatan, karena selain muda juga belum mempunyai pengalaman dalam proses pertumbuhan dan

perkembangan kehidupan. Pengalaman proses kehidupan seperti adaptasi pasangan baru, merawat kehamilan, merawat bayi, penataan rumah sehat, kesehatan reproduksi, keluarga berencana, penanganan anak sakit dirumah, dll.

Untuk memenuhi tujuan tersebut dalam modul ini akan membahas pendidikan kesehatan untuk calon pengantin tentang kesehatan reproduksi dan alat kontrasepsi, pola hidup sehat, kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin selama hamil, dan kesehatan lingkungan.

B. Deskripsi

Pendidikan kesehatan adalah suatu kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu, keluarga, dan masyarakat agar pengetahuan dan keterampilan kesehatan meningkat, diharapkan dapat terbentuknya perilaku sehat yang berdampak pada peningkatan status kesehatan (WHO, 2005).

Calon pengantin merupakan calon pasangan keluarga perlu mendapatkan bekal pengetahuan, pemahaman dan keterampilan tentang kehidupan rumah tangga/ keluarga dalam mewujudkan keluarga *sakinah, mawaddah* dan *rahmah*, serta mengurangi angka perselisihan, perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga.

Selain itu, tidak kalah pentingnya untuk membentuk keluarga yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan yang akan dialami dan diterapkan sepanjang daur proses kehidupannya. Secara khusus untuk menunjang program pemerintah dalam upaya menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta mencegah berbagai penyakit

menular, maupun tidak menular perlu dibekali pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan alat kontrasepsi, pola hidup sehat, kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin selama hamil, dan kesehatan lingkungan.

C. Manfaat

Manfaat pendidikan kesehatan bagi calon pengantin antara lain:

1. Dapat menjaga kesehatan reproduksi kedua pasangan;
2. Dapat menerapkan Keluarga Berencana (KB) selama menjalani proses kehidupan keluarga menuju keluarga sehat dan sejahtera;
3. Dapat merawat kehamilan, memenuhi kebutuhan kesehatan selama kehamilan dan proses persalinan;
4. Dapat merawat bayi;
5. Mengikuti imunisasi sesuai jadwal;
6. Dapat menerapkan pola hidup sehat di lingkungan keluarga;
7. Dapat menata lingkungan rumah sesuai standar kesehatan supaya seluruh anggota keluarga terjaga kesehatannya.

D. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini peserta dapat:

1. Menjaga kesehatan reproduksi;
2. Mengikuti KB;
3. Melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat di keluarga;
4. Merawat kehamilan dan bayi;
5. Memahami program imunisasi;
6. Menata rumah sehat.

E. Cakupan Materi

Dalam modul ini akan dibahas pokok bahasan dan sub pokok bahasan:

1. Kesehatan reproduksi
 - a. Pengertian kesehatan reproduksi.
 - b. Anatomi sistem reproduksi pria dan wanita.
 - c. Masalah kesehatan reproduksi.
 - d. Perawatan reproduksi.
2. Keluarga Berencana (KB)
 - a. Pengertian dan tujuan KB.
 - b. Jenis alat kontrasepsi.
 - c. Pemilihan alat kontrasepsi.
3. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
 - a. Pengertian dan tujuan PHBS.
 - b. PHBS ditatanan rumah tangga dan indikatornya.
4. Perawatan kehamilan dan bayi
 - a. Pengertian perawatan kehamilan.
 - b. Kehamilan yang sehat dan perawatannya.
 - c. Pemeriksaan kehamilan.
 - d. Perawatan bayi.
 - e. Imunisasi.
5. Kesehatan lingkungan rumah
 - a. Pengertian kesehatan lingkungan rumah.
 - b. Rumah sehat dan indikatornya.

F. Petunjuk Belajar

1. Fasilitator memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

2. Fasilitator menjelaskan konsep pendidikan kesehatan.
3. Fasilitator menjelaskan kesehatan reproduksi, keluarga berencana, perawatan kehamilan dan bayi, imunisasi, dan kesehatan lingkungan.
4. Fasilitator membagi kelompok dan memberikan kasus masalah kesehatan, masalah reproduksi, KB, perilaku sehat, imunisasi, dan rumah sehat yang ada di masyarakat untuk di diskusikan.
5. Fasilitator memberikan kesempatan untuk melakukan penyelesaian tugas.
6. Fasilitator dan peserta memberikan *feed back* hasil penugasan.
7. Fasilitator mengklarifikasi hasil penugasan.
8. Fasilitator melakukan evaluasi.
9. Fasilitator dan peserta menyimpulkan materi.

Kegiatan Belajar 1

KESEHATAN REPRODUKSI

A. Tujuan Belajar

Setelah pelatihan peserta mampu memahami kesehatan reproduksi.

B. Materi

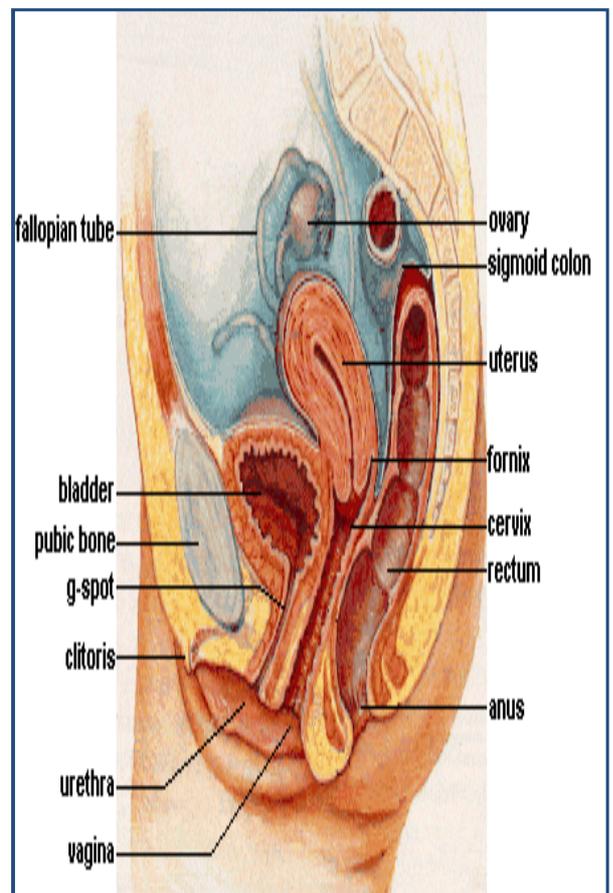
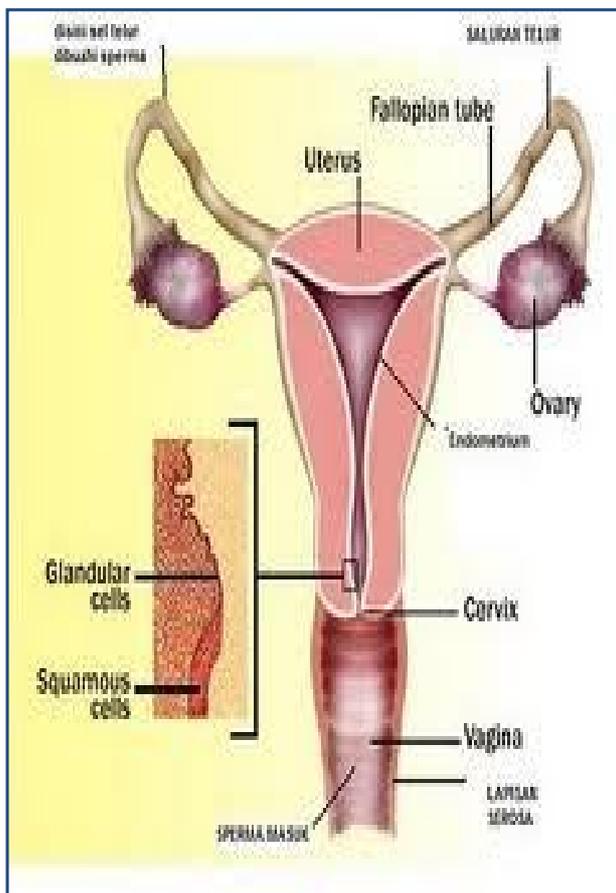
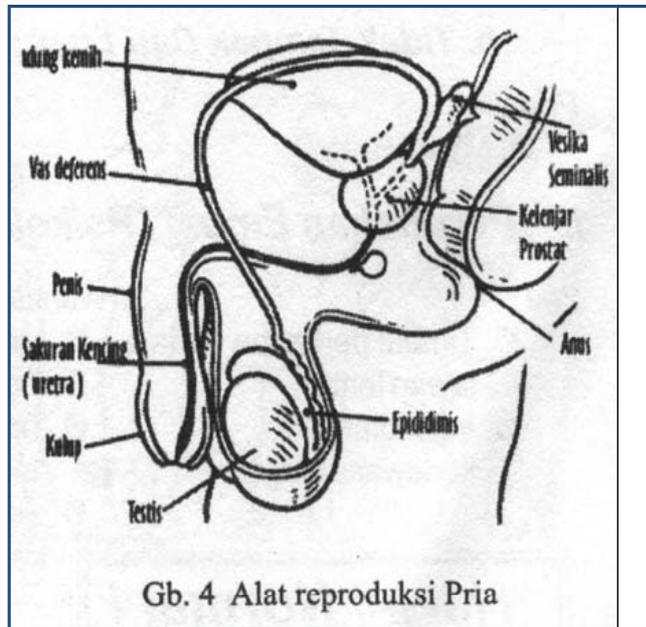
1. Pengertian kesehatan reproduksi

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang baik, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi juga sehat dari aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya (Konferensi International Kependudukan dan Pembangunan, 1994).

Sedangkan kesehatan reproduksi mencakup 3 (tiga) komponen yaitu kemampuan (*ability*), keberhasilan (*success*), dan keamanan (*safety*). Kemampuan berarti dapat ber-reproduksi. Keberhasilan berarti dapat menghasilkan anak sehat yang tumbuh dan berkembang. Keamanan berarti semua proses reproduksi termasuk hubungan seks, kehamilan, persalinan, kontrasepsi, dan abortus. Dengan demikian, pasangan suami istri perlu memahami kesehatan reproduksinya agar memenuhi ketiga komponen ini.

2. Anatomi sistem reproduksi pria dan wanita

Berikut ini digambarkan organ reproduksi pria dan wanita.



3. Masalah kesehatan reproduksi

Masalah kesehatan reproduksi adalah terganggunya sistem, fungsi dan proses alat reproduksi yang dapat berakibat pada keharmonisan hubungan suami-isteri, bahkan dapat mengganggu kelancaran proses kehamilan dan persalinan, sehingga perlu dilakukan upaya untuk tetap menjaga kesehatannya.

Masalah kesehatan reproduksi meliputi kesuburan alat reproduksi, infeksi alat reproduksi, penyakit menular hubungan seksual, keluarga berencana, dan menopause. Namun beberapa narasumber menyebutkan bahwa tingginya angka kematian ibu dan bayi juga merupakan masalah kesehatan reproduksi, karena salah satu faktor yang menyebabkan kematian ibu dan bayi adalah belum kuatnya alat reproduksi akibat menikah terlalu muda.

Usia ideal perkawinan untuk laki laki 25 tahun dan wanita minimal 21 tahun, karena pada usia tersebut dianggap matang bagi perempuan dari segi emosi, kepribadian dan sosialnya. Khusus untuk perempuan usia kurang dari 21 tahun, rahim dan pinggulnya belum berkembang dengan baik, sehingga kemungkinan terjadi kesulitan dalam persalinan.

4. Perawatan alat reproduksi

Untuk menjaga kesehatan reproduksi pasangan suami istri perlu merawat dan memeriksa organ reproduksinya masing masing agar tetap sehat dan berfungsi dengan baik dan normal. Cara perawatan alat reproduksi adalah:

- a. Untuk perempuan
 - 1) Selama haid, menggunakan pembalut wanita untuk menampung darah haid. Pembalut dapat dibeli di toko ataupun dibuat dengan kain bersih.
 - 2) Mengganti pembalut empat jam sekali atau lebih sering selama masa haid.
 - 3) Setiap kali buang air, siramlah (basuh) alat kelamin dengan air yang bersih atau pengganti air.
 - 4) Setelah buang air besar, bersihkan alat kelamin dari depan ke belakang, bukan sebaliknya, agar sisa kotoran tidak masuk ke alat kelamin.
 - 5) Jangan sering menggunakan antiseptik/ cairan pembunuh kuman untuk mencuci alat kelamin, khususnya vagina, karena akan mematikan mikro-organisma yang secara alami dapat melindungi vagina.
 - 6) Jangan memakai celana dalam yang terlalu ketat.
 - 7) Mengganti celana dalam dua kali sehari.
 - 8) Gunakan celana dalam yang menyerap keringat.
- b. Untuk laki-laki
 - 1) Mandi secara teratur dua kali sehari.
 - 2) Mengganti celana dalam dua kali sehari dan gunakan celana dalam yang menyerap keringat.
 - 3) Membersihkan anus dan penis dengan air bersih setiap kali buang air besar maupun kecil.
 - 4) Bagi yang belum disunat, kulit penutup penis ditarik ke belakang agar bagian dalam penis dapat dicuci dengan air bersih setiap kali mandi.

- 5) Tidak menggunakan celana dalam yang ketat. Celana ketat dapat mengganggu stabilitas suhu testis di dalam buah zakar.

C. Rangkuman

1. Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang baik, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi juga sehat dari aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya.
2. Masalah kesehatan reproduksi adalah terganggunya sistem, fungsi dan proses alat reproduksi yang dapat berakibat pada keharmonisan hubungan suami-isteri, bahkan dapat mengganggu kelancaran proses kehamilan dan persalinan.
3. Untuk menjaga kesehatan reproduksi pasangan suami istri perlu merawat dan memeriksa organ reproduksinya masing-masing, agar tetap sehat dan berfungsi dengan baik dan normal.

D. Evaluasi

1. Sebutkan pengertian kesehatan reproduksi?
2. Jelaskan komponen-komponen dari kesehatan reproduksi?
3. Sebutkan bagian-bagian dari alat reproduksi pria?
4. Sebutkan bagian-bagian dari alat reproduksi wanita?
5. Sebutkan masalah-masalah kesehatan reproduksi yang dapat menyerang pria dan wanita?

Kegiatan Belajar II

KELUARGA BERENCANA

A. Tujuan Belajar

Peserta mampu memahami Keluarga Berencana (KB).

B. Materi

1. Pengertian dan tujuan Keluarga Berencana (KB)

Keluarga Berencana (KB) adalah usaha untuk mengulur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. KB merupakan program yang diselenggarakan oleh pemerintah dengan tujuan mengendalikan laju pertumbuhan penduduk yang nantinya diharapkan dapat berkontribusi dalam peningkatan mutu sumber daya manusia.

KB dan kesehatan reproduksi saat ini tidak hanya ditujukan untuk penurunan angka kelahiran, namun dikaitkan pula pada tujuan untuk pemenuhan hak-hak reproduksi, promosi, pencegahan, penanganan masalah-masalah kesehatan reproduksi dan seksual, serta menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu, bayi dan anak.

Pemikiran mengenai hak-hak reproduksi wanita merupakan dari konsep hak asasi manusia. *Intenational Conferention of Population and Developtment* (ICPD) 1994 mengakui hak-hak reproduksi sebagai bagian yang tak terpisahkan dan hak yang paling mendasar dari kesehatan reproduksi dan seksual. Kondisi reproduksi sehat dapat

tercapai bila masyarakat dan negara memberikan penghormatan terhadap pemenuhan hak-hak reproduksi.

Hak reproduksi yang dimaksud adalah hak bagi setiap pasangan dan individu untuk secara bebas dan bertanggungjawab menentukan jumlah, jarak waktu untuk mempunyai keturunan, hak untuk mendapatkan informasi kesehatan reproduksi dan sarana untuk mewujudkan, hak untuk memperoleh standar kesehatan reproduksi dan seksual tertinggi, dan hak untuk mengambil untuk mengambil keputusan tentang reproduksi tanpa diskriminasi, tekanan dan kekerasan.

2. Jenis alat kontrasepsi

Jenis kontrasepsi yang sekarang banyak digunakan ada berbagai macam dan kegunaannya, klasifikasi kontrasepsi terbagi menjadi:

- a. Kontrasepsi hormonal
 - 1) Pil/ minipil.
 - 2) Suntik 1 bulan/ 3 bulan.
 - 3) AKBK/ implant.
 - 4) AKDR dengan kandungan progesterone.
- b. Kontrasepsi non hormonal
 - 1) AKDR/ IUD.
 - 2) Kondom.
 - 3) Diafragma.
 - 4) Spermisida.
- c. Kontrasepsi alami
 - 1) Metode kalender/ pantang berkala.
 - 2) Metode suhu basal.

3. Pemilihan alat kontrasepsi

Berbagai macam kontrasepsi yang ada dan masing-masing mempunyai tingkat keefektifan yang berbeda. Hal ini dikaitkan juga dengan tujuan akseptor menggunakan kontrasepsi. Selain itu kontrasepsi sebaiknya memenuhi syarat-syarat:

- a. Aman pemakaiannya dan dapat dipercaya;
- b. Efek samping yang merugikan tidak ada;
- c. Lama kerjanya dapat diatur menurut keinginan;
- d. Tidak mengganggu hubungan persetubuhan;
- e. Tidak memerlukan bantuan medik atau kontrol yang ketat selama pemakaiannya;
- f. Cara penggunaannya mudah;
- g. Harganya tidak terlalu mahal;
- h. Dapat diterima oleh pasangan suami isteri.

Sehingga dalam hal ini indikasi pemakaian kontrasepsi yang rasional berdasarkan tujuan pemakaian dan kebutuhan sebagai berikut.

Fase Menunda Kehamilan	Fase Menjarangkan Kehamilan		Fase Tidak ingin hamil lagi
	2 tahun	4 tahun	
KB sederhana/ alami	IUD	IUD	Tubektomi
AKDR/IUD	Suntik	Suntik	Vasektomi
Pil	Minipil	Minipil	Tubektomi
Implan	Pil	Pil	Implan
Suntik	Implan	Implan	AKDR/IUD
Kondom	Sederhana	Sederhana	

C. Rangkuman

1. KB adalah usaha untuk mengulur jumlah dan jarak anak yang diinginkan.

2. Hak reproduksi adalah hak bagi setiap pasangan dan individu untuk secara bebas dan bertanggungjawab menentukan jumlah, jarak waktu untuk mempunyai keturunan, hak untuk mendapatkan informasi kesehatan reproduksi dan sarana untuk mewujudkan, hak untuk memperoleh standar kesehatan reproduksi dan seksual tertinggi, dan hak untuk mengambil untuk mengambil keputusan tentang reproduksi tanpa diskriminasi, tekanan dan kekerasan.

D. Evaluasi

1. Sebutkan pengertian dari KB?
2. Apa yang dimaksud dengan hak reproduksi?
3. Sebutkan cara-cara kontrasepsi alami?
4. Sebutkan syarat-syarat dari alat-alat kontrasepsi?
5. Sebutkan cara kontrasepsi yang dapat dilakukan oleh pria?

Kegiatan Belajar III

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

A. Tujuan Belajar

Peserta mampu memahami tentang perilaku hidup bersih dan sehat, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

B. Materi

1. Pengertian dan tujuan PHBS

PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan.

Banyak penafsiran bahwa sehat itu haruslah memiliki peralatan penunjang kesehatan yang lengkap dan memadai, sehingga tetap membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Tidak harus demikian, langkah yang paling sederhana untuk menjaga kesehatan sekaligus mencegah penyakit adalah hanya dengan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau yang disingkat PHBS.

2. PHBS di tatanan keluarga dan Indikatornya

Keluarga merupakan unit terkecil di masyarakat yang merupakan sasaran utama dalam promosi kesehatan. PHBS 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. Ada 10 (sepuluh) indikator PHBS di rumah yaitu:

- a. Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan;
- b. Memberi bayi ASI eksklusif;
- c. Menimbang balita setiap bulan;
- d. Menggunakan air bersih;
- e. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun;
- f. Menggunakan jamban sehat;
- g. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu;
- h. Memakan buah dan sayur setiap hari;
- i. Melakukan aktivitas fisik setiap hari;
- j. Tidak merokok di dalam rumah.

Manfaat melakukan PHBS adalah:

- a. Bagi rumah tangga:
 - 1) Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit;
 - 2) Anak tumbuh sehat dan cerdas;
 - 3) Anggota keluarga giat bekerja;
 - 4) Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.
- b. Bagi masyarakat:
 - 1) Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat;
 - 2) Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan;
 - 3) Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan;

- 4) Masyarakat mampu mengembangkan upaya kesehatan bersumber masyarakat (UKBM), seperti Posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

3. Kegiatan PHBS di rumah

Secara rinci kegiatan PHBS di rumah dijabarkan sebagai berikut:

- a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan. Adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya). Alasan persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan adalah:

- 1) Merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin;
- 2) Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke puskesmas atau rumah sakit;
- 3) Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

Tanda-tanda persalinan adalah;

- 1) Ibu mengalami mulas-mulas yang timbulnya semakin sering dan semakin kuat;
- 2) Rahim terasa kencang bila diraba, terutama pada saat mulas;
- 3) Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir;
- 4) Keluar cairan ketuban yang berwarna jernih kekuningan dari jalan lahir;

5) Merasa seperti mau buang air besar

Bila ada salah satu tanda persalinan tersebut yang harus dilakukan adalah:

- 1) Segera hubungi tenaga kesehatan (bidan/ dokter);
- 2) Tetap tenang dan tidak bingung;
- 3) Ketika merasa mulas bernapas panjang, mengambil napas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut untuk mengurangi rasa sakit.

Tanda-tanda bahaya persalinan yang harus diperhatikan, adalah:

- 1) Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas;
- 2) Keluar darah dari jalan lahir sebelum melahirkan;
- 3) Tali pusat atau tangan/ kaki terlihat pada jalan lahir;
- 4) Tidak kuat mengejan;
- 5) Mengalami kejang-kejang;
- 6) Air ketuban keluar dari jalan lahir sebelum terasa mulas;
- 7) Air ketuban keruh dan berbau;
- 8) Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar;
- 9) Gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat;
- 10) Keluar darah banyak setelah bayi lahir, bila ada tanda bahaya, ibu harus segera dibawa ke bidan/ dokter.

b. Memberi bayi ASI eksklusif

ASI eksklusif adalah bayi usia 0-6 hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain. Adapun keunggulan ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan

sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.

ASI pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum) sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit. Keunggulan lainnya adalah:

- 1) Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan;
- 2) Mengandung zat kekebalan;
- 3) Melindungi bayi dari alergi;
- 4) Aman dan terjamin kebersihan, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar;
- 5) Tidak pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan di mana saja;
- 6) Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernapasan bayi.

Waktu yang tepat dalam pemberian ASI eksklusif adalah:

- 1) Sebelum menyusui ibu harus yakin mampu menyusui bayinya dan mendapat dukungan dari keluarga;
- 2) Bayi segera dieteki/ disusui sesegera mungkin paling lambat 30 menit setelah melahirkan, agar ASI cepat keluar dan menghentikan pendarahan;
- 3) Teteki/ susui bayi sesering mungkin sampai ASI keluar, setelah itu berikan ASI sesuai kebutuhan bayi, waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi, dan berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian;

- 4) Berikan hanya ASI saja hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan, selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk makanan lumat dan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi.

Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga berusia 2 tahun. Dalam menyusui bayi ada beberapa cara yang harus diperhatikan agar bayi mendapat ASI yang cukup:

- 1) Sebelum menyusui bayi terlebih dahulu ibu mencuci kedua tangannya dengan menggunakan air bersih dan sabun sampai bersih;
- 2) Lalu bersihkan kedua putting susu dengan kapas yang telah di rendam terlebih dahulu dengan air hangat;
- 3) Waktu menyusui bayi, sebaiknya ibu duduk atau berbaring dengan santai, pikiran ibu harus dalam keadaan tenang;
- 4) Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala;
- 5) Upayakan badan bayi menghadap rata badan ibu, rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu;
- 6) Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu;
- 7) Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan bagian dalam;
- 8) Bayi disusui dengan cara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang;

- 9) Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam air hangat;
- 10) Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawakan dulu, supaya udara yang terhisap bisa keluar dengan cara meletakkan bayi tegak lurus pada ibu dan perlahan-lahan di usap belakangnya sampai bersendawa. Udara akan keluar dengan sendirinya.

Banyak manfaat yang didapatkan jika ibu memberikan ASI, antara lain:

- 1) Bagi ibu
 - Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi.
 - Mengurangi pendarahan setelah persalinan.
 - Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.
 - Menunda kehamilan berikutnya.
 - Mengurangi resiko terkena kanker payudara.
 - Lebih praktis, karena ASI lebih mudah diberikan pada saat bayi membutuhkan.
- 2) Bagi bayi
 - Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.
 - Bayi tidak sering sakit.
- 3) Bagi keluarga
 - Praktis dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.
 - Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula, misalnya merebus air dan perlengkapannya.

Untuk menjaga mutu dan jumlah produksi ASI yang cukup ada beberapa cara yang harus diperhatikan:

- 1) Mengonsumsi makanan bergizi seimbang, banyak makan. Sayuran dan buah-buahan. Makan lebih banyak dari biasanya;
- 2) Banyak minum air putih paling sedikit 8 gelas sehari;
- 3) Cukup istirahat dengan tidur siang/ berbaring selama 1-2 jam dan menjaga ketenangan pikiran;
- 4) Susui bayi sesering mungkin dari kedua payudara kiri dan kanan secara bergantian hingga bayi tenang dan puas.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk membantu keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dukungan suami, orang tua, ibu mertua, dan keluarga lainnya sangat diperlukan agar upaya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan bisa berhasil. Ibu yang bekerja tetap bisa memberikan ASI eksklusif pada bayi, caranya:

- 1) Berikan ASI sebelum berangkat kerja;
- 2) Selama bekerja, bayi tetap bisa diberi ASI dengan cara memerah ASI sebelum berangkat kerja dan ditampung di gelas yang bersih dan tertutup untuk diberikan kepada bayi dirumah;
- 3) Setelah pulang bekerja, bayi disusui kembali seperti biasa.

Jika ibu bekerja ASI dapat disimpan di rumah:

- 1) ASI yang disimpan di rumah di tempat yang sejuk akan tahan 6-8 jam;

- 2) ASI yang disimpan di dalam termos berisi es batu akan tahan 24 jam;
- 3) ASI yang disimpan di lemari es akan tahan 3 kali 24 jam;
- 4) ASI yang disimpan di *freezer* akan tahan selama 2 minggu.

Jika ibu ingin memberikan kepada bayi dari ASI yang disimpan caranya:

- 1) Cuci tangan dengan sabun dan bilas dengan air bersih;
- 2) Apabila ASI diletakan di ruangan yang sejuk, segera berikan sebelum masa simpan berakhir (8 jam);
- 3) Apabila ASI disimpan dalam termos atau lemari es, ASI yang disimpan dalam gelas bersih tertutup dihangatkan dengan cara direndam dalam mangkok berisi air hangat, kemudian ditunggu sampai ASI terasa hangat;
- 4) ASI diberikan dengan sendok yang bersih, jangan pakai botol atau dot, karena botol dan dot lebih sulit dibersihkan dan menghindari terjadinya bingung puting susu pada bayi.

4. Menimbang balita setiap bulan

Penimbangan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan setiap bulan. Penimbangan balita dilakukan setiap bulan mulai dari umur 1 tahun sampai 5 tahun. Di Posyandu pertumbuhan balita dapat dilihat dari buku KIA. Setelah balita ditimbang di buku KIA (Kesehatan Ibu Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS), maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik.

Naik, bila:

- a. Garis pertumbuhannya naik mengikuti salah satu pita warna pada KMS;
- b. Garis pertumbuhannya pindah ke pita warna di atasnya.

Tidak naik, bila:

- a. Garis pertumbuhannya menurun;
- b. Garis pertumbuhannya mendatar;
- c. Garis pertumbuhannya naik tetapi warna yang lebih muda.

Jika badan tidak naik perlu dilihat tanda-tanda balita gizi kurang, sebagai berikut:

- a. Berat badan tidak naik selama 3 bulan berturut-turut, badannya kurus;
- b. Mudah sakit;
- c. Tampak lesu dan lemah;
- d. Mudah menangis dan rewel.

Tanda-tanda gizi buruk:

- a. Edema seluruh tubuh (terutama pada punggung kaki);
- b. Wajah bulat dan sembab;
- c. Cengeng / rewel/ apatis;
- d. Perut buncit;
- e. Rambut kusam dan mudah dicabut;
- f. Bercak kulit yang luas dan kehitaman/ bintik kemerahan.

Manfaat penimbangan balita setiap bulan di Posyandu, untuk:

- a. Mengetahui apakah balita tumbuh sehat;
- b. Mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan;
- c. Mengetahui balita yang sakit.

Berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik, balita yang berat badannya BGM (Bawah Garis Merah) dan dicurigai gizi buruk sehingga dapat segera dirujuk ke Puskesmas, untuk:

- a. Mengetahui kelengkapan imunisasi;
- b. Mendapatkan penyuluhan gizi.

5. Menggunakan air bersih

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, Agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar sakit, air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indra kita, melalui ciri:

- a. Air tidak berwarna harus bening/ jernih;
- b. Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya;
- c. Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit harus bebas dari bahan kimia beracun;
- d. Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau belerang.

Adapun manfaat menggunakan air bersih, antara lain:

- a. Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, tipus, cacingan, penyakit mata, penyakit kulit, dan keracunan;
- b. Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

Air bersih diperoleh dari:

- a. Mata air;

- b. Air sumur atau air sumur pompa;
- c. Air ledeng atau perusahaan air minum;
- d. Air hujan;
- e. Air dalam kemasan.

Agar kebersihan sumber air bersih tetap terjaga perlu dilakukan:

- a. Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter;
- b. Sumber mata air harus dilindungi dari pencemaran;
- c. Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya tidak rusak, seperti lantai sumur tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester dan sumur sebaiknya diberi penutup;
- d. Harus dijaga kebersihannya, seperti tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai/ dinding sumur. Ember/ gayung pengambil air harus tetap bersih dan diletakan di lantai.

6. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Alasan pentingnya mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun adalah:

- a. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk kedalam tubuh yang bisa menimbulkan penyakit;
- b. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

Mencuci tangan dilakukan:

- a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll);
- b. Setelah buang air besar;
- c. Setelah menceboki bayi atau anak;
- d. Sebelum makan dan menyuapi anak;
- e. Sebelum memegang makanan;
- f. Sebelum menyusui bayi.

Adapun manfaat mencuci tangan adalah;

- a. Membunuh kuman penyakit yang ada ditangan;
- b. Mencegah penularan penyakit;
- c. Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Cara mencuci tangan yang benar, adalah:

- a. Cuci tangan dengan air bersih dan memakai sabun;
- b. Bersihkan telapak, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan;
- c. Setelah itu keringkan dengan lap bersih.

7. Menggunakan jamban sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

Jenis jamban yang disarankan adalah Jamban tangki septik/ leher angsa. Jamban tersebut berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian/ dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapan. Setiap

anggota rumah tangga harus menggunakan jamban untuk buang air besar/ buang air kecil.

Manfaat menggunakan jamban, adalah:

- a. Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau;
- b. Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya;
- c. Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit.

Syarat yang diperlukan untuk jamban sehat adalah:

- a. Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter);
- b. Tidak berbau;
- c. Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus;
- d. Tidak mencemari tanah sekitarnya;
- e. Mudah dibersihkan dan aman digunakan;
- f. Dilengkapi dinding dan atap pelindung;
- g. Penerangan dan ventilasi yang cukup;
- h. Lantai kedap air dan luas ruangan memadai;
- i. Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

Agar jamban tetap sehat sehat perlu dilakukan pemeliharaan seperti:

- a. Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air;
- b. Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih;
- c. Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat;
- d. Tidak ada serangga dan tikus yang berkeliaran;
- e. Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih);

f. Bila ada kerusakan, segera perbaiki.

8. Memberantas jentik seminggu sekali

Tujuan memberantas jentik adalah agar rumah bebas jentik. Rumah bebas jentik adalah rumah yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Untuk itu perlu dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala. Pemeriksaan jentik berkala adalah pemeriksaan tempat-tempat berkembangbiak nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi/ WC, vas bunga, tatakan kulkas.

Hal penting dilakukan agar rumah bebas jentik adalah dengan melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN), dengan cara:

- a. **3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk)**. PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit, seperti demam berdarah, chikungunya, malaria, filariasis (kaki gajah) di tempat-tempat perkembangannya.
- b. **3 M Plus** adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu:
 - 1) **Menguras** dan menyikat tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung;
 - 2) **Menutup** rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak control, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan;

3) **Mengubur** atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik- plastik yang dibuang sembarangan.

c. Plus menghindari gigitan nyamuk, yaitu:

- 1) Menggunakan kelambu ketika tidur;
- 2) Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk;
- 3) Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar;
- 4) Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai;
- 5) Memperbaiki saluran talang air yang rusak;
- 6) Menaburkan *larvasida* (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras, misalnya di talang air atau di daerah sulit air;
- 7) Memelihara ikan pemakan jentik di kolam/ bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila, dll.
- 8) Menanam tumbuhan pengusir nyamuk.

9. Makan sayur dan buah setiap hari

Setiap anggota rumah tangga mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari.

Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena:

- a. Mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh;
- b. Mengandung serat yang tinggi.

Manfaat vitamin yang ada di dalam sayur dan buah, adalah:

- a. Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata;
- b. Vitamin D untuk kesehatan tulang;

- c. Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda;
- d. Vitamin K untuk pembekuan darah;
- e. Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh;
- f. Vitamin B mencegah penyakit beri-beri;
- g. Vitamin B12 meningkatkan nafsu makan.

Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berfungsi untuk memelihara usus. Serat tidak dapat dicerna oleh pencernaan sehingga serat tidak menghasilkan tenaga dan dibuang melalui tinja. Serat tidak untuk mengenyangkan, tetapi dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar. Manfaat makanan berserat, yaitu:

- a. Mencegah diabetes;
- b. Melancarkan buang air besar;
- c. Menurunkan berat badan;
- d. Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi);
- e. Membuat awet muda;
- f. Mencegah kanker;
- g. Memperindah kulit, rambut dan kuku;
- h. Membantu mengatasi anemia (kurang darah);
- i. Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus.

Jumlah sayur dan buah dalam sehari harus kita makan setiap hari:

- a. Sayur harus dimakan 2 porsi setiap hari dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Sebaiknya sayuran dimakan segar atau dikukus, karena jika direbus cenderung melarutkan vitamin dan mineral;

- b. Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Contohnya, setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diiris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang. Makanlah berbagai macam buah karena akan memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah.

Table konsumsi Buah Per Gram Per Hari (gr)		
Jenis	Ukuran	Berat (gr)
Alpukat	½ buah besar	50
Apel	½ buah besar	75
Belimbing	1 buah besar	125
Melon	1 potong sedang	100
Jambu air	2 buah sedang	100
Jeruk manis	1 buah sedang	100
Kedondong	1 buah besar	100
Mangga	½ buah sedang	50
Nangka	3 biji	50
Nanas	1/6 buah	75
Papaya	1 potong sedang	100
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Semangka	1 potong besar	150
Jambu biji	1 buah	100
Duku	10 buah	75
Pisang ambon	1 buah	50
Lengkeng	10 buah	75

Table konsumsi Sayur Per Gram Per Hari			
Jenis	Berat (Gr)	Cara Memasak	Ukuran
Bayam	100		1 Piring kecil

Table konsumsi Sayur Per Gram Per Hari			
Jenis	Berat (Gr)	Cara Memasak	Ukuran
Buncis	100		
Bunga kol	100		
Cabe hijau	100		
Daun singkong	100		
Daun papaya	100	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ditumis ▪ Direbus ▪ Dikukus ▪ Lalapan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 mangkok kecil ▪ 1 sendok panic ▪ 2 sendok sayur ▪ 4 sendok bebek ▪ 5 sendok makan
Daun bawang	100		
Daun melinjo	100		
Daun pakis	100		
Jagung muda	100		
Jamur segar	100		
Kangkung	100		
Labu siam	100		
Lobak	100		
Oyong	100		
Pare	100		
Rebung	100		
Sawi	100		
Taughe	100		
Terong	100		
Tomat	100		
Wortel	100		
Kacang panjang	100		
Ketimun	100		

10. Melakukan aktifitas fisik setiap hari

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. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan:

- a. Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan;
- b. Bisa berupa olah raga, yaitu: *push up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness*, angkat beban/ berat.

Waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari, adalah:

- a. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru;
- b. Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik, maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak;
- c. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya.

Cara melakukan aktivitas yang benar, adalah:

- a. Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap;
- b. Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan;
- c. Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan;
- d. Lakukan gerakan ringan dan perlahan ditingkatkan sampai sedang;

e. Jika sudah terbiasa melakukan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

Keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur, adalah:

- a. Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi;
- b. Berat badan terkendali;
- c. Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat;
- d. Bentuk tubuh menjadi bagus;
- e. Lebih percaya diri;
- f. Lebih bertenaga dan bugar;
- g. Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

Peran keluarga untuk mendorong anggota keluarga melakukan aktivitas fisik setiap hari, antara lain:

- a. Manfaatkan setiap kesempatan untuk mengingatkan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik;
- b. Bersama anggota keluarga sering melakukan kegiatan fisik secara bersama, misalnya jalan pagi bersama, membersihkan rumah secara bersama-sama;
- c. Ada pembagian tugas untuk membersihkan rumah atau melaksanakan pekerjaan di rumah.

11. Tidak merokok di dalam rumah

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahan kimia, dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar, dan carbon monoksida (CO).

- a. Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah.
- b. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker.
- c. CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Istilah perokok aktif dan perokok pasif, adalah:

- a. **Perokok aktif** adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu Cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekali-pun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap, walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru;
- b. **Perokok pasif** adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok. Rumah adalah tempat berlindung, termasuk dari asap rokok. Perokok pasif harus berani menyuarakan haknya tidak menghirup asap rokok.

Bahaya perokok aktif dan perokok pasif, adalah:

- a. Menyebabkan kerontokan rambut;
- b. Gangguan pada mata, seperti katarak;
- c. Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok;
- d. Menyebabkan paru-paru kronis;
- e. Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap;
- f. Menyebabkan stroke dan serangan jantung;

- g. Tulang lebih mudah patah;
- h. Menyebabkan kanker kulit;
- i. Menyebabkan kemandulan dan impotensi;
- j. Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.

Peran keluarga untuk menciptakan rumah tanpa asap rokok, adalah:

- a. Memberikan penyuluhan tentang pentingnya perilaku tidak merokok kepada seluruh anggota keluarga;
- b. Menggalang kesepakatan keluarga untuk menciptakan Rumah Tanpa Asap Rokok;
- c. Menegur anggota rumah yang merokok;
- d. Tidak memberi dukungan kepada orang yang merokok dalam bentuk apapun;
- e. Tidak menyuruh anaknya membelikan rokok untuknya;
- f. Orangtua bisa menjadi panutan dalam perilaku tidak merokok;
- g. Melarang anak tidak merokok bukan karena alasan ekonomi, tetapi justru karena alasan kesehatan.

C. Rangkuman

1. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan.
2. Keluarga merupakan unit terkecil di masyarakat yang merupakan sasaran utama dalam promosi kesehatan untuk menerapkan PHBS.

3. PHBS 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.

D. Evaluasi

1. Apa yang dimaksud dengan PHBS?
2. Sebutkan sepuluh indikator PHBS di rumah?
3. Bagaimana caranya pemberantasan sarang nyamuk?
4. Coba jelaskan apa yang dimaksud dengan makanan sehat?
5. Apa manfaat dari makanan berserat?

Kegiatan Belajar IV

PERAWATAN KEHAMILAN

A. Tujuan Belajar

Peserta mampu memahami tentang cara-cara perawatan kehamilan.

B. Materi

Setiap pasangan muda pastinya menantikan hadirnya seorang buah hati sebagai wujud cinta. Untuk mewujudkan impian tersebut, satu hal yang paling penting adalah kesiapan kedua orang tua, terutama calon ibu.

Kesiapan ini meliputi kesiapan fisik, mental dan gizi untuk menjaga **kehamilan** agar bayi yang ada dalam kandungan tetap sehat, maka berikut tips yang bisa dilakukan, antara lain:

1. Jika anda perokok, usahakan untuk berhenti merokok. Jangan pula menjadi perokok pasif. Asap rokok akan membuat bayi lahir dengan berat badan yang kurang, kematian dalam kandungan atau bayi anda mudah jatuh sakit atau lambat dalam mempelajari sesuatu nantinya;
2. Periksakan secara teratur kehamilan anda ke dokter. Memasuki trimester ketiga, maka anda harus melakukan kontrol lebih sering. Meski belum waktunya, namun anda merasakan ada kejanggalan atau kekhawatiran, maka periksakan diri anda;

3. Konsumsi makanan yang bergizi, dengan terpenuhinya 5 (lima) makanan utama yaitu: nasi atau sumber karbohidrat lainnya, daging dan protein lainnya, sayuran, buah-buahan dan susu;
4. Cuci tangan sesering mungkin untuk mencegah penyebaran kuman dan virus yang dapat menyebabkan penyakit selama kehamilan;
5. Minum dalam porsi lebih banyak, terutama air putih. Cairan yang masuk berguna untuk membantu peningkatan volume darah yang terjadi selama kehamilan;
6. Berhati-hatilah dalam mengkonsumsi obat-obatan termasuk juga obat-obat tradisional, alkohol dan kafein;
7. Makanlah dalam porsi kecil tapi sering, sekitar 5 - 6 kali sehari. Ini jauh lebih baik daripada makan dalam 3 porsi besar sehari. Pola makan dengan porsi kecil yang lebih sering, dapat mengurangi mual-muntah di pagi hari dan nyeri lambung;
8. Konsumsi vitamin asam folat 400 mikrogram/ hari, sebelum kehamilan hingga beberapa bulan pertama untuk mencegah cacat tabung saraf dan tulang belakang pada si kecil. Anda juga bisa memenuhinya dari sereal, beras merah, jeruk, sayuran hijau, kacang-kacangan, brokoli, dan lainnya;
9. Mengikuti senam hamil. Selain dapat mengambil manfaat dari kelas tersebut, calon-calon ibu juga dapat membagi pengalaman dan menambah pengetahuan dengan sesama calon ibu lainnya;
10. Konsumsi tablet penambah darah, yaitu tablet yang mengandung zat besi sebanyak 30 miligram sehari selama

masa kehamilan atau sesuai yang dianjurkan oleh dokter untuk mencegah terjadinya anemia dan mengurangi resiko perdarahan saat persalinan.

11. Tetaplah beraktivitas karena akan baik untuk anda maupun sang calon bayi. Olahraga yang biasanya aman untuk ibu hamil seperti berjalan. Tapi ingatlah untuk selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum memulainya.
12. Hindari mandi atau berendam dengan air panas yang tinggi saat hamil karena dapat membahayakan kehamilan.
13. Hindarilah daging yang belum dimasak atau yang dimasak kurang matang untuk mencegah terjangkit parasit toksoplasma yang menyebabkan penyakit toksoplasmosis yang dapat membahayakan janin dalam kandungan.
14. Istirahat yang cukup dengan posisi terbaik berbaring ke samping, terutama ke sisi kiri bila sesuai saran dokter. Posisi ini akan memberikan sirkulasi darah terbaik untuk sang janin dan dapat mengurangi pembengkakan pada tungkai kaki.
15. Melakukan vaksinasi untuk kehamilan.

C. Rangkuman

1. Kesiapan kehamilan meliputi kesiapan fisik, mental dan gizi.
2. Untuk menjaga kehamilan agar bayi yang ada dalam kandungan tetap sehat, ibu sebaiknya: 1) berhenti merokok, 2) konsumsi makanan yang bergizi, 3) minum dalam porsi lebih banyak, 4) mengikuti senam hamil, 5) hindari mandi atau berendam dengan air panas yang tinggi saat hamil, dan 6) istirahat yang cukup

D. Evaluasi

1. Persiapan apa saja yang harus dilakukan oleh wanita hamil?
2. Apa akibat buruk dari asap rokok bagi wanita hamil?
3. Sebutkan olahraga yang cocok bagi wanita hamil?
4. Vitamin apa yang harus dikonsumsi oleh wanita hamil dan apa kegunaannya?
5. Apa yang dimaksud dengan penyakit toksoplasmosis?

Kegiatan Belajar V

RUMAH SEHAT

A. Tujuan Belajar

Peserta pelatihan dapat memahami konsep rumah sehat.

B. Materi

Perumahan merupakan kebutuhan utama bagi setiap manusia disamping sandang dan pangan. Masalah perumahan merupakan masalah yang mempunyai pengaruh di dalam kehidupan manusia sehari-hari termasuk pengaruh kesehatan. Jika salah memilih rumah atau salah menata rumah sering muncul masalah kesehatan pada penghuninya.

Pengertian rumah sehat adalah rumah yang dapat memenuhi kebutuhan rohani dan jasmani secara layak sebagai suatu tempat tinggal atau perlindungan dari pengaruh alam luar. Kebutuhan jasmani misalnya terpenuhi kebutuhan jasmani seperti membaca, menulis, istirahat, dll. Kebutuhan rohani misalnya perlindungan terhadap penyakit, cuaca, angin dan sebagainya.

1. Lingkungan rumah

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lingkungan rumah, apabila menghendaki suatu lingkungan yang baik dan sehat adalah:

- a. Sampah di tempat tinggal dapat ditanggulangi dengan cara dibuang di lokasi pembuangan sampah atau dengan

- pembuatan lubang sampah dengan menimbun atau dikelola untuk dibuat pupuk kandang;
- b. Air tidak boleh tergenang lebih dari seminggu, karena dapat dijadikan tempat berkembang biaknya nyamuk, masalah ini dapat diatasi dengan pembuatan parit atau selokan, agar air dapat mengalir;
 - c. Sumur, konstruksinya baik dan memenuhi syarat. Perlu diperhatikan saat membuat sumur, jarak minimal dari sumber air kotor adalah 7 (tujuh) meter agar sumur tidak tercemar;
 - d. Tanaman di sekitar rumah. Pepohonan yang rindang akan mengakibatkan lingkungan yang gelap dan lembab, diusahakan agar sinar matahari pagi dapat menyinari rumah, tanpa terhalang oleh pepohonan;
 - e. Kandang hewan letaknya diusahakan agar tidak terlalu dekat dengan rumah terutama pembuangan kotoran.

2. Konstruksi rumah

- a. Konstruksi bambu. Apabila menggunakan bambu, harus diperhatikan dalam pemotongan bambu, diusahakan pemotongannya tepat pada ruas, bila tidak ujung bambu, agar tidak lembab dan menjadi sarang tikus.
- b. Lantai rumah harus selalu kering, maka tinggi lantai harus disesuaikan dengan kondisi setempat, lantai harus lebih tinggi dari muka tanah.
- c. Langit-langit dibuat sedemikian rupa, sehingga masih ada ruang antara, adanya ruang tersebut antara atap dan langit-langit, agar orang dapat masuk kedalamnya untuk membersihkan ruang dan perbaikan.

- d. Dinding rumah. Apabila dibuat dinding rangkap tidak boleh ada ruang antara, karena akan menjadi sarang tikus, dan bila terbuat dari bata atau sejenisnya diusahakan menggunakan komposisi campuran yang benar.
- e. Sudut kemiringan atap disesuaikan dengan bahan yang akan dipakai, agar air hujan dapat mengalir dengan baik. Atap dari bahan alam= 30 derajat, atap genteng= 25 derajat, atap asbes/ seng= 15 derajat.

3. Kebutuhan udara

- a. Pada daerah tropis, setiap orang membutuhkan hawa udara 500 lt/jam sampai dengan 1500 lt/jam.
- b. Kecepatan angin atau udara yang melaluli ventilasi pada ketinggian 2 meter dari muka tanah rata-rata sekitar 0,01 - 0,5 m/lt. Pada rumah sehat kebutuhan udara tersebut dapat dipenuhi dengan memperhatikan lubang ventilasi pada rumah tersebut dengan cara perhitungan, sebagai berikut:

$$Q = K.A$$

Q= Volume udara dalam ruangan

A=Luas lubang ventilasi

K= Koefesien (0,6 – 0,8 untuk arah angin ventilasi), (0,3– 0,4 untuk arah angin datang bersudut 45 derajat).

4. Kebutuhan cahaya (Er)

Perbandingan luas jendela dengan luas lantai.

- a. Ruang kerja , luas jendela 1/5 @ 1/3 luas lantai.
- b. Ruang sekolah, luas jendela 1/6 @ 1/3 luas lantai.
- c. Ruang kediaman, luas jendela 1/8 @ 1/6 luas lantai.
- d. Ruang orang sakit, luas jendela 1/5 @ ¼ luas lantai

- e. Sudut datang lebih besar atau sama dengan 27 derajat.
- f. Sudut lihat lebih besar 5 derajat.

5. Rumah sehat bebas nyamuk

- a. Beri pencahayaan alami yang cukup pada rumah. Nyamuk sangat menyukai untuk bersarang di lingkungan yang lembab, dingin dan gelap. Upayakan agar desain rumah memiliki pencahayaan alami yang dibuat cukup besar sehingga mampu memberi akses sinar matahari ke dalam ruangan.
- b. Hilangkan genangan air yang bisa jadi tempat berkembang biak. Buanglah sampah dan barang-barang bekas seperti kaleng, tong, pot, baskom, ember yang bisa menjadi tempat berkembang biak nyamuk. Ingatlah bahwa nyamuk betina akan bertelur di dalam air yang tergenang. Telur-telur ini akan berkembang menjadi larva dan kemudian berubah menjadi bentuk dewasa dalam 10 hari.
- c. Kuras bak mandi minimal seminggu sekali untuk mencegah telur nyamuk menetas menjadi larva. Berilah beberapa ekor ikan di kolam taman sebagai predator alami larva nyamuk. Jika Anda memang tidak bisa menghilangkan genangan air tersebut, maka masukkan bubuk abate sesuai petunjuk untuk mencegah larva berkembang menjadi nyamuk dewasa.
- d. Ubah kebiasaan menggantung baju dalam jangka waktu lama. Jangan dibiasakan untuk menggantung baju di gantungan (terutama di belakang pintu) dalam waktu lama. Selain menimbulkan kesan kurang rapi, juga bisa menjadi tempat hunian yang nyaman bagi nyamuk.

Gantungkan baju didalam lemari gantung dan berilah pengharum semacam kapur barus.

- e. Pasang tirai/ kasa nyamuk untuk mencegah nyamuk masuk, sebaiknya memasang tirai pada lubang ventilasi, jendela atau pintu.
- f. Pangkas tanaman yang terlalu rimbun. Tanaman-tanaman yang berdaun rimbun di sekitar rumah memang akan memberi suasana teduh, segar dan alami. Akan tetapi sebaliknya lokasi tersebut juga akan menjadi hunian yang disukai nyamuk. Pangkaslah daun-daun yang terlalu rimbun secara berkala untuk mencegah menjadi tempat hunian nyamuk.
- g. Tanamlah tanaman yang tidak disukai nyamuk. Ternyata tidak semua tanaman disukai oleh nyamuk. Beberapa jenis tanaman justru memiliki aroma yang sangat dibenci nyamuk, misalnya tanaman lavender, akar wangi, geranium, zodia dan selasih.
- h. Pasang perangkap nyamuk. Ada baiknya memasang perangkap nyamuk yang bisa berfungsi untuk menarik perhatian nyamuk, menangkap dan membunuhnya.
- i. Gunakan obat anti nyamuk yang aman. Ada berbagai jenis dan merk, mulai dari jenis obat nyamuk bakar, obat nyamuk semprot, elektrik hingga berupa *cream/ lotion*. Pilihlah obat anti nyamuk yang aman bagi kesehatan dan bacalah petunjuk pemakaian secara seksama sebelum menggunakannya.

C. Rangkuman

1. Pengertian rumah sehat adalah rumah yang dapat memenuhi kebutuhan rohani dan jasmani secara layak sebagai suatu tempat tinggal atau perlindungan dari pengaruh alam luar.
2. Cara-cara agar rumah terbebas dari nyamuk, antara lain: a) beri pencahayaan alami yang cukup pada rumah, b) hilangkan genangan air yang bisa jadi tempat berkembang biak, c) kuras bak mandi minimal seminggu sekali, d) pangkas tanaman yang terlalu rimbun, dan e) tanamlah tanaman yang tidak disukai nyamuk

D. Evaluasi

1. Sebutkan pengertian rumah sehat?
2. Jelaskan mengenai lingkungan yang sehat?
3. Bagaimana konstruksi rumah yang sehat itu?
4. Bagaimana caranya untuk menghindar dari nyamuk?
5. Sebutkan binatang yang menjadi predator bagi nyamuk?