



# PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT



KKN TIm II Universitas Diponegoro  
Desa Geneng



## Apa itu PHBS?

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan



## Manfaat PHBS

Meningkatkan kesadaran agar masyarakat mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Ini penting untuk mencegah masalah kesehatan yang mungkin muncul serta meningkatkan kualitas hidup

## PHBS di Rumah Tangga dan Keluarga

PHBS dapat menciptakan keluarga yang sehat dan mampu mencegah permasalahan kesehatan.

Manfaatnya antara lain, setiap anggota keluarga tidak mudah terkena penyakit, meningkatkan kesejahteraan karena produktifitas anggota keluargameningkat. Selain itu, seluruh anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan tercukupi asupan gizi.



# Indikator PHBS

- Persalinan ditolong tenaga kesehatan



- Memberi bayi ASI Eksklusif

- Rutin menimbang bayi dan anak



- Menggunakan air bersih

- Cuci tangan pakai sabun



- Gunakan jamban sehat

- Memberantas jentik nyamuk



- Makan makanan sehat bergizi

- Melakukan aktifitas fisik setiap hari



- Tidak merokok

# Gambaran PHBS

1. Mandi



2. Mencuci rambut



3. Membersihkan hidung



4. Membersihkan telinga



5. Gosok gigi



6. Kesehatan mata



7. Cuci tangan pakai sabun



8. Memotong kuku



9. Gunakan alas kaki



10. Kebersihan pakaian



11. Makan makanan bergizi



# GET IN TOUCH

NAME:

Dave Tobias Aryasatya

EMAIL ADDRESS:

davetobias@students.undip.ac.id

INSTAGRAM:

@davee.toby

WHATSAPP:

087785163916

