Sertifikat

PENYULUHAN DAN BUKA PUASA BERSAMA

HIMABKPI

Universitas pelita bangsa

di berikan kepada :

Bdn. Mera Marhamah. SST,. M.Kes

SEBAGAI PEMATERI

Pada kegiatan Penyuluhan Pola Bersih Hidup dan Sehat (PHBS) dan Buka Puasa Bersama Komunitas Pemulung Bantargebang Sejahtera (KPBS) yang di selenggarakan pada Minggu, 09 Maret 2025 M.

Listian Indriyani Achmad S.Sos,.M.M
Kaprodi BKPI

Muhamad Rizki Setiawan
Ketua umum HIMA BKPI

Dipindai dengan CamScanner

Perilaku Hidup Bersih & Sehat

Oleh : Mera Marhamah

PHBS itu apa yaaaa..

Kebiasaan atau perilaku baik yang dilakukan oleh setiap orang, keluarga dan masyarakat untuk ***mencegah penyakit***, **meningkatkan kesehatan** serta aktif menjaga lingkungan

Kenapa perlu PHBS……

Cegah timbulnya penyakit
Cegah timbulnya masalah kesehatan

APA SAJA YANG TERMASUK DALAM PHBS....

MANDI

Mandi pakai sabun mandi dan air bersih dilakukan minimal 2x sehari pada pagi dan sore hari supaya…

Menjaga kebersihan kulit.

Mencegah penyakit kulit/ gatal-gatal.

Menghilangkan bau badan.

Menghilangkan kuman dan virus.

CUCI RAMBUT

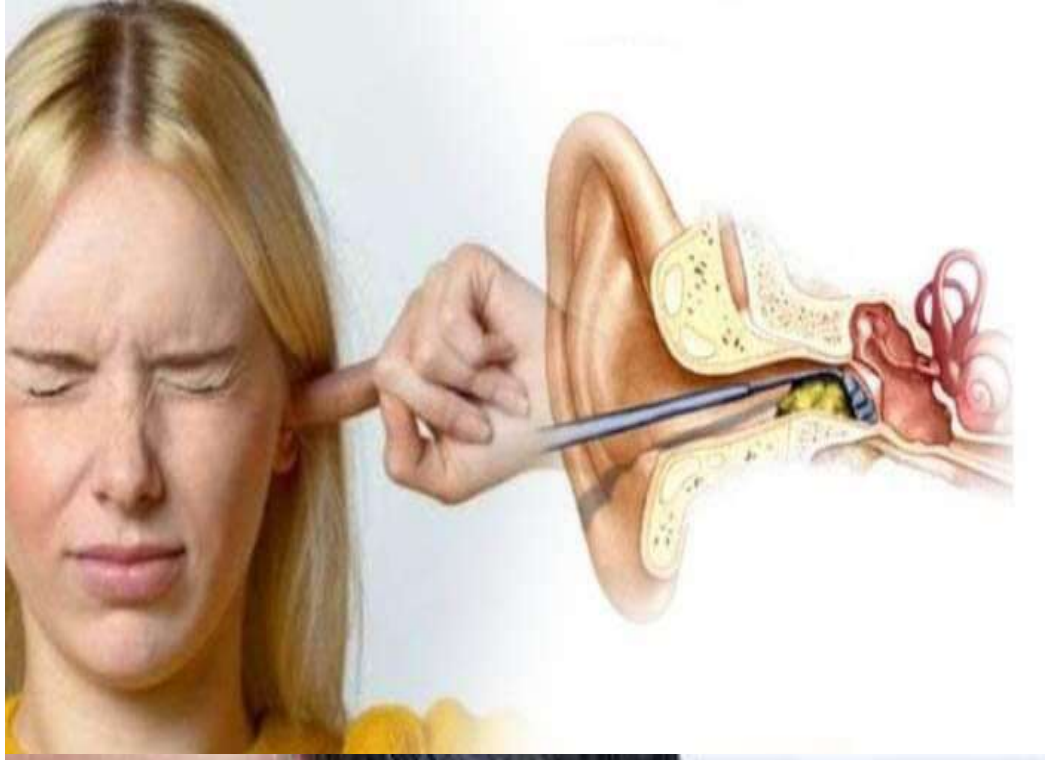
Dilakukan 2x seminggu menggunakan shampo dan air bersih, supaya…

- Mencegah penyakit pada kulit kepala
- Memelihara Kesehatan rambut
- Bersih dan segar

HIDUNG & TELINGA

Bersihkan hidung dan telinga bagian luar pada saat mandi, hindari..

- mengorek telinga terutama dengan mengunakan benda-benda yang tidak aman dan tajam
- Batasi penggunaan headset untuk mendengar musik
- Batas volume musik saat menggunakan headset tidak lebih dari 60 persen dan tidak lebih dari 60 menit sehari.



GOSOK GIGI

Dilakukan 2x sehari dengan pasta gigi, untuk...

- Menjaga kebersihan gigi dan mulut.
- Mencegah kerusakan pada gusi dan gigi.
- Mencegah bau mulut tidak sedap

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

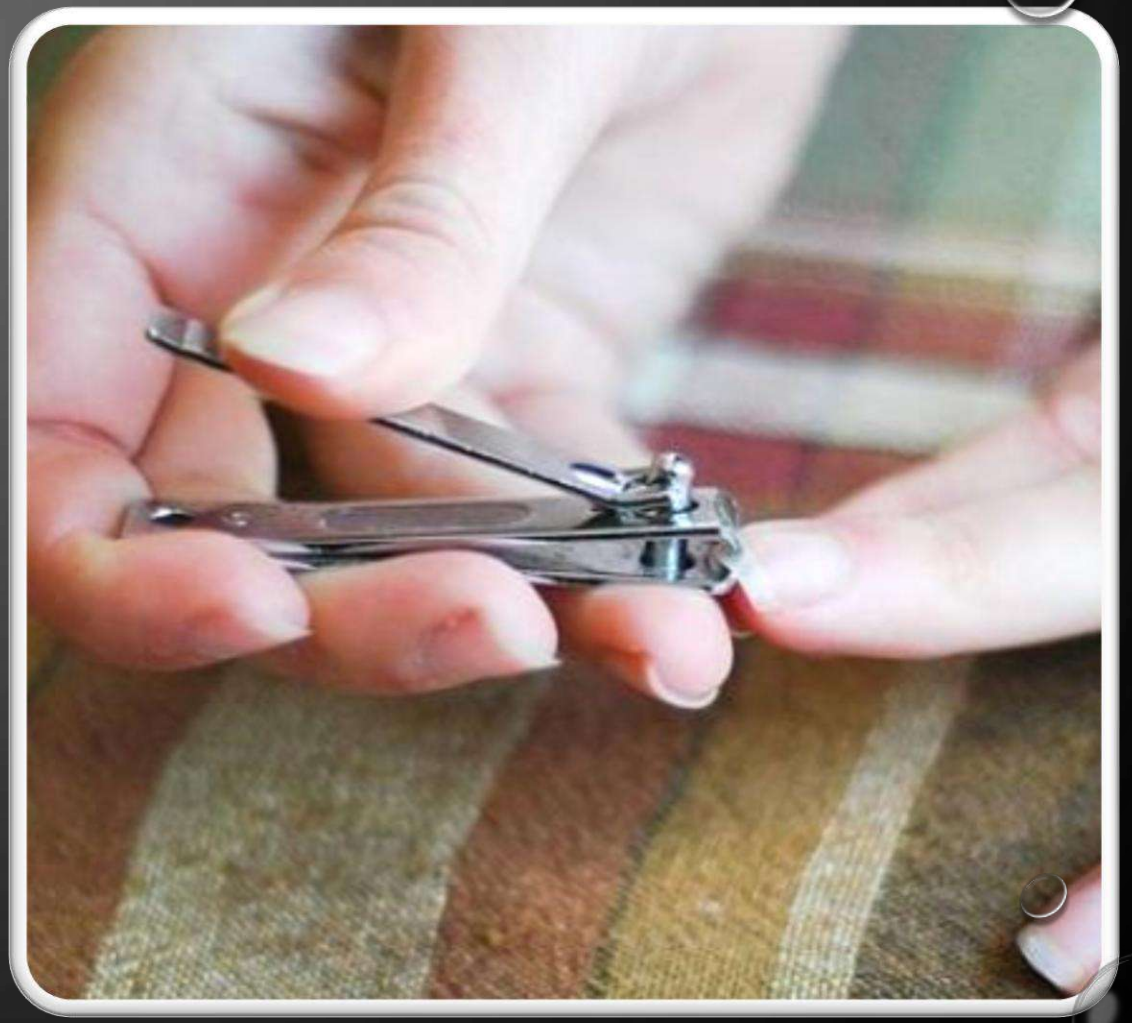
Kapan waktunya….

- ✓ Sebelum makan.
- ✓ Setelah BAK/BAB.
- ✓ Setelah bermain.
- ✓ Sebelum menyiapkan makanan.
- ✓ Sebelum makan.
- ✓ Kapanpun setelah memegang suatu benda yang tidak diyakini kebersihannya.

POTONG KUKU

Potong kuku dilakukan minimal 1x seminggu dengan tujuan untuk:

- Mencegah penyakit yang dapat ditularkan melalui sisa kotoran yang terselip pada kuku dan jari jemari tangan.
- Mencegah luka akibat garukan kuku.
- Tidak boleh mengorek hidung dengan jari/ kuku tangan yang kotor
- Tidak memasukkan jari ke mulut atau menggigiti kuku.



PAKAI SENDAL/SEPATU

MANFAATNYA….

- KAKI TIDAK TERLUKA ATAU TERTUSUK BENDA TAJAM.
- MENCEGAH PENYAKIT, MISALNYA PENYAKIT CACINGAN AKIBAT MENGINJAK KOTORAN

BUANG AIR (BAK/BAB) DI JAMBAN SEHAT

Gunakan selalu Jamban Sehat

MANFAAT MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT

01 Lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau

02 Tidak mencemari sumber air dan tanah

03 Tidak mengundang datangnya lalat/kecoa/ serangga yang dapat menularkan penyakit seperti:

- Infeksi Saluran Pencernaan
- Tifus, Kecacingan
- Diare, Kolera, Disentri

MAKAN MAKANAN DENGAN GIZI SEIMBANG

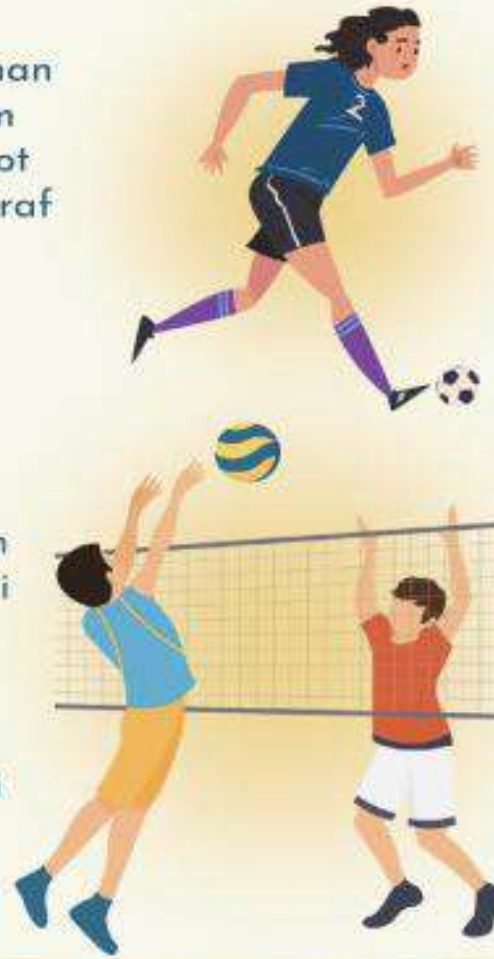
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

HARI AMAN NASIONAL

GERMAS

Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja

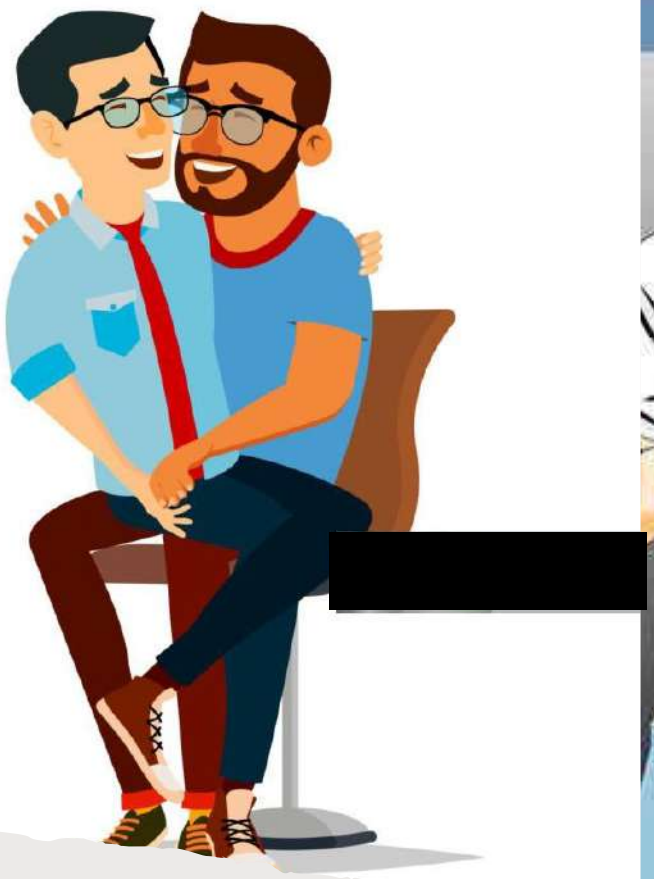
- Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem muskuloskeletal/sistem otot neuromuskular/sistem syaraf
- Mempertahankan dan mengontrol berat badan
- Membantu dalam perkembangan kehidupan sosial remaja, percaya diri dan interaksi sosial
- Menjauhkan dari tingkah laku yang tidak baik bagi kesehatan seperti merokok dan alkohol



- Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
- Meningkatkan kreativitas, produktivitas dan prestasi akademis
- Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh
- Meningkatkan proses pemadatan tulang

AKTIVITAS FISIK

CEGAH PERILAKU BERISIKO



CEGAH PERILAKU BERISIKO

Ada Yang
Bertanya?

Terima kasih

Himabkpi
Upb
ZISWAF
CT ARSA
FOUNDATION
PENGURUS
PENGURUS
HIMABKPI
Bdn. Mera Marhamah, SST., M.Kes

tan
Dan Buka Pua
bersama