



UNIVERSITAS IPWIJA

SK Kemendikbudristek RI No. 627/E/O/2022

PROGRAM S2 : Magister Manajemen

PROGRAM S1 : Manajemen, Kewirausahaan, Informatika, Sistem Informasi, Rekayasa Perangkat Lunak

PROGRAM D3 : Kebidanan

ALAMAT : Jl. Letda Natsir No. 7 Cikeas Nagrak, Gn. Putri, Bogor 16967 Telp. (021) 823 3737

UNIVERSITAS IPWIJA

SURAT TUGAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No: 054/IPWIJA.LP2M/PkM-00/2025

Berdasarkan Surat Edaran Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Semester Genap 2024/2025 No.040/IPWIJA.LP2M/PkM-00/2025 tanggal 1 Maret 2025 dan perihal permohonan Narasumber, Pendamping dan Pemberi Materi, dengan ini Kepala LP2M Universitas IPWIJA menugaskan:

Mera Marhamah, S.S.T, M.Kes (NIDN : 0301037802)

Untuk menjadi Narasumber dalam kegiatan yang akan dilaksanakan pada:

Hari / tanggal : Minggu, 9 Maret 2025
Waktu : 15.00 WIB s/d selesai
Tempat : Pemukiman Kumuh Bantar Gebang, Cileungsi, Bogor
Tema : "Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Kumuh Bantar Gebang."

Setelah pelaksanaan kegiatan Dosen yang ditugaskan diwajibkan membuat Laporan Pelaksanaan Kegiatan kepada pemberi tugas (LP2M Universitas IPWIJA). Mohon bantuan penanggungjawab kegiatan membantu menyediakan berkas yang diperlukan untuk pembuatan laporan pelaksanaan kegiatan.

Demikian Surat Tugas ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Bogor, 7 Maret 2025



Dr. Ir. Titing Widyastuti, M.M.

Kepala LP2M Universitas IPWIJA



Sertifikat



**PENYULUHAN DAN
BUKA
PUASA BERSAMA**

HIMABKPI
Universitas pelita bangsa

di berikan kepada :

Bdn. Mera Marhamah. SST, M.Kes

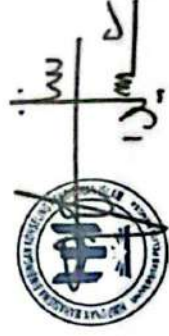
SEBAGAI PEMATERI

Pada kegiatan Penyuluhan Pola Bersih Hidup dan Sehat (PHBS) dan Buka Puasa Bersama Komunitas Pemung 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



Perilaku Hidup Bersih & Sehat

Oleh : Mera Marhamah

PHBS itu apa yaaaa..



Perilaku Hidup Bersih
dan Sehat

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.

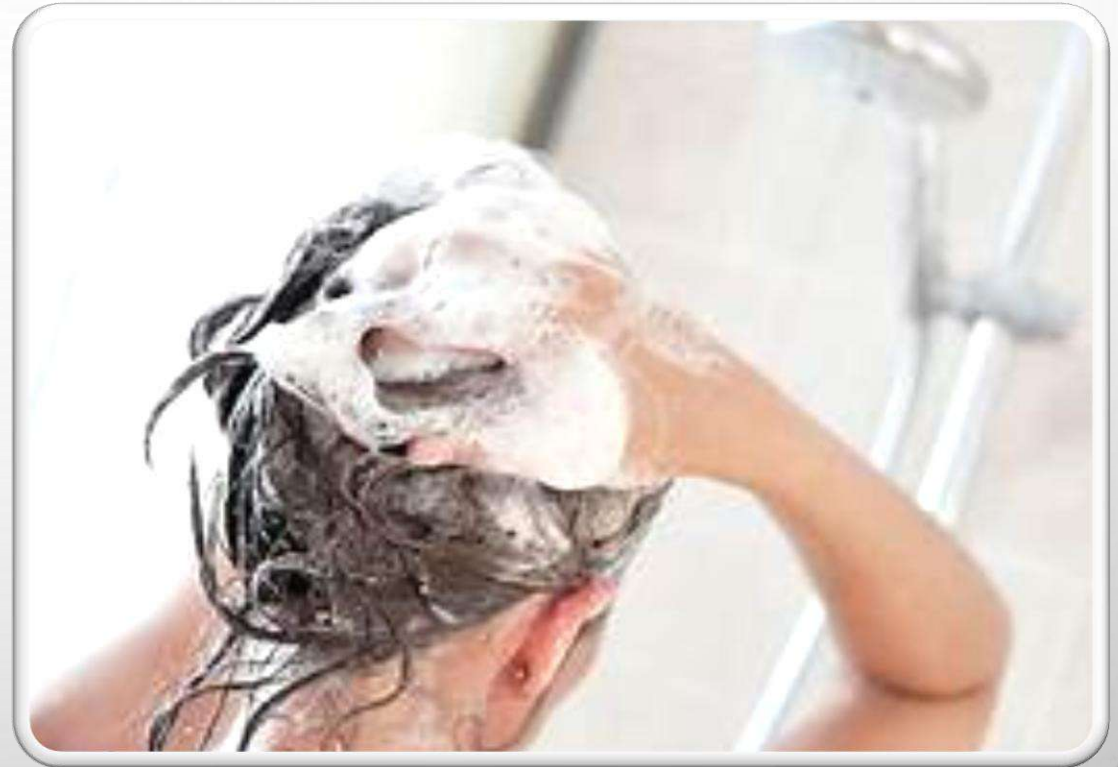
Menghilangkan bau badan.

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 menggunakan 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



SUDAH CUCI TANGAN, BELUM?



Gunakan air mengalir
Pakai sabun
Lakukan selama 20 detik

inspirasi bunda magz

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

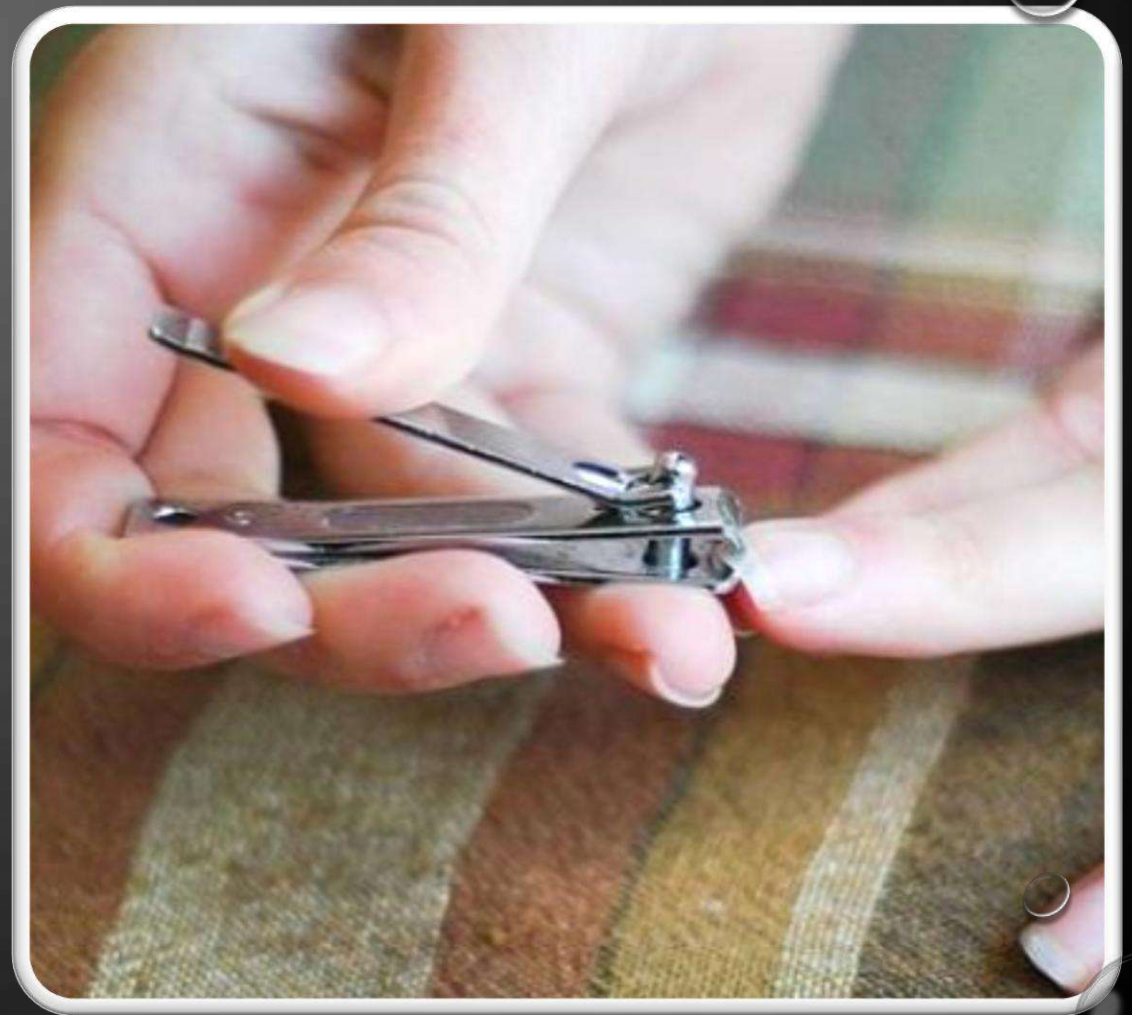
Kapan waktunya....

- ✓ 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**



Cegah Stunting, Itu Penting

MAKAN MAKANAN DENGAN GIZI SEIMBANG



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



AdaYang
Bertanya?

Terima
kasih

