



Media: Radar

Hari: Jumat

Tanggal: 24 Juni 2016

Halaman: 1

PHBS Dimulai dari Lingkungan yang Sehat



MENCIPTAKAN perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tengah masyarakat harus dimulai dari lingkungan. Sebab, timbulnya berbagai penyakit dapat dipicu oleh kondisi lingkungan yang tidak sehat. Pengertian sehat menurut UU No 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan

sosial yang memungkinkan orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sedangkan sakit merupakan terjadinya suatu keadaan tubuh atau bagian dari tubuh tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya dan atau terdapat gejala patologis.

"Indikator kesehatan dapat dibedakan

menjadi dua. Indikator positif dan indikator negatif," ujar Sekretaris Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Kota Yogyakarta Tri Kusumo Bawono, kemarin (23/6).

Tri Kusumo menerangkan, indikator positif dapat dilihat dari status gizi dan tingkat pendapatan. Sedangkan indikator negatif meliputi mortalitas atau angka

kematian dan morbiditas atau angka kesakitan. Sebagai bagian dari PHBS, melakukan pencegahan terhadap penyakit lebih diperlukan daripada mengobati. PHBS, tutur ayah tiga anak ini, merupakan upaya pencegahan tingkat satu sebelum terkena penyakit ■

► Baca PHBS... Hal 7

Tidur Cukup dan Olahraga Secara Teratur

■ PHBS...

Sambungan dari hal 1

Selanjutnya pencegahan berikutnya adalah promosi kesehatan, perlindungan khusus, diagnosa dini penanganan yang cepat dan tepat, pembatasan kecacatan dan rehabilitasi.

"Untuk membudayakan PHBS, faktor lingkungan memegang peran penting," ingat dokter yang sehari-hari menjabat Kepala Puskesmas Gedongtengen Kota Yogyakarta ini.

Tri Kusumo mengungkapkan, selama ini ada beberapa jenis penyakit karena lingkungan tidak sehat. Misalnya seperti sakit perut, diare, disentri, kolera, dan tipus. Penyebab timbulnya beberapa penyakit itu karena beberapa faktor. Di antaranya, minum air yang tidak dimasak dan memakan jajanan yang kurang bersih dengan tangan yang kotor. "Tidak cuci tangan sebelum makan," jelasnya. Penyebab lainnya karena buang air besar di sembarang tempat.

Menggunakan air yang kotor dan tak sehat untuk keperluan sehari-hari. Makanan tidak ditutup, memakan makanan yang telah dihindangi lalat, makanan dan minuman yang basi atau menggunakan zat pewarna berlebihan.

Alumnus Fakultas Kedokteran UMY ini mengungkapkan, membudayakan PHBS sebetulnya bukan hal sulit. Pola hidup itu dimulai dari rutinitas kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Contohnya mandi dua kali sehari dengan sabun mandi. Menggosok gigi sehabis makan dan waktu akan tidur. Buang air besar di jamban atau WC. Mencuci tangan setelah buang air besar dan sebelum makan dengan sabun. Membuang sampah di tempat sampah.

"Mengganti pakaian sekali sehari dan pakaian jangan terlalu sempit. Pakaian dicuci sampai bersih dengan sabun cuci," katanya.

PHBS berikutnya adalah memotong kuku setiap minggu. Mencuci rambut minimal dua

kali seminggu atau setiap kali rambut kotor. Lalu, jangan pinjam meminjam perlengkapan pribadi seperti handuk, sabun, pakaian, sikat gigi, pisau cukur, dan lain-lain.

"Tidur dengan waktu yang cukup dan berolahraga secara teratur," ucap dokter yang juga pengurus Takmir Masjid Kauman Pakualaman ini.

Tri Kusumo juga berbagi pengalaman tentang cara menyiapkan makanan dan minuman yang bersih dan sehat. Caranya, dimulai dengan mencuci tangan dengan sabun sebelum mengolah dan menyajikan makanan dan minuman serta setelah memegang benda-benda yang kotor. Alat-alat makan dan alat-alat masak harus selalu bersih serta menggunakan lap yang bersih.

"Jangan meletakkan makanan dan minuman di sembarang tempat. Cucilah sayuran mentah dengan air panas jika digunakan untuk lalapan atau dimasak mentah," ungkapnya. (kus/lla/nn)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 17 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005