

# HASIL CEK\_60051521\_BUKU PEDOMAN PHBS

*by* Triani Marwati 60051521

---

**Submission date:** 26-Mar-2022 08:19AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1793151683

**File name:** FIX\_BUKU\_PHBS..pdf (2.25M)

**Word count:** 3733

**Character count:** 23803

ISBN 978-623-7550-71-6

**BUKU PEDOMAN PHBS  
( PEDOMAN HIDUP BERSIH SEHAT )  
DI PANTI ASUHAN DI ERA COVID 19**

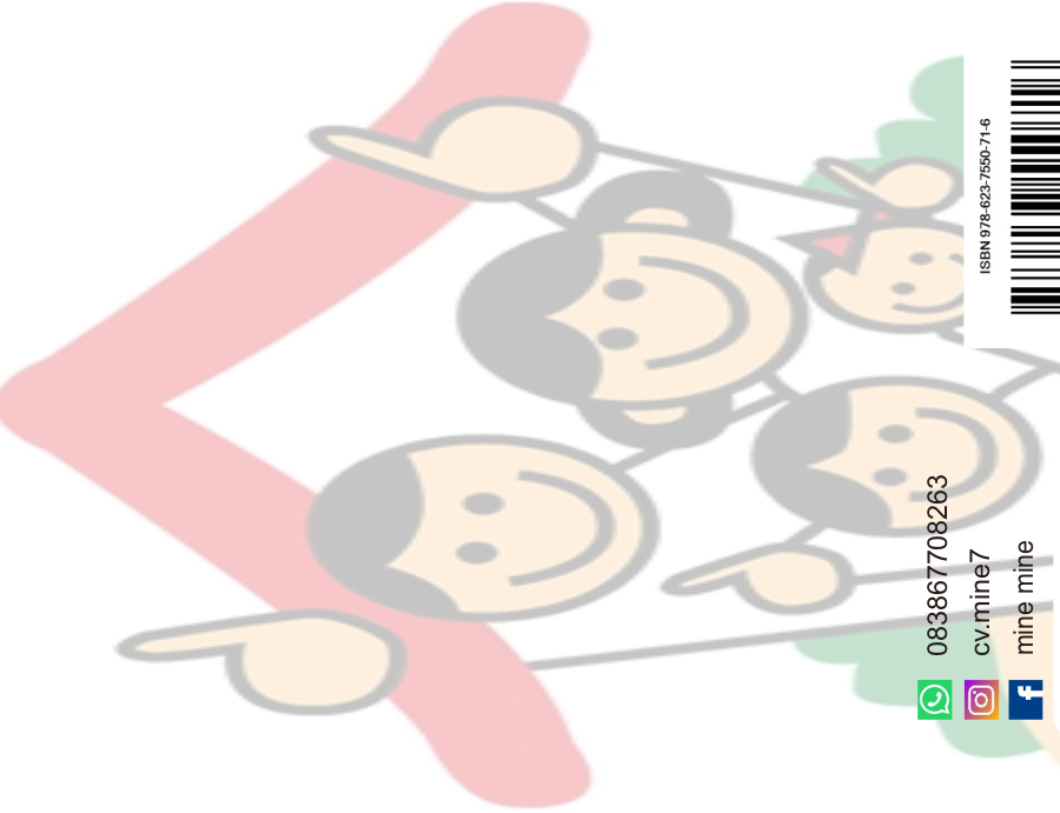


**PHBS**



**Dr. Triani Marwati, S.E., AK., M. Kes.  
Solikhah, SKM, M.Kes, Dr. PH**

**BUKU PEDOMAN PHBS DI PANTI ASUHAN DI ERA COVID 19**



083867708263  
cv.mine7  
mine mine



Penerbit : cv. Mine  
Perum Sidorejo Bumi Indah F.153  
Rt. 11 Ngestharjo Kasihan Bantul  
Mobile : 083867708263  
email : cv.mine.7@gmail.com

ISBN 978-623-7550-71-6



**PHBS**

**BUKU PEDOMAN PHBS ( PEDOMAN HIDUP  
BERSIH SEHAT )  
DI PANTI ASUHAN DI ERA COVID 19**

Oleh :

Dr. Triani Marwati, S.E., AK., M. Kes.  
Solikhah, SKM, M.Kes, Dr. PH

**Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta**



**BUKU PEDOMAN PHBS ( PEDOMAN HIDUP  
BERSIH SEHAT )  
DI PANTI ASUHAN DI ERA COVID 19**

**Penyusun :**

Dr. Triani Marwati, S.E., AK., M. Kes.  
Solikhah, SKM, M.Kes, Dr. PH

Hak Cipta © 2020, pada penulis

Hak publikasi pada Penerbit CV Mine

*Dilarang memperbanyak, memperbanyak sebagian atau seluruh isi dari buku ini dalam bentuk apapun, tanpa izin tertulis dari penerbit.*

**© HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG**

Cetakan ke-1 Tahun 2020

CV Mine

Perum SBI F153 Rt 11 Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta-  
55182

Telp: 083867708263

Email: [cv.mine.7@gmail.com](mailto:cv.mine.7@gmail.com)

***ISBN : 978-623-7550-71-6***

## **KATA PENGANTAR**

***Assalamu'alaikum wr. wb.***

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan karuniaNYa, sehingga Buku Pedoman PHBS ( Pedoman Hidup Bersih Sehat ) dilingkungan panti di Era pandemic telah berhasil kami susun

Adapun tujuan buku tersebut kami susun adalah untuk memudahkan pembelajaran dan pelaksanaan program PHBS di panti Asuhan dengan harapan setelah membaca buku ini pengelola dan civitas komunitas panti akan menyadari pentingnya PHBS dan mentaati implementasi dalam rangka memutus mata rantai penyebaran Covid 19

Buku saku tentang PHBS di Panti Asuhan memberikan petunjuk praktis dalam pelaksanaan kebersihan di panti Asuhan yang merupakan outcame dari hasil melakukan pengabdian kepada masyarakat.

Ucapan terimakasih dan penghargaan yang tinggi disampaikan kepada Dr. Iis Wahyuningsih, M.Si., Apt., seluruh pimpinan dan staf Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada

Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (LPPM UAD), dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyempurnaan Buku Pedoman ini. Semoga kebaikan Bapak dan Ibu dicatat oleh Allah sebagai amal saleh. Aamiin.

Ucapan terima kasih yang kedua di sampaikan kepada ibu Lina Handayani PhD sebagai dekan fakultas Kesehatan Masyarakat yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat semoga di catat oleh Allah sebagai amal saleh Aamiin

***Wassalamu'alaikum wr. wb.***


## Pengantar

Dalam mendukung proses pembiasaan hidup bersih dan sehat, pengelola dan musrifah panti harus menyediakan sarana dan prasarana yang memadai dan mudah diakses oleh semua anak di panti. Dengan prinsip ketersediaan sarana dan prasarana yang aman, bersih, sehat dan nyaman harus menjadi perhatian bagi pengelola dan musrifah yang sekaligus mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan panti asuhan. Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ini disusun untuk memberikan acuan tentang bagaimana program dimaksud dapat dilaksanakan di tingkat Panti Asuhan. Dalam pedoman ini menjelaskan bagaimana pengelola memenuhi sarana dan prasarana sanitasi yang memadai, layak serta sesuai standar.

Bagaimana pula mengenalkan dan menerapkan PHBS kepada anak di panti asuhan, seperti buang air besar di jamban, mencuci tangan menggunakan sabun, dan minum air yang sehat. Demikian pula bagaimana menjaga sarana dan prasarana sanitasi agar bisa berkelanjutan melalui manajemen program PHBS. Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan Buku Pedoman Program

PHBS ini, Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua dan dapat memberikan yang terbaik.

Yogyakarta, Desember 2020

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tri Ani Marwati', is positioned below the date.

Ketua Pelaksana,  
Dr. Tri Ani Marwati, SE., M.Kes., Akt



## Daftar Isi

Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi .....	v
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Manfaat .....	3
BAB II.....	4
<b>PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)</b> .....	4
<b>A. PHBS</b> .....	4
<b>B. Covid-19</b> .....	10
C. Pelaksanaan Germas dan PHBS di Lingkungan Panti Asuhan .....	21
Daftar Riwayat Hidup Pelaksana .....	26

**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia, sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Berkaitan dengan hal itu, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dicapai melalui penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam

rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktikkan perilaku mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan dan lain-lain.

<sup>9</sup> Di institusi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminari, padepokan dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain.

## <sup>4</sup> B. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Meningkatkan PHBS di tatanan panti asuhan

## 2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan pengelola panti asuhan
- b. Meningkatkan kesadaran Dan pemahaman mengenai pentingnya PHBS
- c. Meningkatkan peran serta pengelola panti asuhan terhadap anak panti
- d. Meningkatkan akses informasi dan edukasi kepada pengelola panti asuhan
- e. Mewujudkan komitmen dan perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pada Era Covid 19

### **C. Manfaat**

1. PHBS dapat membantu memutus mata rantai Covid 19 di panti Asuhan
2. Meningkatkan pemahaman PHBS dan GERMAS sebagai perwujudan terhadap lingkungan yang sehat dan aman
3. Menyadarkan penghuni panti untuk selalu menjunjung tinggi kebersihan

## **BAB II**

### **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**

#### **A. PHBS**

##### **1. Pengertian PHBS**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Sasaran PHBS meliputi tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempattempat umum dan tatanan institusi kesehatan (Albar,2003). Dari kelima sasaran PHBS tersebut, sasaran pengabdian ini adalah anak Panti Asuhan dengan mengacu pada indikator PHBS <sup>8</sup> institusi pendidikan. Indikator PHBS di institusi pendidikan/ sekolah meliputi (Depkes, 2008), seperti:

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun
- b. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat
- c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- d. Olahraga yang teratur dan terukur
- e. Memberantas jentik nyamuk
- f. Tidak merokok
- g. Memimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
- h. Membuang sampah pada tempatnya



Gambar 1. Slogan PHBS di Rumah Tangga

## 2. Sarana dan Prasarana

Untuk mendukung proses pembiasaan hidup bersih dan sehat, panti asuhan harus menyediakan sarana dan prasarana yang memadai yang dapat diakses dengan mudah oleh semua anak-anak didiknya, termasuk penyandang disabilitas, serta menciptakan lingkungan fisik dan non fisik yang aman, nyaman dan sehat. Pengembangan sanitasi di Panti Asuhan mengacu ke konsep pengembangan sanitasi sekolah, yang terdiri dari tiga komponen, yakni:

### a. Sarana

Panti Asuhan memenuhi ketersediaan sarana dan prasarana sanitasi, terutama akses terhadap sarana air minum yang aman dari pencemaran, sarana sanitasi (jamban) yang terpisah antara laki-laki dan perempuan serta fasilitas cuci tangan pakai sabun.

### b. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah

Melaksanakan kegiatan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) secara rutin, BAB/BAK di jamban, membuang sampah di tempatnya dan meminum air yang layak konsumsi.



Gambar 2. Komponen Sanitasi di Sekolah

Penyediaan sarana dan prasarana higiene dan sanitasi hendaknya memperhatikan beberapa prinsip berikut ini:

- Dirancang dengan melibatkan anggota panti asuhan, pengelola, dan masyarakat. Praktek higiene akan diterapkan lebih baik jika seseorang memahami pentingnya peningkatan sanitasi dan mendapat kesempatan untuk menemukan solusinya.
- Biaya murah tanpa harus mengorbankan kualitas. Sarana yang dibangun harus permanen dengan kualitas yang



baik, menggunakan material yang tahan lama dan mudah dibersihkan, sehingga mengurangi biaya untuk rehabilitasi, dll.

- c. Panti Asuhan harus mempunyai rencana operasional dan pemeliharaan. Sebaik apa pun rancangan sarana higiene dan sanitasi, jika tidak digunakan dan dirawat, pasti akan percuma.
- d. Sarana higiene dan sanitasi harus sesuai, nyaman dan dapat digunakan oleh semua anak panti dengan mudah, termasuk oleh penyandang disabilitas, dengan memperhatikan:
  - 1) Jarak tempat meletakkan kaki ketika jongkok;
  - 2) Jarak tempat kloset dengan dinding;
  - 3) Tinggi bak air;
  - 4) Tinggi kran untuk cuci tangan dan kemudahan untuk memutar kran;
  - 5) Kemudahan untuk membuka dan menutup pintu jamban, dll.
- e. Sarana sanitasi yang dibangun, harus sensitif gender. Selain adanya perbedaan fisik antara anak perempuan dan anak laki-laki, mereka mempunyai kebutuhan yang berbeda.

- f. Tidak membahayakan dan tidak memberikan dampak negatif terhadap lingkungan dengan menerapkan prinsip berikut ini:
- 1) Tidak boros air;
  - 2) Limbah tidak mencemari tanah dan air tanah;
  - 3) Aman dari kemungkinan bahaya ketika terjadi bencana.
- g. Mendorong perilaku higienis. Oleh karena itu, sarana dan prasarana sanitasi harus memenuhi persyaratan berikut ini:
- 1) Fasilitas higiene dan sanitasi harus mudah digunakan oleh semua anak panti, termasuk penyandang disabilitas.
  - 2) Penyediaan air untuk cebok dan fasilitas untuk cuci tangan harus menjadi kesatuan dalam penyediaan sarana dan prasarana sanitasi.
  - 3) Pencahayaan yang cukup (lampu dan sinar matahari) sangat penting untuk melihat kebersihan jamban serta membuat anak merasa aman dan nyaman.
  - 4) Ventilasi yang baik akan mencegah bau dan pengap.
  - 5) Penggunaan kloset leher angsa akan mencegah masuknya lalat, kecoa, dll



Gambar 3. Langkah Cuci Tangan yang Baik dan Benar

## B. Covid-19

### 1. Pengertian Covid-19

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. *Severe acute respiratory syndrome*

*coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak, dan bayi, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

<sup>2</sup> Virus Corona yang menyebabkan COVID-19 bisa menyerang siapa saja. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 14 Desember 2020 adalah 617.820 orang dengan jumlah kematian 18.819 orang. Tingkat kematian (case fatality rate) akibat COVID-19 adalah sekitar 3%. Jika dilihat dari persentase angka kematian yang di bagi menurut golongan usia, maka kelompok usia 46-59 tahun memiliki persentase angka kematian yang lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, 56,7% penderita yang meninggal akibat COVID-19 adalah laki-laki dan 43,3% sisanya adalah perempuan.

## 2. Stigma Covid-19 di Masyarakat

Stigma negatif pada saat covid19 terjadi ada pasien, ODP, PDP serta petugas kesehatan yang menangani pasien covid19. Stigma negatif yang diberikan hanya akan memperparah keadaan baik secara mental maupun pada penyebaran penyakit itu sendiri. Pasien covid19 mengaku merasa tertekan dengan adanya stigma negatif ini akibat foto-fotonya disebar oleh pihak tertentu. Petugas medis yang menangani pasien covid19 juga mengalami berbagai tindakan masyarakat yang kurang baik misalnya diusir dari kontrakan dll. Beberapa OPD, PDP juga mengalami tekanan psikologis dari lingkungan sekitar. Hal ini terjadi karena masyarakat sering mendapatkan berbagai berita negatif tentang penyakit ini meskipun dari data yang ada IDI menyebutkan kemungkinan sembuh penyakit ini adalah 97%. Stigmatisasi tersebut sangat berdampak terhadap imunitas seseorang yang terkait Covid-19 dan akan berpengaruh dalam proses penyembuhan pasien Covid19.

### 3. Gejala Covid-19

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu:

- a. Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius)
- b. Batuk kering
- c. Sesak napas

Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu:

- a. Diare
- b. Sakit kepala
- c. Konjungtivitis
- d. Hilangnya kemampuan mengecap rasa
- e. Hilangnya kemampuan untuk mencium bau (anosmia)

f. Ruam di kulit

Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus Corona bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut happy hypoxia. Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, Middle-East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

4. Penularan Covid-19

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu:

- a. Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin
- b. Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19
- c. Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19
- d. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya pada penderita kanker.

#### 5. Pencegahan Covid-19

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau COVID-19. Namun, beberapa perusahaan farmasi dan institusi kesehatan tengah berupaya untuk meneliti dan mengembangkan vaksin COVID-19. Apabila lulus uji klinis dan dinyatakan efektif dan aman untuk mencegah COVID-19, vaksin tersebut akan mulai



diproduksi lebih banyak agar dapat diberikan pada masyarakat. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu:

- a. Terapkan physical distancing, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- b. Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan dan mengikuti ibadah di hari raya, misalnya Idul Adha.
- c. Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- d. Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
- e. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.

- f. Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
- g. Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- h. Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 (termasuk kategori suspek dan probable) yang sebelumnya disebut sebagai ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar tidak menularkan virus Corona ke orang lain, yaitu:

- a. Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.

- b. Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
- c. Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.
- d. Larang orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh.
- e. Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
- f. Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
- g. Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
- h. Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.

Kondisi-kondisi yang memerlukan penanganan langsung oleh dokter di rumah sakit, seperti melahirkan, operasi, cuci darah, atau vaksinasi anak,

perlu ditangani secara berbeda dengan beberapa penyesuaian selama pandemi COVID-19. Tujuannya adalah untuk mencegah penularan virus Corona selama Anda berada di rumah sakit. Konsultasikan dengan dokter mengenai tindakan terbaik yang perlu dilakukan.

6. Protokol Kesehatan & Upaya Meningkatkan Imunitas

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Kementerian Kesehatan, dan Badan Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB) merilis protokol kesehatan keluarga pada masa pandemi Covid-19, yang juga memuat cara meningkatkan imunitas tubuh. Dalam Protokol Kesehatan Keluarga terdapat 4 hal utama.

- a. <sup>3</sup> Protokol kesehatan keluarga secara umum. Misalnya, cara pemakaian masker dengan benar dan melindungi anggota keluarga yang rentan atau berisiko tinggi.
- b. Protokol kesehatan ketika ada anggota keluarga yang terpapar. Jika terjadi, siapa yang harus dihubungi untuk mendapatkan pertolongan

segera, bagaimana proses karantina, atau isolasi mandiri.

- c. Protokol kesehatan keluarga ketika beraktivitas di luar rumah. Cara membersihkan diri sebelum berinteraksi dengan anggota keluarga di rumah. Memastikan kita tidak membawa pulang virus masuk ke dalam rumah, dari pakaian ataupun barang-barang bawaan kita.
- d. Protokol kesehatan di lingkungan sekitar tempat tinggal, ketika ada warga yang terpapar. Bagaimana tanggungjawab sosial sebagai anggota masyarakat di lingkungan rumah juga penting.

Protokol kesehatan keluarga secara umum juga memuat cara meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yakni:

- a. Mengonsumsi gizi seimbang
- b. Olahraga/aktivitas fisik minimal 30 menit sehari
- c. Istirahat cukup, 6-8 jam per hari
- d. Mengelola stres

- e. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- f. Mandi dan bersihkan diri minimal 2 kali sehari dan setelah bepergian
- g. Mengganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah



Gambar 2. Gejala COVID-19

### C. Pelaksanaan Germas dan PHBS di Lingkungan Panti <sup>6</sup>

#### **Asuhan**

Panti Asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar serta melaksanakan pelayanan pengganti, atau perwalian anak dalam memenuhi kebutuhan fisik,

mental dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa, sebagai insan yang akan turut serta aktif di dalam bidang pembangunan nasional (Depsos RI, 1986).

5 Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri, dan dapat menerapkan caracara hidup sehat dengan menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo S., 2007).

## Struktur Organisasi di Panti Asuhan terkait dengan Program PHBS



Uraian tugas bagian kesehatan :

1. Bertanggung jawab terhadap kesehatan anak panti
2. Merencanakan ,memprogram kegiatan ,mencatat dan mengevaluasi semua program kesehatan anak asuh
3. Bersama ketua menentukan kebijakan kesehatan anak panti
4. Menjamin makanan yang disediakan adalah makanan yang bergizi dan sehat



5. Mengawasi dan mengarahkan dalam menyediakan makanan yang disediakan anak -anak

### Closing

Dari uraian tugas yang ada di panti Asuhan belum kelihatan secara menyeluruh terkait dengan indicator PHBS sesuai sebagai berikut :

Adapun indicator sesuai dengan Depkes sbb :

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun
2. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur dan terukur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok
7. Memimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
8. Membuang sampah pada tempatnya

Oleh karena diharapkan hasil pelatihan mampu merubah sikap para penghuni panti asuhan untuk lebih menyadari pentingnya kepedulian terhadap lingkungan yang bersih dan sehat yang sangat bermanfaat bagi kesehatan

## Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan. 2008. Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. 2004. Acuan umum pelayanan sosial anak di panti sosial asuhan anak. Jakarta: Departemen sosial.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. 1989. Petunjuk teknis pelaksanaan, penyantunan dan pengentasan anak terlantar melalui panti asuhan anak. Jakarta. Depsos RI.
- Departemen Promosi Kesehatan. 2010. *Pedoman Pengelolaan Penyakit Kronis*. Jakarta: PT.
- Eny Ratna Ambarwati, Prihastuti. 2019. *Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku Hidup Bersih dan sehat sejak dini Prodi Kebidanan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO.Yogyakarta.
- Janis C. 2014. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa..*
- Notoatmodjo. 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo S., 2007. Pendidikan dan promosi kesehatan. Jakarta: Rineka

Lampiran :

### **Daftar Riwayat Hidup Pelaksana**

#### **Penulis 1**

Dr Tri Ani Marwati SE M Kes Ak

Lahir di Semarang 20 Agustus 1961 Jenjang pendidikan di mulai dari SDN Sari Rejo 2, SMP N 1 kaliwungu –Kendal, SMAN Kendal ( 1981 ), Akademi Akuntansi YKPN , STIE Widya Wihawa ( 1991 ), IKM Universitas Gajah Mada ( 1998 ) Profesi Akuntansi ( 2004 ), Promosi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta ( 2016 )

Riwayat Pekerjaan : Wakil Direktur Umum & Keuangan ( 1994 -2008 ) di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Direktur Keuangan Rumah Sakit Sultan Agung Semarang (1997 -2000 ),konsultan manajemen Rumah sakit sampai sekarang, Dewas RS Kharisma Medika 2014 –sekarang ) dewan redaksi jurnal Inovasi Unjani yogyakarta

Keseharian mengajar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebagai dosen dan juga aktif diorganisasi Aisyiyah Pimpinan Wilayah Aisyiyah sebagai ketua Majelis Kesejahteraan Sosial serta Pimpinan Pusat Aisyiyah di divisi pelayanan Majelis Kesejahteraan Sosial

## **Penulis 2**

Solikhah, SKM, M.Kes, Dr. PH

**Solikhah** lahir di Kabupaten Semarang. Jenjang pendidikan dasar ia tempuh di SD N Beji 2 Kabupaten Semarang (tahun 1985-1991) dan di SMP N 1 Ungaran Kabupaten Semarang (tahun 1991-1993). Adapun jenjang pendidikan menengah di SMA N 1 Ungaran Kabupaten Semarang (tahun 1993-1995). Kemudian, ia melanjutkan kuliah di Universitas Diponegoro dengan peminatan Biostatistik dan kependudukan (tahun 1995-2000). Sebelum wisuda, pada awal tahun 2000 direkomendasikan oleh dosen S1 untuk bekerja di Asisten peneliti dan bekerja sebagai asisten peneliti di bawah naungan Prof. dr. Hamam Hadi, M.S., Sc.D., Sp.G.K. (Universitas Gadjah Mada).

Kemudian pada tahun 2005, ia bergabung di Universitas Ahmad Dahlan sebagai dosen di Fakultas Kesehatan Masyarakat sampai sekarang ini. Pada tahun 2008, melanjutkan ke jenjang S2 peminatan Sistem Informasi Kesehatan di Pasca Sarjana, Universitas Diponegoro dan menyanggah gelar Magister Kesehatan masyarakat tahun 2010. Selama menjadi dosen di FKM UAD, ia telah banyak melakukan pengabdian kepada masyarakat maupun penelitian. Namun, untuk mengasah kemampuannya, ia kemudian melanjutkan pendidikan ke jenjang S3 di Khon Kaen University, Thailand di departemen International Health dengan minat Epidemiology and Biostatistics dan menyelesaikannya dalam kurun waktu kurang dari 3 tahun.

Dalam kesehariannya, selain mengajar di FKM UAD, ia juga aktif di organisasi Aisyiyah sebagai sekretaris di Majelis Kesejahteraan Sosial, Pimpinan Wilayah Aisyiyah Yogyakarta dan dipercaya sebagai sekretaris untuk pendirian Panti lansia Aisyiyah-Muammadiyah oleh Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Yogyakarta.

# HASIL CEK\_60051521\_BUKU PEDOMAN PHBS

## ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://dinsos.jogjaprov.go.id">dinsos.jogjaprov.go.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="http://bppauddikmasntt.kemdikbud.go.id">bppauddikmasntt.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	3%
3	<a href="http://www.ayobandung.com">www.ayobandung.com</a> Internet Source	3%
4	<a href="http://edoc.pub">edoc.pub</a> Internet Source	3%
5	<a href="http://moam.info">moam.info</a> Internet Source	2%
6	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	2%
7	<a href="http://repo.poltekkes-medan.ac.id">repo.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	2%
8	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	2%
9	<a href="http://repository.umy.ac.id">repository.umy.ac.id</a> Internet Source	2%

---

Exclude quotes      On

Exclude matches      < 2%

Exclude bibliography      On