

# MODUL 4

Program Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Lingkungan



## Pendahuluan

Modul Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Lingkungan merupakan rangkaian implementasi Merdeka Belajar-Kampus Merdeka melalui proyek kemanusiaan Program Pejuang Muda yang akan membahas materi teknis dan non-teknis terkait usaha pengentasan kemiskinan dan penyelesaian masalah sosial khususnya pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan. Modul Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Lingkungan Program Pejuang Muda dirancang untuk melahirkan mahasiswa terampil pada pengentasan kemiskinan dan penyelesaian masalah sosial dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya, menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja, mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghalangi mereka dalam mempraktikkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan, merubah pandangan tentang pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan dengan melibatkan berbagai tokoh di masyarakat, menyediakan informasi tentang praktik-praktik pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan. Modul Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Lingkungan Program Pejuang Muda akan membahas gambaran umum perilaku hidup bersih dan sehat dan kesehatan lingkungan untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas. Modul Program Pejuang Muda juga akan membahas sisi non-teknis pengentasan kemiskinan dan penyelesaian masalah sosial di Indonesia melalui penyusunan dokumen proyek yang mencakup aspek legal, aspek ekonomi, aspek sosial, dan aspek lingkungan. Melalui Modul Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Lingkungan, Mahasiswa akan dilibatkan dalam *Project Assignment* pada masyarakat daerah pasca-bencana, masyarakat di kantong kemiskinan, komunitas adat terpencil, dan kelompok masyarakat umum untuk mengimplementasikan pelatihan yang diperoleh bersama Kementerian Sosial dalam proyek bersama secara profesional berdasarkan pendekatan *Team-Based Project*.

Modul ini akan memberikan pengertian pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan, manfaat, indikator pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan, manfaat pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan, manfaat, dan gambaran pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan, manfaat sebagai tahapan kegiatan Program Pejuang Muda melalui aksi inovasi program sosial dalam upaya menyejahterakan masyarakat. Untuk mendorong terwujudnya dampak nyata implementasi Program Pejuang Muda diperlukan rincian kegiatan/aktivitas yang mampu memberikan kontribusi dalam proses transformasi sosial yang diharapkan untuk memberikan kehidupan layak bagi warga negara khususnya kelompok marginal. Program pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan yang diluncurkan merupakan bagian dari inovasi penyelesaian masalah sosial dan pengentasan kemiskinan, khususnya dalam melindungi setiap warga negara dalam mengakses layanan dasar.

## Materi Oोक

Dalam modul 1 ini dibagi dalam 4 materi pokok yaitu 1) pengetahuan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan; 2) manfaat pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan; 3) indikator

pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan; dan 4) gambaran pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan. Secara singkat dijabarkan sebagai berikut.

### **1. Pengertian pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya secara fisik, mental, spritual, maupun sosial. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmojo S, 2007).

### **1. Manfaat pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan**

Manfaat Pola Hidup Bersih dan dan Sehat adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaatan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat.

Berikut adalah penjelasan mengenai kebermanfaatan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan pada area-area tersebut.

#### **1. Sekolah**

Pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau menerapkan dan mempraktikkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan dalam rangka menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Manfaat menerapkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar para siswa, guru serta masyarakat di sekitar lingkungan sekolah tersebut.

#### **2. Tempat Kerja**

Pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mampu mempraktikkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang bersih dan sehat. Manfaat yang diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan di tempat kerja, yaitu, para pekerja mampu menjaga dan meningkatkan

- kesehatannya, sehingga tidak mudah sakit, serta meningkatkan citra tempat kerja yang positif, sehingga mendukung peningkatan semangat dan produktivitas kerja.
3. Keluarga, Rumah Tangga, atau tempat tinggal lainnya seperti panti/balai/LKSA dan tempat pengasuhan anak lain  
Pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan dapat menciptakan keluarga yang sehat dan mampu mencegah atau meminimalisir munculnya permasalahan kesehatan. Manfaat menerapkan dan mempraktikkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan di rumah tangga termasuk di tempat pengasuhan anak lainnya antara lain, setiap anggota keluarga tidak mudah terkena penyakit, dapat meningkatkan kesejahteraan dikarenakan produktivitas anggota keluarga juga meningkat. Selain itu, dengan menerapkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan secara konsisten akan menciptakan budaya hidup bersih dan sehat dalam keluarga. Selain itu seluruh anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan tercukupi asupan gizi.
  4. Masyarakat  
Pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan merupakan upaya masyarakat untuk menerapkan serta mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat dalam rangka menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Penerapan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan ini diharapkan dapat mencegah, meminimalisir munculnya serta penyebaran penyakit. Selain itu masyarakat mampu memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

### 3. Indikator pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan

Penerapan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari memiliki tolak ukur yang dapat digunakan sebagai ukuran bahwa seseorang dikatakan sudah melakukan atau memenuhi kriteria menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat.

- a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.  
Tenaga kesehatan yang dimaksud disini adalah dokter, bidan dan tenaga paramedis lainnya. Hal ini dikarenakan masih ada kelompok masyarakat yang masih mengandalkan tenaga non medis untuk membantu persalinan, seperti dukun bayi (paraji). Selain tidak aman dan penanganannya pun tidak steril, penanganan oleh dukun bayi (paraji) inipun dikhawatirkan beresiko.
- b. Memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif  
Seseorang ibu perlu memberikan ASI eksklusif pada bayi, yaitu pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain, sejak kelahiran hingga usia enam bulan.
- c. Menimbang bayi dan umum sampai dengan usia 6 tahun secara rutin setiap bulan.  
Penimbangan bayi dan balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan balita tersebut setiap bulan. Penimbangan ini dilaksanakan di Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) mulai 1 bulan hingga 5 tahun. Setelah dilakukan penimbangan, catat hasilnya di buku KMS (Kartu Menuju Sehat). Dari catatan KMS dapat diketahui dan dipantau perkembangan dari bayi dan balita tersebut.
- d. Menggunakan Air Bersih

Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi hingga untuk kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang menyebabkan berbagai macam penyakit.

- e. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan benar.  
Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan terbebas dari kuman. Cucilah tangan setiap kali sebelum makan dan melakukan aktivitas yang menggunakan tangan, seperti memegang uang dan hewan, setelah buang air besar, sebelum memegang makanan maupun sebelum menyusui bayi. Pada situasi berkembangnya virus korona seperti saat ini, cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir adalah keharusan. Mencuci tangan harus memperhatikan aturan dengan membersihkan seluruh bagian tangan.
- f. Gunakan Jamban Sehat.  
Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (ceplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Ada beberapa syarat untuk jamban sehat, yakni tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijamah oleh hewan seperti serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitarnya, mudah dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun, dan alat pembersih yang memadai.
- g. Memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin.  
Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, talang air, dan media penyimpanan lainnya yang menampung air. Kegiatan ini dianjurkan dilakukan secara teratur setiap minggu dan konsisten. Selain itu juga perlu dilakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M (Menguras, Mengubur, Menutup) dan melakukan fogging di tempat-tempat yang dimungkinkan adanya jentik nyamuk secara berkala.
- h. Makan makanan yang sehat dan bergizi  
Dianjurkan agar keluarga mengkonsumsi jenis makanan yang bersih dan sehat seperti mengandung banyak vitamin, serat, mineral, dan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh serta bermanfaat bagi kesehatan.
- i. Melakukan aktifitas fisik setiap hari  
Melakukan aktifitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni olahraga ringan, jalan kaki, jogging, berkebun, dan lain-lainnya.
- j. Tidak merokok  
Hindari merokok asap rokok dapat mencemari kualitas udara yang dihirup. Di dalam satu puntung rokok yang diisap, akan dikeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia

berbahaya, diantaranya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida (CO) (Promkes, 2013)

#### 4. Gambaran pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan

Berikut adalah gambaran jenis-jenis perilaku hidup sehat yang harus dipahami, ditetapkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar hidup sehat dan terjaga dari serangan penyakit, (Depkes RI, 2007):

a. Mandi

Perilaku mandi menggunakan sabun mandi dan air bersih dilakukan minimal 2x sehari pada pagi dan sore hari yang bertujuan untuk:

- 1) Menjaga kebersihan kulit.
- 2) Mencegah penyakit kulit/gatal-gatal.
- 3) Menghilangkan bau badan.
- 4) Menghilangkan kuman dan virus.

b. Mencuci rambut

Perilaku mencuci rambut dilakukan 2x seminggu menggunakan shampo dan air bersih, bertujuan untuk membersihkan rambut dan kulit kepala dari kotoran dan memberikan rasa segar.

c. Perilaku membersihkan lubang hidung perlu dilakukan pada setiap kali mandi guna membuang kotoran yang ada dan melancarkan jalan udara untuk bernafas.

Namun demikian, saat situasi berjangkitnya virus korona, sebaiknya tidak sembarang menyentuh atau membersihkan hidung, mata mulut dan menyentuh muka dengan tangan yang tidak yakin bersih. Hal-hal tersebut akan mempermudah masuknya virus ke dalam tubuh. Tutuplah mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin.

d. Membersihkan telinga

Sama halnya dengan hidung, telinga juga harus dibersihkan saat mandi. Bersihkan bagian daun telinga ataupun luar telinga. Hindari mengorek telinga terutama dengan menggunakan benda-benda yang tidak aman dan tajam seperti penjepit rambut. Jika ada kotoran yang mengeras, minta bantuan dokter untuk membersihkannya. Batasi penggunaan headset untuk mendengar musik. Berilah waktu telinga anda untuk beristirahat. Anda dapat mengikuyti aturan 60-60 saat mendengarkan musik melalui headset. Artinya, batas volume musik anda adalah tidak lebih dari 60 persen dan anda menggunakannya tidak lebih dari 60 menit sehari.

e. Gosok gigi

Perilaku menggosok gigi dilakukan minimal 2x sehari dengan memakai pasta gigi/odol yang dilakukan setelah makan dan sebelum tidur malam. Gosok gigi (Depkes RI, 2007) bertujuan untuk:

- 1) Menjaga kebersihan gigi dan mulut.
- 2) Mencegah kerusakan pada gusi dan gigi.
- 3) Mencegah bau mulut tidak sedap.

f. Kesehatan mata



Perilaku membersihkan mata adalah salah satu upaya menjaga kesehatan mata. Salah satu cara menjaga kesehatan mata adalah memperhatikan intensitas cahaya pada saat membaca. Intensitas cahaya harus cukup terang, jarang pembaca dengan buku sepanjang penggaris (30 cm), yang dibaca tidak boleh bergerak/bergoyang.

g. Mencuci tangan pakai sabun

Perilaku mencuci tangan dilakukan untuk menjaga kebersihan tangan dari kotoran dan kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Kotoran dan bakteri yang menempel pada tangan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti penyakit diare, kecacingan, dan infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), kurang gizi, dll. Dalam diagram di samping, penyebaran kuman terpetakan, kuman dan bakteri yang berasal dari kotoran hewan manusia, sampah busuk, dll disebarkan melalui berbagai cara yaitu lalat, debu, tangan, air, dll.

Tangan yang kotor menjadi salah satu media penyebaran penyakit. Cuci tangan pakai sabun di waktu-waktu penting dapat mengurangi risiko terkena penyakit diare sebanyak 42-48% dan secara signifikan dapat mengurangi penyakit pernafasan akut termasuk mencegah terjerak Virus Corona. Waktu penting yang wajib untuk mencuci tangan pakai sabun:

- 1) Sebelum makan
- 2) Setelah BAK/BAB
- 3) Setelah bermain
- 4) Sebelum ibu menyusui
- 5) Sebelum menyiapkan makanan
- 6) Sebelum menyuapi makanan
- 7) Kapanpun setelah memegang suatu benda.

h. Memotong kuku

Perilaku memotong dan membersihkan kuku dilakukan minimal 1x seminggu dengan tujuan untuk:

- 1) Mencegah penyakit yang dapat ditularkan melalui sisa kotoran yang terselip pada kuku dan jari jemari tangan.
- 2) Mencegah luka akibat garukan kuku.

Perlu diperhatikan bahwa tidak boleh mengorek hidung dengan jari/kuku tangan yang kotor, tidak memasukkan jari ke mulut atau menggigiti kuku.

i. Menggunakan alas kaki

Anak-anak terkadang saat bermain tidak menggunakan alas kaki. Penggunaan alas kaki perlu dilakukan agar:

- 1) Kaki tidak terluka atau tertusuk benda tajam.
- 2) Mencegah penyakit, misalnya penyakit cacingan akibat menginjak kotoran.

j. Kebersihan pakaian

Pakaian anak-anak umumnya dapat dibedakan menjadi 3 jenis berdasar kegiatan mereka, yaitu pakaian sekolah, pakaian bermain dan pakaian tidur. Pakaian harus selalu bersih dan diganti setiap hari. Hal ini bertujuan agar kita terhindar dari penyakit kulit yang disebabkan pakaian basah atau kotor. Pada masa pandemi



Covid-19 seperti saat ini, pakaian yang sudah digunakan dari luar sebaiknya langsung dicuci.

- k. Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan. Makanan gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal serta faktor usia. Fungsi dari makanan dalam piramida makanan meliputi:

1. Zat tenaga. Tenaga diperlukan manusia untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Zat tenaga dihasilkan dari : karbohidrat, lemak dan protein.
2. Zat pembangun. Zat pembangun diperlukan untuk membangun dan mengganti sel-sel atau jaringan di dalam tubuh yang telah rusak. Zat pembangun dihasilkan dari protein.
3. Zat pengatur. Zat pengatur diperlukan untuk mengatur berbagai proses kimia dalam proses pencernaan makanan.

Prinsip gizi seimbang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara “zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar” dengan memantau berat badan secara berkala.

## 5. Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Lingkungan di Masa Pandemi Covid-19

*Coronavirus Diseases of 2019* atau disingkat COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona jenis baru. Pada jenis virus corona sebelumnya, diketahui penyebaran utamanya adalah dari kontak jarak dekat, orang ke orang melalui jalur pernafasan dari percikan batuk atau napas (droplets). Sebagaimana diketahui, bahwa semua orang dari segala usia memungkinkan terinfeksi COVID-19, termasuk dari golongan anak-anak. Virus ini bisa berakibat fatal berdasarkan pada kasus-kasus yang selama ini terjadi, sejauh ini terutama di kalangan orang tua dengan permasalahan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya.

### A. Kesehatan Diri

Berdasarkan pusat rujukan informasi tentang COVID-19, <https://www.covid19.go.id/>, ada tiga hal yang harus diketahui untuk terkait pengurangan risiko, seperti yang disampaikan dibawah ini:

1. Cara Mengurangi Risiko  
Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir adalah pertahanan pertama dari virus corona.
2. Cari Informasi yang Benar  
Virus Corona adalah penyakit baru dan para ahli masih terus meneliti sejauh mana keganasan dan tingkat penyebarannya. Informasi berubah cepat dan banyak informasi yang menyesatkan di masyarakat. Ikuti selalu informasi terbaru dari para ahli yang kredibel.
3. Apa yang Perlu Dilakukan Bila Sakit  
Gejala utama infeksi virus corona adalah demam, batuk dan sesak nafas. Kelompok lansia (lanjut usia) dan orang dengan penyakit menahun (kronis) memiliki risiko lebih tinggi. Ketahui apa yang perlu dilakukan saat mengalami 3 gejala itu.



## B. Cara Mengurangi Risiko

### 1. Tips Kebersihan

1. Cuci tangan pakai sabun saat tiba di rumah, tempat kerja atau sekolah, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah menggunakan toilet.
2. Gunaka cairan pembersih tangan (minimal 60% alkohol) bila sabun dan air mengalir tida tersedia.
3. Tutup mulut dan hidung siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih tangan.
4. Jaga jarak paling sedikit 1 meter dengan orang. Jangan berada dekat orang yang tidak sehat.
5. Hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung mata dapat menjadi pintu masuk virus.
6. Bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada/digunakan secara umum, seperti meja, keyboard komputer, pegangan pintu, dll. bersihkan dengan cairan disinfektan.
7. Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik dan ingatkan anak untuk mencuci tangan pakai sabun secara benar. (Gunakan cara mudah mengukur durasi 20 detik, semisal menyanyi lagu Selamat Ulang Tahun 2x).

### C. Kurangi Kontak Langsung (*Social Distancing/Physical Distancing*)

1. Menyesuaikan atau menunda perjalanan, pertemuan/kegiatan dengan skala besar (lebih dari 10 orang) dan mempertimbangkan penggunaan media (video conference, telpon, aplikasi tele conference & media internet lainnya).
2. Berhenti untuk berjabat tangan.
3. Jangan pergi ke sarana kesehatan kecuali diperlukan. Bila anda memiliki anggota keluarga atau kawan dirawat di rumah sakit, batasi pengunjung - terutama bila mereka anak-anak atau kelompok risiko tinggi (lanjut usia dan orang dengan penyakit yang dapat memperberat, misalnya gangguan jantung, diabetes dan penyakit kronis lainnya). Cek berkala tekanan darah dan kadar gula tubuh anda.
4. Orang beresiko tinggi sebaiknya tetap di rumah dan menghindari pertemuan atau kegiatan lain yang dapat membuatnya terpapar virus, termasuk melakukan perjalanan.
5. Beri dukungan pada anggota keluarga (yang tidak tinggal di rumah anda) ataupun tetangga yang terinfeksi tanpa harus bertemu langsung, misalnya melalui telepon ataupun WA/Whatsapp.
6. Ikuti panduan resmi di wilayah anda yang bisa saja merubah rutinitas termasuk kegiatan sekolah atau pekerjaan.
7. Ikuti perkembangan informasi karena situasi dapat berubah dengan cepat sesuai perkembangan penyakit dan penyeberannya.
8. Ingat bahwa bila setiap orang melakukan apa yang harus dilakukan, kita semua dapat melalui ini semua dan kembali ke kehidupan normal.

9. Tutup mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, yang langsung dibuang ke tempat sampah tertutup setelah digunakan. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih tangan.
  10. Jaga jarak paling sedikit 1 meter dengan orang-orang. Jangan berada dekat orang yang tidak sehat.
- D. Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental
1. Menjaga asupan makanan gizi seimbang supaya tetap sehat.
  2. Tidak merokok.
  3. Tidur yang cukup.
  4. Tidak makan menggunakan tangan. Gunakan sendok dan garpu terpisah.
  5. Mengelola stress, misalnya dengan berolahraga dan berpikir positif.
  6. Segera menghubungi dokter atau layanan dukungan kesehatan mental/psiko sosial jika dibutuhkan.
  7. Jika memiliki penyakit sebelumnya, pastikan anda tidak putus obat, dan memiliki stok obat yang mencukupi.
  8. Hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung mata dapat menjadi pintu masuk virus.
  9. Bersihkan benda, permukaan, dan alat-alat yang sering digunakan, khususnya yang berada/digunakan secara umum, seperti meja, keyboard computer, pegangan pintu, dll.
- E. Fasilitas Layanan Kesehatan
1. Tenaga Kesehatan (NAKES) di fasilitas layanan kesehatan akan melakukan screening suspect COVID-19. Jika memenuhi kriteria suspek virus corona (COVID-19), anda akan dirujuk ke salah satu rumah sakit (RS) rujukan COVID-19.
  2. Jika tidak memenuhi kriteria suspek, anda akan dirawat inap atau rawat jalan tergantung.  
Jika anda sehat, namun jika dalam 14 hari terakhir anda melakukan perjalanan ke kota/negara terjangkit COVID-19 atau merasa pernah kontak dengan penderita: segera Hubungi Hotline Center Corona 119 ext 9  
Informasi lebih detail terkait COVID-18 bisa diunduh di <https://www.covid19.go.id>

## Penutup

Dalam mewujudkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan, yang dijadikan tolak ukur keberhasilan pembinaan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan persentase rumah tangga yang sudah mempraktikkan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan. Namun disadari bahwa pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan memiliki hubungan saling pengaruh dengan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan di tatanan-tatanan lain. Dengan demikian, pembinaan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan tidak hanya melibatkan dua atau tiga sektor saja, melainkan banyak sektor. Kerjasama dan keterpaduan antar-berbagai sektor tersebut diperlukan dalam rangka akselerasi pencapaian sasaran yang telah ditetapkan. Komitmen dan aliansi strategis berbagai pihak, termasuk swasta dan dunia usaha

dapat dikembangkan, sehingga kebijakan-kebijakan dan kegiatan-kegiatan dalam rangka pembinaan pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan di semua tatanan terkoordinasi dengan baik.

Demikian dalam mendukung pencapaian SDG's, peran agen perubahan sangat penting dalam proses pengembangan kebutuhan masyarakat, bagaimana menyelesaikan permasalahan sosial dengan berbagai inovasi yang sesuai dengan perubahan sosial. Inisiatif, kreativitas menjadi kunci pokok dalam proses perubahan sosial dalam mewujudkan kesejahteraan sosial.

### **Evaluasi formatif**

Membuat esai/tulisan ilmiah presentasi produk komunitas sebagai sebuah proses perubahan sosial masyarakat dalam pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan dengan ketentuan minimal 500 kata.

### **Referensi dan bahan bacaan lanjutan:**

- Notoatmodjo Soekodjo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta Rineka Cipta; 2007.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/Menkes/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS), (2011).
- Kementerian Kesehatan RI. Enyahkan Asap Rokok. In: Promosi Kesehatan, editor. Jakarta: Kemenkes RI,; 2013.
- Bappenas. (2019). Peta jalan SDG's Indonesia Menuju 2030, Jakarta: Bappenas diakses tanggal 3 Oktober 2021 dari [http://sdgs.bappenas.go.id/wp-content/uploads/2021/02/Roadmap\\_Bahasa-Indonesia\\_File-Upload.pdf](http://sdgs.bappenas.go.id/wp-content/uploads/2021/02/Roadmap_Bahasa-Indonesia_File-Upload.pdf)
- Juwita, R. (2019). Artikel Konsep Dan Peranan Agen Perubahan.

## [Lampiran 1](#)

### DAFTAR PERIKSA UNTUK ORANG TUA / PENGASUH & ANGGOTA MASYARAKAT

---

- 1. Pantau kesehatan anak anda.
  - 2. Ajarkan dan contohkan praktik kebersihan yang baik untuk anak-anak Anda.  
Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air bersih. Jika sabun dan air tidak tersedia, gunakan pembersih tangan berbasis alkohol dengan setidaknya 60% alkohol.  
Pastikan air minum yang aman tersedia dan toilet atau jamban bersih dan tersedia di rumah/tempat tinggal.  
Memastikan limbah dikumpulkan, disimpan, dan dibuang dengan aman.  
Batuk dan bersin ke tisu atau siku Anda dan hindari menyentuh wajah, mata, mulut, hidung.
  - 3. Dorong anak-anak Anda untuk bertanya dan mengungkapkan perasaan mereka kepada Anda dan guru mereka. Ingatlah bahwa anak Anda mungkin memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres; sabar dan pengertian.
  - 4. Cegah stigma dengan menggunakan fakta dan ingatkan anak-anak untuk saling menghargai.
  - 5. Berkoordinasi dengan sekolah untuk menerima informasi dan bertanya
-