

PHBS

DALAM MENCEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR



Ayo Sehat!

Dinas Kesehatan Kota Malang

DALAM 30 TAHUN TERAKHIR

TERJADI PERUBAHAN POLA PENYAKIT TERKAIT DENGAN **PERILAKU** MANUSIA

TAHUN **1990:**

SEJAK **2010:**

Penyebab terbesar kesakitan dan kematian :

PENYAKIT MENULAR



Infeksi Saluran
Pernapasan Atas,
Tuberkulosis,
Diare

PENYAKIT TIDAK MENULAR



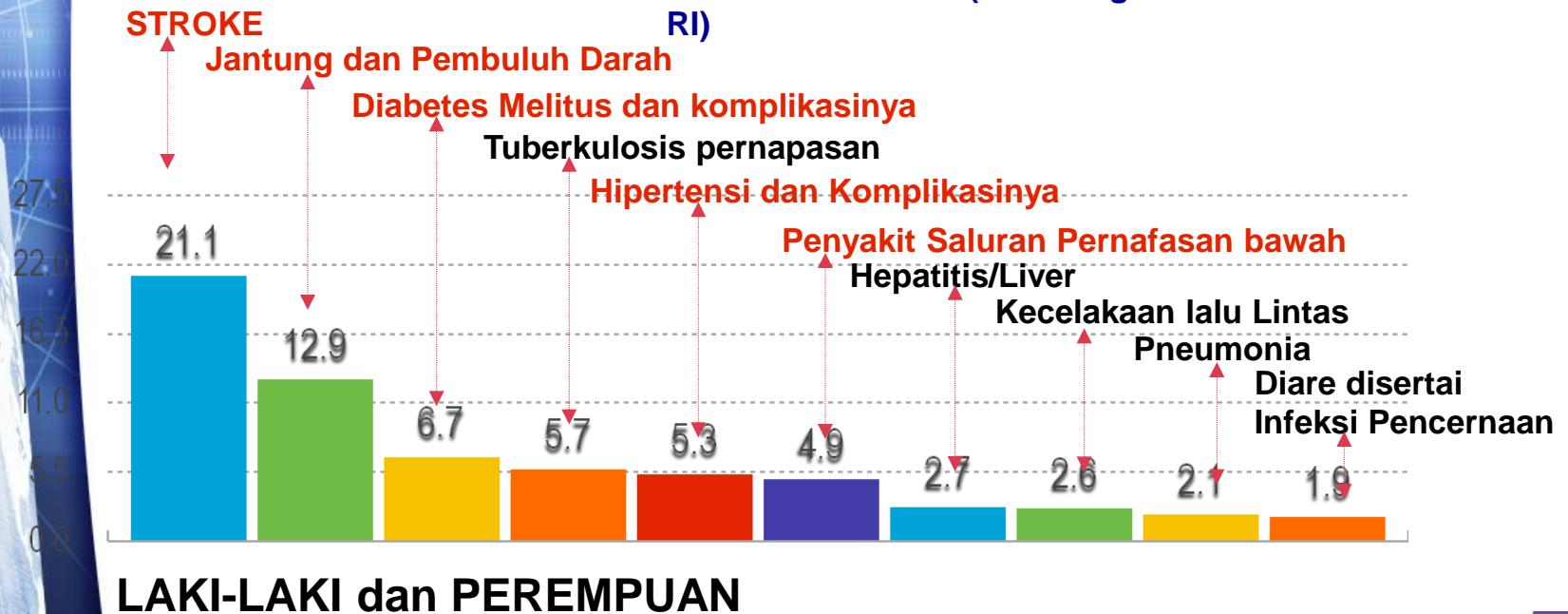
Tekanan darah tinggi,
stroke, jantung,
kanker, kencing manis

PTM Sebagai Penyebab Utama Kematian

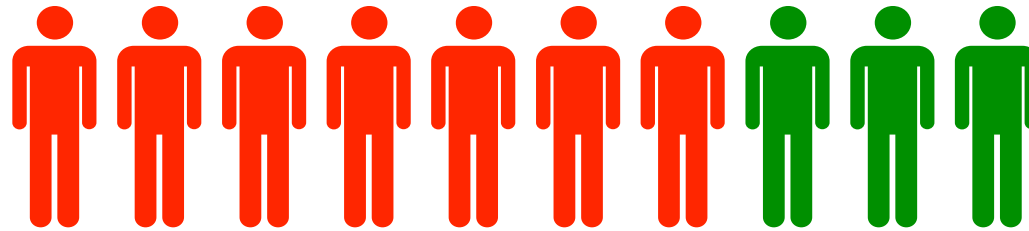
10

PENYEBAB KEMATIAN TERTINGGI DI INDONESIA 2014

Sumber : SRS 2014(Balitbangkes Kemenkes RI)



PTM Sebagai Silent Killer

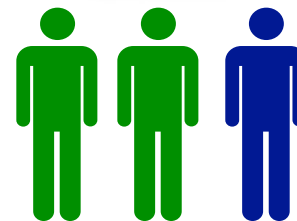


3/10

- Hanya 3 dari 10 penderita PTM yang terdeteksi, selebihnya tidak mengetahui bahwa dirinya sakit karena PTM tidak ada gejala dan tanda sampai terjadi komplikasi ;



- Dari 3 penderita PTM tersebut hanya 1 orang yang berobat teratur. Sisanya terdiagnosa setelah terjadi penyakit dengan komplikasi yang mengakibatkan kematian atau kecacatan.



1/3





Faktor Risiko Penyebab Penyakit Tidak Menular yang Harus Diperbaiki

80% Penyakit Tidak Menular Disebabkan Oleh Perilaku yang Tidak Sehat *)

26.1% Penduduk
Kurang
Aktivitas Fisik

93.5% Penduduk usia
di atas 10 tahun
kurang mengonsumsi
buah dan sayur

36.3% Penduduk usia
15 tahun ke atas merokok.
Perempuan usia
> 10 tahun (1.9%)

4.6% Penduduk
di atas usia 10 tahun
mengonsumsi alkohol



(* Sumber : Riskesdas 2007 & Riskesdas 2013

Faktor Risiko Penyebab PTM Yang Harus Diperbaiki (2)

4,8 %

5 dari 100 orang Indonesia mengonsumsi Gula lebih dari 50 g/hari

KONSUMSI GULA

Di Yogyakarta (16,9 %)



52,7 %

53 dari 100 orang Indonesia mengonsumsi Garam lebih dari 2000 mg/hari



26,5 %

27 dari 100 orang Indonesia mengonsumsi Lemak lebih dari 67 g/hari



15,4 %

15 dari 100 orang Indonesia mengalami Obesitas



PENCEMARAN LINGKUNGAN DAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

ZAT PENCEMAR MERUSAK LINGKUNGAN

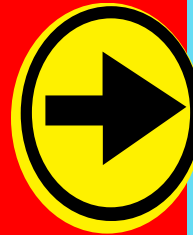


MACAM-MACAM ZAT PENCEMAR :

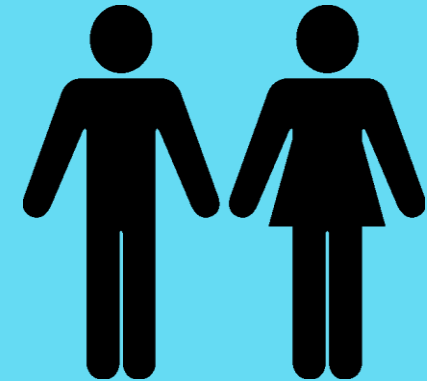
- Gas buang dari kendaraan bermotor
- Limbah pabrik
- Asap Rokok
- Logam berat
- Pestisida

AKIBATNYA :

- Mencemari sumber air minum
- Polusi udara
- Mencemari tanah pertanian
- Mencemari tanaman, sayur mayur



Jika zat pencemar masuk ke tubuh manusia



**MENYEBABKAN
PENYAKIT TIDAK
MENULAR**

OLEH SEBAB ITU.....



PENYAKIT TIDAK MENULAR PERLU DICEGAH

Melalui

PERILAKU HIDUP BERSIH dan SEHAT



APAKAH PHBS ITU?

PERILAKU



**Perbuatan, tindakan →
dapat dilihat/diamati**

**HIDUP
BERSIH**



**Hidup nyaman, bebas dari
kotoran/najis/gangguan**

& SEHAT*



**Hidup produktif/manfaat,
tidak sakit/cacat (pisik,
mental, sosial, spiritual)**

*** Sehat adalah: keadaan pisik, mental, sosial dan spiritual yang sebaik-baiknya, bukan hanya bebas dari sakit atau cacat, yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.**

MANFAAT PHBS



1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit
2. Anak tumbuh sehat dan cerdas
3. Anggota keluarga giat bekerja
4. Menggunakan air bersih
5. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditunjukan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga

WUJUD PHBS DALAM PTM



Apa itu CERDIK ??



Cek Kesehatan
Secara Berkala



Enyahkan
Rokok



Rajin
beraktivitas fisik



Diet Sehat
Gizi Seimbang



Istirahat
Cukup



Kelola
Stress



MEMERIKSA KESEHATAN Setiap 6 bulan sekali



**CEK
TEKANAN
DARAH**



**CEK
KADAR
GULA
DARAH**



**CEK
KOLESTE
ROL**



**TES
DARAH
LENGKAP
DI
LABORATO
RIUM**



**CEK
LINGKAR
PERUT**



**DIETEKSI
DINI
KANKE
R LEMER
RAHIM**

UNTUK PEREMPUAN

ENYAHKAN ASAP ROKOK



- ❖ Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam 1 batang rokok yg diisap akan dikeluarkan sekitar 4000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar dan carbon monoksida (CO)
 - a. Nikotin → ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah
 - b. Tar → kerusakan sel paru-paru dan kanker
 - c. CO → berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga sel tubuh akan mati

Cara Berhenti Merokok

- ❖ Ada 3 cara untuk berhenti merokok, yaitu **Berhenti Seketika, Menunda, dan Mengurangi**. Hal yg paling utama adalah niat dan tekad yg bulat untuk melaksanakan cara tersebut:
- ❖ **Seketika**
Cara yg paling berhasil. Bagi perokok berat, mungkin perlu bantuan nakes untuk mengatasi efek ketagihan karena rokok mengandung zat adiktif.

Melakukan aktivitas fisik setiap hari

- ❖ Setiap anggota keluarga diharapkan melakukan aktivitas fisik **30 menit setiap hari**.
- ❖ **Apa itu Aktivitas fisik?**
Aktivitas fisik → melakukan pergerakan anggota tubuh yg menyebabkan pengeluaran tenaga yg sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.



Membawa belanjaan



Berolah raga



Mengepel lantai



Membersihkan lemari



Mencuci pakaian



Jalan kaki

DIET SEHAT GIZI SEIMBANG DENGAN ISI PIRINGKU



ISTIRAHAT CUKUP



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



Menjaga agar mood
selalu baik



Meningkatkan
konsentrasi saat
beraktivitas

MANFAAT dari
mendapatkan
ISTIRAHAT
YANG CUKUP



Mencegah tekanan
darah tinggi



Membantu menurunkan
berat badan

Image by Freepik



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

KELOLA STRES



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KELOLA
STRES



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Cara Mengatasi Stres & Mencapai Jiwa yang Sehat



Bicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya



Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan



Kembangkan hobi yang bermanfaat



Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan



Berpikir positif



Tenangkan pikiran dengan relaksasi



Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



Thank You !

**AYO BUDAYAKAN
PHBS**

**DENGAN BERAKSI
CERDIK UNTUK
MENCEGAH PTM**