

**TIP KESEHATAN : PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
BAGI WARGA RT 005/02 JATIBENING BARU, PONDOK GEDE, KOTA BEKASI
Oleh : H. Marjono**

Apa yang dimaksud dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)?

1. Membiasakan cuci tangan pakai sabun, sebelum kedua tangan digunakan untuk makan
2. Konsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bersih
3. Tidak merokok, baik di rumah di ruang AC dan dilingkup pertemuan/ruang rapat
4. Tidak mengkonsumsi NASPA (Narkotik dan Obat-obatan psikotropika)
5. Menggunakan jamban yang sehat agar lingkungan rumah tercipta bersih dan sehat berdaya guna
6. Tidak meludah disembarang tempat

Cuci tangan yang benar adalah mencuci menggunakan pembersih sabun/cairan yang akan membebaskan tangan dari kuman dan bakteri, cara ini dilakukan agar tangan bebas kuman dan bakteri yang masuk kedalam makanan dan bagian tubuh kita, karena kuman yang masuk ke bagian makanan akan menciptakan serangan kuman. Bagi orang-orang yang berkuku panjang atau memelihara kuku seyogyanya dipotong karena kuku yang panjang merupakan tempat berlindung kotoran yang mengandung kuman. Karena itu biasakanlah cuci kedua tangan dengan sempurna sebelum tangan digunakan untuk makan.

Konsumsi makanan dan minuman yang bersih dan sehat. Jika mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat berarti makanan dan minuman akan menjadi gizi yang dibutuhkan tubuh melalui sistem pencernaan. Sehingga jika makanan dan minuman bersih dan sehat akan membantu sistem pencernaan bekerja dengan normal. Sistem pencernaan akan memproses dan mensekresi semua makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh selanjutnya sistem pencernaan akan mengubah makanan dan minuman menjadi:

1. Glukosa (berasal dari jenis karbohidrat)
2. Protein (berasal dari daging, kacang-kacangan dan biji-bijian lainnya)
3. Serat yang berasal dari unsur sayur mayur dan buah-buahan
4. Vitamin (yang berasal dari semua jenis makanan yang diproses oleh sistem pencernaan)
5. Mineral (berasal dari unsur jenis buah-buahan dan akan berfungsi membantu sistem darah untuk menjadi enzim dan hormon)
6. Lemak (berasal dari daging dan karbohidrat serta jenis makanan lainnya yang mengandung unsur lemak)
7. Oksigen (berasal dari aktifitas napas setiap detik ini yang berperan organ paru-paru, makanya oksigen sangat penting berada di organ paru-paru selanjutnya akan masuk ke pembuluh darah dan diedarkan oleh darah melalui aliran darah yang dipompa oleh organ jantung)

Hal yang harus diperhatikan tentang PHBS adalah merokok.

Merokok menjadi bagian yang merugikan kesehatan paru-paru, jantung, lambung dan sistem saraf. Mengapa demikian? Karena organ-organ tersebut sangat vital fungsinya. Contoh:

1. Paru-paru.

Adalah satu-satunya organ dalam tubuh manusia mengatur dan mengendalikan napas atau yang disebut sistem pernapasan. Jika paru-paru sakit atau rusak maka kandungan oksigen tidak akan bisa didapat sempurna yang masuk ke dalam tubuh. Akibatnya orang yang sesak napas harus dirawat di rumah sakit dan dibantu proses oksigen yang ada di rumah sakit agar tetap bisa napas dan bertahan hidup. Jika di rumah terdapat bayi dan balita hindarilah merokok berdekatan dengan bayi tersebut karena akan mempengaruhi proses perkembangan dan pertumbuhan paru-paru.

2. Jantung.

Adalah organ satu-satunya di tubuh manusia yang fungsinya sangat vital, yaitu sebagai alat pemompa darah melalui pembuluh darah, mengatur dan mengendalikan peredaran darah keseluruh tubuh. Jantung berdenyut 1 menit 70 kali denyutan. yang dikendalikan melalui batang otak.

Kelemahan jantung dalam tubuh manusia:

- Penyakit tekanan darah tinggi yang tidak kunjung sembuh
- Penyakit diabetes militus (DM)
- Penyakit kanker yang disebabkan racun rokok, racun yang berasal dari makanan dan minuman serta jenis bahan kimia (*karsinogen*), dan penyakit lainnya yang tidak bisa disembuhkan. Oleh karena itu setiap individu harus mengerti fungsi organ tubuh sendiri, yaitu paru-paru dan jantung. Kedua organ ini akan mengalami kerusakan (menurun fungsinya) akibat membiasakan berperilaku hidup buruk.

3. **NASPA (Narkotik dan obat-obatan psikotropika).** Jenis konsumsi benda ini lebih berbahaya lagi dari pada rokok. Menurut ahli kedokteran dan medis jika darah dalam tubuh terkontaminasi bahan-bahan kimia narkotik maka darah akan mengalami kerusakan hebat. Setelah darah rusak darah tidak bisa melindungi organ tubuh seperti 1. Otak, 2. Sistem saraf, 3. Paru-paru, 4. Jantung, 5. Ginjal, 6. Lever. 7. Limpa, 8. Pankreas, 9. Empedu, 10. Jaringan usus, 11. Jaringan tulang, 12. Semua organ-organ yang disebut adalah organ-organ yang dilindungi oleh darah merah dan darah putih. Jika keadaan ini menimpa seseorang yang akan terjadi adalah kematian dini.
4. **Memiliki jamban yang baik,** jamban adalah pusat penampungan/pembuangan limbah tubuh atau BAB dan BAK. Maka setiap rumah harus mempunyai jamban yang permanen guna menciptakan lingkungan yang bersih, sehat dan indah. Sebaliknya jika rumah tidak memiliki jamban yang permanen, maka rumah tersebut akan memiliki kesan bau, kotor, banyak lalat dan menciptakan lingkungan yang jorok, kumuh dan bertolak belakang dengan konsep PHBS.
5. **Tidak meludah di sembarang tempat.** Jika kita sedang batuk dan bersin biasanya disertai meludah. Ketika meludah seyogianya tidak di sembarang tempat, karena ludah yang dikeluarkan dari mulut mengandung dan membawa kuman yang luar biasa terlebih jika seseorang mengidap batuk jangka lama tidak sembuh atau belum sembuh. Kemungkinan dahak yang dikeluarkan melalui mulut mengandung kuman TBC. Penyakit ini muncul di lingkungan kehidupan rumah tangga yang kotor dan kumuh.

Etika Batuk

- Menghindar dari orang dan sedikit berpaling
- Tutup hidung dan mulut menggunakan lengan baju
- Tutup hidung menggunakan tissue
- Segera buang tissue yang mengandung reak dan membuang di tempat sampah

Mengapa Anda mesti menutup mulut ketika batuk, karena penyakit sistem pernapasan yang serius seperti influenza, sindrome pernapasan akut (SARS) dan TB menyebar melalui batuk dan bersin. Penyakit ini dapat menular dengan mudah dikawasan ramai.

Apa itu etika batuk? Etika batuk adalah tata cara batuk yang baik dan benar yaitu menutup hidung dan mulut dengan tissue atau dengan lengan baju agar bakteri tidak menyebar di lingkungan orang banyak. **Tujuan etika batuk,** mencegah penyebaran suatu penyakit secara luas melalui udara bebas (*droplets*). Droplets dapat mengandung kuman infeksius yang berpotensi menular kepada orang lain.

Ciri-ciri gejala TBC:

- Batuk 3 bulan tidak sembuh
- Jika tidur malam punggung dan sebagian badan bagian belakang berkeringat banyak
- Wajah pucat berat badan menurun

Kuman, bakteri ini berada di pusat darah. Kuman TBC ini bisa menyerang semua organ tubuh manusia seperti jaringan tulang, jaringan usus, paru-paru. Jika yang diserang paru-paru akan sangat berbahaya dan bisa disebut TBC paru. Jika menyerang bagian usus akan menciptakan benjolan di usus, sehingga kemungkinan benjolan yang mengakibatkan susah BAB bisa dioperasi. Jadi hindarilah meludah sembarangan.

Refference: Fakultas Kesehatan Universitas Islam Assafiiyah