

dalam keadaan dan situasi apapun



11. Anggota rumah tangga mengkonsumsi beranekaragam makanan dalam jumlah cukup untuk mencapai gizi seimbang
12. Anggota rumah tangga melakukan aktifitas fisik/olah raga secara rutin
13. Anggota rumah tangga tidak merokok
14. Anggota rumah tangga menggosok gigi minimal 2 kali sehari
15. Anggota rumah tangga menggunakan lantai rumah kedap air yang dijaga kebersihannya setiap hari
16. Anggota rumah tangga menjadi peserta JPK (jaminan pemeliharaan kesehatan). JPK diantaranya Askes, Jamkesmas, BPJS.



**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat



UPT PUSKESMAS  
KEBAKKRAMAT II



# PHBS

**(PERILAKU HIDUP  
BERSIH DAN SEHAT)**

Ayo! Lakukan Hidup bersih dan Sehat



## APA ITU PHBS?

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang Gizi: makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi Garam Beryodium, memberi bayi dan balita Kapsul Vitamin A.

Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

## MENGAPA PERLU DILAKUKAN PHBS?

Agar seluruh rumah tangga menjadi rumah tangga ber PHBS. Semua Rumah Tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan

## APA ITU RUMAH TANGGA BER PHBS?

Rumah Tangga Ber PHBS adalah rumah tangga yang melakukan 16 PHBS Di Rumah Tangga yaitu :

1. **Pemeriksaan Kehamilan K4 : Ibu hamil berkunjung ke layanan kesehatan minimal 4 kali selama kehamilan**
2. **Bayi mendapat ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan**
3. **Penimbangan balita minimal 8 kali setahun**
4. **Anggota rumah tangga menggunakan air bersih untuk minum, memasak, mandi dan mencuci.**
5. **Anggota rumah tangga terbiasa mencuci tangan dengan sabun dan air bersih**
6. **Anggota rumah tangga membuang sampah pada tempatnya**
7. **Anggota rumah tangga tidak minum Miras dan tidak menyalahgunakan narkoba**
8. **Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan (bidan atau dokter)**
9. **Anggota rumah tangga menggunakan jamban sehat**
10. **Anggota rumah tangga melakukan PSN minimal seminggu sekali**