

10 PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA



Apa itu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (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. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan.
- Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa itu PHBS di Rumah Tangga?

- PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.
- PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat.
- Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga yaitu :
 1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
 2. Memberi bayi ASI eksklusif
 3. Menimbang bayi dan balita
 4. Menggunakan air bersih
 5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
 6. Menggunakan jamban sehat
 7. Memberantas jentik di rumah
 8. Makan buah dan sayur setiap hari
 9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
 10. Tidak merokok di dalam rumah



1 Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan



2 Memberi bayi ASI Eksklusif



3 Menimbang bayi dan balita



4 Menggunakan air bersih



5 Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun



6 Menggunakan jamban sehat



7 Memberantas jentik di rumah



8 Makan buah dan sayur setiap hari



9 Melakukan aktivitas fisik setiap hari



10 Tidak merokok di dalam rumah

Apa manfaat Rumah Tangga Sehat? Bagi Rumah Tangga:

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- Anggota keluarga giat bekerja.
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Bagi Masyarakat:

- Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
- Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan.
- Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
- Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

Apa peran kader dalam mewujudkan Rumah Tangga Sehat?

- Melakukan pendataan rumah tangga yang ada di wilayahnya dengan menggunakan Kartu PHBS atau Pencatatan PHBS di Rumah Tangga pada buku kader.
- Melakukan pendekatan kepada kepala desa/lurah dan tokoh masyarakat untuk memperoleh dukungan dalam pembinaan PHBS di Rumah Tangga.
- Sosialisasi PHBS di Rumah Tangga ke seluruh rumah tangga yang ada di desa/kelurahan melalui kelompok dasawisma.
- Memberdayakan keluarga untuk melaksanakan PHBS melalui penyuluhan perorangan, penyuluhan kelompok, penyuluhan massa dan penggerakan masyarakat.
- Mengembangkan kegiatan-kegiatan yang mendukung terwujudnya Rumah Tangga Sehat.
- Memantau kemajuan pencapaian Rumah Tangga sehat di wilayahnya setiap tahun melalui pencatatan PHBS di Rumah Tangga.

1 Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan



Apa itu persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan?

Adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya)

Mengapa setiap persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan?

- Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinanan, sehingga keselamatan Ibu dan bayi lebih terjamin.
- Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke Puskesmas atau rumah sakit.
- Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.



Apa tanda-tanda persalinan?

- Ibu mengalami mulas-mulas yang timbulnya semakin sering dan semakin kuat.
- Rahim terasa kencang bila diraba, terutama pada saat mulas.
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Keluar cairan ketuban yang berwarna jernih kekuningan dari jalan lahir.
- Merasa seperti mau buang air besar.

Bila ada salah satu tanda persalinan tersebut, yang harus dilakukan adalah:

- Segera hubungi tenaga kesehatan (bidan/dokter)
- Tetap tenang dan tidak bingung
- Ketika merasa mulas bernapas panjang, mengambil napas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut untuk mengurangi rasa sakit.

Apa tanda-tanda bahaya persalinan?

- Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas.
 - Keluar darah dari jalan lahir sebelum melahirkan.
 - Tali pusat atau tangan/kaki bayi terlihat pada jalan lahir.
 - Tidak kuat mengejan .
 - Mengalami kejang-kejang.
 - Air ketuban keluar dari jalan lahir sebelum terasa mulas.
 - Air ketuban keruh dan berbau.
 - Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar.
 - Gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat.
 - Keluar darah banyak setelah bayi lahir.
- Bila ada tanda bahaya, ibu harus segera dibawa ke bidan/dokter.



Apa peran kader dalam membina rumah tangga agar melakukan persalinan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan?

- Melakukan pendataan jumlah seluruh ibu hamil di wilayah kerjanya dengan memberi tanda seperti menempelkan stiker.
- Menganjurkan ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya di bidan/dokter.
- Memanfaatkan setiap kesempatan di desa/kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan, misalnya melalui penyuluhan kelompok di posyandu, arisan, pengajian, dan kunjungan rumah.
- Bersama tokoh masyarakat setempat berupaya untuk menggerakkan masyarakat dalam kegiatan-kegiatan yang mendukung keselamatan ibu dan bayi seperti dana sosial bersalin, tabungan ibu bersalin, ambulans desa, calon donor darah, warga dan suami Siap Antar Jaga, dan sebagainya.
- Menganjurkan ibu dan bayinya untuk memeriksakan kesehatan ke bidan/dokter selama masa nifas (40 hari setelah melahirkan) sedikitnya tiga kali pada minggu pertama, ketiga, dan keenam setelah melahirkan.
- Menganjurkan ibu ikut keluarga berencana setelah melahirkan.
- Menganjurkan ibu memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja sampai bayi berumur 6 bulan (ASI Eksklusif).

2 Memberi bayi ASI Eksklusif



Apa itu bayi diberi ASI Eksklusif?

adalah bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain.

Apa itu ASI (Air Susu Ibu)?

ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Air Susu Ibu pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum), sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit.

Apa saja keunggulan ASI?

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan.
- Mengandung zat kekebalan.
- Melindungi bayi dari alergi.
- Aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.
- Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan di mana saja.
- Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pemapasan bayi.

Kapan dan bagaimana ASI diberikan?

- Sebelum menyusui ibu harus yakin mampu menyusui bayinya dan mendapat dukungan dari keluarga.
- Bayi segera diteteki/disusui sesegera mungkin paling lambat 30 menit setelah melahirkan untuk merangsang agar ASI cepat keluar dan menghentikan pendarahan.
- Teteki/susui bayi sesering mungkin sampai ASI keluar, setelah itu berikan ASI sesuai kebutuhan bayi, waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi, dan berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian.

- Berikan hanya ASI saja hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan, selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk makanan lumat dan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi.
- Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun.

Bagaimana cara menyusui yang benar?

- Sebelum menyusui bayi, terlebih dahulu ibu mencuci kedua tangannya dengan menggunakan air bersih dan sabun sampai bersih.
- Lalu bersihkan kedua puting susu dengan kapas yang telah direndam terlebih dahulu dengan air hangat.
- Waktu menyusui bayi, sebaiknya ibu duduk atau berbaring dengan santai, pikiran ibu harus dalam keadaan tenang (tidak tegang).
- Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala.
- Upayakan badan bayi menghadap kepada badan ibu, rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu.
- Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu.
- Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu bagian dalam.
- Bayi disusui secara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
- Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam air hangat.
- Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawakan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar dengan cara meletakkan bayi tegak lurus pada ibu dan perlahan-lahan diusap belakangnya sampai bersendawa. Udara akan keluar dengan sendirinya.



Apa manfaat memberikan ASI?

Bagi Ibu:

- Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi.
- Mengurangi pendarahan setelah persalinan.
- Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.
- Menunda kehamilan berikutnya.
- Mengurangi risiko terkena kanker payudara.
- Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada setiap saat bayi membutuhkan.

Bagi Bayi:

- Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.
- Bayi tidak sering sakit.

Bagi Keluarga:

- Praktis dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.
- Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula, misalnya merebus air dan pencucian peralatan.

Bagaimana cara menjaga mutu dan jumlah produksi ASI?

- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang, banyak makan sayuran dan buah-buahan. Makan lebih banyak dari biasanya.
- Banyak minum air putih paling sedikit 8 gelas sehari.
- Cukup istirahat dengan tidur siang/berbaring selama 1-2 jam dan menjaga ketenangan pikiran.
- Susui bayi sesering mungkin dari kedua payudara kiri dan kanan secara bergantian hingga bayi tenang dan puas.



Apa yang perlu diperhatikan untuk membantu keberhasilan pemberian ASI Eksklusif?

Dukungan suami, orang tua, ibu mertua, dan keluarga lainnya sangat diperlukan agar upaya pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan bisa berhasil.



Apakah ibu yang bekerja bisa memberikan ASI Eksklusif?

Ibu yang bekerja tetap bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayi, caranya:

- Berikan ASI sebelum berangkat bekerja.
- Selama bekerja, bayi tetap bisa diberi ASI dengan cara pemerah ASI sebelum berangkat kerja dan ditampung di gelas yang bersih dan tertutup untuk diberikan kepada bayi di rumah.
- Setelah pulang bekerja, bayi disusui kembali seperti biasa.

Bagaimana cara menyimpan ASI di rumah?

- ASI yang disimpan di rumah di tempat yang sejuk akan tahan 6-8 jam.
- ASI yang disimpan di dalam termos berisi es batu akan tahan 24 jam.
- ASI yang disimpan di lemari es akan tahan 3 kali 24 jam.
- ASI yang disimpan di *freezer* akan tahan selama 2 minggu.

Bagaimana cara memberikan ASI yang disimpan?

- Cuci tangan dengan sabun dan bilas dengan air bersih.
- Apabila ASI diletakkan di ruangan yang sejuk, segera berikan sebelum masa simpan berakhir (8 jam).
- Apabila ASI disimpan dalam termos atau lemari es, ASI yang disimpan dalam gelas bersih tertutup dihangatkan dengan cara direndam dalam mangkuk berisi air hangat, kemudian ditunggu sampai ASI terasa hangat (tidak dingin).
- ASI diberikan dengan sendok yang bersih, jangan pakai botol atau dot, karena botol dan dot lebih sulit dibersihkan dan menghindari terjadinya bingung puting susu pada bayi.



Apa peran kader untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI Eksklusif ?

- Mendata jumlah seluruh ibu hamil, ibu menyusui, dan bayi baru lahir yang ada di wilayah kerjanya.
- Memberikan penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu menyusui di Posyandu tentang pentingnya memberikan ASI Eksklusif.
- Melakukan kunjungan rumah kepada ibu nifas yang tidak datang ke Posyandu dan menganjurkan agar rutin memeriksakan kesehatan bayinya serta mempersiapkan diri untuk memberikan ASI Eksklusif.

3 Menimbang bayi dan balita setiap bulan



Mengapa bayi dan balita perlu ditimbang setiap bulan?

Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan.

Kapan dan di mana penimbangan bayi dan balita dilakukan?

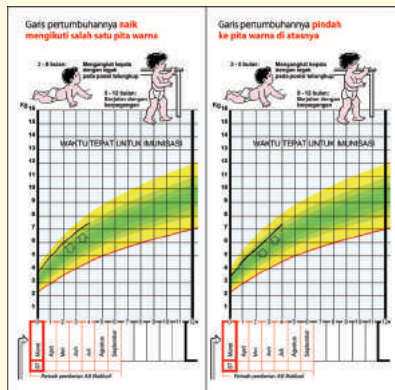
Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu.

Bagaimana mengetahui pertumbuhan dan perkembangan balita?

Setelah bayi dan balita ditimbang, catat hasil penimbangan di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidak naik (lihat perkembangannya)

Naik, bila:

- Garis pertumbuhannya naik mengikuti salah satu pita warna pada KMS.
- Garis pertumbuhannya pindah ke pita warna di atasnya.



Tidak naik, bila:

- Garis pertumbuhannya menurun.
- Garis pertumbuhannya mendatar.
- Garis pertumbuhannya naik tetapi pindah ke pita warna yang lebih muda.

Apa tanda-tanda balita gizi kurang?

- Berat badan tidak naik selama 3 bulan berturut-turut, badannya kurus.
- Mudah sakit.
- Tampak lesu dan lemah.
- Mudah menangis dan rewel.

Ada berapa macam gizi buruk pada balita?

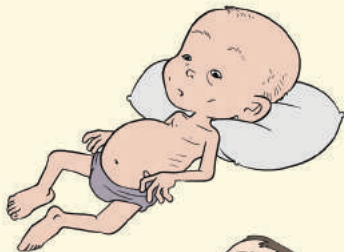
Gizi buruk pada balita ada 3 macam, yaitu:

1. Kwashiorkor
2. Marasmus
3. Marasmus-Kwashiorkor

Apa tanda-tanda balita gizi buruk?

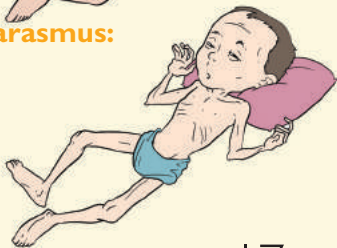
1. Tanda-tanda gizi buruk pada kwashiorkor:

- Edema seluruh tubuh (terutama pada punggung kaki).
- Wajah bulat dan sembab.
- Cengeng/rewel/apatis.
- Perut buncit.
- Rambut kusam dan mudah dicabut.
- Bercak kulit yang luas dan kehitaman/bintik kemerahan.



2. Tanda-tanda gizi buruk pada marasmus:

- Tampak sangat kurus.
- Wajah seperti orang tua.
- Cengeng/rewel/apatis.
- Iga gambang, perut cekung.
- Otot pantat mengendor).
- Pengeriputan otot lengan dan tungkai.



Apa manfaat penimbangan balita setiap bulan di Posyandu?

- Untuk mengetahui apakah balita tumbuh sehat.
- Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita.
- Untuk mengetahui balita yang sakit, (demam/batuk/pilek/diare), berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik, balita yang berat badannya BGM (Bawah Garis Merah) dan dicurigai Gizi buruk sehingga dapat segera dirujuk ke Puskesmas.
- Untuk mengetahui kelengkapan Imunitasi.
- Untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

Apa peran kader agar masyarakat mau menimbang bayi dan balita setiap bulan di Posyandu?

- Mendata jumlah seluruh bayi dan balita yang ada di wilayah kerjanya.
- Memantau jumlah kunjungan ibu yang datang untuk menimbang balitanya di Posyandu
- Memanfaatkan setiap kesempatan di desa/kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya penimbangan bayi dan balita, misalnya melalui penyuluhan kelompok di posyandu, arisan, pengajian, kunjungan rumah dan penyuluhan massa (pengeras suara di mesjid, pengumuman di desa kelurahan, poster, spanduk selebaran dll)
- Melakukan kunjungan rumah kepada ibu yang tidak datang ke Posyandu membawa balitanya dan menganjurkan agar rutin menimbang bayi dan balitanya di Posyandu.
- Mengadakan kegiatan-kegiatan yang menarik perhatian dan mendorong masyarakat seperti: lomba bayi dan balita sehat, lomba memasak makanan balita sehat, kegiatan makan bersama untuk balita dan sebagainya.

4 Menggunakan air bersih



Mengapa kita harus menggunakan air bersih?

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit.

Apa syarat-syarat air bersih itu?

Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba):

- Air tidak berwarna harus bening/jernih.
- Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.

Apa manfaat menggunakan air bersih?

- Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan.
- Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.



Mata air



Sumur gali



Penampungan air hujan

Di mana dapat memperoleh sumber air bersih?

- Mata air
- Air sumur atau air sumur pompa
- Air ledeng/perusahaan air minum
- Air hujan
- Air dalam kemasan

Bagaimana menjaga kebersihan sumber air bersih?

- Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter.
- Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran.
- Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak seperti lantai sumur tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester dan sumur sebaiknya diberi penutup.
- Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai/dinding sumur. Ember/gayung pengambil air harus tetap bersih dan tidak diletakkan di lantai (ember/gayung digantung di tiang sumur).

Mengapa air bersih harus dimasak mendidih bila ingin diminum?

Meski terlihat bersih, air belum tentu bebas kuman penyakit. Kuman penyakit dalam air mati pada suhu 100 derajat C (saat mendidih).



Apa peran kader dalam menggerakkan masyarakat untuk menggunakan air bersih?

- Melakukan pendataan rumah tangga yang sudah dan belum memiliki ketersediaan air bersih di rumahnya.
- Melakukan pendataan rumah tangga yang sulit mendapatkan air bersih.
- Melaporkan kepada pemerintah desa/kelurahan tentang jumlah rumah tangga yang sulit untuk mendapatkan air bersih.
- Bersama pemerintah desa/kelurahan dan tokoh masyarakat setempat berupaya untuk memberi kemudahan kepada masyarakat untuk mendapatkan air bersih di lingkungan tempat tinggalnya.
- Mengadakan arisan warga untuk membangun sumur gali atau sumur pompa secara bergilir.
- Membentuk Kelompok Pemakai Air (POKMAIR) untuk memelihara sumber air bersih yang dipakai secara bersama, bagi daerah sulit air.
- Menggalang dunia usaha setempat untuk memberi bantuan dalam penyediaan air bersih.
- Manfaatkan setiap kesempatan di desa/kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya menggunakan air bersih, misalnya melalui penyuluhan kelompok di posyandu, pertemuan Dasa Wisma, arisan, pengajian, pertemuan desa/kelurahan, kunjungan rumah dan lain-lain.

5 Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun



Mengapa harus mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun?

- Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.
- Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

Kapan saja harus mencuci tangan?

- Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll).
- Setelah buang air besar.
- Setelah menceboki bayi atau anak.
- Sebelum makan dan menyuapi anak.
- Sebelum memegang makanan.
- Sebelum menyusui bayi.



Apa manfaat mencuci tangan?

- Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
- Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typhus, kecacangan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).
- Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?

- Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun.
- Bersihkan telapak, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan.
- Setelah itu keringkan dengan lap bersih.

Apa peran kader dalam membina perilaku cuci tangan?

- Memanfaatkan setiap kesempatan di desa/kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya perilaku cuci tangan, misalnya melalui penyuluhan kelompok di posyandu, arisan, pengajian, pertemuan kelompok Dasa Wisma, dan kunjungan rumah.
- Mengadakan kegiatan gerakan cuci tangan bersama untuk menarik perhatian masyarakat, misalnya pada peringatan hari-hari besar kesehatan atau ulang tahun kemerdekaan.

6 Menggunakan jamban sehat



Apa itu dengan jamban?

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 (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

Apa saja jenis jamban yang digunakan?

1. Jamban cemplung

Adalah jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan dan meresapkan cairan kotoran/tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang. Untuk jamban cemplung diharuskan ada penutup agar tidak berbau.

2. Jamban tangki septik/leher angsa

Adalah jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian/dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapannya.

Bagaimana memilih jenis jamban?

- Jamban cemplung digunakan untuk daerah yang sulit air.
- Jamban tangki septik/leher angsa digunakan untuk:
 1. Daerah yang cukup air
 2. Daerah yang padat penduduk, karena dapat menggunakan "multiple latrine" yaitu satu lubang penampungan tinja/tangki septik digunakan oleh beberapa jamban (satu lubang dapat menampung kotoran/tinja dari 3-5 jamban)
- Daerah pasang surut, tempat penampungan kotoran/tinja hendaknya ditinggikan kurang lebih 60 cm dari permukaan air pasang.

Siapa yang diharapkan menggunakan jamban?

Setiap anggota rumah tangga harus menggunakan jamban untuk buang air besar/buang air kecil.

Mengapa harus menggunakan jamban?

- Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau.
- Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya.
- Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit Diare, Kolera Disentri, Thypus, kecacingan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.



Apa saja syarat jamban sehat?

- Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter)
- Tidak berbau.
- Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus.
- Tidak mencemari tanah disekitarnya.
- Mudah dibersihkan dan aman digunakan.
- Dilengkapi dinding dan atap pelindung.
- Penerangan dan ventilasi cukup .
- Lantai kedap air dan luas ruangan memadai.
- Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

Bagaimana cara memelihara jamban sehat?

- Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air.
- Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih.
- Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
- Tidak ada serangga, (kecoa, lalat) dan tikus yang berkeliaran.
- Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih).
- Bila ada kerusakan, segera diperbaiki.

Apa peran kader dalam membina masyarakat untuk memiliki dan menggunakan jamban sehat?

- Melakukan pendataan rumah tangga yang sudah dan belum memiliki serta menggunakan jamban sehat dirumahnya.
- Melaporkan kepada pemerintah desa/kelurahan tentang jumlah rumah tangga yang belum memiliki jamban sehat.
- Bersama pemerintah desa/kelurahan dan tokoh masyarakat setempat berupaya untuk menggerakkan masyarakat untuk memiliki jamban.
- Mengadakan arisan warga untuk membangun jamban sehat secara bergilir.
- Menggalang dunia usaha setempat untuk memberi bantuan dalam penyediaan jamban sehat.
- Manfaatkan setiap kesempatan di desa/kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya memiliki dan menggunakan jamban sehat, misalnya melalui penyuluhan kelompok di Posyandu, pertemuan kelompok Dasa Wisma, arisan, pengajian, pertemuan desa/kelurahan, kunjungan rumah dan lain- lain.
- Meminta bantuan petugas Puskesmas setempat untuk memberikan bimbingan teknis tentang cara-cara membuat jamban sehat yang sesuai dengan situasi dan kondisi daerah setempat.

7 Memberantas jentik di rumah



Mengapa harus memberantas Jentik di rumah?

Agar rumah bebas jentik

Apa itu Rumah bebas jentik?

Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk.

Apa itu Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB)?

Adalah pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada di dalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan di luar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon, pagar bambu, dll yang dilakukan secara teratur setiap minggu.

Siapa yang melakukan Pemeriksaan Jentik Berkala?

- Anggota rumah tangga
- Kader
- Juru Pemantau Jentik (Jumantik)
- Tenaga pemeriksa jentik lainnya



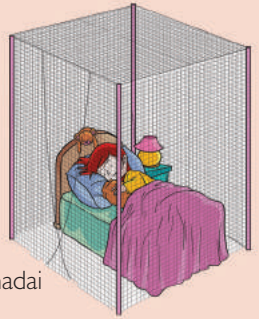
Apa yang perlu dilakukan agar Rumah Bebas Jentik?

- Lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara **3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk).**
- PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit seperti Demam Berdarah Dengue, Chikungunya, Malaria, Filariasis (Kaki Gajah) di tempat-tempat perkembangbiakannya.
- **3 M Plus** adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu:
 - **Menguras** dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.
 - **Menutup** rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
 - **Mengubur** atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas akua, plastik kresek,dll)



Plus Menghindari gigitan nyamuk, yaitu:

- Menggunakan kelambu ketika tidur.
- Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya obat nyamuk; bakar, semprot, oles/diusap ke kulit, dll
- Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar
- Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
- Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak
- Menaburkan *larvasida* (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras misalnya di talang air atau di daerah sulit air
- Memelihara ikan pemakan jentik di kolam/bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila, dll
- Menanam tumbuhan pengusir nyamuk misalnya, *Zodia*, *Lavender*, *Rosemery*, dll



Apa manfaat Rumah Bebas Jentik?

- Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi
- Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Chikungunya, atau Kaki Gajah.
- Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.

Bagaimana cara Pemeriksaan Jentik Berkala?

- Mengunjungi setiap rumah tangga yang ada di wilayah kerja untuk memeriksa tempat yang sering menjadi tempat perkembangbiakan nyamuk/tempat penampungan air di dalam dan di luar rumah serta memberikan penyuluhan tentang PSN kepada anggota rumah tangga.
- Menggunakan senter untuk melihat keberadaan jentik.
- Jika ditemukan jentik, anggota rumah tangga diminta untuk ikut.

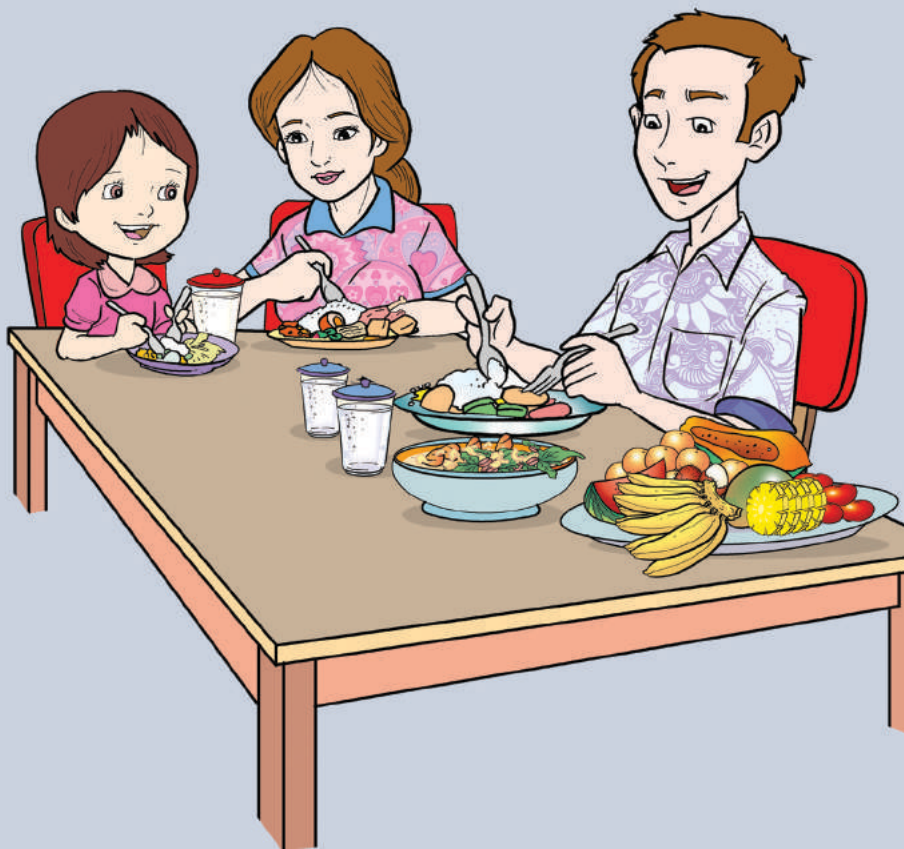
menyaksikan/melihat jentik, kemudian langsung dilanjutkan dengan PSN melalui 3 M atau 3 M plus

- Memberikan penjelasan manfaat dan anjuran PSN kepada anggota rumah tangga
- Mencatat hasil pemeriksaan jentik pada Kartu Jentik Rumah (kartu yang ditinggalkan di rumah) dan pada Formulir pelaporan ke Puskesmas.

Apa peran kader dalam membina rumah tangga agar menciptakan Rumah Bebas Jentik?

- Memanfaatkan setiap kesempatan di desa/kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya PSN dan PJB, misalnya melalui penyuluhan kelompok di Posyandu, pertemuan kelompok Dasa Wisma, arisan, pengajian, pertemuan desa/kelurahan, kunjungan rumah dan melalui media cetak (poster, selebaran, spanduk).
- Bersama pemerintah desa/kelurahan dan tokoh masyarakat setempat menggerakkan masyarakat untuk melakukan PSN dan PJB.
- Melakukan pemeriksaan jentik berkala secara teratur setiap minggu dan mencatat angka jentik yang ditemukan pada Kartu Jentik Rumah.
- Mengumpulkan data angka bebas jentik dari setiap rumah tangga yang ada di wilayah kerja dan melaporkan sedara rutin kepada Puskesmas terdekat untuk mendapat tindak lanjut penanganan bila terjadi masalah/kasus.
- Menginformasikan angka jentik yang ditemukan kepada setiap rumah tangga yang dikunjungi sekaligus memberikan penyuluhan agar tetap melaksanakan pemberantasan sarang nyamuk secara rutin dan menegur secara baik apabila masih terdapat jentik nyamuk.

8 Makan sayur dan buah setiap hari



Siapa yang diharapkan makan sayur dan buah?

Setiap anggota rumah tangga mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari.



Mengapa kita harus makan sayur dan buah?

Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena:

- Mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh.
- Mengandung serat yang tinggi.

Apa manfaat vitamin yang ada di dalam sayur dan buah?

- Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.
- Vitamin D untuk kesehatan tulang.
- Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.
- Vitamin K untuk pembekuan darah.
- Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.
- Vitamin B mencegah penyakit beri-beri.
- Vitamin B12 meningkatkan nafsu makan.

Apa manfaat serat yang ada di dalam sayur dan buah?

Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang sangat berfungsi untuk memelihara usus. Serat tidak dapat dicerna oleh pencernaan sehingga serat tidak menghasilkan tenaga dan dibuang melalui tinja. Serat tidak untuk mengenyangkan tetapi dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar.

Manfaat makanan berserat, yaitu:

- Mencegah diabetes.
- Melancarkan buang air besar.
- Menurunkan berat badan.
- Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi).
- Membuat awet muda.

- Mencegah kanker.
- Memperindah kulit, rambut dan kuku.
- Membantu mengatasi Anemia (kurang darah).
- Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus.

Berapa banyak sayur dan buah dalam sehari harus kita makan?

- Sayur harus dimakan 2 porsi setiap hari, dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Sebaiknya sayuran dimakan segar atau dikukus, karena jika direbus cenderung melarutkan vitamin dan mineral.
- Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Contohnya, setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diiris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang. Makanlah berbagai macam buah karena akan memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah.

Tabel Konsumsi Buah Per Gram Per Hari		
JENIS	UKURAN RT	Berat (gr)
Alpukat	1/2 buah besar	50
Apel	1/2 buah besar	75
Belimbing	1 buah besar	125
Melon	1 potong sedang	100
Jambu Air	2 buah sedang	100
Jeruk manis	1 buah sedang	100
Kedondong	1 buah besar	100
Mangga	1/2 buah sedang	50
Nangka	3 biji	50
Nanas	1/6 buah	75
Pepaya	1 potong sedang	100
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Semangka	1 potong besar	150
Jambu biji	1 buah	100
Duku	10 buah	75
Pisang Ambon	1 buah	50
Lengkeng	10 buah	75

Tabel Konsumsi Sayur Per Gram Per Hari			
JENIS	Berat (gr)	Cara Memasak	UKURAN RT
Bayam	100		1 piring kecil
Buncis	100		
Bunga Kol	100		
Cabe Hijau	100		atau 1 mangkuk kecil
Daun Singkong	100		
Daun Pepaya	100		
Daun Bawang	100		
Daun Melinjo	100		
Daun Pakis	100		
Jagung Muda	100		
Jamur Segar	100		
Kangkung	100		
Labu Siam	100		
Lobak	100	Ditumis atau Direbus atau Dikukus atau Lalapan	atau 1 sendok panci atau
Oyong	100		2 sendok sayur atau
Pare	100		atau
Rebung	100		4 sendok bebek
Sawi	100		
Tauge	100		
Terong	100		
Tomat	100		atau
Wortel	100		5 sendok makan
Kacang Panjang	100		
Ketimun	100		

Sayur dan buah seperti apa yang bagus kita makan?

- Semua sayur bagus untuk dimakan, terutama sayuran yang berwarna (hijau tua, kuning dan oranye) seperti bayam, kangkung, daun katuk, wortel, kacang panjang, selada hijau atau daun singkong.
- Semua buah bagus untuk dimakan, terutama yang berwarna (merah, kuning) seperti mangga, pepaya, jeruk, jambu biji, atau apel lebih banyak kandungan vitamin dan mineral serta seratnya.
- Pilihlah buah dan sayur yang bebas pestisida dan zat berbahaya lainnya. Biasanya ciri-ciri sayur dan buah yang baik ada sedikit lubang bekas dimakan ulat dan tetap segar.



Bagaimana mengolah sayur dan buah dengan tidak merusak atau mengurangi kandungan gizinya?

Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan gizinya adalah dengan memakannya dalam keadaan mentah atau dikukus. Direbus dengan air akan melarutkan beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah tersebut. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C.

Bagaimana peran keluarga untuk menanamkan kebiasaan makan sayur dan buah?

- Manfaatkan pekarangan dengan menanam sayur dan buah.
- Menyediakan sayur dan buah setiap hari di rumah dengan harga terjangkau.
- Perkenalkan sejak dini kepada anak kebiasaan makan sayur dan buah pagi, siang, dan malam.
- Manfaatkan setiap kesempatan di rumah untuk mengingatkan tentang pentingnya makan sayur dan buah.

9 Melakukan aktivitas fisik setiap hari



Siapa yang diharapkan melakukan aktivitas fisik?

adalah anggota keluarga melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari.



Apa itu aktivitas fisik?

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Apa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan?

- Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan.
- Bisa berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness*, angkat beban/berat.

Berapa lama seseorang perlu melakukan aktivitas fisik setiap hari?

- Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga, dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.

- Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak
- Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya.

Bagaimana cara melakukan aktivitas yang benar?

- Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.
- Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan.
- Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.
- Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang.
- Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

Apa keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur ?

- Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dll
- Berat badan terkendali
- Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- Bentuk tubuh menjadi bagus
- Lebih percaya diri
- Lebih bertenaga dan bugar
- Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik



Beberapa tips dalam beraktivitas fisik:

- Jalan cepat: Perlu sepatu yang cukup enak dipakai agar kaki nyaman dan sehat, apalagi untuk berjalan ke kantor atau naik tangga.
- Renang, lakukan berenang secepat mungkin dengan napas yang dalam.
- Senam atau peregangan sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku, juga melenturkan otot serta melancarkan peredaran darah.

Apa peran keluarga dan kader untuk mendorong anggota keluarga melakukan aktivitas fisik setiap hari?

- Manfaatkan setiap kesempatan di rumah untuk mengingatkan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik.
- Bersama anggota keluarga sering melakukan aktivitas fisik secara bersama, misalnya jalan pagi bersama, membersihkan rumah secara bersama-sama, dll.
- Ada pembagian tugas untuk membersihkan rumah atau melaksanakan pekerjaan di rumah.
- Kader mendorong lingkungan tempat tinggal untuk menyediakan fasilitas olahraga dan tempat bermain untuk anak.
- Kader memberikan penyuluhan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik.

10 Tidak merokok di dalam rumah



Siapa yang diharapkan tidak merokok di dalam rumah?

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah.

Mengapa harus Tidak Merokok?

Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO).

- Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah.
- Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker
- CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

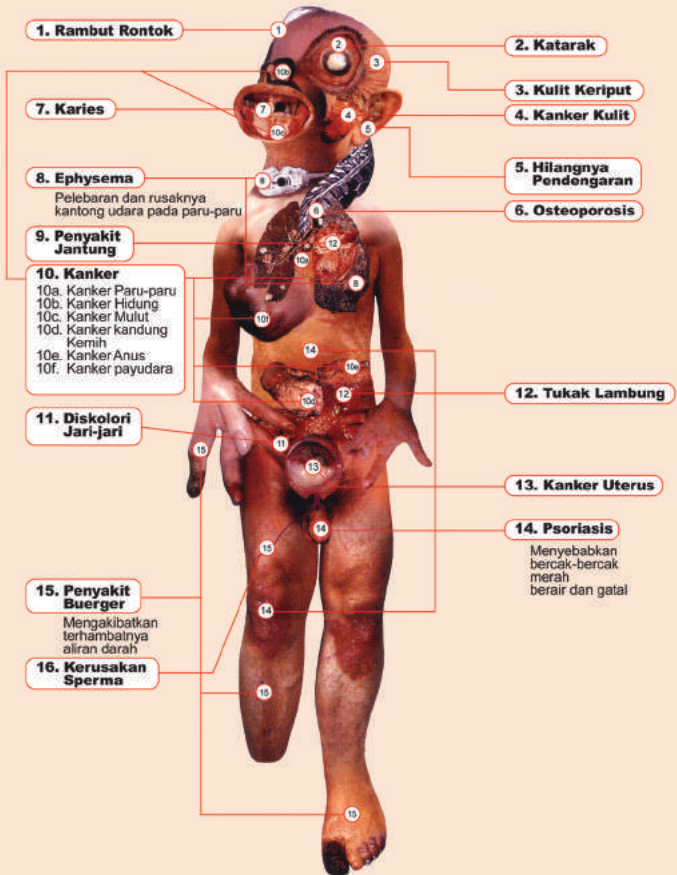
Apa itu dengan Perokok Aktif dan Perokok Pasif?

- **Perokok aktif** adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru.
- **Perokok pasif** adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.
- Rumah adalah tempat berlindung, termasuk dari asap rokok. Perokok pasif harus berani menyuarakan haknya untuk tidak menghirup asap rokok.

Apa bahaya perokok aktif dan perokok pasif?

- Menyebabkan kerontokan rambut.
- Gangguan pada mata, seperti katarak.
- Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.
- Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.

- Menyebabkan stoke dan serangan jantung.
- Tulang lebih mudah patah.
- Menyebabkan kanker kulit.
- Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
- Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.



Bagaimana cara berhenti merokok?

Ada 3 cara untuk berhenti merokok, yaitu Berhenti Seketika, Menunda, dan Mengurangi. Hal yang paling utama adalah niat dan tekad yang bulat untuk melaksanakan cara tersebut:

• **Seketika**

Cara ini merupakan upaya yang paling berhasil. Bagi perokok berat, mungkin perlu bantuan tenaga kesehatan untuk mengatasi efek ketagihan karena rokok mengandung zat Adiktif.

• **Menunda**

Perokok dapat menunda mengisap rokok pertama 2 jam setiap hari sebelumnya dan selama 7 hari berturut-turut.

Sebagai contoh : Seorang Perokok biasanya merokok setiap hari pada pukul 07.00 pagi, maka pada:

Hari 1 : pukul 09.00

Hari 2 : pukul 11.00

Hari 3 : pukul 13.00

Hari 4 : pukul 15.00

Hari 5 : pukul 17.00

Hari 6 : pukul 19.00

Hari 7 : pukul 21.00

• **Mengurangi**

Jumlah rokok yang diisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari ke 7 atau yang ditetapkan.

Misalkan dalam sehari-hari seorang perokok menghabiskan 28 batang rokok maka asi perokok dapat merencanakan pengurangan jumlah rokok selama 7 hari dengan jumlah pengurangan sebanyak 4 batang perhari.

Sebagai contoh:

Hari 1 : 24 batang

Hari 2 : 20 batang

Hari 3 : 16 batang

Hari 4 : 12 batang

Hari 5 : 8 batang

Hari 6 : 4 batang

Hari 7 : 0 batang

Apa peran keluarga dan kader untuk menciptakan Rumah Tanpa Asap Rokok?

- Memberikan penyuluhan tentang pentingnya perilaku tidak merokok kepada seluruh anggota keluarga.
- Menggalang kesepakatan keluarga untuk menciptakan Rumah Tanpa Asap Rokok.
- Menegur anggota rumah tangga yang merokok di dalam rumah.
- Tidak memberi dukungan kepada orang yang merokok dalam bentuk apapun, antara lain dengan tidak memberikan uang untuk membeli rokok, tidak memberikan kesempatan siapa pun untuk merokok di dalam rumah, tidak menyediakan asbak.
- Tidak menyuruh anaknya membelikan rokok untuknya.
- Orang tua bisa menjadi panutan dalam perilaku tidak merokok.
- Melarang anak tidak merokok bukan karena alasan ekonomi, tetapi justru karena alasan kesehatan.

Cegah Penyakit dengan Berhenti Merokok?

Kisah Perokok yang terkena stroke dan kanker paru-paru.

Contoh kasus:

1. Pak Sukro berusia 45 tahun, pensiunan TNI menderita stroke sejak 2 tahun terakhir sebagai akibat perilakunya menjadi perokok berat. Beliau mulai merokok sejak usia 15 tahun. Saat ini Pak Sukro sudah tidak dapat lagi berbicara dengan jelas, berdiri dengan tegak dan berjalan dengan sempurna sehingga tidak dapat menikmati masa tuanya dengan kekayaan yang telah dikumpulkannya semasa produktif dulunya. Sebagian besar hartanya telah terkuras dalam proses pengobatan atau perawatan penyakit yang di deritanya.
2. Pak Purnama berusia 54 tahun, divonis oleh dokter menderita kanker paru-paru dan dirawat selama 2 bulan di rumah sakit. Dia berpesan kepada sanak saudaranya dan handai taulannya untuk tidak mengikuti pola hidupnya sebagai perokok yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit seperti kanker paru yang sakit luar biasa dirasakannya...