

# PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT



## 10 PESAN Untuk Mencapai Rumah Tangga ber PHBS



Persalinan ditolong  
oleh tenaga kesehatan



Memberi ASI  
eksklusif



Menimbang balita  
setiap bulan



Menggunakan air  
bersih



Mencuci tangan dengan  
air bersih dan sabun



Menggunakan  
jamban sehat



Memberantas jentik di  
rumah sekali seminggu



Makan buah dan  
sayur setiap hari



Melakukan aktivitas  
fisik setiap hari



Tidak merokok  
di dalam rumah

**Ns. Erik Kusuma, S.Kep., M.Kes.**  
**Ns. Ayu Dewi Nastiti, S.Kep., M.Kep**  
**Ns. R.A. Helda Puspitasari, S.Kep., M.Kep**  
**Ns. Dwining Handayani, S.Kep., M.Kes.**



# 1. Pertolongan Persalinan oleh Tenaga Kesehatan



### 3. Menimbang Bayi dan Balita



## 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?

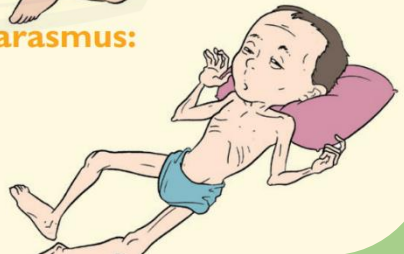
### 1. Tanda-tanda gizi buruk pada kwashiorkor:

- 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.



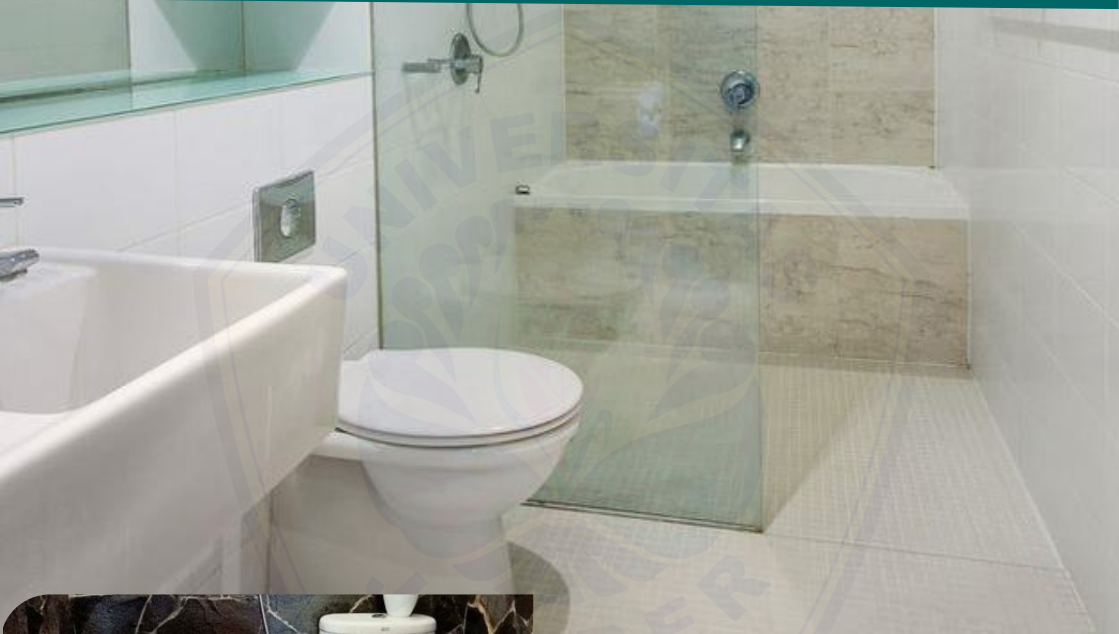
### 2. Tanda-tanda gizi buruk pada marasmus:

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



Gambar 3.3

## 6. Ketersediaan Jamban Sehat



## 8. Mengonsumsi Buah & Sayur



Tamat