

Bagaimana Cara Melakukan PHBS?



Tidak Konsumsi Alkohol



Tidak Merokok



Konsumsi makanan sehat



Cuci tangan dengan air mengalir



Rutin Berolahraga



Sedia jamban di tiap rumah



Menggunakan air bersih dalam seluruh aktifitas

FAKTOR PENDORONG PHBS



- **Pengetahuan:** Memahami pentingnya PHBS.
- **Pendidikan:** Tingkat pendidikan keluarga mendukung perilaku sehat.
- **Peran Tokoh Masyarakat & Petugas Kesehatan:** Motivasi dan edukasi dari panutan.



Kemenkes
RSPON Mahar Mardjono



Perilaku Hidup

Bersih & Sehat



Moto:

“Melayani dengan Mulia”

Website : www.rspon.go.id

Apa itu PHBS dan Mengapa itu penting?

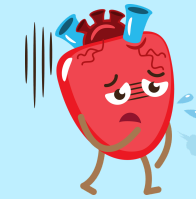
PHBS adalah sekumpulan perilaku sadar yang dipraktikkan oleh individu atau keluarga untuk menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan masyarakat.



Dampak Positif Menjalankan PHBS

- ✓ Terhindar akan berbagai macam penyakit
- ✓ Lebih Berenergi dan Bersemangat
- ✓ Berat badan terjaga
- ✓ Produktifitas Meningkat
- ✓ Hidup lebih teratur
- ✓ Bersikap positif

Dampak Negatif Jika Tidak Menjalankan PHBS



Jantung



Stroke



Diabetes



Gangguan Mental Emosional



Gangguan Pencernaan



Obesitas