



**BiMA**

# BUKU SAKU

## KADER BADUY “BERSERI” (Bersih, Sehat, Mandiri)

### Baduy Ber-PHBS



**BADUY  
BERSERI**  
UNIVERSITAS TRISAKTI

dr. Gita Handayani Tarigan, M.Kes.

dr. Jihan Samira, M.Pd.Ked., Sp.MK.

Anita Armas, S.Sn., M.Ds.

Ayu Fatimah Sulendra

Tulus Hambawan

Muhammad Akmal Faujan Juarsa

# Apa itu PHBS?

## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (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.

## Bagaimana menciptakan Rumah Tangga Baduy ber-PHBS?

1



### Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Setiap persalinan dilakukan oleh bidan, dokter, atau tenaga medis terlatih agar aman bagi ibu dan bayi.

2



### Memberi bayi ASI eksklusif

Bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa tambahan makanan / minuman lain.

3



### Menimbang bayi dan balita secara rutin

Bayi dan balita mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun dilakukan penimbangan di Posyandu setiap bulan

4



### Menggunakan air bersih

Untuk minum, memasak, mandi, mencuci, dan kebutuhan sehari-hari.

5



### Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Dilakukan pada waktu penting (sebelum makan, setelah buang air, sebelum menyiapkan makan anak)

6



### Menggunakan jamban sehat

Buang air besar/kecil di jamban yang memenuhi syarat kesehatan agar tidak mencemari lingkungan dan menimbulkan penyakit

7



### Memberantas jentik nyamuk

Melakukan 3M Plus (menguras, menutup, mengubur, menghindari gigitan nyamuk).

8



### Makan buah dan sayur setiap hari

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat.

9



### Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Minimal 30 menit agar tubuh sehat, bugar, dan terhindar dari penyakit.

10



### Tidak merokok di dalam rumah

Melindungi keluarga dari bahaya perokok aktif maupun pasif.

# 1

## Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan



### 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.

### Tenaga kesehatan: Bidan, Dokter, dan tenaga medis lain

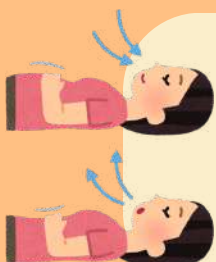
**Bila ada salah satu tanda persalinan tersebut, lakukan ini!**



**Segera hubungi bidan desa masing-masing**

**Tuliskan nomor bidan desa disini:**

**Tetap tenang!**



**Ketika merasa mulas bernapas panjang, mengambil napas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut untuk mengurangi rasa sakit**

# 2

## ASI eksklusif untuk bayi

**Bayi usia 0–6 bulan hanya diberi ASI tanpa tambahan makanan/minuman lain**

### **Apa itu ASI (Air Susu Ibu)?**

ASI adalah 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.

### **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 lunak dan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi.
- Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun.

# Cara menyusui yang benar



1. Sebelum menyusui bayi, ibu mencuci kedua tangannya dengan menggunakan air bersih dan sabun sampai bersih.
2. Bersihkan kedua puting susu dengan kain yang telah direndam dengan air hangat.
3. Waktu menyusui bayi, sebaiknya ibu duduk atau berbaring dengan santai, dan pikiran ibu tenang.
4. Pegang bayi pada belakang bahunya.
5. Upayakan badan bayi menghadap kepada badan ibu, rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu.
6. Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu.
7. Berikan jarak hidung bayi dari payudara.
8. Bayi disusui secara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
9. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kain yang telah direndam air hangat.
10. 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.

**Ayo, ceritakan pengalamammu meng-ASI-hi anak!**

---

---

---

---

# 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.



**Apakah ada kebiasaan atau pantangan adat yang dilakukan masyarakat Baduy selama menyusui?**

.....  
.....  
.....

**Apakah kebiasaan atau pantangan adat di atas tidak sesuai dengan PHBS?**

.....  
.....  
.....

# 3

## Timbang bayi dan balita setiap bulan



**Kapan dan dimana penimbangan bayi dan balita dilakukan?**

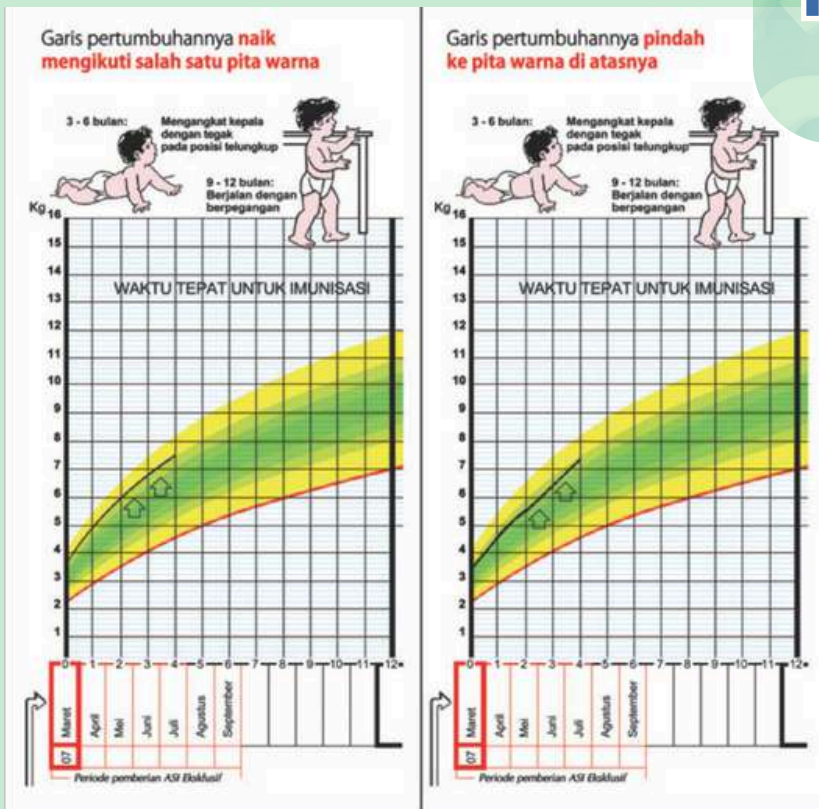
Penimbangan bayi dan balita dilakukan **setiap bulan** mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun dilakukan di **posyandu**

**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)

**Ayo, tempel foto anakmu dan tuliskan pertumbuhan berat badan dan tinggi badannya!**

# Mengukur Pertumbuhan Anak Balita



## 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.

**Bisakah ibu kader Baduy menyebutkan apa saja peralatan yang dipakai untuk menimbang dan mengukur tinggi badan anak?**

# Waspada jika tanda-tanda ini muncul pada balita!

## 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.

## Tanda balita gizi buruk



### 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.

### MARASMUS

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



Identifikasi apakah ada anak Baduy dengan ciri di atas dan segera laporkan ke bidan desa

# 4

## Gunakan air bersih

### Apa syarat air bersih?

- 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.



### Di mana dapat memperoleh sumber air bersih?



- Mata air
- Air sumur / air sumur pompa
- Air ledeng
- Air hujan
- Air dalam kemasan

# 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, keran 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.
- 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)

# 5

## Cuci tangan dengan air bersih dan sabun

### Kapan saja harus mencuci tangan?



### Bagaimana cara cuci tangan yang benar?

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

# 6

## Gunakan jamban sehat

### Apa itu jamban?

Jamban adalah 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.



### 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.

# Cara memelihara jamban sehat



Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air.

Bersihkan jamban secara teratur

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.

# 7

## Memberantas jentik di rumah



**Apa yang harus dilakukan agar Rumah Bebas Jentik?**

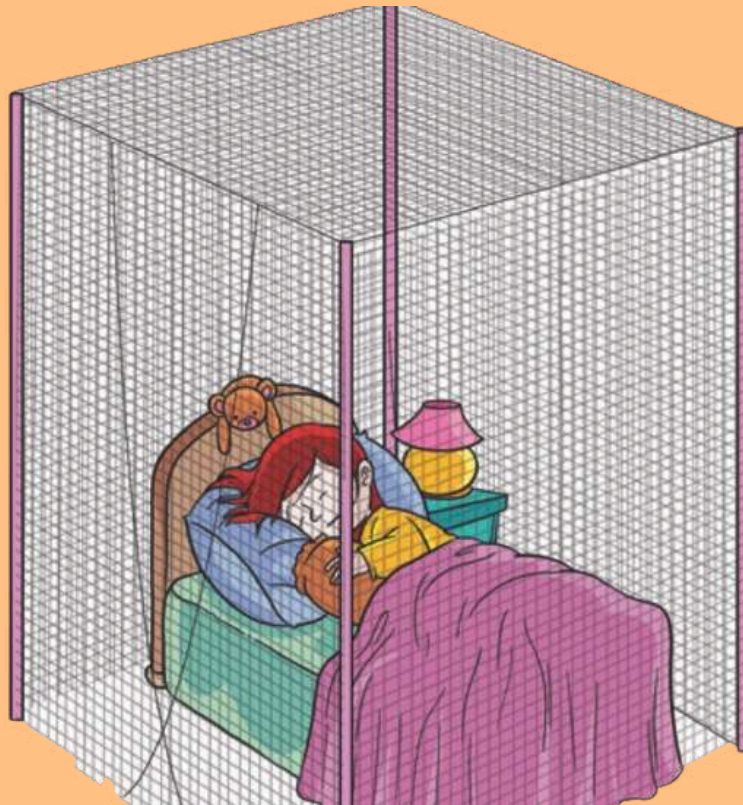
### LAKUKAN 3M

### Menguras, Menutup, Mengubur

- **Menguras** dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot bunga 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 air minum, plastik kresek, dll)



# Plus Menghindari gigitan nyamuk



- 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, Rosemerry, dll

# 8

## Makan sayur dan buah setiap hari



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

### Kandungan dalam sayur dan buah

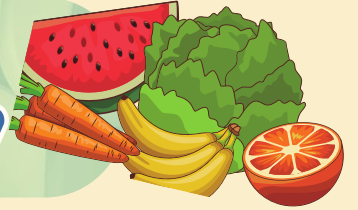
#### Manfaat vitamin

- 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.

#### Manfaat serat

- 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 yang 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.

### Catatan saya:

Tuliskan apa saja sayur dan buah yang ada di wilayah Baduy?

.....  
.....  
.....

Apa sayur dan buah kesukaan keluarga?

.....  
.....  
.....

# 9

## Lakukan aktivitas fisik setiap hari

**Apa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan?**



**Kegiatan sehari-hari:** berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, membersihkan rumah, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan.

**Olah raga:** lari ringan, bermain bola, senam, angkat beban/berat, bersepeda



## 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.

# 10 Tidak merokok di dalam rumah



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.



# Daftar Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). 2011. [cited 2025 Mar 5]. Available from: [https://ayosehat.kemkes.go.id/download/jsg/files13583Pedoman umum P HBS.pdf](https://ayosehat.kemkes.go.id/download/jsg/files13583Pedoman%20umum%20PHBS.pdf)
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam PIS-PK [Internet]. Jakarta: Promkes Kemenkes; [cited 2025 Apr 6]. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/indikator-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-dalam-pis---pk>
- [3] Khairuman, Fikri A, Sari N. Meneliti Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Tatanan Rumah Tangga dengan Pengetahuan dan Status Ekonomi Masyarakat. Public Health Journal. 2023;1(1):45–55. Available from: <https://teewanjournal.com/index.php/phj/article/download/681/57/994>
- [4] Sujarwa. Kearifan Lokal dan Sistem Pendidikan Masyarakat Adat Baduy. Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Gadjah Mada; 2011.
- [5] Puteri NS., Azwar E., Fahdhienie F., Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Rumah Tangga. Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2023;8(2):472-480. Available from <https://afiasi.unwir.ac.id/index.php/afiasi/article/view/291/149>
- [6] United Nation. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia. 2015 [cited 2025 Mar 5]. <https://indonesia.un.org/id/sdgs>
- [7] World Health Organization. Reducing Stunting in Children: Equity Considerations for Achieving the Global Nutrition Targets 2025. Geneva: WHO; 2018. ISBN: 9789241513647.
- [8] UNICEF. Situasi Anak di Indonesia. Jakarta: UNICEF Indonesia; 2020.
- [9] Taska FS., Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dan Konteks Rumah Tangga Dengan Memperhatikan Pengetahuan Komunitas Dan Status Ekonomi. 2024;1(2):443-451. Available from <https://teewanjournal.com/index.php/phj/article/view/681/57>
- [10] Rosidin U., Shalahuddin I. , Eriyani T., Pendidikan Kesehatan Tentang PHBS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Di Desa Jayaraga Garut. Manuju: Malahayati Nursing Journal. 2020;2(1):83-90.



# BADUY BERSERI

UNIVERSITAS TRISAKTI

## **Luaran Hibah Pendanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat**

Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Tahun Anggaran 2025. Nomor Kontrak 206/C3/DT.05.00/PM-BATCH II/2025 Tanggal 23 Juli 2025 dan berdasarkan Kontrak antara Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah III (LLDIKTI WILAYAH III) dengan Universitas Trisakti Nomor Kontrak 1329/LL3/DT.06.01/2025 Tanggal 4 Agustus 2025.