MODUL PRAKTIK

Mata Kuliah :
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

Di susun oleh PJMK :
Drg.Ida Chairanna Maherawatie,M.Kes
Tim:
1. Agus Marjianto,S.Si.T,SKM,M.Kes
2. Nur Lutfianah,S.Si.T,SKM

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA
TAHUN 2018

Jl. Pucang Jajar Selatan 24 Surabaya Jawa Timur Telp. (031) 17027031 Fax. (031) 17055607 E-mail: jkg.surabaya@gmail.com

LEMBAR PENGESAHAN MODUL PRAKTIK IlMU KESEHATAN MASYARAKAT

Revisi	:	0
Tanggal	:	9 Juli 2018
Dikaji Ulang Oleh	:	Ketua Program Studi Dlll Keperawatan Gigi Surabaya
Dikendalikan Oleh	:	Penjaminan Mutu Poltekkes Kemenkes Surabaya
Disetujui Oleh	:	Ketua Jurusan

No Dokumen	:		Tanggal	:	10 Juli 2018
No. Revisi	:		No Halaman	:	

Disiapkan oleh PJMK Ilmu Kesehatan Masyarakat: Drg.Ida Chairanna Maherawatie,M.Kes NIP: 196104271989112001	Diperiksa oleh Kaprodi DIII Keperawatan Gigi: drg. Sri Hidayati, M.Kes NIP: 196602121992032002

Disahkan Oleh Ketua Jurusan Keperawatan Gigi:

Drg.I.G.A Kusuma Astuti, NP, M.Kes
NIP:196408271989032001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Modul Praktik Ilmu Kesehatan Masyarakat Jurusan Keperawatan Gigi 2018/2019 ini telah selesai disusun.

Penyusunan Modul Praktik Ilmu Kesehatan Masyarakat untuk membantu mahasiswa mencapai kompetensi yang telah ditetapkan sehingga diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk dapat menerapkan praktik Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Panduan Modul Praktik Ilmu Kesehatan Masyarakat ini merupakan panduan standar untuk mengarahkan mahasiswa dalam mempelajari materi tentang Ilmu Kesehatan Masyarakat. Buku Panduan ini berisi informasi tentang Ilmu Kesehatan Masyarakat. Selain itu modul ini juga diperuntukkan bagi pembimbing dari lahan praktek maupun akademik sebagai pedoman selama pelaksanaan praktek profesi keperawatan keluarga dalam upaya mencapai tujuan pendidikan Ahli Madya Keperawatan Gigi yang unggul dan dapat berdaya saing secara nasional dan global.

Surabaya, 10 Juli 2018

Drg.Ida Chairanna Maherawatie,M.Kes
NIP: 196104271989112001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
VISI MISI ..... **v**
Deskripsi Singkat 1
Relevansi 1
Tujuan pembelajaran 2
Perunjuk Belajar 2
Uraian Materi 3
1.Ilmu Perilaku 4
2.Ilmu Gizi 10
Daftar pustaka 24

VISI DAN MISI PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN GIGI

Visi : "Pendidikan tinggi Keperawatan Gigi yang menghasilkan lulusan kompeten dengan keunggulan media edutaintment tahun 2014

Misi :

1. Menyelenggarakan pendidikan DIII Keperawatan Gigi yang terukur pada setiap akhir tahun akademik
2. Menyelenggarakan penelitian terpublikasi di bidang kesehatan setiap tahun
3. Menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan tiap semester
4. Meningkatkan kualitas SDM dalam rangka mendukung Tri Dharma Perguruan Tinggi
5. Menjalin kerjasama dengan institusi pemerintah, swasta, dan masyarakat baik nasional maupun internasional.

ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

170 Menit

PENDAHULUAN

DESKRIPSI SINGKAT

Perilaku merupakan penyebab terbesar masalah kesehatan. perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah Sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. PHBS adalah kesadaran mempraktekkan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik dirumah, disekolah, dikantor dan sebagainya.

RELEVANSI

Hal utama yang pertama dijelaskan dalam relevasi perilaku adalah keterkaitan isi modul dengan mata kuliah lain yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan gigi. Sebelum mahasiswa melakukan praktek/praktikum harus lulus terlebih dahulu materi tentang perilaku. Kedudukan mata kuliah ilmu kesehatan masyarakat tentang perilaku sebagai prasyarat praktek mahasiswa sebelum melakukan praktek. Adanya modul praktik ini akan mengantarkan mahasiswa dalam mencapai pemahaman tentang perilaku.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep perilaku, praktik perilaku, praktik perilaku kesehatan, dan mempraktikkan determinan perilaku kesehatan.

PETUNJUK BELAJAR

Bacalah dan pahami dengan baik uraian materi yang disajikan pada masing-masing bkegiatan pembelajaran. Kerjakan soal latihan dengan baik untuk melatih kemampuan penguasaan pengetahuan.

URAIAN MATERI

PERILAKU

Perilaku merupakan penyebab terbesar masalah kesehatan.

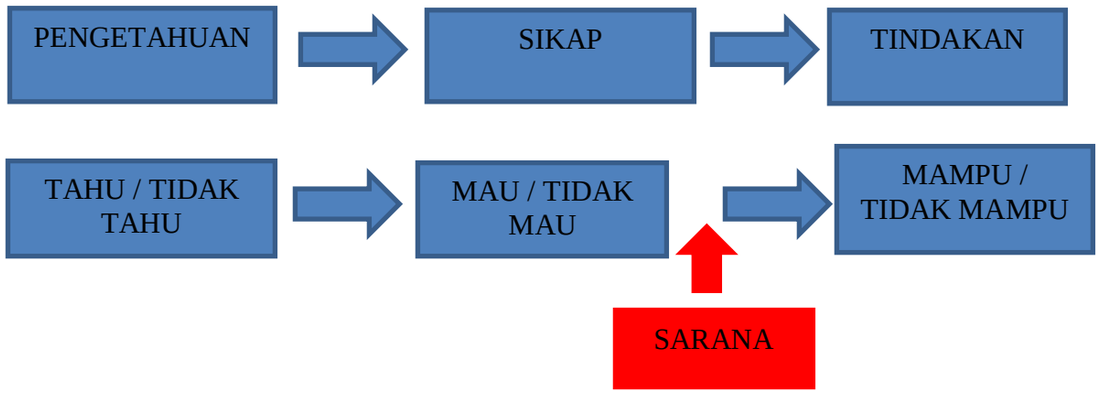
Perilaku manusia merupakan reaksi yang dapat bersifat sederhana maupun bersifat sederhana maupun bersifat komleks.

Menurut praktik Green, dkk (1999) kesehatan individu dan masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor perilaku dan faktor diluar perilaku.

Faktor yang berhubungan dengan perilaku :

1. Faktor Predisposisi : mencakup pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai dan presepsi, berkenaan dengan motivasi Seorang atau kelompok untuk bertindak. Sedangkan secara umum faktor predisposisi ialah sebagai preferensi pribadi yang dibawa seseorang atau kelompok kedalam suatu pengalaman belajar. Hal ini mungkin mendukung atau menghambat perilaku sehat dalam setiap kasus, faktor ini mempunyai pengaruh. Faktor demografis seperti status sosial-ekonomi, umur, jenis kelamin dan ukuran keluarga saat ini juga penting sebagai faktor predisposisi.
2. Faktor pemungkin (enabling factor). Faktor pemungkin mencakup berbagai keterampilan dan sumber daya yang perlu untuk melakukan perilaku kesehatan. Sumber daya itu meliputi fasilitas pelayanan kesehatan, personalia klinik atau sumber daya yang serupa itu. Faktor pemungkin ini juga menyangkut keterjangkauan berbagai sumber daya, biaya, jarak ketersediaan transportasi, waktu dan sebagainya.
3. Faktor penguat (reinforcing factor). Faktor penguat adalah faktor yang menentukan tindakan kesehatan memperoleh dukungan atau tidak. Sumber penguat tergantung pada tujuan dan jenis program. Di dalam pendidikan pasien, faktor menguat bisa berasal dari perawat, bidan dan dokter, pasien dan keluarga

HAKIKAT PERILAKU :



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) :

Sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya.

PHBS adalah kesadaran mempraktekkan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik dirumah, disekolah, dikantor dsb.

3 masalah utama di jawa timur :

1) Merokok
2) Kesehatan Ibu dan Anak
3) Penggunaan Jamban

PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

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 aktifitas 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

Apa manfaat rumah tangga sehat 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 Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan, jamban, ambulan 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-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

Peran tenaga kesehatan pada masalah KIA :

- Memotivasi Ibu Hamil untuk memeriksakan kehamilan rutin setiap bulan
- Menganjurkan mengkonsumsi makanan bergizi
- Mendorong suami untuk menjadi suami siaga
- Memotivasi ibu hamil untuk melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan memberikan Asi Eksklusif
- Memberikan penerangan tentang pentingnya ASI untuk bayi
- Menyarankan agar tetap memberikan ASI sampai usia anak 2 tahun
- Menganjurkan Ibu menimbang bayi dan balita rutin setiap bulan dan tercatat pada Kartu Menuju Sehat (KMS)
- Turut memantau pertumbuhan bayi dan balita

LATIHAN

1. Apa yang dimaksud dengan perilaku ?
2. Apa hakikat perilaku ?
3. Apa yang dimaksud PHBS ?

RANGKUMAN

Perilaku merupakan penyebab terbesar masalah kesehatan. Hakikat perilaku dimulai dari pengetahuan, sikap, dan tindakan. Selanjutnya tahu atau tidak tahu, mau atau tidak mau, dan mampu atau tidak mampu. Perilaku PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. PHBS adalah kesadaran mempraktekkan perilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik dirumah, disekolah, dikantor dan sebagainya. PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

TES FORMATIF

1. Apa yang dimaksud dengan PHBS rumah tangga ?
2. Apa saja macam-macamPHBS ?
3. Peran tenaga kesehatan pada masalah KIA ?

GLOSARIUM

PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Faktor yang mempengaruhi perilaku antara lain faktor predisposisi, penguat, dan pemungkin. Rumah tangga sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di rumah tangga, yaitu : Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan; Memberi bayi ASI eksklusif; Menimbang bayi dan balita; Menggunakan air bersih; Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun; Menggunakan jamban sehat; Memberantas jentik di rumah; Makan buah dan sayur setiap hari; Melakukan aktifitas fisik setiap hari; Tidak merokok di dalam rumah

MODUL 2 ILMU GIZI

ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

170 Menit

PENDAHULUAN

DESKRIPSI SINGKAT

Ilmu gizi merupakan suatu ilmu yang mempelajari tentang zat gizi yang terkandung dalam makanan serta penggunaanya dalam tubuh, yang meliputi penyerapan, interaksi, penyimpanan, pemasukan, pencernaan, pengangkutan atau transpor, metabolisme, dan pengeluaran, yang semuanya tergolong dalam proses zat gizi dalam tubuh. Untuk lebih lengkapnya, berikut pengertian gizi menurut para ahli, fungsi zat gizi, dan macam-macam zat gizi.

RELEVANSI

Hal utama yang pertama dijelaskan dalam relevasi gizi adalah keterkaitan isi modul dengan mata kuliah lain yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan gigi. Sebelum mahasiswa melakukan praktek/praktikum harus lulus terlebih dahulu materi tentang gizi. Kedudukan mata kuliah ilmu kesehatan masyarakat tentang gizi sebagai prasyarat praktek mahasiswa sebelum melakukan praktek. Adanya modul praktik ini akan mengantarkan mahasiswa dalam mencapai pemahaman tentang gizi.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep ilmu gizi, mahasiswa mampu mempraktikkan gizi masyarakat, dan hubungan gigi dan gizi.

PETUNJUK BELAJAR

Bacalah dan pahami dengan baik uraian materi yang disajikan pada masing-masing bkegiatan pembelajaran. Kerjakan soal latihan dengan baik untuk melatih kemampuan penguasaan pengetahuan.

URAIAN MATERI

GIZI

Gizi berasal dari dialek dalam bahasa Mesir yang berarti "makanan". Kata "gizi" adalah terjemahan dari kata dalam Bahasa Inggris yaitu "nutrition" yang apabila diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi "nutrisi". Gizi dapat dideskripsikan sebagai sebuah hal yang mempengaruhi proses perubahan berbagai macam makanan yang masuk ke tubuh, sehingga dapat mempertahankan kehidupan. Namun, pengertian gizi sangat luas, bukan hanya tentang berbagai jenis pangan serta kegunaannya untuk tubuh, akan tetapi juga mengenai berbagai cara dalam memperoleh, mengolah, dan mempertimbakan supaya tubuh tetap terjaga kesehatannya. Ilmu yang mempelajari tentang gizi yaitu ilmu gizi.

Ilmu gizi merupakan suatu ilmu yang mempelajari tentang zat gizi yang terkandung dalam makanan serta penggunaanya dalam tubuh, yang meliputi penyerapan, interaksi, penyimpanan, pemasukan, pencernaan, pengangkutan atau transpor, metabolisme, dan pengeluaran, yang semuanya tergolong dalam proses zat gizi dalam tubuh. Untuk lebih lengkapnya, berikut pengertian gizi menurut para ahli, fungsi zat gizi, dan macam-macam zat gizi.

Macam-macam Zat Gizi :

1. Karbohidrat

   Karbohidrat menyediakan berbagai macam kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia. Berbagai jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat antara lain adalah jagung, kentang, nasi, dan lain sebagainya. Dalam susunan menu bagi orang Indonesia pada umumnya menempatkan karbohidrat sekitar 70-80%. Dalam nutrisi pada manusia setiap 1 gram karbohidrat dapat menghasilkan energi sekitar 4 kalori. Kebutuhan energi tersebut berbeda untuk setiap orang. Ada beberapa hal yang membuat kebutuhan energi berbeda antara lain jenis kelamin, umur, jenis pekerjaan, serta tempat tinggal orang tersebut.

2. Protein

   Protein terdiri atas 2 macam, antara lain protein hewani serta protein nabati. Sumber protein hewani sebagai berikut : ikan, keju, telur, susu, dan lain sebagainya. Sumber protein nabati sebagai berikut : tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain sebagainya. Kebutuhan protein tersebut berbeda untuk setiap orang. Orang dewasa setidaknya membutuhkan protein sekitar 1 gram setiap harinya untuk setaip kilogram berat badan yang dimiliki. Remaja membutuhkan protein sekitar 1 gram/kg berat badan, anak yang berumur 6-12 tahun membutuhkan protein sekitar 2 gram/kg berat badan, sedangkan bayi membutuhkan protein sekitar 3 gram/kg berat badan.

3. Lemak

   Terdapat 2 macam sumber lemak secara umum, yaitu lemak nabati serta lemak hewani. Contoh sumber lemak nabati antara lain : margarine, kemiri, minyak kelapa, dan lain sebagainya. Adapun sumber lemak hewani antara lain : susu, daging, keju, dan lain sebagainya. Kebutuhan lemak bagi setiap orang tentu berbeda. Kebutuhan lemak bagi orang yang bertempat tinggal di iklim yang dingin lebih banyak yaitu sekitar 1/2-1 gram/kg berat badan. Seseorang yang memiliki kelebihan lemak, tubuh akan menjadi gemuk. Sedangkan yang kekurangan lemak membuat kurangnya kurangnya berat badan. Didalam tubuh, lemak dapat menghasilkan energi sebesar 9,3 kalori. Lemak juga dapat berperan sebagai pelarut vitamin A,D,E,K. Lemak dapat melindungi tubuh pada bagian tertentu serta sebagai pelindung bagian lemak pada temperatur yang rendah.

4. Vitamin

   Vitamin adalah komponen gizi yang sangat penting dibutuhkan tubuh. Vitamin dapat membantu untuk memperlancar proses metabolisme tubuh, akan tetapi vitamin tidak dapat menghasilkan energi. Walaupun tubuh membutuhkan vitamin dalam jumlah yang tidak terlalu banyak, namun keberadaan vitamin sangat penting. Hal ini karena avitaminose atau kekurangan vitamin dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada proses metabolisme tubuh, hal ini disebabkan karena fungsi zat gizi vitamin yang tidak dapat untuk digantikan oleh senyawa lain.

Program konsumsi sayur dan buah setiap hari :

- ❖ Setiap anggota rumah tangga mengkonsumsi 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran setiap hari
- ❖ Sayur dan buah diperlukan dan dibutuhkan oleh tubuh karena mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta mengandung serat yang tinggi.

- Bagaimana mengolah sayur dan buah?

  Dapat dimakan dalam keadaan mentah/dikukus.

- Bagaimana sayur dan buah yang baik untuk dikonsumsi?
  - ✓ Sayuran yang berwarna (hijau tua, kuning, dna oranye)
  - ✓ Buah yang berwarna (merah, kuning)
  - ✓ Bebas pestisida dan zat berbahaya lainnya

Peran tenaga kesehatan untuk menanamkan kebiasaan makan buah dan sayur :

1) Memanfaatkan perkarangan dengan menanam sayur dan buah
2) Mendorong anggota keluarga untuk mengkonsumsi 2 porsi sayur dan 3 porsi buah per orang atau sebaliknya setiap hari
3) Menyediakan sayur dan buah setiap hari di rumah dengan harga terjangkau

- ○ Memperkenalkan sejak dini kepada anak kebiasaan makan sayur dan buah mengingatkan tentang pentingnya makan sayur dan buah

LATIHAN

4. Jelaskan asal kata gizi ?
5. Jelaskan pengertian ilmu gizi ?
6. Apa saja macam-macam zat gizi ?

RANGKUMAN

Gizi dapat dideskripsikan sebagai sebuah hal yang mempengaruhi proses perubahan berbagai macam makanan yang masuk ke tubuh, sehingga dapat mempertahankan kehidupan. Namun, pengertian gizi sangat luas, bukan hanya tentang berbagai jenis pangan serta kegunaannya untuk tubuh, akan tetapi juga mengenai berbagai cara dalam memperoleh, mengolah, dan mempertimbakan supaya tubuh tetap terjaga kesehatannya. Ilmu yang mempelajari tentang gizi yaitu ilmu gizi. Ilmu gizi merupakan suatu ilmu yang mempelajari tentang zat gizi yang terkandung dalam makanan serta penggunaanya dalam tubuh, yang meliputi penyerapan, interaksi, penyimpanan, pemasukan, pencernaan, pengangkutan atau transpor, metabolisme, dan pengeluaran, yang semuanya tergolong dalam proses zat gizi dalam tubuh. Untuk lebih lengkapnya, berikut pengertian gizi menurut para ahli, fungsi zat gizi, dan macam-macam zat gizi.

TES FORMATIF

1. Jelaskan macam-macam zat gizi ?
2. Berikan contoh-contoh zat Gizi !
3. Peran tenaga kesehatan untuk menanamkan kebiasaan makan buah dan sayur adalah?

GLOSARIUM

Macam-macam Zat Gizi :

1. Karbohidrat

   Karbohidrat menyediakan berbagai macam kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia. Berbagai jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat antara lain adalah jagung, kentang, nasi, dan lain sebagainya. Dalam susunan menu bagi orang Indonesia pada umumnya menempatkan karbohidrat sekitar 70-80%.

Dalam nutrisi pada manusia setiap 1 gram karbohidrat dapat menghasilkan energi sekitar 4 kalori. Kebutuhan energi tersebut berbeda untuk setiap orang. Ada beberapa hal yang membuat kebutuhan energi berbeda antara lain jenis kelamin, umur, jenis pekerjaan, serta tempat tinggal orang tersebut.

2. Protein

   Protein terdiri atas 2 macam, antara lain protein hewani serta protein nabati. Sumber protein hewani sebagai berikut : ikan, keju, telur, susu, dan lain sebagainya. Sumber protein nabati sebagai berikut : tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain sebagainya. Kebutuhan protein tersebut berbeda untuk setiap orang. Orang dewasa setidaknya membutuhkan protein sekitar 1 gram setiap harinya untuk setaip kilogram berat badan yang dimiliki. Remaja membutuhkan protein sekitar 1 gram/kg berat badan, anak yang berumur 6-12 tahun membutuhkan protein sekitar 2 gram/kg berat badan, sedangkan bayi membutuhkan protein sekitar 3 gram/kg berat badan.

3. Lemak

   Terdapat 2 macam sumber lemak secara umum, yaitu lemak nabati serta lemak hewani. Contoh sumber lemak nabati antara lain : margarine, kemiri, minyak kelapa, dan lain sebagainya. Adapun sumber lemak hewani antara lain : susu, daging, keju, dan lain sebagainya. Kebutuhan lemak bagi setiap orang tentu berbeda. Kebutuhan lemak bagi orang yang bertempat tinggal di iklim yang dingin lebih banyak yaitu sekitar 1/2-1 gram/kg berat badan. Seseorang yang memiliki kelebihan lemak, tubuh akan menjadi gemuk. Sedangkan yang kekurangan lemak membuat kurangnya kurangnya berat badan. Didalam tubuh, lemak dapat menghasilkan energi sebesar 9,3 kalori. Lemak juga dapat berperan sebagai pelarut vitamin A,D,E,K. Lemak dapat melindungi tubuh pada bagian tertentu serta sebagai pelindung bagian lemak pada temperatur yang rendah.

4. Vitamin

   Vitamin adalah komponen gizi yang sangat penting dibutuhkan tubuh. Vitamin dapat membantu untuk memperlancar proses metabolisme tubuh, akan tetapi vitamin tidak dapat menghasilkan energi. Walaupun tubuh membutuhkan vitamin dalam jumlah yang tidak terlalu banyak, namun keberadaan vitamin sangat penting. Hal ini karena avitaminose atau kekurangan vitamin dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada proses metabolisme tubuh, hal ini disebabkan karena fungsi zat gizi vitamin yang tidak dapat untuk digantikan oleh senyawa lain.

MODUL 3 KESEHATAN LINGKUNGAN

ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

170 Menit

PENDAHULUAN

DESKRIPSI SINGKAT

Kesehatan lingkungan adalah suatu ilmu dan seni dalam mencapai keseimbangan antara lingkungan dan manusia, ilmu dan juga seni dalam pengelolaan lingkungan sehingga dapat tercapai kondisi yang bersih, sehat, nyaman dan aman serta terhindar dari gangguan berbagai macam penyakit. Ilmu Kesehatan Lingkungan mempelajari dinamika hubungan interaktif antara kelompok penduduk dengan berbagai macam perubahan komponen lingkungan hidup yang menimbulkan ancaman/berpotensi mengganggu kesehatan masyarakat umum.

RELEVANSI

Hal utama yang pertama dijelaskan dalam relevasi kesehatan lingkungan adalah keterkaitan isi modul dengan mata kuliah lain yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan gigi. Sebelum mahasiswa melakukan praktek/praktikum harus lulus terlebih dahulu materi tentang kesehatan lingkungan. Kedudukan mata kuliah ilmu kesehatan masyarakat tentang kesehatan lingkungan sebagai prasyarat praktek mahasiswa sebelum melakukan praktek. Adanya modul praktik ini akan mengantarkan mahasiswa dalam mencapai pemahaman tentang kesehatan lingkungan.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Mahasiswa mampu mempraktikkan Faktor resiko kesehatan, mahasiswa mampu mempraktikkan konsep sehat sakit mahasiswa mampu mempraktikkan penyakit akibat kerja, mahasiswa mampu mempraktikkan pengelolaan limbah.

PETUNJUK BELAJAR

Bacalah dan pahami dengan baik uraian materi yang disajikan pada masing-masing bkegiatan pembelajaran. Kerjakan soal latihan dengan baik untuk melatih kemampuan penguasaan pengetahuan.

URAIAN MATERI

KESEHATAN LINGKUNGAN

Kesehatan lingkungan adalah suatu ilmu dan seni dalam mencapai keseimbangan antara lingkungan dan manusia, ilmu dan juga seni dalam pengelolaan lingkungan sehingga dapat tercapai kondisi yang bersih, sehat, nyaman dan aman serta terhindar dari gangguan berbagai macam penyakit.

Ilmu Kesehatan Lingkungan mempelajari dinamika hubungan interaktif antara kelompok penduduk dengan berbagai macam perubahan komponen lingkungan hidup yang menimbulkan ancaman/berpotensi mengganggu kesehatan masyarakat umum.

Tujuan Kesehatan lingkungan :

Yang pertama untuk melakukan Koreksi, memperkecil/memodifikasi terjadinya bahaya dari lingkungan terhadap kesehatan serta kesejahteraan hidup manusia. Lalu yang kedua untuk pencegahan, mengefisienkan pengaturan berbagai sumber lingkungan untuk meningkatkan kesehatan dan juga kesejahteraan hidup manusia serta untuk menghindarkan dari bahaya penyakit.

- Program cuci tangan dengan air bersih dan sabun

  Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, masak, mandi, berkumur, mencuci alat dapur, mencuci pakaian dan lain-lain.

  Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman.

  SYARAT AIR BERSIH :

  1) Tidak berwarna
  2) Tidak keruh
  3) Tidak berasa
  4) Tidak berbau

KAPAN HARUS CUCI TANGAN ?

1) Setiap kali tangan kotor
2) Setiap buang air besar
3) Setelah menceboki anak/bayi
4) Sebelum makan dan menyuapi anak
5) Sebelum memegang makanan
6) Sebelum menyusui bayi

Kegunaan air bersih yakni untuk kebutuhan sehari-hari, untuk minum, masak, mandi mencuci dan sebagainya. Sumber air bersih berasal dari mata air, sumur, PDAM, air hujan, air kemasan.

Manfaat menggunakan air bersih yakni terhindar dari gangguan penyakit, setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

Peran tenaga kesehatan terhadap masalah kesehatan :

- Menganjurkan membiasakan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir sebelum berakitivitas
- Menyarankan tersedianya tempat cuci tangan dengan air bersih dan sabun
- Memberikan penerangan tentang pentingnya air bersih untuk kehidupan / kebutuhan sehari-hari
- Mengingatkan setiap keluarga untuk menyediakan air bersih
- Menghimbau untuk menggunakan air secara hemat dan efisien

❖ Program pemberantasan jentik di rumah

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

Manfaat Rumah Bebas Jentik :

- ✓ Menjadi bersih dan sehat
- ✓ Populasi nyamuk menjadi terkendali
- ✓ Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar
- ✓ Lingkungan rumah bersih dan sehat

Siapa yang melakukan pemeriksaan jentik berkala?

- Anggota RT
- Kader Jumantik
- Tenaga Pemeriksa Jentik lainnya

Yang perlu dilakukan agar rumah bebas jentik :

- Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M (Menguras, Menutup, Mengubur + Menghindar gigitan nyamuk)
- PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit.

Peran tenaga kesehatan agar menciptakan rumah bebas jentik :

- Menganjurkan segera lapor ke ketua RT setempat, bila ada warga yang terkena DBD
- Menganjurkan rumah bebas dari jentik nyamuk dengan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dilakukan secara serentak seminggu sekalin agar terhindar dari penyakit yang ditularkan dari nyamuk.

❖ Jamban sehat

Jamban sehat adalah ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdapat tempat jongkok dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

SYARAT JAMBAN SEHAT :

1) Tidak mencemari sumber air minum
2) Tidak berbau
3) Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga / tikus
4) Mudah dibersihkan
5) Dilengkapi dinding dan atap pelindung
6) Penerangan dan ventilasi cukup
7) Lantai kedap air
8) Luas ruangan memadai
9) Tersedia air, sabun, alat-alat pembersihan

MENGAPA HARUS MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT?

Karena dapat menjaga lingkungan bersih sehat dan tidak berbau, tidak mencemari lingkungan yang ada, tidak mengundang datangnya lalat / serangga yang dapat mendatangkan penyakit.

Peran tenaga kesehatan terhadap masalah jamban sehat :

- Menganjurkan setiap keluarga mempunyai jamban yang bersih dan sehat
- Menganjurkan untuk membiasakan buang air besar dan kecil di jamban sehat, agar terhindar dari penyakit
- Memberikan penerangan cara membersihakan jamban agar tetap bersih, sehat dan tidak bau

❖ Program tidak merokok di dalam rumah

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah.

MENGAPA?

- Didalam 1 batang rokok terdapat bahan kimia berbahaya (Nikotin, Tar, dan CO)
- Nikotin: Ketagihan, merusak jantung dan aliran darah
- Tar : Kerusakan sel paru dan kanker
- CO : Berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga sel-sel tubuh akan mati

PEROKOK AKTIF	PEROKOK PASIF
Orang yang ***mengkonsumsi*** rokok secara rutin dengan sekecil apapun/Cuma 1 batang dalam sehari. Orang yang ***menghisap*** walau tidak rutin sekalipun/Cuma coba-coba dengan cara menghisap rokok sekedar menghembuskan asap.	Orang yang ***bukan*** perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.

BAHAYA PEROKOK AKTIF & PEROKOK PASIF :

- Menyebabkan kerontokan rambut
- Gangguan pada mata, seperti katarak
- Kehilangan pendengaran lebih awal daripada bukan perokok
- Menyebabkan penyakit paru kronis
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut
- Menyebabkan serangan jantung dan stroke
- Tulang lebih mudah patah
- Menyebabkan kanker kulit
- Kemandulan
- Impotensi
- Menyebabkan kanker rahim dan keguguran

BAGAIMANA BERHENTI MEROKOK ?

1. SEKETIKA

   Cara ini merupakan upaya yang paling bagi perokok berat mungkin perlu bantuan tenaga kesehatan untuk mengatasi efek ketagihan

2. MENUNDA

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

3. MENGURANGI

   Jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan.

Peran tenaga kesehatan terhadap masalah rumah bebas rokok :

- Menganjurkan anggota keluarga dan lingkungan untuk tidak merokok
- Mendorong keluarga membuat komitmen menciptakan rumah tanpa asap rokok
- Memasang pesan “TIDAK MEROKOK” di rumah, lingkungan keluarga dan masyarakat

  Memotivasi perokok untuk berhenti merokok

LATIHAN

1. Jelaskan pengertian kesehatan lingkungan ?
2. Jelaskan tujuan kesehatan lingkungan ?
3. Syarat jamban sehat adalah ?

RANGKUMAN

Kesehatan lingkungan adalah suatu ilmu dan seni dalam mencapai keseimbangan antara lingkungan dan manusia, ilmu dan juga seni dalam pengelolaan lingkungan sehingga dapat tercapai kondisi yang bersih, sehat, nyaman dan aman serta terhindar dari gangguan berbagai macam penyakit. Ilmu Kesehatan Lingkungan mempelajari dinamika hubungan interaktif antara kelompok penduduk dengan berbagai macam perubahan komponen lingkungan hidup yang menimbulkan ancaman/berpotensi mengganggu kesehatan masyarakat umum. Peran tenaga kesehatan terhadap masalah kesehatan : Menganjurkan membiasakan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir sebelum berakitivitas; Menyarankan tersedianya tempat cuci tangan dengan air bersih dan sabun; Memberikan penerangan tentang pentingnya air bersih untuk kehidupan / kebutuhan sehari-hari; Mengingatkan setiap keluarga untuk menyediakan air bersih; Menghimbau untuk menggunakan air secara hemat dan efisien

TES FORMATIF

1. Jelaskan perbedaan perokok aktif dan perokok pasif ?
2. Jelaskan bahaya perokok aktif dan perokok pasif ?

GLOSARIUM

Peran tenaga kesehatan terhadap masalah kesehatan : Menganjurkan membiasakan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir sebelum berakitivitas; Menyarankan tersedianya tempat cuci tangan dengan air bersih dan sabun; Memberikan penerangan tentang pentingnya air bersih untuk kehidupan / kebutuhan sehari-hari; Mengingatkan setiap keluarga untuk menyediakan air bersih; Menghimbau untuk menggunakan air secara hemat dan efisien. Program pemberantasan jentik di rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk.

Manfaat Rumah Bebas Jentik :

- ✓ Menjadi bersih dan sehat
- ✓ Populasi nyamuk menjadi terkendali
- ✓ Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar
- ✓ Lingkungan rumah bersih dan sehat

Siapa yang melakukan pemeriksaan jentik berkala?

- Anggota RT
- Kader Jumantik

Tenaga Pemeriksa Jentik lainnya

DAFTAR PUSTAKA

https://woocara.blogspot.com/2016/07/pengertian-gizi-macam-macam-zat-gizi-fungsi-zat-gizi.html

http://www.indonesian-publichealth.com/praktik-perilaku-kesehatan/

https://www.bulelengkab.go.id/detail/artikel/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-170

https://kesling.poltekkes-mks.ac.id/pengertian-kesehatan-lingkungan-dan-menurut-para-ahli/

http://www.jumantik.org/component/k2/item/54-tujuan-juknis-1-rumah-1-jumantik