



PEMERINTAH KOTA MALANG DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS ARJUNO
Jl. Simpang Arjuno No. 17 Kode Pos : 65119 Malang
Email : puskesmasarjuno17@gmail.com Telp. (0341) 356339



PENYAKIT BERBASIS LINGKUNGAN



DIARE

SCABIES / PENY. KULIT

TIFUS

KECACINGAN

TBC

ISPA

DBD

MALARIA

X **DIARE**

Berak lembek sampai encer (mencret) yang lebih dari biasanya 3 kali atau lebih dalam sehari

Penyebab :

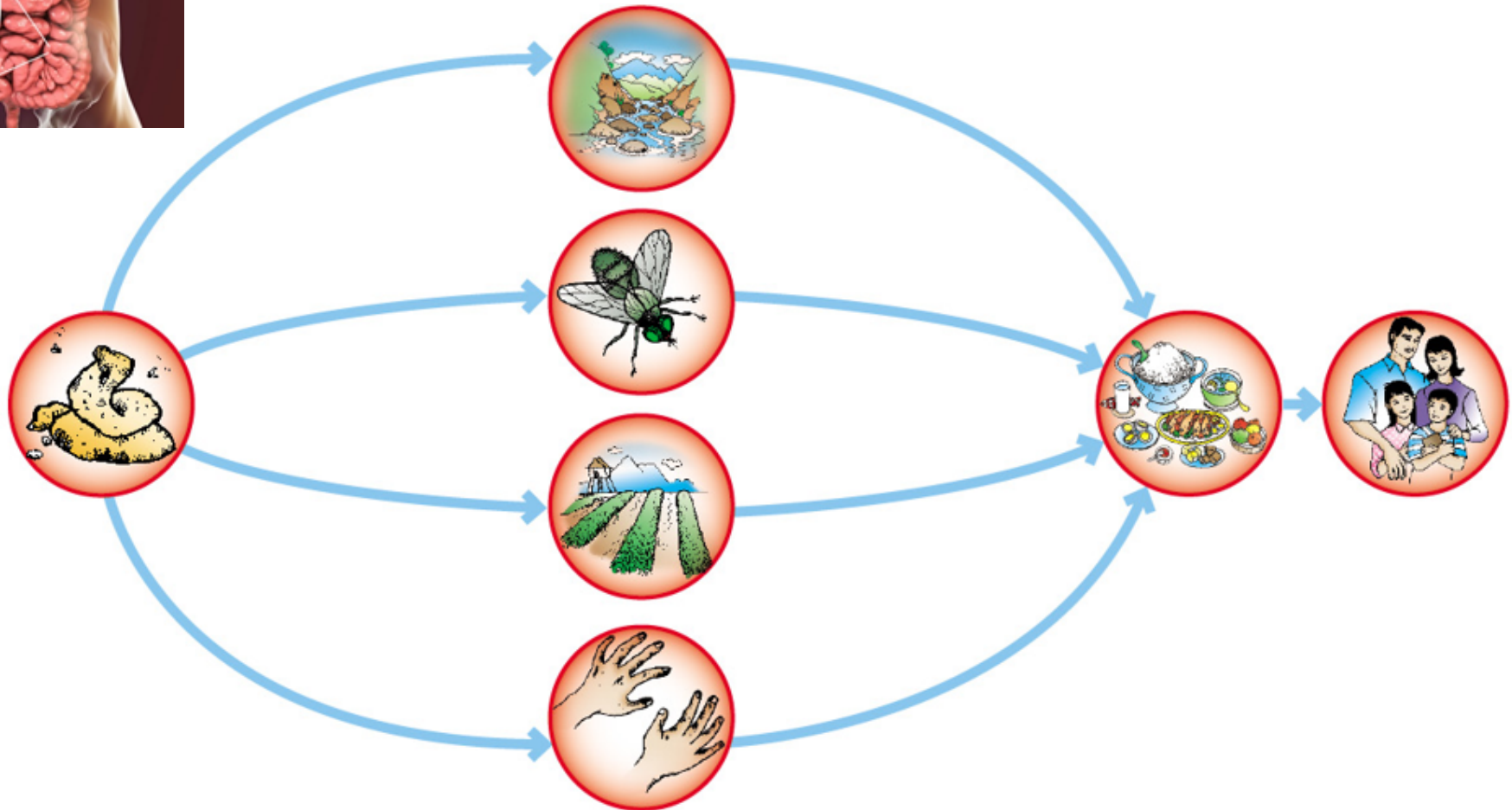
Bakteri Escherrichia coli (E.Coli)

Cara penularan :

1. Makan makanan yang sudah dihinggapi lalat pembawa bakteri E.Coli
2. Makan dan minum yang sudah basi/ kadaluarsa
3. Minum air yang tidak direbus sampai mendidih
4. Menggunakan air sungai/ sumur yang sudah terkontaminasi E.Coli digunakan untuk mencuci bahan makanan, peralatan dapur, sikat gigi, dll
5. Perilaku tidak menerapkan PBHS diantaranya
 - a. Makan dengan tangan yang kotor
 - b. Jajan sembarangan, yang tidak tahu bagaimana kebersihan makanan yang dijual tersebut
 - c. Sesudah BAB, memegang binatang peliharaan tidak mencuci tangan dengan sabun
 - d. Sesudah beraktifitas tidak segera membersihkan badan dengan sabun

DIARE

Alur Penularan Penyakit





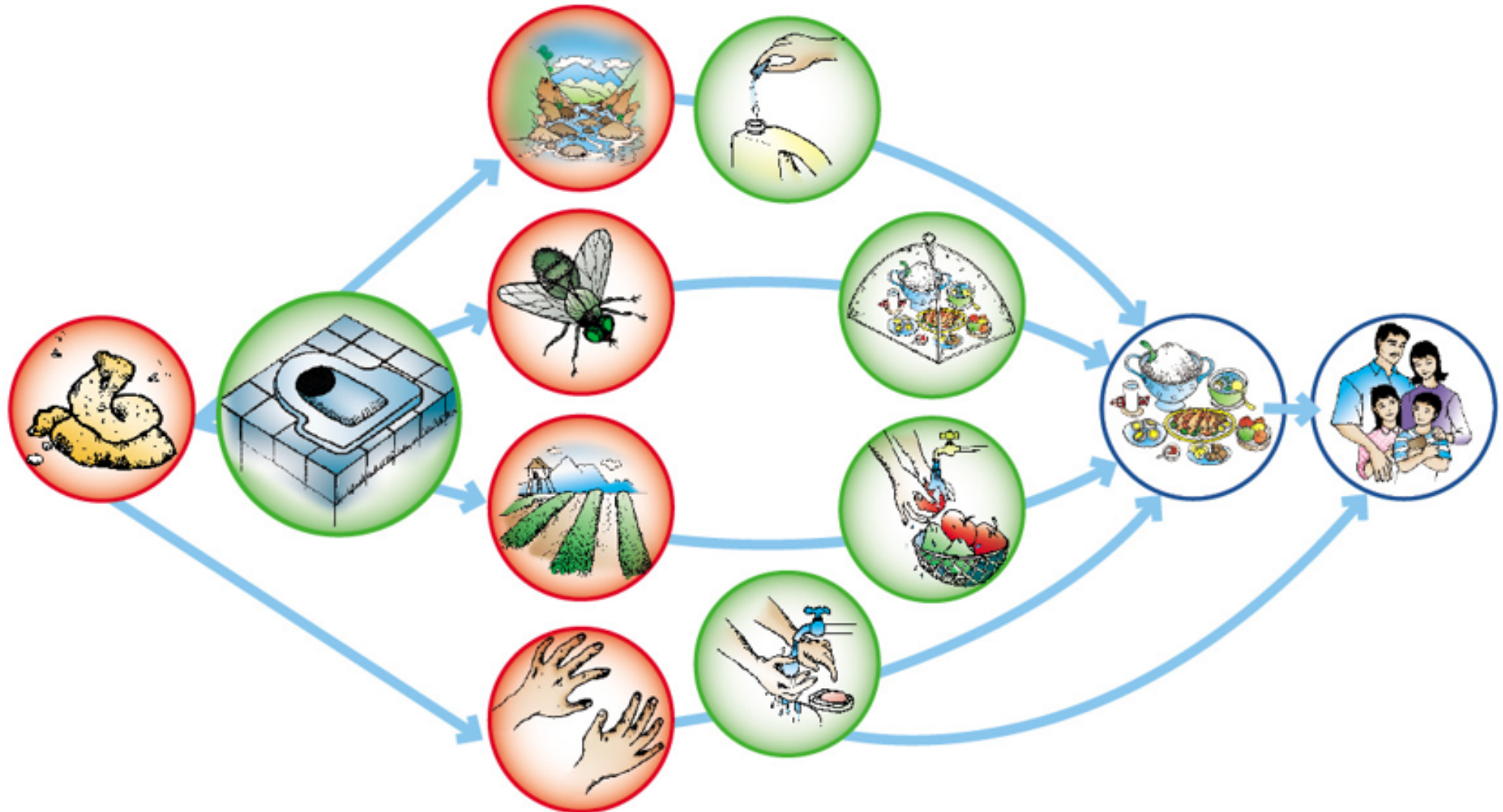
DIARE

Cara pencegahan :

1. Menutup makanan dengan tudung saji, agar lalat tidak hinggap di makanan
2. Hindari makan dan minuman yang sudah basi/ kadaluarsa
3. Merebus air sampai mendidih untuk minum
4. Menggunakan sumber air bersih untuk mencuci dan mengolah makanan
5. Pemeliharaan sumber air minum
6. Mencuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan makanan, menghidangkan dan makan
7. Jangan jajan sembarangan
8. Mencuci tangan dengan sabun setelah BAB, memegang bintang peliharaan
9. Membersihkan badan dengan sabun setelah beraktifitas
10. Memberikan Asi
11. Membuang tinja bayi di jamban

DIARE

Alur Pencegahan Penyakit



SCABIES

Penyakit kulit dengan gejala gatal-gatal pada malam hari pada daerah lipatan tubuh dan timbul bercak- bercak bulat merah

Penyebab :

Tungau atau sejenis kutu yang sangat kecil, bernama *Sarcoptes scabies*

Cara penularan :

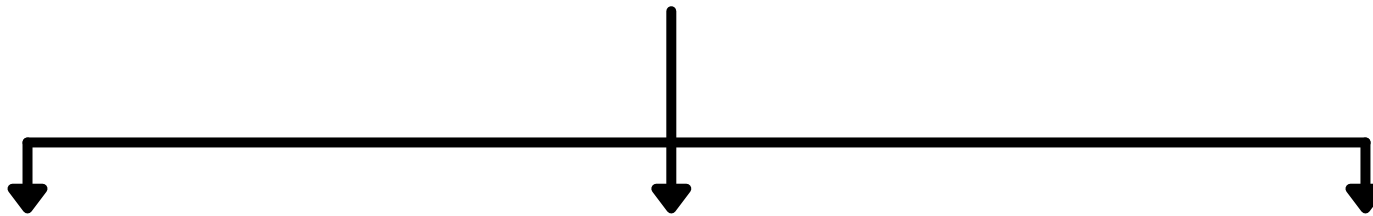
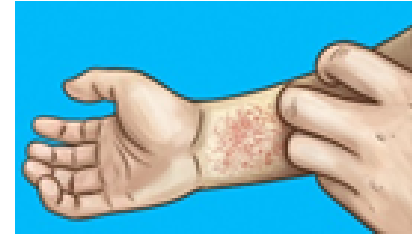
1. Kontak langsung
 - a. Berjabat tangan,
 - b. Tidur bersama,
 - c. Hubungan seksual dengan penderita
2. Tidak langsung
Menggunakan pakaian, handuk, sprei, tikar, bantal, kasur, sabun secara bersama-sama

Tempat berkembang biak :

Tungau menembus lapisan tanduk kulit dan membuat terowongan dibawah kulit sambil bertelur

SCABIES

Alur Penularan Penyakit



Bertukar pakaian



Tempat tidur kotor



Mandi di air yang kotor



SCABIES

Cara pencegahan :

1. Hindari kebiasaan tukar menukar baju, pemakaian handuk dan sabun bersama-sama
2. Menjaga kebersihan diri, mandi secara teratur minimal 2 kali sehari dengan sabun dan air bersih
3. Menjaga kebersihan lingkungan
4. Membuka jendela agar sinar matahari masuk
5. Menjemur kasur, bantal, guling minimal 1 minggu sekali
6. Cuci pakaian, handuk, sprei yang habis dipakai dengan merendam ke dalam air panas terlebih dahulu

Cara perawatan luka :

1. Luka jangan digaruk
2. Bawa ke puskesmas untuk pengobatan rutin

SCABIES

Alur Pencegahan Penyakit



Menjaga kebersihan lingkungan

Rumah cukup ventilasi dan pencahayaan



Menjemur kasur, bantal, guling minimal 1 minggu sekali



Menjemur pakaian, handuk basah



Memakai handuk, pakaian dan sabun sendiri

Mencuci pakaian, handuk dengan air panas



TIFUS

Tifus (tipes) atau demam tifoid adalah penyakit yang terjadi karena infeksi bakteri *Salmonella typhi* yang menyebar melalui makanan dan minuman yang telah terkontaminasi

Gejala :

1. Demam yang meningkat secara bertahap tiap hari hingga mencapai 39°C – 40°C dan biasanya akan lebih tinggi pada malam hari
2. Nyeri otot
3. Sakit kepala
4. Merasa tidak enak badan
5. Sakit perut
6. Berat badan menurun

Cara penularan :

1. Tidak membersihkan tangan sebelum makan
2. Kurang bersih dalam mencuci makanan
3. Mengonsumsi sayur-sayuran yang menggunakan pupuk dari kotoran manusia yang terinfeksi
4. Mengonsumsi produk susu atau olahannya yang telah terkontaminasi
5. Menggunakan toilet yang sudah terkontaminasi bakteri
6. Melakukan seks oral dengan mereka yang membawa bakteri *Salmonella typhi*

TIFUS

Alur Penularan Penyakit



Makanan
(Kotor,
Kadaluarsa)



Minuman
(Air mentah)



Perilaku
(Tidak CTPS)



TIFUS

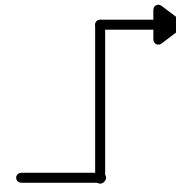
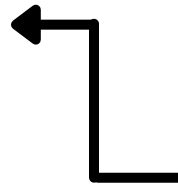
Cara pencegahan :

1. Hindari membeli makanan di luar yang belum tentu kebersihannya
2. Memasak sendiri makanan yang akan dikonsumsi
3. Hindari produk susu yang tidak dipasteurisasi
4. Hindari makanan mentah atau kurang matang
5. Cuci dan kupas buah dan sayuran
6. Minum air dari botol tertutup atau rebus air
7. Rutin mencuci tangan, terutama setelah menggunakan kamar mandi dan sebelum makan
8. Selalu bawa pembersih tangan (hand sanitizer) saat bepergian untuk berjaga apabila sabun dan air tidak tersedia

TIFUS

Alur Pencegahan Penyakit

Mencuci buah dan sayur di air mengalir



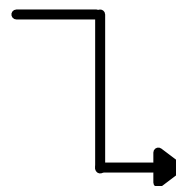
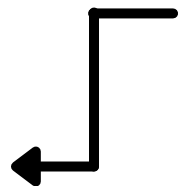
Makan masakan rumah/
tidak jajan sembarangan

Merebus air
sampai
mendidih



Makanan dan minuman
matang/ tidak
kadaluarsa

Cuci tangan
pakai sabun di
air mengalir
setelah
beraktifitas,
dan sebelum
makan



KECACINGAN

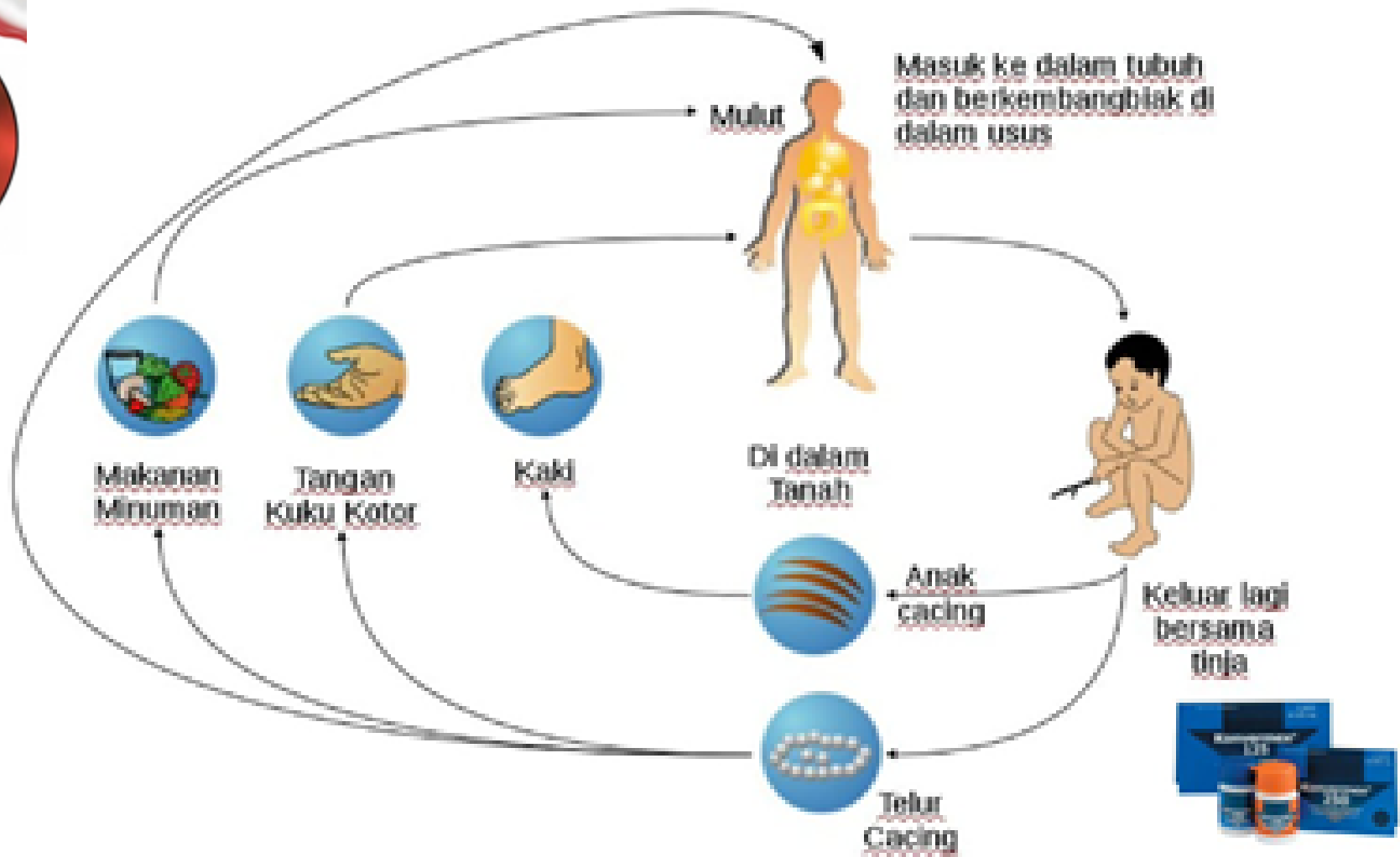
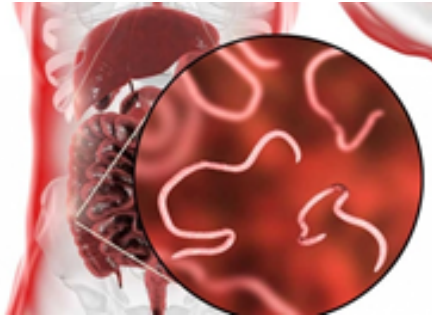
Cara penularan :

1. Cacing gelang (*Ascariasis lumbricoides*)
 - a. Telur cacing masuk ke dalam mulut melalui makanan yang tercemar atau tangan yang tercemar dengan telur cacing
 - b. Telur cacing menetas menjadi cacing di dalam perut manusia
 - c. Telur cacing keluar bersama tinja
2. Cacing kremi (*Enterobius vermicularis*)

Menelan telur cacing yang telah dibuahi melalui debu, makanan atau jari tangan (kuku)
3. Cacing tambang (*Ancylostomiasis Duodenale*)
 - a. Telur dalam tinja di tanah yang lembab atau lumpur menetas menjadi larva
 - b. Larva masuk melalui kulit, biasanya pada kaki
 - c. Menggaruk anus, telur masuk ke dalam kuku, jatuh ke seprei atau alas tidur dan terhirup mulut
 - d. Menghirup telur melalui udara (debu)
 - e. Reinfeksi (telur-larva-masuk anus lagi)

KECACINGAN

Alur Penularan Penyakit



KECACINGAN

Cara pencegahan :

1. Menutup makanan dengan tudung saji
2. Menggunakan air bersih untuk mencuci buah dan sayur yang akan dimakan
3. BAB di jamban sehat
4. Menggunting kuku
5. Mencuci tangan dengan sabun sesudah BAB
6. Mencuci tangan dengan sabun bila menyiapkan makanan, menyajikan makanan dan saat makan
7. Menjaga kebersihan diri, dan lingkungan sekitarnya
8. Membuang/ mengubur sampah di TPS agar tidak menjadi sarang lalat
9. Menggunakan alas kaki (sepatu atau sandal)
10. Rutin mengganti dan mencuci alas tempat tidur, selimut, dll

KECACINGAN

Alur Pencegahan Penyakit

Menutup makanan dengan tudung saji



Menjaga kebersihan lingkungan

Menggunakan air bersih



BAB di jamban



Membuang sampah di TPS



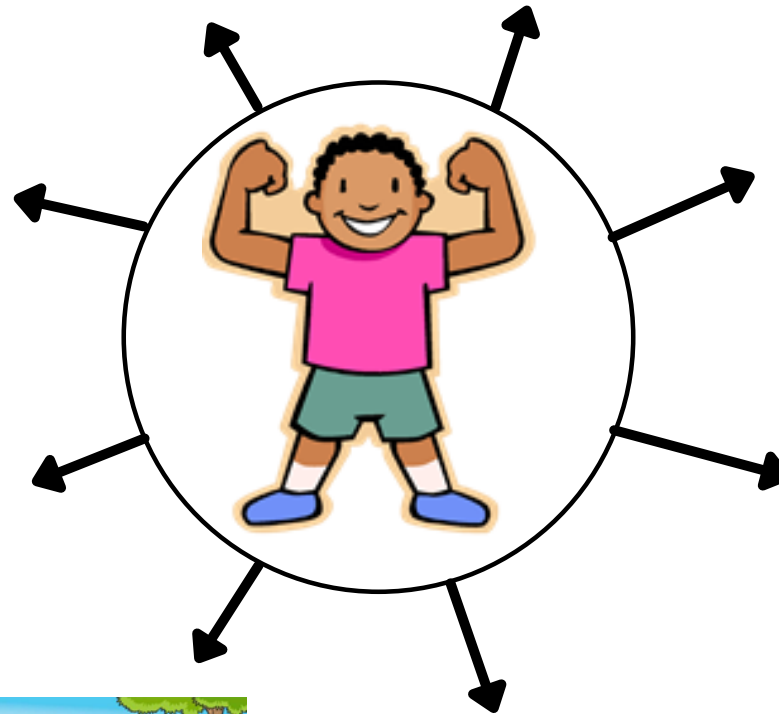
Menggunakan alas kaki



Menggunting kuku



Mencuci tangan dengan sabun



TBC

Batuk lebih dari 2 minggu

Penyebab :

Kuman/ bakteri
Mycobacterium
tuberculosis

Tempat

berkembang biak :

Paru - paru

Cara penularan :

- Melalui Udara
Penderita TBC berbicara, meludah, batuk dan bersin di dekat orang lain dan terhirup oleh orang lain

TBC

Alur Penularan Penyakit



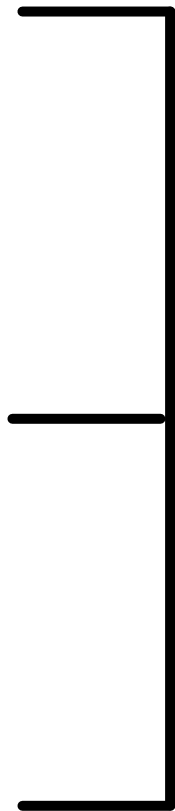
Berbicara



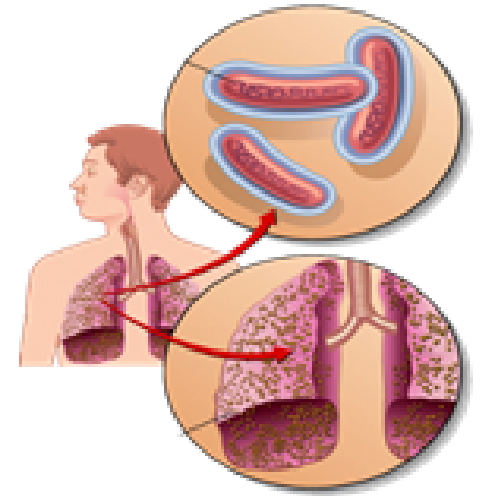
Meludah sembarangan



Batuk dan bersin



Terhirup



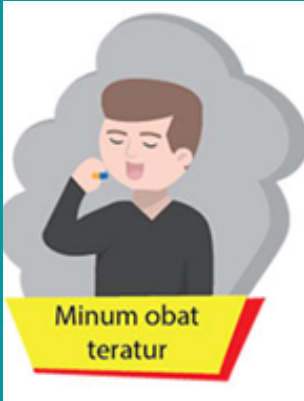


Cara pencegahan :

1. Membuka jendela pada pagi hari sampai sore hari, agar rumah mendapat sinar matahari dan udara yang cukup, bila memungkinkan tambahkan genteng kaca
2. Bila batuk, mulut ditutup dengan lengan atas bagian dalam/ tisu
3. Menjemur kasur, bantal secara teratur (minimal 1 minggu sekali)
4. Lantai rumah disemen/ diplester/ usahakan rumah tidak lembab
5. Jumlah hunian dalam satu kamar tidak lebih dari 3 orang
6. Menjaga kebersihan diri, rumah dan lingkungan disekitar rumah
7. Gunakan kaleng tertutup untuk menampung dahak dan buang dahak ke lubang WC yang kemudian digelontor antiseptic atau ditimbun dalam tanah
8. Tidak meludah di sembarang tempat
9. Tidak merokok
10. Istirahat yang cukup, tidak tidur larut malam
11. Makan makanan bergizi seimbang
12. imunisasi BGC pada bayi yang baru lahir atau bayi usia 1 bulan

TBC

Alur Pencegahan Penyakit



Tidak merokok



Menjemur kasur, bantal dan guling



Istirahat yang cukup



Makan gizi seimbang



Infeksi saluran pernapasan akut atau ISPA adalah infeksi di saluran pernapasan, yang menimbulkan gejala batuk, pilek, disertai dengan demam

Penyebab :

Virus (Rhinovirus, Respiratory syncytial viruses (RSVs), Adenovirus, Parainfluenza virus, Virus influenza, Virus Corona)

Bakteri (Streptococcus pneumoniae pneumococci, Hemophilus influenzae)

Lingkungan

Sirkulasi udara/ debu yang tidak sehat

Tempat

berkembang biak :

Saluran pernafasan

Cara penularan :

1. Melalui udara (aerogen) yaitu kontak langsung dengan mulut penderita
2. Percikan air liur orang yang terinfeksi. Virus atau bakteri dalam percikan liur akan menyebar melalui udara, masuk ke hidung atau mulut orang lain

ISPA

Alur Penularan Penyakit



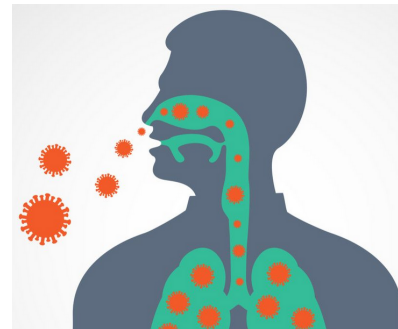
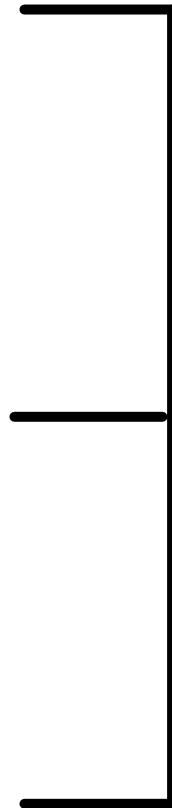
Berbicara



Meludah sembarangan



Batuk dan bersin



Terhirup

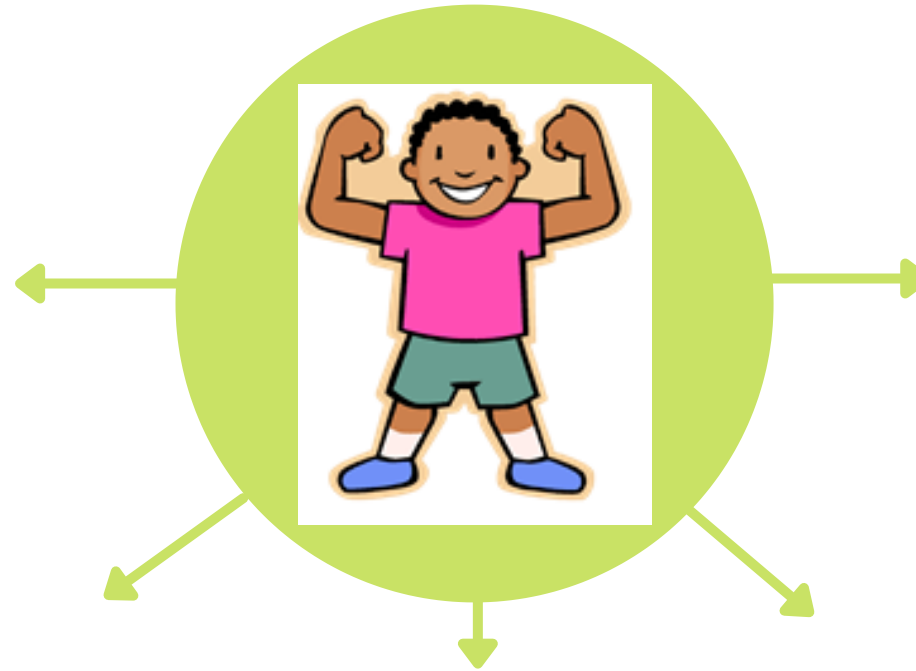


Cara pencegahan :

1. Menjaga sirkulasi udara bersih dalam rumah dengan membuka jendela (ventilasi cukup)
2. Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitarnya
3. Hindari polusi udara dalam rumah, seperti : asap dapur dan asap rokok
4. Hindari jumlah hunian dalam satu kamar tidur tidak lebih dari 3 orang
5. Menyemen lantai rumah (plester)

ISPA

Alur Pencegahan Penyakit



DBD

Demam yang disertai dengan sakit kepala, hilang nafsu makan, mual dan muntah, ruam kemerahan, nyeri di bagian belakang mata, nyeri otot, dan pembengkakan pada kelenjar getah bening

Tempat berkembang biak :

1. Di dalam rumah/ di luar rumah untuk keperluan sehari-hari : ember, drum, tempayan, tempat penampungan air bersih, bak mandi/ WC, dll
2. Bukan untuk keperluan sehari-hari : tempat minum burung, vas bunga, perangkat semut, kaleng bekas yang berisi air bersih, dll
3. Alamiah : lubang pohon, lubang batu, pelepah daun, tempurung kelapa, potongan bambu yang dapat menampung air hujan, dll

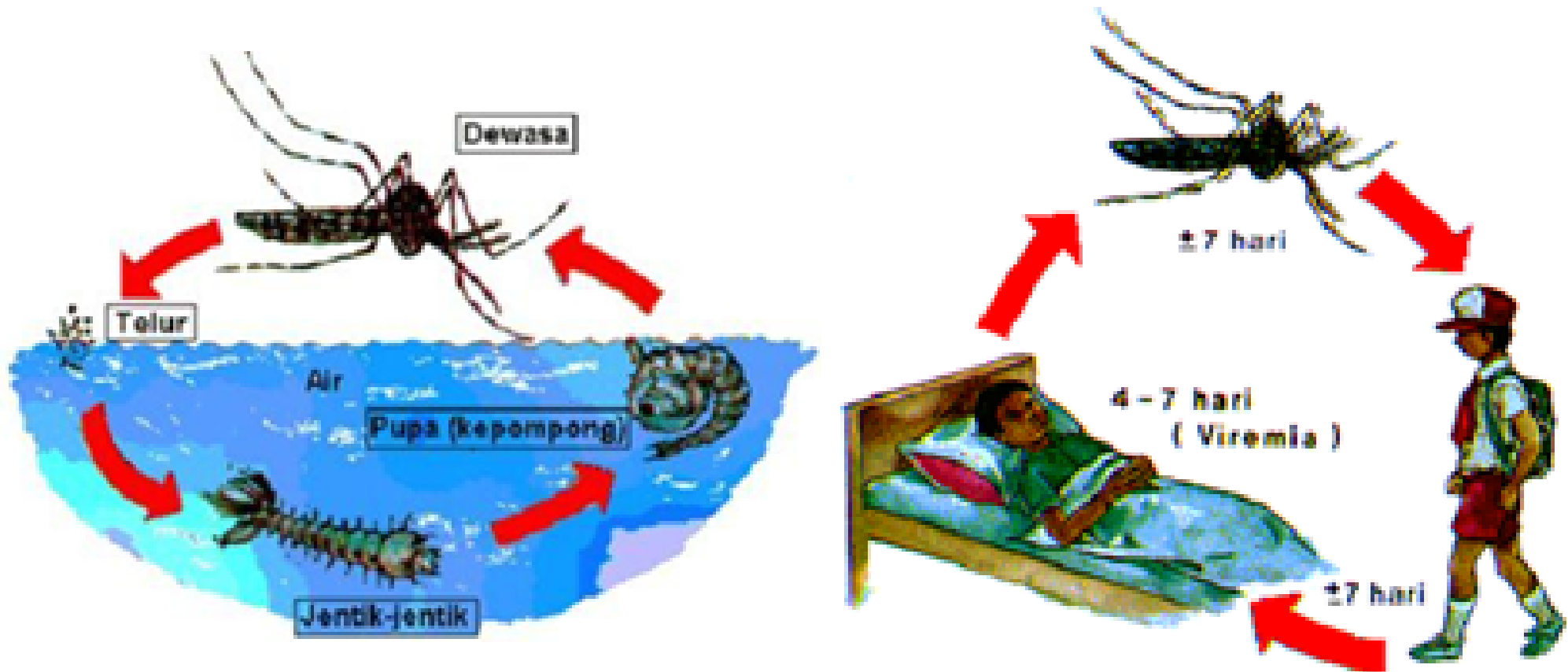
Cara penularan :

1. Seseorang yang dalam darahnya mengandung virus dengue merupakan sumber penyakit
2. Bila digigit nyamuk virus terhisap masuk ke dalam lambung nyamuk, berkembang biak, masuk ke dalam kelenjar air liur nyamuk setelah 1 minggu di dalam nyamuk, bila nyamuk menggigit orang sehat akan menularkan virus dengue
3. Virus dengue tetap berada di dalam tubuh nyamuk sehingga dapat menularkan kepada orang lain lagi dan seterusnya

DBD

Penyebab : Virus dengue dan ditularkan oleh nyamuk Aedes Aegypti

Alur Penularan Penyakit



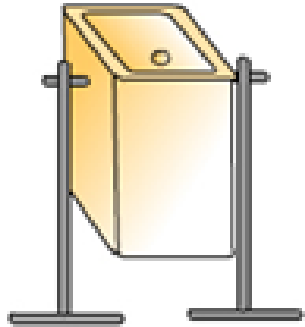


Cara pencegahan :

1. Pemberantasan sarang nyamuk dengan 3 M yaitu
 - a. Menguras dan menyikat bak mandi, tempat minum burung, vas bunga, dan tempat penampungan air
 - b. Menutup tempat penampungan air bersih
 - c. Mengubur barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan atau memanfaatkan/ mendaur ulang barang bekas
2. Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk
3. Memasang kasa nyamuk pada ventilasi jendela rumah
4. Tidak menumpuk atau menggantung pakaian kotor terlalu lama
5. Gunakan obat nyamuk bakar atau lotion anti nyamuk
6. Gunakan pakaian tertutup
7. Pangkas dan bersihkan tanaman liar di pekarangan rumah
8. Menanam tanaman pengusir nyamuk

DBD

Alur Pencegahan Penyakit



Bak sampah yang ditutup rapat



Tutup tempayan yang berisi air



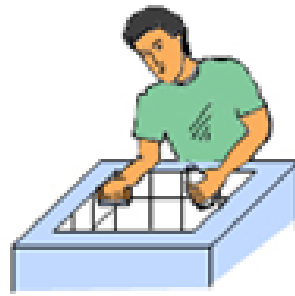
menyemprot nyamuk dengan zat kimia



pengasapan (fogging)



Mengubur barang-barang bekas



Menguras bak mandi



menaburkan serbuk ABATE



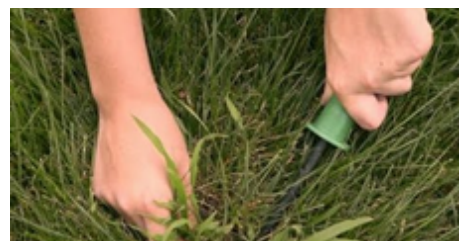
ikan cupang dimasukkan ke dalam tempayan



Memasang kasa nyamuk



Tidak menumpuk/ menggantung pakaian kotor



Pangkas tanaman liar



Menanam tanaman pengusir nyamuk

MALARIA

Demam menggigil secara berkala

Penyebab : Parasit plasmodium

Tempat berkembang biak :

Dalam air yang tergenang seperti : kolam ikan yang tidak terpakai, bekas galian tanah atau pasir yang berisi air hujan, got/ saluran air yang tidak mengalir

Cara penularan :

1. Nyamuk malaria menggigit dan menghisap darah orang yang sakit malaria
2. Parasit di dalam tubuh manusia masuk ke tubuh nyamuk
3. Parasit tersebut berkembang biak dalam tubuh nyamuk dan menjadi matang dalam waktu 10-14 hari
4. Setelah parasit matang, jika nyamuk menggigit manusia sehat maka parasit malaria masuk ke dalam tubuh manusia sehat
5. 9-30 hari masa inkubasi bibit malaria didalam hati manusia
6. Orang yang sehat tersebut menjadi sakit malaria

X MALARIA

Alur Penularan Penyakit

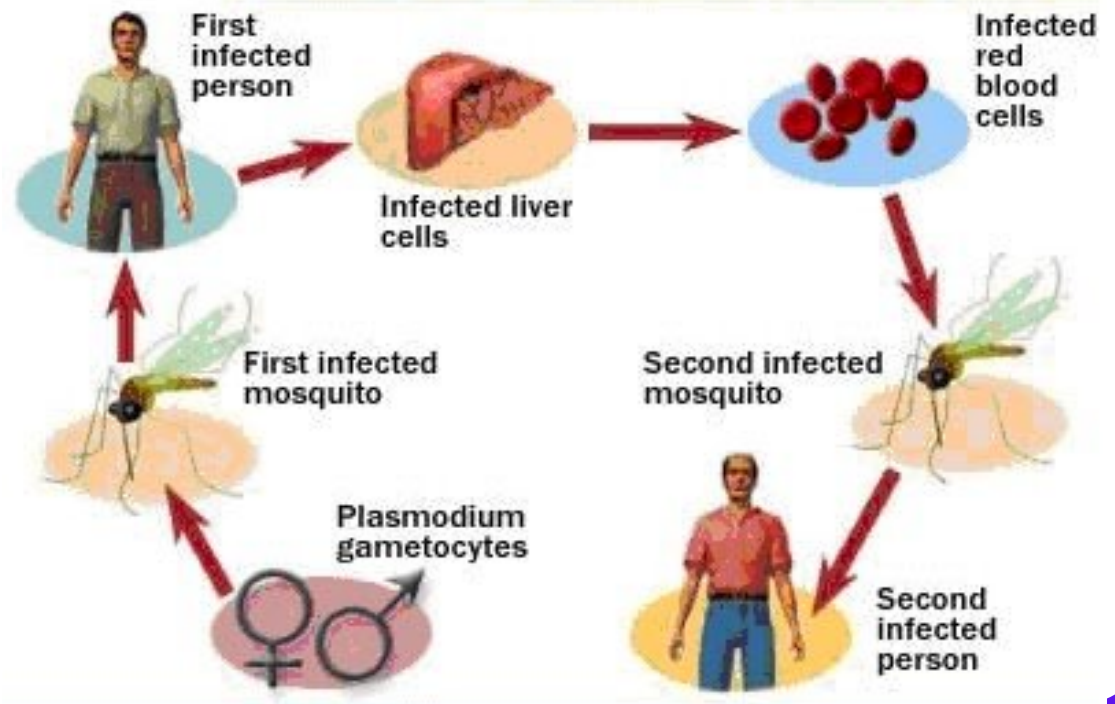
a. melalui gigitan nyamuk anopheles

b. melalui ibu hamil yang menderita malaria, sehingga bayi yang lahir menderita malaria.

c. melalui transfusi darah

d. melalui jarum suntik yang tidak steril

e. melalui transplantasi organ





MALARIA

Cara pencegahan :

1. LINGKUNGAN : Membasmi tempat perindukan nyamuk
 - a. Menyebarkan ikan pemakan jentik, seperti : ikan kepala timah, mujair, saluang dan nila di rawa-rawa
 - b. Membersihkan semak belukar di sekitar rumah
 - c. Menimbun atau mengalirkan air yang tergenang
 - d. Membersihkan tambak, empang dan saluran irigasi dari tumbuhan air (lumut, ganggang dan rerumputan)

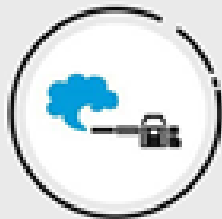
2. PERILAKU :
 - a. Membuka jendela rumah pada pagi sampai sore agar sinar matahari masuk ke dalam rumah
 - b. Tidak menggantung pakaian di tempat gelap
 - c. Menggunakan kelambu waktu tidur malam hari
 - d. Menggunakan obat nyamuk bakar atau lotion nyamuk sebelum tidur
 - e. Memasang kawat kasa/ trap pada jendela dan kisi
 - f. Memakai baju tertutup yang tidak memungkinkan digigit nyamuk

MALARIA

Alur Pencegahan Penyakit



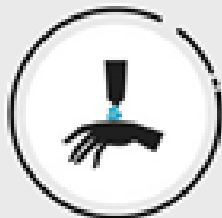
Pasang kelambu di tempat tidur.



Penyemprotan residu insektisida dalam ruangan secara rutin.



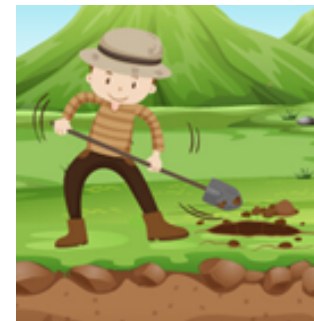
Batasi kegiatan luar ruangan pada malam hari.



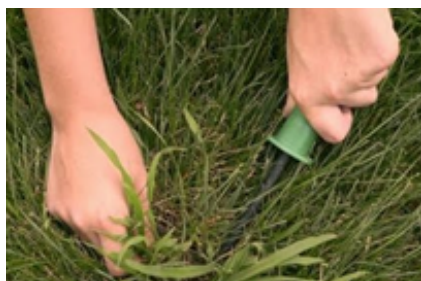
Pakai krim anti nyamuk.



Ikan pemakan jentik



Menimbun air tergenang



Membersihkan semak belukar



Tidak menumpuk/
menggantung pakaian



Membersihkan tambak/ kolam



Memasang kasa nyamuk di ventilasi

WAKTU PENTING MEMBERSIHKAN TANGAN



Sabun dan Air Bersih

- Sebelum makan
- Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah mengganti popok, menceboki / membersihkan anak yang telah menggunakan toilet
- Sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan
- Selama pandemi:
 - Setelah bersin dan batuk
 - Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda
 - Setelah menyentuh permukaan benda termasuk gagang pintu, meja, dll
 - Sebelum dan sesudah merawat seseorang yang sedang muntah atau diare
 - Sebelum dan sesudah merawat luka
 - Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan
 - Setelah menyentuh sampah
 - Jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak
 - Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, atau kerabat yang di rumah sakit atau panti jompo



Cairan Pembersih Tangan Berbasis Alkohol (Hand Sanitizer)

- Sebelum dan setelah menyentuh permukaan benda, termasuk gagang pintu, meja, dll
- Sebelum masuk dan segera setelah keluar dari fasilitas umum, termasuk kantor, pasar, stasiun, dll
- Sebelum dan sesudah mengunjungi teman, keluarga, dan kerabat di rumah sakit atau panti jompo



JANGAN gunakan pembersih tangan jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak — misalnya, setelah berkebun, memancing, atau berkemah.

6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun



1 Ambil sabun dan ratakan dengan kedua telapak tangan



4 Gosok punggung jari-jari tangan berhadapan dengan telapak tangan dengan jari-jari terkunci



2 Gosok punggung tangan dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya



5 Gosok ibu jari tangan kanan berputar dan sebaliknya



3 Gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari



6 Gosok dengan memutar ujung-ujung jari-jari tangan kiri di telapak tangan kanan dan sebaliknya

ETIKA BATUK

