



Health Promoting University How to Implement Healthy Lifestyle on Daily Routine



DAFTAR ISI

01

Pendahuluan1

Berisikan mengenai 10 pertanyaan yang mendasari isi pembahasan dari buku saku ini

02

Pentingnya ber – PHBS.....5

Berisikan mengenai pengertian PHBS dan mengapa kita harus menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari hari

03

A Day in My Life : Mahasiswi Kampus Sehat.....8

Berisikan mengenai cerita Nina sebagai seorang mahasiswi kampus sehat yang mana ia menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam *daily routinenya*

04

101 Tips : Cara Implementasi Healthy Lifestyle.....18

Berisi tips tips mengimplementasi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari hari

05

Penutup.....26

Berisi mengenai kesimpulan dari isi buku saku ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt. atas karunia yang diberikan sehingga kami dapat menyelesaikan Buku Saku *101 Tips How to Implement Healthy Lifestyle on Daily Routine* yang bertujuan untuk melakukan kampanye terkait daily routine yang sehat dengan penerapan PHBS pada mahasiswa. Hasil analisis nasional pada 2021 menunjukkan bahwa rumah tangga di Indonesia melakukan praktik perilaku hidup bersih dan sehat masih <50% (39.1%).

Buku saku ini disusun dengan mengacu pada pedoman umum sebagai payung hukum pembinaan PHBS meliputi Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/Menkes/Per/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Pada kesempatan ini tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Najmah SKM, M.PH, PhD atas segala bimbingan dan arahan yang diberikan sehingga buku saku ini dapat terstruktur dan selesai tepat dengan waktunya.

Tim penulis menyadari bahwa penulisan buku saku ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati kami menerima kritik dan saran yang membangun untuk penyusunan yang lebih baik pada karya selanjutnya. Semoga buku saku *101 Tips How to Implement Healthy Lifestyle on Daily Routine* dapat bermanfaat dan turut serta menjadi bagian dari edukasi serta perubahan daily routine yang sehat bagi mahasiswa.

TIM PENYUSUN

Tim Penasihat

Rektor Universitas Sriwijaya

Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si.

Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni

Iwan Stia Budi, S.KM. M.Kes

Ketua Kampus Sehat

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

Editor

Najmah SKM, M.PH, PhD

Kontributor

Dafina Alfino (10011282126088)

Nur Fitra Zahlianty (10011182126027)

Tarisha Kahla Sabitha (10011382126213)

Tri Mauli Ramadhina (10011382126171)

PENDAHULUAN



10

core questions related to the content of the pocket book



1

Apa itu PHBS dan mengapa penting dalam rutinitas harian mahasiswa?

PHBS adalah upaya untuk menjaga kesehatan dengan menjalani pola hidup bersih dan sehat. Ini penting bagi mahasiswa karena membantu mencegah penyakit dan menjaga kualitas hidup.



2

Mengapa sebagai seorang mahasiswa kita perlu untuk memiliki daily routine yang terstruktur setiap harinya?

Agar tidak timbul kebingungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dengan dimilikinya daily routine maka kehidupan mahasiswa akan lebih teratur dan terjadwal sehingga kemungkinan akan timbulnya rasa malas bisa diminimalisir.



3

Bagaimana mahasiswa dapat menjaga kebersihan serta kesehatan diri dalam rutinitas harian?

Mahasiswa dapat menjaga kebersihan pribadi dengan mandi secara teratur, mencuci tangan sebelum makan, dan mengganti pakaian bersih.

10

core questions related to the content of the pocket book



4 Apa yang harus diperhatikan dalam menjaga kebersihan tempat tinggal atau asrama mahasiswa?

Penting untuk membersihkan tempat tinggal secara teratur, membuang sampah dengan benar, dan menjaga sanitasi lingkungan.



5 Bagaimana cara menjaga kesehatan makanan pada daily routine sebagai mahasiswa?

Mahasiswa dapat menjaga kesehatan makanan dengan mengonsumsi makanan seimbang, menghindari makanan cepat saji berlebihan, dan minum air yang cukup.



6 Mengapa penting untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dalam daily routine mahasiswa?

Berolahraga membantu menjaga kebugaran fisik dan mental, meningkatkan energi, dan mengurangi stres.

10

core questions related to the content of the pocket book



7

Apa tips untuk menjaga kualitas tidur yang baik sebagai mahasiswa?

Tipsnya termasuk membuat jadwal tidur teratur, menciptakan suasana tidur yang nyaman, mematikan gadget, dan menghindari begadang.



8

Bagaimana cara mengelola stres dan tekanan akademik dalam daily routine?

Mahasiswa dapat mengelola stres dengan berlatih teknik relaksasi, merencanakan waktu belajar dengan baik, dan mencari dukungan teman atau konselor.



9

Bagaimana mahasiswa dapat mengatur waktu dengan efisien agar tetap sehat dalam daily routine?

Mahasiswa dapat mengatur waktu dengan membuat jadwal, mengidentifikasi prioritas, dan menghindari sifat menunda nunda




10

Apa yang harus dihindari agar tidak terjerumus dalam kebiasaan buruk yang merugikan kesehatan sebagai mahasiswa?

Hindari kebiasaan buruk seperti merokok, mengonsumsi alkohol berlebihan, atau mengabaikan asupan gizi yang seimbang.

MENGAPA HARUS BER- PHBS





PHBS itu merupakan singkatan dari Perilaku Bersih dan Sehat. Seperti namanya, maka PHBS dapat diartikan sebagai semua perilaku kesehatan yang dikerjakan karena kesadaran pribadi sehingga kedepannya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta dapat berperan aktif dalam aktifitas masyarakat.

PHBS itu APA SIH?

PHBS sendiri pada dasarnya terdiri atas 10 pilar penting, akan tetapi yang akan menjadi topik bahasan disini merupakan PHBS yang berkaitan dengan lingkungan sekolah dan juga lingkungan kita sehari - hari temen temen ! Penasaran gimana cara menerapkannya? Yuk kita simak !





KENAPA KITA HARUS BER - PHBS?

Sebelum kita bahas lebih lanjut gimana cara menerapkan PHBS di lingkungan sehari hari, pasti temen temen tanya, bertanya memangnya kenapa kita harus melakukan PHBS? bukannya hidup seperti biasa juga tidak ada masalah selama tidak sakit?

Untuk menjawab pertanyaan teman teman, tentunya PHBS sangat penting untuk dilakukan karena dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, kita akan lebih mudah terhindar dari penyakit. Seperti kata pepatah, mencegah lebih baik dari mengobati <3



A DAY IN MY LIFE : EDISI MAHASISWI KAMPUS SEHAT



Halo semuanya, namaku Nina! aku merupakan salah satu mahasiswi semester 5 di Universitas Sriwijaya, tepatnya dari Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat!



Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya, disini aku mau kasih tau kalian nih mengenai *daily routine* aku sebagai seorang mahasiswi kampus sehat!

Penasaran kan, gimana cara aku bisa menerapkan kebiasaan hidup sehat atau ber - PHBS dalam *daily routineku*! yuk ikutin *a day in my life* ku hari ini yaa.

YUK KITA
SIMAK SAMA
SAMA !



BANGUN PAGI

Hal pertama yang aku lakukan untuk memulai hari - hariku adalah dengan bangun pada pagi hari. Beberapa jam pertama setelah kita terbangun tidur akan menentukan seberapa produktif hari yang akan kita jalani loh !

TAHU GAK-SIH?!

Jam Ideal Bangun Pagi : 04.30 - 06.00



MERAPIKAN KAMAR

Setelah bangun dan menetapkan prioritas tugas serta kegiatan yang akan aku lakukan hari ini, aku lanjut dengan merapikan serta membersihkan kamar. Kamar yang rapi akan menciptakan lingkungan yang bersih serta nyaman. Sehingga akan membuat kita semangat dalam menjalani hari !

Kamar yang bersih dan rapi secara visual dapat mempengaruhi pola pikir kita loh ! sehingga kita akan menjadi lebih fokus dan terorganisir pada hari tersebut

TAHU GAK-SIH?!

OLAHRAGA RINGAN

Dikarenakan masih ada sisa waktu sebelum jadwal kelas hari ini, aku memutuskan untuk berolahraga ringan terlebih dahulu. Dengan berolahraga, tubuhku akan menjadi lebih siap dan segar untuk menjalankan aktifitas selanjutnya !

TAHU GAK SIH?!

Olahraga pagi dapat meningkatkan mood kita loh !

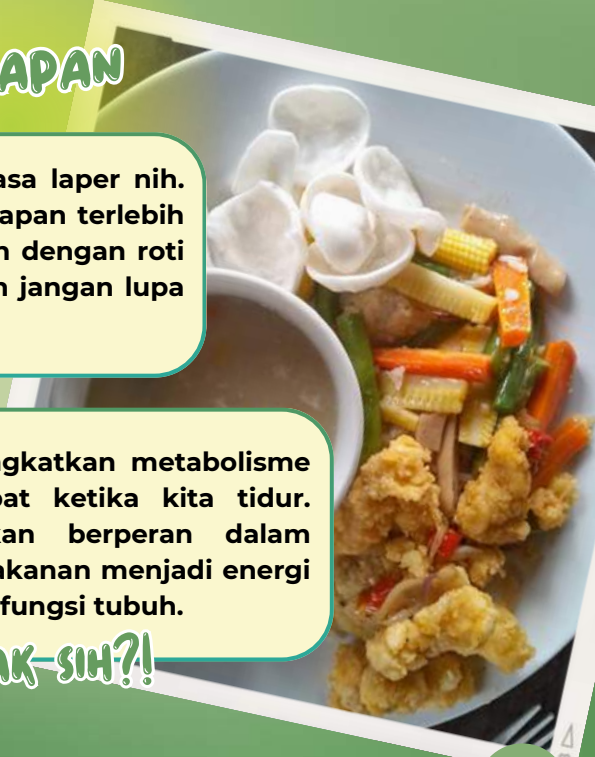


SARAPAN

Setelah olahraga, aku jadi ngerasa laper nih. Jadi aku memutuskan untuk sarapan terlebih dahulu. Hari ini aku mau sarapan dengan roti nih teman teman ! Teman teman jangan lupa untuk sarapan ya !

Sarapan dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang melambat ketika kita tidur. Metabolisme ini akan berperan dalam mengubah asupan makanan menjadi energi yang diperlukan pada fungsi tubuh.

TAHU GAK-SIH?!





MANDI PAGI

Dikarenakan waktu sudah hampir menunjukkan pukul 08.00 pagi, akupun melanjutkan kegiatan dengan mandi pagi. Mandi pagi sangat penting untuk dilakukan teman teman, selain karena dapat membantu kita merasa segar dan membersihkan diri dari keringat, kuman, dan virus yang menempel pada tubuh. Mandi juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan kekebalan tubuh loh !

TAHU GAK SIH?!

Selama kita mandi, kita juga harus memperhatikan kebersihan toilet terutama air yang digunakan. Hal ini bertujuan agar kita terhindar dari penyakit seperti diare, disentri, serta penyakit kulit lainnya !

Hal yang mempengaruhi kualitas air itu ada beragam seperti polusi, pembuangan zat kimia, dan pembuangan limbah. Suatu air dapat dikatakan bersih apabila air tersebut memenuhi standar berikut diantaranya tidak berbau, tidak berasa, dan tidak berwarna.



BERPAKAIAN



Setelah selesai mandi aku bergegas menuju lemari pakaian, memilih baju yang nyaman dan sesuai dengan cuaca. Setelah itu aku menata rambut dengan cepat dan menyisirnya rapi sebelum memakai hijab yang sesuai dengan pakaianku serta memilih aksesoris dan sepatu yang nyaman untuk aku pakai

TAHU GAK SIH?!

Pakaian dapat digunakan sebagai pernyataan mode, ekspresi budaya, atau identitas sosial. Selain itu, pakaian juga dapat memainkan peran penting dalam mengungkapkan identitas gender, agama, atau status sosial

Tak lama setelah itu, aku pun mempersiapkan diri untuk kuliah. Aku mengambil tas yang sudah aku persiapkan semalam, tak lupa memastikan bahwa semua buku dan catatan penting ada di dalamnya. Dengan sebotol air putih yang menyegarkan, aku pun meninggalkan rumah menuju kampus. Setibanya di kampus, aku menyimak dengan seksama penjelasan dosen mengenai topik yang menarik dan aktif bertanya serta berdiskusi dengan teman-temanku, menyerap pengetahuan sebanyak mungkin sebelum istirahat makan siang tiba.



KULIAH



MAKAN SIANG

Saat istirahat, aku bersama teman-temanku memutuskan untuk makan di kantin kampus. Aku dan teman-teman memesan hidangan khas rumahan dan bercerita tentang pengalaman kuliah kami. Aku merasa bahagia bisa menikmati waktu istirahat yang menyenangkan bersama teman-teman.

Waktu makan siang bervariasi sesuai dengan budaya dan adat istiadat masyarakatnya, namun biasanya dilakukan sekitar pukul 12.00-14.00.

TAHU GAK SIH?!

Setelah keluar dari kampus, aku berjalan kaki menuju ke terminal. Sebelum pulang ke rumah tidak lupa aku pergi bersantai Bersama teman temanku di salah satu tempat favorit kami. Sesampainya di rumah, aku melanjutkan pekerjaan rumah. Setelah itu aku menghabiskan sisa waktu sore dengan membaca buku kesukaanku sambil menyeruput secangkir teh hangat.

AKTIVITAS SORE





MANDI SORE

Setelah selesai melakukan berbagai aktivitas, aku pun melanjutkan kegiatan dengan mandi. Mandi di sore hari setelah melakukan berbagai kegiatan tentunya sangat bermanfaat, selain bisa membuat badan kembali terasa segar, mandi sore dapat membantu kita dalam membersihkan bakteri dan virus yang didapatkan akibat paparan dari luar rumah.

MAKAN MALAM

Setelah selesai mandi, ternyata ibuku sudah memanggil untuk makan malam. Sebaiknya teman-teman jangan menunda makan, terutama makan malam, hal ini dikarenakan tubuh memerlukan waktu kurang lebih 3 jam untuk memproses makanan sebelum tidur!

TAHU GAK SIH?!

Jam makan malam yang sehat adalah pukul 18.00 - 19.00



MENGERJAKAN TUGAS

Setelah selesai makan, aku memutuskan untuk mengerjakan tugas serta belajar terkait materi yang berkaitan dengan mata kuliah besok. Aku lebih senang untuk mencicil tugas dari jauh jauh hari dibandingkan mendekati hari h agar tugas yang ada dapat terselesaikan dengan baik.

TAHU GAK SIH?!

Belajar yang efektif harus ditunjang dengan nutrisi dan daya tahan tubuh yang baik !



ME TIME !

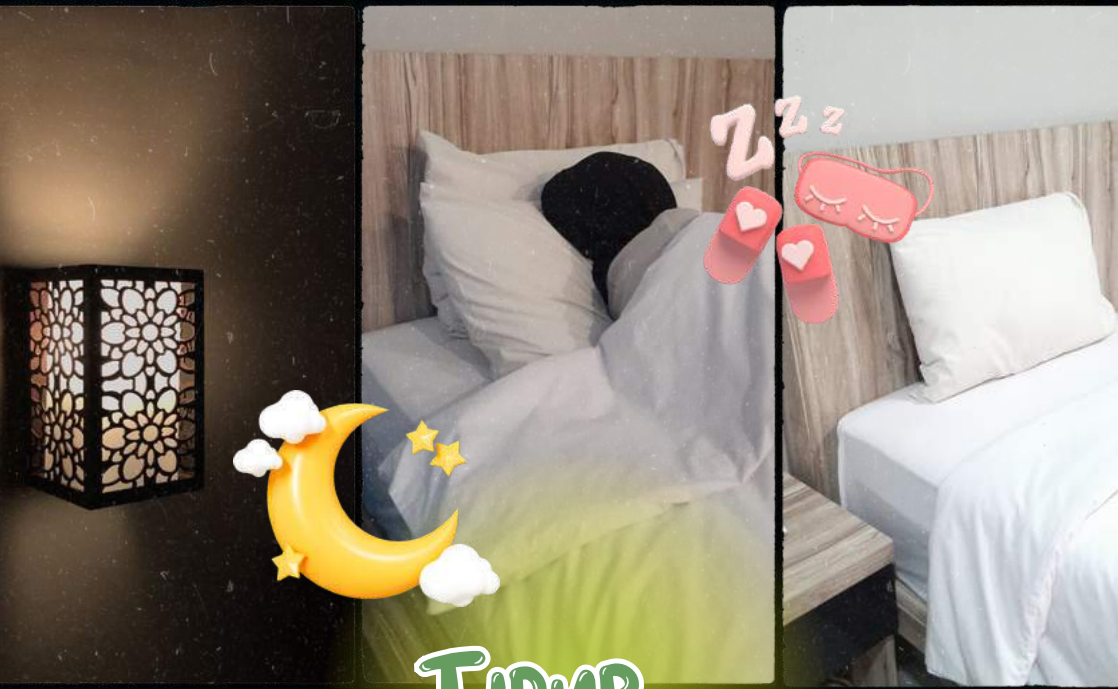
Setelah belajar dan sebelum tidur, setiap harinya aku menyisihkan waktuku untuk me time. Hal ini aku pergunakan untuk merilekskan tubuhku serta merefleksikan terkait apa saja yang sudah aku lakukan hari ini !



Menyisihkan waktu setiap harinya untuk bersantai sejenak baik dari mengerjakan tugas ataupun menatap layar komputer akan membantu kita mencegah kelelahan yang berujung pada stress !

TAHU GAK SIH?!





TIDUR

Setelah lelah melakukan berbagai aktivitas seharian, tibalah kita diujung dari kegiatanku hari ini, yaitu tidur ! Aku biasa tidur setiap harinya pada pukul 21.00. Terima kasih teman teman sudah mengikuti kegiatanku hari ini, teman teman jangan tidur terlalu larut ya karena kurangnya waktu tidur yang kita miliki ternyata mempengaruhi performa kita pada keesokan harinya loh !

TAHU GAK SIH?!

Jam tidur yang kurang akan mempengaruhi kita dalam memahami pelajaran di keesokan harinya serta menyebabkan kita tidak optimal dalam melakukan berbagai aktivitas di esok harinya karena tubuh merasa lelah

Waktu tidur yang baik itu sekitar 8 - 10 jam untuk remaja !

TERIMA KASIH TEMAN TEMAN



Sudah mengikuti kegiatan ku hari ini, selanjutnya aku mau membagikan tips tips dalam menerapkan PHBS atau healthy lifestyle di dalam keseharian kita.

101 TIPS : CARA MENGIMPLEMENTASIKAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT DI KESEHARIAN



Tadi teman teman sudah mengikuti keseharianku nih, jadi sekarang aku ingin memberitahukan terkait apa saja sih PHBS dan healthy lifestyle yang dapat dapat kita terapkan dalam *daily routine* kita !

Tau ga sih, kalo ternyata kebiasaan hidup sehat dapat kita terapkan di dalam kehidupan kita sehari hari. Penasaran apa saja ! Mari kita simak !

YUK KITA
SIMAK SAMA
SAMA !



TIPS 1# : OLAHRAGA RINGAN YANG DAPAT DILAKUKAN DIPAGI HARI

Olahraga ringan dapat membantu kita dalam melepaskan endorfin pada otak yang mana hal ini berperan dalam mengurangi rasa sakit secara alami pada tubuh. Umumnya bentuk olahraga yang tepat pada pagi hari adalah jenis olahraga yang ringan dan tidak terlalu keras. Hal ini dikarenakan waktu yang dimiliki untuk berolahraga cenderung singkat pada pagi hari. Kebiasaan terbaik adalah kebiasaan yang dilakukan secara konsisten !

REKOMENDASI OLAHRAGA RINGAN !



JOGGING

PUSH UP

WALL SIT

YOGA

NAIK
TURUN
TANGGA

REKOMENDASI MENU SARAPAN SEHAT



TIPS 2# : SARAPAN PAGI UNTUK MENGAWALI HARI

Sarapan merupakan hal yang perlu untuk dilakukan karena dapat memberikan kita energi untuk memulai kegiatan sehari-hari. Jenis sarapan sehat yang dapat kita konsumsi sebisa mungkin meliputi protein seperti daging tanpa lemak, brokoli, telur, dan selai kacang. Dapat juga didampingi dengan buah yang kaya vitamin, seperti buah beri, pisang, ceri, alpukat, dan juga kiwi.

TIPS 3# : AKTIVITAS SORE ASYIK UNTUK ATASI STRESS

Berkuliah seharian tidak jarang membuat kita merasa stres dan jenuh. Dengan melakukan kegiatan setelah berkuliah yang menyenangkan tentunya dapat membantu kita untuk mengatasi rasa jenuh serta stress yang terjadi setelah seharian berkuliah.

REKOMENDASI AKTIVITAS SORE



REKOMENDASI KEGIATAN ME TIME



TIPS 4# :

LUANGKAN WAKTU SEJENAK UNTUK "ME TIME":

Me time dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang mana kamu berfokus pada diri sendiri, pikiran, dan juga tubuhmu. Ketika melakukan me time, kita akan memiliki kesempatan untuk menyatu bersama pikiran, emosi, dan juga perasaan yang kita miliki. Dengan meluangkan untuk sedikit "me time" setiap harinya akan membantu kita untuk tidak terlalu merasa stress.

TIPS 5# : JAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN

Menjaga kebersihan diri dan lingkungan tentunya merupakan hal yang paling penting untuk dilakukan. Lingkungan serta diri yang bersih tentunya akan membuat kita menjadi sehat serta terhindar dari berbagai jenis penyakit. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan tidak harus melulu melakukan hal yang sulit dan berat. Asal dilakukan secara konsisten, maka kita sudah dapat dikatakan menerapkan kehidupan ber PHBS dalam kegiatan sehari hari.

Ayo mulai JAGA KEBERSIHAN DIRI DAN LINGKUNGAN



MANDI 2X
SEHARI

RAJIN MENCUCI
TANGAN

MEMAKAI
PAKAIAN
BERSIH

RAJIN
MENYAPU
KAMAR

MEMBUANG
SAMPAH PADA
TEMPATNYA

PENUTUP



KESIMPULAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Kesadaran akan pentingnya PHBS dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup adalah kunci pendorong seseorang untuk mengimplementasikan PHBS. PHBS melibatkan perilaku dalam rutinitas harian seperti mandi dan mencuci tangan dengan air bersih, menjaga kebersihan sekitar, pola makan sehat, konsistensi aktivitas fisik, waktu tidur yang ideal, dan perilaku sehat lainnya.

Implementasi rutinitas harian yang sehat dapat menjaga keseimbangan dan konsistensi dimana hal ini akan mencapai kesehatan optimal di tengah kesibukan sehari-hari mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran dan mulai menerapkan rutinitas harian yang konsisten dan sehat yang sekaligus menjadi penunjang dalam meningkatkan produktivitas mahasiswa.



TERIMA KASIH

