



# MANUAL BOOK

SARUNG ROKOK  
PUSKESMAS CIOMAS

2019

## I. PENDAHULUAN

Kegiatan puskesmas yang berorientasi kesehatan masyarakat sebetulnya banyak sekali yang bisa di katakan sebagai kegiatan pembaharu. Kegiatan inovatif tersebut fungsinya sebagai penunjang kegiatan pokok yang sudah ada. Disamping sebagai penunjang, kegiatan ini juga dapat dijadikan sebagai tolak ukur kegiatan-kegiatan yang sudah berjalan sebelumnya.

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat.

PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat.

Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut ini 5 tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat :

1. PHBS di Rumah tangga
2. PHBS di Sekolah
3. PHBS di Tempat kerja
4. PHBS di Sarana kesehatan
5. PHBS di Tempat umum

Salah satu indikator penting dalam tatanan PHBS adalah bebas asap rokok. Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam ruangan yang memang tidak diperuntukan untuk merokok dapat menghindarkan kita dari berbagai masalah kesehatan.

## **II. LATAR BELAKANG**

Seiring dengan cepatnya perkembangan dalam era teknologi, serta adanya transisi demografi dan epidemiologi penyakit, maka masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan perilaku dan sosial budaya cenderung akan semakin kompleks. Perbaikannya tidak hanya dilakukan pada aspek pelayanan kesehatan, perbaikan pada lingkungan dan rekayasa kependudukan atau faktor keturunan, tetapi perlu memperhatikan faktor perilaku yang secara teoritis memiliki andil 30-35% terhadap derajat kesehatan. Mengingat dampak dari perilaku terhadap derajat kesehatan cukup besar, maka diperlukan berbagai upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Salah satunya melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Salah satu strategi utama untuk mewujudkan masyarakat Ciomas yang Sehat dan Mandiri adalah dengan menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk berprilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ). Sebagian besar masalah kesehatan dapat dicegah dengan melaksanakan ber Perilaku Hidup Bersih dan Sehat khususnya di

rumah tangga karena anggota rumah tangga merupakan aset yang sangat potensial untuk diberdayakan dalam upaya menjaga dan memelihara kesehatan.

Melalui upaya ini, setiap anggota dalam tatanan PHBS diberdayakan agar tahu, mau dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan mengupayakan lingkungan yang sehat, mencegah dan menanggulangi masalah – masalah kesehatan yang dihadapi serta memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Mereka juga digerakkan untuk berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya dan mengembangkan upaya kesehatan bersumber daya masyarakat.

Hasil pendataan PHBS di wilayah Puskesmas Ciomas Tahun 2019 menunjukkan capaian indikator tidak merokok khususnya di 3 tatanan (rumah, sekolah dan kantor) sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa paparan asap rokok masih cukup tinggi. Seluruh anggota yang berada di tatanan tersebut terpaksa menjadi perokok pasif ketika salah seorang anggota lainnya merokok di dalam lingkungannya. Mereka yang bukan perokok tetapi menghisap asap rokok (perokok pasif) juga memiliki resiko terkena penyakit yang mematikan. Selain berdampak kepada perokok, Asap Rokok Orang Lain (AROL) atau *secondhand smoke* juga mengakibatkan perokok pasif yang akan berpotensi terkena penyakit mematikan seperti kanker paru, penyakit jantung dan pembuluh darah, hingga kemandulan.

Angka pesakitan akibat AROL ini semakin melengkapi jumlah perokok aktif yang secara langsung menghirup puluhan zat karsinogen melalui puntung rokok yang mereka hisap. Untuk meminimalisir angka pesakitan akibat AROL khususnya paparan AROL di dalam rumah, sudah selayaknya masyarakat mampu mengintervensi orang lain yang ada di lingkungannya untuk tidak merokok di dalam ruangan dan saat bersama dengan pihak lainnya.

Kemampuan masyarakat untuk membebaskan rumahnya dari asap rokok perlu mendapatkan rangsangan dan motivasi. Rangsangan dan motivasi ini diharapkan mampu mewujudkan upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat.

Berdasarkan permasalahan di atas, Puskesmas Ciomas menyikapinya dengan membuat terobosan baru dalam meningkatkan PHBS bebas asap rokok melalui inovasi SARUNG ROKOK (Sadar Ruang Merokok). Kegiatannya dilakukan dalam

bentuk upaya promotif untuk menggugah kesadaran masyarakat agar sadar ruang rokok yaitu tempat dimana mereka bisa bebas merokok dan dimana yang dilarang merokok, yaitu melalui penempelan stiker dilarang merokok di 5 tatanan PHBS setelah terlebih dahulu dilakukan penyuluhan di dalam dan di luar gedung tentang bahaya asap rokok bagi kesehatan.

Upaya sosialisasi bermedia tersebut bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan terutama bertujuan melindungi perokok yang pasif. Uniknya stiker yang ditempel didesain memiliki gaya komunikatif sehingga pembacanya dapat terpengaruh sikap dan tindakannya. Selain itu, keberadaan stiker bebas asap rokok merupakan media non verbal yang berfungsi sebagai pengingat dari aturan di larang merokok di tempat-tempat umum.

### III. TUJUAN

#### a. Tujuan Umum

Meningkatkan mutu program dalam upaya mewujudkan kesehatan masyarakat yang bersumber daya masyarakat.

#### b. Tujuan Khusus

Program inovasi Sarung Rokok merupakan bentuk kegiatan puskesmas Ciomas dalam upaya mendukung Peraturan Daerah No.8 tentang Kawasan Tanpa Rokok, dengan tujuan :

- a) Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk tidak merokok di tempat umum yang menjadi daerah kawasan tanpa rokok
- b) Menurunkan angka kesakitan akibat AROL
- c) Meningkatkan capaian PHBS pada indikator bebas asap rokok
- d) Menurunkan angka perokok dan mencegah perokok pemula
- e) Mewujudkan generasi muda yang sehat
- f) Meningkatkan produktivitas kerja yang optimal
- g) Melindungi individu yang bukan perokok dari risiko terhadap kesehatan
- h) Mencegah rasa tidak nyaman, bau dan kotoran dari ruang rokok

#### **IV. KEGIATAN POKOK DAN RINCIAN KEGIATAN**

- a. Mengidentifikasi 5 Tatanan PHBS
- b. Menganalisa hasil identifikasi 5 tatanan PHBS
- c. Memasukan kegiatan inovasi Sarung Rokok Ke Dalam RUK
- d. Mensosialisasikan kegiatan inovasi Sarung Rokok ke masyarakat agar dapat menunjang kegiatan inovasi Puskesmas Ciomas melalui penyuluhan dan penempelan stiker dilarang merokok.
- e. Mengevaluasi kegiatan inovasi Sarung Rokok
- f. Membuat rencana tindak lanjut kegiatan inovasi Sarung Rokok

#### **V. CARA MELAKSANAKAN KEGIATAN**

Kegiatan Inovasi Sarung Rokok dilaksanakan dengan pendekatan penyuluhan diluar dan dalam gedung

- a. Koordinator program Promosi Kesehatan mendata 5 tatanan PHBS di wilayah kerja Puskesmas Ciomas
- b. Kader PHBS rumah tangga mendata dan melaporkan hasil pendataan tatanan PHBS rumah tangga kepada koordinator program promosi kesehatan
- c. Menentukan jadwal kegiatan penempelan stiker Sarung Rokok di 5 tatanan PHBS
- d. Melaksanakan penempelan stiker Sarung Rokok di 5 tatanan PHBS yang telah disepakati
- e. Melakukan pencatatan dan pelaporan

#### **VI. SASARAN**

- a. Masyarakat
- b. Lintas program
- c. Lintas Sektor



	Penempelan stiker SARUNG ROKOK					√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Evaluasi (P3)													
	Pencatatan dan Pelaporan						√	√	√	√	√	√	√	√
	Laporan Pelaksanaan Kegiatan						√	√	√	√	√	√	√	√
	Rencana Tindak Lanjut (RTL)						√	√	√	√	√	√	√	√
	Monitoring dan Evaluasi (Mon-ev)									√			√	

## VIII. TATA NILAI

“ 55 “

## IX. PENCATATAN DAN PELAPORAN

Kegiatan inovasi sarung rokok dicatat dan dilaporkan dalam bentuk kegiatan

## X. MONITORING DAN EVALUASI PELAKSANAAN KEGIATAN

Evaluasi pelaksanaan kegiatan Inovasi dilakukan setiap semester sekali dalam lokakarya mini lintas sektor . Evaluasi pelaksanaan kegiatan inovasi sarung rokok oleh petugas Promkes bersama pihak yang terkait dengan kegiatan yang dievaluasi pelaksanaannya. Selanjutnya petugas Promkes akan segera menyusun laporan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut sesuai format yang sudah ditetapkan dan melaporkannya kepada Penanggung Jawab UKM.

Evaluasi sebaiknya dilakukan di setiap tahap manajerial mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan hasil. Evaluasi dilakukan pada setiap pertengahan dan akhir tahun untuk menilai proses dan hasil pelaksanaan promosi kesehatan di Puskesmas. Hal tersebut dimaksudkan untuk menilai sejauh mana kemajuan kegiatan inovasi dan hasil yang di capai.



Evaluasi dilakukan dengan menggunakan indikator keberhasilan yang terdiri dari indikator masukan, proses, keluaran dan dampak. Semua indikator tersebut dapat dijadikan sebagai masukan sekaligus bahan untuk perbaikan dan pemanfaatan kegiatan Inovasi sarung rokok di Puskesmas Ciomas.

## XI. PENUTUP

Demikian kerangka acuan program ini dibuat sebagai pelaksanaan program Promkes di Puskesmas Ciomas.

Mengetahui  
Kepala Puskesmas Ciomas

A circular official stamp of Puskesmas Ciomas is visible in the background. The stamp contains the text "DINAS KESEHATAN KABUPATEN CIOMAS" around the perimeter and "PUSKESMAS CIOMAS KECAMATAN CIOMAS" in the center. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

**Drg. Ulfa Muthia Palar**  
NIP. 19630511193022002