

Indikator PHBS Pondok Pesantren

7

Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan setiap 6 bulan

- Mengukur index massa tubuh / IMT = $\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$

KATEGORI	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat BERAT < 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat RINGAN 17,0 - 18,4
Normal	18,5 - 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat RINGAN 25,1 - 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat BERAT > 27,0

8

Membuang sampah ke tempat sampah

- tersedia tempat penampungan sampah tertutup dan kapasitas cukup



9

Menjadi peserta dana sehat

- santri menjadi peserta dana sehat dan atau memiliki jaminan pemeliharaan kesehatan



10

Memanfaatkan poskestren dan sarana pelayanan kesehatan

- berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, klinik, rumah sakit, dan sebagainya

11

Membersihkan Tempat penampungan air, barang bekas bebas jentik

bersihkan secara rutin dan berkala

- usahakan membersihkan ember, kamar mandi, pot bunga, dispenser dan tempat lainnya yang berpotensi menjadi sarang jentik nyamuk



12

Tidak merokok

Tips menghindari agar tidak merokok

- hindari berkumpul dengan teman-teman yang merokok
- yakinlah rokok bukan satu-satunya sarana pergaulan
- jangan malu mengatakan diri kita bukan perokok
- perbanyak informasi bahaya rokok
- hindari sesuatu terkait rokok



13

Mencuci Tangan Pakai Sabun & air mengalir

6 langkah cuci tangan



menggosok kedua telapak tangan



menggosok punggung tangan bergantian



menggosok sela - sela jari



Menggosok buku jari dengan posisi saling mengunci



Menggosok ibu jari kanan - kiri bergantian



Menggosok ujung kuku tangan kanan- kiri bergantian