



**MEWUJUDKAN GENERASI MUDA DENGAN  
POLA HIDUP SEHAT TUMBUH DALAM  
LINGKUNGAN YANG BERSIH**

Group 7 - Susdev C

# OUR TEAM



**Ahmad Surya N H**  
Ketua



**Restu Dyah R A**  
Bendahara



**Shafa Diva S**  
Sekretaris



**Dewa Widya**  
Logistik



**Sadewo Pramono P**  
PDD

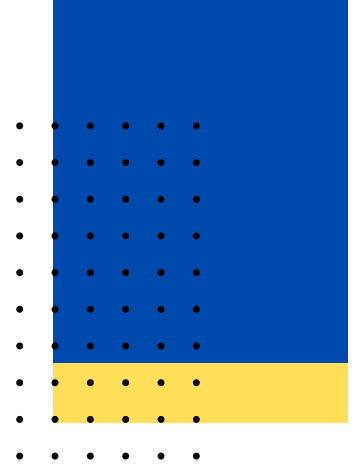


**Ameta**  
Humas



**Aris Fernando G**  
Logistik

# **TABLE OF CONTENT**



01. Overview

02. Healthy Food

03. What is DBD

04. Prevention Action

05. Treatment

06. Cases DBD In Indonesia

07. What We Do





## OVERVIEW

Selamat datang dalam booklet ini yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan menjaga kebersihan lingkungan untuk menghindari penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kotor. Pola makan sehat akan memberi dampak baik untuk ketahanan tubuh. Makanan bergizi tidak harus makanan yang mewah. Penyakit tropis yang sering terjadi di lingkungan kita. Penyakit tropis adalah penyakit yang umumnya ditemukan di wilayah-wilayah tropis dan subtropis, disebabkan oleh berbagai mikroorganisme seperti virus, bakteri, parasit, dan jamur. Beberapa di antaranya termasuk malaria, demam berdarah, chikungunya, dan lainnya.

Dalam Booklet ini kita akan mengenal lebih dalam tentang makanan sehat melalui 4 sehat 5 sempurna dan salah satu penyakit tropis yaitu Demam Berdarah Dengue (DBD), dan bagaimana mencegahnya.



# PENTINGNYA MAKANAN SEHAT

---

Gizi seimbang dalam makanan sehari-hari yang mengandung berbagai macam gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh perlu diperhatikan, terutama pada masa pertumbuhan anak. Memperhatikan asupan makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih untuk mencegah masalah gizi. Makanan sehat dan bergizi seimbang bukan berarti makanan yang mahal dan enak.

Makanan sehat dapat kita lihat dari 4 Sehat 5 sempurna :

1. Makanan pokok/utama , berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh untuk dapat mampu melakukan aktifitas;
2. Sayur mayur, berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat pengatur pada tubuh;
3. Lauk-pauk, berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat pembangun pada tubuh;
4. Buah-buahan, mirip dengan sayur mayur. Buah-buahan ini berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat pengatur pada tubuh;
5. Susu, adalah pengganti oleh air putih



Adapun beberapa dampak yang ditimbulkan dari terlalu sering mengonsumsi makan tidak sehat, seperti :

Meningkatkan risiko timbulnya penyakit, Menghambat perkembangan tubuh, Mengurangi kecerdasan otak.

# **APA ITU DEMAM BERDARAH DENGUE ?**

---

## **Pengertian**

Demam Berdarah Dengue (DBD) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus yang ditularkan melalui gigitan nyamuk Aedes yang terinfeksi. Virus ini dapat menyebabkan gejala seperti demam tinggi, nyeri otot dan sendi, ruam, serta dalam kasus yang lebih serius, dapat mengancam jiwa.

## **Penyebab**

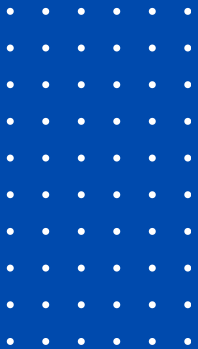
Penyakit ini disebabkan oleh empat jenis virus dengue yang berbeda (DENV 1-4), yang ditularkan kepada manusia oleh nyamuk Aedes aegypti atau Aedes albopictus. Ketika nyamuk yang terinfeksi menggigit seseorang, virus dengue masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan infeksi



## PENCEGAHAN DBD

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya penyakit DBD, diantaranya yaitu:

- ➡ Menjaga kebersihan lingkungan (Membuang sampah pada tempatnya, menguras bak mandi 1 minggu 1x, dll).
- ➡ Tidak menimbun barang bekas yang tidak terpakai.
- ➡ Menghilangkan genangan air.
- ➡ Menaburkan bubuk abate.
- ➡ Melakukan vaksinasi DBD.
- ➡ Tidak menggantung baju kotor.





## PENANGANAN SAAT TERKENA DBD

Berikut Ini Adalah Tips Pertolongan Awal Terhadap Penderita DBD Menurut Kemenkes RI

- ☑ Tirah baring (bedrest)
- ☑ Perbanyak minum air minimal 2 liter per hari
- ☑ Kompres hangat
- ☑ Berikan obat pereda demam, jika demam tinggi
- ☑ Jika dalam 2-3 hari gejala semakin memburuk seperti tampak lemas, muntah-muntah, mimisan, pendarahan gusi, dan sebagainya segeralah dibawa ke rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.

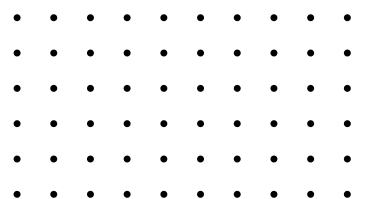
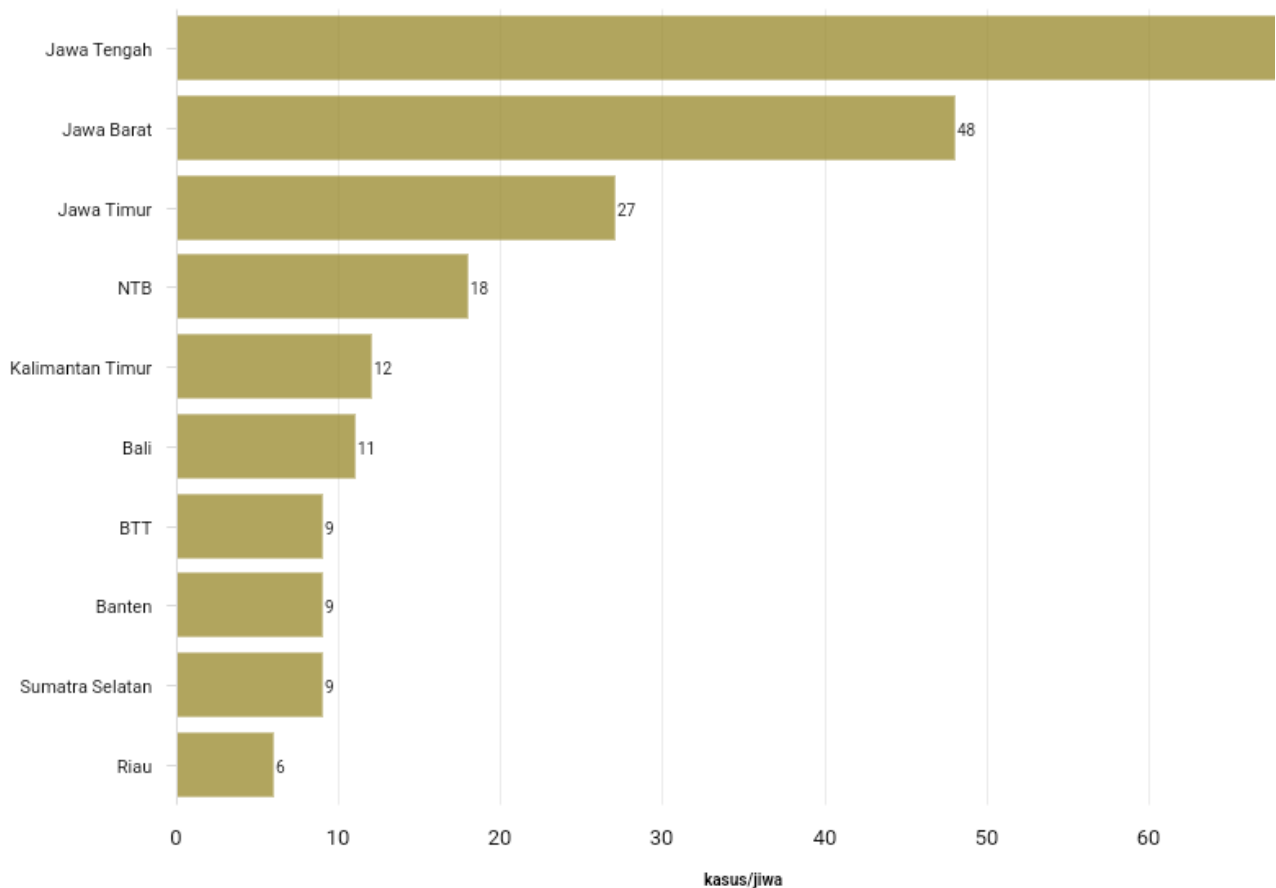


# KASUS DI INDONESIA

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melaporkan, dalam pekan ke-22 atau sekitar di periode Januari-Mei 2023 terdapat 35.694 kasus demam berdarah dengue (DBD) di seluruh Indonesia. Pada periode yang sama, Kemenkes juga melaporkan total kematian akibat DBD di Indonesia mencapai 270 kasus.

Oleh Karena itu Ada Pentingnya Kita Menjaga Kebersihan Lingkungan kita agar terhindar dari segala Penyakit

Jumlah Kasus Kematian Akibat DBD di Indonesia Berdasarkan Provinsi (Januari-Mei 2023)



# **YANG KAMI LAKUKAN**

---

## **18 November 2023**

Sosialisasi tentang Hidup Sehat  
(Makanan bergizi dan Lingkungan bersih)

-

Kegiatan kami lakukan adalah pengarahan terhadap Rumah Yatim dan Dhuafa yang terletak di Gedangan, Sidoarjo. Kami memberi Informasi terhadap anak-anak disana tentang Penyakit Tropis dan pemerian Materi Makanan Bergizi melalui narasumber, Dan Pemberian Makanan Sehat.

## **19 November 2023**

Memberikan pengetahuan tentang pencegahan pertumbuhan nyamuk melalui penayangan video kartun

-

Di Hari Kedua kami melakukan bimbingan untuk mencegah penyakit DBD, dengan menggunakan media tontonan anak kecil dan juga pemberian bubuk Abate pada pihak Panti





# ACTIVITY OVERVIEW



## Pengarahannya Materi Hidup Sehat

Dalam kegiatan tersebut kami mengundang narasumber yang merupakan seorang sarjana PGSD sebagai pemateri



## Himbauan Menggunakan Kartun

Kami juga menampilkan kartun yang berhubungan dengan penyakit DBD atau materi yang telah dijelaskan



## Pembagian Makanan Sehat

Kami memberikan Makanan yang Bergizi Sekaligus sebagai contoh dari materi yang sudah dipaparkan.



## Penyerahan Bubuk Abate

Kami memberikan bubuk abate kepada pihak panti sebagai bentuk perwujudan pencegahan penyakit DBD.



**SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT**

