

# Menjaga Kesehatan Melalui Perubahan Perilaku dan Lingkungan

**Agung widodo - WONOSOBO.INDONESIASATU.ID**

May 25, 2024 - 09:45



*Pujiyati dari Dinas Kesehatan (Dinkes) menyampaikan bahwa saat ini banyak orang mudah sakit, hal ini disebabkan oleh lingkungan dan perilaku yang kurang baik. Pernyataan ini disampaikan saat kegiatan non fisik TMMD Reguler ke 120 Kodim 0707/Wonosobo. (21/05/24)*

WONOSOBO - Pujiyati dari Dinas Kesehatan (Dinkes) menyampaikan bahwa saat ini banyak orang mudah sakit, hal ini disebabkan oleh lingkungan dan perilaku yang kurang baik. Pernyataan ini disampaikan saat kegiatan non fisik

TMMD Reguler ke 120 Kodim 0707/Wonosobo. (21/05/24)

Pujiyati menjelaskan, status kesehatan seseorang ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu lingkungan (40%), perilaku (30%), pelayanan kesehatan (20%), dan genetik (10%). Untuk mencegah mudah sakit, upaya yang bisa dilakukan adalah dengan menjaga kebersihan lingkungan dan mengubah perilaku yang tidak sehat.



"Beberapa hal yang bisa dilakukan adalah stop buang air sembarangan, cuci tangan pakai sabun, pengelolaan air minum dan makanan rumah tangga yang baik, serta pengamanan sampah dan limbah cair rumah tangga," ujar Pujiyati.

Pujiyati menekankan pentingnya peran masyarakat dalam menjaga kesehatan lingkungan dan mengubah perilaku. Dengan lingkungan yang bersih dan perilaku hidup sehat, diharapkan masyarakat dapat terhindar dari berbagai penyakit.

"Kesehatan itu penting, jadi kita semua harus berpartisipasi menjaga lingkungan dan mengubah perilaku untuk hidup lebih sehat. Lebih baik menjaga daripada mengobati, sebab sakit itu perlu biaya yang tidak sedikit, banyak waktu yang terbuang karena tidak bisa beraktivitas seperti biasa, belum lagi rasa sakit yang ditahan sehingga tidak bisa menikmati hidup ini dengan damai," pungkas Pujiyati.