



BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

KABUPATEN SOLOK

Bawalah Buku Ini!
setiap pergi ke tempat
pelayanan kesehatan



Nama Ibu : _____

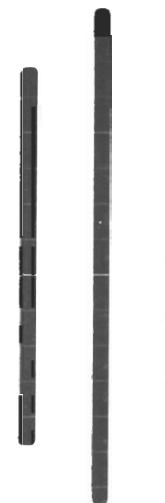
Nama Anak : _____

2006



BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

KABUPATEN SOLOK



Nama Ibu : _____
Nama Anak : _____

2006

362.198.2

Ind
b

Katalog Dalam Terbitan. Departemen Kesehatan

362.198

Ind Indonesia. Departemen Kesehatan RI
Buku Kesehatan Ibu dan Anak :
-- Jakarta : Departemen Kesehatan dan JICA
(Japan International Cooperation Agency),
1997

Judul :

1. MOTHER - CHILD RELATION
2. MATERNAL - CHILD NURSING
3. MATERNAL HEALTH SERVICES

Cetakan baru tahun 2006

KATA SAMBUTAN BUPATI SOLOK



esehatan adalah hak fundamental setiap warga negara. Karena itu setiap individu, keluarga dan masyarakat berhak memperoleh perlindungan terhadap kesehatannya dan negara bertanggung jawab mengatur agar masyarakat terpenuhi hak hidup sehat bagi penduduknya dengan perioritas nasional mencapai *Indonesia Sehat 2010*.

Untuk mencapai tujuan tersebut permasalahan utama yang ada saat ini adalah masih relatif rendahnya derajat kesehatan masyarakat, hal ini dapat dilihat dari relatif masih tingginya angka kematian ibu melahirkan, angka kematian bayi dan anak balita. Permasalahan tersebut merupakan masalah komplek yang mewarnai derajat kesehatan termasuk status gizi ibu sebelum, selama kehamilan, kesehatan janin selama dalam kandungan, proses persalinan yang diterima ibu/bayi, masalah infeksi dan kondisi sanitasi serta air bersih. Selain itu berkaitan erat juga dengan masalah sosial budaya, ekonomi, tradisi, kepercayaan masyarakat, keadaan geografis serta tingkat pendidikan masyarakat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut beberapa langkah inovatif telah dikembangkan dan diterapkan akhir-akhir ini, salah satunya adalah dengan menerapkan buku KIA. Buku KIA adalah sumber informasi lengkap tentang kesehatan ibu dan anak, yang disimpan oleh ibu dirumah, merupakan pedoman sederhana bagi orang tua dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak, juga sebagai catatan sekaligus arsip/dokumen tentang keadaan kesehatan ibu dan anak. Buku KIA adalah sumber informasi, komunikasi dan edukasi antara orang tua dan petugas kesehatan yang sudah terbukti efektif.

Akhir kata marilah kita wujudkan visi *Kabupaten Solok* untuk menjadi terbaik dari yang baik di dalam pembangunan masyarakat pada umumnya dan khususnya kesehatan ibu dan anak.

Arosuka, Juli 2006
Bupati Solok

clo

G U S M A L

PENJELASAN UMUM

Buku Kesehatan Ibu dan Anak berisi catatan kesehatan ibu (hamil, bersalin dan nifas) dan anak (bayi baru lahir, bayi dan anak balita) serta berbagai informasi cara memelihara dan merawat kesehatan ibu dan anak.

Setiap ibu hamil mendapat 1 (satu) Buku KIA. Jika ibu melahirkan bayi kembar, maka ibu memerlukan tambahan 1 (satu) buku KIA lagi.

Baca Buku KIA

Buku ini dibaca oleh ibu, suami dan anggota keluarga lain karena berisi informasi yang sangat berguna untuk kesehatan ibu dan anak.

Bawa Buku Kia

Buku ini dibawa oleh ibu dan diberikan kepada petugas kesehatan setiap kali ke Posyandu, Polindes, Puskesmas, bidan/dokter praktik swasta dan rumah sakit.

Jaga Buku KIA

Buku ini disimpan, jangan sampai hilang karena berisi catatan kesehatan ibu dan anak. Catatan yang ada didalam buku ini akan sangat bermanfaat bagi ibu, anak dan petugas kesehatan.

Tanya ke Petugas Kesehatan

Tanya ke bidan, dokter atau petugas kesehatan lainnya jika ada hal yang ingin diketahui atau ada masalah kesehatan ibu dan anak. Jangan malu dan ragu untuk bertanya.

DAFTAR ISI

Penjelasan Umum
Daftar Isi

BAGIAN IBU

| | |
|-------------------------|---|
| A. Identitas Keluarga : | 1 |
| B. Ibu Hamil | 2 |
| C. Ibu Bersalin | 8 |
| D. Ibu Nifas | 9 |

Catatan Pelayanan Kesehatan Ibu

| | |
|----------------------|----|
| • Ibu Hamil | 12 |
| • Ibu Bersalin | 14 |
| • Ibu Nifas | 16 |

Keterangan Lahir

BAGIAN ANAK

| | |
|--|----|
| A. Identitas Anak | 21 |
| B. Bayi Baru Lahir (bayi kurang dari 1 bulan) | 22 |
| C. Bayi dan Anak (umur 1 bulan sampai 5 tahun) | 25 |
| • Umur 1 - 6 bulan | 27 |
| • Umur 6 - 12 bulan | 30 |
| • Umur 1 - 2 tahun | 32 |
| • Umur 2 - 3 tahun | 34 |
| • Umur 3 - 5 tahun | 35 |

| | |
|--|----|
| D. Bagaimana Mengatasi Penyakit yang Sering Diderita Anak di Rumah ? | 37 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| E. Apa Saja Tanda Bahaya pada Anak Sakit ? | 39 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| F. Kapan Anak Harus Segera Dibawa ke Tempat Pelayanan ? | 39 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| G. Apa Saja Obat Pertolongan Pertama yang Perlu Disediakan di Rumah ? | 40 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| H. Bagaimana Mencegah Anak Mengalami Kecelakaan ? | 41 |
|---|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| I. Kartu Menuju Sehat (KMS) | 42 |
|-----------------------------------|----|

Catatan Pelayanan Kesehatan Anak

| | |
|---|----|
| • Pemeriksaan Neonatus | 45 |
| • Pemberian Imunisasi | 45 |
| • Pemberian Vitamin A | 46 |
| • Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan | 46 |
| • Catatan Penyakit dan Masalah Perkembangan | 47 |

Contoh Cara Membuat Makanan Bayi / Anak

GERAKAN NASIONAL PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG ANAK



Timbang bayi dan anak balita setiap bulan di Posyandu.

Umur 0-6 bulan berikan hanya ASI.

Mulai umur 6 bulan berikan makanan pendamping ASI

Beri Vitamin A setiap 6 bulan, makanan gizi seimbang dan gunakan garam beryodium.

Upayakan bayi mendapat imunisasi lengkap sebelum umur 12 bulan.

Hentikan penyalahgunaan dan kejahatan narkoba, hindari rokok, cegah penularan penyakit AIDS.

Kehamilan yang sehat dan diinginkan menjadikan ibu melahirkan anak sehat dengan selamat.

Eratkan kasih sayang keluarga, untuk menjaga kestabilan emosi anak dan jauhkan kekerasan terhadap anak dan perempuan.

Mantapkan kehidupan beragama dan budi pekerti luhur pada anak sejak dalam kandungan.

Beri kesempatan belajar dan bermain pada anak sejak usia dini sesuai tumbuh kembangnya.

Awasi dan pelihara kesehatan anak, jika sakit segera berobat ke petugas kesehatan.

Norma keluarga kecil, bahagia dan sejahtera mendukung terciptanya generasi yang cerdas dan tangguh.

Gaya hidup bersih dan lingkungan sehat merupakan modal dasar anak dan keluarga sehat.



DR. H. Susilo Bambang Yudhoyono
Presiden Republik Indonesia

Jakarta, 23 Juli 2005

BAGIAN IBU

Nomor Reg. : Nomor Urut :

Menerima Buku KIA

Tanggal :

Nama tempat pelayanan :

A. Identitas Keluarga

Nama Ibu :

Tanggal Lahir :

Agama :

Pendidikan : Tidak sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/
Perguruan Tinggi*

Pekerjaan :

Nama Suami :

Tanggal Lahir :

Agama :

Pendidikan : Tidak sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/
Perguruan Tinggi*

Pekerjaan :

Alamat Rumah :

.....

Kecamatan :

Kabupaten/Kota:

No. Telpon :

* Lingkari yang sesuai

B. Ibu Hamil

4. Apa saja yang perlu dilakukan ibu hamil ?

- Periksa hamil secepatnya dan sesering mungkin sesuai anjuran petugas.

Agar ibu, suami, dan keluarga dapat mengetahui secepatnya jika ada masalah yang timbul pada kehamilan.



- Timbang berat badan setiap kali periksa kehamilan.

Berat badan bertambah sesuai dengan pertumbuhan bayi dalam kandungan.



- Minum 1 tablet tambah darah setiap hari selama hamil.

Tablet tambah darah mencegah ibu kurang darah. Minum tablet tambah darah tidak membahayakan bayi.



- Minta imunisasi Tetanus Toksoid kepada petugas kesehatan.

Imunisasi Tetanus Toksoid untuk mencegah penyakit tetanus pada bayi baru lahir.



- Minta nasehat kepada petugas kesehatan tentang makanan bergizi selama hamil.

Makan makanan bergizi yang cukup membuat ibu dan bayi sehat.



- Sering mengajak bicara bayi sambil mengelus-elus perut setelah kandungan berumur 4 bulan.

Periksa ke bidan atau dokter jika sakit batuk lama (TBC), demam menggigil seperti malaria, lemas, berdebar-debar, gatal-gatal pada kemaluan atau keluar keputihan dan berbau.

2. Bagaimana menjaga kesehatan ibu hamil ?

- Mandi pakai sabun setiap hari, pagi dan sore. Gosok gigi dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.

Mandi teratur mencegah sakit kulit. Gosok gigi secara teratur mencegah sakit gigi dan gusi.



- Istirahat berbaring sedikitnya 1 jam pada siang hari dan kurangi kerja berat.

Istirahat yang cukup akan memulihkan tenaga ibu.



- Boleh melakukan hubungan suami-istri.

Tanyakan kepada bidan atau dokter tentang hubungan suami-istri yang aman selama hamil.



- Jangan merokok, memakai narkoba, minum jamu atau minum minuman keras.

Minum cibat sesuai petunjuk dokter/bidan.

Hindari asap rokok.

Merokok, minuman keras, narkoba, jamu, dan obat-obatan bisa mengganggu pertumbuhan bayi dalam kandungan.



- Di daerah malaria, sebaiknya ibu tidur pakai kelambu.



3. Bagaimana makan yang baik selama hamil ?

- Makan makanan yang bergizi sesuai dengan anjuran petugas kesehatan.
- Makan 1 piring lebih banyak dari sebelum hamil.
- Untuk menambah tenaga, makan makanan selingan, pagi dan sore hari seperti kolak, bubur kacang hijau, kue-kue dan lain-lain.
- Tidak ada pantangan makanan bagi ibu selama hamil.

4. Apa saja tanda-tanda bahaya pada ibu hamil ?

- Pendarahan.

- Pendarahan pada hamil muda dapat menyebabkan keguguran.

- Pendarahan pada hamil tua dapat membahayakan keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan.



- Bengkak di kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala kadangkala disertai kejang.

Bengkak/sakit kepala pada ibu hamil bisa membahayakan keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan.



- Demam tinggi.

Biasanya karena infeksi atau malaria. Demam tinggi bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu, menyebabkan keguguran atau kelahiran kurang bulan.



- Keluar air ketuban sebelum waktunya.

Merupakan tanda adanya gangguan pada kehamilan dan dapat membahayakan bayi dalam kandungan.



- Bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak.

Keadaan ini merupakan tanda bahaya pada janin.



- Ibu muntah terus dan tidak mau makan.

Keadaan ini akan membahayakan kesehatan ibu.

Suami atau keluarga harus segera membawa ibu hamil ke bidan/dokter jika ada salah satu tanda bahaya di atas. Suami mendampingi ibu hamil.

5. Apa saja persiapan keluarga menghadapi persalinan?

- Sejak awal ibu hamil dan suami menentukan persalinan ini ditolong oleh bidan atau dokter.

Rencana bersalin di Polindes, Puskesmas, Rumah Sakit, Rumah Bidan atau di rumah.



- Suami/keluarga perlu menabung untuk biaya persalinan



- Siapkan donor darah, jika sewaktu-waktu diperlukan ibu.



- Ibu dan suami menanyakan ke bidan/ dokter kapan perkiraan tanggal persalinan.



- Suami dan mesyarakat menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu ibu dan bayi perlu segera ke Rumah Sakit.



- Jika bersalin di rumah, suami atau keluarga perlu menyiapkan;
 - Ruangan yang terang, tempat tidur dengan alas kain yang bersih.
 - Air bersih dan sabun untuk cuci tangan.
 - Kain, handuk, dan pakaian bayi yang bersih dan kering.
 - Kain dan pakaian ganti yang bersih dan kering bagi ibu setelah melahirkan.

C. Ibu Bersalin

1. Apa saja tanda-tanda persalinan ?

- Mulas-mulas yang teratur timbul semakin sering dan semakin lama.
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Keluar cairan ketuban dari jalan lahir akibat pecahnya selaput ketuban.



Suami atau keluarga segera menghubungi bidan/dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas.

1. Apa saja yang dilakukan ibu bersalin ?

- Proses persalinan berlangsung 12 jam sejak terasa mulas. Jadi ibu masih bisa makan, minum, buang air kecil dan jalan-jalan.
- Jika mulas-mulas bertambah, tarik napas panjang melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.
- Jika ibu merasa ingin buang air besar berarti bayi akan lahir. Segera beritahu bidan/dokter.
- Ikuti anjuran bidan atau dokter kapan ibu harus mengejan waktu bayi akan lahir.



3. Apa saja tanda-tanda bahaya pada ibu bersalin ?

- Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas.
- Pendarahan lewat jalan lahir.
- Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir.
- Ibu tidak kuat mengejan atau mengalami kejang.
- Air ketuban keruh dan berbau.
- Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar.
- Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat.

Suami harus segera membawa ibu hamil ke bidan/ dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas. Suami mendampingi ibu hamil.

D. Ibu Nifas

1. Apa saja yang dilakukan ibu nifas ?

- Segera meneteki/menyusui bayi dalam 30 menit setelah bersalin untuk mencegah pendarahan dan merangsang ASI cepat keluar.
- Teteki/susui bayi sesering mungkin dan setiap kali bayi menginginkan.
- Rawat bayi baru lahir dengan baik.
- Tanyakan ke bidan/dokter cara meneteki secara eksklusif dan merawat bayi baru lahir.

Periksa kesehatan ibu nifas ke bidan/dokter sedikitnya 3 kali selama masa nifas.

2. Bagaimana menjaga kesehatan ibu nifas ?

- Makan makanan bergizi 1 piring lebih banyak dari sebelum hamil.
- Istirahat cukup supaya ibu sehat dan ASI keluar banyak.
- Minum 1 kapsul vitamin A dosis tinggi.
- Minum 1 tablet tambah darah setiap hari selama nifas.
- Jaga kebersihan alat kelamin, ganti pembalut setiap kali basah.



3. Apa saja tanda-tanda bahaya dan penyakit pada ibu nifas ?

- Pendarahan lewat jalan lahir.
- Keluar cairan berbau dari jalan lahir.
- Demam lebih dari 2 hari.
- Bengkak di muka, tangan atau kaki. Mungkin dengan sakit kepala dan kejang-kejang.
- Payudara bengkak kemerahan disertai rasa sakit.
- Mengalami gangguan jiwa.

Suami atau keluarga segera membawa ibu nifas ke bidan/dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas. Suami perlu mendampingi ibu nifas.

4. Mengapa setelah melahirkan ibu perlu ikut program keluarga berencana (KB) ?

- Agar ibu punya waktu untuk menyusui dan merawat bayi, menjaga kesehatan ibu serta mengurus keluarga.
- Untuk mengatur agar jarak kehamilan tidak terlalu dekat, lebih dari 2 (dua) tahun.



Konsultasi ke bidan/dokter dalam memilih cara KB yang paling sesuai dengan kondisi suami/istri. Masa nifas merupakan saat yang paling tepat untuk ber-KB.

5. Apa saja alat kontrasepsi/cara ber-KB ?

- Alat kontrasepsi/cara ber-KB bagi suami
 - **Kondom**
Dipasang pada alat kelamin suami setiap kali melakukan hubungan seksual.
 - **Vaksetomi**
Saluran sperma diikat/dipotong melalui operasi kecil.
- Alat kontrasepsi/cara ber-KB bagi istri
 - **Pil**
 - Diminum 1 pil setiap hari secara teratur dan terus menerus.
 - Selama ibu meneteki/menyusui, minum pil KB khusus.
 - **Suntik**
Disuntikkan pada pantat/bokong sebelah kanan/kiri setiap 1 atau 3 bulan sekali tergantung jenis suntikan.
 - **Implan**
Dipasang di lengan atas ibu.
 - **Spiral**
Dipasang di dalam rahim 2 hari atau 6-8 minggu setelah bersalin.
 - **Tubektomi**
Saluran telur diikat / dijepit / dipotong melalui operasi kecil.



Catatan Pelayanan Kesehatan Ibu (diisi oleh petugas kesehatan)

Ibu Hamil

Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), tanggal :

Hari Taksiran Persalinan (HPT), tanggal :

Lingkar Lengan Atas : cm Tinggi badan : cm

Penggunaan kontrasepsi sebelum kehamilan ini :

Riwayat Penyakit yang diderita ibu

Hamil ke : Jumlah persalinan : Jumlah keguguran :

Jumlah anak hidup : Jumlah lahir mati :

Jumlah anak lahir kurang bulan : anak

Jarak kehamilan ini dengan persalinan terakhir :

Penolong persalinan terakhir.

Cara persalinan terakhir** : [] Spontan/Normal [] Tindakan :

** Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai

Ibu Bersalin

Tanggal persalinan : Pukul :

Umur kehamilan : minggu

Penolong persalinan :
Dokter/Bidan/Dukun bayi/Lain-lain

Nama/Alamat penolong :

Tempat persalinan :
Rumah bidan/Rumah Sakit/Klinik Bersalin/Puskesmas/
Polindes/Rumah sendiri/Lain-lain

Cara persalinan :
Normal/Tindakan

Keadaan ibu :
Sehat/Sakit/Meninggal*

Keadaan bayi saat lahir :
Hidup/Meninggal*

Kelainan pada ibu setelah melahirkan :
Pendarahan/Demam/Kejang/Lokia berbau/
Lain-lain

* Lingkari yang sesuai

RUJUKAN

Tanggal/bulan/tahun :/...../..... Pukul :

Dirujuk ke :

Tindakan Sementara :

Yang merujuk :

UMPAN BALIK RUJUKAN

Diagnosis :

Tindakan :

Anjuran :

Tanggal :

Penerima rujukan :

Ibu Nifas

| Tanggal Pukul | Anamnesis | Tekanan Darah (mmHg) | Nadi (/menit) | Nafas (/menit) | Suhu (°C) | Kontraksi Rahim | Pendarahan | Lokia | BAB | BAK | Menyusui Dini | Tindakan (Terapi: Fe, Vitamin A RUJUKAN, UMPAN BALIK) | Nasihat yang Disampaikan | Keterangan (Nama Pemeriksa, Tempat Pelayanan, Paraf) |
|---------------|-----------|----------------------|---------------|----------------|-----------|-----------------|------------|-------|-----|-----|---------------|---|--------------------------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Kesimpulan Akhir Nifas

Keadaan Ibu **:

Sehat

Sakit

Meninggal

Keadaan Bayi **:

Sehat

Sakit

Meninggal

Pelayanan KB Ibu Nifas

Tanggal/bulan/tahun

Tempat

Jenis Kontrasepsi

** beri tanda [✓] pada kolom yang sesuai

Keterangan Lahir

No. :

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa
Pada hari ini , tanggal , Pukul
telah lahir seorang bayi : Laki-laki/Perempuan *
di rumah/Rumah Bidan/Polindes/Rumah Bersalin/Puskesmas/Rumah
Sakit*

Berat lahir : gram

Panjang badan : cm

Nama ibu : Umur : tahun

Pekerjaan :

KTP No. :

Nama ayah : Umur : tahun

Pekerjaan :

KTP No. :

Alamat :

Kecamatan :

Kab./Kota :

..... tgl.

Penolong Persalinan

(Nama Lengkap)

Keterangan Lahir

No. :

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa
Pada hari ini , tanggal , Pukul
telah lahir seorang bayi : Laki-laki/Perempuan *
di rumah/Rumah Bidan/Polindes/Rumah Bersalin/Puskesmas/Rumah
Sakit*

Berat lahir : gram

Panjang badan : cm

Nama ibu : Umur : tahun

Pekerjaan :

KTP No. :

Nama ayah : Umur : tahun

Pekerjaan :

KTP No. :

Alamat :

Kecamatan :

Kab./Kota :

..... tgl.

Penolong Persalinan

(Nama Lengkap)

* Lingkari yang sesuai

BAGIAN ANAK

A. Identitas Anak

No. Register No. Urut:
Anak ke
Nama Anak
Tanggal Lahir
Berat Lahir gram
Panjang Badan cm
Lingkar Kepala cm
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

* Lingkari yang sesuai

Keadaan bayi saat lahir **:

[] Segera menangis [] Menangis [] Tidak menangis
beberapa saat

[] Seluruh tubuh [] Anggota gerak [] Seluruh tubuh
kemerahan biru biru

Kapan pemberian ASI pertama**:

[] Dalam 30 menit []
(tuliskan dengan jelas)

Keterangan Lahir №

** beri tanda [✓] pada kolom yang sesuai

B. Bayi Baru Lahir (umur kurang dari 1 bulan)

1. Apa saja tanda-tanda bayi lahir sehat ?

- Bayi lahir segera menangis.
- Seluruh tubuh bayi kemerahan.
- Bayi bergerak aktif.
- Bayi bisa mengisap puting susu dengan kuat.
- Berat lahir 2500 gram atau lebih.



1. Apa yang dilakukan pada bayi baru lahir ?

- Beri ASI, jangan beri makanan lain.
- Segera teteki/susui bayi dalam 30 menit setelah bersalin untuk merangsang ASI cepat keluar (Tanyakan ke bidan/dokter bagaimana caranya).
- Teteki/susui bayi sesering mungkin dan setiap kali bayi menginginkan.
- ASI yang pertama keluar mengandung zat kekebalan tubuh, langsung diberikan kepada bayi jangan dibuang.



- Jaga bayi tetap hangat.

- Tunda memandikan bayi sekurang-kurangnya 6 jam setelah lahir.

- Bungkus bayi dengan kain kering. Ganti jika kain/pakaian bayi basah.

- Bayi jangan ditidurkan di tempat yang dingin atau banyak angin.

- Jika berat lahir kurang dari 2500 gram, dekап bayi agar kulit bayi menempel ke dada ibu (Metode Kangguru).

Tanyakan ke bidan/dokter bagaimana caranya.

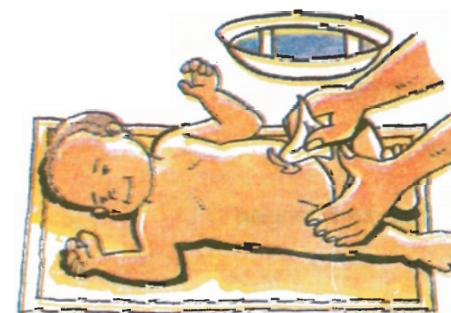
- Cegah infeksi pada bayi baru lahir.

- Minta salep antibiotik untuk mata segera setelah lahir.

- Minta imunisasi Hepatitis B sebelum bayi berumur 7 hari.

- Jaga agar tali pusat selalu bersih dan kering. Jika kotor, bersihkan tali pusat dengan air matang.

- Jangan bubuhkan ramuan atau bahan lain pada tali pusat.



- Beri rangsangan perkembangan :

- Peluk dan timang bayi dengan penuh kasih sayang sesering mungkin.
- Gantung benda bergerak warna cerah agar bayi dapat melihat benda tersebut.
- Ajak bayi tersenyum, bicara serta dengarkan musik.



Pada umur 1 bulan bayi bisa :

- Menatap ke ibu
- Mengeluarkan suara
- Tersenyum
- Lengan dan kaki bergerak aktif

3. Apa saja tanda-tanda bayi sakit berat ?

- Tidak mau menyusu.
- Kejang.
- Kaki dan tangan terasa dingin atau bayi demam.
- Badan bayi kuning.
- Tali pusat basah dan bau
- Gerakan kedua lengan dan kaki lemah.



Bapak dan ibu harus segera membawa bayi ke bidan/dokter jika ada salah satu tanda-tanda di atas.

- Periksalah kesehatan bayi baru lahir ke bidan/dokter sedikitnya 2 kali :

- Minta Imunisasi Hepatitis B sebelum umur 7 hari.
- Minta Nasehat :
 - Cara pemberian ASI ekslusif.
 - Menjaga bayi tetap hangat.
 - Merawat tali pusat.
 - Cara merangsang perkembangan



C. Bayi dan Anak (umur 1 bulan sampai 5 tahun)

1. Apa saja tanda-tanda bayi dan anak sehat ?

- Setiap bulan berat badan anak bertambah mengikuti pita hijau pada KMS.
- Perkembangan dan kepandaian anak bertambah sesuai umur.
- Anak jarang sakit, gembira, ceria, aktif, lincah, dan cerdas.

2. Bagaimana ibu menjaga kesehatan bayi dan anak ?

- Amati pertumbuhan anak secara teratur

- Timbang berat badan anak sebulan sekali mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu.
- Tanya hasil penimbangan dan minta kepada kader mencatat di KMS, pada halaman 40-42 di buku ini.



- Tanda-tanda **anak tumbuh sehat**:

- Berat badan anak naik setiap bulan.
- Pada KMS garis pertumbuhan naik mengikuti salah satu pita warna atau pindah ke pita warna diatas.

- Tanda-tanda **anak tumbuh kurang sehat**:

- Berat badan tidak naik .
- Pada KMS garis pertumbuhan turun, datar, pindah ke pita warna dibawahnya atau ada dibawah garis merah.
- Jika anak tumbuh kurang sehat, minta nasihat gizi ke petugas kesehatan.
- Bermain dan bercakap-cakap dengan anak, sangat penting bagi perkembangan anak.

- Minta imunisasi sesuai jadwal di Posyandu, Puskesmas, Rumah Sakit atau praktek swasta

- Anak harus diimunisasi lengkap sebelum berumur 1 tahun.

- Imunisasi mencegah penyakit TBC, Hepatitis (sakit kuning), Polio, Difteri, Batuk 100 hari, Tetanus, Campak.

- Sakit ringan seperti batuk pilek, diare dan sakit kulit bukan halangan untuk imunisasi.

- Jadwal Imunisasi

| Umur | Jenis Imunisasi |
|------------|-------------------------------|
| 0 - 7 hari | Hepatitis B 1 |
| 1 bulan | BCG |
| 2 bulan | Hepatitis B 2, DPT 1, Polio 1 |
| 3 bulan | Hepatitis B 3, DPT 2, Polio 2 |
| 4 bulan | DPT 3, Polio 3 |
| 9 bulan | Campak, Polio 4 |

- Minta vitamin A pada bulan Februari dan Agustus di Posyandu

- Vitamin A membuat mata sehat, tubuh kuat dan mencegah kebutaan.
- Vitamin A untuk anak umur 6 bulan sampai 5 tahun.



Untuk Bayi
umur 6 - 11 bulan



Untuk Anak
umur 1 - 5 tahun



3. Bagaimana ibu memberi makan dan merangsang perkembangan anak ?

UMUR 1 - 7 BULAN

Anjuran pemberian makan

Sampai umur 6 bulan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang maupun malam.
- Jangan berikan makanan atau minuman lain selain ASI.
- Susui/Teteki bayi dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian.



Umur 6 - 7 bulan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan sedikitnya 8 kali sehari, pagi, siang maupun malam.
- Beri Makanan Pendamping ASI 2 kali sehari sebanyak 2 sendok makan.
- Beri ASI **terlebih dahulu** kemudian Makanan Pendamping ASI.
- Makanan Pendamping ASI berupa :

Bubur susu atau bubur tim lumat ditambah kuning telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak.

Anjuran rangsangan perkembangan :

Sampai umur 4 bulan

- Peluk dan timang bayi dengan penuh kasih sayang.
- Gantung benda bergerak warna cerah agar bayi dapat melihat benda tersebut.
- Ajak bayi tersenyum, bicaralah dengan bayi serta Dengarkan musik.



Umur 4 - 6 Bulan

- Sering menengkurapkan bayi.
- Mengerakkan benda ke kiri dan ke kanan di depan mata bayi.
- Dengarkan berbagai bunyi-bunyian.
- Beri benda berwarna dan besar agar diraih oleh bayi



Pada umur 3 bulan bayi bisa :

- Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap
- Tertawa
- Mengerakkan kepala ke kiri dan ke kanan
- Mengamati tangannya



Pada umur 6 bulan bayi bisa :

- Meniru bunyi
- Meraih benda yang ada di dekatnya
- Tengkurap sendiri
- Menoleh ke arah sumber suara



Makin bertambah umur, maka bertambah berat, dan makin bertambah kepadaiannya.

Periksakan kesehatan sedikitnya 2 kali :

- Tanyakan ke petugas jika perkembangan bayi agak lambat.
- Minta nasehat tentang :
 - Cara pemberian ASI eksklusif.
 - Cara merangsang perkembangan bayi.

Anjuran pemberian makan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan.
- Tambahkan telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak pada bubur nasi.
- Beri bubur nasi 3 kali sehari. Setiap kali makan diberikan sesuai umur :
 - 6 bulan : 6 sendok makan;
 - 7 bulan : 7 sendok makan;
 - 8 bulan : 8 sendok makan;
 - 9 bulan : 9 sendok makan;
 - 10 bulan : 10 sendok makan;
 - 11 bulan : 11 sendok makan;
- Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan, seperti : bubur kacang hijau, pisang biskuit, nagasari, dsb.
- Beri buah-buahan atau sari buah.
- Ajari bayi makan sendiri menggunakan piring dan sendok.



Anjuran rangsangan perkembangan :

- Bantu dan latih bayi duduk.
- Ajak bayi bermain CI LUK BA.
- Beri bayi biskuit dan ajari cara memegang biskuit.
- Main dengan bayi, ajari menjepit benda kecil menggunakan dua jari. latih bayi berjalan berpegangan.



- Ajak bayi bicara sesering mungkin.
- Latih bayi menirukan kata-kata ma... ma... pa... pa.
- Bantu bayi berdiri.
- jika sudah bisa berdiri, bantu dan latih bayi berjalan berpegangan.
- Beri bayi mainan yang bersih dan aman untuk bermain dan dipukul.



Pada umur 9 bulan bayi bisa :

- Duduk sendiri
- Mengucapkan ma.. ma.. ma.. ma, da.. da.. da.. da.
- Senang bermain sendiri dan bertepuk tangan
- Memegang biskuit



Pada umur 12 bulan bayi bisa :

- Bermain CI LUK BA
- Menjepit benda kecil
- Meniru kata sederhana papa, dada
- berdiri dan berjalan berpegangan



Bayi belajar dengan cara melihat, meraba, merasa, meniru serta mencoba. Ajak bayi bermain. Dampingi bayi jika perlu bantuan ibu.

Periksakan kesehatan sedikitnya 2 kali :

- Tanyakan ke petugas jika perkembangan bayi agak lambat.
- Minta nasehat tentang :
 - Cara pemberian makanan pedamping ASI.
 - Cara merangsang perkembangan bayi.

Anjuran pemberian makan

- Beri ASI setiap kali bayi menginginkan.
- Beri nasi lembik 3 kali sehari.
- Tambahkan telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak pada nasi lembik.
- Beri makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan, seperti : bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dsb.
- Beri buah-buahan atau sari buah.
- Bantu anak untuk makan sendiri.



- Tunjukkan dan sebutkan bagian tubuh anak. Minta anak menyebutkan kembali.

- Ajak anak bercerita. Dongengkan cerita anak. Ajarkan anak menyanyi. Ajak anak bermain bersama.



Pada umur 2 tahun anak bisa :

- Menunjukkan dan menyebutkan nama bagian tubuh
- Naik tangga dan berlari-lari
- Menirukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu dan mengelap
- Mencoret-coret di kertas



Anjuran rangsangan perkembangan :

- Jika anak sudah bisa berjalan, latih dan dampingi anak ketika menaiki tangga.
- Ajak anak melakukan pekerjaan sederhana misalnya membersihkan meja, membereskan mainan, menyapu, dan lain-lain.
- Ajarkan anak mencoret-coret di kertas.

Beri pujian setiap anak berhasil melakukan kegiatan rangsangan yang sesuai dengan tingkat umurnya.

Periksakan kesehatan sedikitnya 2 kali :

- Tanyakan ke petugas jika perkembangan anak agak lambat.
- Minta nasehat tentang :
 - Cara pemberian makanan pedamping ASI.
 - Cara merangsang perkembangan anak.
 - Cara merawat kebersihan gigi anak.

UMUR 2 - 3 TAHUN

Anjuran pemberian makan

- Beri makanan yang biasa dimakan oleh keluarga 3 kali sehari yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah.
- Beri makanan selingan 2 kali sehari di antara waktu makan seperti bubur kacang hijau, biskuit, nagasari.
- Jangan berikan makanan yang manis dan lengket diantara waktu makan.



Anjuran rangsangan perkembangan :

- Ajari anak berpakaian sendiri.
- Perlihatkan buku bergambar, bacakan dan ceritakan kepada anak.
- Beri anak makanan dari mangkok atau piringnya sendiri.
- Ajari anak cuci tangan, buang air kecil dan air besar pada tempatnya.



Pada umur 3 tahun anak bisa :

- Berdiri diatas satu kaki tanpa berpegangan
- Berbicara dengan kata-kata yang dapat dimengerti
- Menyebut wama dan angka
- Makan sendiri tanpa dibantu
- Memeluk dan mencium orang yang terdekat dengan anak
- Melempar bola



Periksa kesehatan dan perkembangan anak umur 2 - 3 tahun sedikitnya 2 kali

UMUR 3 - 5 TAHUN

Anjuran pemberian makan : sama dengan anak umur 2 - 3 tahun

Anjuran rangsangan perkembangan :

- Minta anak menceritakan apa yang sedang dilakukan.
- Dengarkan anak ketika ia berbicara.
- Jika anak gagap, bantu anak bicara lebih lambat.
- Beri kesempatan anak bermain dan mencoba sesuatu yang baru. Awasi anak.



Pada umur 5 tahun anak bisa :

- Melompat-jompat
- Menggambar orang 3 bagian (kepala, badan, tangan/kaki)
- Menceritakan pengalamannya
- Mengerti lawan kata seperti panas-dingin, tinggi-rendah
- Bermain bersama anak lain
- Menjawab pertanyaan sederhana
- Menghitung sampai 10
- Mencuci dan mengeringkan tangannya sendiri
- Memakai pakaian sendiri
- Menyebut nama teman bermainnya



Periksa kesehatan dan perkembangan anak umur 3 - 5 tahun, sedikitnya 2 kali setiap tahun.

4. Bagaimana menjaga Kebersihan agar anak tidak sakit ?

- Mandikan anak setiap hari, pagi dan sore pakai sabun mandi.
- Cuci rambut anak dengan sampo 2-3 kali dalam satu minggu.
- Cuci tangan anak dengan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar.
- Gunting kuku tangan dan kaki anak jika panjang.
- Bersihkan rumah setiap hari dari sampah dan genangan air.
- Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur.
- Ajarkan anak untuk buang air besar di kakus.



5. Bagaimana ibu merawat gigi anak agar tidak sakit ?

- Jika belum tumbuh gigi, bersihkan gusi bayi sesudah diberi ASI dengan kain yang dibasahi air matang hangat.
- Jika sudah tumbuh gigi, gosok gigi pakai odol sehari 2 kali sesudah makan pagi dan sebelum tidur malam.
- Minta penjelasan ke petugas kesehatan cara menggosok gigi yang baik dan benar.
- Pada umur 2 tahun, ajari anak gosok gigi sendiri.
- Anak jangan dibiasakan makan makanan yang manis dan lengket.

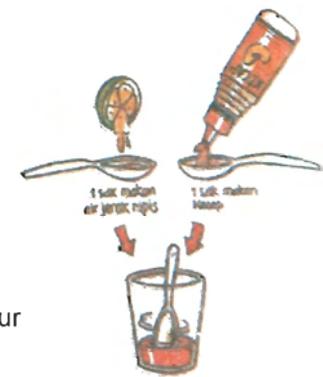


Periksa kesehatan gigi anak setiap 6 bulan setelah anak berumur 2 tahun.

D. Bagaimana Mengatasi Penyakit yang Sering Diderita Anak di Rumah ?

1. Batuk

- Jika anak dapat ASI, beri ASI lebih banyak dan lebih sering.
- Air ketuban keruh dan berbau.
- Beri anak minum air matang lebih banyak
- Pada anak umur 1 tahun ke atas, beri kecap manis dicampur madu atau air jeruk.
- Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur
- Tidak membakar sampah di dekat rumah.



Bawa anak ke Puskesmas jika batuk tidak sembuh dalam 2 hari

2. Diare

- Jika anak dapat ASI, beri ASI lebih banyak dan lebih sering.
- Beri anak oralit, air matang, air teh, kuah sayur bening setiap kali diare sampai diare berhenti.



- Anak tetap makan seperti biasa.
- Cegah diare dengan cara : minum air matang, cuci tangan pakai sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar. Buang air besar di kakus.

Bawa anak ke Puskesmas jika diare tidak sembuh, malas minum, mata anak cekung, anak rewel atau gelisah atau ada darah dalam tinja.

3. Demam

- Demam merupakan gejala yang menyertai batuk pilek, malaria, campak, demam berdarah, sakit telinga atau penyakit infeksi lain.
- Jika anak dapat ASI, beri ASI lebih banyak dan lebih sering.
- Beri anak cairan lebih banyak dari biasa seperti air matang, air teh, kuah sayur bening.
- Jangan diberi pakaian tebal atau selimut tebal.
- Kompres dengan air biasa atau air hangat. Jangan dikompres dengan air dingin karena anak bisa menggigil.
- Pada demam tinggi, beri obat turun panas sesuai anjuran petugas kesehatan.
- Usahakan tidur pakai kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk.

Bawa anak ke Puskesmas jika demam tidak sembuh dalam 2 hari.



4. Sakit kulit

- Sakit kulit biasanya berupa biang keringat, bisul, koreng, dan sebagainya.
- Bersihkan luka dengan air matang, keringkan dengan kain bersih.
- Jika berupa koreng, tutup dengan kain bersih. Jangan dibubuh ramuan-ramuan
- Cegah agar anak tidak sakit kulit dengan cara : mandi teratur, ganti pakaian jika basah atau kotor dan cuci tangan dan kaki setiap habis main.



Bawa anak ke Puskesmas jika kulit kemerahan, gatal, luka basah, berbau atau bemanah.

E. Apa Saja Tanda-tanda Bahaya pada Anak Sakit?

- Tidak bisa menetek/menyusu.
- Tidak bisa minum atau malas minum.
- Selalu memuntahkan semuanya.
- Kejang.
- Tidak sadar.



Segera bawa anak ke Puskesmas/Rumah Sakit jika ada tanda bahaya.

F. Kapan Anak Harus Segera Dibawa Kembali ke Tempat Pelayanan ?

- Sakit lambah parah.
- Diare disertai darah dalam tinja.
- Batuk disertai sukar bernapas atau napas cepat.
- Demam disertai :
 - nyeri ulu hati, anak tampak gelisah
 - pendarahan lewat hidung atau gusi.
 - telapak tangan dan kaki teraba dingin.
 - bintik-bintik merah pada kulit.



G. Apa Saja Obat Pertolongan Pertama yang perlu Disediakan di Rumah ?

- Povidon iodine (betadin) untuk mengobati luka.
- Oralit untuk mengganti cairan yang hilang karena diare.
- Parasetamol untuk obat penurun panas.



Obati anak menurut dosis, waktu dan lama pengobatan sesuai anjuran petugas kesehatan. Jauhkan obat dari jangkauan anak.

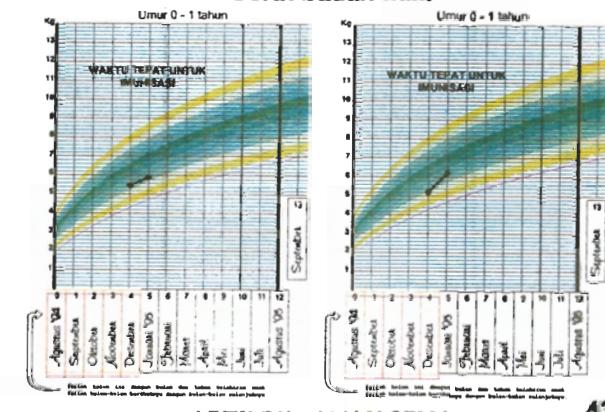
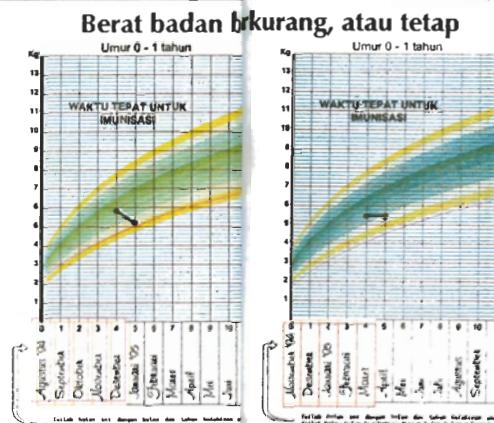
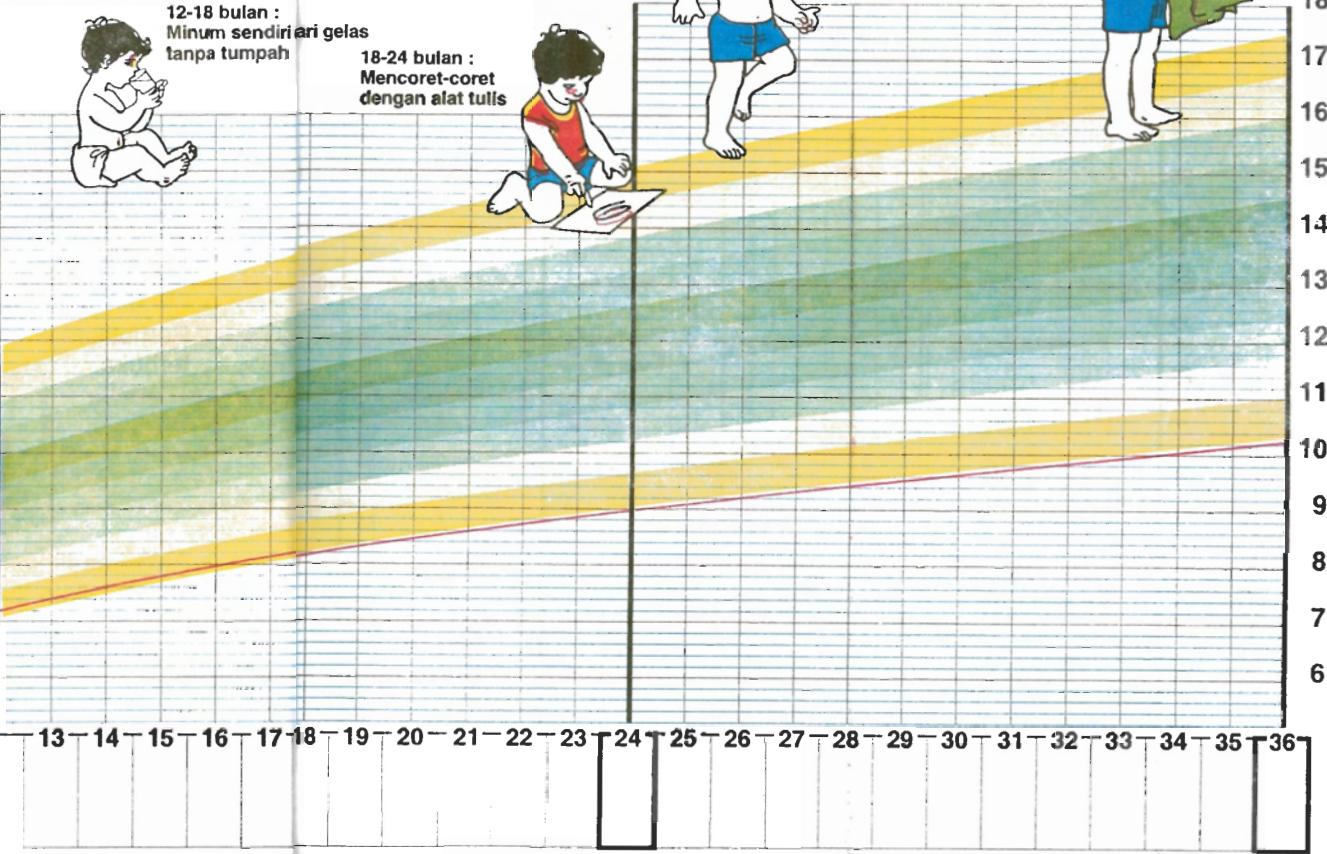
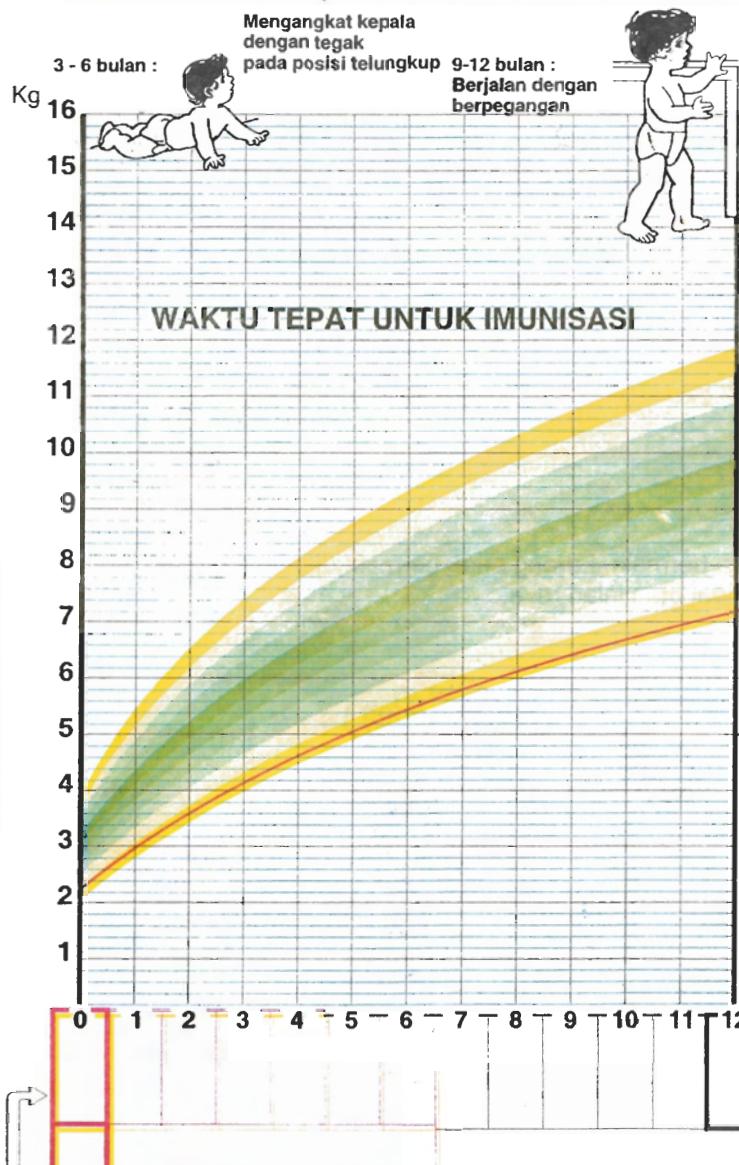
H. Bagaimana Mencegah Anak Mengalami Kecelakaan ?

- Simpan benda-benda berbahaya di tempat yang tidak terjangkau anak, misalnya: pisau, obat-obatan, racun serangga, racun tikus, minyak tanah, deterjen.
- Larang anak bermain di dekat benda-benda panas seperti: kompor, setrika dan termos air panas.
- Larang anak bermain stop kontak. Perhatikan jangan ada kabel yang terbuka.
- Awasi anak ketika bermain. Larang anak bermain di dekat sumur, kolam, aliran sungai atau jalan raya.

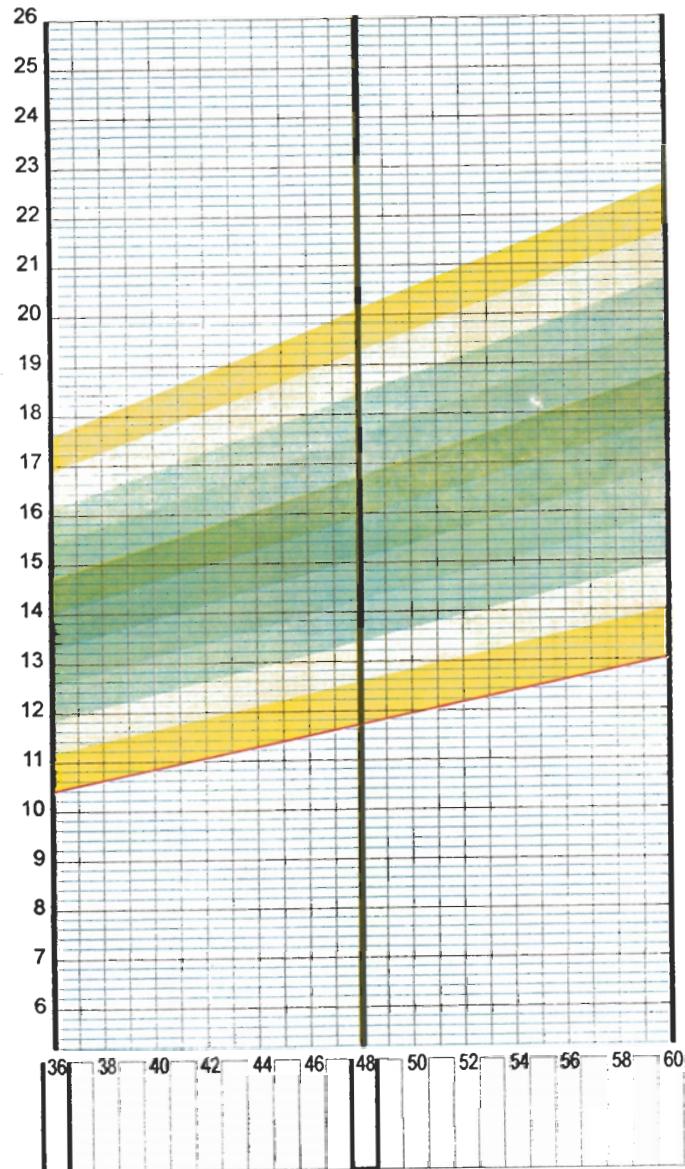


I. Kartu Menuju Sehat (KMS)

ANAK SEHAT, BERTAMBAH UMUR BERTAMBAH BERAT PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK



Isilah kolom ini dengan bulan dan tahun kelahiran anak.
Isilah kolom-kolom berikutnya dengan bulan-bulan selanjutnya.



Catatan Pelayanan Kesehatan Anak (diisi oleh petugas kesehatan)

Pemeriksaan Neonatus

| JENIS PEMERIKSAAN | KN 1 | KN 2 | |
|---|-------|-------|-------|
| | Tgl : | Tgl : | Tgl : |
| Memeriksa kemungkinan kejang | | | |
| Memeriksa gangguan napas | | | |
| Memeriksa hipotermi | | | |
| Memeriksa kemungkinan infeksi bakteri | | | |
| Memeriksa ikterus | | | |
| Memeriksa kemungkinan gangguan saluran cerna | | | |
| Memeriksa adanya diare | | | |
| Memeriksa masalah pemberian ASI atau berat badan rendah | | | |
| Memeriksa keluhan lain : | | | |
| | | | |
| | | | |
| Tindakan (Terapi / Rujukan / Umpan Balik) | | | |

Pemberian Imunisasi

| Jenis Imunisasi | Tanggal diberikan imunisasi | | | | |
|-----------------|-----------------------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B.C.G. | | | | | |
| Hepatitis B | | | | | |
| D.P.T. | | | | | |
| Polio | | | | | |
| Campak | | | | | |
| Lain-lain : | | | | | |

Pemberian Vitamin A

| Bulan | Tahun Pemberian | | | | |
|----------|-----------------|---------|---------|---------|---------|
| | 20..... | 20..... | 20..... | 20..... | 20..... |
| Februari | | | | | |
| Agustus | | | | | |

Beri tanda [✓] pada kolom yang tersedia

Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan

| Umur | Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan Oleh Petugas | | | Nasihat Pemberian Makan Oleh Petugas | | |
|--------------|--|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | Tanggal | | | | | |
| 0 - 30 hari | | | | | | |
| 1 - 6 bulan | | | | | | |
| 6 - 12 bulan | | | | | | |
| 1 - 2 tahun | | | | | | |
| 2 - 3 tahun | | | | | | |
| 3 - 5 tahun | | | | | | |

Keterangan :

- Tulis tanggal pada kolom tanggal jika melakukan Anjuran Pemberian Rangsangan Perkembangan dan Nasihat Pemberian Makan

Catatan Penyakit dan Masalah Perkembangan

Catatan Penyakit dan Masalah Perkembangan

| Tanggal | Penyakit/ Masalah | Penyakit/ RUJUKAN/ UMPAN BALIK | Keterangan (Nama Pemeriksa, Tempat Pelayanan, Paraf) |
|---------|----------------------|--------------------------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Contoh cara membuat makanan Bayi / Anak

1. Bubur Susu

Bahan :

- 2 sendok makan tepung beras (20 gram)
- 2 sendok teh gula pasir (10 gram)
- 1 sendok makan penuh susu tepung



Cara membuatnya :

- Tepung beras dan gula pasir di larutkan dalam susu.
- Letakan di atas api kecil, biarkan hingga masak sambil diaduk.

1. Pisang Lumat Halus

Bahan :

- 1 buah pisang masak.

Cara membuatnya :

- Pisang dicuci bersih.
- Kupas memanjang sebagian permukaan pisang.
- Keriklah pisang dengan menggunakan sendok kecil yang bersih.
- Kerikan pisang ditaruh dalam cangkir atau mangkok kecil. Agar pisang tidak berubah warna, berikan sedikit perasan jeruk nipis.

3. Nasi Tim Bayi

Bahan :

- 2 sendok makan peres beras
- 1 potong tempe atau tahu atau kacang-kacangan atau ikan atau satu butir telur ayam.
- 10 lembar daun bayam atau sayuran hijau lainnya.
- 2 - 3 gelas air, 1 sendok makan minyak kelapa atau 2 sendok santan
- Garam secukupnya.



Cara membuatnya :

- Masukkan air yang telah dicampur minyak kelapa atau air yang telah dicampur santan ke dalam panci berisi beras, tahu, tempe, lauk lain, tambahkan garam.
- Masaklah bahan-bahan sambil diaduk sampai matang.
- Masukkan daun bayam atau daun kangkung atau sayuran hijau lain yang sudah diiris halus.
- Setelah sayuran matang, angkat makanan dari api.
- Dinginkan.
- Makanan siap diberikan kepada bayi.

4. Bolu Kecil

Bahan :

- 1/2 gelas tepung terigu (25 gram)
- 1 gelas susu segar
- 8 sendok teh gula pasir (40 gram)
- 1 butir telur
- Sedikit mentega dan sedikit minyak goreng



Cara membuatnya :

- Telur dipecah kemudian campurkan semua bahan.
- Adonan dibagi 8 dan digoreng dengan sedikit minyak
- Dimakan dengan sedikit mentega atau sirup.



Hidup Bersih dan Sehat Ayo! Lakukan

Sepuluh cara Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga



1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan

Yaitu : Tindakan pertolongan pertama pada persalinan balita termuda, yang dilakukan bidan/nakes lainnya pada proses lahirnya janin dari kandungan ke dunia luar, dimulai dari tanda-tanda lahirnya bayi, pemotongan tali pusar dan keluarnya plasenta



2. Bayi diberi ASI Ekslusif

Yaitu : Bayi usia 0-6 bulan yang hanya mendapat ASI saja sejak lahir sampai 24 jam terakhir.



3. Tidak merokok di dalam rumah

Yaitu : Penduduk umur 10 tahun ke atas yang tidak merokok selama 1 bulan terakhir



4. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Yaitu : Anggota rumah tangga umur 10 tahun keatas dalam seminggu terakhir melakukan aktifitas fisik/olahraga sedang dan berat minimal 30 menit setiap hari.



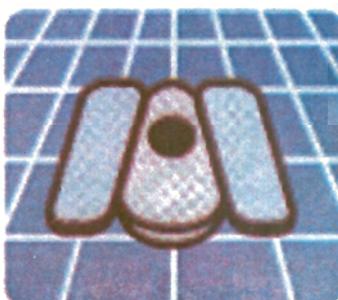
5. Makan sayur dan buah setiap hari

Yaitu : Anggota rumah tangga umur 10 tahun keatas yang mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari dalam seminggu terakhir



6. Mempunyai jaminan pemeliharaan kesehatan

Yaitu : Anggota rumah tangga (ART) yang mempunyai pem biayaan praupaya kesehatan seperti Askes, Jamsostek, Asuransi Perusahaan, dana sehat, kartu sehat, Askeskin.



7. Tersedia Jamban

Yaitu : Rumah tangga yang memiliki atau menggu-nakan jamban leher angsa dengan tangki septik atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir.

8. Tersedia Air Bersih

Yaitu : Rumah tangga yang memiliki dan mudah mendapatkan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari meliputi air ledeng, pompa, sumur terlindung, mata air terlindung dan penampungan air hujan. Sumber air pompa, sumur dan mata air terlindung berjarak minimal 10 meter dari tempat penampungan kotoran dan limbah.



9. Kesesuaian Luar Lantai dengan Jumlah Penghuni

Yaitu : Rumah tangga yang mempunyai luas lantai rumah yang ditempati dan digunakan untuk keperluan sehari-hari dibagi dengan jumlah penghuni rumah minimal 9 m²/orang.

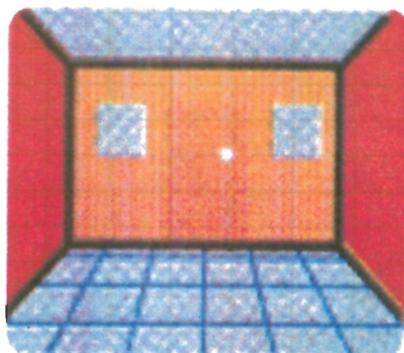


10.a. Lantai Rumah Bukan Tanah

Yaitu : Rumah tangga yang mempunyai rumah dengan bagian bawah/dasar/alas terbuat dari semen, papan, ubin dan kayu.

10.b. Rumah Bebas Jentik Nyamuk Aedes Aegypti

Yaitu : Rumah tangga bebas nyamuk Aedes Aegypti baik di dalam rumah maupun di luar rumah (pekarangan).



INDIKATOR RUMAH TANGGA SEHAT

| No. | INDIKATOR | TAHUN 1 | TAHUN 2 | TAHUN 3 | TAHUN 4 | TAHUN 5 | TAHUN 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|----|---|----|-----|----|---|----|-----|----|---|----|-----|----|--|
| | | Triwulan ke (Selama hamil) | Triwulan ke | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Pertolongan Persalinan oleh Nakes | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | |
| 2 | a. ASI Ekslusif (0-6 bulan) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b. ASI (7 bln - 12 bln) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Tidak merokok dalam rumah | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Melakukan Aktifitas setiap hari | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Makan Sayur dan Buah setiap hari | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Mempunyai jaminan pemeliharaan kesehatan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Tersedia jamban yang memenuhi syarat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Tersedia air bersih yang memenuhi syarat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Kesesuaian luas lantai dengan jumlah penghuni | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | a. Lantai rumah bukan tanah | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b. Rumah bebas jentik nyamuk aedes aegypti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN SOLOK**

**Kegiatan Peningkatan Cakupan, Kualitas dan
Efektivitas Pola Kemitraan Penanganan
Kesehatan Keluarga**

print by duta utama cv ☎ 0751 - 7844139