



# BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK

**Bawalah Buku ini!**  
setiap pergi ke tempat  
pelayanan kesehatan



Tempel  
Photo Ibu & Anak  
di sini

**Nama Ibu** : \_\_\_\_\_  
**Nama Anak** : \_\_\_\_\_

DEPARTEMEN KESEHATAN RI  
bekerja sama dengan



**JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION AGENCY**

THE ENSURING QUALITY OF MCH SERVICES THROUGH MCH HANDBOOK PROJECT

**2002**



# BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK



Nama Ibu : \_\_\_\_\_

Nama Anak : \_\_\_\_\_

DEPARTEMEN KESEHATAN RI  
bekerja sama dengan



JAPAN INTERNATIONAL COOPERATION AGENCY

THE ENSURING QUALITY OF MCH SERVICES THROUGH MCH HANDBOOK PROJECT

2002

362.198.2

Ind

b

Katalog Dalam Terbitan. Departemen Kesehatan  
362.198

Ind Indonesia. Departemen Kesehatan RI  
b 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

## PENJELASAN UMUM

Buku KIA atau Buku Kesehatan Ibu dan Anak berisi catatan kesehatan ibu hamil, bersalin dan 40 hari setelah melahirkan (nifas); catatan kesehatan dan tumbuh kembang anak sejak bayi lahir sampai umur 5 tahun 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. Buku KIA dapat diperoleh di fasilitas kesehatan yang telah menyediakan buku KIA.

### **Baca Buku KIA**

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

### **Bawa Buku KIA**

Buku ini dibawa setiap kali ibu atau bayi/balitanya pergi ke posyandu, polindes, puskesmas, dan bidan/dokter praktek swasta dan rumah sakit.

### **Jaga Buku KIA**

Buku ini disimpan dan dijaga dengan baik karena berisi catatan kesehatan ibu dan anak. Mempunyai catatan kesehatan anak akan sangat bermanfaat ketika anak ibu memasuki sekolah.

### **Tanya ke Petugas Kesehatan**

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

## DAFTAR ISI

	Hal
PENJELASAN UMUM .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv

### I. BAGIAN IBU

IDENTITAS KELUARGA .....	1
A. Hal-hal Apa Saja yang Perlu Dilakukan Ibu Hamil .....	2
B. Bagaimana Menjaga Kesehatan Selama Hamil .....	3
C. Bagaimana Kebiasaan Makan Selama Hamil dan 40 Hari Setelah Melahirkan (Nifas) .....	5
D. Kapan Perlu Segera ke Bidan Atau Dokter .....	5
E. Apa Saja Persiapan Menghadapi Kelahiran Bayi .....	8
F. Apa Tanda dan Gejala Ibu Hendak Melahirkan .....	9
G. Bagaimana Menjaga Kesehatan Ibu Setelah Melahirkan .....	10
H. Bagaimana Menjaga Kesehatan Bayi Baru Lahir .....	10
I. Mengapa Setelah Melahirkan Ibu Perlu Ikut Program Keluarga Berencana (KB) .....	11
J. Bagaimana Memilih Alat Kontrasepsi Yang Paling Cocok .....	11
CATATAN PEMERIKSAAN IBU HAMIL .....	14
CATATAN PEMERIKSAAN IBU BERSALIN.....	16
SURAT KETERANGAN LAHIR .....	17
CATATAN PEMERIKSAAN IBU NIFAS .....	18
1. Pemeriksaan Pasca Persalinan .....	18
2. Pelayanan Keluarga Berencana (KB) ..	19

### II. BAGIAN ANAK

A. BAWA ANAK KE POSYANDU SETIAP BULAN .....	20
1. Penimbangan Berat Badan.....	20
2. Vitamin A Diberikan Setiap 6 Bulan Pada Bulan Februari dan Agustus .....	20
3. Berikan Imunisasi Untuk Mencegah Penyakit .....	21

B. PEMBERIAN MAKANAN SELAMA ANAK SAKIT MAUPUN DALAM KEADAAN SEHAT .....	22
C. SEGERA BAWA KE PETUGAS KESEHATAN JIKA ANAK SAKIT .....	24
D. CARA MENANGANI PENYAKIT YANG SERING DIDERITA ANAK .....	25
1. Batuk .....	25
2. Diare .....	25
3. Demam .....	27
4. Sakit Kulit .....	27
E. SEDIAKAN OBAT PERTOLONGAN PERTAMA DI RUMAH.....	28
F. JAGALAH KEBERSIHAN DAN KESELAMATAN ANAK .....	28
G. TINGKATKAN KEPANDAIAN ANAK .....	30
H. CARA MERAWAT BAYI SEJAK LAHIR SAMPAI UMUR 30 HARI .....	31
I. CARA MENGASUH BAYI 1 - 6 BULAN .....	32
J. CARA MENGASUH BAYI 6 - 12 BULAN .....	33
K. CARA MENGASUH ANAK 1 - 2 TAHUN .....	34
L. CARA MENGASUH ANAK 2 - 3 TAHUN .....	35
M. CARA MENGASUH ANAK 3 TAHUN KEATAS .....	36
CATATAN KMS .....	38
CATATAN PELAYANAN KESEHATAN NEONATUS .....	41
CATATAN PEMBERIAN IMUNISASI .....	41
CATATAN PEMBERIAN VITAMIN A .....	42
CATATAN ANJURAN PEMBERIAN MAKAN DAN PEMANTAUAN PERKEMBANGAN ANAK .....	42
CATATAN PENYAKIT PADA ANAK, MASALAH PERKEMBANGAN, DAN PEMBERIAN NASIHAT .....	43
CONTOH CARA MEMBUAT MAKANAN BAYI / ANAK:	
1. Bubur Susu .....	45
2. Makanan Lembik .....	45
3. Bolu Kecil .....	46

---

## **I. BAGIAN IBU**

Nomor urut :  
Tanggal menerima buku :  
Nama tempat pelayanan :

### **IDENTITAS KELUARGA**

Nama Ibu	:
Tanggal Lahir	:
Agama	:
Pendidikan	: Tidak sekolah / SD / SMP / SMA / Akademi / PT *)
Pekerjaan	:

Nama Suami	:
Tanggal Lahir	:
Agama	:
Pendidikan	: Tidak sekolah / SD / SMP / SMA / Akademi / PT *)
Pekerjaan	:

Alamat rumah:.....  
RT...../RW ..... Kelurahan/Desa: .....  
Kecamatan: ..... Kabupaten: .....  
No. telpon : .....

*\*Lingkari yang sesuai.*

## A. Hal-hal Apa Saja yang Perlu Dilakukan Ibu Hamil ?

1. Periksa hamil sekurang-kurangnya 4 kali.

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



2. Timbang berat badan setiap kali periksa hamil.

Bertambahnya berat badan ibu sesuai dengan pertumbuhan bayi dalam kandungan.



3. Minta tablet tambah darah kepada petugas kesehatan dan minum setiap hari 1 tablet selama hamil sampai 40 hari setelah melahirkan (nifas).

Hal ini untuk mencegah ibu kurang darah dan bayi lahir kecil.



4. Minta kepada petugas kesehatan imunisasi Tetanus Toksoid (TT) sebanyak 2 kali sebelum melahirkan.

Tetanus pada bayi baru lahir dapat dicegah dengan imunisasi TT.



5. Minta nasihat kepada petugas kesehatan mengenai makanan selama hamil (gizi seimbang) dan persiapan menetek.

Agar kebutuhan gizi ibu dan bayi dalam kandungan terpenuhi dan mempersiapkan air susu ibu (ASI).



### **Ingat**

Jika ibu hamil menderita penyakit paru kronis (TBC), demam menggigil seperti malaria, lemas dan berdebar-debar karena penyakit jantung atau mengalami gatal-gatal pada kemaluan, keluar keputihan dan berbau, maka ibu perlu konsultasi ke petugas kesehatan.

## B. Bagaimana Menjaga Kesehatan Selama Hamil ?

1. Mandi setiap hari, pagi dan sore. Bersihkan payudara dan alat kelamin pakai sabun setiap kali mandi.



2. Gosok gigi setiap habis makan.



3. Istirahat / berbaring secukupnya (1-2 jam) pada siang hari dan lakukan kegiatan sesuai kemampuan.

Istirahat yang cukup akan memulihkan tenaga ibu.



4. Jangan merokok dan hindari asap rokok.

Asap rokok berbahaya bagi kesehatan ibu dan bayi dalam kandungan.



5. Jangan minum minuman beralkohol. Hindari minum obat atau jamu tanpa petunjuk dokter / bidan karena bisa mengganggu pertumbuhan bayi dalam kandungan.

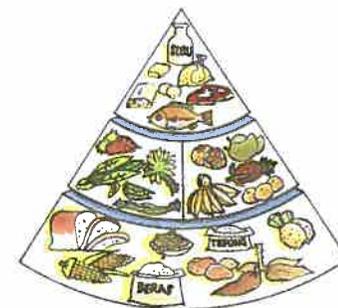


6. Boleh melakukan hubungan suami-istri.



### C. Bagaimana Kebiasaan Makan Selama Hamil dan 40 Hari Setelah Melahirkan (Nifas) ?

1. Makanlah makanan dengan gizi seimbang agar ibu dan bayi sehat serta membuat ASI jadi lancar.
2. Untuk menambah tenaga, ibu hamil dan meneteki perlu makanan selingan pagi dan sore hari, misalnya kolak, bubur kacang hijau, kue-kue, dan lain-lain.



### D. Kapan Perlu Segera ke Bidan Atau Dokter ?

1. Bila terjadi perdarahan pada ibu hamil atau setelah melahirkan.
  - Perdarahan pada hamil muda dapat menyebabkan keguguran.
  - Perdarahan pada hamil tua dapat membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayi dalam kandungan.
  - Perdarahan setelah melahirkan dapat membahayakan keselamatan jiwa ibu.



2. Bila timbul bengkak di kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala yang kadangkala disertai kejang merupakan tanda bahaya dalam kehamilan yang dapat membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayi dalam kandungan.



3. Bila demam tinggi, biasanya karena infeksi atau malaria di daerah tertentu.

Demam tinggi bisa menyebabkan keguguran atau kelahiran kurang bulan.



4. Bila keluar air ketuban.

Hal ini merupakan tanda - tanda :

- akan melahirkan
- adanya infeksi
- bahaya pada bayi dalam kandungan

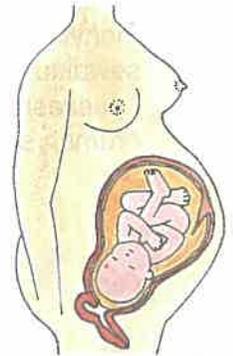


5. Bila timbul nyeri hebat di perut.

Keadaan ini bisa merupakan tanda bahaya dalam kehamilan.



6. Bila ibu merasakan gerakan bayi dalam kandungan berkurang atau tidak ada gerakan, merupakan tanda adanya bahaya.



7. Bila ibu muntah terus dan tidak mau makan.

Keadaan ini akan membahayakan kesehatan ibu.



**Jika ada salah satu saja tanda di atas, suami atau keluarga segera membawa ibu ke bidan, dokter, atau tempat pelayanan kesehatan terdekat.**

## E. Apa Saja Persiapan Menghadapi Kelahiran Bayi ?

1. Sejak awal ibu atau suami merencanakan kelahiran ini untuk ditolong oleh bidan atau dokter.



2. Suami dan keluarga menyiapkan dana untuk biaya melahirkan dan menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu perlu ke polindes / puskesmas / rumah bersalin / rumah sakit.



3. Suami atau keluarga menanyakan perkiraan tanggal melahirkan kepada petugas kesehatan. Bila sudah mendekati tanggal tersebut, suami atau keluarga siap mendampingi ibu.

4. Beritahu bidan / dokter jika ingin melahirkan di rumah dan panggil bidan / dokter pada saat bayi mau lahir.

Siapkan hal-hal berikut:

- Ruang yang cukup terang dan tempat tidur beralaskan kain yang kering dan bersih.
- Air mendidih untuk keperluan persiapan peralatan bidan/ dokter.
- Ember berisi air bersih, gayung 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.



## F. Apa Tanda dan Gejala Ibu Hendak Melahirkan ?

1. Mulas-mulas teratur yang semakin sering dan semakin lama.
2. Dari jalan lahir keluar lendir bercampur darah.
3. Dari jalan lahir keluar cairan ketuban akibat pecahnya selaput ketuban.
4. Ibu seperti ingin buang air besar karena bayi mendesak ke bawah pada jalan lahir.



***Jika ada tanda ibu akan melahirkan, suami dan keluarga segera membawa/menghubungi bidan, dokter, atau tempat pelayanan kesehatan terdekat .***

### G. Bagaimana Menjaga Kesehatan Ibu Setelah Melahirkan?

1. Menjaga kebersihan diri (mandi, gosok gigi, membersihkan payudara dan alat kelamin).
2. Makan makanan bergizi seimbang.
3. Minum 1 kapsul vitamin A 200.000 IU.
4. Mengikuti keluarga berencana (KB) dan memeriksakan kesehatan ibu minimal 3 kali dalam waktu 40 hari setelah melahirkan (nifas).



**Jika dalam waktu 40 hari setelah melahirkan (nifas) terjadi :**

- Perdarahan dari jalan lahir yang lebih banyak dari biasa,
- Keluar cairan berbau dari jalan lahir dan atau demam lebih dari 2 hari,
- Bengkak pada muka atau tangan, yang mungkin disertai sakit kepala dan kejang-kejang,
- Payudara bengkak kemerahan disertai rasa sakit.

**Segera pergi ke bidan, dokter, atau tempat pelayanan kesehatan terdekat.**

### H. Bagaimana Menjaga Kesehatan Bayi Baru Lahir ?

1. Berikan ASI segera setelah bayi lahir.
2. Tunda memandikan bayi sekurang-kurangnya 6 jam.
3. Jaga bayi agar tetap hangat.
4. Rawat tali pusat untuk mencegah infeksi.



**Dalam minggu pertama setelah lahir, periksa bayi baru lahir ke bidan atau dokter, sekurang-kurangnya 1 (satu) kali.**

### I. Mengapa Setelah Melahirkan Ibu Perlu Ikut Program Keluarga Berencana (KB)?

1. Agar kesehatan ibu terjaga dengan baik untuk melahirkan kembali.
2. Agar ibu mempunyai cukup waktu untuk meneteki bayinya dan membesarkannya.
3. Agar jarak kehamilan minimal 2 (dua) tahun.



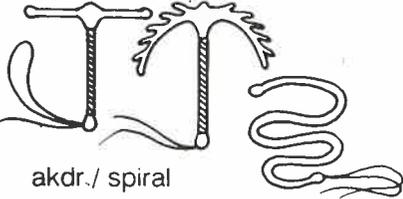
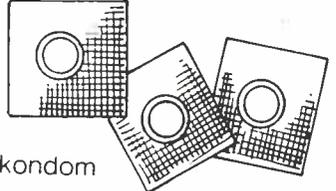
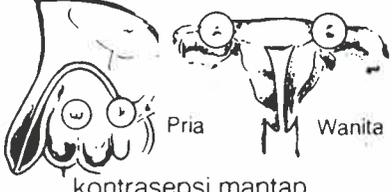
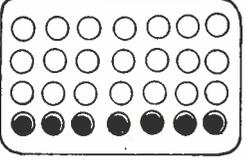
**40 hari setelah melahirkan merupakan saat terbaik bagi ibu untuk menggunakan alat kontrasepsi. Segera pergi ke bidan atau dokter untuk mendapatkan pelayanan kesehatan.**

### J. Bagaimana Memilih Alat Kontrasepsi yang Paling Cocok?

1. Sesuai dengan pillhan ibu dan suami.
2. Keberhasilannya tinggi.
3. Efek samping rendah.
4. Biaya terjangkau.

**Pilihan Alat Kontrasepsi :**

**ANEKA RAGAM ALAT /  
OBAT KONTRASEPSI**

 <p>akdr./ spiral</p>	 <p>kondom</p>
 <p>suntikan kb</p>	 <p>Pria Wanita kontrasepsi mantap</p>
 <p>pil kb</p>	 <p>susuk kb / norplant</p>

**Laki-laki**

\* Kondom



\* Vaksetomi

**Perempuan**

\* Pil



\* Suntik



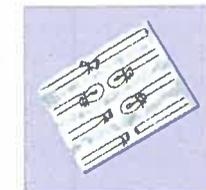
\* Implant



\* IUD



\* Sterilisasi



**CATATAN  
PEMERIKSAAN IBU HAMIL**

*Diisi oleh petugas kesehatan*

Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), tanggal : \_\_\_\_\_

Hari Taksiran Persalinan (HTP), tanggal : \_\_\_\_\_

Lingkar Lengan Atas : \_\_\_\_\_ cm

Penggunaan kontrasepsi sebelum kehamilan ini :  
\_\_\_\_\_

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 : 1. Spontan/Normal

2. Tindakan : \_\_\_\_\_

Tgl.	Keluhan Sekarang	Tekanan Darah (mmHg)	Berat Badan (kg)	Umur Kehamilan (minggu)	Tinggi Fundus (cm)	Letak Janin Kep/Su/Li	Denyut Jantung Janin	Lab	Pemeriksaan Khusus	Tindakan dan Terapi TT/Fe/Lain-lain	Keterangan (Nama Pemeriksa, Tempat Pelayanan, Paraf)

**CATATAN  
PEMERIKSAAN IBU BERSALIN**

*Diisi oleh petugas kesehatan*

**Tgl. persalinan** : \_\_\_\_\_ Jam : \_\_\_\_\_  
**Umur kehamilan** : \_\_\_\_\_ minggu  
**Penolong persalinan** :  
 Dokter / Bidan / Dukun bayi / Keluarga / Lain-lain \_\_\_\_\_ \*)  
 Nama / Alamat penolong : \_\_\_\_\_  
**Tempat persalinan** :  
 Rumah bidan / Rumah Sakit / Klinik Bersalin / Puskesmas / Polindes /  
 Rumah sendiri / Lain-lain \_\_\_\_\_ \*)  
**Cara persalinan** :  
 Normal / Tindakan \_\_\_\_\_ \*)  
**Keadaan bayi** : Sehat / Sakit / Lahir mati / Cacat bawaan / Kembar \*)  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki / Perempuan \*)  
**Berat lahir** : \_\_\_\_\_ gram  
**Panjang lahir** : \_\_\_\_\_ cm      **Lingkar Kepala** : \_\_\_\_\_ cm  
**Keadaan bayi saat lahir\*\*)** :  
 Segera menangis                       Menangis beberapa saat  
 Seluruh tubuh kemerahan               Anggota gerak biru  
 Seluruh tubuh biru                       Tidak menangis  
**Perawatan tali pusat** :  
 Kering / Basah / Berbau / Lain-lain \_\_\_\_\_ \*)  
**Pemberian ASI pertama** :  
 Dalam 30 menit / Lebih dari 30 menit / Tidak diberikan \*)  
**Keadaan ibu** :  
 Sehat / Sakit / Meninggal \*)  
**Kelainan pada ibu setelah melahirkan** :  
 Pendarahan / Demam / Kejang / Lokia berbau / Lain-lain \_\_\_\_\_ \*)  
**Tindakan** :  
 Vitamin A nifas / Tablet Besi nifas / Lain-lain \_\_\_\_\_ \*)

<b>Rujukan</b> Tanggal /bulan / tahun : ...../...../.....      Jam : ..... Dirujuk ke : ..... Tindakan sementara : .....
---

\* *Lingkari yang sesuai*  
 \*\* *Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai*

**SURAT KETERANGAN LAHIR No:** \_\_\_\_\_

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa  
 Pada hari ini \_\_\_\_\_, tanggal \_\_\_\_\_, Pukul \_\_\_\_\_  
 telah lahir seorang bayi 1) Laki-laki 2) Perempuan \* (*lingkari yang sesuai*)  
 di rumah / POLINDES / Klinik / Puskesmas / RS\* \_\_\_\_\_  
 Berat lahir : \_\_\_\_\_ gram, panjang badan : \_\_\_\_\_ cm, lingkar kepala \_\_\_\_\_ cm  
 Nama ibu : \_\_\_\_\_ Umur : \_\_\_\_\_ tahun  
 Pekerjaan : \_\_\_\_\_ KTP No. \_\_\_\_\_  
 Nama ayah : \_\_\_\_\_ Umur : \_\_\_\_\_ tahun  
 Pekerjaan : \_\_\_\_\_ KTP No. \_\_\_\_\_  
 Alamat : \_\_\_\_\_ RT/ RW / RK : \_\_\_\_\_  
 Kecamatan : \_\_\_\_\_ Kab/Kota : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ tgl \_\_\_\_\_  
 Yang menolong persalinan / Mengetahui Ketua RW



**SURAT KETERANGAN LAHIR No:** \_\_\_\_\_

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa  
 Pada hari ini \_\_\_\_\_, tanggal \_\_\_\_\_, Pukul \_\_\_\_\_  
 telah lahir seorang bayi 1) Laki-laki 2) Perempuan \* (*lingkari yang sesuai*)  
 di rumah / POLINDES / Klinik / Puskesmas / RS\* \_\_\_\_\_  
 Berat lahir : \_\_\_\_\_ gram, panjang badan : \_\_\_\_\_ cm, lingkar kepala \_\_\_\_\_ cm  
 Nama ibu : \_\_\_\_\_ Umur : \_\_\_\_\_ tahun  
 Pekerjaan : \_\_\_\_\_ KTP No. \_\_\_\_\_  
 Nama ayah : \_\_\_\_\_ Umur : \_\_\_\_\_ tahun  
 Pekerjaan : \_\_\_\_\_ KTP No. \_\_\_\_\_  
 Alamat : \_\_\_\_\_ RT/ RW / RK : \_\_\_\_\_  
 Kecamatan : \_\_\_\_\_ Kab/Kota : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ tgl \_\_\_\_\_  
 Yang menolong persalinan / Mengetahui Ketua RW

**CATATAN  
PEMERIKSAAN IBU NIFAS**

*Diisi oleh petugas kesehatan*

**A. Pemeriksaan Pasca Persalinan**

Tanggal Jam	Anamnesis	Tekanan Darah (mmHg)	Nadi (/mnt)	Nafas (/mnt)	Suhu (°C)	Kontraksi Rahim	Pendarahan	Lokia	BAB	BAK	Menyusui Dini	Terapi dan Tindakan	Keterangan (Nama Pemeriksa, Tempat Pelayanan, Paraf)

Keadaan bayi \*\*):  
 Sehat             Sakit             Meninggal

Keadaan ibu \*\*):  
 Sehat             Sakit             Meninggal

\*\* Beri tanda ( ✓ ) pada kolom yang sesuai

**B. Pelayanan KB**

Tanggal / bulan / tahun	
Tempat	
Jenis Kontrasepsi	

## II. BAGIAN ANAK

Nama Anak : \_\_\_\_\_

Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan\*)

Surat Keterangan Lahir No: \_\_\_\_\_

\*) Lingkari yang sesuai

### A. BAWA ANAK KE POSYANDU SETIAP BULAN

#### 1. Penimbangan Berat Badan

- Timbang berat badan secara teratur sejak umur 1 bulan.
- Tanyakan hasil penimbangan dan tulis pada KMS.
- Anak yang sehat, bertambah umur bertambah berat badannya.
- Anak yang sakit, bertambah umur beratnya tidak bertambah atau turun



#### 2. Vitamin A Diberikan Setiap 6 Bulan Pada Bulan Februari dan Agustus

- Mintalah vitamin A sejak bayi berumur 6 bulan.
- Vitamin A mencegah kebutaan dan meningkatkan daya tahan tubuh.



- Vitamin A warna biru untuk bayi yang berumur 6 bulan.
- Minta vitamin A warna merah untuk anak di atas umur 1 tahun.



#### 3. Berikan Imunisasi Untuk Mencegah Penyakit

- Anak harus diimunisasi lengkap sebelum berumur 1 tahun.
- Imunisasi mencegah penyakit TBC, Hepatitis (sakit kuning), Polio, Difteri, Batuk 100 hari, Tetanus, Campak.
- Sakit ringan bukan halangan untuk imunisasi.

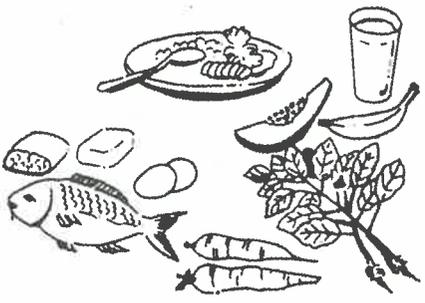
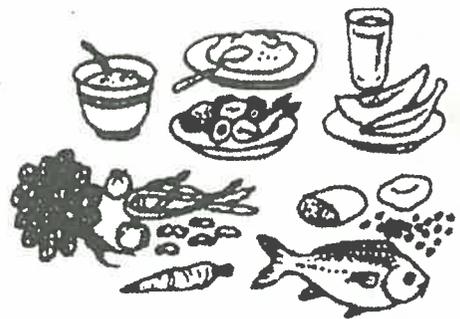


#### Jadwal Imunisasi

Umur	Jenis Imunisasi Yang diberikan	Tempat Imunisasi
1 - 7 hari	HB 1	Rumah
1 bulan	BCG *)	Posyandu
2 bulan	HB2, DPT 1, Polio 1	Posyandu
3 bulan	HB3, DPT 2, Polio 2	Posyandu
4 bulan	DPT 3, Polio 3	Posyandu
9 bulan	Campak, Polio 4	Posyandu

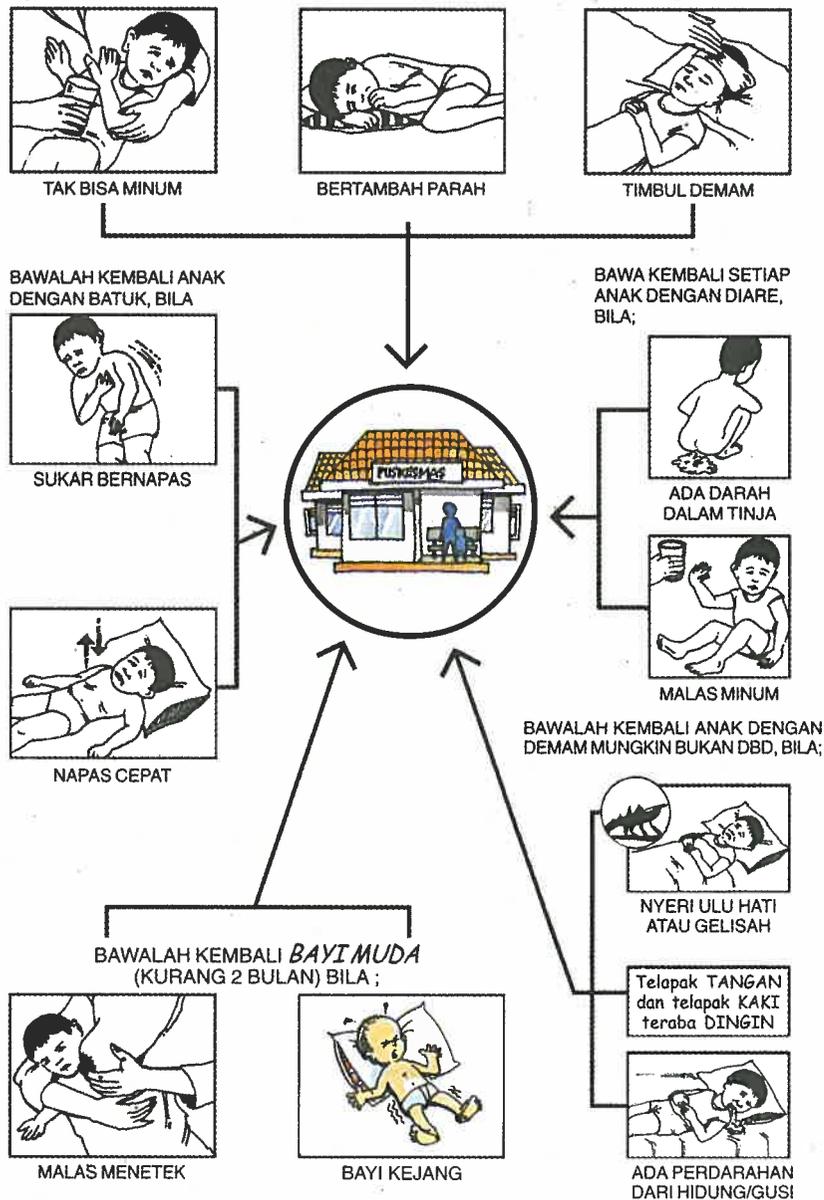
\*) Bila tidak memungkinkan disuntik pada umur 1 bulan, BCG dapat disatukan dengan jadwal DPT3 dan Polio 3 pada umur 4 bulan.

## B. PEMBERIAN MAKANAN SELAMA ANAK SAKIT MAUPUN DALAM KEADAAN SEHAT

SAMPAI UMUR 4 BULAN	UMUR 4 SAMPAI 6 BULAN	UMUR 6 SAMPAI 12 BULAN	UMUR 12 SAMPAI 24 BULAN	UMUR 2 TAHUN ATAU LEBIH
 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Susui bayi segera, dalam 30 menit setelah lahir.</li> <li>● Air Susu Ibu (ASI) keluar lebih cepat bila bayi segera disusui.</li> <li>● ASI yang keluar di hari-hari pertama berguna untuk mencegah penyakit.</li> <li>● Berikan Air Susu Ibu (ASI) sesuai keinginan anak, paling sedikit 8 kali sehari, pagi, siang, maupun malam.</li> <li>● Jangan berikan makanan atau minuman lain selain ASI.</li> <li>● Susui bayi dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Berikan Air Susu Ibu (ASI) sesuai keinginan anak, paling sedikit 8 kali sehari, pagi, siang maupun malam.</li> <li>● Beri Makanan Pendamping ASI sebanyak 2 sendok makan 2 kali sehari dan bertambah sesuai dengan umurnya.</li> <li>● Pemberian Makanan Pendamping ASI dilakukan setelah pemberian ASI.</li> <li>● Makanan Pendamping ASI adalah: <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Bubur susu atau bubur tim lumat ditambah kuning telur / ayam / ikan / tempe / tahu / daging sapi / wortel / bayam / kacang hijau/ santan / minyak.</li> </ul> </li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Berikan Air Susu Ibu (ASI) sesuai keinginan anak.</li> <li>● Berikan bubur nasi ditambah telur/ ayam / ikan / tempe / tahu / daging sapi / wortel / bayam / kacang hijau / santan / minyak sebagai Makanan Pendamping ASI.</li> <li>● Makanan tersebut diberikan 3 kali sehari. Setiap kali makan diberikan sebagai berikut : <p>Umur 6 bulan : 6 sendok makan  7 bulan : 7 “  8 bulan : 8 “  9 bulan : 9 “  10 bulan : 10 “  11 bulan : 11 “</p> </li> <li>● Berikan juga makanan selingan 2 kali sehari seperti : bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari dsb., diantara waktu makan.</li> <li>● Berikan buah-buahan atau sari buah</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Berikan Air Susu Ibu (ASI) sesuai keinginan anak.</li> <li>● Berikan nasi lembik yang ditambah telur / ayam / ikan / tempe / tahu / daging sapi / wortel / bayam / kacang hijau / santan / minyak atau makanan keluarga.</li> <li>● Beri makanan tersebut 3 kali sehari</li> <li>● Berikan juga makanan selingan 2 kali sehari diantara waktu makan seperti : bubur kacang hijau, pisang, biskuit, nagasari, dsb.</li> <li>● Berikan buah-buahan atau sari buah.</li> </ul> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Berikan makanan yang biasa dimakan oleh keluarga 3 kali sehari yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah.</li> <li>● Berikan juga makanan yang bergizi sebagai selingan 2 kali sehari seperti : <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Bubur kacang hijau</li> <li>⇒ Biskuit</li> <li>⇒ Nagasari</li> </ul> </li> <li>● Pemberian makanan selingan dilakukan diantara waktu makan makanan pokok</li> <li>● Jangan berikan makanan yang manis dan lengket di antara waktu makan.</li> </ul> 

- ✋ Cucilah tangan sebelum menyiapkan makanan anak.
- ✋ Gunakan bahan makanan yang segar, air dan peralatan masak yang bersih, dan cara memasak yang benar.

**C. SEGERA BAWA KE PETUGAS KESEHATAN JIKA ANAK SAKIT DISERTAI TANDA-TANDA :**



**D. CARA MENANGANI PENYAKIT YANG SERING DIDERITA ANAK**

**1. Batuk**

- Beri ASI atau minum lebih banyak.
- Jika anak berumur di atas 1 tahun dapat diberi pelega tenggorokan berupa campuran kecap manis atau madu dengan air jeruk.
- Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur.



**2. Diare**

- Beri segera cairan pengganti seperti ASI, oralit, air matang / air teh, kuah sayur bening.
- Anak tetap diberi makan seperti biasa.
- Diare dapat dicegah dengan cara:
  - Minum air matang.



- Cuci tangan pakai sabun sebelum memberi anak makan.



- Berak di kakus.



#### Cara melarutkan Oralit

- Tuangkan 1 bungkus oralit ke dalam 1 gelas air matang (200 cc) atau air minum dan aduk sampai rata.



- Minumkan segera cairan oralit sedikit demi sedikit sampai anak tidak merasa haus lagi dengan takaran sebagai berikut :

TAKARAN PEMBERIAN ORALIT		
	3 Jam Pertama	Selanjutnya setiap kali mencret
Anak di bawah 1 tahun	1 1/2 gelas	1/2 gelas
Anak di bawah 5 tahun (anak balita)	3 gelas	1 gelas

***Bila anak diare disertai darah dalam tinja, lemas, mata cekung dan merasa sangat haus segera bawa ke petugas kesehatan, puskesmas, atau rumah sakit terdekat.***

### 3. Demam

- Demam merupakan gejala yang menyertai batuk pilek, malaria, campak, demam berdarah dengue, sakit telinga dan penyakit infeksi lain.
- Cara menangani demam :
  - Beri cairan lebih banyak dari biasa termasuk ASI.
  - Anak jangan diberi pakaian atau selimut yang tebal.
  - Kompres dengan air biasa atau air hangat. Jangan gunakan air dingin atau alkohol karena anak bisa menggigil.
  - Jika panas tinggi beri obat turun panas sesuai anjuran petugas kesehatan.



**Untuk daerah yang sering ditemukan malaria pasang kelambu pada tempat tidur.**

***Bila anak demam tinggi, ada bintik merah di kulit atau mimisan segera bawa ke petugas kesehatan, puskesmas, atau rumah sakit terdekat.***

### 4. Sakit kulit

- Sakit kulit pada anak biasanya berupa biang keringat, bisul, koreng, dan sebagainya.
- Cara mengobati sakit kulit: Bersihkan dengan air matang, keringkan dan bawa ke petugas kesehatan, puskesmas atau rumah sakit terdekat.

- Sakit kulit dapat dicegah dengan cara:

- Mandikan anak dengan sabun dan air bersih, pagi dan sore, cuci rambut anak secara teratur pakai shampo.
- Ganti pakaian anak jika basah atau kotor.



### E. SEDIAKAN OBAT PERTOLONGAN PERTAMA DI RUMAH

- Obat merah untuk mengobati luka.
- Oralit untuk mengganti cairan yang hilang karena diare.
- Parasetamol untuk obat turun panas.
- Simpan obat tersebut ditempat yang tidak terjangkau oleh anak.



**Berikan obat kepada anak sesuai dosis, waktu dan lama pengobatan sebagaimana nasihat tenaga kesehatan.**

### F. JAGALAH KEBERSIHAN dan KESELAMATAN ANAK

- Mandikan anak setiap hari, pagi dan sore, ajari menggosok gigi sehabis makan dan sebelum tidur.

### Cara membersihkan gigi :

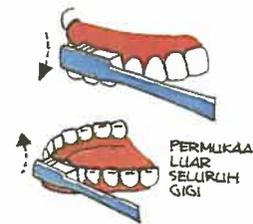
- Pada bayi umur 1-6 bulan, bersihkan gusi dan mulut bayi setelah menetek dengan kain yang dibasahi air matang hangat.
- Pada bayi umur 6-12 bulan, bersihkan gigi dan gusi bayi sedikitnya satu kali sehari.
- Pada anak berumur diatas 2 tahun, gosok gigi menggunakan pasta gigi 2 kali sehari sehabis makan pagi dan sebelum tidur. Jangan memberi makanan yang manis dan lengket.



### Cara menggosok gigi :



1. Kumur-kumur sebelum menggosok gigi. Siapkan sikat gigi kecil dan pasta gigi yang mengandung fluor. Banyaknya pasta 1/2 cm.
2. Sikat permukaan gigi yang menghadap langit-langit / lidah



3. Sikat permukaan gigi yang menghadap pipi dan bibir
4. Sikat permukaan gigi yang dipakai untuk mengunyah.

- Cuci tangan dengan sabun sesudah buang air besar dan sebelum makan.
- Bersihkan rumah setiap hari dari sampah dan genangan air.
- Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur.
- Hindarkan anak dari pisau, kompor, obat - obatan, pembasmi hama tanaman, racun tikus, minyak tanah, alat-alat listrik dan sabun cuci.
- Anak tidak boleh bermain sendiri dan larang anak bermain di tempat berbahaya.



### G. TINGKATKAN KEPANDAIAAN ANAK

- Kepandaian anak berkembang melalui belajar dan bermain dengan cara melihat, mendengar, meraba, merasa, meniru, mencoba, dan mempraktekkan dengan dibantu dan didampingi ibu.
- Bantulah anak dengan penuh kasih sayang untuk mencapai kepandaian yang sesuai dengan umurnya.
- Ajak anak bermain dengan teman seumur.



***Makin bertambah umur, kepandaian anak makin meningkat***

### H. CARA MERAWAT BAYI SEJAK LAHIR SAMPAI UMUR 30 HARI

- Beri ASI saja, jangan diberi susu lain atau makanan.
- Tidurkan bayi di ruangan yang hangat dan bersih. Bungkus bayi dengan kain /selimut yang kering dan bersih dan gantilah jika basah.
- Bersihkan tali pusat dengan air hangat dan keringkan dengan kain bersih. Jangan bubuhkan ramuan-ramuan atau bahan-bahan lain pada tali pusat.
- Jika berat lahir bayi kurang dari 2500 gram, dekapkan bayi di dada ibu sehingga terjadi kontak kulit ibu - bayi (tanyakan ke petugas kesehatan).
- Segera bawa ke bidan/dokter jika ada salah satu atau lebih tanda-tanda berikut ini:
  - Tidak mau menetek.
  - Gerakan bayi lemah.
  - Badan teraba dingin.
  - Badan bayi kuning.
  - Tali pusat basah dan bau.
- Beri stimulasi dengan cara:
  - Peluk dan timang bayi dengan penuh kasih sayang.
  - Gantung benda bergerak berwarna cerah agar bayi dapat melihat benda tersebut.
  - Tersenyum dan ajak bicara bayi, dengarkan musik.



**Bayi umur 1 bulan sudah bisa:**

- **Sesekali menatap ke ibu**
- **Mulai mengeluarkan suara**
- **Tersenyum spontan**
- **Menggerakkan kedua lengan dan kaki secara aktif**



- Periksa kesehatan bayi ke bidan atau dokter sedikitnya 2 kali dalam 1 bulan pertama. Minta imunisasi hepatitis B sebelum umur 7 hari dan nasihat pemberian ASI serta perawatan bayi.

**I. CARA MENGASUH BAYI UMUR 1 - 6 BULAN**

- Beri stimulasi dengan cara:

- Menengkurapkan.
- Menggerakkan mainan / tangan ke kiri dan ke kanan di depan mata bayi.
- Memperdengarkan bunyi-bunyian



**Pada bayi:**

- **Umur 3 bulan sudah bisa menegakkan kepalanya pada saat tengkurap, tertawa, mengikuti sumber cahaya, mengamati kedua tangannya**
- **Umur 6 bulan mulai meniru bunyi, meraih benda-benda yang ada didekatnya, tengkurap, menoleh ke arah sumber suara**



- Periksa kesehatan bayi ke bidan atau dokter sedikitnya 2 kali sampai bayi berumur 6 bulan. Minta imunisasi, nasihat pemberian MP-ASI dan pemantauan perkembangan serta nasihat cara stimulasi.

**J. CARA MENGASUH BAYI UMUR 6 - 12 BULAN**

- Beri stimulasi dengan cara:

- Ajari bayi untuk duduk.
- Ajak bayi bermain ci luk ba.
- Ajari bayi memegang biskuit.
- Ajari dan awasi bayi untuk menjimpit benda-benda kecil misalnya kacang.
- Berbicara dengan bayi sebanyak mungkin dan mengajak bayi untuk menirukan ma.. ma.. pa.. pa..
- Membantu bayi berdiri dan berjalan dengan berpegangan.



**Pada umur 9 bulan, bayi :**

- **Sudah mulai duduk sendiri**
- **Mengucapkan ma ... ma ... , pa... pa..., da... da...**
- **Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya**
- **Dapat memegang biskuit**



**Pada umur 12 bulan, bayi sudah bisa:**

- **Menjimpit benda kecil dengan jari-jari tangannya**
- **Berdiri dan berjalan dengan berpegangan**
- **Menyebutkan satu kata seperti mama, papa**
- **Bermain ci luk ba**



- Periksa kesehatan bayi ke bidan atau dokter sedikitnya 2 kali sampai bayi berumur 12 bulan. Minta imunisasi, nasihat pemberian MP-ASI dan pemantauan perkembangan serta nasihat cara stimulasi.

#### **K. CARA MENGASUH ANAK 1 - 2 TAHUN**

- Beri stimulasi dengan cara:
  - Latih anak menaiki tangga dengan didampingi oleh ibu.
  - Ajarkan anak mencoret-coret di kertas.
  - Ajak dan beri kesempatan anak menirukan kegiatan rumah tangga sederhana misalnya menyapu, mengelap.
  - Bercerita (mendongeng), ajarkan menyanyi atau bermain bersama.
  - Tunjukkan bagian tubuh anak serta menyebutkan namanya.



**Pada umur 2 tahun, anak sudah bisa:**

- **Menunjuk dan menyebut nama bagian tubuh**
- **Berlari dan menaiki tangga**
- **Menirukan kegiatan rumah tangga seperti menyapu, mengelap, dll**
- **Mencoret-coret di kertas**



- Periksa kesehatan anak ke petugas kesehatan sedikitnya 2 kali sampai anak berumur 2 tahun. Minta imunisasi, nasihat pemberian MP-ASI dan pemantauan perkembangan serta nasihat cara stimulasi.

#### **L. CARA MENGASUH ANAK 2 - 3 TAHUN**

- Beri stimulasi dengan cara :
  - Bacakan dan perlihatkan buku bergambar bersama anak serta menceritakannya.
  - Beri anak makan dengan mangkok atau piringnya sendiri.
  - Ajari anak untuk memakai pakaiannya sendiri.
  - Ajari anak gosok gigi sendiri 2 kali sehari sehabis makan pagi dan sebelum tidur. Bantu jika anak mengalami kesulitan.
  - Ajari anak mencuci tangan, buang air kecil dan besar di kamar mandi



**Pada umur 3 tahun, anak sudah bisa:**

- Berdiri diatas satu kaki tanpa berpegangan
- Bicara dengan kata-kata yang dapat dimengerti orang tua
- Menyebut warna dan angka
- Makan tanpa dibantu
- Memerlihatkan rasa sayang (memeluk, mencium orang terdekat)
- Melempar bola
- Menggosok gigi dengan dibantu



- Periksa kesehatan anak ke petugas kesehatan sedikitnya 2 kali sampai anak berumur 3 tahun. Minta imunisasi, nasihat pemberian MP-ASI dan pemantauan perkembangan serta nasihat cara stimulasi.

#### M. CARA MENGASUH ANAK 3 TAHUN ATAU LEBIH

- Beri stimulasi dengan cara :
  - Dengarkan anak berbicara.
  - Jika anak gagap, bantu anak untuk bicara lebih lambat.
  - Beri kesempatan anak untuk bermain dan mencoba hal-hal yang baru dibawah pengawasan ibu.
  - Anjurkan anak gosok gigi sendiri 2 kali sehari sehabis makan pagi dan sebelum tidur. Bantu bila anak mengalami kesulitan.



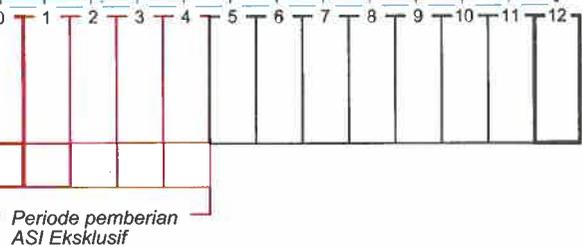
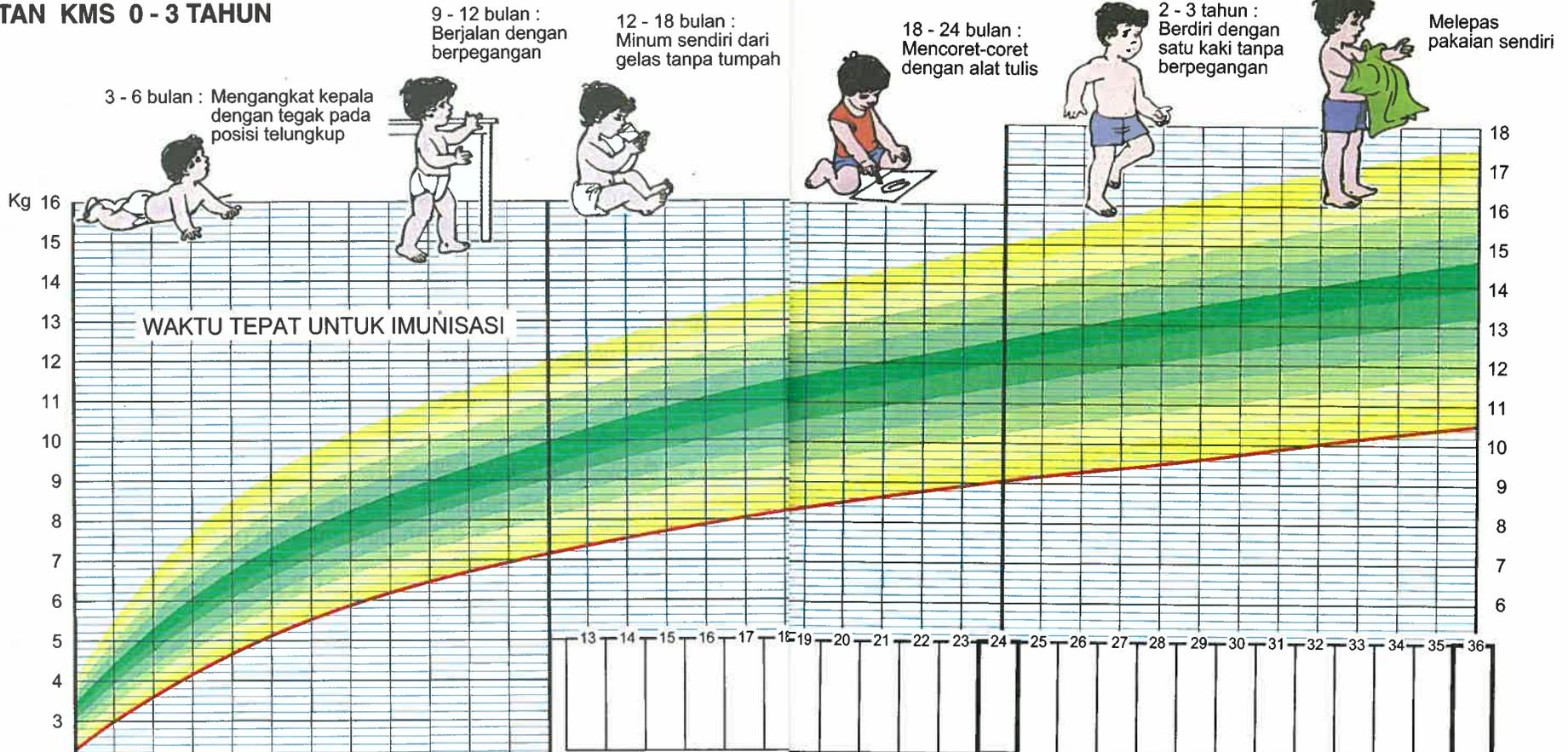
**Pada umur 5 tahun, anak sudah bisa:**

- Melompat-lompat
- Sudah bisa menggambar orang 3 bagian (kepala, badan, tangan/kaki)
- Menceritakan pengalamannya
- Mengerti lawan kata
- Bermain bersama anak-anak lain
- Menjawab pertanyaan sederhana
- Menghitung jumlah benda sampai 10
- Mencuci dan mengeringkan tangannya sendiri
- Memakai pakaian sendiri
- Menyebut nama teman bermainnya

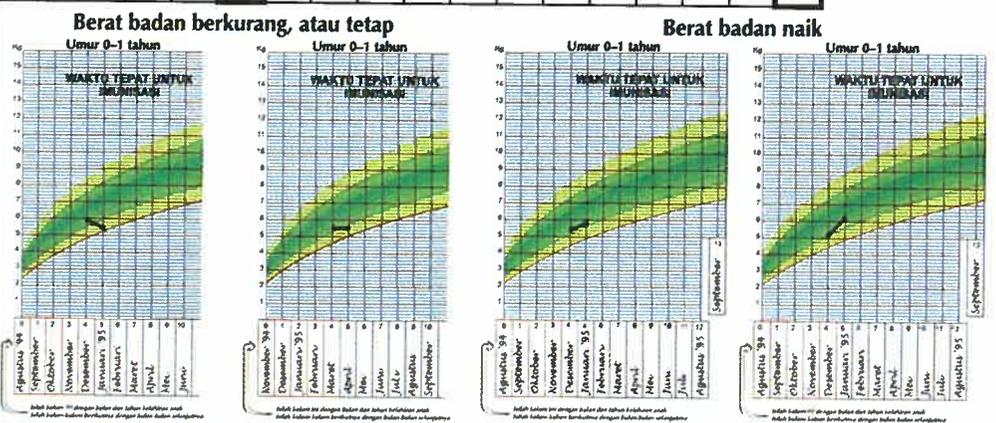


- Periksa kesehatan anak ke petugas kesehatan sedikitnya 2 kali sampai anak berumur 5 tahun. Minta imunisasi, nasihat pemberian MP-ASI dan pemantauan perkembangan serta nasihat cara stimulasi.

# CATATAN KMS 0 - 3 TAHUN



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



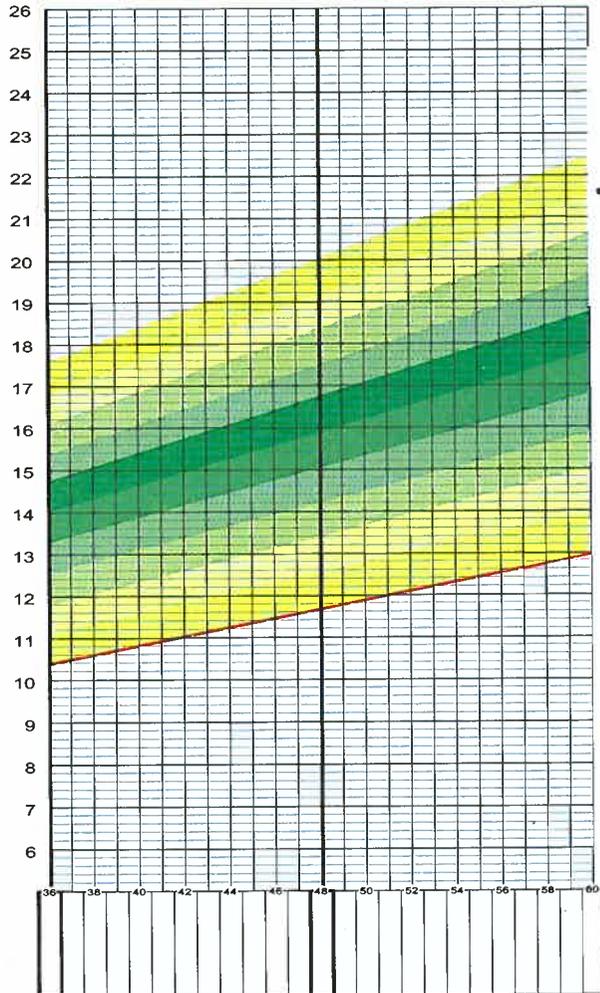
ARTINYA, ANAK TIDAK SEHAT

ARTINYA, ANAK SEHAT

## KMS 3 - 5 TAHUN



3-4 tahun :  
Mengenaldan  
menyebutkan  
paling sedikit 1  
warna



4-5 tahun :  
Mencuci dan  
mengeringkan  
tangan tanpa  
bantuan

## CATATAN PELAYANAN KESEHATAN NEONATUS

Diisi oleh petugas kesehatan

	KN 1	KN 2
	Tanggal	Tanggal
Gerakan lemah, tidak aktif		
Nafas cepat, sesak nafas, sukar nafas		
Panas (P) atau tubuh teraba Dingin (D)		
Tubuh Kuning		
Perut buncit / kembung		
Bayi merintih		
Bayi tiba-tiba tidak mau atau tidak dapat menyusu		
Tali pusat bau		
Diare		

Catatan : Tulis (+) jika ada atau (-) jika tidak ada

## CATATAN PEMBERIAN IMUNISASI

Diisi oleh petugas kesehatan

JENIS IMUNISASI	TANGGAL DIBERIKAN IMUNISASI			
	I	II	III	IV
B.C.G				
HEPATITIS B*				
D.P.T				
POLIO				
CAMPAK				





- 
- Setelah beras menjadi bubur, masukan bahan lain.
  - Tambahkan garam sedikit lalu cicipi.
  - Masak lagi hingga matang, selanjutnya disaring atau dihaluskan.

### 3. *Bolu Kecil*

#### A. Bahan

- 1/4 gelas tepung terigu (25 gram)
- 1/2 gelas susu segar
- 4 sendok teh gula pasir (20 gram)
- 1/2 butir telur
- sedikit mentega dan sedikit minyak goreng



#### B. Cara membuatnya

- Telur dipecah kemudian campurkan semua bahan.
- Adonan dibagi 4 dan digoreng dengan sedikit minyak.
- Dimakan dengan sedikit mentega atau sirup.

## CATATAN

CATATAN

CATATAN

# CATATAN