



# BUKU PANDUAN KETERAMPILAN DASAR *Kader*

Bidang Kesehatan





# Buku Panduan Keterampilan Dasar Kader Bidang Kesehatan





**Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**  
**2023**

# Kata Pengantar

**drg Widyawati, MKM**

Plt. Direktur Promosi Kesehatan  
dan Pemberdayaan Masyarakat

Puji dan syukur kita panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat dan rahmat-Nya, sehingga “[Buku Panduan Keterampilan Dasar Kader Bidang Kesehatan](#)” dapat terselesaikan dengan baik.

Kami ucapkan juga rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang mendukung lancarnya penyusunan buku ini mulai penulisan hingga proses cetak.

Adapun tujuan dari buku ini adalah sebagai bahan pendukung dalam pelatihan bagi kader Posyandu sesuai acuan Panduan Pengelolaan Posyandu dan Kurikulum Modul Keterampilan Dasar Bagi Kader Posyandu. Dengan buku ini, diharapkan membantu fasilitator Puskesmas, Organisasi Perangkat Daerah (OPD) Provinsi dan Kabupaten/Kota, Balai Pelatihan Kesehatan, dan Politeknik Kesehatan sebagai bahan ajar dan dapat menjadi materi pembelajaran mandiri bagi kader Posyandu.

Dalam buku ini tertulis bagaimana keterampilan dasar kader yang perlu dikuasai sesuai siklus hidup, mulai dari Keterampilan Dasar Ibu hamil dan ibu menyusui, Keterampilan Dasar Bayi dan Balita, Keterampilan Dasar Usia Sekolah dan Usia Remaja, Keterampilan Dasar Usia Dewasa dan Lanjut Usia, serta Keterampilan Dasar Pengelolaan Posyandu.

Pembinaan teknis kader tidak berhenti pada pelatihan, selanjutnya kader melaksanakan pelayanan Posyandu dan tenaga kesehatan menilai keterampilan kader, dilanjutkan pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK). Kader yang memiliki TKK dengan jumlah cukup, akan dilombakan mulai dari tingkat kecamatan sampai tingkat Provinsi (minimal Kader Purwa) dan pemenangnya akan disampaikan pada saat Jambore Kader.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami harapkan saran dan kritik yang membangun.

# Daftar Isi

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Keterampilan Pengelolaan Posyandu</b>        | <b>09</b> |
| <b>Keterampilan Bayi dan Balita</b>             | <b>23</b> |
| <b>Keterampilan Ibu Hamil dan Menyusui</b>      | <b>55</b> |
| <b>Keterampilan Usia Sekolah dan Remaja</b>     | <b>71</b> |
| <b>Keterampilan Usia Dewasa dan Lanjut Usia</b> | <b>84</b> |

# Pendahuluan

Transformasi Layanan Primer fokus untuk mendekatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan melakukan peningkatan dan penguatan promosi serta pencegahan bagi **sasaran seluruh siklus kehidupan**, serta memperkuat **pemantauan wilayah setempat**

Posyandu merupakan lembaga yang **mendukung Puskesmas untuk mendekatkan akses layanan kesehatan dasar kepada masyarakat**. Pembinaan kader posyandu **dimulai dengan peningkatan kapasitas kader Posyandu** untuk memiliki 25 keterampilan dasar bidang kesehatan, pemberian tanda kecakapan kader (purwa, madya, utama) dan apresiasi bagi pemenang Lomba Kader dan Posyandu Berprestasi bidang kesehatan yang akan diumumkan pada Jambore Kader pada Hari Kesehatan Nasional

## TRIMESTER 1

- Orientasi 25 Keterampilan Dasar Kader
- Penilaian Keterampilan dan Pemberian Tanda Kecakapan Kader
- Penyaringan peserta



Tanda Kecakapan Kader

## TRIMESTER 2

- Penilaian Kader Berprestasi



## TRIMESTER 3

- Pemberian Penghargaan dalam Jambore Kader

Jambore Kader Posyandu 2023



# Alur Tanda Keterampilan Kader (TKK)

## 1. PENINGKATAN KAPASITAS KADER

**Sasaran :** Kader

**Fasilitator:** Tenaga Kesehatan Puskesmas/ Dinas Kesehatan

### a. Melalui pelatihan terakreditasi

**Pengetahuan dan Keterampilan Mata Pelatihan Inti:**

- Layanan Dasar Posyandu bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui
- Layanan Dasar Posyandu bagi Bayi dan Balita
- Layanan Dasar Posyandu bagi Anak Usia Sekolah dan Remaja
- Layanan Dasar Posyandu bagi Masyarakat Usia Dewasa dan Lanjut Usia
- Komunikasi Efektif
- Pengelolaan Posyandu

**Metode:**

Ceramah, Simulasi, Bermain Peran, dan Praktek Lapangan



**Wawasan Mata Pelatihan Dasar:**

- Kebijaksanaan
  - Transformasi
  - Layanan Primer di Posyandu

**Mata Pelatihan Penunjang:**

- Bina suasana
- Rencana Tindak Lanjut

### b. Melalui workshop/orientasi

**Pengetahuan dan Keterampilan Mata Pelatihan Inti:**

- Layanan Dasar Posyandu bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui
- Layanan Dasar Posyandu bagi Bayi dan Balita
- Layanan Dasar Posyandu bagi Anak Usia Sekolah dan Remaja
- Layanan Dasar Posyandu bagi Masyarakat Usia Dewasa dan Lanjut Usia
- Komunikasi Efektif
- Pengelolaan Posyandu



## 2. PRAKTIK LAPANGAN

**Sasaran :** Kader

**Fasilitator:** Tenaga Kesehatan Puskesmas

Pada saat kader melakukan pelayanan atau praktik lapangan, tenaga kesehatan menguji keterampilan kader menggunakan **Daftar Tilik**

**Daftar Tilik dapat diakses di**

Scan barcode ini



## 3. PEMBERIAN TANDA KECAKAPAN KADER (TKK)

**Sasaran :** Kader

**Pemberi TKK :** Kepala Desa/ Lurah/ Ketua PKK/ Kepala Puskesmas

Kader yang lulus uji mendapat **Tanda Kecakapan Kader (TKK)**, yang diberikan ketika **Musrenbang/ Mini Lokakarya Puskesmas/ Pertemuan Posyandu/ Forum pertemuan lainnya**



Jika kader dinilai belum memenuhi, diberi bimbingan dan dinilai kembali menggunakan Daftar Tilik hingga nilai terpenuhi



## 4. PEMBERIAN SERTIFIKAT & TINGKATAN KETERAMPILAN KADER

**Sasaran :** Kader

**Pemberi :** Tenaga Kesehatan Puskesmas / Dinas Kesehatan

Pemberian sertifikat dan tingkatan keterampilan kader dapat diberikan bersama dengan pemberian TKK

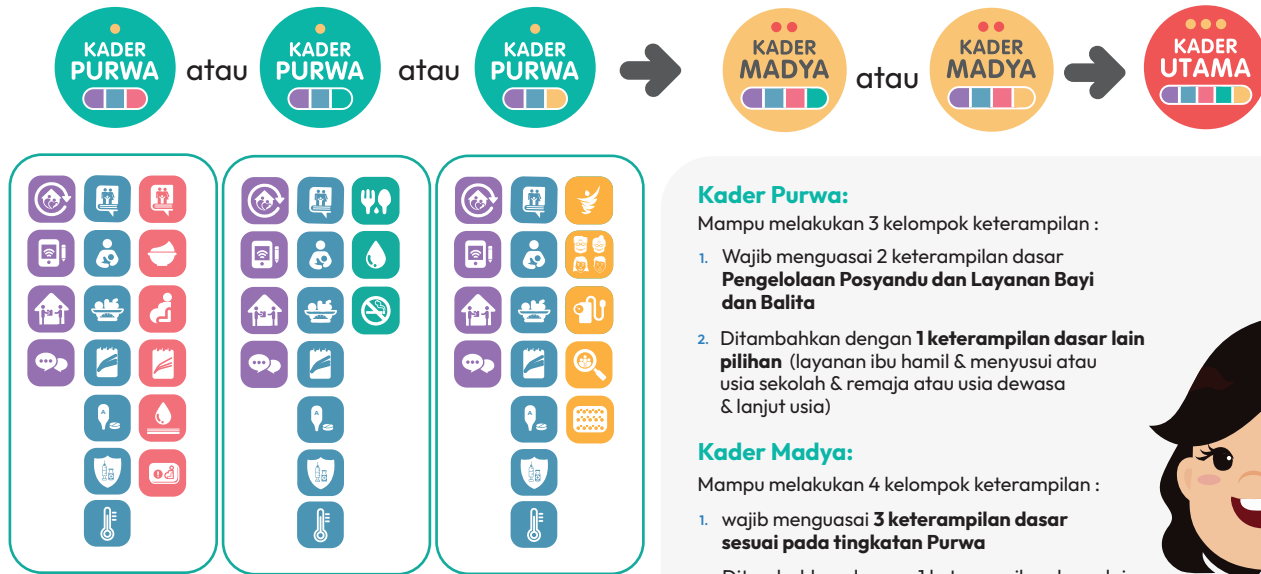
Kader yang dinyatakan lulus setelah mengikuti pelatihan terakreditasi dan praktik lapangan, akan mendapat **sertifikat** yang disahkan oleh Direktorat Peningkatan Mutu Tenaga Kesehatan sekaligus **pin tingkatan Kader Utama**



Kader yang dinyatakan lulus setelah mengikuti **workshop/orientasi** dan praktik lapangan, akan diberikan **pin tingkatan Keterampilan Kader Purwa/Madya/ Utama** sesuai jumlah TKK yang dipenuhi



# Tingkatan Kader berdasarkan 25 Keterampilan dasar kader



## Kader Purwa:

Mampu melakukan 3 kelompok keterampilan :

1. Wajib menguasai 2 keterampilan dasar **Pengelolaan Posyandu dan Layanan Bayi dan Balita**
2. Ditambahkan dengan **1 keterampilan dasar lain pilihan** (layanan ibu hamil & menyusui atau usia sekolah & remaja atau usia dewasa & lanjut usia)

## Kader Madya:

Mampu melakukan 4 kelompok keterampilan :

1. wajib menguasai **3 keterampilan dasar sesuai pada tingkatan Purwa**
2. Ditambahkan dengan 1 keterampilan dasar lain pilihan layanan ibu hamil & menyusui atau usia sekolah & remaja atau usia dewasa & lanjut usia)





## Kader Utama:

**Wajib menguasai seluruh keterampilan kader 5 kelompok keterampilan**










# TANDA KECAKAPAN KADER BERDASARKAN 25 KETERAMPILAN DASAR BIDANG KESEHATAN







## Keterampilan Pengelolaan Posyandu

-  Menjelaskan paket layanan posyandu untuk seluruh siklus hidup
-  Melakukan pencatatan dan pelaporan
-  Melakukan kunjungan rumah
-  Melakukan komunikasi efektif

## Keterampilan Bayi dan Balita

-  Menjelaskan Penggunaan Buku KIA bagian balita
-  Melakukan penyuluhan ASI Eksklusif, MP ASI Kaya Protein Hewani sesuai umur
-  Melakukan penimbangan, pengukuran panjang/tinggi badan dan lingk kepala, lengan atas
-  Menjelaskan hasil pengukuran berat dan tinggi badan normal, kurang dan tindak lanjutnya
-  Menjelaskan stimulasi perkembangan, vitamin A dan obat cacing sesuai umur
-  Menjelaskan layanan imunisasi rutin lengkap dan PD3I (Hepatitis, Difteri, Campak, Rubela, Diare)
-  Menjelaskan pemantauan tanda bahaya bayi dan balita

## Keterampilan Ibu Hamil, Menyusui




-  Menjelaskan Penggunaan Buku KIA bagian ibu hamil, nifas
-  Melakukan penyuluhan Isi Piringku Ibu Hamil dan Ibu Menyusui
-  Menjelaskan Pemeriksaan Ibu Hamil dan Ibu Nifas
-  Menjelaskan bahwa ibu hamil perlu memantau berat badan, lingk lengan dan tekanan darah dengan kurva Buku KIA
-  Menjelaskan anjuran minum TTD setiap hari selama hamil
-  Menjelaskan pemantauan tanda bahaya ibu hamil, ibu nifas








# TANDA KECAKAPAN KADER BERDASARKAN 25 KETERAMPILAN DASAR BIDANG KESEHATAN



## Keterampilan Usia Sekolah & Remaja

-  Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik
-  Menjelaskan program pencegahan anemia (TTD dan skrining Hb remaja putri)
-  Melakukan penyuluhan bahaya merokok dan NAPZA, dan kehamilan remaja

## Keterampilan Usia Dewasa & Lansia

-  Melakukan penyuluhan Gernas (isi piringku, aktivitas fisik dan cek kesehatan)
-  Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, diare, kesehatan jiwa, Geriatri)
-  Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lansia dengan pengukuran lingkaran perut, tekanan darah (obesitas, hipertensi)
-  Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lansia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)
-  Melakukan penyuluhan keluarga berencana



# Paket layanan di posyandu untuk mendukung upaya promosi, pencegahan dari beban penyakit terbanyak

## Ibu Hamil



- ☑ Masalah kehamilan, nifas dan bayi baru lahir (anemia, hipertensi, Berat Badan Lahir Rendah-BBLR)

### Penyuluhan

1. Isi Piringku Ibu Hamil, Ibu Menyusui
2. Pemeriksaan kehamilan dan nifas di fasilitas kesehatan
3. Kepatuhan minum Tablet Tambah Darah (TTD)
4. Pemantauan tanda bahaya

### Penyuluhan

1. ASI, Isi Piringku Kaya Protein Hewani Balita 6 – 59 bulan
2. Penimbangan, pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas
3. Stimulasi perkembangan anak
4. Manfaat imunisasi, obat cacing, vitamin A
5. Penyakit dapat dicegah dengan imunisasi (Hepatitis, Difteri, Campak, Rubela, Diare)
6. Pemantauan tanda bahaya

## Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah



- ☑ Masalah kurang gizi
- ☑ Penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I)

### Deteksi Dini

#### Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK)

- a. Lingkaran lengan atas (LILA)
- b. Berat badan

### Deteksi Dini

1. **Balita risiko gagal tumbuh**
  - a. Timbangan kurang
  - b. Timbangan mendatar
  - c. Balita lingkaran lengan atas kurang
2. **Balita risiko stunting**
  - a. Panjang/ tinggi badan kurang
3. **Balita risiko mikro/makrocefali**
  - a. Lingkaran kepala kurang/ lebih

### Tanda Kecakapan Kader



Buku KIA



Pemantauan berat badan



Isi Piringku



Pemantauan Tablet Tambah Darah (TTD)



Pemeriksaan kesehatan



Pemantauan tanda bahaya

### Tanda Kecakapan Kader



Buku KIA



Vitamin A, Obat Cacing Stimulasi perkembangan



Isi Piringku



Imunisasi, Penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I)



Penimbangan, pengukuran



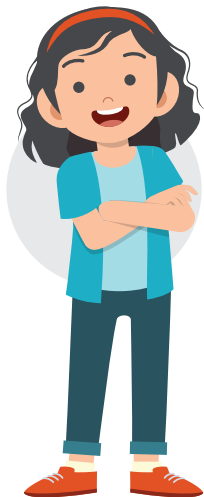
Ploting Berat Badan, Tinggi Badan, Lingkaran Kepala



Pemantauan tanda bahaya

# Paket layanan di posyandu untuk mendukung upaya promosi, pencegahan dari beban penyakit terbanyak

## Usia sekolah & Remaja



- Infeksi Enterik
- Kelainan Mental
- Infeksi Pernapasan dan Tuberkulosis (TBC)
- Penyakit Tidak Menular Lainnya

### Penyuluhan

1. Isi Piringku
2. Aktivitas fisik
3. Pemeriksaan anemia di sekolah
4. Kepatuhan minum Tablet Tambah Darah (TTD) remaja putri
5. Bahaya rokok, NAPZA, kehamilan remaja

### Deteksi Dini

1. **Remaja risiko gangguan pertumbuhan**
  - a. Timbangan
  - b. Tinggi badan
  - c. Lingkar perut
2. **Remaja risiko gangguan indera**
  - a. Tes berbisik
  - b. Tes melihat jari tangan
3. **Remaja risiko gangguan psikososial**
  - a. Kuesioner
4. **Remaja putri risiko anemia**
  - a. *Rapid Hemoglobin Test* menggunakan *Hb Meter*

### Tanda Kecakapan Kader



Isi Piringku, aktivitas fisik, cek kesehatan



Program pencegahan anemia remaja putri



Bahaya Rokok, NAPZA, kehamilan remaja

# Paket layanan di posyandu untuk mendukung upaya promosi, pencegahan dari beban penyakit terbanyak

## Usia Dewasa & Lansia



- Penyakit Kardiovaskular
- Diabetes
- Kanker
- Penyakit Pernapasan Kronis
- Tuberkulosis (TBC)
- Kesehatan mental
- Masalah kesehatan lansia lainnya

### Penyuluhan

1. Isi Piringku
2. Aktivitas fisik
3. Cek kesehatan teratur
4. Pencegahan penyakit terbanyak (Obesitas, Hipertensi, Diabetes, Kanker, Stroke, TBC, Gangguan Indera, Kesehatan Jiwa, Masalah Lansia)
5. Kepatuhan minum obat dan kontrol teratur bagi penderita

### Deteksi Dini

1. **Skrining obesitas**
  - a. Lingkar perut
2. **Skrining hipertensi**
  - a. Tekanan darah
3. **Skrining diabetes melitus (DM)**
  - a. *Rapid test* gula darah (tenaga kesehatan)
4. **Skrining Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)**
  - a. Kuesioner
5. **Skrining Tuberkulosis (TBC)**
  - a. Kuesioner
6. **Skrining kesehatan jiwa**
  - a. Kuesioner
7. **Skrining indera**
  - a. Tes berbisik, tes jari tangan

### Tanda Kecakapan Kader



Isi Piringku, aktivitas, cek kesehatan



Deteksi dini obesitas dan hipertensi



Deteksi dini risiko penyakit paru, TBC, kesehatan jiwa, kesehatan lanjut usia, kesehatan indera



Penyuluhan keluarga berencana bagi usia dewasa



Penyuluhan risiko penyakit terbanyak (Obesitas, Hipertensi, Diabetes, Stroke, Kanker, TBC, Keswa, Lansia)

# Keterampilan Pengelolaan Posyandu



Menjelaskan paket layanan posyandu untuk seluruh siklus hidup



Melakukan pencatatan dan pelaporan



Melakukan kunjungan rumah



Melakukan komunikasi efektif











# Menjelaskan Paket Layanan Posyandu untuk seluruh siklus hidup

## Langkah 2: Penimbangan dan pengukuran

- Kader mengukur Lingkar lengan atas dan menimbang berat badan ibu hamil

- Kader menggunakan alat antropometri (timbangan berat badan, alat ukur lingkar kepala, panjang dan tinggi badan) untuk mengukur bayi dan balita

- Kader menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, lingkar perut, tekanan darah pada usia sekolah dan remaja

- Kader menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, lingkar perut, tekanan darah pada usia dewasa dan lansia





# Menjelaskan Paket Layanan Posyandu untuk seluruh siklus hidup

## Langkah 3: Pencatatan

Hasil penimbangan dan pengukuran di *plotting* dalam Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) dan Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu untuk disimpulkan dalam batas normal atau kurang atau lebih dari *standart*

| Berat Badan       |                       | Tinggi Badan      |             | Tinggi Badan      |             | Tinggi Badan      |             | Tinggi Badan      |             | Tinggi Badan      |             |
|-------------------|-----------------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| [Jika hamil: ISM] |                       | [Jika hamil: ISM] |             | [Jika hamil: ISM] |             | [Jika hamil: ISM] |             | [Jika hamil: ISM] |             | [Jika hamil: ISM] |             |
| BB (kg)           | Sesuai Kurva Buku KIA | Tinggi (cm)       | Tinggi (cm) | Tinggi (cm)       | Tinggi (cm) | Tinggi (cm)       | Tinggi (cm) | Tinggi (cm)       | Tinggi (cm) | Tinggi (cm)       | Tinggi (cm) |
| 3                 | 4                     |                   |             |                   |             |                   |             |                   |             |                   |             |



Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dapat diakses disini





# Menjelaskan Paket Layanan Posyandu untuk seluruh siklus hidup

## Langkah 4: Pelayanan kesehatan



- Memberikan TTD kepada ibu, makanan tambahan lokal kepada ibu hamil KEK



- Memberikan imunisasi, vitamin A, obat cacing, dan pemberian makanan tambahan pangan lokal kaya protein hewani untuk bayi dan balita dengan berat badan kurang/tidak naik



- Memeriksa *Hemoglobin* (Hb) dan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri, pemeriksaan gangguan indera, skrining TBC bagi anak  $\geq 15$  tahun, dan skrining kesehatan jiwa pada  $\geq 18$  tahun



- Memeriksa *rapid test* gula darah, pemeriksaan gangguan indera, skrining TBC, skrining PUMA untuk PPOK, skrining kesehatan jiwa, dan skrining lansia pada sasaran usia dewasa dan lanjut usia



Pelayanan skrining dengan kuisioner melekat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu. Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dapat diakses disini:



# Menjelaskan Paket Layanan Posyandu untuk seluruh siklus hidup

## 5: Penyuluhan kesehatan



- Kader menyuluh kesehatan menggunakan Buku KIA, yang berfokus pada: cara memantau tanda bahaya, isi piringku, pemantauan pemberian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi ibu hamil Kurang Energi Kronis (KEK) aktivitas fisik, pemberian ASI, dan Keluarga Berencana (KB) kepada ibu hamil/nifas/menyusui



- Kader menyuluh kesehatan menggunakan Buku KIA, yang berfokus pada: cara memantau tanda bahaya, isi piringku, pemantauan pemberian Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita bermasalah berat badan, ASI dan makanan pendamping ASI, imunisasi, vitamin A, obat cacing, stimulasi, perkembangan, dan aktivitas fisik bagi bayi dan balita



- Kader menyuluh kesehatan terkait isi piringku, aktivitas fisik, pencegahan anemia, rokok, NAPZA, dan risiko kehamilan bagi sasaran usia sekolah dan remaja



- Kader menyuluh kesehatan terkait aktivitas fisik, Germas, risiko penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, stroke, kanker, PPOK, TBC, diare, kesehatan jiwa, geriatri), dan edukasi Keluarga Berencana (KB)



# Pencatatan dan pelaporan informasi tentang kondisi kesehatan masyarakat dan perkembangan di setiap Posyandu setiap bulan



## Pencatatan pada Buku KIA

- Kader mencatat di Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) bagi ibu, bayi, dan balita



Buku KIA, Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu, dan Ceklis Kunjungan Rumah dan diakses disini:



## Pencatatan pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

- Kader mencatat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu untuk sasaran ibu, bayi, balita, usia sekolah, remaja, usia dewasa, dan lanjut usia pada langkah 1 hingga langkah 5 saat hari buka Posyandu
- Kader mencatat pada Ceklis Kunjungan Rumah saat melaksanakan kunjungan rumah



- Kader dapat menerapkan pencatatan digital menggunakan Aplikasi Sehat IndonesiaKu (ASIK) secara *name by address* (NIK)
- Yang dicatat: imunisasi, Penyakit Tidak Menular (PTM), dan lembar posyandu bayi dan balita (fitur lainnya akan ditambahkan secara bertahap)



- Kader mencatat secara digital di *chatbot Whatsapp*, melingkupi: identitas anak, hasil pengukuran antropometri, riwayat pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan tambahan (PMT), serta riwayat pemberian vitamin A. Grafik pertumbuhan dan rekomendasi sesuai status gizi secara otomatis akan muncul. Data-data yang diinput melalui *chatbot Whatsapp* juga terintegrasi dengan pencatatan melalui Aplikasi Sehat IndonesiaKu (ASIK), yang dapat dimonitor di dalam *dashboard* berbasis *website* di tingkat Puskesmas



# Melakukan kunjungan rumah

## Persiapan



- 1**
- Kader mengumpulkan Data Sasaran (Jumlah KK)



- 2**
- Kader membagi tugas kunjungan rumah



- 3**
- Kader Menyusun jadwal kunjungan rumah dan kesepakatan dengan sasaran



- 4**
- Kader menyiapkan alat dan bahan

- ✓ Tanda pengenal Kader Posyandu
- ✓ Buku percakapan Kader
- ✓ Folder ceklis kunjungan rumah
  - Form Data keluarga dan anggota keluarga
  - Checklist ibu hamil
  - Checklist ibu bersalin dan nifas
  - Checklist bayi (0-6 bulan)
  - Checklist balita dan anak prasekolah (6-71 bulan)
  - Checklist usia sekolah dan remaja ( $\geq 6$  -  $< 18$  tahun)
  - Checklist usia dewasa ( $\geq 18$  - 59 tahun)
  - Checklist lanjut usia ( $\geq 60$  tahun)
  - Checklist pengendalian penyakit menular (TBC)
  - Rekapitulasi hasil kunjungan rumah
- ✓ Buku KIA, media edukasi kesehatan
- ✓ Kit Kader (digunakan jika sasaran pada suatu keluarga memiliki masalah kesehatan)
  - Alat ukur suhu tubuh (termometer)
  - Alat ukur tekanan darah (tensimeter)
  - Pengukur lingkaran lengan atas
  - Pengukur lingkaran perut



Ceklis Kunjungan Rumah dapat diakses melalui :  
<https://link.kemkes.go.id/BahanBacaanKader2023>



# Melakukan kunjungan rumah

## Pelaksanaan Kunjungan Rumah



- ✓ Kader datang ke rumah dan melakukan wawancara terhadap sasaran dengan memperhatikan rekapitulasi hasil pemeriksaan sasaran di Posyandu
- ✓ Form kunjungan rumah diisi dan diperlihatkan sesuai sasaran yang diwawancarai kader
- ✓ Kader melakukan rekapitulasi hasil kunjungan rumah dan melaporkan ke Pustu setiap minggu



# Melakukan komunikasi efektif

Komunikasi efektif dapat dilakukan dengan “SAJI”



# Pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK) pasca orientasi/ pelatihan



Tenaga kesehatan Puskesmas / pustu saat mendampingi pelayanan Posyandu dapat sekaligus melaksanakan penilaian keterampilan pengelolaan posyandu pada kader sehingga selanjutnya dapat diberi pin. Adapun daftar tilik sebagai acuan penilaian adalah sebagai berikut:



## Keterampilan

# Bayi dan Balita



Menjelaskan penggunaan Buku KIA bagian balita



Melakukan penyuluhan ASI Eksklusif dan MP ASI Kaya Protein Hewani sesuai umur



Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas



Menjelaskan hasil pengukuran berat dan tinggi badan normal, kurang, dan tindak lanjutnya



Menjelaskan stimulasi perkembangan, vitamin A dan obat cacing sesuai umur



Melakukan layanan imunisasi rutin lengkap dan Penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi / PD3I (Hepatitis, Difteri, Campak, Rubela, Diare)



Menjelaskan pemantauan tanda bahaya bayi dan balita

# Pelayanan Posyandu pada Sasaran Bayi dan Balita

## Langkah 1



- Kader melakukan pendaftaran bayi dan balita menggunakan Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dan Buku KIA

## Langkah 2



- Kader melakukan penimbangan berat badan bayi dan balita, pengukuran panjang/tinggi badan menggunakan alat antropometri, serta pengukuran lingkaran lengan atas dan lingkaran kepala bayi dan balita menggunakan pita ukur. Hasil penimbangan dan pengukuran dicatat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dan Buku KIA

## Langkah 3



- Kader melakukan pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dan Buku KIA
- Kader menjelaskan kesimpulan dan tindaklanjutnya

## Langkah 4



- Tenaga kesehatan menindaklanjuti kesimpulan hasil penimbangan dan pengukuran
- Tenaga kesehatan melakukan pelayanan kesehatan berupa pemberian imunisasi. Selain itu, kader memberikan vitamin A, obat cacing, Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pangan lokal untuk pemulihan pada bayi dengan masalah berat badan

## Langkah 5



- Kader menuliskan kesehatan balita menggunakan buku KIA atau media lainnya: memantau tanda bahaya, ASI, makanan pendamping ASI (MP ASI) kaya protein hewani, pentingnya imunisasi, vitamin A, obat cacing, stimulasi perkembangan, serta lingkungan, sehat, dan aman



## Menjelaskan penggunaan Buku KIA bagian balita



Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) yang menjadi perhatian adalah **petunjuk penggunaan buku KIA**, penimbangan, pengukuran, *plotting*, hasil dan tindak lanjut, stimulasi perkembangan, jadwal dan jenis imunisasi sesuai usia dan Penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I), tanda bahaya bayi dan balita, obat cacicng, ASI eksklusif, Makanan Pendamping (MP) ASI bayi dan balita, dukungan anak dengan disabilitas, dan kesehatan lingkungan



# Melakukan penyuluhan ASI Eksklusif, MP ASI Kaya Protein Hewani sesuai umur



- Kader melakukan penyuluhan ASI dan MP ASI dengan menggunakan **poster ASI Eksklusif** dan **poster Isi Piringku Makanan Pendamping ASI (MP ASI)** bagi bayi dan balita

- atau menggunakan **Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)**

- Atau menggunakan **makanan penyuluhan (Food Model)** sesuai poster MP ASI



# Melakukan penyuluhan ASI Eksklusif, MP ASI Kaya Protein Hewani sesuai umur

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## SETIAP MAKAN ISI PINGGUK KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI

Bayi Usia 6-8 Bulan

**Langitikan Pemberian ASI**

Kebutuhan ASI 70%  
Kebutuhan MP ASI 30%

**Satuan Panukar Protein Hewani**

**DISARING**  
Makanan dibuat dengan disaring

**Tektur Lunak dan Kenyal**

Paral 1-2 kali makan

**MAKANAN POKOK**

**LAUK HEWANI (Dihitamakan)**

**LEMAK (minyak/santan)**

**SAYUR & BUAH (Dihumalkkan)**

**Prinsip MP ASI**

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan berjalad dan menyenangkad
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari  $\geq 200$  kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan selayak dan 1-2 kali makanan selingan)

Keterangan: • gr = gram • ml = mililiter • sdm = sendok teh • sdm = sendok makan • ptg = patong

shahangengku.kemkes.go.id

kemkes.go.id

@kemkesri

#kemkesri

## Bayi Usia 6-8 Bulan

Jenis Makanan Pendamping ASI (MP ASI) pada bayi usia 6-8 bulan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lemak, sayur, dan buah yang perlu diberikan tepat waktu, dimulai saat bayi usia 6 bulan dengan memperhatikan kebersihan dan diberikan secara terjadwal dan menyenangkan kepada bayi. Kebutuhan MP ASI adalah 30% dengan kebutuhan ASI adalah 70%. MP ASI perlu cukup kandungan gizi dengan kebutuhan  $\pm 200$  kalori, yang diberikan 2-3 kali sebagai makanan utama dan 1-2 kali sebagai makanan selingan

Melanjutkan pemberian ASI disertai Makanan Pendamping ASI (MP ASI). Pemberian MP ASI yang baik harus sesuai syarat berikut ini:

### 1. Tepat waktu

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MP ASI diberikan mulai usia 6 bulan

### 2. Adekuat

MP ASI yang diberikan dengan mempertimbangkan jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur, kekenyalan dan variasi makanan. Variasi makanan dalam MP ASI terdiri dari:

- Makanan pokok: beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong, dan lain-lain.
- Makanan sumber protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu dan hasil olahannya. Pemberian protein hewani dalam MP ASI diprioritaskan. Selain itu sumber protein nabati mulai diperkenalkan, yang

terdapat dalam kacang-kacangan (protein nabati): keledek, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan lain-lain.

• Lemak diperoleh dari proses pengolahan misalnya dari penambahan minyak, santan, dan penggunaan protein hewani dalam MP ASI

Mula diperkenalkan:

- Buah dan sayur mengandung vitamin A dan C jeruk, mangga, tomat, bayam, wortel, dan lain-lain.

### 3. Aman

- Perhatikan kebersihan



makanan dan peralatan.

- Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak.

### 4. Diberikan dengan cara yang benar

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/ menjelang malam).
- Lama pemberian makan maksimal 20 menit.
- Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau menonton TV).
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas



| 6 - 8 bulan  | 9 - 11 bulan  | 12 - 23 bulan   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui</li> <li>• 2-3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkok berukuran 250 ml (125 ml)</li> <li>• 2-3 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal</li> </ul> <p><b>DISARING</b><br/>Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kenyal</p> <p>Kebutuhan cairan: 800 ml/hari (<math>\approx 3</math> gelas belimbing)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui</li> <li>• 1/2-1 mangkok ukuran 250 ml (125 - 200 ml)</li> <li>• 3-4 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal</li> </ul> <p><b>DICINCAENG</b><br/>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/ dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan</p> <p>Kebutuhan cairan: 1.300 ml/hari (<math>\approx 5</math> gelas belimbing)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih</li> <li>• 1/2-1 mangkok ukuran 250 ml</li> <li>• 3-4 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal</li> </ul> <p><b>MASAK BIASA</b><br/>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan</p> <p>Kebutuhan cairan: 1.300 ml/hari (<math>\approx 5</math> gelas belimbing)</p> |



# Melakukan penyuluhan ASI Eksklusif, MP ASI Kaya Protein Hewani sesuai umur

**MINISTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**GERMAS**

**SETIAP MAKAN ISI PINGGUKU KAYA PROTEIN HEWANI MAKANAN PENDAMPING ASI**

**Bayi Usia 9-11 bulan**

**Lanjutkan Pemberian ASI**

**Kebutuhan ASI 50%**

**Kebutuhan MP ASI 50%**

**DICINANG**  
Makanan dicinang di atas dipotong kecil, atau ditiriskan

**Solusium Pemenuhan Protein Hewani**

**MAKANAN POKOK (Diatamakan)**

**LAUK HEWANI (Diatamakan)**

**LEMAK (minyak/santan)**

**SAYUR & BUAH (Ditambahkannya)**

**Prinsip MP ASI**

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari  $\pm$  300 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utam dan 1-2 kali selingan)

**Keterangan:** \* gr = gram    \* ml = mililiter    \* sdm = sendok teh    \* sdn = sendok makan    \* pgt = pating

<http://whatstagenku.kemkes.go.id>

[facebook.com/kemkesriindonesia](https://www.facebook.com/kemkesriindonesia)

[instagram.com/kemkesriindonesia](https://www.instagram.com/kemkesriindonesia)

[tiktok.com/@kemkesriindonesia](https://www.tiktok.com/@kemkesriindonesia)

[youtube.com/kemkesriindonesia](https://www.youtube.com/kemkesriindonesia)

## Bayi Usia 9-11 Bulan

Jenis Makanan Pendamping ASI (MP ASI) pada bayi usia 9-11 bulan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lemak, sayur, dan buah dengan memperhatikan kebersihan dan diberikan secara terjadwal dan menyenangkan kepada bayi. Kebutuhan MP ASI adalah 50% dengan kebutuhan ASI adalah 50%. MP ASI perlu cukup kandungan gizi dengan kebutuhan  $\pm$  300 kalori, yang diberikan **3-4 kali sebagai makanan utama** dan **1-2 kali sebagai makanan selingan**

Melakukan pemberian ASI disertai Makanan Pendamping ASI (MP ASI). Pemberian MP ASI yang baik harus sesuai syarat berikut ini:

### 1. Tepat waktu

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MP ASI diberikan mulai usia 6 bulan

### 2. Adekuat

MP ASI yang diberikan dengan memperhatikan jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur/ kekentalan dan variasi makanan. Variasi makanan dalam MP ASI terdiri dari:

- Makanan pokok: beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong, dan lain-lain.

- Makanan sumber protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu dan hasil olahannya. Pemberian protein hewani dalam MP ASI diprioritaskan.

Selain itu sumber protein nabati mulai diperkenalkan, yang

- terdapat dalam kacang-kacangan (protein nabati): kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan lain-lain.

- Lemak diperoleh dari proses pengolahan misalnya dari penambahan minyak, santan, dan penggunaan protein hewani dalam MP ASI

Mulai diperkenalkan:

- Buah dan sayur mengandung vitamin A dan C, jeruk, mangga, tomat, bayam, wortel, dan lain-lain.

### 3. Aman

- Perhatikan kebersihan



makanan dan peralatan.

- Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak.

### 4. Diberikan dengan cara yang benar

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/ menjelang malam)
- Lans pemberian makan maksimal 30 menit.
- Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau menonton TV)

Ajar anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas

### 6 - 8 bulan

- Lanjutkan menyusui 2-3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkuk berukuran 250 ml (125 ml)
- 2-3 x makan
- 1-2 kali selingan
- Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal



### DISARING

Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan

### 9 - 11 bulan

- Lanjutkan menyusui 1/2 - 1 mangkuk ukuran 250 ml (125 - 200 ml)
- 3-4 x makan
- 1-2 kali selingan
- Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal



### DICINANG

Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan

### 12 - 23 bulan

- Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih
- 1 - 1 mangkuk ukuran 250 ml
- 3-4 x makan
- 1-2 kali selingan
- Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal



### MASAK BIASA

Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan



# Melakukan penyuluhan ASI Eksklusif, MP ASI Kaya Protein Hewani sesuai umur




SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU  
 KAYA PROTEIN HEWANI  
 MAKANAN PENDAMPING ASI

Usia  
**12-23 Bulan**



Makanan diiris-iris jika diperlukan



Lanjutkan Pemberian ASI

Satu-satunya Penunjang Protein Hewani





**MAKANAN POKOK**



**LAUK HEWANI (Diutamakan)**



**LEMAK (minyak/santan)**



**SAYUR & BUAH (Ditambahkan)**

**Prinsip MP ASI**

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Cukup kandungan gizi
- Memperhatikan kebersihan
- Kebutuhan MP ASI per hari ± 550 kalori (dapat diberikan 3-4 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)
- Menyerupai dan menyenangkan

Keterangan: \* gr = gram    \* ml = mililiter    \* sdm = sendok teh    \* sdm = sendok makan    \* plg = pating

[sihahugaku.kemkes.go.id](http://sihahugaku.kemkes.go.id)





## Bayi Usia 12-23 Bulan

Jenis Makanan Pendamping ASI (MP ASI) pada bayi usia 12-23 bulan terdiri dari makanan pokok, lauk hewan, lemak, sayur, dan buah dengan memperhatikan kebersihan dan diberikan secara terjadwal dan menyenangkan kepada bayi. Kebutuhan MP ASI adalah 70% dengan kebutuhan ASI adalah 30%. MP ASI perlu cukup kandungan gizi dengan kebutuhan  $\pm 550$  kalori, yang diberikan **3-4 kali sebagai makanan utama** dan **1-2 kali sebagai makanan selingan**

Melanjutkan pemberian ASI disertai Makanan Pendamping ASI (MP ASI). Pemberian MP ASI yang baik harus sesuai syarat berikut ini:

### 1. Tepat waktu

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MP ASI diberikan mulai usia 6 bulan

### 2. Adekuat

MP ASI yang diberikan dengan memperhatikan jumlah, frekuensi, konsistensi/tektur/kekentalan dan variasi makanan. Variasi makanan dalam MP ASI terdiri dari:

- Makanan pokok: beras, biji-bijian, jagung, gandum, sagu, umbi, kentang, singkong, dan lain-lain.
- Makanan sumber protein hewani: ikan, ayam, daging, hati, udang, telur, susu dan hasil olahannya. Pemberian protein hewani dalam MP ASI diprioritaskan. Selain itu sumber protein nabati mulai diperkenalkan, yang

terdapat dalam kacang-kacangan (goretan nabati): kedelai, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan lain-lain.

- Lemak diperoleh dari proses pengolahan misalnya dari penambahan minyak, santan, dan penggunaan protein hewani dalam MP ASI

- Mulai diperkenalkan:
  - Buah dan sayur mengandung vitamin A dan C: jeruk, mangga, tomat, bayam, wortel, dan lain-lain.

### 3. Aman

- Perhatikan kebersihan



makanan dan peralatan.

- Mencuci tangan sebelum menyajikan makanan dan sebelum memberikan makanan kepada anak.

### 4. Diberikan dengan cara yang benar

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/ menjelang malam)
- Lama pemberian makan maksimal 30 menit.
- Lingkungan tenang tidak sambil bermain atau menonton TV)
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas



| 6 - 8 bulan  | 9 - 11 bulan   | 12 - 23 bulan  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui</li> <li>• 2-3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkuk berukuran 250 ml (125 ml)</li> <li>• 2-3 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui</li> <li>• 1/2 - 1/4 mangkuk ukuran 250 ml (125 - 200 ml)</li> <li>• 3-4 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih</li> <li>• 1 - 1 mangkuk ukuran 250 ml</li> <li>• 3-4 x makan</li> <li>• 1-2 kali selingan</li> <li>• Jumlah energi dari MP ASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal</li> </ul>   |
|  <p><b>DISARING</b><br/>Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumut dan kental.</p> <p><b>Kebutuhan cairan:</b><br/>800 ml/ hari (±3 gelas belimbing)</p>                     |  <p><b>DICINCANG</b><br/>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/ dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan</p> |  <p><b>MASAK BIASA</b><br/>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan</p> <p><b>Kebutuhan cairan:</b><br/>1.300 ml/ hari (±5 gelas belimbing)</p> |



# Melakukan penyuluhan ASI Eksklusif, MP ASI Kaya Protein Hewani sesuai umur

KEMENTERIAN KESEHATAN DAN KEMAMPUAN SAHABAT INDONESIA

GERMAS

## SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

### Usia 2-5 Tahun

CONTOH SATU PORSI MAKAN

**MAKANAN POKOK**

- Cukup kandungan gizi

**LAUK HEWANI (Diatamakan)**

- Menjaga kebersihan

**LAUK NABATI**

- Cukup cairan (5-7 gelas belimbing/hari)

**LEMAK (minyak/santan)**

**SAYUR & BUAH**

**Prinsip Makanan Anak (Usia 2-5 tahun)**

- Cukup kandungan gizi
- Menjaga kebersihan
- Cukup cairan (5-7 gelas belimbing/hari)

**Pemberian Makan (usia 2-5 tahun)**

- 3-4 kali makan utama
- 1-2 kali makan selingan

**Keterangan:** gr = gram ml = milliter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = piring

whatsapp.kemkes.go.id

kemkes.go.id

@kemkesid

@kemkes.id

## Balita Usia 2-5 Tahun

Prinsip makanan pada balita usia 2-5 tahun terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, lemak, sayur, dan buah dengan memperhatikan kebersihan, cukup kandungan gizi, dan cukup cairan (5-7 gelas/hari). Pemberian makan untuk balita usia 2-5 tahun **diberikan 3-4 kali sebagai utama dan 1-2 kali sebagai makanan selingan**

Penuhi gizi balita dengan makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, minyak, sayur dan buah.



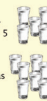
Gizi seimbang berisi karbohidrat, protein, lemak dan vitamin mineral.



- Membiasakan anak makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
- Penuhi gizi anak dengan makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu, dan tahu.
- Penuhi gizi anak dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.
- Batasi anak mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak.
- Pastikan anak minum air putih sesuai kebutuhan
- Biasakan bermain bersama anak dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.

**Kebutuhan cairan anak:**

- umur 2 – 3 tahun sekitar 1.300 mL/hari atau +/- 5 gelas belimbing.
- umur di atas 3 tahun kebutuhan cairan 1.700 mL/hari atau +/- 7 gelas belimbing



**Biasakan mencuci tangan**

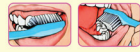
- Biasakan cuci tangan dan kaki anak dengan air bersih dan sabun setiap habis bermain
- Gunting kuku tangan dan kaki secara teratur dan jaga kebersihan



**Perawatan gigi anak anda**

**Perawatan gigi anak anda**

- Mulai ajari anak menyikat gigi di depan cermin, secara teratur selama 2 menit dampung anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun
- Untuk anak usia 2-6 tahun pasta giginya seukuran 1 biji kacang polong
- Untuk mengurangi risiko gigi berlubang pada anak:
  - Jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tiduran
  - Jangan membiarkan anak melakukan kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng)
  - Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket di antara waktu makan
  - Biasakan teratur menyikat gigi sebelum tidur
  - Jangan membiaskan anak mengemut makanan

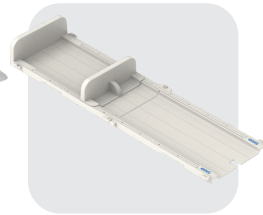




## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas



- Alat ukur berat badan bayi (s) dan balita



- Alat ukur panjang badan (*infantometer/length board*)



- Alat ukur tinggi badan (*stadiometer*)

- Alat ukur lingkar lengan atas dan lingkar kepala



- Pita lingkar lengan atas





## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas

### Penimbangan Berat Badan Bayi



- Bayi memakai pakaian **seminimal mungkin** (tidak memakai popok atau topi) dan tidak memegang sesuatu serta tidak memakai sepatu / alas kaki



- Kader **meletakkan bayi di atas mangkuk timbangan bayi hingga angka berat badan muncul** pada layar timbangan



- Kader menekan tombol **UNIT HOLD**, tunggu hingga tulisan **"HOLD"** pada *display* berhenti berkedip untuk mendapatkan berat bayi



- Kader mencatat berat badan bayi dalam satuan **kg** dengan **ketelitian dua angka di belakang koma** (ketelitian 10 gram) dan *plot* hasil penimbangan berat badan pada grafik pertumbuhan sesuai jenis kelamin dan usia



## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkaran kepala, serta lingkaran lengan atas

### Penimbangan Berat Badan Balita



- 1 Kader memastikan **balita memakai pakaian seminimal mungkin** (tidak memakai popok atau topi), tidak memegang sesuatu, dan tidak memakai sepatu/ alas kaki



- 2 **Balita berdiri** tepat di tengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan **angka 0,00 kg**, serta tetap berada di atas timbangan **sampai angka berat badan muncul pada layar timbangan** dan sudah tidak berubah



- 3 Kader berdiri di depan layar baca timbangan untuk **membaca hasil penimbangan**



- 4 Kader mencatat berat badan balita dalam satuan **kg** dengan **ketelitian dua angka di belakang koma** (ketelitian 10 gram) dan *plot* hasil penimbangan berat badan pada grafik pertumbuhan sesuai jenis kelamin dan usia



## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkaran kepala, serta lingkaran lengan atas

### Langkah-Langkah Pengukuran Panjang Bayi:

Prinsip pengukuran panjang badan usia 0-23 bulan diukur secara telentang/ berbaring



- 1 Kader melepaskan sepatu/ alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, tutup kepala, dan aksesoris lainnya pada bayi yang dapat menghambat proses pengukuran



- 2 Bayi dibaringkan telentang pada papan dengan puncak kepala menempel pada panel bagian kepala (yang tetap)



- 3 Dua kader melakukan pengukuran. Pengukur utama memegang dan menekan lutut balita agar tungkai bawah lurus dengan permukaan alat ukur. Asisten pengukur memastikan kepala anak menempel pada papan kepala dan kader utama menggerakkan papan geser kaki ke arah telapak kaki balita hingga posisi telapak kaki tegak lurus menempel pada papan geser kaki



- 4 Kader utama membaca hasil pengukuran dalam satuan **cm** dengan **ketelitian satu angka di belakang koma** (ketelitian 1 mm) dan kader mencatat dan *plot* hasil pengukuran panjang badan balita pada grafik pertumbuhan sesuai umur dan jenis kelamin



## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas

### Langkah-Langkah Pengukuran Tinggi Balita :

Bila pengukuran panjang badan balita usia di bawah 2 tahun dilakukan secara berdiri, maka hasil pengukuran yang diperoleh ditambahkan **0,7 cm**



- 1 Lepasakan sepatu/alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, tutup kepala, dan aksesoris lainnya pada balita



- 2 Pengukuran dilakukan oleh dua orang. Pengukur utama memposisikan **balita berdiri tegak** membelakangi tiang ukur.

Asisten pengukur memastikan bagian tubuh balita menempel di 5 titik pada tiang ukur yaitu: **bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit**



- 3 Posisi kepala balita dipastikan berada dalam garis imajiner yang ditarik dari liang telinga ke batas bawah mata



## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas

### Langkah-Langkah Pengukuran Tinggi Balita :



- Tangan kiri pengukur utama memegang dagu balita dan melihat skala ukur. Pastikan pandangan balita lurus ke depan.

Pengukur utama menarik papan geser kepala pada **stadiometer** sampai menyentuh puncak kepala balita.



- Pengukur utama membaca angka pada jendela baca dalam satuan **cm** dengan **ketelitian satu angka di belakang koma** (ketelitian 1 mm) dan catat dan plot hasil pengukuran tinggi badan balita pada grafik pertumbuhan sesuai umur dan jenis kelamin

Prinsip pengukuran tinggi badan balita usia  $\geq 24$  bulan diukur secara **berdiri**

**Untuk plotting di Grafik pertumbuhan PB/U atau TB/U**

Bila pengukuran tinggi badan balita usia  $\geq 2$  tahun dilakukan secara **telentang/berbaring**, maka hasil pengukuran yang diperoleh **dikurangi 0,7 cm**



## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas

### Langkah-Langkah Pengukuran Lingkar Kepala :



- Kader melepaskan tutup kepala, hiasan/aksesoris rambut yang dikenakan balita



- Kader melingkarkan alat pengukur pada kepala balita melewati dahi, di atas alis mata, di atas kedua telinga, dan bagian belakang kepala yang menonjol, tarik agak kencang



- Kader membaca angka yang tertera pada ujung pita yang terlihat



- Kader mencatat hasil pengukuran lingkar kepala balita dalam satuan cm dengan ketelitian 1 angka di belakang koma (1 mm) dan plot hasil pengukuran pada grafik pertumbuhan sesuai usia dan jenis kelamin



## Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas

### Langkah-Langkah Pengukuran Lingkar Lengan Atas :



- Kader menentukan titik tengah lengan atas dengan cara:

- ☑ Tekuk lengan balita hingga membentuk sudut  $90^\circ$ , telapak tangan menghadap ke atas
- ☑ Ukur panjang antara kedua titik tersebut dan bagi dua untuk mendapatkan nilai tengah
- ☑ Cari titik ujung bahu dan ujung siku lengan
- ☑ Tandai titik tengah dengan menggunakan pena/spidol



- Kader meluruskan lengan anak, tangan santai, sejajar dengan badan



- Kader melingkarkan alat ukur/pita LiLA di titik tengah yang sudah ditandai



# Melakukan penimbangan dan pengukuran panjang/ tinggi badan, lingkar kepala, serta lingkar lengan atas

## Langkah-Langkah Pengukuran Lingkar Lengan Atas :



- Kader memastikan alat ukur/pita LiLA menempel rata sekeliling kulit dan tidak terlalu ketat atau terlalu longgar



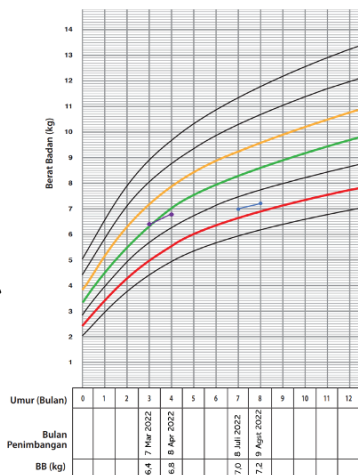
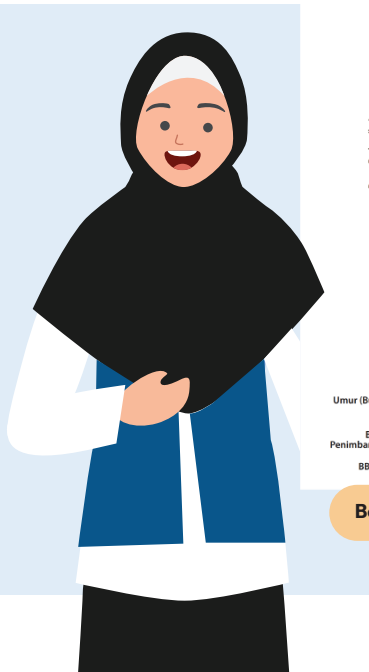
- Kader membaca dan catat hasil pengukuran dalam satuan cm dengan ketelitian 1 angka di belakang koma (1 mm)



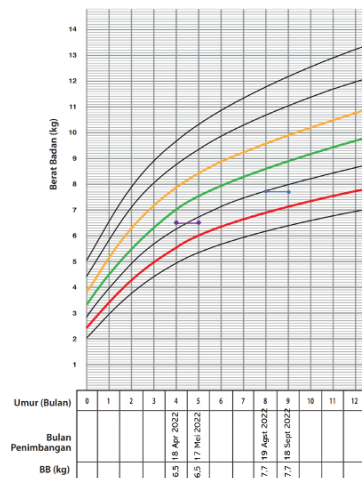
# Menjelaskan hasil penimbangan berat dan pengukuran tinggi badan normal, kurang dan tindak lanjutnya

## Status Pertumbuhan dan Tindak Lanjut

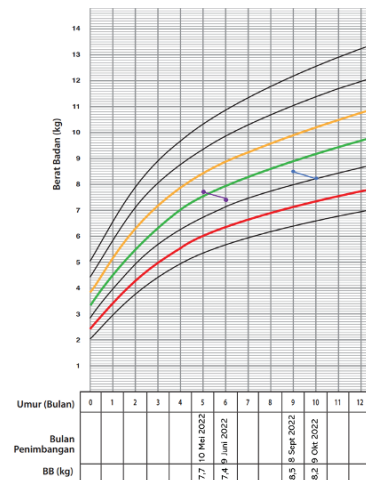
### Berat Badan Tidak Naik (T)



Berat Badan Naik Tidak Adekuat



Berat Badan Tetap



Berat Badan Turun

#### Tindak lanjut :

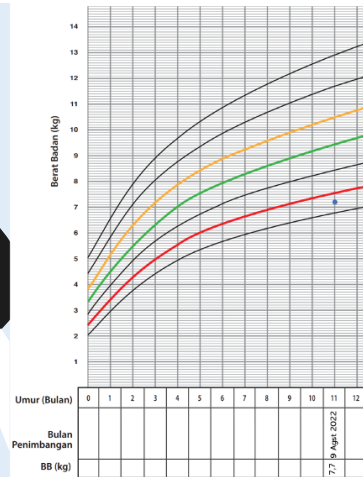
Kader menginformasikan balita dengan masalah pertumbuhan Berat Badan Tidak Naik (T) ke Tenaga Kesehatan



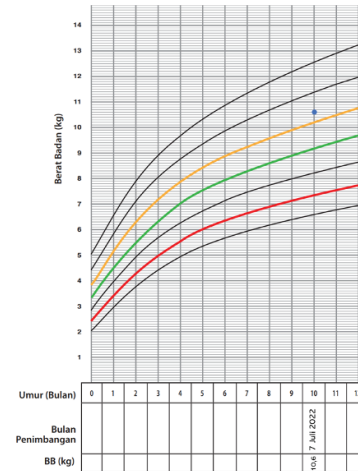
# Menjelaskan hasil penimbangan berat dan pengukuran tinggi badan normal, kurang dan tindak lanjutnya

## Status Pertumbuhan dan Tindak Lanjut

Bawah Garis Merah (BB Kurang) Atas Garis Oranye (Risiko BB Lebih)



**Bawah Garis Merah (Berat Badan Kurang)**



**Atas Garis Oranye (Risiko Berat Badan Lebih)**

### Tindak lanjut :

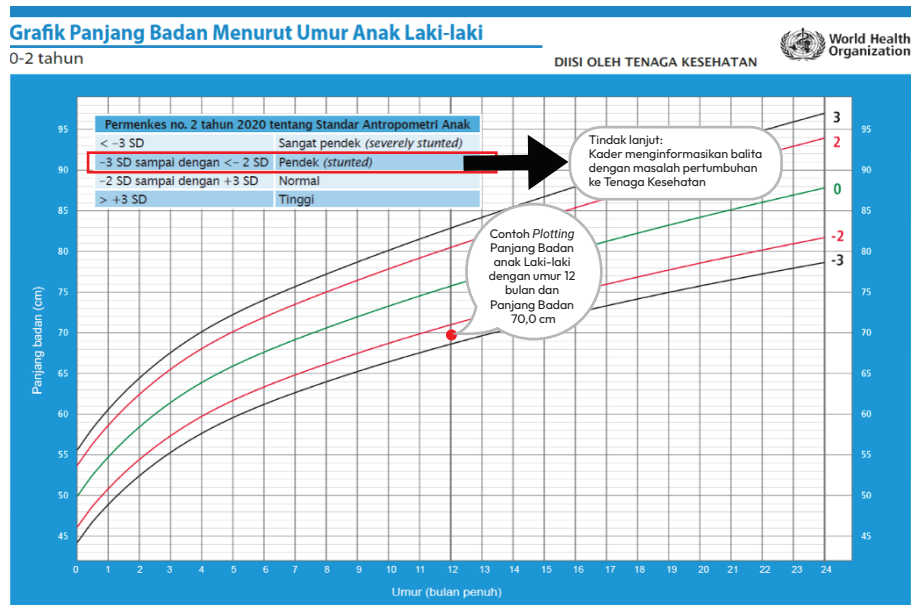
Kader menginformasikan balita dengan masalah pertumbuhan Berat Badan di Bawah Garis Merah (BB Kurang) atau Berat Badan di Atas Garis Oranye (Risiko BB Lebih) ke Tenaga Kesehatan





# Menjelaskan hasil penimbangan berat dan pengukuran tinggi badan normal, kurang dan tindak lanjutnya

## Hasil Pengukuran dan *Plotting* Grafik Panjang/Tinggi Badan Menurut Umur



- Tenaga Kesehatan memplotting hasil pengukuran dan menatalaksana segera sesuai Permenkes Standar Antropometri Anak dan Pedoman Pelaksanaan SDIDTK
- Orangtua, kader kesehatan memantau pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai umur





# Menjelaskan hasil penimbangan berat dan pengukuran tinggi badan normal, kurang dan tindak lanjutnya

## Stimulasi Perkembangan



### PERAWATAN BAYI USIA 29 HARI – 3 BULAN

- Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi
- Tetap beri ASI Susu Ibu sampai usia 6 bulan untuk melindungi gizi bayi. ASI mengandung semua zat yang dibutuhkan bayi yaitu karbohidrat, protein, lemak, DHA/ARA, lemak, vitamin, mineral, enzim, faktor pertumbuhan, anti parasit, anti alergi, anti virus, hormon, dan antibodi.

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia bayi dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.

Stimulasi bayi pada rentang usia 0-3 bulan dengan:

- Cengkraman mata, telinga, telinga
- Pukul, cium, ajak
- Senyum, sentuh mata, ajak bicara,
- Trukun ochaan dan mimik bayi
- Interaksi langsung untuk menggunakan berbagai suara, bunyi atau riwayat
- Gantang benda berwarna, berbunyi
- Merah, merah, pegang mimik, angkat kepala
- Culingkan lengan-kaki, tungkang-telentang



Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya/ Tidak sesuai perkembangan bayi anda. Jika pada usia 3 bulan bayi anda bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa bayi ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan.

|  | Ya                       | Tidak                    |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Bayi bisa mengangkat kepala mandiri hingga setinggi 45 derajat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bayi bisa menggerakkan kepala dari kiri/kanan ke tengah?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Bayi bisa melihat dan menatap wajah anda?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Bayi bisa mengengap spontan atau beresasi dengan mengcekoki?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Bayi suka tertawa keras?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Bayi beresasi terhadap suara keras?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Bayi membalas tersenyum ketika digigit/bicara/tersenyum?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Bayi mengatit Ibu dengan pernghatan, pendengaran, kontak?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bawa bayi anda setiap bulan ke Posyandu/ Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan untuk mendapat pelayanan. Pemantauan pertumbuhan, imunisasi, deteksi perkembangan pada usia 3 bulan, Ibu/Ayah/Keluarga mengikuti kelas Ibu Balita.

Mamfaat Immunisasi

|                |   |
|----------------|---|
| BCG            | Mencegah penularan penyakit TBC   |
| Polio          | Mencegah anak dari polio yang menyebabkan lumpuh layu pada tungkai dan atau lengan  |
| DPT-Hb-Hib     | Mencegah anak dari penyakit difteri yang menyebabkan penyusutan jalan nafas, pertusis atau batuk rejan (batuk 100 hari), tetanus, hepatitis B, dan pneumonia dan meningitis (demam kepala) karena bakteri Hib |
| PCV            | Mencegah anak dari penyakit pneumonia akibat bakteri pneumokokus  |
| RV (Rotavirus) | Mencegah anak dari diare berat yang menyebabkan dehidrasi dan kematian  |

493

### PERAWATAN BAYI USIA 3 – 6 BULAN

- Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi
- Lanjutkan pemberian susu Ibu normal melindungi gizi bayi. Kandungan gizi pada ASI mencakupi kebutuhan bayi hingga usia 6 bulan.

Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia bayi dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga.

Stimulasi bayi pada rentang usia 3-6 bulan dengan:

- Pukul, cium, pandangan mata, senyum, bicara,
- Menerti sumber suara
- Bermain cangkuk, melihat wajah di cermin
- Menekuk, mengayun
- Melihat, meraih
- Mengambil benda kecil, benda bergerak
- Mengambil benda kecil
- Bersaling-paling, duduk



Lakukan pemantauan perkembangan dengan ceklis di bawah ini. Centang Ya atau Tidak sesuai perkembangan bayi anda. Jika pada usia 6 bulan bayi belum bisa melakukan salah satu dari ceklis, bawa bayi ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan. Untuk bayi usia 3-5 bulan, gunakan ceklis pemantauan perkembangan halaman sebelumnya.

|  | Ya                       | Tidak                    |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Bayi bisa berbalik dari telungkup ke telentang?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bayi bisa mengangkat kepala secara mandiri hingga tegak 90°?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Bayi bisa melepaskankan posisi kepala setiap tegak dan stabil?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Bayi bisa menggunakan mainan kecil atau mainan bertangkup?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Bayi bisa meraih benda yang ada dalam jangkauanya?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Bayi bisa mengamat tangannya sendiri?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Bayi beresasi memperoleh pandangan?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Bayi mengarkan matanya pada benda-benda kecil?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Bayi mengatitkan suara gambir benda-benda tinggi atau rendah.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Bayi terespon ketika melihat mainan/ gambar yang menarik saat bermain sendiri? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lakukan perawatan gigi, cara membersihkan gigi bayi:

1. Cemoah atau panggil anak dengan suara tenang
2. Bersihkan gigi anak secara perlahan dengan kain atau lap basah yang dibasahi pada jari telunjuk Ibu

Bawa bayi anda setiap bulan ke Posyandu/ Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan, untuk mendapat pelayanan.

- Pemantauan pertumbuhan
- Pemantauan perkembangan usia 3 bulan dan 6 bulan
- Immunisasi sesuai dengan dosis dan usia pemberian (lihat halaman 73)
- Ibu/Ayah/Keluarga mengikuti kelas Ibu Balita

494

- Kader menjelaskan cara pengisian ceklis perkembangan sesuai usia
- Kader menjelaskan tindak lanjut atas hasil pengisian ceklis perkembangan

- Kader menjelaskan cara melakukan stimulasi perkembangan sesuai usia





# Menjelaskan stimulasi perkembangan, vit A dan obat cacing sesuai umur

## Pemberian Kapsul Vitamin A dan Obat Cacing Sesuai Umur Anak

- Manfaat Vitamin A untuk meningkatkan kesehatan mata dan pertumbuhan anak



### PELAYANAN GIZI (PMBA, VIT A) & OBAT CACING

#### Pemberian Makan Bayi dan Anak, Vitamin A dan Obat Cacing

Terdapat beberapa indikator terdapat masalah gizi pada kolom yang sesuai dengan nasihat pemberian makan pada anak

| Nasihat                                    | Bulan                                 |   |   |   |   |     |      | Tahun |     |
|--|---------------------------------------|---|---|---|---|-----|------|-------|-----|
|  | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6-8 | 9-11 | 12-23 | 2-5 |
| ASI  | Frekuensi Menyusui                    |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Posisi Menyusu (Pelekatan)            |   |   |   |   |     |      |       |     |
| ASI Perah                                  | Ya                                    |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Tidak                                 |   |   |   |   |     |      |       |     |
| MPASI                                      | Beras/ Makanan Pokok                  |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Lauk/ Protein                         |   |   |   |   |     |      |       |     |
| Variasi MPASI                              | Minyak                                |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Sayur                                 |   |   |   |   |     |      |       |     |
| MPASI                                      | Buah                                  |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Lainnya                               |   |   |   |   |     |      |       |     |
| Tekstur MPASI                              | Dicincang                             |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Dihaluskan                            |   |   |   |   |     |      |       |     |
| MPASI                                      | Dicincang                             |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Makanan Rumah                         |   |   |   |   |     |      |       |     |
| Jumlah setiap kali makan (di atas 6 bulan) | 2 - 3 sdm (1/2 mangkuk ukuran 250 ml) |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | 1/2 - 3/4 mangkuk (ukuran 250 ml)     |   |   |   |   |     |      |       |     |
| Frekuensi makan                            | 3/4 - 1 mangkuk (ukuran 250 ml)       |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | 1 mangkuk (ukuran 250 ml)             |   |   |   |   |     |      |       |     |
| Frekuensi makan                            | Makanan Utama 3x/ hari                |   |   |   |   |     |      |       |     |
|  | Makanan Selingan 2x/ hari             |   |   |   |   |     |      |       |     |

| Umur         | Kapsul Vitamin A               |          |                                 |  | Obat Cacing |
|--------------|--------------------------------|----------|---------------------------------|--|-------------|
|              | VIT A KAPSUL BIRU (100.000 IU) |          | VIT A KAPSUL MERAH (200.000 IU) |  |             |
|              | Februari atau Agustus          | Februari | Agustus                         |  |             |
| 6 - 11 bulan |                                |          |                                 |  |             |
| 1 - 2 tahun  |                                |          |                                 |  |             |
| 2 - 3 tahun  |                                |          |                                 |  |             |
| 3 - 4 tahun  |                                |          |                                 |  |             |
| 4 - 5 tahun  |                                |          |                                 |  |             |
| 5 - 6 tahun  |                                |          |                                 |  |             |

- Pemberian obat cacing pada anak bermanfaat dalam pencegahan dan pengobatan infeksi cacingan sehingga dampak cacingan pada tubuh dapat dicegah. Selain itu PHBS dapat menjaga anak terhindar dari infeksi cacingan





# Menjelaskan layanan imunisasi rutin lengkap dan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (hepatitis, TBC, difteri, tetanus, pertusis, polio, diare) dengan fokus di Buku KIA

## Layanan Imunisasi Rutin Lengkap

Dengan menggunakan buku KIA, kader diharapkan mampu memberikan edukasi kepada orang tua atau pengasuh bayi tentang :

✓ Pengertian imunisasi rutin lengkap

✓ Jadwal Imunisasi Bayi

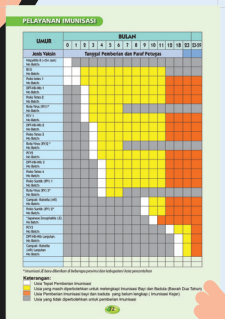
✓ Jadwal Imunisasi Baduta (Lanjutan)

### Manfaat Imunisasi

|                |   |
|----------------|---|
| BCG            | Mencegah penularan penyakit TBC   |
| Polio          | Mencegah anak dari polio yang menyebabkan lumpuh layu pada tungkai dan atau lengan  |
| DPT-HB-Hib     | Mencegah anak dari penyakit difteri yang menyebabkan penyumbatan jalan nafas, pertusis atau batuk rejan (batuk 100 hari), tetanus, hepatitis B, dan pneumonia dan meningitis (radang selaput otak) karena bakteri Hib |
| PCV            | Mencegah anak dari penyakit pneumonia akibat bakteri pneumokokus  |
| RV (Rotavirus) | Mencegah anak dari diare berat yang menyebabkan dehidrasi dan kematian  |

### Manfaat Imunisasi lanjutan

Imunisasi lanjutan merupakan ulangan Imunisasi dasar untuk mempertahankan tingkat kekebalan dan untuk memperpanjang masa perlindungan anak yang sudah mendapatkan Imunisasi dasar





# Menjelaskan layanan imunisasi rutin

**lengkap** dan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (hepatitis, TBC, difteri, tetanus, pertusis, polio, diare) dengan fokus di Buku KIA

## Layanan Imunisasi Rutin Lengkap

### a. Menjelaskan pengertian Imunisasi Rutin Lengkap

Seorang anak dinyatakan mendapatkan imunisasi rutin lengkap jika anak tersebut telah lengkap mendapatkan :

- ✔ Imunisasi bayi (0 – 11 bulan) lengkap
- ✔ Imunisasi lanjutan baduta (12 – 23 bulan) lengkap
- ✔ Imunisasi Anak Usia Sekolah (SD/MI sederajat) lengkap

#### Bayi usia 0-11 bulan

**Sudah mendapatkan imunisasi dasar:**

- ✔ HB 0 1 dosis
- ✔ BCG 1 dosis
- ✔ DPT-HB-Hib 3 dosis
- ✔ Polio tetes (OPV) 4 dosis
- ✔ Polio suntik (IPV) 1 dosis
- ✔ Campak Rubella 1 dosis

#### Anak usia 18 - 24 bulan

**Sudah mendapatkan imunisasi lanjutan:**

- ✔ DPT-HB-Hib 1 dosis
- ✔ Campak Rubella 1 dosis

#### Anak Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

**Sudah mendapatkan imunisasi lanjutan:**

- ✔ Campak Rubella dan DT pada anak kelas 1 SD/MI dan
- ✔ Td pada kelas 2 dan 5 SD/MI



# Menjelaskan layanan imunisasi rutin

**lengkap** dan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (hepatitis, TBC, difteri, tetanus, pertusis, polio, diare) dengan fokus di Buku KIA

## Layanan Imunisasi Rutin Lengkap

Layanan imunisasi rutin lengkap pada balita diberikan dengan jadwal berikut :

**Jadwal Imunisasi Bayi (0-11 bulan)**

| Umur     | Jenis                         |
|----------|-------------------------------|
| <24 jam  | Hepatitis B (HBO)             |
| <1 bulan | BCG, OPV1                     |
| 2 bulan  | DPT-HB-Hib 1, OPV2, RV1, PCV1 |
| 3 bulan  | DPT-HB-Hib 2, OPV3, RV2, PCV2 |
| 4 bulan  | DPT-HB-Hib 3, OPV4, RV3, PCV1 |
| 9 bulan  | Campak-Rubella 1, IPV 2       |
| 10 bulan | JE**                          |

\*) untuk daerah endemis

**Jadwal Imunisasi Lanjutan Balita**

| Umur        | Jenis            |
|-------------|------------------|
| 12 bulan    | PCV3             |
| 18-23 bulan | DPT-HB-Hib 4     |
|             | Campak-Rubella 2 |



## Menjelaskan layanan imunisasi rutin

**lengkap** dan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (hepatitis, TBC, difteri, tetanus, pertusis, polio, diare) dengan fokus di Buku KIA

Layanan imunisasi rutin lengkap pada anak usia sekolah diberikan untuk peserta didik tingkat sekolah dasar (SD/MI sederajat)

### Jadwal Imunisasi Anak Usia Sekolah (SD/MI sederajat)

| Kelas   | Jenis Vaksin            | Bulan               | Pemberian        |
|---------|-------------------------|---------------------|------------------|
| Kelas 1 | Campak-Rubella/MR<br>DT | Agustus<br>November | 1 kali<br>1 kali |
| Kelas 2 | Td                      | November            | 1 kali           |
| Kelas 5 | Td<br>HPV dosis 1       | November<br>Agustus | 1 kali<br>1 kali |
| Kelas 6 | HPV dosis 2             | Agustus             | 1 kali           |

Imunisasi Campak-Rubela/MR untuk mencegah penyakit Campak dan Rubela

Imunisasi DT dan TD untuk mencegah penyakit Difteri dan Tetanus

Imunisasi HPV untuk peserta didik perempuan untuk mencegah penyakit Kanker Serviks



# Menjelaskan layanan imunisasi rutin

**lengkap** dan penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (hepatitis, TBC, difteri, tetanus, pertusis, polio, diare) dengan fokus di Buku KIA

## Penyakit-Penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I)

### Imunisasi HBO



Hepatitis

### Imunisasi BCG



Tuberkulosis (Batuk Darah)

### Imunisasi OPV, IPV



Polio

### Imunisasi Campak Rubella (measles rubella/mr)



Campak



Sindrom Kongenital Rubella

### Imunisasi PCV



Pneumokokus

### Imunisasi DPT – HB - HIB



Difteri



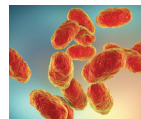
Pertusis atau batuk rejan



Tetanus Neonatorum

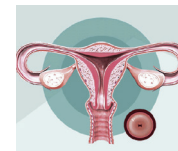


Hepatitis B



Hemofilus Influenza Tipe B

### Imunisasi HPV



Kanker Leher Rahim



# Menjelaskan pemantauan tanda bahaya bayi dan balita



**PEMANTAUAN KESEHATAN BAYI BARU LAHIR 0-28 HARI (NEONATUS)**

Sejak bayi lahir sampai usia 28 hari, ibu dan keluarga mendereteki keadaan bayinya. Apabila ditemukan 1 kriteria atau lebih tanda bayi tidak sehat, segera dibawa ke fasilitas kesehatan (Puskesmas, dokter praktik, dan Rumah Sakit).

| KRITERIA              | SEHAT   | TIDAK SEHAT   |
|-----------------------|---|---|
| Napas                 | 45-60 kali/menit  | Kurang 40 kali/menit atau lebih dari 60 kali/menit  |
| Warna kulit           | Merah muda  | Bayi jenuh/biru/pada tidak  |
| Kejang                | Tidak ada   | Ada, masa rewaski, sangat bergidik seperti anjing, menangi mengeleng, tiba-tiba badan kaku, mahu mencoreng                                  |
| Aktivitas             | Mengisap jika sedang haus dan buang air   | Mengisap terus, bayi lemah tidak bergesak   |
| Misium ASI            | Mau misium  | Tidak mau misium atau memuntahkan semuanya  |
| Misapan bayi          | Misapan kuat  | Misapan lemah   |
| Tidur                 | Tidur normal  | Ada   |
| Kuning pada bayi      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Muncul antara 24-72 jam pertama</li> <li>Mening dalam 3 minggu</li> <li>Bilalun &lt; 15 mg/dl</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Muncul &lt; 24 jam pertama atau meningkat setelah 2 minggu</li> <li>Bilalun &gt; 15 mg/dl</li> </ul> |
| Buang air kecil       | Warna kuning pucat, 6 - 8 kali/hari   | Warna kuning pekat, dan sedikit (< 4 kali/hari)   |
| Buang air besar       | Empor beris seperti busanya   | Berang empur tidak bisa buang air besar lebih dari 3 hari (jalaupun perubahan komposisi dan frekuensi buang air besar)                      |
| Suhu tubuh            | Normal (36,5°C - 37,5°C)  | Panas seluruh tubuh/ dingin seluruh tubuh   |
| Tali pusat            | Berah   | Merah & pigit/ kili pusat/ bernanah/ berbau   |
| Wata                  | Bering  | Merah/menutup, bernanah, ada kotoran  |
| Bercak putih di mulut | Tidak ada   | Ada   |
| ...                   | ...   | Ada bintil, bernanah besar dan berbau...  |

**KONDISI BAYI BARU LAHIR 0-28 HARI (NEONATUS)**

**Tanda Bahaya pada Bayi Baru Lahir**

**Jika ditemukan 1 (satu) atau lebih tanda bahaya di bawah ini, SEGERA BAWA BAYI ke Rumah Sakit.**

**Tidak mau menyusu**

**Tali pusat kemerahan sampai dihidung perut, berbau atau bernanah**

**Tinja bayi saat buang air besar berwarna pucat**

**Demam/panas tinggi**

**Kéjang**

**Diare**

**Sesak napas**

**Muntah-muntah**

**Menangis atau merintih terus menerus**

**Dingin**

**Lemah**

**Kulit dan mata bayi kuning**

Sunat pada bayi perempuan tidak mempunyai manfaat terhadap kesehatan dan berisiko bagi kesehatan bayi saat ini maupun masa yang akan datang

**KONDISI BALITA**

**SETELAH IBU MEMBACA DAN MEMAHAMI INFORMASI, DISI CEKIST PADA KOTAK**

**Tanda Anak Sehat:**

- Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan, mengisap/pita hisap di KM5 atau naik ke pita warna di atasnya
- Anak bertambah tinggi.
- Kemampuan gerak, bicara, sosialisasi bertambah sesuai usia
- Jantung tidak
- Cera, aktif, lecah

**Polisimen Kesehatan Bayi dan Anak Balita**

- Pemantauan pertumbuhan (timbang berat badan (BB), ukur panjang/tinggi badan (PE/TE), dan lingkar kepala (LK))
- Pemantauan perkembangan (menunjukkan dasar-fungsional dan lanjutan kapsul vitamin A untuk 6 bulan ke atas)
- Obat cacing untuk 1 tahun ke atas

**TANDA BAHAYA PADA BALITA**

**Jika ditemukan 1 (satu) atau lebih tanda bahaya di bawah ini, SEGERA BAWA BALITA ke Rumah Sakit.**

**Demam**

**Diare**

**Muntah-muntah**

**Sesak napas**

**Menangis atau merintih terus menerus**

**Dingin**

**Lemah**

**Kulit dan mata bayi kuning**



# Menjelaskan pemantauan tanda bahaya bayi dan balita

## Pemantauan Tanda Bahaya Bayi

### LEMBAR PEMANTAUAN HARIAN BAYI 0 - 2 BULAN

Jika ditemukan kondisi pada kolom merah, bawa bayi ke Fasilitas Kesehatan

### PEMANTAUAN HARIAN BAYI

|                    | <b>HAPAS</b>   | <b>AKTIFITAS</b>                       | <b>WARNA KULIT</b>  | <b>HISAPAN BAYI</b>                                      | <b>KEJANG</b>   | <b>SURHU TUBUH</b>  | <b>BUANG AIR BESAR (BAB)</b>                              | <b>JAMUH DAN WARNA AIR KECING</b>                         | <b>TALI PUSAT</b>   | <b>MATA</b>   | <b>KULIT</b>  | <b>IMUNISASI</b>  |  |
|--------------------|--|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>USIA (hari)</b> | Tidak serak<br>Sesak<br>cukup<br>atau<br>terarik<br>ke<br>daerah | Berganti<br>posisi<br>menangis<br>kuat | Tampak<br>terang<br>tidak<br>berangis<br>atau<br>menangis<br>kuat | Tidak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat | Tampak<br>ada<br>sufur<br>tidak<br>puas/<br>tidak<br>kuat |  |
| 1                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 2                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 3                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 4                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 5                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 6                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 7                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 8                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 9                  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 10                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 11                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 12                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 13                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 14                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 15                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 16                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 17                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 18                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 19                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 20                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 21                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 22                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 23                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 24                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 25                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 26                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 27                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 28                 |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 29-33              |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 34-42              |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 43-59              |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 60-90              |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 91-90              |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

**Kartu Revisikan**

**Rujukan**

Tempat rujukan: \_\_\_\_\_

Alamat: \_\_\_\_\_

Telepon: \_\_\_\_\_

**Kartu Revisikan**

**Rujukan**

Tempat rujukan: \_\_\_\_\_

Alamat: \_\_\_\_\_

Telepon: \_\_\_\_\_

Tempu Tenaga Kesehatan/ Bidan/  
Kader minimal 1 kali tiap warna

- Usia 0-98 hari, setiap variabel, diisi ceklis setiap hari
- Usia 99 hari - 2 bulan (1 baris), setiap variabel, diisi ceklis setiap minggu (4 ceklis perbulan)

Kader memantau kelengkapan imunisasi anak (halaman 72), jika kolom putih belum terisi sesuai umur, laporkan ke tenaga kesehatan

Ibu memantau kesehatan bayi setiap hari dan memberi tanda (V) sesuai kondisi bayi



# Pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK) pasca orientasi/ pelatihan



Tenaga kesehatan Puskesmas / pustu saat mendampingi pelayanan Posyandu dapat sekaligus melaksanakan penilaian keterampilan pengelolaan posyandu pada kader sehingga selanjutnya dapat diberi pin. Adapun daftar tilik sebagai acuan penilaian adalah sebagai berikut:



# Keterampilan

# Ibu Hamil dan Menyusui



Menjelaskan penggunaan Buku KIA bagian ibu hamil dan nifas



Melakukan penyuluhan Isi Piringku ibu hamil dan menyusui



Menjelaskan pemeriksaan ibu hamil dan nifas



Menjelaskan bahwa ibu hamil perlu memantau berat badan, lingkaran lengan, dan tekanan darah dengan kurva Buku KIA



Menjelaskan anjuran minum Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama hamil



Menjelaskan pemantauan tanda bahaya ibu hamil dan nifas

## Pelayanan Posyandu pada Sasaran Ibu

### Langkah 1



- Kader melakukan pendaftaran ibu hamil dan ibu menyusui menggunakan Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dan Buku KIA

### Langkah 2



- Kader melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) dan berat badan ibu. Hasil dicatat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dan Buku KIA

### Langkah 3



- Kader melakukan pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu dan Buku KIA
- Kader menjelaskan kesimpulan dan tindaklanjutnya

### Langkah 4



- Tenaga kesehatan menindaklanjuti kesimpulan hasil penimbangan dan pengukuran
- Tenaga kesehatan melakukan pelayanan kesehatan berupa pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada ibu dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pangan lokal kepada ibu hamil Kurang Energi Kronis (KEK)

### Langkah 5



- Kader menyuluh kesehatan ibu menggunakan buku kia atau media lainnya: memeriksakan kehamilan ke fasilitas pelayanan kesehatan, memantau tanda bahaya, isi piringku ibu hamil dan ibu nifas, ASI, aktivitas fisik, dan KB



# Menjelaskan penggunaan Buku KIA bagian ibu hamil dan nifas

## Petunjuk Penggunaan Buku KIA

Buku KIA harus dibaca dan dimengerti ibu dan keluarga, ditunjukkan pada petugas kesehatan dimanapun pelayanan kesehatan diberikan, untuk dicatatkan tindakan yang diberikan. Informasi tentang kesehatan dan catatan khusus bilamana ada kelainan pada ibu serta anak harus dicatat di dalam Buku KIA

Setiap ibu hamil mendapat 1 (satu) Buku KIA untuk kehamilan tunggal dan mendapat tambahan satu Buku KIA lagi untuk anak yang lain pada kehamilan kembar. Selalu bawa Buku KIA ketika berkunjung ke Posyandu, Kelas Ibu Hamil, Fasilitas Kesehatan (Puskesmas dan jaringannya, Klinik, Praktik Dokter, Praktik Bidan dan Rumah Sakit)



- ✓ Menjelaskan isi dan penggunaan buku KIA kepada ibu/ keluarga
- ✓ Mengecek pemahaman ibu dengan mencentang kotak pada lembar informasi kesehatan
- ✓ Mengecek kelengkapan pelayanan kesehatan ibu
- ✓ Mengecek kelengkapan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), Kelas Ibu Hamil, dan amanat persalinan





# Menjelaskan penggunaan Buku KIA bagian ibu hamil dan nifas

## Pencatatan Pelayanan Kesehatan Ibu

### PERNYATAAN IBU KELUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA

(Bukan Kekom Pencatatan Hasil Pemeriksaan)

Ibu menulis tanggal, tempat pelayanan, dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

| PHHT:   | Trimester I   | Trimester II    | Trimester III                      |
|---|---|-----------------|------------------------------------|
| Tgl Perikaz   |   |                 |                                    |
| Tempat Perikaz  |   |                 |                                    |
| Timbang BB  |   |                 |                                    |
| Pengukuran Tinggi Badan                               |   |                 |                                    |
| Ukur Lingkar Lengan Atas                              |   |                 |                                    |
| Tekanan Darah   |   |                 |                                    |
| Periksa Tinggi Rahim                                  |   |                 |                                    |
| Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin                |   |                 |                                    |
| Status dan Imunisasi Tetanus                          |   |                 |                                    |
| Konseling   |   |                 |                                    |
| Skriming Dokter                                       |   |                 |                                    |
| Tablet Tambah Darah                                   |   |                 |                                    |
| Test Lab Hemoglobin (Hb)                              |   |                 |                                    |
| Test Colongan Darah                                   |   |                 |                                    |
| Test Lab Protein Urine                                |   |                 |                                    |
| Test Lab Gula Darah                                   |   |                 |                                    |
| Pemeriksaan USG                                       |   |                 |                                    |
| PPA   |   |                 |                                    |
| Tata Laksana Kasus                                    | Fasanykes:  | Rajukan:        |                                    |
| Ibu Berasil   |   |                 |                                    |
| Taksiran Persalinan:                                  |   |                 |                                    |
| Inisiasi Menyusu Dini                                 |   |                 |                                    |
| Ibu Nifas<br>(6 jam - sampai 42 hari setelah berasil) | KF 1 (6-48 jam)   | KF 2 (3-7 hari) | KF 3 (8-28 hari) KF 4 (29-42 hari) |
| Tanggal Perikaz                                       |   |                 |                                    |
| Tempat Perikaz  |   |                 |                                    |
| Periksa Payudara (ASI)                                |   |                 |                                    |
| Periksa Perdarahan                                    |   |                 |                                    |
| Periksa jalan lahir                                   |   |                 |                                    |
| Vitamin A   |   |                 |                                    |
| KB Pasca Persalinan                                   |   |                 |                                    |
| Konseling   |   |                 |                                    |
| Tata Laksana Kasus                                    |   |                 |                                    |
| Bay baru lahir/ neonatus<br>0 - 28 hari               | KN 1 (6-48 jam)   | KN 2 (3-7 hari) | KN 3 (8-28 hari)                   |
|   | Pastikan pelayanan kesehatan neonatus dicatatkan di bagian anak |                 |                                    |

### PENGAWASAN MINUM TTD

#### Kartu Kontrol Minum TTD pada IBU HAMIL

Nama Pengontrol ..... Hubungan dengan Bumil .....

| Bulan ke-1               | Bulan ke-2               | Bulan ke-3               |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bulir:                   | Bulir:                   | Bulir:                   |
| Bulan ke-4               | Bulan ke-5               | Bulan ke-6               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bulir:                   | Bulir:                   | Bulir:                   |
| Bulan ke-7               | Bulan ke-8               | Bulan ke-9               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bulir:                   | Bulir:                   | Bulir:                   |

Beri tanda (✓) pada kotak bila sudah minum

### AMANAT PERSALINAN

#### MENYAMBU PERSALINAN

(Apes Aman dan Selamat)



KEMENDES RI

Saya :

Alamat :

Memberikan kepercayaan kepada nama-nama ini untuk membantu persalinan saya agar aman dan selamat, yang diperkirakan pada, Bulan: ..... Tahun: .....



Fasanykes persalinan:  
1. Dokter/Bidan ..... Nama Fasanykes .....  
2. Dokter/Bidan ..... Nama Fasanykes .....

Untuk dana persalinan akan menggunakan JKN/Jamkesda/Asuransi swasta/biaya sendiri/ lainnya

Untuk kendaraan/ambulan desa oleh:

1. .... HP .....  
2. .... HP .....  
3. .... HP .....

Metode kontrasepsi setelah melahirkan yang dipilih:

Untuk sambilan darah (golongan darah: ..... rhesus: ..... ) dibantu oleh:

1. .... HP .....  
2. .... HP .....  
3. .... HP .....  
4. .... HP .....

Berisiko ditolak jika memiliki faktor risiko/ komplikasi/ kegawatdaruratan

..... 20 .....

Persetujuan,  
Suami/ Orang Tua/ Keluarga

Ibu Hamil

( ..... ) ( ..... )

Bidan/Dokter

( ..... )



# Menjelaskan penggunaan Buku KIA bagian ibu hamil dan nifas

## Edukasi Kesehatan Ibu



### PERIKSA KEHAMILAN

- Segera periksa jika terlambat datang bulan. Periksa kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3.
- 1 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester pertama kehamilan hingga 12 minggu
  - 2 kali pemeriksaan pada trimester kedua kehamilan di atas 12 minggu sampai 24 minggu
  - 3 kali pemeriksaan pada trimester ketiga kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu (dengan salah satu diantaranya dilakukan oleh dokter)

Pastikan ibu hamil mendapatkan pelayanan pemeriksaan kehamilan yang meliputi:

- Penimbangan Berat Badan dan Ukur Tinggi Badan
  - Ukur tinggi badan ibu untuk menentukan status gizi dan risiko persalinan
  - Pantau kenaikan berat badan sesuai dengan grafik pengamatan berat badan
- Ukur Tekanan Darah
  - Adalah adanya Hipertensi (Hipertensi, jika tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg)
- Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LLA)
  - Risiko Kurang Energi Kronis jika LLA  $< 33.5$  cm
- Ukur Tinggi Fundus Uteri/ Tinggi Rahim
- Pemeriksaan Presentasi Janin dan Deyus Jantung janin
  - Untuk melihat kelainan letak janin atau masalah lain
- Skining status imunisasi Tetanus dan pemberian imunisasi bila diperlukan

| Status T | Interval Minimal Pemberian | Masa Perlindungan                                |
|----------|----------------------------|--|
| T 1      |                            | Langkah awal pemberian imunisasi untuk ibu hamil |
| T 2      | 1 bulan setelah T 1        | 3 tahun  |
| T 3      | 6 bulan setelah T 2        | 5 tahun  |
| T 4      | 12 bulan setelah T 3       | 10 tahun   |
| T 5      | 12 bulan setelah T 4       | Lebih dari 21 tahun                              |

- Beri Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama hamil
  - Periksa kandungan TTD sedikitnya berisi 60mg zat Besi dan 400 microgram Asam Folat
- Periksa laboratorium dan USG
  - Pemeriksaan kadar Hemoglobin, pemeriksaan darah lain sesuai indikasi
  - Protein urine
  - Deteksi kondisi kehamilan dan janin dengan Ultrasonografi/USG
- Tata laksana/ penanganan kasus
  - Apabila ditemukan masalah, segera ditangani atau dirujuk
- Temu wicara/ konseling
  - Dilakukan pada saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan

### IBU HAMIL

### KELAS IBU HAMIL

#### IKUTI KELAS IBU HAMIL

Dengan mengikuti kelas ibu hamil akan diperoleh informasi tentang kehamilan, persalinan, perawatan masa nifas, perawatan bayi baru lahir, kebutuhan dan pemenuhan gizi serta pelayanan kesehatan yang diterima. Ibu harus mengikuti kelas ibu hamil dan minimal 1 kali diikuti oleh suami.



Tanyakan pada petugas kesehatan jadwal dan tempat pelaksanaan Kelas Ibu

#### ABSENSI KEHADIRAN KELAS IBU HAMIL

| No. | Tanggal | Paraf Kader |
|-----|---------|-------------|
| 1   |         |             |
| 2   |         |             |
| 3   |         |             |
| 4   |         |             |
| 5   |         |             |
| 6   |         |             |
| 7   |         |             |
| 8   |         |             |
| 9   |         |             |
| 10  |         |             |

### IBU HAMIL

#### PERAWATAN SEHARI-HARI IBU HAMIL

- Makan beragam makanan secara proporsional sesuai hal 206. Minum TTD Tablet Tambah Darah satu tablet setiap hari selama kehamilannya.
  - Tidur malam sedikitnya 6 - 7 jam
  - Siang hari usahakan tidur atau berbaring telentang 1 - 2 jam
- Menjaga kebersihan diri.
  - Cuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih mengalir
  - Mandi dan gosok gigi 2 kali sehari
  - Keramas / cuci rambut 2 hari sekali
  - Jaga kebersihan payudara dan daerah kemaluan
  - Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari
  - Periksa gigi
- Bersama suami lakukan stimulasi janin dengan cara, sering berbicara dengan janin, dan sering lakukan sentuhan pada perut ibu
- Hubungan suami istri selama hamil boleh dilakukan, selama kehamilan sehat

#### YANG HARUS DIHINDARI IBU SELAMA HAMIL

- Kerja berat
- Tidur terlentang > 10 menit pada masa hamil tua untuk menghindari oksigen pada janin
- Merokok atau terpapar asap rokok
- Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter
- Minum minuman beralkohol dan jamu
- Stress berlebihan
- Tanyakan kepada Bidan/Perawat/Dokter untuk penjelasan lebih lanjut terkait kehamilan



# Menjelaskan penggunaan Buku KIA bagian ibu hamil dan nifas

## Ikuti Kelas Ibu Hamil



Dengan mengikuti kelas ibu hamil akan diperoleh informasi tentang kehamilan, persalinan, perawatan masa nifas dan perawatan bayi baru lahir serta kebutuhan dan pemenuhan gizi dan pelayanan kesehatan yang diterima. Ibu harus mengikuti kelas ibu hamil dan minimal 1 kali diikuti oleh suami

ABSENSI KEHADIRAN KELAS IBU HAMIL

| No. | Tanggal | Paraf Kader |
|-----|---------|-------------|
| 1   |         |             |
| 2   |         |             |
| 3   |         |             |
| 4   |         |             |
| 5   |         |             |
| 6   |         |             |
| 7   |         |             |
| 8   |         |             |
| 9   |         |             |
| 10  |         |             |



# Melakukan penyuluhan Isi Piringku ibu hamil dan menyusui

## Pengaturan Makan Untuk Pemenuhan Kebutuhan Gizi

### Informasi Penting

- Awal hingga 20 minggu pertama kehamilan merupakan proses membangun tinggi badan potensial, dengan fokus makanan yang banyak mengandung protein dan gizi mikro (asam folat, vitamin B12, seng, iodium)
- Makanan sehari-hari yang dapat dikonsumsi adalah: karbohidrat seperti nasi dan kentang; lauk seperti telur, daging ayam dan sapi, tiram, dan kepiting; sayuran seperti tomat dan kacang-kacangan, buah-buahan seperti jeruk; serta konsumsi susu dan garam secukupnya
- Setelah dua minggu kehamilan adalah proses membangun berat badan potensial, dengan fokus makanan yang banyak mengandung magnesium, vitamin B kompleks, asam lemak, serta omega 3 dan 6
- Makanan sehari-hari yang dapat dikonsumsi adalah: karbohidrat seperti nasi; sayuran hijau; buah-buahan seperti alpukat dan pisang; lauk seperti ikan, tempe, dan telur; serta konsumsi susu



Kader menjelaskan ke ibu hamil dan menyusui melalui poster isi piringku



Atau menggunakan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)



atau menggunakan makanan penyuluhan (Food Model)

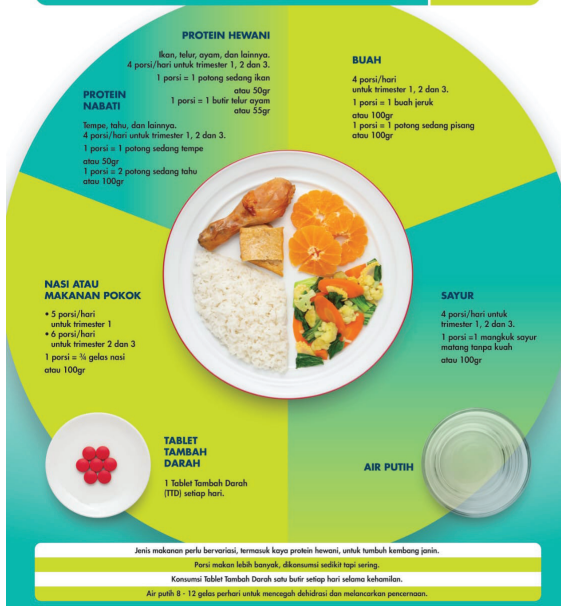


# Melakukan penyuluhan Isi Piringku ibu hamil dan menyusui

## Isi Piringku Ibu Hamil

### SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

### Ibu Hamil



Jenis makanan pada ibu hamil perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani untuk tumbuh kembang janin. Porsi makan lebih banyak, dengan sering dikonsumsi dalam jumlah sedikit-sedikit. Ibu hamil juga perlu mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 1 butir/hari selama kehamilan. Selain itu, konsumsi air putih sebanyak 8-12 gelas/hari perlu dilakukan untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan pencernaan.

### Lembar Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)

#### IBU HAMIL

#### PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

| Bahan Makanan  | Ibu Hamil Trimester 1 | Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 | Keterangan   |
|--|-----------------------|-----------------------------|--|
| Nasi atau Makanan Pokok                                | 5 porsi               | 6 porsi                     | 1 porsi = 100 g atau ¾ gelas nasi<br>1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang<br>1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang<br>1 porsi = 120 g atau 1 ½ potong singkong<br>1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih<br>1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah |
| Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya | 4 porsi               | 4 porsi                     | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan<br>1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam   |
| Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya       | 4 porsi               | 4 porsi                     | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe<br>1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu   |
| Sayur-sayuran  | 4 porsi               | 4 porsi                     | 1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah  |
| Buah-buahan  | 4 porsi               | 4 porsi                     | 1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang<br>1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya  |
| Minyak/lemak   | 5 porsi               | 5 porsi                     | 1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, metege dan sumber lemak lainnya   |
| Gula   | 2 porsi               | 2 porsi                     | 1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minuman teh manis dan lain-lainnya   |

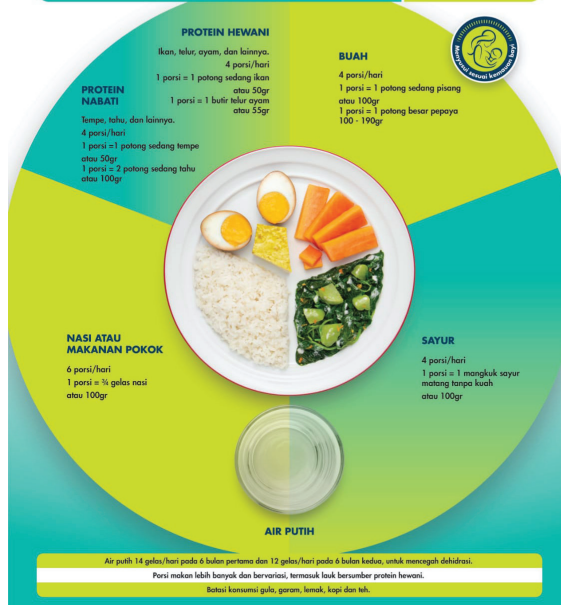


# Melakukan penyuluhan Isi Piringku ibu hamil dan menyusui

## Isi Piringku Ibu Menyusui

SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU  
KAYA PROTEIN HEWANI

Ibu  
Menyusui



Jenis makanan pada Isi Piringku memerlukan porsi makan lebih banyak dan bervariasi, termasuk lauk bersumber protein hewani, dengan membatasi konsumsi gula, garam, lemak, kopi, dan teh. Konsumsi air putih sebanyak 14 gelas/hari pada 6 bulan pertama dan 12 gelas/hari pada 6 bulan kedua perlu dilakukan untuk mencegah dehidrasi

## Lembar Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)

### IBU MENYUSUI

#### PORSI MAKAN DAN MINUM IBU MENYUSUI UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

| Bahan Makanan   | Ibu Menyusui (0 - 12 bulan)   | Keterangan   |
|---|---|--|
| Nasi atau Makanan Pokok                               | 6 porsi<br>   | 1 porsi = 100 g atau 1/3 gelas nasi<br>1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang<br>1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang<br>1 porsi = 120 g atau 1 1/2 potong singkong<br>1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih<br>1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah |
| Protein hewani seperti ikan, telur, ayam, dan lainnya | 4 porsi<br>   | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan<br>1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam   |
| Protein nabati seperti tempe, tahu, dan lainnya       | 4 porsi<br>   | 1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe<br>1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu   |
| Sayur-sayuran   | 4 porsi<br>   | 1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah  |
| Buah-buahan   | 4 porsi<br>   | 1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang<br>1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya  |
| Minyak/lemak  | 6 porsi<br>Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan | 1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, memumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya   |
| Gula  | 2 porsi<br>   | 1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya   |



# Menjelaskan pemeriksaan ibu hamil dan nifas

## Pemeriksaan Ibu Hamil dan Ibu Nifas

Kader melaksanakan penyuluhan kepada suami dan keluarga ibu hamil untuk memeriksakan kehamilan di fasilitas pelayanan kesehatan

### Kader menganjurkan:

- Ibu memeriksakan kehamilannya sedikitnya 6X dan 2X di antaranya untuk diperiksa oleh dokter, termasuk pemeriksaan USG dan laboratorium untuk mengetahui ada/tidaknya masalah/penyakit pada ibu hamil
- Pemeriksaan dengan USG pada kunjungan 1 dan 5

**Dengan memiliki BPJS, pemeriksaan gratis**

Jika suatu saat perlu pelayanan gawat darurat, ibu tidak perlu khawatir terkait pembiayaan

### PERNYATAAN IBU KELUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA

(Bulan Kolom Pencatatan Hasil Pemeriksaan)  
Ibu menulis tanggal, tempat pelayanan dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

| HPHT:   | Trimester I   | Trimester II    | Trimester III    |                   |
|---|---|-----------------|------------------|-------------------|
| Tgl Periksa:  |   |                 |                  |                   |
| Tempat Periksa:                                     |   |                 |                  |                   |
| Timbang BB  |   |                 |                  |                   |
| Pengukuran Tinggi Badan                             |   |                 |                  |                   |
| Ukar Lingkar Lengan Atas                            |   |                 |                  |                   |
| Tekanan Darah                                       |   |                 |                  |                   |
| Periksa Tinggi Rahim                                |   |                 |                  |                   |
| Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin              |   |                 |                  |                   |
| Status dan Imunisasi Tetanus                        |   |                 |                  |                   |
| Konseling   |   |                 |                  |                   |
| Skrining Dokter                                     |   |                 |                  |                   |
| Tablet Tambah Darah                                 |   |                 |                  |                   |
| Test Lab Hemoglobin (Hb)                            |   |                 |                  |                   |
| Test Golongan Darah                                 |   |                 |                  |                   |
| Test Lab Protein Urine                              |   |                 |                  |                   |
| Test Lab Gula Darah                                 |   |                 |                  |                   |
| Pemeriksaan USG                                     |   |                 |                  |                   |
| PPA   |   |                 |                  |                   |
| Tata Laksana Kasus                                  |   |                 |                  |                   |
| Ibu Bersalin  |   |                 |                  |                   |
| Taksiran Persalinan:                                | Fasyankes:  | Rujukan:        |                  |                   |
| (Inisiasi) Menyusu Dini                             |   |                 |                  |                   |
| Ibu Nifas (6 jam - sampai 42 hari setelah bersalin) | KF 1 (6-48 jam)   | KF 2 (3-7 hari) | KF 3 (8-28 hari) | KF 4 (29-42 hari) |
| Tanggal Periksa:                                    |   |                 |                  |                   |
| Tempat Periksa:                                     |   |                 |                  |                   |
| Periksa Payudara (ASI)                              |   |                 |                  |                   |
| Periksa Perdarahan                                  |   |                 |                  |                   |
| Periksa Jalan Lahir                                 |   |                 |                  |                   |
| Vitamin A   |   |                 |                  |                   |
| KB Pasca Persalinan                                 |   |                 |                  |                   |
| Konseling   |   |                 |                  |                   |
| Tata Laksana Kasus                                  |   |                 |                  |                   |
| Bayi baru lahir/ neonatus 0-28 hari                 | KN 1 (6-48 jam)   | KN 2 (3-7 hari) | KN 3 (8-28 hari) |                   |
|   | Pastikan pelayanan kesehatan neonatus dicatatkan di bagian anak |                 |                  |                   |

**Bila pemeriksaan pada ibu hamil dan ibu nifas belum lengkap**



**Kader mengingatkan ibu dan keluarga untuk melengkapi pelayanan kesehatan saat masa hamil dan nifas, serta memberikan edukasi manfaat pemeriksaan tersebut**

**Kader menganjurkan ibu nifas untuk:**

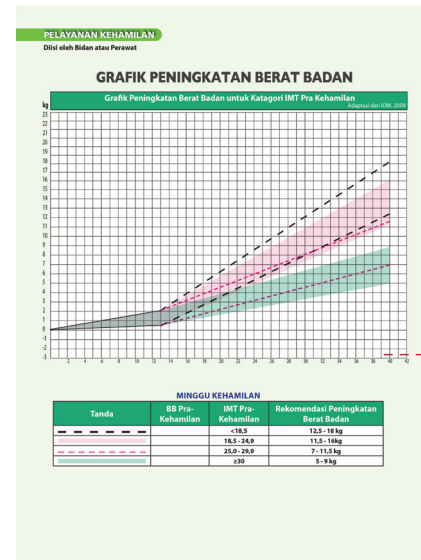
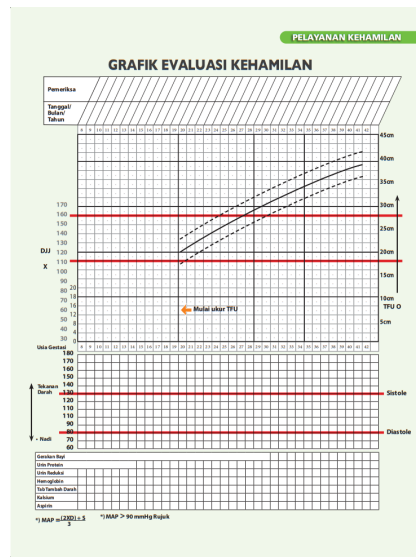
- Mendapatkan pelayanan kesehatan 4X oleh tenaga kesehatan
- Menggunakan alat kontrasepsi langsung sesudah melahirkan sampai 42 hari setelah melahirkan



# Menjelaskan bahwa ibu hamil perlu memantau berat badan, lingkaran lengan, dan tekanan darah dengan kurva Buku KIA

## Hal yang Perlu Diperhatikan

- ✓ Lembar ini adalah kurva berat badan, tekanan darah, dan kondisi janin yang harus diisi oleh tenaga kesehatan
- ✓ Kader menjelaskan pada ibu dan keluarga untuk memantau kondisi melalui kurva tersebut. Jika belum diisi, kader dapat mengarahkan ibu untuk meminta tenaga kesehatan agar melengkapinya



Tenaga kesehatan mencatat hasil penimbangan berat badan dalam grafik



# Menjelaskan bahwa ibu hamil perlu memantau berat badan, lingkaran lengan, dan tekanan darah dengan kurva Buku KIA

## Pentingnya Pemantauan Kesehatan Ibu

### Penimbangan Berat Badan

- ✓ Mengetahui status gizi ibu hamil selama kehamilan agar ibu lebih waspada jika terdapat peningkatan berat badan yang tidak sesuai kurva

### Pengukuran LiLA

- ✓ Pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LiLA) bagi ibu hamil, utamanya pada ibu kondisi Kurang Energi Kronis (KEK)

### Pengukuran Tekanan Darah

- ✓ Sebagai skrining awal terjadinya hipertensi dalam kehamilan

**Deteksi lebih awal => penanganan tepat => ibu sehat => pertumbuhan dan perkembangan janin optimal => bayi lahir sehat dan selamat**



# Menjelaskan anjuran minum Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama hamil

## Tablet Tambah Darah (TTD)

Jenis Tablet Tambah Darah (TTD) standart untuk ibu hamil adalah tablet/kapsul yang mengandung zat besi dan asam folat

Berapa banyak tablet tambah darah diberikan?

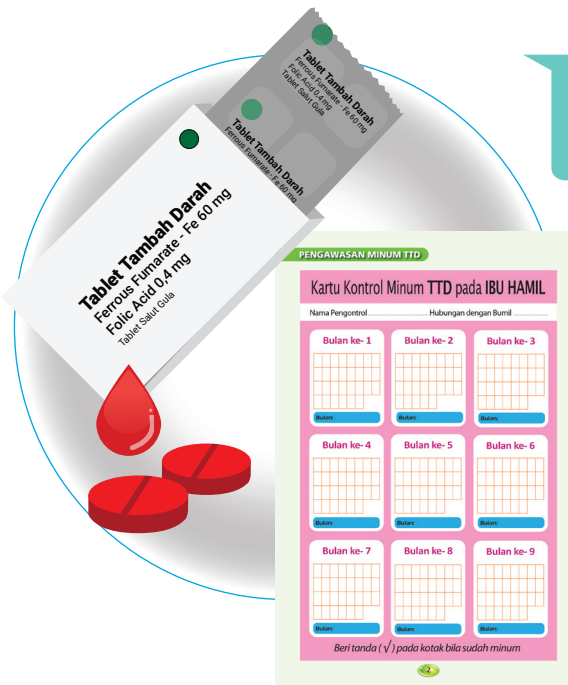
Tablet tambah darah diminum selama hamil (sejumlah hari hamil)

Kapan sebaiknya minum tablet tambah darah?

Sebaiknya diminum malam hari, untuk mengurangi efek samping seperti mual muntah

Apa saja efek samping minum tablet tambah darah?

Mual, BAB hitam, gigi bernoda dll



Bagaimana cara minum tablet tambah darah agar khasiatnya optimal dalam mencegah anemia/kurang darah

- Barengi dengan asupan tinggi vitamin C
- Jangan minum dengan asupan berkafein seperti teh, kopi, soda, coklat, dll. Selain itu, jangan mengonsumsinya dengan susu, obat maag, dan tablet kalk karena bisa menghambat penyerapan zat besi
- Hindari minum tablet tambah darah saat perut kosong
- Karena salah 1 Efek tablet tambah darah untuk ibu hamil terkadang menyebabkan perut perih dan nyeri ulu hati



# Menjelaskan pemantauan tanda bahaya ibu hamil dan nifas

## Pemantauan Tanda Bahaya Ibu Hamil

### LEMBAR PEMANTAUAN IBU HAMIL

### PEMANTAUAN MINGGUAN IBU HAMIL

Ibu Hamil Memantau Kondisinya Setiap Minggu. Jika ditemukan kondisi pada kolom merah, bawa Ibu ke fasilitas kesehatan

| MINGGU KEHAMILAN | PEMEMUKAN GIZI DAN PELAYANAN KESEHATAN |                 |                                 |                           |                           | PEMANTAUAN NIFAS             |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
|------------------|--|-----------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---|-----------|---------------|-------------------|---------------------------------|--------------------|----------------|--|--|
|                  | Pemeriksaan Kehamilan                  | Kelas Ibu Hamil | Pemenuhan Gizi Sesuai Kebutuhan | Demam Lebih dari Dua Hari | Pusing/Sakit Kepala Berat | Sakit Tulur/ Ototas Berlebih | Jantung Berdebar-debar atau Hyati di Duga | Risiko TB | Gerakan Janin | Myati Perut Hebat | Ketalar Cairan dari Jalan Lahir | Sakit Saat Kencing | Diare Berulang |  |  |
| 6                |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 7                |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 8                |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 9                |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 10               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 11               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 12               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 13               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 14               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 15               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 16               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 17               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 18               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 19               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 20               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 21               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 22               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 23               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 24               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 25               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 26               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 27               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 28               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 29               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 30               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 31               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 32               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 33               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 34               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 35               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 36               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 37               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 38               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 39               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 40               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 41               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |
| 42               |  |                 |                                 |                           |                           |                              |   |           |               |                   |                                 |                    |                |  |  |

- Pemantauan dilakukan oleh ibu/ keluarga

- Pemantauan setiap minggu

## WASPADA JIKA TERJADI TANDA BAHAYA

Segera hubungi tenaga kesehatan atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat

- Diberi tanda ceklis pada kolom kondisi sesuai keadaan ibu
- Apabila ditemukan kondisi ibu hamil/ ibu Nifas pada kolom merah, maka rujuk ke tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan



# Menjelaskan pemantauan tanda bahaya ibu hamil dan nifas

## Pemantauan Tanda Bahaya Ibu Nifas

### PEMANTAUAN HARIAN IBU NIFAS

### LEMBAR PEMANTAUAN IBU NIFAS

Ibu Nifas Memantau Kondisinya Setiap Hari. Jika ditemukan kondisi pada kolom merah, bawa Ibu ke fasilitas kesehatan

| HARI KE | PEMANTAUAN GIGI DAN PELAYANAN KESEHATAN |                 |                              |                               | PEMANTAUAN HARIAN   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
|---------|---|-----------------|------------------------------|-------------------------------|---|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|---|---|---|--|--|
|         | Konsumsi Nifas                          | Konsumsi Vit. A | Konsumsi Sakeb/ Sakeb/ Dashi | Pemeriksaan Gigi Secara Rutin | Kesehatan Jera  | Demam   | Sakit Kepala   | Pandangan Kabur   | Mata Iru-ir  | Jantung berdebar  | Kulit Cakar dan Jalen Labu   | Nifas Pendek dan Terengah-engah  | Pavida   | Buang Air Kecil   | Area Sekitar Skelamin  | Desah Nifas   | Pendarahan  | Kepuffan  |  |  |
| 1       |   |                 |                              |                               | Tidak ada keluhan suamiku, tidak ada keluhan, tidak ada keluhan, tidak ada keluhan, tidak ada keluhan | Ada demam, tidak ada demam, tidak ada demam, tidak ada demam, tidak ada demam | Sakit kepala, tidak ada sakit kepala, tidak ada sakit kepala, tidak ada sakit kepala, tidak ada sakit kepala | Demam, tidak ada demam, tidak ada demam, tidak ada demam, tidak ada demam | Sakit kepala, tidak ada sakit kepala, tidak ada sakit kepala, tidak ada sakit kepala, tidak ada sakit kepala | Pandangan kabur, tidak ada pandangan kabur, tidak ada pandangan kabur, tidak ada pandangan kabur, tidak ada pandangan kabur | Mata iritasi, tidak ada mata iritasi, tidak ada mata iritasi, tidak ada mata iritasi, tidak ada mata iritasi | Jantung berdebar, tidak ada jantung berdebar, tidak ada jantung berdebar, tidak ada jantung berdebar, tidak ada jantung berdebar | Kulit cakar dan jalen labu, tidak ada kulit cakar dan jalen labu, tidak ada kulit cakar dan jalen labu, tidak ada kulit cakar dan jalen labu, tidak ada kulit cakar dan jalen labu | Nifas pendek dan terengah-engah, tidak ada nifas pendek dan terengah-engah, tidak ada nifas pendek dan terengah-engah, tidak ada nifas pendek dan terengah-engah, tidak ada nifas pendek dan terengah-engah | Pavida, tidak ada pavida, tidak ada pavida, tidak ada pavida, tidak ada pavida | Buang air kecil, tidak ada buang air kecil, tidak ada buang air kecil, tidak ada buang air kecil, tidak ada buang air kecil | Area sekitar skelamin, tidak ada area sekitar skelamin, tidak ada area sekitar skelamin, tidak ada area sekitar skelamin, tidak ada area sekitar skelamin | Desah nifas, tidak ada desah nifas, tidak ada desah nifas, tidak ada desah nifas, tidak ada desah nifas | Pendarahan, tidak ada pendarahan, tidak ada pendarahan, tidak ada pendarahan, tidak ada pendarahan | Kepuffan, tidak ada kepuffan, tidak ada kepuffan, tidak ada kepuffan, tidak ada kepuffan |
| 2       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 3       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 4       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 5       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 6       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 7       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 8       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 9       |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 10      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 11      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 12      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 13      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 14      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 15      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 16      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 17      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 18      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 19      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 20      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 21      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 22      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 23      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 24      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 25      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 26      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 27      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 28      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 29      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 30      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 31      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 32      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 33      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 34      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 35      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 36      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 37      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 38      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 39      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 40      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 41      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |
| 42      |   |                 |                              |                               |   |   |  |   |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |  |  |

- Pemantauan dilakukan oleh ibu/ keluarga
- Pemantauan setiap hari (0-42 hari sesudah melahirkan)

## WASPADA JIKA TERJADI TANDA BAHAYA

Segera hubungi tenaga kesehatan atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat

- Diberi tanda ceklis pada kolom kondisi sesuai keadaan ibu
- Apabila ditemukan kondisi ibu hamil/ ibu nifas pada kolom merah, maka rujuk ke tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan

# Pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK) pasca orientasi/ pelatihan



Tenaga kesehatan Puskesmas / pustu saat mendampingi pelayanan Posyandu dapat sekaligus melaksanakan penilaian keterampilan pengelolaan posyandu pada kader sehingga selanjutnya dapat diberi pin. Adapun daftar tilik sebagai acuan penilaian adalah sebagai berikut:



## Keterampilan

# Usia Sekolah dan Remaja



Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik



Menjelaskan program pencegahan anemia (TTD dan skrining Hb remaja putri)



Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

# Pelayanan Posyandu pada Usia Sekolah dan Remaja

## Langkah 1



- Kader melakukan pendaftaran sasaran usia sekolah dan remaja menggunakan Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 2



- Kader melakukan pengukuran berta badan, tinggi badan, lingkaran perut, dan tekanan darah pada sasaran usia sekolah dan remaja. Hasil dicatat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 3



- Kader melakukan pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu
- Kader menjelaskan kesimpulan dan tindaklanjutnya

## Langkah 4



- Tenaga kesehatan melakukan pelayanan kesehatan berupa memeriksa Hemoglobin (Hb) dan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri, gangguan indera, skrining TBC bagi anak  $\geq 15$  tahun, dan skrining kesehatan jiwa pada  $\geq 18$  tahun
- Tenaga kesehatan menindaklanjuti kesimpulan hasil penimbangan dan pengukuran

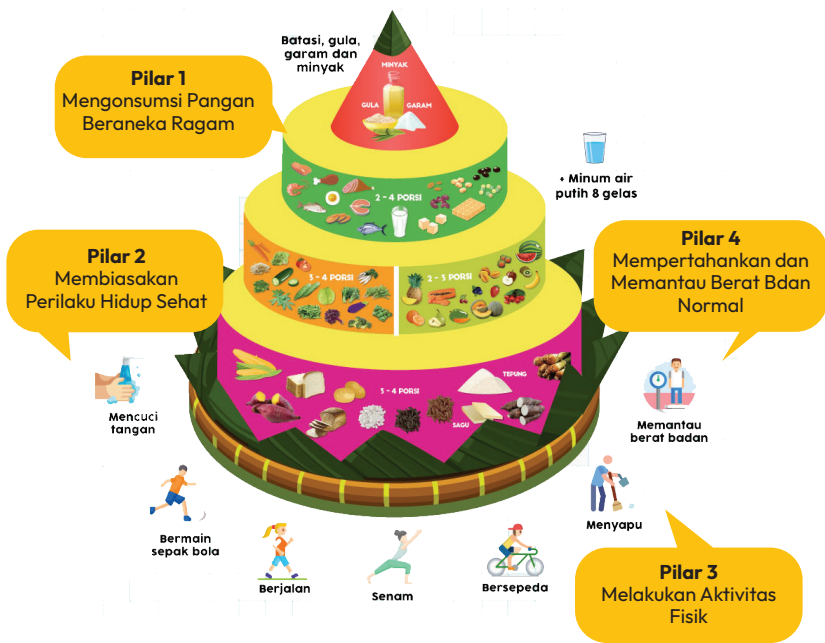
## Langkah 5



- Kader menyuluh kesehatan terkait Isi Piringku, aktivitas fisik, pencegahan anemia, bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja pada sasaran usia sekolah dan remaja



# Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik



## Permenkes 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

Proporsi makanan dalam Isi Piringku setiap kali makan:

- 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran,
- 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah

## Makanan sumber protein dan zat besi





# Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik

## Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan yang menggunakan otot tubuh



### Perbedaan Aktivitas Fisik dan Olahraga

#### Aktivitas Fisik

- Dapat dilakukan menggunakan alat-alat yang ditemukan sehari-hari  
Contoh: naik-turun tangga, menyapu, mencuci, mengepel, berkebun, dll

#### Olahraga

- Umumnya terencana dan memerlukan alat khusus  
Contoh: berenang, jogging, senam, bersepeda, bermain bola, dll.





# Melakukan penyuluhan isi piringku dan aktivitas fisik

## Aktivitas fisik

### Manfaat Aktivitas Fisik untuk Anak

- Menjaga berat badan ideal dan mencegah kegemukan saat dewasa
- Melancarkan aliran darah dan menjaga kesehatan jantung
- Menstimulasi pertumbuhan dan kepadatan tulang
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Mencerahkan suasana hati dan mengatasi kebosanan saat belajar

### Contoh Aktivitas fisik untuk Anak Usia Sekolah dan Remaja:

- Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)
- Gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran
- Optimalisasi 4L (lompat, lari, lempar, loncat) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional pada jam istirahat

### Rekomendasi Aktivitas Fisik untuk Anak Usia Sekolah dan Remaja

- Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan selama kurang lebih 60 menit secara terus-menerus / kontinyu
- Lakukan aktivitas  $\pm$  60 menit dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari
- Beraktivitas >60 menit memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan
- Lakukan latihan penguatan tulang & otot setidaknya 3 kali dalam seminggu





# Menjelaskan program pencegahan anemia (TTD dan skrining Hb remaja putri)

## Pencegahan Anemia Untuk Remaja Putri

### Definisi Anemia

- Kondisi ketika kadar Hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal
- Hemoglobin adalah protein kaya zat besi yang memberikan warna merah darah. protein ini membantu sel-sel darah merah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh
- Anemia diketahui melalui pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) di bawah 12g/dl pada wanita tidak hamil yang berusia  $\geq 15$  tahun

### Penyebab Anemia

- Defisiensi vitamin dan mineral (termasuk zat besi, dan vita A, B12 dan folat),
- Infeksi parasit (malaria, TB, cacing)
- Inflammatory disorders atau penyakit bawaan terkait struktur Hb (Talasemia, defisiensi, G6 PD)

### Dampak Anemia

- Penurunan kekebalan tubuh, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas
  - 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai)
  - Mudah mengantuk
  - Sulit konsentrasi
  - Sering pusing, mata berkunang-kunang
  - Pucat pada wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, telapak tangan

Di Asia Tenggara sekitar 45% kasus anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi

Remaja putri yang anemia berisiko lebih tinggi akan menjadi calon ibu yang anemia

Perdarahan, kematian ibu, bayi prematur, bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)



# Menjelaskan program pencegahan anemia (TTD dan skrining Hb remaja putri)

## Pencegahan Anemia Untuk Remaja Putri

Pencegahan anemia bisa dilakukan dengan cara berikut:

Makan-makanan bergizi seimbang, terutama:



Tinggi protein,  
kaya zat besi



Jangan lupa  
buah dan sayur  
kaya vitamin C,  
E dan A



Minum **satu Tablet Tambah Darah (TTD)** yang mengandung **zat besi dan asam folat** secara teratur setiap minggu



Melakukan  
Aktifitas Fisik



Minum Air Putih  
8 Gelas Setiap  
Hari



Cuci Tangan  
dengan Sabun

**Skrining Hemoglobin (Hb)** oleh tenaga kesehatan

- Terdapat keluhan 5L (Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lunglai) dan riwayat Talasemia di keluarga
- Tanda fisik : konjungtiva mata dan telapak tangan pucat
- Perlu pemeriksaan *Hemoglobin* (Hb)



**Tidak anemia (Hb  $\geq$  12gr/dl)**



# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Kandungan zat berbahaya dalam rokok



### ASEM ASETIK

Pembersih lantai mengandung asam asetik, ROKOK JUGA



### NAPTALIN

Bola bola pewangi pakaian mengandung zat beracun Naptalin ROKOK JUGA



### ASESTANISOL

Parfum mengandung zat kimia asestanisol. Di mana lagi zat ini ada? Ya, dalam ROKOK



### HIDROGEN SIANIDA

Racun tikus dapat membunuh karena ada kandungan Hidrogen Sianida. ROKOK mengandung bahan ini juga



### ASETON

Aseton Kita kenal sebagai cairan penghilang kuteks. Zat kimia berbahaya ini terdapat juga pada ROKOK



### KADMIUM

Baterai berguna untuk menjalankan berbagai jenis mainan, tapi anda bisa bergerak tanpa baterai. kadmium adalah zat beracun yang terdapat pada baterai juga bersemayam di ROKOK



### METANOL

Metanol, zat yang bisa digunakan sebagai bahan bakar terdapat pada ROKOK



### POLONIUM - 210

Seorang bekas mata-mata Rusia membunuh dengan cara langka, yaitu menggunakan isotop radioaktif polonium -210. zat ini juga terdapat pada ROKOK

### SODIUM HIDROKSIDA

Yang pernah menggunakan penghilang bulu ketek atau kaki niscaya didera panas dan perih dalam obat itu terkandung sodium hidroksida, zat ini tertanam pula pada ROKOK



### FORMALIN

Bahan ini biasa digunakan untuk mengawetkan kodok kupu kupu. berjenis-jenis serangan hingga jenazah formalin ada dalam ROKOK



### GERANOL

Geranol adalah zat aktif dalam pestisida. Zat mematikan ini juga ada dalam ROKOK



### TOLUENE

Bensin bermanfaat untuk menjalankan mobil. manusia tidak minum bensin sebab bensin jelas beracun. salah satu zatnya bernama Toluene, yang juga terdapat pada dinamit dan ROKOK



### HIDRASIN

Persamaan antara pesawat bermesin roket dan ROKOK adalah sama sama mengandung hidrasin

### CINNAMALDE HYDE

Mengapa anjing dan kucing tidak merokok? sebab rokok mengandung cinnamalde hyde, bahan yang ada di racun anjing dan kucing



### UREA

Urea adalah zat yang terdapat air seni, yang berguna untuk tina, cat, pupuk, dan banyak lagi. Urea juga terdapat pada ROKOK





# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Jenis NAPZA Berdasarkan Efek Ke Tubuh

### Jenis NAPZA

- **STIMULAN**  
**Kokain, Amphetamine, Shabu-shabu, Ekstasi**  
Jenis NAPZA yang merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan gairah kerja. NAPZA golongan ini membuat pengguna menjadi aktif, segar, dan bersemangat
- **DEPRESAN**  
**Morfin, Heroin (Putaw), Alkohol**  
Jenis NAPZA yang menyebabkan pengguna mengurangi aktivitas fungsional tubuh sehingga membuat pengguna menjadi tenang dan tertidur hingga tak sadarkan diri
- **HALUSINOGEN**  
**Tanaman ganja dan inhalan**  
Golongan NAPZA yang membuat penggunanya berhalusinasi dengan sifat merubah perasaan dan pikiran sehingga perasaan dapat terganggu
- **BAHAN ADIKTIF LAIN**  
**Nikotin pada rokok, kafein pada kopi, teh, beberapa obat, dan alkohol**

### Dampak

#### ● Medis

##### Masalah kesehatan fisik

- Infeksi dan kegagalan fungsi organ (gangguan sistem saraf atau serangan jantung)
- Mengantuk, kelelahan, serta penurunan fungsi kognitif dan memori
- Mengubah fungsi saraf panca indera

#### ● Sosial

Pertengkaran dengan pasangan, perkelahian, perilaku kekerasan dalam rumah tangga, dan perilaku merusak lainnya

#### ● Hukum

Terlibat permasalahan kriminalitas hingga tertangkap oleh petugas/polisi

##### Masalah kesehatan psikis

- Skizofrenia
- Depresi dan kecemasan
- Menimbulkan ketergantungan dan mengubah perilaku
- Bunuh diri

#### ● Ekonomi

Terjadi penurunan produktivitas, kehilangan pekerjaan, atau kehilangan kepercayaan dalam pekerjaan



# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Kenali Pengguna Narkoba

### Tahap Coba-Coba

Hanya karena ingin tahu, pengaruh teman dan pergaulan. Pada saat ini masih sulit untuk mengenali gejala. Gejala yang mungkin dapat terlihat dari orang-orang terdekatnya seperti:

**Perubahan sikap dan perilaku,  
Lebih sensitive,  
Tampak sering resah dan gelisah,  
Merasa berdosa, bersalah dan bingung**

### Tahap Pemula

Sudah melewati tahap coba-coba, mulai memakai secara insidental karena sudah merasakan kenikmatannya. Gejala seperti:

**Sikap menjadi tertutup  
Jiwanya resah, gelisah, kurang tenang dan lebih sensitive,  
Hubungan dengan keluarga renggang,  
Hanya memiliki satu atau beberapa teman akrab**

### Tahap Berkala

Setelah beberapa kali memakai secara insidental, memakai narkoba akan terdorong untuk memakai lebih sering lagi dan teratur misal setiap malam minggu, sebelum belajar, sebelum tampil dll. Gejal seperti:

**Sulit bergaul dengan teman baru, Menjadi lebih tertutup, sensitif, mudah tersinggung, Bangun siang, agak malas, gemar berbohong, Keakraban dengan orang tua dan keluarga sangat kurang**

### Tahap Ketergantungan

Tahap selanjutnya, memakai Narkoba sering memakai narkoba disertai dengan dosis yang semakin bertambah. Bila tidak ia akan mengalami penderitaan dan tidak bisa melakukan apa-apa. Gejala seperti:

**Sulit bergaul dengan teman baru, Menjadi lebih tertutup, mudah tersinggung, malas, sering bangun siang, lebih menyukai hidup malam, Pandai berbohong, gemar menipu, mencuri atau merampas  
Demi mendapatkan narkoba rela menjadi pelacur, bandar, merampok dll**



# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Upaya Pencegahan Penyalahgunaan NAPZA kepada Masyarakat

- Memberikan Edukasi kepada Masyarakat Umum
- Melalui kegiatan ceramah, seminar, media sosial cetak dan elektronik
- Memberikan Edukasi dan Keterampilan kepada Orang Tua
  - ✓ Mampu melakukan deteksi dini adanya perubahan emosi dan perilaku pada remaja
  - ✓ Dialog yang berkelanjutan antara orang tua dan anak
  - ✓ Selalu memberi contoh pada anak
  - ✓ Melibatkan diri pada aktivitas anak
  - ✓ Miliki jadwal kebersamaan
  - ✓ Mampu mengajarkan konsekuensi atas suatu perbuatan
  - ✓ Penanaman disiplin dan membuat kesepakatan
  - ✓ Mampu mengajarkan teknik pemecahan masalah yang efektif
  - ✓ Doakan anak

Jika anak terpapar NAPZA, maka: tetap tenang, jangan menghakimi anak, dan cari bantuan profesional

## Pencegahan Terhadap Gangguan Penggunaan NAPZA

### CERIA

**C**erdas intelektual, emosional dan spiritual  
**E**mpati dalam berkomunikasi efektif  
**R**ajin beribadah sesuai agama dan keyakinan  
**I**nteraksi yang bermanfaat bagi kehidupan  
**A**sah, Asih dan Asuh Tumbuh Kembang dalam Keluarga & Masyarakat

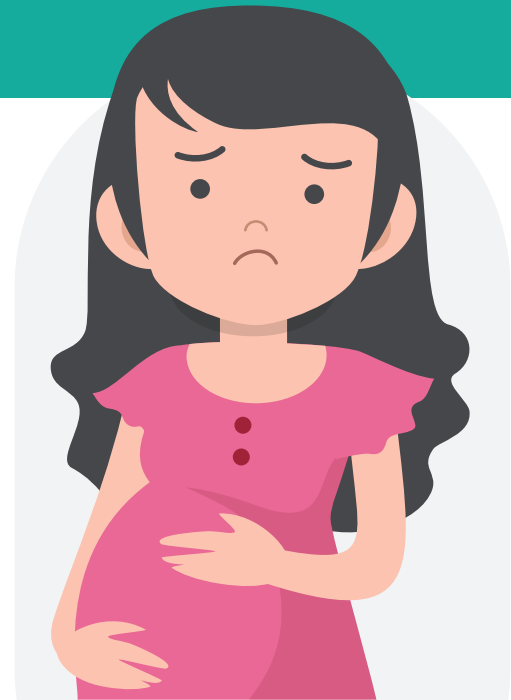


# Melakukan penyuluhan bahaya merokok, NAPZA, dan kehamilan remaja

## Kehamilan Remaja

### Dampak

- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja menghilangkan kesempatan tumbuh kembang optimal untuk menjadi dewasa yang matang
- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja memiliki hubungan erat dengan terputusnya pendidikan
- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja berkontribusi pada keberlanjutan rantai kemiskinan khususnya perempuan
- Perkawinan pada usia sekolah dan remaja meletakkan anak pada risiko dan kerentanan yang lebih besar terhadap kekerasan
- Perkawinan di bawah 18 tahun menyebabkan belum matang secara psikologis, pendidikan rendah, keuangan belum mandiri, rentan konflik, gangguan mental hingga perceraian
- Hubungan seksual suami istri di bawah usia 20 tahun meningkatkan risiko kanker leher rahim, hepatitis B, dan HIV
- Kehamilan dan persalinan di bawah usia 19 tahun berisiko 3-7X lebih rentan terjadi masalah kesehatan yang mengancam jiwa ibu dan bayi yang dikandungnya
- Perkawinan usia sekolah dan remaja akan berdampak buruk bukan hanya untuk anak atau generasinya tetapi juga untuk generasi selanjutnya. Anak yang lahir dari ibu di bawah 19 tahun lebih berisiko untuk lahir prematur, berat lahir rendah, gagal mendapat ASI dan rentan terhadap berbagai penyakit
- Perkawinan usia sekolah dan remaja memberikan dampak negatif pada perempuan dan laki-laki, walaupun dari sisi kesehatan berdampak lebih besar pada perempuan



### Cara Pencegahan

- 1 Menyelesaikan pendidikan dengan baik dan meraih mimpi dan cita-cita. Pikirkan pendidikan dahulu sebelum menikah
- 2 Buka wawasan seluas mungkin, mengikuti berbagai kegiatan positif, serta bentuk nilai dan prinsip diri yang kuat
- 3 Dapatkan dan akses pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif agar mengetahui dampak kehamilan usia sekolah dan remaja pada kesehatan

# Pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK) pasca orientasi/ pelatihan



Tenaga kesehatan Puskesmas / pustu saat mendampingi pelayanan Posyandu dapat sekaligus melaksanakan penilaian keterampilan pengelolaan posyandu pada kader sehingga selanjutnya dapat diberi pin. Adapun daftar tilik sebagai acuan penilaian adalah sebagai berikut:



## Keterampilan

# Usia Dewasa dan Lanjut Usia



Melakukan penyuluhan Gernas (isi piringku, aktivitas fisik dan cek kesehatan)



Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)



Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lansia dengan pengukuran lingkaran perut, tekanan darah (obesitas, hipertensi)



Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lansia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)



Melakukan penyuluhan keluarga berencana

# Pelayanan Posyandu pada Sasaran Usia Dewasa dan Lanjut Usia

## Langkah 1



- Kader melakukan pendaftaran usia dewasa dan lanjut usia menggunakan Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 2



- Kader melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan tekanan darah pada sasaran usia dewasa dan lanjut usia. Hasil dicatat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 3



- Kader melakukan pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu
- Kader menjelaskan kesimpulan dan tindaklanjutnya

## Langkah 4



- Tenaga kesehatan melakukan pelayanan kesehatan berupa pemeriksaan rapid test gula darah, gangguan indera, skrining TBC, skrining PUMA, skrining kesehatan jiwa, dan skrining lansia pada sasaran usia dewasa dan lansia
- Tenaga kesehatan menindaklanjuti kesimpulan hasil penimbangan dan pengukuran

## Langkah 5



- Kader menyuluh kesehatan terkait aktivitas fisik, Germas, cek kesehatan, risiko penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, stroke, kanker, PPOK, TBC, diare, kesehatan jiwa, dan geriatri), dan edukasi keluarga berencana bagi usia dewasa dan lansia



## Melakukan penyuluhan Germas (isi piringku, aktivitas fisik dan cek kesehatan)



Kader melakukan edukasi ke usia dewasa menggunakan poster isi piringku

Jenis makanan yang dibutuhkan oleh usia dewasa dan lansia bervariasi. Per harinya, usia dewasa dan lansia membutuhkan makanan pokok (seperti: nasi, kentang, dan jagung) 3–4 porsi, sayuran (seperti: sayuran hijau, jamur, dan wortel) 3–4 porsi, lauk pauk (seperti: telur, ikan, daging sapi, dan ayam) 2–4 porsi, dan buah-buahan (seperti: pisang, semangka, dan apel) 2–3 porsi. Selain itu, cuci tangan pakai sabun, aktivitas fisik 30 menit perhari, dan minum air 8 gelas setiap hari juga perlu dilakukan.

### Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak per Hari

Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji



Gula 4 sendok makan  
/orang /hari  
(50 gram/orang/hari)



Garam 1 sendok teh (sdt)  
/orang /hari  
(5 gram/orang/hari)



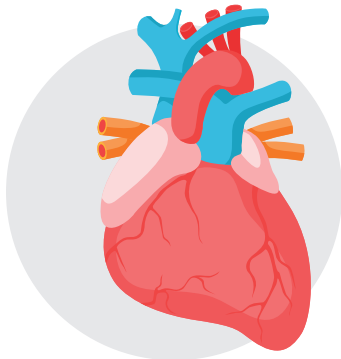
Lemak 5 sendok makan  
/orang /hari  
(67 gram/orang/hari)



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Penyakit Jantung Koroner



### Jantung Koroner

Adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah (**Aterosklerosis**)

#### Gejala & Tanda:



#### Cara Pencegahan

- Periksa tekanan darah secara teratur
- Jangan dan berhenti merokok, serta hindari asap rokok. Jika tidak bisa melakukan berhenti merokok, maka kurangi jumlah rokok yang dihisap karena rokok mengandung racun-racun yang sangat berbahaya
- Periksa kadar glukosa darah, apakah mengidap penyakit diabetes atau tidak, karena penyakit diabetes adalah salah satu tangga menuju jantung koroner
- Menjaga bentuk badan agar tetap ideal. Jantung koroner biasa menyerang orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas
- Lakukan diet rendah kolesterol dan hindari makanan yang memiliki kadar lemak jenuh
- Berpikir positif dan hindari stres atau kecemasan yang berlebih
- Olahraga yang teratur
- Perlu melakukan check up kesehatan yang teratur untuk mengetahui perkembangan kondisi kesehatan
- Konsumsi makanan yang sehat, yang mengandung omega 3 dan serat yang berlimpah, serta sayur dan buah yang melancarkan pencernaan
- Mulai memperbaiki pola hidup mejadi lebih sehat dengan tidak terlalu sering konsumsi makanan yang berpengawet



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

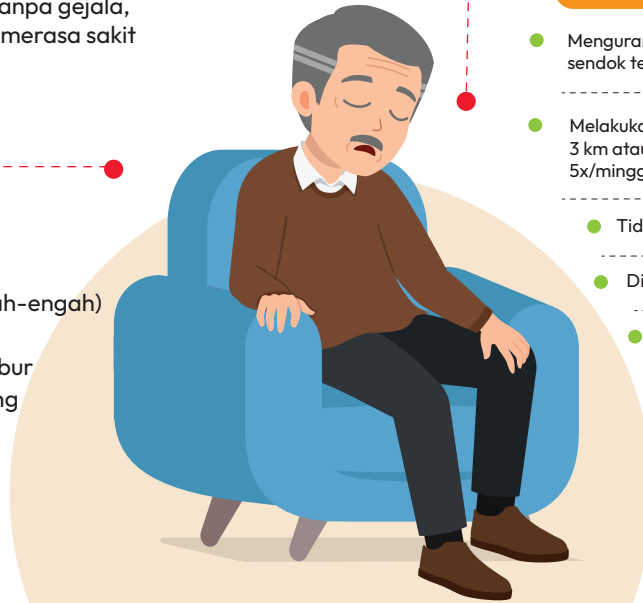
## Edukasi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah secara **menetap tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg DAN / ATAU tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmhg**

Hipertensi sering terjadi tanpa gejala, sehingga penderita tidak merasa sakit

### Gejala & Tanda:

- ✓ Sakit kepala
- ✓ Kelelahan
- ✓ Mual dan muntah
- ✓ Sesak napas
- ✓ Napas pendek (terengah-engah)
- ✓ Gelisah
- ✓ Pandangan menjadi kabur
- ✓ Mata berkunang-kunang
- ✓ Mudah marah
- ✓ Telinga berdengung
- ✓ Sulit tidur
- ✓ Rasa berat di tengkuk



### Cara Pencegahan

- Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh/hari)
- Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km atau olahraga 30 menit/hari minimal 5x/minggu)
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Diet dengan gizi seimbang
- Mempertahankan berat badan ideal
- Menghindari konsumsi alkohol



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Diabetes Melitus

### Diabetes Melitus

adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun



#### Gejala Utama (klasik)



Sering kencing  
(Polyuri)



Cepat Lapar  
(Polyfagia)



Sering Haus  
(Palidipsi)

#### Gejala Tambahan



Berat badan menurun  
cepat tanpa penyebab  
yang jelas



Kesemutan



Gatal di daerah  
kemaluan wanita  
dan keputihan



Penglihatan  
kabur



Bisul yang hilang  
timbul



Cepat lelah



Luka sulit  
sembuh



Mudah  
mengantuk

#### Cara Pencegahan

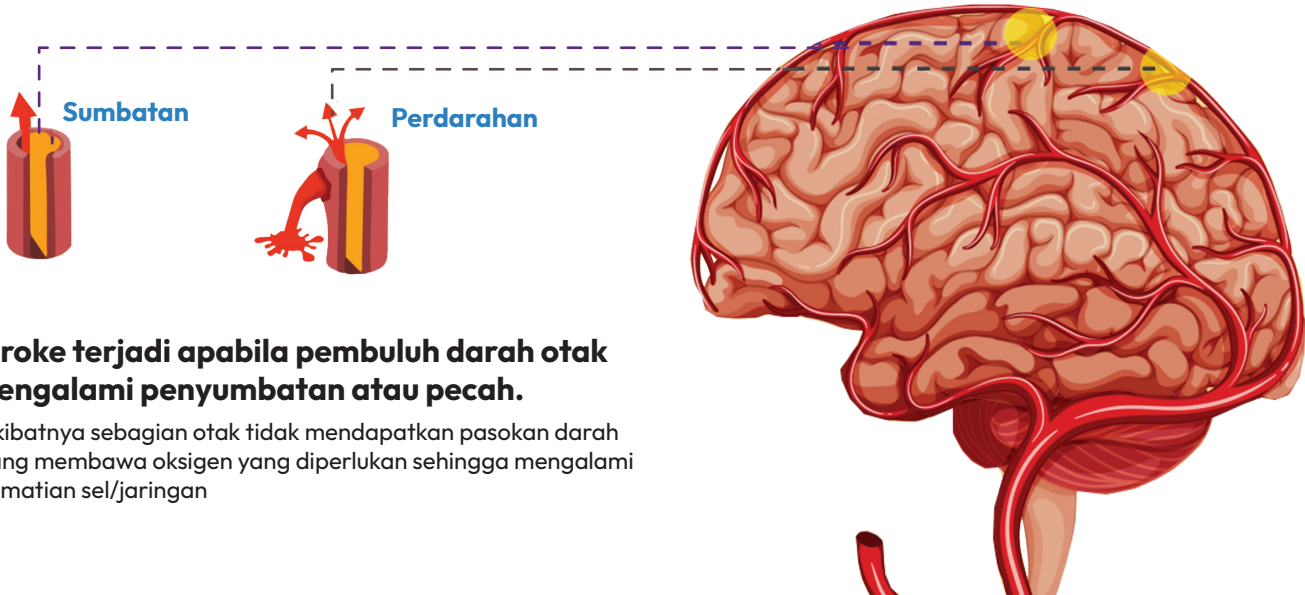
- **Menjaga berat badan ideal** mengingat obesitas merupakan faktor penyebab utama dari diabetes
- **Menerapkan pola makan sehat** dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan serat serta menghindari, makanan yang tinggi lemak seperti keju dan gorengan; makanan dan minuman kemasan; makanan tinggi natrium seperti mie instan; serta makanan dan minuman tinggi karbohidrat sederhana seperti jajanan manis, kue kering, dan permen
- **Menjaga porsi makan** dengan menggunakan piring yang lebih kecil untuk mewujudkan porsi makan yang relatif lebih kecil pula
- **Rutin melakukan olahraga** atau aktivitas fisik selama 30 menit setiap harinya
- **Berhenti merokok**, mengingat diabetes tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling banyak dialami oleh perokok karena kandungan nikotin dapat merusak sel pankreas yang berfungsi memproduksi insulin, sehingga meningkatkan risiko diabetes.
- **Banyak konsumsi air putih** sehingga membantu mengontrol gula darah dan kadar insulin dalam tubuh



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Stroke

Stroke adalah penyakit pembuluh darah otak. Definisi menurut WHO, Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa defisit neurologik fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular



**Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah.**

Akibatnya sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen yang diperlukan sehingga mengalami kematian sel/jaringan



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Kanker

### TUMOR

Sel yang tumbuh tidak normal pada beberapa bagian tubuh, dapat tumbuh jinak atau ganas dan tumbuhnya tidak dipengaruhi oleh jaringan sekitarnya

*Kamus Besar Bahasa Indonesia*

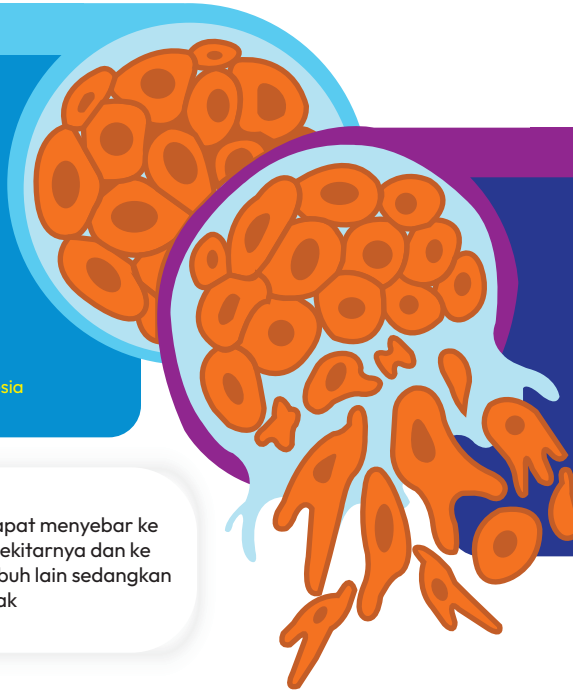


Kanker dapat menyebar ke jaringan sekitarnya dan ke bagian tubuh lain sedangkan tumor tidak

### KANKER

Istilah untuk penyakit di mana sel abnormal membelah tak terkendali dan dapat menyerang jaringan di sekitarnya. Sel-sel kanker juga dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui sistem peredaran darah dan kelenjar getah bening

*National Cancer Institute*





# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Kanker Payudara

### Gejala Kanker Payudara



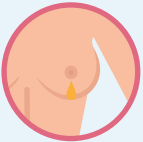
Teraba benjolan di payudara



Kulit payudara mengerut seperti kulit jeruk



Luka di bagian payudara yang tidak sembuh



Keluar cairan dari puting

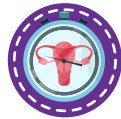


Adanya cekungan atau tarikan di kulit payudara

### Cara Pencegahan



Tidak merokok dan terhindar dari asap rokok



Waspada ketika *menopause* (berhenti haid) setelah umur 50 tahun



Tidak melahirkan anak pertama setelah umur 35 tahun



Waspada jika pernah mengalami operasi pada payudara karena kelainan tumor jinak maupun ganas



Menerapkan pola makan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan serat dan menghindari makanan tinggi lemak, rendah serat, serta mengandung zat pengawet/pewarna



Waspada jika haid pertama berumur <12 tahun



Memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi melalui menyusui



Deteksi riwayat keluarga dengan kanker payudara



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Deteksi Dini Kanker Payudara

Bisa dilakukan dengan:

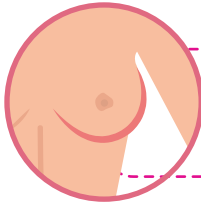
**SADARI**

Pemeriksaan  
Payudara **SENDIRI**



**SADANI**

Pemeriksaan  
Payudara **KLINIS**



Bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya



**Sekecil apapun benjolan yang ditemukan  
segera konsultasikan diri anda ke dokter**

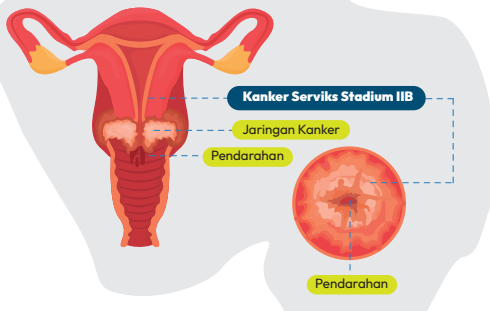
Menunda berarti memberi kesempatan sel kanker berkembang  
dan mengurnagi kesempatan untuk sembuh





# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

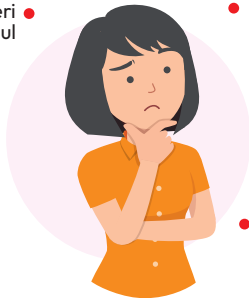
## Edukasi Kanker Leher Rahim



**Kanker Leher Rahim** atau **Kanker Serviks** adalah keganasan yang terjadi pada jaringan leher rahim yang merupakan bagian terendah dari leher rahim dan menonjol ke puncak liang senggama

### Tanda & Gejala:

- Nyeri panggul
- Nyeri saat berhubungan seksual
- Haid tidak teratur
- Pendarahan spontan tidak pada masa haid atau diantara menstruasi
- Keputihan atau keluar cairan encer putih kekuningan bercampur darah seperti nanah
- Pendarahan pada masa menopause



### Cara Pencegahan

- Tidak menikah/mulai aktivitas seksual di usia muda <20 tahun
- Waspada dan obati Infeksi Menular Seksual (IMS) di daerah kelamin atau radang panggul
- Deteksi riwayat keluarga dengan kanker leher rahim
- Tidak melakukan hubungan seks dengan pria/wanita yang sering bergonta-ganti pasangan
- Tidak bergonta-ganti pasangan seksual
- Tidak melahirkan banyak anak bagi perempuan
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Menjaga kebersihan alat kelamin
- Menindaklanjuti hasil deteksi dini kanker leher rahim diri sendiri yang abnormal
- Tindak lanjut perubahan kekebalan tubuh



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Kanker Leher Rahim

### Deteksi Dini



Dengan metode *Inspeksi Visual*  
dengan *Asam Asetat* (IVA) atau Metode *Pap Smear*

Tes ini perlu dilakukan oleh wanita yang sudah  
melakukan hubungan seksual terutama pada  
**usia 30-50 tahun**

Bertujuan untuk menemukan lesi prakanker  
dan mengetahui adanya perubahan sel  
leher rahim

### Tes IVA

#### Dimana?

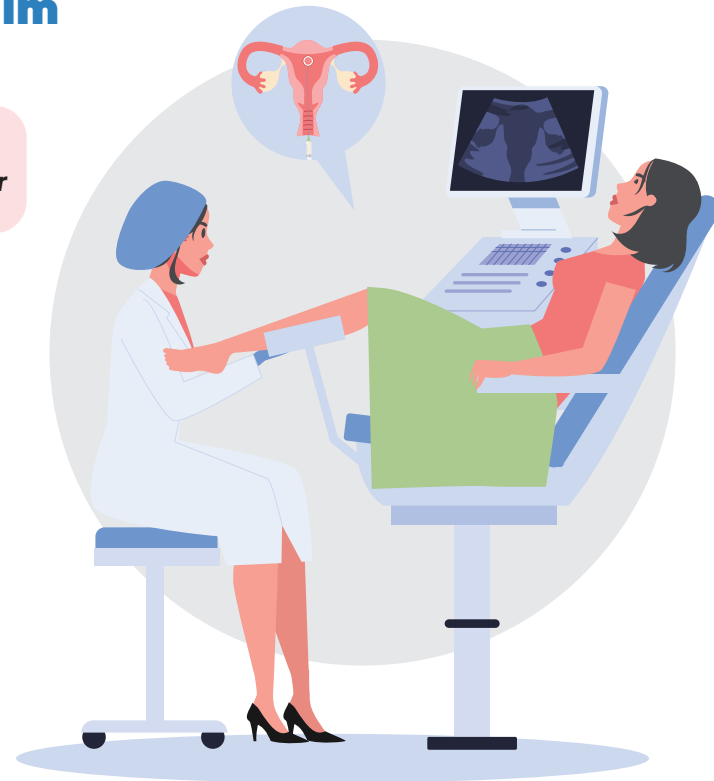
- ✔ Puskesmas/Rumah Sakit

#### Oleh Siapa?

- ✔ Bidan/Dokter

#### Kapan?

- ✔ Setiap saat
- ✔ Setiap 3-5 tahun sekali





# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

Penyakit paru obstruktif kronik atau sering disingkat PPOK adalah istilah yang digunakan untuk sejumlah penyakit yang menyerang paru-paru untuk jangka panjang

Penyakit ini menghalangi aliran udara dari dalam paru-paru sehingga pengidap akan mengalami kesulitan dalam bernapas



### Cara Pencegahan



- Tidak merokok



- Memakai masker untuk menghindari polusi udara



- Waspada saat berusia 35-40 tahun



- Waspada jika keluarga terdapat riwayat kesehatan berupa masalah PPOK



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

### Gejala PPOK



**Batuk Kronik**  
dengan/tanpa dahak  
yang tidak kunjung  
sembuh



**Makin sering  
tersengal-sengal,**  
bahkan saat melakukan  
aktivitas fisik yang ringan  
seperti memasak atau  
mengenakan pakaian



**Mengi atau sesak  
napas disertai  
bunyi**



**Lemas**  
(kehilangan  
kemampuan,  
produktivitas)



**Rasa berat  
di dada**



**Penurunan  
berat badan**



**Melakukan deteksi dini** usia dewasa dan lanjut usia dengan pengukuran lingkaran perut, tekanan darah (obesitas, hipertensi)

## Deteksi Dini Hipertensi



Kader mengukur tekanan darah usia dewasa dan lansia dalam keadaan duduk 90 derajat dan tangan 360 derajat

Kartu Bantu Pemeriksaan Usia Dewasa dan Lansia

Untuk menegakkan diagnosis hipertensi dilakukan pengukuran darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu

### Klasifikasi Hipertensi menurut JNC-VII 2003

| Kategori                       | TDS (mmHg) |      | TDD (mmHg) |
|--------------------------------|------------|------|------------|
| Normal                         | <120       | dan  | <80        |
| Pra-hipertensi                 | 120-139    | atau | 80-89      |
| Hipertensi tingkat 1           | 140-159    | atau | 90-99      |
| Hipertensi tingkat 2           | >160       | atau | >100       |
| Hipertensi Sistolik Terisolasi | >140       | dan  | <90        |

Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation and Treatment of High Pressure VII/JNC-VII 2003



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan pengukuran lingkaran perut, tekanan darah (obesitas, hipertensi)



Kader menimbang berat badan usia dewasa dan mengukur tinggi badan usia dewasa dan lansia kemudian dimasukkan ke kartu bantu posyandu untuk dicek IMTnya dan lingkar perutnya

## Deteksi Dini Obesitas

KARTU BANTU PEMERIKSAAN USIA Dewasa DAN LANJUT USIA

**Kartu Bantu Pemeriksaan Usia Dewasa dan Lansia**

>90 Laki-Laki      >80 Perempuan

|                             |                                       |           |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------|
| Sangat Kurus                | Kekurangan berat badan tingkat berat  | <17,0     |
| Kurus                       | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 17-18,5   |
| Normal                      |                                       | 18,5-25,0 |
| Gemuk ( <i>Overweight</i> ) | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 25,0-27,0 |
| Obese                       | Kekurangan berat badan tingkat berat  | >27,0     |





**Melakukan deteksi dini** usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Penyakit *Tuberculosis* (TBC)

**Siapa Saja Yang Perlu Diberi Obat Pencegahan TBC?**



**Kontak Serumah**



**Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)**



**Orang dengan faktor risiko**

| Skrining Gejala TBC<br>(jika 2 gejala terpenuhi maka dirujuk ke Puskesmas) |  |  |  | Usia Produktif yang menggunakan Alat Kontrasepsi (Pil/Kondom /Lainnya) (Ya/Tidak) | Edukasi                  | Rujuk Pustu/ Puskesmas   |
|--|--|--|--|---|--------------------------|--------------------------|
| Batuk terus menerus (Ya/Tidak)   | Demam lebih dari ≥ 2 minggu (Ya/Tidak) | BB tidak naik atau turun dalam 2 bulan berturut-turut (Ya/Tidak) | Kontak erat dengan Pasien TBC (Ya/Tidak) |   |                          |                          |
| 25   | 26                                     | 27   | 28                                       | 29  | 30                       | 31                       |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>                 | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Checklist Kunjungan Rumah - Pengendalian Penyakit Menular (TBC)

### Mengapa Terapi Pencegahan TBC (TPT) Penting?

Terapi Pencegahan TBC diperlukan diberikan untuk mencegah terjadinya sakit TBC. Jika kita dapat mencegah terjadinya sakit TBC. Maka akan mengurangi sumber penularan dan mencegah penularan selanjutnya

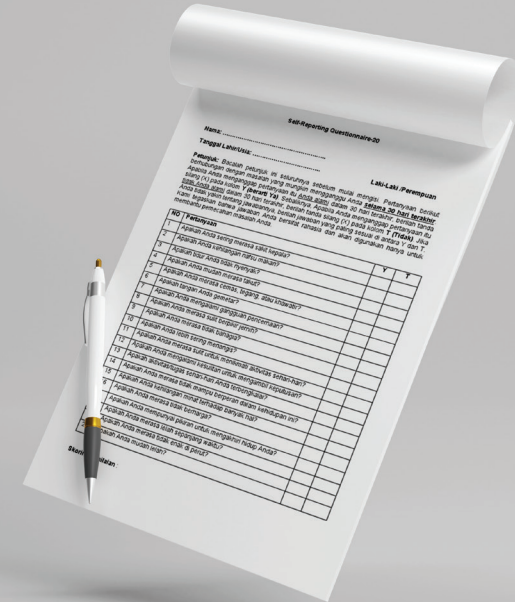


# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Kesehatan Jiwa

### Instrumen Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)

- ✓ Untuk mengetahui adanya gangguan mental emosional seperti gejala depresi, gejala ansietas, gejala kognitif, gejala somatic dan gejala penurunan energi
- ✓ Validitas yang cukup baik dalam hal sensitivitas dan spesifitasnya
- ✓ Terdiri dari 20 pertanyaan yang diisi langsung atau melalui wawancara
- ✓ Dapat diidentifikasi gejala-gejala gangguan mental emosional seperti gejala depresi, gejala ansietas, gejala kognitif, gejala somatik dan gejala penurunan energi





# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Kesehatan Jiwa



### KARTU BANTU PEMERIKSAAN KESEHATAN JIWA USIA PRODUKTIF DAN LANSIA POSYANDU .....

Nama : (Laki-laki / Perempuan)  
 NIK :  
 Tanggal Lahir : ( Tahun)  
 Alamat :  
 No. Hp :  
 Status Perkawinan : Menikah/Tidak Menikah  
 Pekerjaan :  
 Dusun/RT/RW : Desa/Kelurahan/Negeri  
 Kecamatan :

Petunjuk

Kader menjelaskan pada sasaran bahwa pertanyaan ini berhubungan dengan masalah yang mungkin mengganggu sasaran selama 30 hari terakhir. Apabila sasaran menganggap pertanyaan tersebut dialami dalam 30 hari terakhir, tuliskan Ya (1) dan apabila tidak dialami dalam 30 hari terakhir tuliskan Tidak (2) pada kolom yang telah disediakan. Jawaban sasaran bersifat rahasia dan akan digunakan hanya untuk membantu pemecahan masalah sasaran.

| Waktu ke Posyandu<br>(tanggal/bulan/tahun) | USIA PRODUKTIF DAN LANSIA (> 18 Tahun)   |   |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |  |   |   |  |  | Edukasi | Rujuk<br>Pustu/<br>Pukesmas |
|--|--|---|---|---|--|--|---|--|--|--|---|---|--|---|---|--|--|---------|-----------------------------|
|  | PEMERIKSAAN KESEHATAN JIWA (jika jawaban Ya >6 atau pertanyaan no 17-19, maka dirujuk ke Pustu/Pukesmas) |   |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |  |   |   |  |  |         |                             |
|  | Apakah<br>Anda sering<br>merasa sakit<br>kepala?   | Apakah<br>Anda<br>kehilangan<br>nafsu<br>makan? | Apakah<br>tidur Anda<br>tidak<br>nyenyak? | Apakah<br>Anda<br>mudah<br>merasa<br>takut? | Apakah<br>Anda<br>mengalami<br>gangguan<br>pencernaan<br>? | Apakah<br>Anda<br>merasa<br>sakit<br>berker-<br>jemah? | Apakah<br>Anda<br>merasa<br>tidak<br>bahagia? | Apakah<br>Anda<br>lebih sering<br>menang-<br>sang? | Apakah<br>Anda<br>merasa<br>sakit<br>untuk<br>menkmi-<br>tasi sehari-<br>hari? | Apakah<br>Anda<br>mengalami<br>kesulitan<br>untuk<br>mengambil<br>keputusan? | Apakah<br>aktivitas/<br>tugas sehari-<br>hari Anda<br>terbengkal? | Apakah<br>Anda<br>merasa tidak<br>mampu<br>bertahan<br>dalam<br>kehidupan<br>ini? | Apakah<br>Anda<br>kehilangan<br>minat<br>terhadap<br>banyak hal? | Apakah<br>Anda<br>merasa tidak<br>berharga? | Apakah<br>Anda<br>mempunyai<br>pikiran untuk<br>mengakhiri<br>hidup Anda? | Apakah<br>Anda<br>merasa<br>lelah<br>sepanjang<br>waktu? | Apakah<br>Anda<br>merasa<br>tidak<br>enak di<br>perut? |         |                             |
| Tidak = 0<br>Ya = 1                        | Tidak = 0<br>Ya = 1  | Tidak = 0<br>Ya = 1                             | Tidak = 0<br>Ya = 1                       | Tidak = 0<br>Ya = 1                         | Tidak = 0<br>Ya = 1  | Tidak = 0<br>Ya = 1                                    | Tidak = 0<br>Ya = 1                           | Tidak = 0<br>Ya = 1                                | Tidak = 0<br>Ya = 1  | Tidak = 0<br>Ya = 1  | Tidak = 0<br>Ya = 1   | Tidak = 0<br>Ya = 1   | Tidak = 0<br>Ya = 1  | Tidak = 0<br>Ya = 1                         | Tidak = 0<br>Ya = 1   | Tidak = 0<br>Ya = 1                                      | Tidak = 0<br>Ya = 1                                    |         |                             |
| ..... 20..                                 |  |   |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |  |   |   |  |  |         |                             |
| ..... 20..                                 |  |   |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |  |   |   |  |  |         |                             |
| ..... 20..                                 |  |   |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |  |   |   |  |  |         |                             |
| ..... 20..                                 |  |   |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |  |   |   |  |  |         |                             |
| ..... 20..                                 |  |   |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |  |   |   |  |  |         |                             |

### Interpretasi Hasil:

- ✓ Bila terdapat > 6 jawaban Ya maka ada indikasi mengalami masalah kesehatan jiwa sehingga memerlukan pemeriksaan lanjutan wawancara psikitrik untuk mengetahui ada atau tidaknya gangguan jiwa
- ✓ Pertanyaan no 17, jika pertanyaan dijawab "YA" meskipun skor total < 6, maka ada indikasi mengalami masalah kesehatan jiwa sehingga memerlukan pemeriksaan lebih lanjut, yang dimana hasil ditulis di kartu bantu posyandu



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

### Tujuannya:

✓ Memudahkan kader mengetahui dengan cepat kondisi kesehatan lansia di wilayah kerjanya sehingga dapat merencanakan perawatan lanjutan agar dapat memperlambat atau mencegah penurunan kapasitas intrinsik dan kemampuan fungsional

✓ Deteksi dini dilakukan pada setiap lansia yang kontak pertama kali dengan kader/petugas Kesehatan dan dilakukan minimal 1 tahun sekali dengan menggunakan kartu rekap Posyandu, bagian AKS dan SKILAS





# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

**KARTU BANTU PEMERIKSAAN USIA LANJUT**  
**POSTANUS**

**AKTIFITAS KEHIDUPAN SEHARI-HARI/ AKS**

1. Nama : \_\_\_\_\_  
2. No. : \_\_\_\_\_  
3. Tanggal UJI : \_\_\_\_\_  
4. No. HP : \_\_\_\_\_  
5. Alamat : \_\_\_\_\_  
6. Pekerjaan : \_\_\_\_\_  
7. Pendidikan : \_\_\_\_\_  
8. Agama : \_\_\_\_\_  
9. Status Perkawinan : \_\_\_\_\_  
10. Jumlah Anak : \_\_\_\_\_  
11. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
12. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
13. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
14. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
15. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
16. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
17. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
18. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
19. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
20. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
21. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
22. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
23. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
24. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
25. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
26. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
27. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
28. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
29. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
30. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
31. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
32. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
33. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
34. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
35. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
36. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
37. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
38. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
39. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
40. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
41. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
42. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
43. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
44. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
45. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
46. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
47. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
48. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
49. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
50. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
51. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
52. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
53. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
54. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
55. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
56. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
57. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
58. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
59. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
60. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
61. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
62. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
63. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
64. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
65. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
66. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
67. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
68. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
69. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
70. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
71. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
72. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
73. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
74. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
75. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
76. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
77. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
78. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
79. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
80. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
81. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
82. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
83. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
84. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
85. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
86. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
87. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
88. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
89. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
90. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
91. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
92. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
93. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
94. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
95. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
96. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
97. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
98. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
99. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
100. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_

**Hasil pemeriksaan skrining Aktifitas Kehidupan Sehari-hari/AKS**

- ✔ Jika ditemukan lansia mandiri dan lansia dengan ketergantungan ringan, maka diberikan edukasi
- ✔ Jika ditemukan lansia dengan ketergantungan sedang berat atau total, dapat dirujuk ke petugas kesehatan untuk dilakukan tindak lanjut sesuai tingkat ketergantungannya

**KARTU BANTU PEMERIKSAAN USIA LANJUT**  
**POSTANUS**

**SKILAS**

1. Nama : \_\_\_\_\_  
2. No. : \_\_\_\_\_  
3. Tanggal UJI : \_\_\_\_\_  
4. No. HP : \_\_\_\_\_  
5. Alamat : \_\_\_\_\_  
6. Pekerjaan : \_\_\_\_\_  
7. Pendidikan : \_\_\_\_\_  
8. Agama : \_\_\_\_\_  
9. Status Perkawinan : \_\_\_\_\_  
10. Jumlah Anak : \_\_\_\_\_  
11. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
12. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
13. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
14. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
15. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
16. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
17. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
18. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
19. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
20. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
21. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
22. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
23. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
24. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
25. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
26. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
27. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
28. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
29. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
30. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
31. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
32. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
33. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
34. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
35. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
36. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
37. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
38. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
39. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
40. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
41. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
42. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
43. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
44. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
45. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
46. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
47. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
48. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
49. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
50. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
51. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
52. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
53. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
54. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
55. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
56. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
57. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
58. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
59. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
60. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
61. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
62. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
63. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
64. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
65. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
66. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
67. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
68. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
69. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
70. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
71. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
72. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
73. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
74. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
75. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
76. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
77. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
78. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
79. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
80. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
81. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
82. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
83. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
84. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
85. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
86. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
87. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
88. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
89. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
90. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
91. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
92. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
93. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
94. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
95. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
96. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
97. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
98. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
99. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_  
100. Jumlah Suku : \_\_\_\_\_

**Hasil pemeriksaan skrining Lansia Sederhana (SKILAS):**

- ✔ Jika ditemukan satu atau lebih penurunan kapasitas intrinsik atau salah satu yang dicentang pada instrument SKILAS, dirujuk ke petugas kesehatan baik di puskesmas atau di pusat untuk dilakukan skrining lanjutan sesuai penurunan kapasitas intrinsik yang dialami oleh lansia

**Hasil deteksi dini dapat ditulis di kartu bantu posyandu (bold tabel AKS dan SKILAS)**



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

### Aktifitas Kehidupan Sehari-hari/AKS

#### Skor Penilaian ADL dengan Instrumen Indeks *Barthel* Modifikasi:

- 20 : Mandiri (A)  
 12 – 19 : Ketergantungan ringan (B)  
 9 – 11 : Ketergantungan sedang (B)  
 5 – 8 : Ketergantungan berat (C)  
 0- 4 : Ketergantungan total (C)

Tanggal : .....  
 Nama : ..... Umur/Jenis Kelamin : ..... Tahun : .....

| NO         | FUNGSI   | SKOR | KETERANGAN  | HASIL |
|------------|--|------|---|-------|
| 1          | Mengendalikan rangsang Buang Air Besar (BAB)   | 0    | Tidak terkendali/tak teratur (perlu pencahar)                             |       |
|            |  | 1    | Kadang-kadang tak terkendali (1 x / minggu)                               |       |
|            |  | 2    | Terkendali teratur  |       |
| 2          | Mengendalikan rangsang Buang Air Kecil (BAK)   | 0    | Tak terkendali atau pakai kateter   |       |
|            |  | 1    | Kadang-kadang tak terkendali (hanya 1 x / 24 jam)                         |       |
|            |  | 2    | Mandiri   |       |
| 3          | Membersihkan diri (mencuci wajah, menyikat Rambut, mencukur kumis, sikat gigi)           | 0    | Butuh pertolongan orang lain  |       |
|            |  | 1    | Mandiri   |       |
| 4          | Penggunaan WC (keluar masuk WC, melepas/memakai celana, cebok, menyiram)                 | 0    | Tergantung pertolongan orang lain   |       |
|            |  | 1    | Perlu pertolongan pada beberapa Kegiatan tetapi dapat mengerjakan sendiri |       |
|            |  | 2    | Beberapa kegiatan yang lain Mandiri                                       |       |
| 5          | Makan minum (jika makan harus berupa potongan, dianggap dibantu)                         | 0    | Tidak mampu   |       |
|            |  | 1    | Perlu ditolong memotong makanan   |       |
| 6          | Bergerak dari kursi roda ke tempat tidur dan sebaliknya (termasuk duduk di tempat tidur) | 0    | Tidak mampu   |       |
|            |  | 1    | Perlu banyak bantuan untuk bisa duduk (2 orang)                           |       |
|            |  | 2    | Bantuan minimal 1 orang   |       |
| 7          | Berjalan di tempat rata (atau jika tidak bisa berjalan, menjalankan kursi roda)          | 0    | Tidak mampu   |       |
|            |  | 1    | Bisa (pindah) dengan kursi roda   |       |
|            |  | 2    | Berjalan dengan bantuan 1 orang   |       |
| 8          | Berpakaian (termasuk memasang tali sepatu, Mengencangkan sabuk)                          | 0    | Tergantung orang lain   |       |
|            |  | 1    | Sebagian dibantu (mis: memengancing baju)                                 |       |
|            |  | 2    | Mandiri   |       |
| 9          | Naik turun tangga  | 0    | Tidak mampu   |       |
|            |  | 1    | Butuh pertolongan   |       |
|            |  | 2    | Mandiri   |       |
| 10         | Mandi  | 0    | Tergantung orang lain   |       |
|            |  | 1    | Mandiri   |       |
| Skor Total |  |      |   |       |



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

### Skrining Lansia Sederhana (SKILAS)

| Kondisi Prioritas Terkait Penurunan Kapasitas Intrinsik | Pertanyaan   | Hasil (berikan tanda centang sesuai hasil pemeriksaan)  |
|---|--|---|
| Penurunan Kognitif                                      | 1. Mengingat tiga kata: bunga, pintu, nasi (sebagai contoh)<br>2. Orientasi terhadap waktu dan tempat:<br>a. Tanggal berapa sekarang?<br>b. Dimana Anda berada sekarang (rumah, klinik, dsb.)?<br>3. Ulangi ketiga kata tadi   | <input type="checkbox"/> Salah pada salah satu pertanyaan<br><input type="checkbox"/> Tidak dapat mengulang ketiga kata   |
| Keterbatasan mobilitasi                                 | <b>Tes berdiri dari kursi:</b> Berdiri dari kursi lima kali tanpa menggunakan tangan. Apakah orang tersebut dapat berdiri di kursi sebanyak 5 kali dalam 14 detik?   | <input type="checkbox"/> Tidak  |
| Malnutrisi  | 1. Apakah berat badan Anda berkurang >3 kg dalam 3 bulan terakhir atau <b>pakaian menjadi lebih longgar</b> ?<br>2. Apakah Anda hilang nafsu makan Atau mengalami kesulitan makan (misal batuk atau tersedak saat makan, menggunakan selang makan/sonde)?<br>3. <b>Apakah ukuran lingkaran lengan atas (LILA) &lt;21 cm?</b> | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Ya   |
| Gangguan Penglihatan                                    | 1. Apakah Anda mengalami masalah pada mata: kesulitan melihat jauh, membaca, penyakit mata, atau sedang dalam pengobatan medis (diabetes, tekanan darah tinggi)? Jika tidak, lakukan <b>TES MELIHAT</b><br>2. <b>TES MELIHAT</b> : Apakah jawaban hitung jari benar dalam 3 kali berturut turut?                             | <input type="checkbox"/> Ya<br>Jika tidak, lakukan tes MELIHAT<br>Hasil TES MELIHAT<br><input type="checkbox"/> Tidak, kemungkinan ada gangguan penglihatan berat hingga buta |
| Gangguan Pendengaran                                    | Mendengar bisikan saat <b>TES BISIK</b>  | <input type="checkbox"/> Tidak<br><input type="checkbox"/> Jika tidak dapat dilakukan Tes Bisik, rujuk Puskesmas  |
| Gejala Depresi  | Selama dua minggu terakhir, apakah Anda merasa terganggu oleh: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan sedih, tertekan, atau putus asa</li> <li>• Sedikit minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu</li> </ul>   | <input type="checkbox"/> Ya<br><input type="checkbox"/> Ya  |

#### Keterangan

jika ditemukan salah satu penurunan kapasitas intrinsik (jika ada salah satu atau lebih yang dicentang), maka skrining dilanjutkan oleh petugas di puskesmas berdasarkan penurunan kapasitas intrinsik yang ditemui sesuai alur asuhan lanjutan.



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Diabetes Melitus

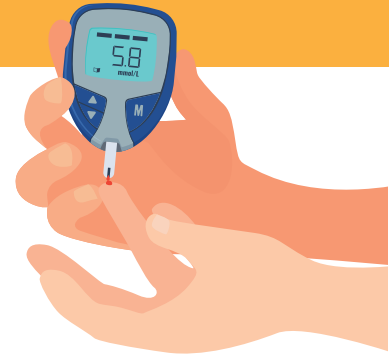
Dilakukan oleh tenaga kesehatan

### Pengertian

Penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah melebihi nilai normal

### Sasaran

Usia 15 - < 40 tahun dengan faktor risiko PTM (riwayat obesitas dan atau obesitas sentral dan atau tekanan darah tinggi) Usia  $\geq$  40 tahun



| Kriteria    | Gula darah sewaktu (mg/dl) | Gula darah puasa (mg/dl) |
|-------------|----------------------------|--------------------------|
| Diabetes*   | $\geq$ 200                 | $\geq$ 126               |
| Prediabetes | 140-199                    | 100-125                  |
| Normal      | <100                       | <100                     |

### Alat & Bahan



Alat pemeriksaan kadar gula darah (Gluko Meter)



Test strip gula darah



ALCOHOL PAD

Alkohol Swab



Lancet



Handscoon



Safety Box



# Melakukan deteksi dini

usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

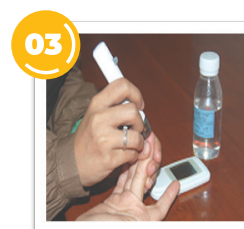
## Deteksi Dini Diabetes Melitus



Masukkan tes strip gula daah, bila gambar strip tes muncul



Bersihkan ujung jari (jari manis/jari tengah/telunjuk) dengan alckohol swab, keringkan



Tusukkan lancet/autoclix pada ujung jari secara tegak lurus, cepat dan tidak terlalu dalam



Usap dengan kapas steril kering



Setelah darah keluar. Sentuhkan satu/dua tetes darah ke tes strip



Baca hasil glukosa darah



# Melakukan penyuluhan keluarga berencana

## Keluarga Berencana (KB)

**Keluarga Berencana (KB)** adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas

### Sasaran:

**Pasangan Usia Subur (PUS)**



### Tujuan:

- ✓ Menunda kehamilan (usia <20 tahun, atau anda yang memiliki masalah kesehatan)
- ✓ Mengatur jarak kehamilan (minimal 2 tahun) pada usia 20-35 tahun
- ✓ Yang berusia lebih dari 35 (tiga puluh lima) tahun diharapkan tidak hamil lagi
- ✓ Mengatur jumlah anak yaitu anda yang telah menikah anak >2, diharapkan tidak hamil lagi



# Melakukan penyuluhan keluarga berencana

## Keluarga Berencana (KB)

### Metode Alat dan Obat Kontrasepsi

#### Non - Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Kondom, merupakan selubung/sarung karet yang berbentuk silinder dengan muaranya berpinggir tebal, dipasang pada penis saat hubungan seksual



Pil yang mengandung hormon berdosisi rendah seperti hormon alami pada tubuh perempuan dan pil harus diminum setiap hari. diharapkan tidak hamil lagi



Suntik mengandung hormon berdosisi rendah seperti hormon alami pada tubuh perempuan dan suntik ada 2 macam, yaitu : suntik 1 bulanan dan 3 bulanan

#### Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



AKDR Copper adalah suatu rangka plastik yang lentur dan kecil dengan lengan atau kawat Copper (tembaga) di sekitarnya



Implan merupakan batang plastik berukuran kecil yang lentur, seukuran batang korek api, yang melepaskan menyerupai hormon alami di tubuh perempuan



MOW merupakan bedah sukarela untuk menghentikan kesuburan secara permanen pada perempuan yang tidak ingin anak lagi



MOP adalah tindakan memotong dan mengikat saluran sperma tanpa menggunakan pisau bedah, dengan tujuan memutuskan aliran sperma dari testis

# Pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK) pasca orientasi/ pelatihan



Tenaga kesehatan Puskesmas / pustu saat mendampingi pelayanan Posyandu dapat sekaligus melaksanakan penilaian keterampilan pengelolaan posyandu pada kader sehingga selanjutnya dapat diberi pin. Adapun daftar tilik sebagai acuan penilaian adalah sebagai berikut:



# Daftar Pustaka

Kementerian Kesehatan RI. 2019. Buku Monitoring Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular.

Kementerian Kesehatan RI. 2021. Buku Rapot Kesehatanku.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Buku Pegangan Kader Posyandu Kunjungan Rumah.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Buku Percakapan Kader dalam Kunjungan Rumah.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Kurikulum Pelatihan Keterampilan Dasar Bagi Kader Posyandu.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Panduan Pengelolaan Posyandu Bidang Kesehatan.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. Undang Undang No 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.

# Tim Penyusun

## Pengarah:

dr. Maria Endang Sumiwi, MPH (Direktur Jenderal  
Kesehatan Masyarakat)

## Penanggung Jawab:

drg. Widyawati, MKM (Plt. Direktur Promosi Kesehatan  
dan Pemberdayaan Masyarakat)

### Tim Penyusun:

dr Ni Made Diah, PLD. MKM  
Inriza Yuliandari, SKM  
Heni Rudiyantri, SKM., MKes  
Ilvalita, SKM, MKM  
Woro Sandra Aryani, SKM, MKM  
dr Nita Mardiah, MKM  
Dra. Herawati, MA  
Sinansari, SKM, MKM  
Luci Fransisca Situmorang, S.Kep., NS, M.Kep  
Dwi Adi Maryandi, SKM, MPH

### Desain & Layout:

Priti Syafira T, S.Sn

### Kontributor :

Sakri Sab'atmaja, SKM, M.Si  
Theresia Rhabina, SKM, MKM  
dr Marti Rahayu Diah Kusumawati  
Dr Nindya Savitri, MKM  
Dian Kurnia Rabbani, SKM., M.Epid  
dr Widyawati  
Desi Agustini, S.Tr, Gz  
Nadia Nursyavidha Putrie, SKM  
Ika Permatasari, SKM, MKM  
Maya Raiyan, S.Psi, M.Psi  
Evi Nilawaty, SKM  
Aulia Herdiningsih, S.Gz  
Irmawati Pasaribu, SE, M.Si  
Nabila Salsabila, SKM

