

# 10 PESAN HIDUP SEHAT DALAM KEDARURATAN





# DAFTAR ISI:

- Kata Pengantar-04
- Terus Memberikan ASI pada Bayi-06
- Biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun -26
  - Menggunakan Air Bersih -20
- Buang Air Besar/Kecil di Jamban dan Buang Sampah di Tempatnya -24
  - Memanfaatkan Pelayanan Kesehatan -30
  - Melindungi Anak -36
  - Makan Makanan Bergizi -40
- Tidak Merokok di Pengungsian -44
  - Mengelola Stres -50
  - Bermain Sambil Belajar -60
  - Penyediaan Media KIE -63
    - Sumber Bacaan -66

# KATA PENGANTAR

Lebih dari tiga juta jiwa penduduk Indonesia hidup dalam ancaman bencana, karena negeri ini berada di zona gempa dan tsunami. Untuk itu masyarakat perlu dibekali dengan pemahaman dalam menghadapi bahkan mempersiapkan diri agar tercipta harmoni antara masyarakat dengan kejadian bencana.

Bagaimana caranya? Melalui 10 Pesan Hidup Sehat dalam Kedaruratan masyarakat selalu diingatkan untuk menjaga dan melindungi dirinya tetap sehat meskipun dalam kondisi darurat.

Buku 10 Pesan Hidup sehat dapat digunakan oleh para relawan, kader, tokoh masyarakat, tokoh agama, guru untuk mengingatkan masyarakat terutama kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak. Sedangkan beberapa poster seperti: Ibu Tetap Memberi ASI, Buang Sampah di Tempatnya, Tidak

Merokok di tenda pengungsi dapat dipasang di sekitar pengungsian jika memungkinkan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada mitra lintas program dan sektor baik di pusat maupun daerah terutama di daerah ujicoba yaitu Provinsi Yogyakarta dan Provinsi Aceh juga Unicef yang telah memfasilitasi untuk pengembangan buku dan poster ini.

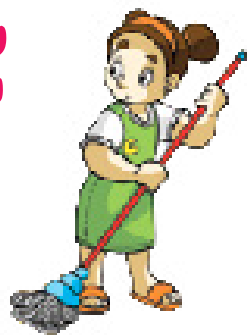
Kami mengharapkan siapapun mempunyai kepedulian untuk menyampaikan “Pesan-Pesan Hidup Sehat dalam Kedaruratan” secara terus menerus dan dalam setiap kesempatan, sehingga masyarakat tetap sehat dan lebih siap untuk menghadapi setiap bencana.

Kepala Pusat Promosi Kesehatan

dr. Lily S. Sulistyowati MM.

## APA ITU PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)?

Semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sendiri untuk menolong diri sendiri, keluarga dan masyarakat untuk menjaga, melindungi dan meningkatkan kesehatan.



## APA ITU KEDARURATAN?

Kedaruratan bisa berupa konflik di masyarakat, bencana alam, atau wabah penyakit yang biasanya menyebabkan orang menderita, baik karena akibat langsung dari kedaruratan tersebut maupun akibat tidak

langsung seperti terjangkit oleh penyakit, malnutrisi, atau tindak kekerasan.



## SIAPA SAJA YANG PALING RENTAN DAN DIUTAMAKAN DALAM KEDARURATAN?

- Anak-anak termasuk bayi dan balita
- Ibu hamil dan ibu menyusui
- Lansia/orang tua
- Orang-orang cacat dan orang-orang berkebutuhan khusus
- Orang sakit

## SIAPA SAJA YANG DAPAT MEMBANTU MEREKA?

- Relawan
- Kader
- Petugas kesehatan
- Petugas sosial
- Guru
- Tokoh masyarakat
- Tokoh agama
- Psikolog
- Organisasi masyarakat dan organisasi keagamaan
- Swasta

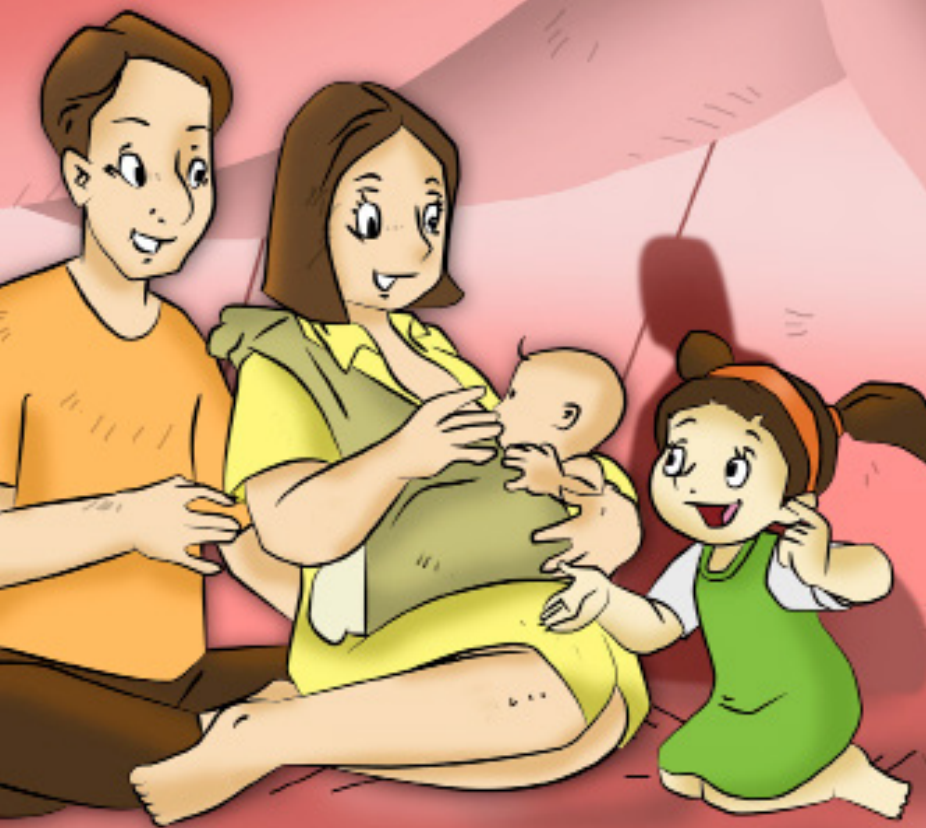


## APA MANFAAT MELAKUKAN PHBS DALAM KEDARURATAN?

- Tiap orang dapat menjaga kesehatannya
- Masyarakat mampu mengupayakan agar lingkungan tetap sehat
- Masyarakat dapat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada
- Anak dapat terlindungi dari kekerasan dan stres.
- Setiap ada masalah dapat diatasi segera
- Triase (pemisahan) antara pasien rentan dan pasien umum

APA SAJA  
YANG HARUS  
DILAKUKAN  
KELUARGA  
DALAM  
KEDARURATAN?

# 1. TERUS MEMBERIKAN ASI KEPADA BAYI.



## SIAPA YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF?

Bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa makanan atau cairan lain misalnya air, madu, teh, buah-buahan.

## MENGAPA ASI HARUS TERUS DIBERIKAN DALAM KONDISI DARURAT?

Karena ASI tidak tergantikan sebagai makanan terbaik untuk bayi apalagi dalam kedaruratan.

## APA SAJA KEUNGGULAN ASI?

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan
- Mengandung zat kekebalan
- Melindungi bayi dari alergi
- Aman dan terjamin kebersihannya karena disusui kepada bayi dalam keadaan segar. Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan dimana saja
- Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernafasan bayi

## KAPAN DAN BAGAIMANA ASI DIBERIKAN?

- Bayi disusui sesegara mungkin setelah melahirkan (Inisiasi Menyusu Dini) untuk merangsang ASI cepat keluar dan dapat menghentikan pendarahan
- Susui sesering mungkin, sampai ASI keluar. Setelah itu berikan ASI sesuai kebutuhan bayi
- Waktu dan lama menyusui tidak dibatasi
- Berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian
- Berikan hanya ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan, selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI dalam bentuk makanan lumat dengan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi
- Pemberian ASI tetap diberikan hingga bayi berusia 2 tahun

## BAGAIMANA MENYUSUI YANG BENAR?

- Sebaiknya ibu duduk atau berbaring dengan santai, pikiran ibu harus dalam keadaan tenang (tidak tegang)
- Pegang bayi pada belakang bahunya, bukan pada dasar kepala
- Upayakan badan bayi menghadap kepada badan ibu, rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu
- Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
- Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat dengan lengan ibu bagian dalam



- Bayi disusui secara bergantian dari payudara sebelah kanan lalu sebelah kiri sampai bayi merasa kenyang
- Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam dengan air hangat
- Sebelum ditidurkan bayi harus disendawakan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar dengan cara meletakkan bayi tegak lurus pada ibu dan perlahan-lahan ditepuk belakangnya sampai bersendawa. Udara akan keluar sendiri



## APA ANGGAPAN YANG KELIRU SEHINGGA IBU TIDAK MENYUSUI DALAM KEDARURATAN?

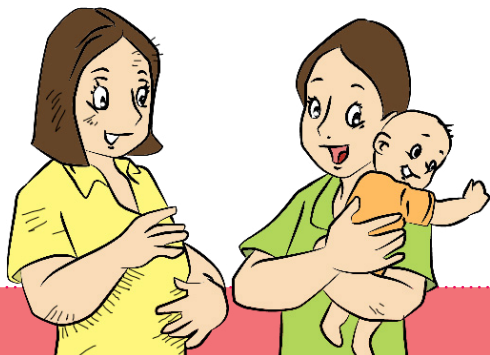
- **KELIRU:** Stres menyebabkan ASI kering.  
**BENAR:**
  - Terhentinya ASI karena stres atau rasa takut hanyalah untuk sementara
  - Bukti menunjukkan menyusui menghasilkan hormon yang dapat meredakan ketegangan, memberikan ketenangan dan memperlambat ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi
- **KELIRU:** Ibu dengan gizi kurang tidak mampu menyusui.  
**BENAR:**
  - ASI merupakan anugerah bagi Ibu. Dalam kondisi kurang gizi pun, ibu masih bisa menyusui
- **KELIRU:** Bayi yang diare harus diberi air atau teh.  
**BENAR:**
  - ASI mengandung 90% air, jadi tidak perlu cairan tambahan seperti air gula atau teh jika bayi diare

- Apalagi dalam kedaruratan, seringkali air telah terkontaminasi
- Pada kasus diare berat, cairan oralit diberikan dengan cangkir disamping terus diberikan ASI

## **BAGAIMANA BILA BAYI PIATU, BAYI TERPISAH DARI IBUNYA ATAU IBU TIDAK DAPAT MEMBERIKAN ASI?**

Upayakan bayi mendapat bantuan ibu susu atau pendonor ASI, dengan syarat:

- Atas permintaan ibu kandung atau keluarga bayi yang bersangkutan
- Identitas dan alamat Ibu susu diketahui dengan jelas
- Ibu susu harus mengetahui identitas bayi
- Ibu susu dinyatakan sehat oleh petugas kesehatan
- ASI donor tidak diperjualbelikan





## APA YANG HARUS DILAKUKAN TERHADAP BANTUAN SUSU FORMULA?

Pemberian susu formula menjadi sangat berbahaya pada situasi darurat, karena:

- Lingkungan yang tidak bersih
- Fasilitas untuk memasak air terbatas (air bersih, bahan bakar, alat masak)
- Air dan peralatan lain mudah terkontaminasi bakteri

**BERDASARKAN PENGALAMAN, PADA KONDISI DARURAT, BAYI YANG DIBERIKAN SUSU FORMULA MENGALAMI DIARE LEBIH DARI 2 KALI DIBANDINGKAN BAYI YANG TIDAK MENERIMA BANTUAN SUSU FORMULA.**

- Memberikan informasi kepada pemberi bantuan dan media massa bahwa bantuan susu formula atau Pengganti ASI (PASI), botol dan dot tidak diperlukan

### **BAGAIMANA PERAN PETUGAS KESEHATAN/ KADER UNTUK Mendukung Pemberian ASI EKSKLUSIF?**

- Mendata jumlah bayi, ibu hamil dan ibu menyusui yang ada di tempat penampungan.
- Mengumpulkan ibu hamil dan ibu menyusui di dalam satu tempat yang lebih tenang
- Mendengarkan keluhan-keluhan mereka yang berkaitan dengan ASI Eksklusif dan kesehatan lainnya dan mencari solusi secara bersama
- Memberikan perhatian, dan informasi yang diperlukan kepada ibu hamil dan ibu menyusui
- Menyediakan tempat menyusui agar ibu dan bayinya lebih nyaman dan tenang



## 2. BIASAKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN



## MENGAPA HARUS MENCUCI TANGAN DENGAN AIR BERSIH DAN SABUN?

Kuman penyakit sangat mudah ditularkan melalui tangan. Pada saat makan kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Tangan kadang terlihat bersih secara kasat mata namun tetap mengandung kuman.

Sabun dapat membersihkan kotoran dan merontokan kuman. Tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

## KAPAN SAJA HARUS MENCUCI TANGAN?

- Sesudah buang air
- Setelah menceboki bayi atau anak
- Sebelum makan dan menyuapi anak
- Setelah memegang hewan
- Setelah bermain di tanah, lumpur atau tempat kotor
- Setelah bersin/batuk

## APA MANFAAT MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN?

- Tangan jadi bersih dan bebas kuman
- Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera, Disentri, Thypus, Kecacingan, penyakit kulit, Influenza, Flu Burung

## APA PERAN KADER /PETUGAS DALAM MEMBINA PERILAKU CUCI TANGAN?

- Menjamin tersedianya air bersih dan sabun
- Membuat jadwal pembagian tugas bagi pengungsi untuk menjaga lingkungan tempat cuci tangan tetap bersih dan tidak becek
- Memanfaatkan setiap kesempatan untuk mengingatkan masyarakat di pengungsian pentingnya cuci tangan pakai sabun

# LANGKAH CUCI TANGAN PAKAI SABUN



1. Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir



2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari



3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir



5. Keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan

### 3. MENGGUNAKAN AIR BERSIH



## MENGAPA KITA HARUS MENGGUNAKAN AIR BERSIH?

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, agar kita terhindar dari penyakit.

Dalam kedaruratan kurangnya air bersih, sanitasi lingkungan dan kebersihan perorangan dapat menimbulkan penyakit yang kemudian menjadi wabah. Penyakit kolera dapat terjadi karena buruknya sanitasi dan padatnya manusia.

## APA SYARAT-SYARAT AIR BERSIH?

- Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba
- Air tidak berwarna harus bening dan jernih
- Air tidak keruh, bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya

- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk, atau bau belerang

### APA MANFAAT MENGGUNAKAN AIR BERSIH?

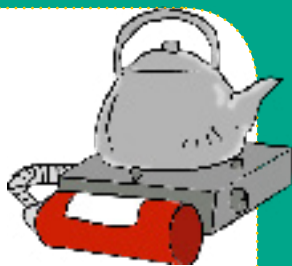
- Terhindar dari gangguan penyakit seperti Diare, Kolera, Disentri, Thypus, Kecacingan, Penyakit Hepatitis, Penyakit mata, Penyakit Kulit, atau keracunan
- Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya
- Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya

### APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN AIR MINUM?

- Jika tersedia air bersih, dapat langsung dimasak.
- Namun jika belum tersedia, air dapat diolah seperti berikut:
  - Menyaring dengan saringan pasir (bio sand filter)



- Air dimurnikan dengan pemurni/ purifier
- untuk sementara dapat menggunakan air kemasan
- Memasak air sampai mendidih dan biarkan hingga 2 menit.
- Simpanlah air yang sudah dimasak di tempat yang bersih dan tertutup



### APA PERAN KADER / PETUGAS DALAM MENGANJURKAN PENGGUNAAN AIR BERSIH?

- Menyiapkan fasilitas air bersih di pengungsian.
- Memanfaatkan setiap kesempatan untuk mengingatkan masyarakat di pengungsian pentingnya menutup tempat air minum dan menghemat air bersih.



4. BUANG AIR BESAR/  
KECIL DI JAMBAN dan  
BUANG SAMPAH  
DI TEMPAT SAMPAH



## MENGAPA HARUS BUANG AIR BESAR DI JAMBAN?

- Menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau
- Tidak mencemari sumber air yang ada di sekitarnya
- Tidak mengundang datangnya lalat, kecoa, tikus yang dapat menularkan penyakit, antara lain Diare, Kolera, Disentri, Thypus dan Kecacingan

## BAGAIMANA CARA MEMELIHARA JAMBAN SEHAT?

- Lantai jamban selalu bersih dan tidak ada genangan air
- Bersihkan jamban secara teratur sehingga lubang jamban dalam keadaan bersih
- Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat
- Tidak ada lalat, kecoa, tikus yang berkeliaran
- Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih)
- Tersedia cairan pembunuh kuman.
- Jamban harus sering dibersihkan dan tersedia air untuk membilas
- Jarak antara sumur dengan jamban lebih dari 10 meter

## MENGAPA KITA HARUS MENYEDIAKAN TEMPAT SAMPAH DI PENGUNGSIAN?



Dalam kondisi darurat sampah dapat menyebarkan penyakit seperti diare, cacangan dan membuat bau yang tidak sedap di sekitar pengungsian.

Kuman dapat disebar oleh kecoa, lalat, tikus yang makan sisa-sisa makanan, kulit buah, dan sayuran dari tempat sampah yang tidak ditutup.

Di pengungsian harus tersedia tempat sampah yang tertutup, menyediakan tempat sampah basah (organik) dan sampah kering (non-organik) dan mudah dijangkau.

Menjaga tempat pengungsian agar tetap bersih sehingga tidak banyak nyamuk.

Mengurangi sampah yang berasal dari botol minum plastik, karena dapat menjadi tempat berkembang biak jentik nyamuk.

### **ADA BERAPA JENIS SAMPAH?**

Berdasarkan sifatnya sampah terdiri dari sampah organik dan sampah anorganik.

### **APA ITU SAMPAH ORGANIK (SAMPAH BASAH)?**

Sampah Organik, yaitu sampah yang mudah membusuk seperti sisa makanan, sayuran, daun-daun kering, dan sebagainya



## APA ITU SAMPAH ANORGANIK (SAMPAH KERING)?

Sampah anorganik, yaitu sampah yang tidak mudah membusuk, seperti plastik wadah pembungkus makanan, kertas, plastik mainan, botol dan gelas minuman, kaleng, kayu, dan sebagainya. Sampah ini dapat dijadikan sampah komersil atau sampah yang laku dijual untuk dijadikan produk lainnya. Beberapa sampah anorganik yang dapat dijual adalah plastik wadah pembungkus makanan, botol dan gelas bekas minuman, kaleng, kaca, dan kertas, baik kertas koran, HVS, maupun karton;



## **APA PERAN PETUGAS DAN KADER DALAM MEMBINA MASYARAKAT UNTUK MEMBUANG SAMPAH DI TEMPATNYA?**

- Mengajak masyarakat menggunakan tempat sampah
- Memberikan penyuluhan kepada masyarakat manfaat memilah sampah basah dan sampah kering

## **APA PERAN PETUGAS DAN KADER DALAM MEMBINA MASYARAKAT UNTUK BUANG AIR BESAR DAN KECIL DI JAMBAN?**

- Mengajak pengungsi untuk menjaga agar jamban tetap bersih.
- Membuat jadwal tugas membersihkan jamban di antara pengungsi
- Mengingatkan pengungsi bahwa kotoran bayi juga dapat menularkan penyakit, maka kotoran bayi harus dibuang di jamban
- Memisahkan jamban untuk laki-laki dan perempuan

# 5. MEMANFAATKAN PELAYANAN KESEHATAN





## PELAYANAN KESEHATAN APA SAJA YANG DAPAT DIPEROLEH?

- Pemeriksaan kehamilan  
Setiap kehamilan adalah istimewa. Meskipun dalam kedaruratan, Ibu hamil harus mendapat pelayanan dan pertolongan petugas kesehatan. Untuk menjamin kehamilan yang sehat dan aman semua ibu hamil di pengungsian harus memeriksakan kehamilannya paling sedikit empat kali. Imunisasi tetanus tetap harus diberikan walaupun dalam situasi darurat.

- Pemeriksaan kesehatan bayi dan balita.
  - Menimbang bayi dan dan balita untuk mengetahui pertumbuhannya
  - Berikan vitamin A dosis tinggi dan Imunisasi Dasar Lengkap
  - Kadang-kadang terjadi panas (demam) setelah diimunisasi. Tidak perlu khawatir karena bersifat sementara, dan merupakan efek imunisasi tersebut.
- Pemeriksaan kesehatan umum seperti demam, batuk, pilek, lika, penyakit kulit
- Pemeriksaan kesehatan lansia dan orang cacat
- Pelayanan kesehatan mental



## PENYAKIT APA SAJA YANG BIASANYA TERJADI?

Demam, batuk, campak, diare, malaria, luka, sakit kulit, kurang gizi, dan komplikasi pada bayi.

## BAGAIMANA UPAYA MENANGANINYA?

Jika anak demam:

- Beri minum lebih sering dan lebih banyak.
- Jika masih menyusui, berikan ASI lebih sering
- Jangan diselimuti atau diberi baju tebal
- Kompres dengan air biasa atau air hangat
- Jika demam tinggi beri obat penurun panas sesuai dosis
- Jika demam berlanjut dirujuk ke petugas kesehatan
- Untuk daerah endemis malaria, balita harus tidur di dalam kelambu anti nyamuk



Jika anak batuk:

- Jika masih menyusui berikan ASI lebih sering
- Jika usia bayi lebih dari 6 bulan, beri minum air matang lebih banyak
- Jika umurnya di atas 1 tahun beri kecap manis atau madu dicampur air jeruk nipis
- Jauhkan dari asap rokok, asap dapur, dan asap pembakaran sampah

Jika anak diare/mencret:

- Untuk bayi berusia kurang dari 6 bulan, tetap berikan ASI
- Jika anak masih menyusu, terus berikan ASI dan MP ASI (Makanan Pendamping ASI)
- Berikan segera cairan oralit setiap anak buang air besar
- Jika tidak ada oralit, berikan air matang, kuah sayur, air tajin atau air kelapa
- Jangan beri obat apapun kecuali dari petugas kesehatan
- Berikan obat zinc sesuai dosis selama 10 hari berturut-turut
- Larutkan obat zinc dalam satu sendok makan air matang



Jika anak luka dan sakit kulit:

- Luka:
  - Bersihkan luka dengan air mengalir
  - Berikan antiseptik: obat merah, iodine
- Koreng:
  - Tutup dengan kain bersih.
  - Jangan dibubuhi ramuan apapun.
- Jaga kebersihan kulit:
  - Mandi secara teratur dengan sabun
  - Ganti pakaian jika basah atau kotor.
  - Cuci tangan dan kaki dengan sabun setiap habis bermain.



## KENAPA IMUNISASI CAMPAK PERLU DIBERIKAN DALAM KEDARURATAN?

Dalam kedaruratan, biasanya orang-orang berkumpul dalam satu tempat misalnya pengungsian atau barak, sehingga penyakit seperti campak dapat menular dengan cepat.

Karena itu anak yang berusia di bawah 15 tahun mungkin harus diimunisasi terutama campak walaupun sudah pernah mendapat imunisasi campak sebelumnya.

Campak akan lebih berbahaya bagi anak yang kurang gizi dan tinggal di lingkungan yang tidak sehat.

Anak yang menderita campak harus dijauhkan dari anak lainnya, kemudian segera diperiksa ke petugas kesehatan dan mendapatkan vitamin A dosis tinggi.

## VAKSINASI TT

Yang belum pernah mendapatkan vaksinasi tetanus terutama pria dewasa, perlu mendapatkan suntikan vaksin tetanus toksoid (TT) untuk menghindari infeksi penyakit tetanus dari luka-luka yang diderita.

Suntikan vaksi TT bisa didapatkan di Posko Kesehatan darurat atau Puskesmas terdekat dan diberikan tergantung pada riwayat status vaksinasi individu.

# 6 MELINDUNGI ANAK



## APA YANG DIMAKSUD DENGAN MELINDUNGI ANAK?

Dalam situasi darurat anak-anak di pengungsian kadang-kadang kurang mendapat perhatian bahkan terabaikan. Melindungi anak dari kekerasan, perlakuan salah, eksploitasi dan penelantaran.

## SIAPA SAJA YANG BERKEWAJIBAN UNTUK MELINDUNGI ANAK?

Sesuai dengan konsep HAM :

- Kewajiban ada di tangan negara (pemerintah)
- Tanggungjawab berada di tangan orang tua, guru, masyarakat dll

## DALAM KONDISI APA SAJA ANAK HARUS DILINDUNGI ?

Anak-anak harus dilindungi dari:

- kekerasan fisik : dipukul, kekerasan psikis dan kekerasan seksual
- diskriminasi
- eksploitasi
- ketelantaran

Anak-anak rentan dalam kondisi tersebut di atas karena:

- Terpisah dari orang tua
- Tekanan psikologis terhadap orang dewasa
- Berkurangnya kemampuan orang tua dan keluarga untuk mengasahi ataupun menjaga

## BAGAIMANA CARANYA MELINDUNGI ANAK?

- Membangun komunikasi yang baik untuk menghadapi berbagai bentuk kekerasan di pengungsian
- Mendidik orang tua dan pengasuh agar menghargai sudut pandang anak, menerapkan aturan yang positif, tidak kasar, dan tidak menangani anak dalam keadaan marah
- Membangun jejaring/kemitraan yang baik untuk melaporkan kondisi kesehatan anak melalui telepon atau pusat perlindungan anak yang terdekat
- Mengembangkan dan memberikan dukungan dengan cara yang sesuai dengan budaya yang ada
- Menciptakan kelompok ibu-anak untuk berdiskusi dan memberikan stimulasi kepada anak-anak yang lebih kecil

- Mengidentifikasi, melindungi dan memastikan perawatan untuk anak yang terpisah dari keluarganya.
- Melibatkan remaja untuk mengikuti kegiatan positif seperti:
  - Mengorganisasi kelompok remaja,
  - Olahraga
  - Kegiatan Ibadah
  - Pendidikan kesehatan reproduksi, penyalahgunaan napza/ rokok
- Melibatkan remaja dan dewasa dalam kegiatan seperti: membangun atau mengorganisir tempat penelusuran keluarga (family tracking), mendistribusikan makanan, memasak, mengajar anak-anak di penampungan
- Menyediakan tempat bermain sesuai tempat perkembangan anak



# 7. MAKAN MAKANAN BERGIZI



## MENGAPA KITA HARUS MEMPERHATIKAN MAKANAN BERGIZI WALAUPUN DALAM KEDARURATAN?

Kurang gizi lebih sering terjadi dalam kedaruratan karena keterbatasan pangan, meningkatnya penyakit dan layanan kesehatan yang kurang memadai. Itulah sebabnya penting bagi kelompok rentan seperti anak-anak, ibu menyusui, dan ibu hamil, menambah makanan tambahan untuk menambah nilai gizi.

## MAKANAN APA SAJA YANG DIPERLUKAN IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI DALAM KEDARURATAN?

- Ibu akan merasa lebih sehat dan kuat pada waktu hamil jika makanan bergizi seimbang yaitu : Protein (telur, daging, ikan, tempe, tahu) Karbohidrat (nasi, ubi, jagung, sagu) vitamin dan mineral (buah dan sayur)
- Tambahkan makanan yang mengandung zat kapur seperti ikan teri, kacang dan sayuran hijau
- Minum air putih lebih banyak
- Minum tablet tambah darah

## KARBOHIDRAT



## SERAT DAN VITAMIN



## LEMAK DAN PROTEIN



## BANTUAN MAKANAN APA SAJA YANG DAPAT DIBERIKAN ?

- Diutamakan memberikan makanan seperti nasi, ubi, singkong, jagung, lauk pauk, sayur, buah, kacang-kacangan dan minyak sayur

## BAGAIMANA KONSUMSI GIZI ANAK USIA 6-23 BULAN?

- ASI dan Makanan Pendamping ASI tetap diberikan seperti bubur lunak, sayur dan pisang tumbuk
- Pemberian makanan olahan yang berasal dari bantuan ransum umum yang mempunyai nilai gizi tinggi
- Pemberian kapsul vitamin A biru bagi anak usia 6-11 bulan
- Pemberian kapsul vitamin A merah bagi anak usia 12-59 bulan
- Bila bencana terjadi dalam waktu kurang dari 30 hari setelah pemberian kapsul vitamin A (Februari dan Agustus) maka balita tersebut tidak dianjurkan lagi mendapat kapsul vitamin A
- Dapur umum sebaiknya menyediakan makanan untuk anak usia 6-23 bulan

## BAGAIMANA KONSUMSI GIZI ANAK BALITA 24-59 BULAN?

- Hindari penggunaan susu dan makanan lain yang menyiapkannya menggunakan air tidak higienis, karena berisiko terjadinya diare, infeksi dan keracunan
- Keragaman menu makanan dan jadwal pemberian makanan disesuaikan dengan kemampuan tenaga pelaksana
- Pemberian kapsul vitamin A

# 8. TIDAK MEROKOK DI PENGUNGSIAN



## MENGAPA DILARANG MEROKOK?

Pengungsian merupakan tempat berkumpulnya masyarakat yang sedang mengalami musibah, suasananya biasanya padat, udaranya lembab dan panas.

Di pengungsian juga berkumpul anak-anak, ibu hamil, ibu menyusui, dan para lansia dalam kondisi lemah sehingga sangat rentan menderita penyakit terutama batuk, pilek, apalagi jika terpapar asap rokok.

Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar dan Carbon Monoksida (CO).

Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan pembuluh darah. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker. CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Selain berbahaya untuk kesehatan, merokok di pengungsian dapat menyebabkan kebakaran, karena banyak barang di pengungsian yang mudah terbakar. Misalnya: tenda, tikar, rumput kering pada musim kemarau, pakaian dan lain-lain.

## SIAPA YANG DIUTAMAKAN UNTUK DILINDUNGI DARI ASAP ROKOK?

- Bayi, balita, ibu hamil, ibu menyusui, lanjut usia mempunyai hak untuk menghirup udara segar dan bebas dari asap rokok
- Setiap anggota keluarga, dan petugas dilarang merokok di sekitar pengungsian apalagi jika ada bayi, balita, ibu hamil, ibu menyusui dan lansia

Baik perokok aktif maupun perokok pasif memiliki risiko bahaya yang sama yaitu:

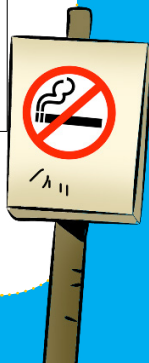
- Menyebabkan kanker rahim dan keguguran
- Menyebabkan kemandulan dan impotensi
- Menyebabkan kanker kulit
- Tulang lebih mudah patah



- Menyebabkan stroke dan serangan jantung
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap
- Menyebabkan paru-paru kronis
- Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok
- Gangguan pada mata, seperti katarak.
- Kerontokan rambut

## APA SAJA YANG DIPERCAYAI MASYARAKAT TENTANG MEROKOK SEHINGGA MENIMBULKAN KEKELIRUAN/SALAH PAHAM?

Keliru/salah	Fakta/benar
Merokok menenangkan pikiran dan meningkatkan daya konsentrasi?	<p>Pengaruh nikotin membuat kecanduan, pecandu rokok jadi gelisah, berkeringat dingin dan sakit perut bila tidak merokok.</p> <p>Saat menghisap rokok, nikotin menyentuh otaknya lagi, pecandu baru akan merasa tenang dan bisa konsentrasi lagi.</p>



Keliru/ salah	Fakta/ benar
Merokok adalah hak individu yang tidak boleh diganggu gugat.	Merokok adalah ketidakberdayaan melawan ketagihan nikotin dan akan berakibat pada kesehatannya. Rasa tanggung jawab hendaknya membuat perokok tidak membawa risiko gangguan kesehatan akibat rokok pada anggota keluarga yang disayangnya.

## APA PERAN PETUGAS DAN KADER UNTUK MENCIPTAKAN PENGUNGSIAN TANPA ASAP ROKOK?

- Menggalang kesepakatan untuk menciptakan pengungsian tanpa asap rokok
- Memberikan penyuluhan tentang pentingnya perilaku tidak merokok dan bahaya merokok kepada seluruh penghuni
- Memasang poster dilarang merokok di tempat strategis
- Menegur penghuni yang merokok di sekitar pengungsian, apalagi jika ada ibu hamil, ibu menyusui dan anak-anak

# 9. MENGELOLA STRES



Dalam kedaruratan, baik orang dewasa maupun anak-anak dapat mengalami stres. Hal ini adalah normal, apalagi saat awal terjadinya bencana yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya.

Untuk itu orang tua perlu dibekali cara sederhana untuk mengatasi stres sebelum mereka dapat melakukannya kepada anak-anaknya.

## APA ITU STRES?

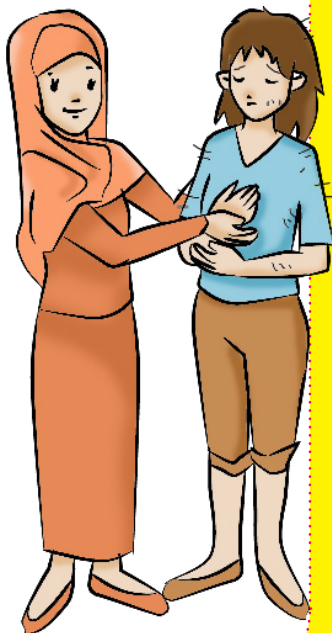
Stres adalah perubahan hidup yang memerlukan penyesuaian. Stres merupakan realitas kehidupan setiap hari, tidak dapat dihindarkan, namun dapat dikelola dengan baik sehingga kita mampu beradaptasi.

## APA TANDA-TANDA STRES?

- Konsentrasi dan pikiran menurun
- Tidak tanggap terhadap pertanyaan atau perintah yang diberikan.
- Menimbulkan reaksi perasaan seperti takut, marah, sedih, bingung.
- Timbul reaksi fisik seperti sakit kepala, sakit ulu hati, rasa lemas, keringat dingin, gemeteran, berdebar-debar dan susah/ tidak bisa tidur.
- Mudah cemas dan berpikir negatif terhadap suatu peristiwa.

## BAGAIMANA MENDUKUNG DAN MENDAMPINGI PENYINTAS MENGATASI STRES?

- Membantu menyadarkan penyintas:
  - untuk memiliki kemampuan dan daya tahan untuk menghadapi situasi sulit seperti bencana.
  - untuk mengakui dan menerima perasaan yang dialami sebagai suatu hal yang wajar. Ekspresikan marah, sedih, kecewa dengan wajar
  - untuk menuliskan apa yang dirasakan pada selembar kertas atau buku harian. Hal ini membantu saat penyintas belum siap membuka diri kepada orang lain
  - untuk mampu membuka diri dan menerima dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman atau orang-orang di sekitar penyintas



- untuk berbagi dengan orang lain yang mengalami peristiwa serupa
  - Melakukan kegiatan positif yang dapat membuat penyintas merasa nyaman dan rileks
  - untuk menjaga kesehatan dengan makan, tidur dan olah raga teratur. Jika kesulitan tidur, sebaiknya hindari minuman berkafein, alkohol atau obat tidur yang justru dapat membahayakan kesehatan
- 
- Berempati dengan lebih banyak mendengarkan penyintas dari pada menasehati, hal ini membantu mengurangi beban, sehingga merasa lebih baik
  - Hargai kemajuan yang berhasil dicapai, sekecil apapun itu. Misalnya: memberi pujian jika penyintas sudah berani keluar rumah dan mau terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar
  - Ajak penyintas untuk:
    - Bersyukur karena masih diberikan kesempatan untuk bangun pagi, menghirup udara segar
    - Meningkatkan kegiatan ibadah

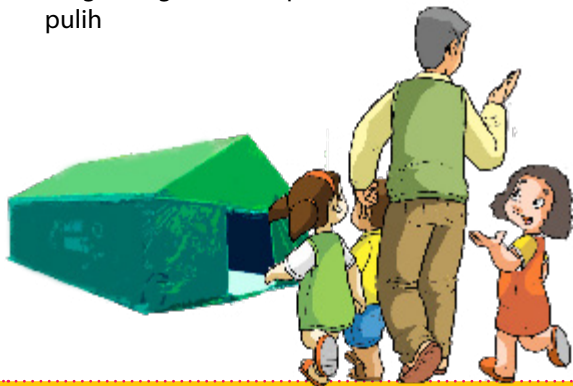
## KEGIATAN APA SAJA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK KEDEKATAN SOSIAL?

- Membuat kelompok pengajian atau kelompok ibadah
- Membuat kelompok piket memasak atau piket kebersihan
- Memberikan perhatian pada anak yang terpisah dari orang tuanya
- Bantu orang tua yang kehilangan anak untuk dapat mengakses layanan pencarian yang ada atau menginformasikan kehilangan anaknya kepada para pihak yang terkait

## APA PERAN KADER DAN PETUGAS KESEHATAN DALAM MEMBANTU MASYARAKAT UNTUK MENGATASI STRES?

- Memberi rasa aman. Pastikan keamanan penyintas dengan membawanya ke tempat yang aman, hal ini akan meningkatkan kondisi fisik maupun emosional penyintas
- Koordinasikan dengan posko atau aparat terkait tentang tempat-tempat aman yang dapat digunakan menampung para penyintas

- Ketika penyintas sudah berada di tempat tersebut, jauhkan benda-benda yang berbahaya yang ada di sekitar tempat itu. Misalnya, perabotan yang tajam, pecahan gelas, potongan seng dan lain-lain
- Pastikan anak mendapatkan ruang yang aman, di mana mereka dapat bermain dan mendapatkan pengawasan dari orang tuanya
- Tanyakan kebutuhan dasar para penyintas yang bisa dipenuhi. Kebutuhan ini bisa berupa pakaian, alas tidur, keperluan mandi, maupun bahan makanan dan alat memasak
- Upayakan untuk membuat/ mengembalikan aktifitas normal/rutin anak-anak misalnya membuka kembali sekolah walau dengan sarana terbatas. Ini merupakan salah satu cara yang berguna agar anak dapat bertahan dan pulih



- Tanyakan apakah ada di antara penyintas yang memerlukan pertolongan medis atau pengobatan.
- Identifikasi penyintas yang memiliki kebutuhan khusus,
- Pastikan koordinasi dengan aparat terkait untuk pemenuhan kebutuhan dari para penyintas.
- Sediakan informasi tentang kegiatan respon bencana yang ada beserta layanan informasi yang tersedia.
- Informasi yang terpercaya akan menghindarkan penyintas akan paparan yang menyesatkan.



# MENGURANGI STRES PADA ANAK

## APA SEBABNYA TERJADI STRES PADA ANAK?

- Rasa takut, rasa sakit, pengalaman mengerikan.
- Mereka tidak berada di tempat yang aman

## APA SAJA TANDA- TANDA STRES PADA ANAK?

- Takut berpisah dari orang tua atau orang dewasa, selalu mengikuti orang tuanya, ketakutan orang asing, ketakutan berlebihan pada “monster” atau binatang.
- Kesulitan tidur atau menolak untuk pergi tidur
- Bermain berulang-ulang yang merupakan bagian dari pengalaman bencana
- Kembali ke perilaku sebelumnya, seperti mengompol atau menghisap jempol
- Mudah menangis dan menjerit
- Menarik diri, tidak ingin bermain bersama anak-anak lain
- Ketakutan, mimpi buruk dan takut suara tertentu atau benda terkait dengan bencana
- Agresif dan lekas marah

- Mudah curiga
- Mengeluh sakit kepala, sakit perut atau nyeri

## BAGAIMANA MENANGANI ANAK YANG STRES?

- membangun emosi positif seperti keceriaan, ketertarikan pada anak, lembut, mendukung, peduli, kasih sayang, perhatian, dan hangat.
- memberikan pujian dan penghargaan atas usaha yang sudah dilakukan anak
- tidak memberikan label atau cap buruk pada anak
- mendengar, berempati dan peka
- gunakan bahasa yang sederhana, sebisa mungkin menggunakan bahasa setempat jika berkomunikasi dengan anak
- menyediakan waktu lebih banyak
- mendorong anak untuk mengekspresikan perasaan, pikiran dan ide-ide mereka
- memastikan mereka mengerti apa yang anda katakan
- tidak menganakemaskan atau terlalu berlebihan memperhatikan anak tertentu
- menyesuaikan diri apabila ada anak yang tidak mau terlibat atau merasa bosan atau menjadi penakut
- Menyediakan informasi, bahan bacaan, yang sesuai umur anak, untuk membangun keyakinan dan memberi dukungan emosional

- Segera menciptakan suasana dan kegiatan yang biasa dilakukan anak sehari-hari, seperti permainan tradisional yang menggembirakan, petak umpet, ular-ularan, dan mendongeng, menyanyi, menari, menggambar, melukis, olahraga, dan lain-lain
- Membuat tata tertib yang jelas agar anak-anak berperilaku pantas dan hindari hukuman fisik

## SIAPA SAJA YANG DAPAT MEMBANTU MENANGANI ANAK YANG STRES?

- Orang tua
- Pengasuh
- Teman sebaya
- Guru dan anggota masyarakat

Mereka menjadi sumber yang penting dalam memberi dukungan dan rasa aman pada anak-anak.



# 10. BERMAIN SAMBIL BELAJAR



Anak berhak mendapat pendidikan meskipun dalam kedaruratan. Berada di sekolah atau tempat lain dengan suasana yang aman dan ramah anak dapat membantu memberi rasa normal dalam proses pemulihan dan mengurangi rasa stres mereka.

Adanya kebiasaan rutin dan tertib seperti jam sekolah, waktu makan, tidur dan bermain dapat memberikan rasa aman dan tenteram kepada anak.

Suasana kebersamaan saat belajar walaupun di sekolah darurat dapat menjadi sarana yang menyenangkan dan menghilangkan rasa cemas.

## DUKUNGAN APA SAJA YANG DAPAT DIBERIKAN OLEH KELUARGA, GURU, DAN MASYARAKAT?

- Memberi rasa aman kepada anak-anak untuk belajar dan bermain.
- Memberi dukungan psikososial kepada anak-anak yang stres, trauma, atau terpisah dari orang tua
- Memberi keterampilan mengenal huruf dan angka
- Melatih keterampilan dasar untuk pertolongan pertama pada gangguan kesehatan
- Menyediakan tempat untuk berekspresi melalui permainan, olahraga, drama, musik dan seni.
- Membantu anak-anak kembali ke sekolah dan masyarakat
- Melatih anak-anak untuk mengenal situasi lingkungan, dan berani mengemukakan pendapat

**PENYEDIAAN MEDIA KIE  
(KOMUNIKASI, INFORMASI  
DAN EDUKASI)  
DALAM KEDARURATAN**

Melalui Desa/Kelurahan Siaga salah satu komponennya yaitu mendorong masyarakat untuk siaga terhadap kedaruratan dan pengendalian bencana.

Petugas Kesehatan memberikan pelatihan kepada Kader, dan Tokoh Masyarakat untuk melakukan kesiapan dan pencegahan dan apa yang harus dilakukan jika terjadi kedaruratan, sehingga kader dan tokoh masyarakat dapat melakukan bimbingan kepada masyarakat pada saat, dan sesudah terjadi kedaruratan.

Penyediaan media KIE untuk kedaruratan merupakan salah satu media komunikasi yang efektif untuk memperluas penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat dalam kedaruratan.

Penyediaan media KIE untuk kedaruratan pada umumnya disiapkan oleh Dinas Kesehatan setempat, karena media dan pesan kesehatan untuk kedaruratan yang tersedia harus spesifik, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Namun adakalanya Pusat Promosi Kesehatan mengembangkan media KIE yang bersifat generik sehingga dapat digunakan sebagai prototipe oleh Dinas Kesehatan di Provinsi dan Kabupaten/Kota dan jika memang cocok dengan situasi kedaruratan dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat.

Pendistribusian media KIE yang dikembangkan oleh Pusat Promosi Kesehatan ke Dinas Kesehatan Provinsi terpilih, biasanya dilakukan sebelum terjadi bencana atau kedaruratan.

## SUMBER BACAAN:

Pedoman Promosi Kesehatan Bencana, Pusat Promosi Kesehatan, Kemenkes, tahun 2011.

Penuntun Hidup Sehat edisi ke empat, Kemenkes-Unicef, tahun 2010.

Rumah Tangga Ber-Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pusat Promosi Kesehatan, Depkes, tahun 2009.

Tanggap , Tangguh, Terampil Siaga Bencana, Plan Indonesia,

Dampak tembakau dan pengendaliannya di Indonesia, Lembaga Demografi dan Ekonomi Universitas Indonesia-WHO Indonesia, tahun 2009.

Melindungi, Mempromosikan dan Mendukung, Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak dalam situasi darurat, unicef.

Cara Mengelola dan Mengatasi Stres, Direktorat Kesehatan Jiwa, Kementerian Kesehatan.

Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial dalam Situasi Tanggap Darurat, Unicef.

Panduan Program Psikososial Paska Bencana, Kuriake Kharismawan, Pusat Pengendalian Trauma, Universitas Soegijapranata.

# KONTRIBUTOR

## PUSAT PROMOSI KESEHATAN

- Lily S. Sulistyowati • Zuraida Thoha • Nana Mulyana • Andi Sari Bunga Untung
- Tumpal P. Hendriyanto • Marlina Ginting • Ramadanura • Yusra • Bayu Aji
- Ivo Syayadi • Setio Nugroho • Iis Bilqis
- Pang Rengga Sudira • Suharti • Sidik •

## NARASUMBER LINTAS PROGRAM KEMENKES RI

- Muh. narsun, H, Pusat Penanggulangan Krisis • M. Royan, Pusat Penanggulangan Krisis • Arifin, Pusat Penanggulangan Krisis
- Andi Hadijah, Pusat Penanggulangan Krisis Edduwar Idul Riyadi, Subdit Bina Keswa Kel. Berisiko-Dit Bina Kesehatan Jiwa • Suharni S, Dit. Bina Kesehatan Jiwa • Galuh B. Leksono, Subdit Arbovirosis, PP & PL • Christin, Pusat Komunikasi Publik

## LINTAS SEKTOR

- Hasan SH, Kementerian PP & PA • Indi, S.Sos, Kementerian PP & PA • Yuni, Kementerian PP & PA
- Zufrinal, Plh. Asdep Gender dan Sumber Daya Lingkungan
- Yoserizal, BASARNAS, • G. Agung, W, BASARNAS
- Setiawan CP, BNPB • Sigit Padmono, BNPB • Ety Sofiati, Kementerian Sosial • Zuhainir, Kementerian Sosial • Yulidar Nur Adinda, Dinkes Provinsi DKI Jakarta •

## UNICEF

- Iwan Hasan • Lina Sofiani • Nurdahlia Lairing •

Kementerian Kesehatan RI  
Pusat Promosi Kesehatan

Gedung Prof. Dr. Sujudi Lantai 10  
Jalan H.R. Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9  
Jakarta Selatan, 12950

Telp. (021) 5221224 Fax (021) 5203873  
[www.promkes.depkes.go.id](http://www.promkes.depkes.go.id)