



Kementerian Kesehatan RI
Pusat Promosi Kesehatan
Tahun 2012

www.promkes.depkes.go.id

Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav. 4-9
Gedung Prof. Dr. Sujudi Lt.10 Jakarta



**Ayo ke
POSYANDU
Setiap Bulan**



**POSYANDU Menjaga
Anak dan Ibu Tetap Sehat**



Ayo ke

PRAKATA



Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar.

Upaya peningkatan peran dan fungsi Posyandu bukan semata-mata tanggungjawab pemerintah saja, namun semua komponen yang ada di masyarakat, termasuk kader. Peran kader dalam penyelenggaraan Posyandu sangat besar karena selain sebagai pemberi informasi kesehatan kepada masyarakat juga sebagai penggerak masyarakat untuk datang ke Posyandu dan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat.



MENGENAL POSYANDU

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan oleh, dari dan bersama masyarakat, untuk memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat guna memperoleh pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan anak balita.

KEGIATAN PELAYANAN DI POSYANDU

A. Kegiatan Posyandu terdiri dari kegiatan utama dan kegiatan pengembangan/pilihan. Kegiatan utama, mencakup;

- kesehatan ibu dan anak;
- keluarga berencana;
- imunisasi;
- gizi;
- pencegahan dan penanggulangan diare.

B. Kegiatan pengembangan/pilihan, masyarakat dapat menambah kegiatan baru disamping lima kegiatan utama yang telah ditetapkan, dinamakan **Posyandu Terintegrasi**. Kegiatan baru tersebut misalnya;

- Bina Keluarga Balita (BKB);
- Tanaman Obat Keluarga (TOGA);
- Bina Keluarga Lansia (BKL);





- Pos Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD);
- berbagai program pembangunan masyarakat desa lainnya.

Semua anggota masyarakat yang membutuhkan pelayanan kesehatan dasar yang ada di Posyandu terutama;

- bayi dan anak balita;
- ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui;
- pasangan usia subur;
- pengasuh anak.

MANFAAT POSYANDU

A. Bagi Masyarakat

1. Memperoleh kemudahan untuk mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi, dan anak balita.
2. Pertumbuhan anak balita terpantau sehingga tidak menderita gizi kurang atau gizi buruk.
3. Bayi dan anak balita mendapatkan kapsul Vitamin A.
4. Bayi memperoleh imunisasi lengkap.
5. Ibu hamil akan terpantau berat badannya dan memperoleh tablet tambah darah (Fe) serta imunisasi Tetanus Toksoid (TT).
6. Ibu nifas memperoleh kapsul Vitamin A dan tablet tambah darah (Fe).
7. Memperoleh penyuluhan kesehatan terkait tentang kesehatan ibu dan anak.
8. Apabila terdapat kelainan pada bayi, anak balita, ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui dapat segera diketahui dan dirujuk ke puskesmas.
9. Dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang kesehatan ibu, bayi, dan anak balita.



B. Bagi Kader

1. Mendapatkan berbagai informasi kesehatan lebih dahulu dan lebih lengkap.
2. Ikut berperan secara nyata dalam perkembangan tumbuh kembang anak balita dan kesehatan ibu.
3. Citra diri meningkat di mata masyarakat sebagai orang yang terpercaya dalam bidang kesehatan.
4. Menjadi panutan karena telah mengabdikan demi pertumbuhan anak dan kesehatan ibu.

PENYELENGGARAAN POSYANDU

A. Pengelola Posyandu

Dalam penyelenggaraannya, pengelola Posyandu dipilih dari dan oleh masyarakat pada saat musyawarah pembentukan Posyandu. Pengurus Posyandu sekurang-kurangnya terdiri dari ketua, sekretaris, dan bendahara.

Berikut ini beberapa kriteria pengelola Posyandu.

1. Sukarelawan dan tokoh masyarakat setempat.
2. Memiliki semangat pengabdian, berinisiatif tinggi, dan mampu memotivasi masyarakat.
3. Bersedia bekerja secara sukarela bersama masyarakat.

B. Waktu dan Lokasi Posyandu

Penyelenggaraan Posyandu sekurang-kurangnya satu (1) kali dalam sebulan. Jika diperlukan, hari buka Posyandu dapat lebih dari satu (1) kali dalam sebulan. Hari dan waktunya sesuai dengan hasil kesepakatan masyarakat.

Posyandu berlokasi di setiap desa/kelurahan/RT/RW atau dusun, salah satu kios di pasar, salah satu ruangan perkantoran, atau tempat khusus yang dibangun oleh swadaya masyarakat. Tempat penyelenggaraan kegiatan Posyandu sebaiknya berada di lokasi yang mudah dijangkau oleh masyarakat.



PEMBENTUKAN POSYANDU

Langkah-langkah pembentukan Posyandu.

1. Mempersiapkan para petugas/aparat sehingga bersedia dan memiliki kemampuan mengelola serta membina Posyandu.
2. Mempersiapkan masyarakat, khususnya tokoh masyarakat sehingga bersedia mendukung penyelenggaraan Posyandu.
3. Melakukan Survei Mawas Diri (SMD) agar masyarakat mempunyai rasa memiliki, melalui penemuan sendiri masalah yang dihadapi dan potensi yang dimiliki.
4. Melakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) untuk mendapatkan dukungan dari tokoh masyarakat.
5. Membentuk dan memantau kegiatan Posyandu dengan kegiatan pemilihan pengurus dan kader, orientasi pengurus dan pelatihan kader Posyandu, pembentukan dan peresmian Posyandu, serta penyelenggaraan dan pemantauan kegiatan Posyandu.

PERAN KADER

A. Sebelum Hari Buka Posyandu

1. Melakukan persiapan penyelenggaraan kegiatan Posyandu.
2. Menyebarkan informasi tentang hari buka Posyandu melalui pertemuan warga setempat atau surat edaran.
3. Melakukan pembagian tugas antar kader, meliputi pendaftaran, penimbangan, pencatatan, penyuluhan, pemberian makanan tambahan, serta pelayanan yang dapat dilakukan oleh kader.



4. Melakukan koordinasi dengan petugas kesehatan dan petugas lainnya terkait dengan jenis layanan yang akan diselenggarakan. Jenis kegiatan ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan Posyandu sebelumnya atau rencana kegiatan yang telah ditetapkan berikutnya.
5. Menyiapkan bahan penyuluhan dan pemberian makanan tambahan. Bahan-bahan penyuluhan sesuai permasalahan yang di dihadapi para orangtua serta disesuaikan dengan metode penyuluhan, misalnya: menyiapkan bahan-bahan makanan apabila ingin melakukan demo masak, lembar balik untuk kegiatan konseling, kaset atau CD, KMS, buku KIA, sarana stimulasi balita.
6. Menyiapkan buku-buku catatan kegiatan Posyandu.

B. Saat Hari Buka Posyandu

1. Melakukan pendaftaran, meliputi pendaftaran balita, ibu hamil, ibu nifas, ibu menyusui, dan sasaran lainnya.
2. Pelayanan kesehatan ibu dan anak. Untuk pelayanan kesehatan anak pada Posyandu, dilakukan penimbangan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkaran kepala anak, pemantauan aktifitas anak, pemantauan status imunisasi anak, pemantauan terhadap tindakan orangtua tentang pola asuh yang dilakukan pada anak, pemantauan tentang permasalahan anak balita, dan lain sebagainya.

3. Membimbing orangtua melakukan pencatatan terhadap berbagai hasil pengukuran dan pemantauan kondisi anak balita.
4. Melakukan penyuluhan tentang pola asuh anak balita. Dalam kegiatan ini, kader bisa memberikan layanan konsultasi, konseling, diskusi kelompok dan demonstrasi dengan orangtua/keluarga anak balita.



5. Memotivasi orangtua balita agar terus melakukan pola asuh yang baik pada anaknya, dengan menerapkan prinsip asih-asah-asuh.
6. Menyampaikan penghargaan kepada orangtua yang telah datang ke Posyandu dan minta mereka untuk kembali pada hari Posyandu berikutnya.
7. Menyampaikan informasi pada orangtua agar menghubungi kader apabila ada permasalahan terkait dengan anak balitanya.
8. Melakukan pencatatan kegiatan yang telah dilakukan pada hari buka Posyandu.

C. Sesudah Hari Buka Posyandu

1. Melakukan kunjungan rumah pada balita yang tidak hadir pada hari buka Posyandu, anak yang kurang gizi, atau anak yang mengalami gizi buruk rawat jalan, dan lain-lain.
2. Memotivasi masyarakat, misalnya untuk memanfaatkan pekarangan dalam rangka meningkatkan gizi keluarga, menanam tanaman obat keluarga, membuat tempat bermain anak yang aman dan nyaman. Selain itu, memberikan penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
3. Melakukan pertemuan dengan tokoh masyarakat, pimpinan wilayah untuk menyampaikan hasil kegiatan Posyandu serta mengusulkan dukungan agar Posyandu terus berjalan dengan baik.
4. Menyelenggarakan pertemuan, diskusi dengan masyarakat, untuk membahas kegiatan Posyandu. Usulan dari masyarakat digunakan sebagai bahan menyusun rencana tindak lanjut kegiatan berikutnya.
5. Mempelajari Sistem Informasi Posyandu (SIP). SIP adalah sistem pencatatan data atau informasi tentang pelayanan yang diselenggarakan di Posyandu. Manfaat SIP adalah sebagai panduan bagi kader untuk memahami permasalahan yang ada, sehingga dapat mengembangkan jenis kegiatan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan sasaran.

6. Format SIP meliputi;

- catatan ibu hamil, kelahiran, kematian bayi, kematian ibu hamil, melahirkan, nifas;
- catatan bayi dan balita yang ada di wilayah kerja Posyandu; jenis kegiatan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan sasaran.



- catatan pemberian vitamin A, pemberian oralit, pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil, tanggal dan status pemberian imunisasi;
- catatan wanita usia subur, pasangan usia subur, jumlah rumah tangga, jumlah ibu hamil, umur kehamilan, imunisasi ibu hamil, risiko kehamilan, rencana penolong persalinan, tabulin, ambulan desa, calon donor darah yang ada di wilayah kerja Posyandu.

PESAN KADER TENTANG PHBS

- Mendorong keluarga untuk melakukan persalinan di fasilitas kesehatan dengan pertolongan tenaga kesehatan agar ibu dan bayi selamat dan sehat.
- Mengajak keluarga untuk mendorong ibu dalam memberikan ASI Eksklusif dari usia 0-6 bulan agar bayi tumbuh sehat.
- Mendampingi keluarga untuk menimbang bayi dan balita di Posyandu setiap bulan agar terpantau pertumbuhan dan perkembangannya.
- Mengajak keluarga untuk bergotong royong dalam penyediaan air bersih di lingkungan agar terhindar dari penyakit.
- Mendorong keluarga untuk membiasakan diri buang air besar di jamban.
- Menggerakkan masyarakat untuk terbiasa mencuci tangan menggunakan sabun dengan air bersih mengalir.
- Mengajak keluarga untuk menjadikan rumah bebas jentik nyamuk dengan 3M plus seminggu sekali agar terhindar dari Demam Berdarah.
- Menggerakkan masyarakat agar giat makan sayur dan buah secara rutin.
- Menggerakkan masyarakat agar melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.
- Mendorong masyarakat menjadikan rumah tempat bebas asap rokok.

PESAN KADER UNTUK IBU HAMIL

1. Pengaturan Kelahiran

- Seorang ibu sebaiknya hamil pada usia 20-30 tahun. Karena pada usia tersebut tubuh wanita telah siap secara fisik maupun mental untuk hamil dan melahirkan.
- Untuk menjaga kesehatan ibu dan anak sebaiknya jarak antara anak pertama dan kedua paling sedikit dua tahun. Kesehatan ibu akan terancam jika melahirkan dengan jarak waktu terlalu dekat, demikian pula bayi yang akan lahir sebelum waktunya dengan berat badan lahir rendah.
- Hamil lebih dari empat kali, dapat membahayakan kesehatan ibu dan anak. Ibu yang telah 4 (empat) kali menjalani kehamilan dan persalinan akan mudah menderita kurang darah, pendarahan pada masa nifas dan kemungkinan bayi meninggal.



2. Pemeriksaan Kehamilan

- Memeriksa kehamilan secara rutin. Ibu hamil perlu memeriksakan diri ke petugas kesehatan minimal 4 kali selama kehamilan; mengukur tinggi badan pada saat pertama kali datang; mengukur LILA, menimbang berat badan, mengukur tekanan darah dan besarnya kandungan setiap kali periksa.
- Minum pil tambah darah selama 90 hari.
- Meminta imunisasi Tetanus Toxoid (TT) kepada petugas kesehatan untuk mencegah tetanus pada bayi.
- Mengikuti kelas ibu hamil.
- Mempersiapkan kelahiran (persalinan). Ibu perlu bertanya kepada bidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan didampingi suami, dan mempersiapkan biaya persalinan.
- Merawat diri dan kehamilan dengan baik. Yaitu, dengan cara mandi dan gosok gigi teratur, mengurangi kerja berat, istirahat berbaring dengan posisi miring sekurangnya 1 jam di siang hari, melakukan perawatan payudara dengan cara membersihkan puting secara rutin.

3. Makanan yang Sehat Bagi Ibu Hamil

- Makanlah aneka ragam makanan tanpa pantangan dalam jumlah yang lebih banyak dari sebelum hamil, jangan lupa makan sayur dan buah.
- Gunakan garam beryodium setiap kali memasak.
- Biasakan makan pagi.
- Minumlah air matang, sebaiknya 8 gelas / hari.
- Hindari minuman beralkohol.
- Apabila ibu hamil mengalami mual, muntah, dan tidak nafsu makan, pilih makanan yang tidak berlemak dan menyegarkan seperti roti, ubi, singkong, biskuit, dan buah. Makan dengan porsi kecil dan sering.
- Tidak dibolehkan minum jamu, minuman keras, atau merokok karena akan membahayakan kandungan.





4. Menjaga Kebersihan Diri

- Ibu hamil harus mandi sebanyak 2 kali sehari dengan menggunakan sabun, menggosok gigi paling sedikit 2 kali sehari yaitu pada pagi hari dan sebelum tidur. Mandi yang teratur dan bersih menghindarkan ibu dari penyakit kulit seperti gatal-gatal dan dengan menggosok gigi secara teratur untuk mencegah sakit gigi dan gusi.
- Setiap kali mandi sebaiknya ibu hamil mengganti baju dan pakaian dalam dari bahan yang dapat menyerap keringat.



5. Mengenali Tanda-Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil

- Pendarahan pada hamil muda atau hamil tua.
- Bengkak kaki, tangan, atau wajah disertai sakit kepala dan atau kejang.
- Demam atau panas tinggi.
- Air ketuban keluar sebelum waktunya.
- Bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak.
- Muntah terus dan tidak mau makan.

PESAN KADER UNTUK IBU BERSALIN

1. Pertolongan Persalinan

Persalinan pada ibu hamil harus ditolong oleh bidan/dokter. Karena di tangan ahlinya persalinan akan bersih, aman dan akan menghindari ibu serta bayinya dari penyakit dan kematian.

2. Mengenali Tanda-Tanda Persalinan

- Mulas-mulas secara teratur yang semakin lama makin sering.
- Perut terasa keras bila diraba.
- Keluarnya lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Keluarnya cairan ketuban dari jalan lahir akibat pecahnya selaput ketuban.
- Jika kader mengetahui ada salah satu tanda-tanda tersebut pada ibu hamil, maka segeralah membawa ibu hamil ke Puskesmas terdekat atau meminta pertolongan dokter/bidan.

3. Mengenali Tanda-Tanda Bahaya Pada Ibu Bersalin

- Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas.
- Pendarahan lewat jalan lahir.

- Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir.
- Ibu tidak kuat mengejan atau mengalami kejang.
- Air ketuban keruh dan berbau.
- Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar.
- Ibu gelisah akan mengalami kesakitan yang hebat.
- Jika kader mengetahui ada salah satu tanda-tanda tersebut, maka segeralah membawa ibu yang akan melahirkan tersebut ke Puskesmas terdekat atau meminta pertolongan dokter/bidan.

PESAN KADER UNTUK IBU NIFAS

1. Yang Harus Dilakukan Oleh Ibu Nifas Tentang ASI

- Berikan ASI segera pada bayi yang baru lahir, karena ASI yang pertama kali (kolostrum) mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi terhadap penyakit. Istirahat cukup supaya ibu sehat dan ASI keluar banyak.
- Ibu dapat menyusui sesering mungkin semau bayi paling sedikit 8 kali sehari.
- Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui.

- Ibu dapat menyusui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara disisi yang lain.
- Ibu harus membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun saat akan memegang bayi, sesudah buang air besar atau kecil, dan sesudah menceboki anak.

2. Menjaga Kesehatan Pada Ibu Nifas

- Minum 2 kapsul Vitamin A warna merah (200.000 SI): 1 kapsul segera setelah melahirkan, dan minum lagi 1 kapsul setelah 24 jam berikutnya selambatnya 27 hari setelah melahirkan (masa nifas).
- Minum 1 tablet tambah darah setiap hari selama 40 hari.
- Periksa ke bidan/dokter/fasilitas kesehatan minimal 3 kali pada minggu pertama, minggu kedua, dan minggu keenam.
- Makan dengan pola gizi seimbang, lebih banyak daripada saat hamil.
- Istirahat/tidur cukup dan banyak minum air putih.
- Menjaga kebersihan alat kelamin dan mengganti pembalut sesering mungkin.



3. Mengenali Tanda-Tanda Bahaya pada ibu nifas

- Pendarahan lewat jalan lahir.
- Keluar cairan berbau dari jalan lahir.
- Demam lebih dari 2 hari.
- Bengkak di muka, tangan dan kaki, kadang disertai dengan sakit kepala dan kejang-kejang.
- Payudara bengkak kemerahan disertai rasa sakit.
- Dapat mengalami gangguan jiwa.
- Jika kader mengetahui ada salah satu tanda-tanda tersebut, maka segeralah membawa ibu nifas tersebut ke Puskesmas terdekat atau meminta pertolongan dokter/bidan.

4. Pentingnya ibu nifas ikut program KB

- Ibu nifas mempunyai waktu yang cukup untuk menyusui, merawat bayi serta menjaga kesehatan ibu dan keluarga.
- Untuk mengatur agar jarak kehamilan 2 tahun atau lebih.



5. Jenis-Jenis Alat KB dan Cara Menggunakannya

A. Alat ber-KB untuk suami

- Kondom, dipasang pada alat kemaluan suami yang sudah tegang setiap kali melakukan hubungan seksual.
- Vasektomi, dokter akan melakukan operasi kecil untuk mengikat/memotong saluran sperma/air mani.

B. Alat ber-KB untuk istri

- Pil, diminum secara teratur setiap hari secara terus menerus, untuk ibu yang sedang menyusui minum pil KB khusus.
- Suntik, disuntikkan pada pantat sebelah kanan/kiri setiap 1 atau 3 bulan sekali tergantung dari jenis suntikan.
- Implant, dipasang di lengan atas ibu.
- IUD, dipasang di rahim 2 hari atau 6-8 minggu setelah persalinan.
- Tubektomi, dokter akan melakukan operasi kecil untuk menjepit/memotong saluran telur.

PESAN KADER UNTUK IBU KADER

1. Pemberian ASI

- ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit, serta untuk kecerdasan.
- Beri ASI saja sampai anak berumur 6 bulan.
- Setelah 6 bulan, teruskan menyusui sampai anak berumur 2 tahun dan berikan makanan pendamping ASI.
- Makanan pendamping ASI berupa makanan lumat diberikan secara bertahap, mula-mula 2 kali berangsur sampai 3 kali sehari, dalam jumlah yang kecil sebagai makanan pengenalan. Kenalkan buah/sari buah 2 kali sehari sedikit demi sedikit.



2. Pola Makan Anak

Usia	Pola Makan
0-6 bulan	ASI saja
6-9 bulan	ASI + Makanan pendamping ASI (MP-ASI) Contohnya, bubur susu atau bubur tim yang dilumat
9-11 bulan	ASI + MP-ASI yang lebih padat Contohnya, bubur nasi, nasi tim, dan nasi lembek
1-2 tahun	Makanan keluarga/makanan yang dicincang atau dihaluskan 3-4 kali sehari
2-3 tahun	Makanan keluarga + makanan selingan 2 kali sehari

3. Tumbuh Kembang Anak

- Perhatikan tumbuh kembang anak secara teratur.
- Bawa ke Posyandu untuk ditimbang, dapatkan kapsul vitamin A, imunisasi, stimulasi tumbuh kembang dan periksa kesehatan.
- Timbanglah berat badan untuk memantau pertumbuhan anak sehingga dapat mencegah gizi kurang atau gizi buruk.

- Bila ditimbang berat badan tidak naik 2 bulan berturut-turut atau turun rujuk ke Puskesmas.
- Beri makanan bergizi sesuai kelompok umur anak, agar tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat dan cerdas.
- Gunakan garam beryodium setiap kali masak.
- Bila ada gangguan perkembangan anak, rujuk ke Puskesmas.
- Bila anak sakit, bawa ke Puskesmas.
- Rawat anak dengan kasih sayang dan doa.



4. Pemberian kapsul vitamin A

- Vitamin A bersumber dari sayur-sayuran berwarna hijau (bayam, daun katuk, serta buah-buahan segar berwarna cerah seperti pepaya, tomat, wortel, mangga dan dari sumber hewani seperti telur, hati, ikan).
- Vitamin A membuat mata sehat, tubuh kuat dan mencegah kebutaan.
- Beri kapsul vitamin A pada bayi dan anak balita, kapsul biru dengan dosis 100.000 SI untuk bayi dan kapsul merah dengan dosis 200.000 SI untuk anak balita.
- Dapatkan kapsul vitamin A secara gratis setiap bulan Februari dan Agustus di Posyandu atau Puskesmas.

Imunisasi lengkap untuk bayi

Umur	Jenis Imunisasi Dasar
0-7 hari	HB 0
1 bulan	BCG, Polio 1
2 bulan	DPT/HB 1, Polio 2
3 bulan	DPT/HB 2, Polio 3
4 bulan	DPT/HB 3, Polio 4
9 bulan	Campak

5. Yang perlu dilakukan bila balita batuk

- Teruskan pemberian ASI bila bayi masih menyusui.
- Bila umur anak lebih dari 6 bulan, beri makan dan minuman hangat lebih banyak.
- Pada anak umur 1 tahun keatas, beri kecap manis ditambah madu atau air jeruk.
- Bersihkan hidung agar tidak terganggu pernafasannya.
- Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur.
- Tidak membakar sampah didekat rumah.
- Rujuk ke Puskesmas bila:
 - ada tanda-tanda nafas cepat;
 - ada tanda sukar bernafas;
 - batuk pilek dengan panas tinggi.

6. Yang perlu dilakukan bila balita diare

- Teruskan pemberian ASI bila balita masih menyusui.
- Beri air matang, cairan makanan (air sayur, air tajin atau oralit).
- Teruskan pemberian makanan.
- Cegah diare dengan cara minum air matang, cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah makan dan sesudah buang air besar.

- Rujuk ke Puskesmas, bila ada tanda-tanda :
 - Anak tidak membaik dalam 2 hari.
 - Buang air besar encer berkali-kali.
 - Muntah berulang ulang.
 - Rasa haus yang nyata.
 - Demam.
 - Makan atau minum sedikit.
 - Ada darah dalam tinja.

7. Yang perlu dilakukan bila anak demam

- Demam merupakan gejala yang menyertai batuk pilek, malaria, campak, demam berdarah, sakit telinga atau infeksi lain.
- Teruskan pemberian ASI, bila anak masih menyusui.
- Beri anak cairan lebih banyak dari biasa seperti air matang, air teh, kuah sayur bening.
- Jangan diberi pakaian tebal atau selimut tebal.
- Kompres dengan air biasa atau air hangat. Jangan dikompres dengan air dingin karena bisa menggigil.
- Pada demam tinggi beri obat turun panas sesuai anjuran petugas kesehatan.

- Usahakan tidur pakai kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk.
- Bawa ke Puskesmas jika demam tidak sembuh dalam 2 hari.

8. Yang perlu dilakukan bila anak sakit kulit

- Sakit kulit biasanya berupa biang keringat, bisul, koreng dan sebagainya.
- Bersihkan luka dengan air matang, keringkan dengan kain bersih.
- Jika berupa koreng, tutup dengan kain bersih. Jangan dibubuhi ramu-ramuan.

9. Mencegah agar anak tidak terkena penyakit kulit

- Cegah agar anak tidak sakit kulit dengan cara : mandi teratur, ganti pakaian jika basah atau kotor dan cuci tangan dan kaki setiap habis bermain.
- Bawa anak ke Puskesmas jika kulit kemerahan, gatal, luka basah, berbau atau bernanah.
- Menjaga kebersihan anak
- Mandikan anak setiap hari pagi dan sore pakai sabun mandi.
- Cuci rambut dengan shampo 2-3 kali dalam satu minggu.
- Cuci tangan anak dengan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar.
- Gunting kuku tangan dan kaki anak.

- Bersihkan rumah setiap hari dari sampah dan genangan air.
- Ajarkan anak untuk buang air besar di kakus/jamban.

10. Merawat gigi anak

- Jika tumbuh gigi, bersihkan gusi bayi sesudah diberi ASI dengan kain yang dibasahi air matang hangat.
- Jika sudah tumbuh gigi, gosok gigi pakai pasta gigi 2 kali, sesudah makan pagi dan sebelum tidur malam.
- Pada umur 2 tahun ajari anak gosok gigi sendiri.
- Tidak membiasakan anak makan makanan yang manis dan lengket.
- Periksa kesehatan gigi anak setiap 6 bulan setelah anak berumur 2 tahun.

PENUTUP

Keberhasilan pengelolaan Posyandu memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak, baik dukungan moril, materil, maupun finansial. Selain itu diperlukan adanya kerjasama, tekanan dan pengabdian para pengelolanya termasuk kader.

Apabila kegiatan Posyandu terselenggara dengan baik akan memberikan kontribusi yang besar, dalam menurunkan angka kematian ibu, bayi, dan anak balita.

