

- C. Patuh minum obat
- D. Ikuti anjuran dokter dan segera menghubungi dokter atau mendatangi rumah sakit terdekat apabila terkena tekanan darah tinggi.

### PERILAKU SEHAT

#### 8. TIDAK ADA ANGGOTA KELUARGA YANG MEROKOK

Rokok menyebabkan:

- A. Penyakit Jantung
- B. Bayi mati mendadak
- C. Impotensi
- D. Kematian Dini
- E. Sistem Imun Anak Lemah
- F. Kanker



#### 9. SEKELUARGA SUDAH MENJADI ANGGOTA JKN

Manfaat JKN :

Pelayanan kesehatan mencakup : penyuluhan kesehatan, pencegahan, pengobatan, keluarga berencana, imunisasi, rawat inap dan pelayanan obat dan medis habis pakai sesuai dengan kebutuhan medis.

### RUMAH / LINGKUNGAN SEHAT

#### 10. MEMPUNYAI SARANA AIR BERSIH

Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air disekitar sumber air, dan dilengkapi dengan saluran pembuangan air, tidak ada bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai/ dinding sumur.



#### 11. MENGGUNAKAN JAMBAN KELUARGA

Jamban adalah tempat pembuangan kotoran manusia.

Manfaat Buang Air Besar dan Kecil di Jamban :

- A. Lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau
- B. Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya
- C. Tidak mengundang datangnya lalat/serangga yang dapat menjadi penular penyakit



### KESEHATAN JIWA

#### 12. ANGGOTA KELUARGA AKSES DALAM PELAYANAN KESEHATAN JIWA

Kesehatan Jiwa adalah suatu kondisi sehat, emosional, psikologis, dan sosiologi yang terlihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan coping yang efektif, konsep diri yang positif dan kestabilan emosional. Kesehatan jiwa memiliki banyak komponen dan di pengaruhi oleh berbagai faktor



# 12 INDIKATOR KELUARGA SEHAT



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Dr. Soetomo Telp. (0283) 491644

# PROGRAM GIZI, KESEHATAN IBU DAN ANAK

## 1. KELUARGA MENGIKUTI PROGRAM KB (KELUARGA BERENCANA)

### MANFAAT BER KB :

- A. Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- B. Meningkatkan kesehatan ibu
- C. Mengatur jarak kehamilan
- D. Meningkatkan kesehatan anak
- E. Meningkatkan kecukupan ASI
- F. Meningkatkan kesejahteraan keluarga
- G. Meningkatkan kebahagiaan keluarga
- H. Mendukung penurunan Angka Kematian Ibu



## 2. IBU HAMIL MEMERIKSA KEHAMILANNYA (ANC) SESUAI STANDAR

Pemeriksaan paling sedikit 4 kali selama masa kehamilan (1 kali pada usia kandungan sebelum 3 bulan, 1 kali pada usia kandungan 4—6 bulan, 2 kali pada usia kandungan 7—9 bulan).



## 3. BALITA MENDAPATKAN IMUNISASI LENGKAP

Imunisasi dasar lengkap :

- A. Imunisasi BCG : mencegah penyakit TBC, diberikan 1 kali.
- B. Imunisasi Polio : mencegah penyakit Polio, diberikan 4 kali.
- C. Imunisasi DPT : mencegah penyakit dipteri, batuk rejan dan tetanus, diberikan 3 kali.



- D. Imunisasi HB : mencegah penyakit Hepatitis B (sakit kuning), diberikan 4 kali.
- E. Imunisasi HIB : mencegah HIB mencegah penyakit radang selaput otak (meningitis) pneumonia radang saluran pendengaran/telinga, diberikan 3 kali.
- F. Imunisasi Campak : mencegah penyakit campak, diberikan satu kali.

UMUR BAYI	JENIS IMUNISASI
0 - 7 hari	Hepatitis BO
1 bulan	BCG - Polio 1
2 bulan	DPT - HBHIB - Polio 2
3 bulan	DPT - HBHIB - Polio 3
4 bulan	DPT - HBHIB - Polio 4
9 bulan	Campak

## 4. PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF (BAYI 0 - 6 BULAN)

Keunggulan ASI Eksklusif:

- A. Mengandung zat gizi dan berbagai zat kekebalan tubuh yang dibutuhkan bayi
- B. Melindungi bayi dari penyakit seperti diare, sakit telinga, infeksi saluran pernafasan dan alergi
- C. Mudah diserap oleh tubuh bayi, meningkatkan kecerdasan
- D. Menunjang tumbuh kembang yang optimal
- E. Mencegah terjadinya anemia, membantu menunda kehamilan
- F. Praktis, ekonomis, higienis dan selalu tersedia dengan suhu yang tepat



## 5. PEMANTAUAN PERTUMBUHAN BALITA

Yang perlu diperhatikan dalam melakukan pemantauan perkembangan anak :

- A. Rasa cinta dan kasih sayang yang sama baik pada anak laki-laki maupun perempuan
- B. Tunjukkan sikap dan perilaku yang baik didepan anak
- C. Ajaklah anak bermain sesuai kelompok umurnya dengan menyenangkan, tanpa paksaan dan tidak ada hukuman
- D. Pakailah alat permainan sederhana dan aman
- E. Anak harus sering diberi pujian atau hadiah keberhasilannya



## PROGRAM PENGENDALIAN PENYAKIT MENULAR DAN TIDAK MENULAR

### 6. PENDERITA TB PARU YANG BEROBAT SESUAI STANDAR

Cara mengobati TB :

- A. Setelah dinyatakan TB Positif, pasien harus minum obat secara teratur selama 6 - 8 bulan
- B. Obat TB diberikan gratis di Puskesmas atau rumah sakit
- C. Pasien akan didampingi oleh pengawas menelan obat (PMO) selama proses pengobatan

### 7. PENDERITA HIPERTENSI YANG BEROBAT TERATUR

Mencegah Tekanan Darah Tinggi:

- A. Cegah dengan perilaku CERDIK (Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress).
- B. Periksa tekanan darah secara teratur

