



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

PROMOSI KESEHATAN

DALAM PENANGGULANGAN
MASALAH KESEHATAN DI SITUASI

KEDARURATAN



DAFTAR ISI

- 1. Kata Pengantar**
- 2. Pendahuluan**
- 3. Tujuan**
- 4. Sasaran**
- 5. Langkah Kegiatan**
- 6. Penyebarluasan Informasi dan Edukasi PHBS dalam Kedaruratan**
 - a. Terus Memberikan ASI pada Bayi**
 - b. Biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun**
 - c. Menggunakan Air Bersih**
 - d. Buang Air Besar/Kecil di Jamban dan Buang Sampah di Tempatnya**
 - e. Memanfaatkan Pelayanan Kesehatan**
 - f. Melindungi Anak**
 - g. Makan Makanan Bergizi**
 - h. Tidak Merokok di Pengungsian**
 - i. Mengelola Stres**
 - j. Bermain Sambil Belajar**
- 7. Penyediaan Media KIE**
- 8. Sumber Bacaan**

KATA PENGANTAR

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis

Bencana selalu menimbulkan permasalahan, termasuk kesehatan dapat berawal karena kurangnya air bersih yang berakibat pada buruknya kebersihan diri dan sanitasi lingkungan. Hal ini akan berpotensi menimbulkan berbagai jenis penyakit menular, sehingga penanggulangan masalah kesehatan merupakan kegiatan yang harus sesegera mungkin diberikan baik saat terjadi dan paska bencana disertai pengungsian.

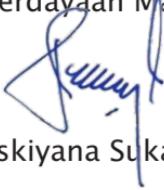
Penanggulangan masalah kesehatan yang dilakukan pemerintah untuk menjamin perlindungan kepada masyarakat dan memberi kesempatan bagi mereka untuk berpartisipasi dalam mengelola tempat dan sarana pengungsian sehingga mampu memenuhi dan melindungi hak asasi mereka.

Perlindungan tersebut dapat berupa menyebarluaskan berbagai metode pencegahan dan berbagai tindakan perlindungan, perawatan, pemberdayaan keluarga dan masyarakat sehingga mereka mempraktikkan perilaku sehat yang dapat meningkatkan dan menjaga dirinya tetap sehat meskipun dalam kondisi darurat.

Pedoman Promosi Kesehatan dalam Penanggulangan Masalah Kesehatan Akibat Bencana dibuat untuk acuan bagi tenaga kesehatan bersama dengan pihak baik relawan, kader, tokoh masyarakat dalam melakukan upaya promotif dan preventif serta pemberdayaan masyarakat baik di pengungsian maupun hunian sementara ataupun di tempat lainnya.

Masukan dari berbagai pihak untuk melengkapi panduan ini, sangat kami harapkan untuk penyempurnaan pada masa yang akan datang
Terima kasih

Jakarta, November 2018
Direktur Promosi Kesehatan dan
Pemberdayaan Masyarakat



dr. Riskiyana Sukandhi Putra, MKes

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara yang secara geografis dan antropososial rawan bencana, baik bencana alam seperti gempa, gunung merapi, banjir dan longsor. Dalam beberapa kurun waktu terakhir ini, di Indonesia telah terjadi kejadian bencana, yang mengakibatkan kematian serta ribuan orang mengalami luka-luka dan pengungsian.

Bencana alam dapat merusakkan kehidupan keluarga dan melumpuhkan tatanan sosial. Terlebih lagi jika terjadi pada masyarakat dengan sosial ekonomi rendah, potensial terjadi diskriminasi, kejahatan dan tindak kekerasan lainnya.

Situasi bencana membuat kelompok rentan seperti ibu hamil, bayi, anak-anak dan lanjut usia mudah terserang penyakit dan malnutrisi. Akses terhadap pelayanan kesehatan dan pangan menjadi semakin berkurang. Air bersih sangat langka akibat terbatasnya persediaan dan banyaknya jumlah orang yang membutuhkan. Sanitasi menjadi sangat buruk, anak-anak tidak terurus karena ketiadaan sarana pendidikan. Dalam keadaan yang seperti ini risiko dan penularan penyakit meningkat.

Dalam masa tanggap darurat para pengungsi tinggal di barak-barak pengungsian, belum memiliki aktivitas yang dapat menghilangkan rasa bosan dan jemu, sementara balita membutuhkan pemeriksaan dan perawatan kesehatan

Anggota keluarga dan anak-anak perlu mendapat tindakan pencegahan serta informasi dan dukungan yang diperlukan agar siap untuk menghadapi kedaruratan. Pada kondisi kedaruratan tertentu seperti bencana, seringkali alat maupun saluran komunikasi seperti telpon, telepon genggam dan internet ikut mengalami kerusakan.

Solusi pada kondisi demikian adalah memanfaatkan saluran komunikasi pilihan yang paling efisien dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam keadaan darurat

B. Tujuan :

Panduan dalam implementasikan beberapa kegiatan promosi kesehatan untuk kelompok yang paling rentan dan diutamakan dalam kedaruratan

C. Sasaran pengguna panduan

- 1) Petugas kesehatan
- 2) Relawan

- 3) Kader
- 4) Petugas sosial2
- 5) Guru
- 6) Tokoh masyarakat
- 7) Tokoh agama
- 8) Psikolog
- 9) Organisasi masyarakat dan organisasi keagamaan
- 10) Swasta

D. Langkah kegiatan

- 1) Kajian dan analisis data

Kegiatan ini dikaitkan dengan proses bencana yaitu pada tahapan pasca bencana yaitu fase impact, mitigasi (penurunan) yang merupakan bagian akhir dari bencana dimana berbagai hal terkait dengan dampak bencana mulai menurun, penduduk telah mulai kembali kepada kondisi keseharian yang “normal”.

Diawali dengan melakukan identifikasi



- a. Sarana dan prasarana klaster kesehatan meliputi sumber air bersih,jamban, pos kesehatan sub klaster, Puskesmas, rumah sakit lapangan, dapur umum, sarana umum seperti mushola, posko relawan, jenis pesan dan media dan alat bantu KIE, tenaga promkes/tenaga kesmas, kader, relawan dan lain sebagainya
- b. Data sasaran : jumlah Ibu hamil, ibu menyusui, bayi, balita, remaja, lansia/ orangtua, orang dengan berkebutuhan khusus dan orang sakit
- c. Jumlah titik pengungsian dan hunian sementara atau jumlah penduduk yang mendirikan tenda di dekat tempat tinggal
- d. Jumlah pengungsi dan sasaran di setiap titik pengungsian
- e. Lintas program, lintas sektor, NGO, Universitas dan mitra lainnya yang memiliki kegiatan promkes dan pemberdayaan masyarakat
- f. Regulasi pemerintah setempat dalam hal melakukan upaya promostif dan preventif

Dilanjutkan dengan analisis data berdasarkan potensi dan sumberdaya yang ada diwilayah terdampak bencana

- 2) Perencanaan
Berdasarkan kajian dan analisis data, akan menghasilkan berbagai program dan kegiatan, dengan mempertimbangkan sumberdaya yang ada
- 3) Implementasi kegiatan
 - a. Rapat koordinasi klaster kesehatan termasuk dengan pemerintah setempat, NGOs, dan mitra potensial lainnya untuk memetakan program dan kegiatan yang dapat diintegrasikan/kolaborasikan.
 - b. Pemasangan media promosi kesehatan berupa spanduk, poster, stiker
 - c. Pemutaran film kesehatan, religi, pendidikan, hiburan dan diselingi pesan kesehatan,
 - d. Senam bersama (masyarakat umum) termasuk senam lansia
 - e. Konseling atau penyuluhan kelompok, keluarga dan lingkungan dengan berbagai pesan kesehatan (PHBS di pengungsian)
 - f. Penyelenggaraan Posyandu (darurat) integrasi dengan Posyandu Lansia di pengungsian atau di tempat hunian sementara.
 - g. Advokasi pelaksanaan gerakan hidup sehat kepada pemerintah setempat.

- h. Pendekatan kepada tokoh agama/tokoh masyarakat untuk menyebarluaskan informasi kesehatan.
- i. Penguatan kapasitas tenaga promkes daerah melalui kegiatan orientasi promosi kesehatan paska bencana.
- j. Kemitraan dengan organisasi kemasyarakatan, dunia usaha melalui program CSR, LSM kesehatan, kelompok peduli kesehatan, *donor agency*
- k. Monitoring dan evaluasi program

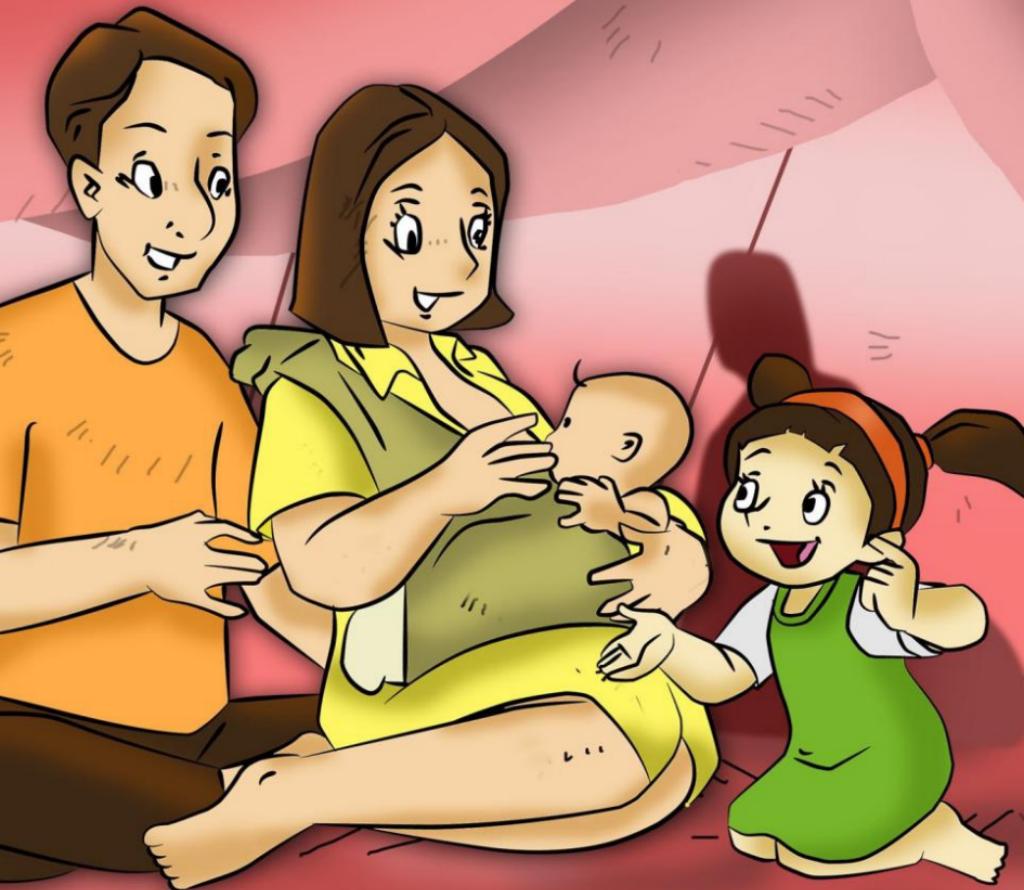
*PENYEBARLUASAN INFORMASI
DAN EDUKASI
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN
SEHAT DALAM KEDARURATAN*

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 (pemilihan) antara pasien rentan dan pasien umum

*YANG HARUS
DILAKUKAN
KELUARGA
DALAM
KEDARURATAN*

1. TERUS MEMBERIKAN ASI KEPADА 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 ASIHARUSTERUS DIBERIKAN DALAM KONDISIDARURAT?

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 zatkekebalan
- 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

Bayi disusui sesegera 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 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 airhangat
- Sebelum ditidurkan bayi 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 mempererat ikatan kasihsayang 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 Ibususu 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 formulamenjadi sangat berbahaya pada situasi darurat, karena:

- Lingkungan yang tidak bersih
- Fasilitas untuk memasak air terbatas (airbersih,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 EKLUSIF?

- 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 menuapi 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



2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan selajari



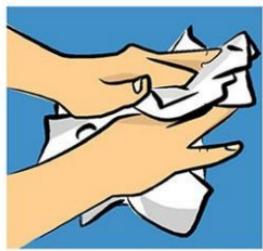
4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir



1. Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir



3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



5. Keringkantangan 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?

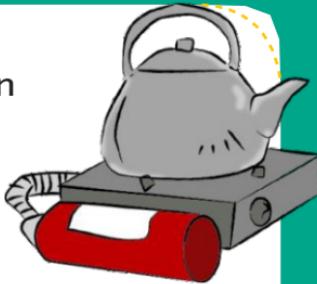
- Terhindar dari gangguan penyakit seperti Diare, Kolera, Disentri, Thypus, Kecacingan, Penyakit Hepatitis, Penyakit mata, Penyakit Kulit, atau keracunan
- Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya
- Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya

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
DITEMPAT SAMPAH**



MENGAPA HARUS BUANG AIR BESAR DI JAMBAN?

- Menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau
- Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya
- 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, tikusyang berkeliaran
- Tersedia alat pembersih (sabun,sikat, dan air bersih)
- Tersedia cairan pembunuhan kuman.
- Jamban harus sering dibersihkan dan tersedia air untukmembilas
- Jarak antara sumur dengan jamban lebih dari 10meter

MENGAPA KITA HARUS MENYEDIAKAN TEMPAT SAMPAH DI PENGUNGSIAN?

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



Kuman dapat disebarluaskan 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.

APAITUSAMPAHORGANIK(SAMPAHBASAH)?

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 diantara 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 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 imunisasitersebut.
- **Pemeriksaan kesehatan umum seperti demam, batuk, pilek, luka, 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 menyusu, 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 dirujukke petugas kesehatan
- Untuk daerah endemis malaria, balita harus tidur di dalam kelambu anti nyamuk



Jika anak batuk:

- Jika masih menyusu 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 kainbersih.
 - Jangan dibubuh ramuan apapun.
- Jaga kebersihan kulit:
 - Mandi secara teratur dengansabun
 - 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 toxoid (TT) untuk menghindari infeksi penyakit tetanus dari luka-luka yang diderita.

Suntikan vaksin 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 penelantaraan.

SIAPA SAJA YANG BERKEWAJIBAN UNTUK MELINDUNGI ANAK?

Sesuai dengan konsep HAM :

- Kewajiban ada di tangannegara (pemerintah)
- Tanggung jawab 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 orangtua
- Tekanan psikologis terhadap orang dewasa
- Berkurangnya kemampuan orang tua dan keluarga untuk mengasihi ataupun menjaga

BAGAIMANA CARANYA MELINDUNGI ANAK?

- Membangun komunikasi yang baik untuk menghadapi berbagai bentuk kekerasan dipengungsian
- 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 positifseperti:
 - Mengorganisasi kelompok remaja,
 - Olahraga
 - Kegiatan Ibadah
 - Pendidikan kesehatanreproduksi, penyalahgunaan napza/rokok
- Melibatkan remaja dan dewasa dalam kegiatan seperti:membangun atau mengorganisir tempat penelusuran keluarga (*family tracking*), mendistribusikan makanan,memasak, mengajar anak-anak dipenampungan
- Menyediakan tempat bermain sesuai tempat perkembangananak



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



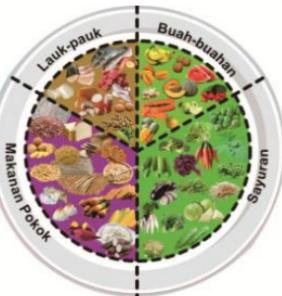
SERAT DAN VITAMIN



LEMAK DAN PROTEIN



ISI PIRINGKU



Porsi sekali makan digambarkan dengan isi piringku yang terdiri dari $\frac{1}{3}$ piring makanan pokok, $\frac{1}{3}$ piring sayuran, $\frac{1}{6}$ piring lauk dan buah-buahan

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 6-11bulan
- Pemberian kapsul vitamin A merah bagi anak usia12-59 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 6-23bulan

BAGAIMANA KONSUMSI GIZI ANAK BALITA 24-59 BULAN?

- Hindari penggunaan susu dan makanan lain yang menyiapkannya menggunakan air tidak higenis, 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 DIPENGUNGSIAN



MENGAPA DILARANG MEROKOK?

Pengungsian merupakan tempat berkumpulnya masyarakat yang sedang mengalami musibah, suasannya 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,Tardan 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.

SIAP 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 disekitar 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 disayanginya.

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, gemetaran, 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 disekitar penyintas



*) penyintas adalah orang yang bertahan dari bencana

- 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 orangtuanya
- Bantu orang tua yang kehilangan anak untuk dapat mengakses layanan pencarian yang ada atau menginformasikan kehilangan anaknya kepada para pihak yang terkait

APAPERANKADERDANPETUGASKESIHATAN DALAM MEMBANTU MASYARAKAT UNTUK MENGATASISTRES?

- 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 keperilaku sebelumnya,seperti mengompol atau menghisap jempol
- Mudah menangis danmenjerit
- 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, se bisa 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 mengancam 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 dukunganemosional

- 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?

- Orangtua
- 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
DANEDUKASI)
DALAM KEDARURATAN*

Kesiap siagaan bencana di masyarakat salah satunya dapat dilaksanakan melalui pengembangan Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) atau forum di daerah rawan bencana sesuai dengan spesifik bencana yang sering dihadapi. UKBM/forum yang dibentuk didasari atas kebutuhan dan kesepakatan masyarakat, yang diharapkan dapat mendorong peran serta masyarakat terhadap kedaruratan bencana.

Pada dasarnya penyelenggaraan penanggulangan bencana dibagi tiga tahapan yang meliputi pra-bencana, saat bencana dan pasca- bencana.

Kegiatan pra-bencana yang dapat dilakukan masyarakat antara lain pelatihan P3K dan kesiapsiagaan, pembuatan dan sosialisasi peta rawan bencana desa/kelurahan, jaringan komunikasi, kerja bakti membersihkan lingkungan, pembuatan lubang biopori, jalur evakuasi, papan larangan/ peringatan/ tanda bahaya, penyediaan sarana prasarana seperti perahu karet untuk daerah rawan banjir, tenda pengungsian, peralatan dapur umum dll. Kegiatan dilakukan dengan dampingan dari pendamping teknis terkait.

Petugas Kesehatan memberikan pelatihan kepada Kader,dan Tokoh Masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan jika terjadi kedaruratan, sehingga dapat melakukan bimbingan kepada masyarakat pada sebelum, 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. Kementerian Kesehatan perlu mengembangkan media KIE yang bersifat generik sehingga dapat digunakansebagai purwarupa oleh Dinas Kesehatan di Provinsi dan Kabupaten/Kota dan jika memang cocok dengansituasi kedaruratan dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Pendistribusian media KIE yang dikembangkan,sebaiknya dilakukan sebelum terjadi bencana atau kedaruratan.

SUMBER BACAAN:

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

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

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

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

Pedoman Pembinaan peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Permenkes Nomor: 2269/tahun 2011,

Pedoman penyusunan Rencana Penanggulangan Bencana, Peraturan Kepala BNPB Nomor 4 tahun 2008.

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

Tanggap , Tangguh, Terampil Siaga Bencana, Plan Indonesia,

