

**C. Kebersihan makanan dan minuman**

1. Memasak terlebih dahulu makanan dan minuman
2. Tutup makanan dengan tudung saji
3. Jangan biarkan anak memungut makanan yang telah jatuh
4. Jangan makan makanan yang sudah basi

**D. Kebersihan lingkungan**

1. Jagalah sumber air agar tetap bersih
2. Buang sampah pada tempatnya
3. Buatlah kakus / jamban dengan jarak 15-20 m dari rumah
4. Buatlah jamban / kakus yang tertutup



**JANGAN LUPA...  
SEGERA !  
BERI MAKAN ANAK**

**“Anakku SEHAT  
Hatiku SENANG”**



# DIARRHEA

Bagaimana  
nutrisi saya?



**UNIT PKRS**  
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL  
Telp. (0274) 367381, 367386 psw. 335

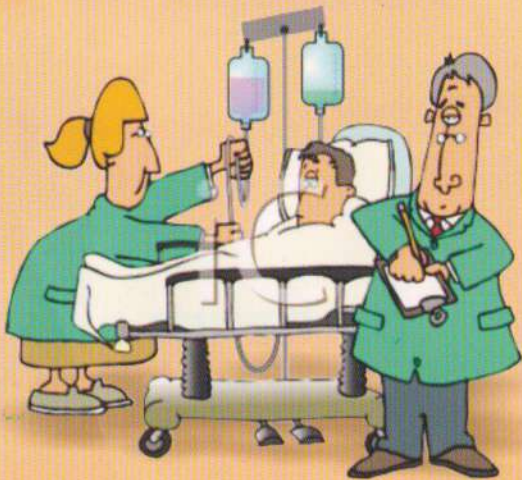


## APA ITU DIARE??

Diare adalah buang air besar dengan frekuensi meningkat dan lembek serta cair. Kalau dilihat dari macamnya ada dua macam yaitu diare yang sifatnya kronis dan ada yang sifatnya akut. Penyebab dari diare bisa karena infeksi, malabsorpsi, dan faktor psikologis.

Bagaimana tandanya?? Sehingga harus ke rumah sakit

- Buang air besar lebih dari 8 kali sehari selama 2 hari berturut-turut
- Anak sulit untuk minum dan sering muntah
- Tidak kencing lebih dari 6 jam
- Tinja anak bercampur lendir, darah



## Kebutuhan nutrisi untuk anak diare

1. Penderita diare diperbolehkan makan saat BAB sudah menurun dan membaik
2. Pemberian makanan diberikan secepatnya saat anak dapat makan kembali
3. Berilah makanan yang mengandung energi dan pembentuk jaringan tubuh
4. Jangan memberikan makanan yang berlemak, berminyak, pedas dan buah yang masih mentah
5. Pilih minyak sayur dari pada mentega saat memasak



## Bagaimana cara pencegahan diare??



Cara pencegahan diare meliputi :

### A. Kebersihan perorangan

1. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan dan bekerja
2. Ganti pakaian sehabis mandi
3. Membiasakan memakai alas kaki
4. Menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur
5. Gunting kuku bila panjang dan kotor

### B. Kebersihan rumah

1. Jangan biarkan hewan (tikus, kucing, anjing dan serangga) berasa dalam rumah
2. Jangan biarkan anak bermain dengan hewan peliharaan yang kotor
3. Ajarkan anak toilet training dengan benar
4. Seringlah membersihkan rumah dan perabotan