

# CARA MENCEGAH DIARE

- ✔ Pemberian ASI pada bayi dapat mencegah diare
- ✔ Siapkan dan berikan MPASI yang sehat dan bersih
- ✔ Cuci tangan dengan sabun dan bilas dengan air sampai bersih
- ✔ Gunakan air bersih
- ✔ Cuci peralatan makan dan minum dengan baik dan benar
- ✔ Semua anggota keluarga BAB di jamban yang sehat
- ✔ Buang tinja anak di jamban
- ✔ Berikan imunisasi campak untuk meningkatkan kekebalan tubuh agar tidak mudah terkena diare



**IGD 24 Jam**  
**0271 5722 999**

rs.indriati Rumah Sakit Indriati Soba

[www.rsindriati.com](http://www.rsindriati.com)

WE WORK FOR HEALTHIER INDONESIA



# DIARE

Seseorang Dapat Terkena Diare Bila Makan Makanan Atau Minuman Yang Tercemar



RUMAH SAKIT  
**INDRIATI**  
SOLO BARU - SUKOHARJO

**RS INDRIATI SOLO BARU**

Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552  
(0271) 5722 000

## APA ITU DIARE?

BAB encer lebih sering dari biasanya (lebih dari 3 kali) dalam satu hari.

## BAHAYA DIARE

Peningkatan kehilangan cairan, elektrolit dan zat gizi mikro yang berguna bagi tubuh seperti Zinc.



**PERHATIAN!**

**JANGAN BERI MINUMAN DALAM KALENG/BOTOL**

## CARA MENGATASI DIARE



Segera  
Berikan Banyak  
Air Minum

### Dengan:

Cairan yang tersedia dirumah, seperti: Kuah sayur, kuah sup, sari buah dan air matang.

### BILA ADA, BERI OBAT ORALIT. SETIAP KALI ANAK BAB, BERI ORALIT.

- Umur kurang 1 tahun (1/4 - 1/2 gelas)
- Umur 1-4 tahun (1/2 - 1 gelas)
- Umur diatas 5 tahun (1 - 1 1/2 gelas)

### CARA MENYIAPKAN ORALIT

- Sediakan 1 gelas air matang (200ml)
- Masukkan semua bubuk oralit kemasan 200ml ke dalam gelas
- Aduk sampai larut

### SELAMA DIARE:

- Teruskan dan tingkatkan pemberian ASI pada bayi yang menyusui
- Anak usia diatas 6 bulan, berikan makanan tambahan seperti: bubur dan sayuran, sari buah segar, beri makan lebih dari 6 kali sehari

### SELAMA DIARE:

Berikan makanan lebih sering dari biasa, minimal selama 3 minggu dan teruskan seperti biasa.

### HARUS DIPERHATIKAN:

- Jangan beri makanan yang merangsang, seperti pedas, terlalu asin atau asam.
- Jangan beri makanan yang sudah rusak atau basi.

## MENCARI PENGOBATAN LANJUTAN

Segera ke PUSKESMAS/Rumah Sakit, bila tidak membaik dalam 3 hari atau ada salah satu tanda berikut:

- ✓ Diare terus menerus
- ✓ Muntah berulang-ulang
- ✓ Rasa haus yang nyata
- ✓ Makan/minum sedikit
- ✓ Demam
- ✓ Ada darah dalam tinja

