

## CHECKLIST

### PENDIDIKAN KESEHATAN VITAMIN A

LANGKAH/ TUGAS	0	1
<b>PERSIAPAN</b>		
1. Leaflet penkes vit A 2. Vitamin A dalam kemasan		
<b>PROSEDUR</b>		
1. Siapkan alat, bahan dan ruang		
2. Jelaskan prosedur dan jaga privacy		
3. Jelaskan pengertian Vitamin A Vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan dalam hati, tidak dapat dibuat oleh tubuh, sehingga harus dipenuhi dari luar (essensial).		
4. Jelaskan Manfaat Vitamin A a. Meningkatkan kandungan vitamin A dalam ASI b. Bayi lebih kebal dan jarang terserang penyakit infeksi. Kesehatan ibu cepat pulih setelah melahirkan → Pemberian 1 kapsul vitamin A (200.000 SI) warna merah pada ibu nifas hanya cukup untuk meningkatkan kandungan vitamin A dalam ASI selama 60 hari. Pemberian 2 kapsul vitamin A (200.000) warna merah diharapkan dapat menambah kandungan vitamin A dalam ASI sampai bayi usia 6 bulan. ASI eksklusif 6 bulan		
5. Tunjukkan kapsul Vitamin A pada ibu nifas (kapsul berwarna merah)		
6. Jelaskan kebutuhan / dosis selama nifas a. Kebutuhan Vitamin A pada ibu nifas sebanyak 400.000 IU b. Diberikan dalam bentuk kapsul dosis tinggi sejumlah 2 kapsul @200.000 IU		
7. Jelaskan waktu minum kapsul Vitamin A a. Kapsul/dosis pertama diminum segera setelah melahirkan b. Kapsul/dosis kedua diminum minimal 24 jam setelah dosis pertama dan tidak lebih dari 6 minggu kemudian		
8. Jelaskan cara minum Vitamin A Gunting pada ujung kapsul, pastikan gunting bersih Minum Vitamin A sampai habis		
9. Jelaskan bahan makanan yang mengandung Vitamin A (misalnya wortel, tomat, telur, hati, keju )		
10. Berikan kesempatan untuk bertanya Persilakan ibu untuk bertanya jika ada yang belum paham		
11. Lakukan evaluasi Lakukan evaluasi kepada klien dari apa yang sudah kita berikan (klien diberi kesempatan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh klien, memberi kesempatan kepada klien untuk mengulang kembali apa yang sudah kita jelaskan)		

12. Dokumentasikan hasil pemeriksaan Tulis hasil pemeriksaan ke dalam catatan kartu ibu, buku KIA atau kohort ibu		
--	--	--

## CHECKLIST

### PENDIDIKAN KESEHATAN TABLET FE PADA IBU NIFAS

LANGKAH/ TUGAS	0	1
<b>PERSIAPAN</b>		
1. Tablet Fe dalam kemasan 2. Lembar balik penkes tablet Fe		
<b>PROSEDUR</b>		
1. Siapkan alat, bahan dan ruang.		
2. Jelaskan prosedur dan jaga privacy		
3. Jelaskan pengertian zat besi Zat besi adalah suatu suplemen penambah darah yang sangat dibutuhkan oleh ibu nifas		
4. Jelaskan kegunaan zat besi Zat besi adalah suplemen penambah darah guna mencegah timbulnya anemia karena kehilangan darah selama masa nifas		
5. Jelaskan tablet yang mengandung zat besi sambil menunjukkan contoh tablet yang mengandung zat besi kepada ibu nifas		
6. Jelaskan kebutuhan/ dosis perhari Kebutuhan dalam mengkonsumsi tablet zat besi yaitu 1x/hari atau jika keadaannya memungkinkan bisa menambah dosis menjadi 2x per hari “ jika kondisi Hb jauh dari normal		
7. Jelaskan kebutuhan / dosis selama nifas Kebutuhan dalam mengkonsumsi tablet zat besi selama nifas yaitu 1x perhari selama 40 hari		
8. Jelaskan waktu minum tablet zat besi Waktu yang tepat saat minum tablet zat besi secara lengkap ( ibu sebaiknya minum tablet zat besi ini pada waktu malam hari menjelang tidur, karena untuk mengurangi efek mual yang akan timbul setelah ibu meminumnya.jika ibu minum pada waktu pagi hari maka ibu akan mual muntah karena salah satu efeknya menimbulkan rasa eneg )		
9. Jelaskan cara minum tablet zat besi Cara minum tablet zat besi yang jelas dan benar ( yaitu diminum dengan menggunakan air jeruk atau air putih karena akan membantu proses penyerapan zat besi. Jangan diminum dengan menggunakan air susu, kopi dan teh karena akan menghambat proses penyerapan zat besi di dalam tubuh).		
10. Jelaskan efek samping tablet zat besi Efek samping setelah mengkonsumsi tablet zat besi kepada klien secara lengkap yaitu efek yang akan timbul adalah rasa eneg/ mual, konstipasi atau susah buang air besar dan warna tinja akan berubah menjadi hitam kecoklatan		
11. Jelaskan bahan makanan yang mengandung zat besi Bahan makanan yang mengandung zat besi yaitu sayuran yang berwarna		

hijau yaitu bayam, kangkung, daun singkong, pete		
<p>12. Jelaskan bahan makanan yang membantu penyerapan zat besi (Vit C, B 12)</p> <p>Bahan makanan yang membantu proses penyerapan zat besi di dalam tubuh ( yaitu makanan yang mengandung vit C : jeruk, sayuran hijau, kentang dan makanan yang mengandung B 12 : hati, ginjal, telur, susu, ikan, keju dan daging )</p>		
<p>13. Jelaskan bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi (teh, kopi, susu)</p> <p>Bahan makanan yang menghambat proses penyerapan zat besi di dalam tubuh ( yaitu Teh, Kopi, Susu Menghambat Penyerapan Zat Besi dalam Tubuh, disarankan untuk tidak meminumnya setelah makan. minum teh, kopi dan susu setelah makan dapat menyebabkan hambatan penyerapan zat besi dalam tubuh hingga 80 %. Padahal, zat besi sangat dibutuhkan dalam upaya pertumbuhan kualitas tubuh manusia )</p>		
<p>14. Jelaskan cara mengolah makanan sehingga zat besi yang terkandung didalamnya tidak banyak yang hilang</p> <p>Cara mengolah sayur yang benar yaitu sebelum di masak sayuran dicuci baru dipotong sesuai ukuran yang diinginkan. Jangan merendam sayuran yang telah dipotong, karena vitamin C mudah larut di dalam air. Hindari memotong sayuran terlalu kecil karena ukuran kecil juga menyebabkan mudah terjadi proses pengoksidan vitamin terutama vitamin C. Jangan memasak sayuran terlampau masak.</p>		
<p>15. Berikan kesempatan untuk bertanya</p> <p>Persilakan ibu untuk bertanya jika ada yang belum paham</p>		
<p>16. Lakukan evaluasi</p> <p>Klien diberi kesempatan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh klien, memberi kesempatan kepada klien untuk mengulang kembali apa yang sudah kita jelaskan</p>		
<p>17. Dokumentasikan hasil pemeriksaan</p> <p>Tulis hasil pemeriksaan ke dalam catatan kartu ibu, buku KIA atau kohort ibu</p>		