

Panduan ringkas untuk lokasi bencana



Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat (PBBM)

Informasi lebih lanjut: www.idepfoundation.org



Dikembangkan oleh Yayasan IDEP • info@idepfoundation.org

Lembaga yang terkait dengan penanggulangan bencana

Saat bencana terjadi, masyarakat dapat bekerja sama dengan berbagai lembaga/instansi yang terkait dengan penanggulangan bencana.

Tim SAR (*Search and Rescue*) – Ada bermacam lembaga yang dapat membantu mencari, menyelamatkan, dan membantu korban atau orang yang hilang saat bencana.

Dinas Sosial (*Dinsos*) – Adalah instansi pemerintah yang menangani dan menyediakan kebutuhan kesejahteraan (misalnya makanan, pakaian, perlindungan, dll).

Tentara Nasional Indonesia (TNI) – Dapat membantu saat bencana terjadi dan kadang memberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan tanggap darurat masyarakat.

Badan Meteorologi dan Geofisika (BMG) – Adalah instansi pemerintah yang menyediakan informasi mengenai perkembangan cuaca, gempa bumi, kegiatan gunung berapi, serta peringatan dini bagi masyarakat.

Rumah Sakit – Saat bencana terjadi, rumah sakit adalah tempat yang memiliki fasilitas kesehatan paling lengkap untuk keadaan darurat. Cari tahu rumah sakit terdekat dan layanan yang disediakan jika bencana terjadi.

Pusat Kesehatan Masyarakat (*Puskesmas*) – Menyediakan layanan kesehatan dasar bagi masyarakat setempat. Saat bencana terjadi, Puskesmas dapat menolong korban sesaat sebelum diungsikan ke rumah sakit.

Palang Merah Indonesia (PMI) – Palang Merah memiliki jaringan internasional. Di banyak tempat, Palang Merah adalah lembaga utama yang bertanggung jawab memberi bantuan bagi korban bencana.

Polisi – Polisi bertanggung jawab untuk keamanan, hukum, dan ketertiban di masyarakat. Polisi dapat membantu melayani masyarakat saat bencana terjadi. Saat membuat rencana penanggulangan bencana masyarakat, sebaiknya melibatkan kepolisian setempat untuk memberi saran dan masukan.

Pertahanan Sipil (*Hansip*) – Hansip bertanggung jawab membantu polisi dalam menjaga keamanan setempat. Kelompok ini biasanya dibentuk dari anggota masyarakat dan dipercaya untuk menjaga keamanan dan ketertiban.

Lembaga Swadaya Masyarakat (*LSM*) – LSM lokal dapat bekerja sama dengan masyarakat dalam penanggulangan bencana dan dapat membantu membuka jaringan dengan lembaga luar. LSM internasional kadang memiliki program penanggulangan bencana yang diterapkan di negara atau daerah tertentu.

Media Massa – Media lokal, nasional, dan internasional, baik media cetak, televisi, radio, maupun Internet, dapat membantu menyebarkan berita penting mengenai bencana, yang dapat membantu penggalan bantuan bagi masyarakat.

Kelompok Masyarakat Penanggulangan Bencana (*KMPB*) – KMPB setempat dapat dibentuk dengan memilih anggota masyarakat yang nantinya akan memiliki tanggung jawab masing-masing sebelum, pada saat, dan sesudah bencana terjadi. Buku Panduan PBBM IDEP mengandung banyak informasi mengenai cara membentuk dan menjalankan suatu KMPB.

Peranan dan kebutuhan

Kemampuan dan pengetahuan perempuan maupun laki-laki berperan penting dalam proses pengambilan keputusan penanggulangan bencana. Masing-masing mempunyai kekuatan dan kelemahan, kebutuhan, dan kemampuan yang berbeda sesuai dengan budaya. Contohnya, perempuan mempunyai banyak pengalaman dalam mengelola hal-hal yang terkait dengan pemeliharaan dasar kehidupan. Keterampilan seperti ini sangat dibutuhkan untuk mendukung kebutuhan kesiapsiagaan masyarakat, tindakan tanggap darurat, dan pemulihan. Laki-laki mungkin lebih mempunyai pengetahuan tentang lahan dan wilayah; dan keterampilan ini berguna untuk pemetaan dalam tahap kesiapsiagaan sebelum bencana dan kegiatan pencarian serta penyelamatan dalam tanggap darurat dan pemulihan setelah bencana.

Gizi dalam kondisi darurat

Makanan sebaiknya disimpan, dimasak atau disiapkan, dan dikonsumsi dengan cara yang aman dan tepat.

Untuk bayi yang berumur 0-6 bulan

Pastikan bayi Anda hanya mendapat ASI saja. Tidak perlu diberi makanan tambahan. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi pada umur ini, yang menyediakan cukup nutrisi yang diperlukan untuk kehidupan dan pertumbuhan bayi. ASI sangat bermanfaat bagi daya tahan bayi dan pertumbuhan otaknya.

Dalam kondisi darurat, mungkin ada bayi berumur 0-6 bulan yang telah kehilangan ibunya. Untuk itu, segera cari ASI dari ibu pengganti yang sedang menyusui. Ibu yang sedang menyusui dalam kondisi sehat dapat memberikan ASI kepada 2 orang bayi sekaligus. Produksi ASI akan dengan sendirinya meningkat jika pemberian ASI terus dilakukan. Namun, penting sekali untuk memastikan pemberian makanan tambahan yang bergizi bagi ibu yang sedang menyusui untuk memastikan kesehatan dan kelancaran produksi ASI.

Jika tidak ada ibu pengganti yang dapat memberikan ASI kepada bayi 0-6 bulan yang telah kehilangan ibunya atau sang ibu tidak dapat memberikan ASI, maka dapat diberikan susu formula khusus untuk bayi tersebut. Tapi ingat, pemberian susu formula yang tidak diawasi dengan baik dapat menimbulkan masalah baru seperti diare bila penyiapannya tidak higienis dan tidak tersedianya air bersih.

Untuk bayi yang berumur 6-24 bulan

Pemberian makanan tambahan pendamping ASI harus dilakukan dengan menggunakan sumber air yang aman dan dimasak dengan sempurna. Bisa juga diberikan biskuit bayi dan susu formula lanjutan yang sesuai dengan umur bayi. Ibu yang sedang menyusui sebaiknya tidak mengurangi jumlah pemberian ASI meskipun bayi telah diberikan makanan tambahan.

Pemberian makanan tambahan sebaiknya:

- 2-3x sehari untuk bayi berumur 6-8 bulan.
- 3-4x sehari untuk bayi berumur 9-24 bulan.
- Ditambah 1-2x sehari konsumsi makanan ringan jika bayi menginginkan.
- Perlu diperhatikan, bayi yang tidak diberikan ASI pada kelompok umur ini akan lebih banyak memerlukan makanan tambahan pendamping.

Untuk balita 2-5 tahun

Pemberian makanan yang sama seperti orang dewasa, selain diberi tambahan berupa susu dan biskuit.

Penyandang cacat

Dalam kondisi bencana, penyandang cacat juga berhak mendapat makanan yang sama dengan orang sehat dan alat bantu makan lainnya (seperti sedotan, dll).

Penderita HIV/AIDS

Dalam berbagai kondisi, penderita HIV/AIDS memiliki kebutuhan energi yang lebih besar sesuai dengan kondisi kesehatan mereka. ***Dalam kondisi darurat, kebutuhan ini perlu diperhatikan.*** Para penderita HIV/AIDS perlu mendapat ransum makanan yang lebih banyak dari orang dewasa sehat pada umumnya, makanan yang lunak dan mudah dicerna, serta memperoleh vitamin dan mineral tambahan.



Untuk ibu hamil dan menyusui

Ibu hamil dan menyusui sangat memerlukan makanan yang bergizi untuk memastikan kondisi tubuh dan bayi yang sehat, serta menjamin produksi ASI bagi ibu yang menyusui.

Ibu hamil dan menyusui harus mendapat makanan tambahan. Bentuk makanan tambahan dalam kondisi darurat pada umumnya adalah biskuit, susu, dan gula.

Hal penting untuk ibu hamil dan menyusui:

- Pastikan minum air bersih yang cukup. Bagi ibu menyusui, saat menyusui atau setelah menyusui segera minum cairan bersih yang dapat mengganti cairan tubuh ibu yang keluar.
- Makan sayuran setiap hari.
- Usahakan makan protein 2x sehari, seperti: telur, ayam, tahu, tempe, daging sapi, ikan, dan kacang-kacangan.

- Makanlah 3x sehari.
- Jangan menggunakan vetsin atau penyedap rasa buatan ke dalam makanan (juga untuk bayi dan balita). **Vetsin dapat menyebabkan sariawan mulut, sakit maag, dan dapat memicu pertumbuhan sel kanker di dalam tubuh manusia.**

Beberapa pertanyaan seputar menyusui dalam keadaan darurat bencana

- **Benarkah stress membuat ASI kering?** Stress berat atau ketakutan akan menyebabkan aliran ASI berkurang sebagai respon fisiologis terhadap rasa khawatir yang meningkat, tetapi hal ini hanya bersifat sementara. Sebenarnya pemberian ASI akan mengeluarkan hormon yang dapat mengatasi stress sehingga ibu lebih tenang dan dapat memberi kasih sayang kepada bayinya, bukan hanya sekedar memberi ASI.
- **Benarkah ibu yang kekurangan gizi tidak mampu menyusui?** Ibu yang sangat kekurangan gizi tidak akan mampu menyusui sama sekali. Sedangkan ibu dalam kondisi kekurangan gizi ringan tetap dapat menyusui dengan kualitas ASI yang baik. Agar ibu tetap sehat dan mampu menyusui perlu diberikan makanan tambahan.
- **Benarkah bayi yang menderita diare membutuhkan cairan tambahan?** ASI mengandung 90% air. Bayi yang diberikan ASI secara eksklusif (tanpa tambahan makanan lain) yang menderita diare tidak perlu diberikan cairan lain, apalagi dalam keadaan darurat sulit mendapatkan air bersih. Dalam keadaan diare berat, bayi dapat diberikan Oralit.
- **Benarkah bila proses menyusui terhenti, ibu tidak akan dapat kembali menyusui?** Menyusui tetap dapat dilakukan walaupun ibu sempat berhenti menyusui bayinya. Lakukan teknik relaktasi, yaitu memberikan ASI siang maupun malam, karena makin sering bayi diberikan ASI, produksi ASI akan semakin banyak.



MENYUSUI DENGAN ASI

Pada 6 bulan pertama, Air Susu Ibu (ASI) adalah yang terbaik untuk bayi Anda. Setelah 6 bulan, jika memungkinkan, menyusui dengan ASI serta memberikan makanan bergizi lainnya perlu diteruskan sampai bayi berumur 4 tahun atau lebih. Dengan cara ini, bayi akan tumbuh lebih sehat dan lebih cerdas. Di samping itu, ASI juga melindungi bayi dari berbagai macam penyakit dengan membangun sistem kekebalan di dalam tubuhnya sendiri. Dengan ASI,

bayi tidak memerlukan botol atau air yang kadang sulit diperoleh dan susu bubuk formula yang mahal.

Payudara ibu menyusui menghasilkan susu yang sempurna untuk bayi, kapan saja diperlukan selalu bersih dan segar. Untuk menjamin bayi mendapatkan gizi yang cukup melalui ASI, perhatikan gizi makanan ibu menyusui. Pastikan ibu menyusui mendapatkan cukup protein, sayur-sayuran, dan buah-buahan dalam makanan sehari-hari.



Susu formula dapat menimbulkan risiko seperti penyakit, kekurangan gizi, dan dehidrasi (kekurangan air) pada bayi.

ASI gratis, tanpa biaya. Hal ini sangat penting, terutama bagi para ibu yang berada di wilayah bencana, di mana air bersih, sanitasi, dan bahan makanan merupakan masalah besar, ASI adalah solusinya.

Jangan mencampur air kotor dengan susu formula bayi. Menyusui dengan ASI adalah cara terbaik dan teraman dalam menjamin kelangsungan hidup bayi Anda.



Dibuat oleh Yayasan Bumi Sehat
Informasi lebih lanjut: www.bumisehatbali.org

Resep Gurih Gurih Gizi (GGG)

RESEP SEDERHANA UNTUK MENJAGA KESEHATAN

Satu sendok makan GGG mengandung vitamin A, yodium, dan zat besi yang cukup untuk kebutuhan 1 hari. Resep ini sudah diuji oleh ahli gizi, rasanya enak, baik untuk anak-anak, ibu hamil, dan ibu menyusui. GGG mudah dibuat dan bisa disimpan lama. Bahan untuk membuatnya adalah sayuran yang mudah diperoleh atau bisa dipetik langsung dari kebun Anda.

Bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat +/- 50 porsi GGG:

- 1 kg daun segar (5 jenis di bawah).
- 1½ sendok makan garam beryodium.
- 1½ sendok makan gula pasir.
- ½ cangkir kacang tanah goreng atau wijen.
- 3 sendok makan susu bubuk atau kelapa parut.
- 1 cangkir tepung beras.
- 1 ltr minyak goreng yang baru (sesudah membuat GGG, minyaknya dapat digunakan untuk masakan lain).



garam beryodium



gula pasir

5 jenis sayuran segar:



daun kelor



kangkung



daun ubi jalar



bayam



pakchoi



tepung beras



susu bubuk atau kelapa parut



kacang tanah



minyak goreng

Alat-alat dapur yang diperlukan:



sendok

cobek dan ulekan



sendok goreng saring



penggorengan



wajan



toples yang bersih, kering, dan kedap udara untuk menyimpan

CARA MEMASAK GURIH GURIH GIZI (GGG)



1

Pisahkan daun dari tangkai.



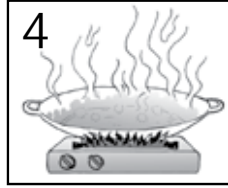
2

Cuci daun sampai bersih.



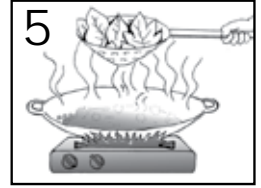
3

Tiriskan sampai kering.



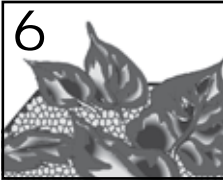
4

Panaskan minyak secukupnya untuk merendam daun dalam wajan.



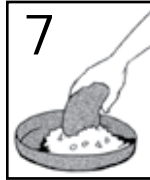
5

Goreng daun sampai kering, lalu angkat dan tiriskan.



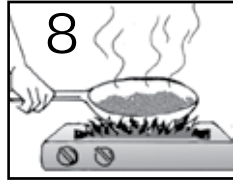
6

Pastikan hasil gorengan daun sama sekali tidak berminyak.



7

Ulek hasil gorengan daun sampai halus.



8

Haluskan kacang tanah goreng dan sangrai dengan tepung hingga berwarna kecokelatan.



9

Masukkan semua bahan ke dalam baskom/mangkok.



10

Aduk hingga semua bahan tercampur rata.

TAMBAHKAN CABE, GULA, ATAU GARAM SESUAI SELERA

11 Saringlah...



Campuran tepung dll.

Tumbukan daun

Dengan 1 sendok makan GGG setiap hari, semua kebutuhan zat besi, yodium, dan vitamin A terpenuhi!

Cara menikmati:
GGG sangat enak bila ditaburkan di atas nasi, bubur, mie, dsb.

GGG perlu disimpan dalam wadah steril dan kedap udara agar dapat bertahan selama 3 bulan di luar lemari es, atau sampai 6 bulan jika disimpan di dalam lemari es.



Lembar fakta ini dikembangkan oleh Yayasan IDEP

Informasi lebih lanjut: www.idepfoundation.org



Lindungi diri dan keluarga Anda dari penyakit!

Selalu masak air sampai benar-benar mendidih, lalu biarkan dengan api kecil selama 7 menit sebelum digunakan.

Setelah air matang, Anda dapat menggunakannya untuk minum, memasak, mencuci piring, menggosok gigi, dan lain sebagainya

Pastikan bahwa Anda dan anak-anak mencuci tangan dengan sabun dan air bersih...

- Sebelum memasak atau memakan apapun.
- Setelah menggunakan jamban.
- Setelah membersihkan apapun.



Tikus, kutu, lalat, dan nyamuk dapat membawa penyakit berbahaya bagi keluarga Anda! Lindungi diri dengan:

Memastikan tempat dan ruangan selalu bersih, menutup tempat air dengan rapat, menutup makanan, membersihkan genangan air dan membuang segera air yang tidak terpakai, gunakan kelambu dan obat oles anti nyamuk.



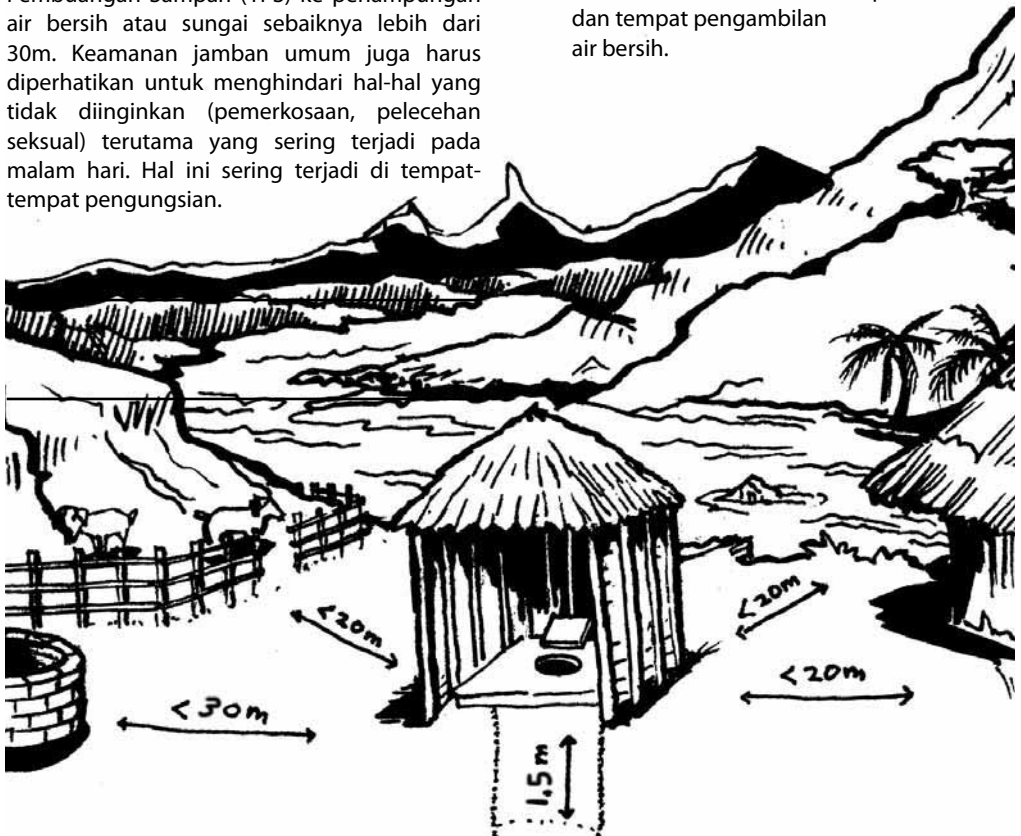
Lembar fakta ini dikembangkan oleh Yayasan IDEP
Informasi lebih lanjut: www.idepfoundation.org

Pemukiman sementara

Pengaturan tempat pemukiman berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Walaupun tempat ini hanya digunakan sebagai pemukiman sementara, sebaiknya dibuat dengan pemikiran jangka panjang.

Di tempat pengungsian diperlukan tempat untuk hunian, sarana medis, dapur umum, tempat cuci piring, air bersih, sanitasi (jamban), balai pertemuan sementara, dan tempat buang sampah. Dapur umum, sebagai tempat penyimpanan makanan, harus dibuat di tempat yang aman dan dijaga.

Jarak antara jamban umum atau Tempat Pembuangan Sampah (TPS) ke tempat hunian sementara sebaiknya 20m atau lebih, dan jarak antara jamban umum atau Tempat Pembuangan Sampah (TPS) ke penampungan air bersih atau sungai sebaiknya lebih dari 30m. Keamanan jamban umum juga harus diperhatikan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan (pemeriksaan, pelecehan seksual) terutama yang sering terjadi pada malam hari. Hal ini sering terjadi di tempat-tempat pengungsian.

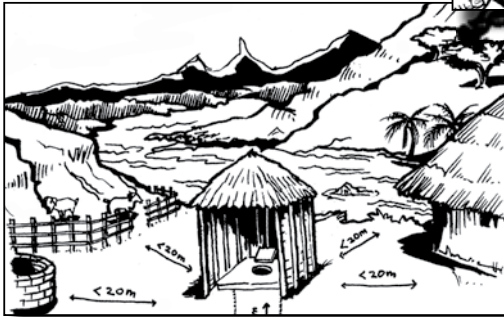


Sanitasi dan sampah

- Jagalah kebersihan sumur dan tempat penampungan air bersih.
- Jangan biarkan hewan piaraan atau binatang liar mendekati tempat-tempat tersebut. Bila perlu, buatlah pagar di sekeliling sumur atau tempat penampungan air bersih untuk mencegah binatang masuk.
- Jangan membuang air besar atau kecil dan sampah di dekat sumur atau penampungan air bersih.
- Jagalah kebersihan sungai dan hulunya dari kotoran apapun.
- Bakarlah sampah-sampah yang dapat dibakar. Sampah-sampah yang tidak dapat dibakar sebaiknya ditanam di lubang khusus, minimal 20m dari tempat hunian dan tempat pengambilan air bersih.

SANITASI SANGAT PENTING

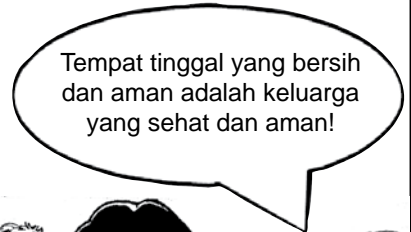
Bakirlah sampah-sampah yang dapat dibakar. Sampah yang tidak dapat dibakar sebaiknya ditanam di lubang khusus, minimal 20m dari tempat hunian dan air bersih.



Buatlah pagar di sekeliling tempat air bersih supaya binatang tidak masuk

Jangan membuang air besar dan kecil di dekat sumber air bersih atau tempat hunian orang.

Buanglah barang-barang yang kotor akibat air banjir.



Sanitasi yang memadai dapat mengurangi risiko penyakit.

Jamban umum

Sanitasi adalah hal yang sangat penting di tempat pemukiman sementara. Banyak kasus penyakit menular timbul karena sanitasi yang kurang baik. Hal ini bisa berakibat buruk bagi masyarakat.

Bagian-bagian jamban umum darurat

- Lubang di tanah (kedalaman minimal 2m).
- Dasar/pijakan jamban.
- Atap dan dinding penutup sekeliling.

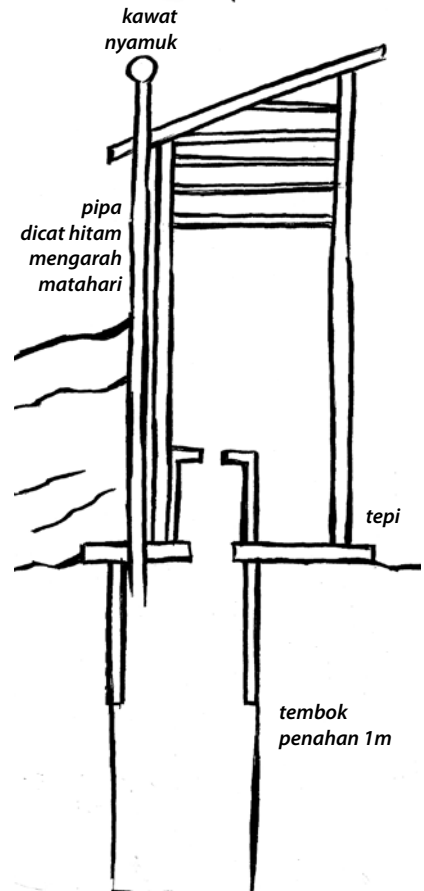
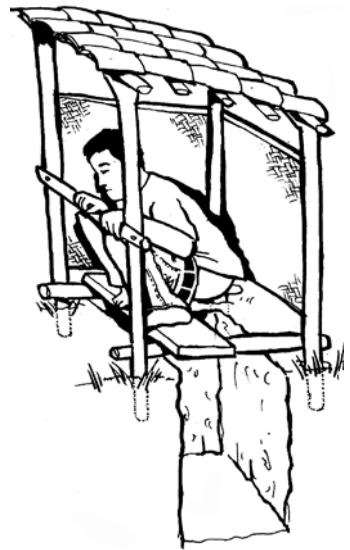
Tips menggunakannya

- Untuk mengurangi bau dan agar tidak dikerumuni lalat, tambahkan jeruk nipis, tanah, atau abu ke dalam lubang setiap selesai pemakaian.
- Gunakan abu sebagai penimbun kotoran untuk mempercepat kegiatan pembusukan.
- Apabila lubang sudah $\frac{2}{3}$ penuh, harus segera ditimbun dengan tanah.
- Atap, dinding, dan pijakan jamban dapat dipindahkan untuk digunakan kembali pada jamban baru.

Cara membuat jamban umum darurat

1. Gali lubang, minimum 1m^2 dan lebih dari 2m dalamnya.
2. Pertinggi tepi atas lubang kira-kira 15cm dari tanah dengan batu bata atau semen.
3. Gali jalur di sekeliling pertinggian tepi untuk saluran tumpahan air.
4. Buat tembok penahan 1m dari atas untuk mencegah robohnya dinding lubang.

Masalah bau dan serangga masih ditemukan pada jenis ini tetapi dengan pengaturan udara yang baik, memercikinya dengan minyak tanah, serta menggunakan penutup, masalah ini dapat dikurangi (lihat gambar).



Panduan ringkas untuk lokasi bencana

Gizi dalam kondisi darurat Pemukiman sementara Air, sanitasi, dan kebersihan



Panduan ringkas untuk lokasi bencana ini dirancang untuk memberi pengertian tentang Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat (PBBM). Panduan ringkas ini disusun dengan bahasa yang sederhana dan banyak gambar untuk memastikan agar informasi yang berada di dalamnya mudah dimengerti oleh semua pihak yang menggunakannya. Semoga panduan ini dapat menjadi referensi yang cocok digunakan oleh penggerak kerjasama masyarakat dan pembangunan berkelanjutan, yaitu kelompok masyarakat, LSM, pegawai pemerintah, universitas, dan organisasi lainnya. Panduan ringkas untuk lokasi bencana ini disusun dari keterangan yang ada di dalam buku Panduan Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat (PBBM) yang diterbitkan oleh Yayasan IDEP. Paket PBBM lengkap terdiri dari: buku panduan, buku acuan, komik, DVD, poster, dan materi lainnya.



Panduan ini dikembangkan oleh Yayasan IDEP

Informasi lebih lanjut: www.idepfoundation.org

