



Modul Pegangan Kader Kesehatan: Masalah Kesehatan Balita Saat Bencana

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.

POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-3 KEPERAWATAN BLITAR
2016



Media Nusa Creative
Augusta IKAP (1522/T/2015)
Dukit Cemara Tidar (IS No. 34 - Malang)
Telp : 0271 - 553 149 / 00223 2121 608
Email : mnc.publishing.malang@gmail.com
Website : www.mncpublishing.com



Modul Pegangan Kader Kesehatan:

Masalah Kesehatan Balita Saat Bencana

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.

POLITEKNIK KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-3 KEPERAWATAN BLITAR
2016

Modul Pegangan Kader Kesehatan :
Masalah Kesehatan Balita Saat Bencana
Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.

© 2016, *All rights reserved*

Desain Cover & Penata Isi
Tim MNC Publishing

Cetakan I, Juli 2016

Diterbitkan oleh :

Media Nusa Creative

Anggota IKAPI (162/JTI/2015)

Bukit Cemara Tidar H5 No. 34 - Malang

Telp. : 0341 – 563 149 / 08223 2121 888

Email : mnc.publishing.malang@gmail.com

Website : www.mncpublishing.com

ISBN : 978-602-6931-84-9

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit. Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1), (2), dan (6)

Prakata

Bencana dapat disebabkan alam yang disebut bencana alam dan perbuatan manusia. Bencana mengakibatkan kesengsaraan manusia, dapat menyebabkan kebutuhan kesehatan tidak terpenuhi, dan trauma bagi individu yang mengalami. Kebutuhan kesehatan misalnya kebutuhan pelayanan kesehatan terganggu karena sarana dan akses menuju pelayanan kesehatan rusak, kebutuhan kesehatan individu yaitu kebutuhan nutrisi dan kebersihan diri terhambat persediaan, dan kebutuhan psikologis yaitu komunikasi terhambat. Trauma terjadi karena proses kehilangan keluarga yang dicintai, terdapat luka yang tidak dapat dipulihkan, atau kehilangan bagian tubuh.

Akibat bencana yang terjadi pada orang dewasa dapat segera diadaptasi. Orang dewasa cenderung memiliki kemampuan berpikir logis untuk segera melakukan kegiatan karena merasa bertanggungjawab terhadap keluarga. Orang yang mengalami masalah kesehatan fisik segera mendapat pertolongan dari tenaga kesehatan sampai diberikan tindakan di sarana pelayanan kesehatan kesehatan yang telah disiapkan. Akibat bencana yang perlu diperhatikan semua pihak yaitu anak balita.

Anak balita yang selamat cenderung bersama ibunya dan tinggal dalam barak pengungsian. Pemenuhan kebutuhan balita sangat tergantung pada persediaan bahan makanan di barak, sedangkan bahan makanan selalu ditujukan bagi orang dewasa.

Apapun keadaan anak balita harus menjadi sasaran pelayanan selama dan paska bencana karena sebagai generus penerus yang perlu dipelihara status kesehatan, dihindarkan masalah trauma, dan diberikan stimulasi tumbuh kembang yang baik.

Tenaga kesehatan selama dan paska bencana memiliki kesibukan tinggi, kadang tidak memiliki perhatian pada anak balita. Tetapi, seseorang yang selalu berada dan dekat masyarakat dan memahami kesehatan adalah seorang kader kesehatan. Kader kesehatan memiliki peran strategis untuk menjaga kesehatan anak balita melalui kegiatan skrening kesehatan dimana anak balita tinggal selama dan paska bencana.

Tujuan

Modul pegangan kader kesehatan sebagai pedoman untuk:

1. Memahami kesehatan anak balita selama dan paska bencana.
2. Melakukan pemeriksaan kesehatan anak balita selama dan paska bencana.
3. Memberikan pertolongan kesehatan anak balita sesuai kemampuan yang dimiliki kader selama dan paska bencana.
4. Melakukan upaya kesehatan lanjutan bagi anak balita selama dan paska bencana.

Modul Pegangan Kader Kesehatan: Masalah Kesehatan Balita Saat Bencana disusun dan dicetak dalam rangka Pengabdian Kepada Masyarakat yang dibiayai melalui DIPA Politeknik Kesehatan Malang tahun 2016.

DAFTAR ISI

Prakata	iii
Daftar Isi	v
Bab 1 Bencana	1
Bab 2 Kader Kesehatan	7
Bab 3 Perkembangan Balita	9
Bab 4 Pertumbuhan Balita	15
Bab 5 Balita Rawan Kesehatan Saat Bencana	23
Bab 6 Tindakan Preventif dan Penanggulangan Masalah Kesehatan Balita	27
Bab 7 Kebutuhan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita	33
Daftar Pustaka	37

Bab 1

BENCANA

Definisi Bencana Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana menyebutkan definisi bencana sebagai berikut:

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

Definisi dalam Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 menjelaskan tentang bencana alam, bencana non alam, dan bencana sosial.

1. Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.
2. Bencana nonalam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa nonalam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.

3. Bencana sosial adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang diakibatkan oleh manusia yang meliputi konflik sosial antar kelompok atau antar komunitas masyarakat, dan teror.

Kejadian bencana adalah peristiwa bencana yang terjadi dan dicatat berdasarkan tanggal kejadian, lokasi, jenis bencana, korban dan/ataupun kerusakan. Jika terjadi bencana pada tanggal yang sama dan melanda lebih dari satu wilayah, maka dihitung sebagai satu kejadian.

Gempa bumi adalah getaran atau guncangan yang terjadi di permukaan bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi, patahan aktif, aktivitas gunung api atau runtuh batuan.

Letusan gunung api merupakan bagian dari aktivitas vulkanik yang dikenal dengan istilah "erupsi". Bahaya letusan gunung api dapat berupa awan panas, lontaran material (pijar), hujan abu lebat, lava, gas racun, tsunami dan banjir lahar.

Tsunami berasal dari bahasa Jepang yang berarti gelombang ombak lautan ("tsu" berarti lautan, "nami" berarti gelombang ombak). Tsunami adalah serangkaian gelombang ombak laut raksasa yang timbul karena adanya pergeseran di dasar laut akibat gempa bumi.

Tanah longsor merupakan salah satu jenis gerakan massa tanah atau batuan, ataupun percampuran keduanya, menuruni atau keluar lereng akibat

terganggunya kestabilan tanah atau batuan penyusun lereng.

Banjir adalah peristiwa atau keadaan dimana terendamnya suatu daerah atau daratan karena volume air yang meningkat.

Banjir bandang adalah banjir yang datang secara tiba-tiba dengan debit air yang besar yang disebabkan terbandungnya aliran sungai pada alur sungai.

Kekeringan adalah ketersediaan air yang jauh di bawah kebutuhan air untuk kebutuhan hidup, pertanian, kegiatan ekonomi dan lingkungan. Adapun yang dimaksud kekeringan di bidang pertanian adalah kekeringan yang terjadi di lahan pertanian yang ada tanaman (padi, jagung, kedelai dan lain-lain) yang sedang dibudidayakan .

Kebakaran adalah situasi dimana bangunan pada suatu tempat seperti rumah/pemukiman, pabrik, pasar, gedung dan lain-lain dilanda api yang menimbulkan korban dan/atau kerugian.

Kebakaran hutan dan lahan adalah suatu keadaan di mana hutan dan lahan dilanda api, sehingga mengakibatkan kerusakan hutan dan lahan yang menimbulkan kerugian ekonomis dan atau nilai lingkungan. Kebakaran hutan dan lahan seringkali menyebabkan bencana asap yang dapat mengganggu aktivitas dan kesehatan masyarakat sekitar.

Angin puting beliung adalah angin kencang yang datang secara tiba-tiba, mempunyai pusat, bergerak melingkar menyerupai spiral dengan kecepatan 40-50

km/jam hingga menyentuh permukaan bumi dan akan hilang dalam waktu singkat (3-5 menit).

Gelombang pasang atau badai adalah gelombang tinggi yang ditimbulkan karena efek terjadinya siklon tropis di sekitar wilayah Indonesia dan berpotensi kuat menimbulkan bencana alam. Indonesia bukan daerah lintasan siklon tropis tetapi keberadaan siklon tropis akan memberikan pengaruh kuat terjadinya angin kencang, gelombang tinggi disertai hujan deras.

Abrasi adalah proses pengikisan pantai oleh tenaga gelombang laut dan arus laut yang bersifat merusak. Abrasi biasanya disebut juga erosi pantai. Kerusakan garis pantai akibat abrasi ini dipicu oleh terganggunya keseimbangan alam daerah pantai tersebut. Walaupun abrasi bisa disebabkan oleh gejala alami, namun manusia sering disebut sebagai penyebab utama abrasi.

Kecelakaan transportasi adalah kecelakaan moda transportasi yang terjadi di darat, laut dan udara.

Kecelakaan industri adalah kecelakaan yang disebabkan oleh dua faktor, yaitu perilaku kerja yang berbahaya (*unsafe human act*) dan kondisi yang berbahaya (*unsafe conditions*). Adapun jenis kecelakaan yang terjadi sangat bergantung pada macam industrinya, misalnya bahan dan peralatan kerja yang dipergunakan, proses kerja, kondisi tempat kerja, bahkan pekerja yang terlibat di dalamnya.

Kejadian Luar Biasa (KLB) adalah timbulnya atau meningkatnya kejadian kesakitan atau kematian yang

bermakna secara epidemiologis pada suatu daerah dalam kurun waktu tertentu.

Konflik sosial atau kerusuhan sosial atau huru hara adalah suatu gerakan massal yang bersifat merusak tatanan dan tata tertib sosial yang ada, yang dipicu oleh kecemburuan sosial, budaya dan ekonomi yang biasanya dikemas sebagai pertentangan antar suku, agama, ras (SARA).

Aksi teror adalah aksi yang dilakukan oleh setiap orang yang dengan sengaja menggunakan kekerasan atau ancaman kekerasan sehingga menimbulkan suasana teror atau rasa takut terhadap orang secara meluas atau menimbulkan korban yang bersifat masal, dengan cara merampas kemerdekaan sehingga mengakibatkan hilangnya nyawa dan harta benda, mengakibatkan kerusakan atau kehancuran terhadap obyek-obyek vital yang strategis atau lingkungan hidup atau fasilitas publik internasional.

Bab 2

Kader Kesehatan

Kader kesehatan (*the community health worker*) adalah anggota masyarakat di mana mereka tinggal dan mengabdikan (bekerja), dipilih oleh masyarakat, mempertanggungjawabkan kegiatan kepada masyarakat (tempat kegiatan), yang didukung sistem kesehatan tetapi tidak harus menjadi bagian dari organisasi, dan memiliki pelatihan singkat dibanding tenaga kesehatan profesional (*members of the communities where they work, should be selected by the communities, should be answerable to the communities for their activities, should be supported by the health system but not necessarily a part of its organization, and have shorter training than professional workers*).

Syarat menjadi kader kesehatan menurut Depkes RI (2003):

1. Dipilih dari dan oleh masyarakat setempat.
2. Bersedia dan mampu bekerja bersama masyarakat secara sukarela.
3. Bisa membaca dan menulis huruf latin.
4. Sabar dan memahami perkembangan manusia (bayi sampai usia lanjut).

Kader memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan di masyarakat. Peran kader antara lain:

1. Melakukan pendekatan kepada aparat pemerintah dan tokoh masyarakat.
2. Melakukan Survey Mawas Diri (SMD) bersama petugas kesehatan untuk melakukan kegiatan pendataan sasaran, pemetaan, mengenal masalah, dan potensi masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan.
3. Melaksanakan musyawarah bersama masyarakat setempat untuk membahas hasil SMD, menyusun rencana kegiatan, pembagian tugas, dan jadwal kegiatan.

Bab 3

Perkembangan Balita

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun dan di bawah lima tahun atau berusia 12 – 59 bulan. Anak balita sebagai tahapan perkembangan anak yang paling rentan masalah kesehatan. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan.

Perkembangan anak balita meliputi kemampuan gerak kasar, gerak halus, bahasa dan bicara, dan sosialisasi. Kemampuan yang harus dimiliki seperti tabel berikut ini.

Kemampuan				
Umur (bulan)	Gerak kasar	Gerak halus	Bahasa dan bicara	Sosialisasi
12 – 15	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berjalan tanpa pegangan sambil menarik mainan yang bersuara. ✓ Berjalan mundur. ✓ Berjalan naik dan turun tangga. ✓ Berjalan sambil berjijit ✓ Menangkap dan melempar bola 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bermain balok dan menyusun balok. ✓ Memasukkan dan mengeluarkan benda ke dalam wadah. ✓ Memasukkan benda yang satu ke benda lainnya. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Membuat suara dari dari barang2 yang dipilhnya, ✓ Menyebut nama bagian tubuh, ✓ Melakukan pembicaraan. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menirikan pekerjaan rumah tangga, ✓ Melepas pakaian, ✓ Mkan sendiri, ✓ Merawat mainan, ✓ Pergi ke tempat-tempat umum.
15 – 18	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bermain di luar rumah. ✓ Bermain air. ✓ Menendang bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meniup. ✓ Membuat untaian. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bercerita tentang gambar di buku/majalah, ✓ Permainan telepon-teleponan, ✓ Menyebut berbagai nama barang. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Belajar memeluk dan mencium, ✓ Membereskan mainan/membantu kegiatan di rumah, ✓ Bermain dengan teman sebaya, ✓ Permainan baru, ✓ Bermain petak umpet.
18 – 24	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melompat, ✓ Melatih keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenal berbagai ukuran dan bentuk, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melihat acara televisi, ✓ Mengerjakan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengancingkan kancing baju, ✓ Permainan yang

Umur (bulan)	Kemampuan			
	Gerak kasar	Gerak halus	Bahasa dan bicara	Sosialisasi
	<p>tubuh,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mendorong mainan dengan kaki. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bermain puzzle, ✓ Menggambar wajah atau bentuk, ✓ Membuat berbagai bentuk dari adonan kue/lilin mainan. 	<p>perintah sederhana,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bercerita tentang apa yang dilihatnya. 	<p>memerlukan interaksi dengan teman bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Membuat rumah-rumahan, ✓ Berpakaian, ✓ Memisahkan diri dengan anak.
24 – 36	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Latihan menghadapi rintangan, ✓ Melompat jauh, ✓ Melempar dan menangkap bola besar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Membuat gambar tempelan, ✓ Memilih dan mengelompokkan benda-benda menurut jenisnya, ✓ Mencocokkan gambar dan benda, ✓ Konsep jumlah, ✓ Bermain/menyusun balok-balok. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyebut nama lengkap anak, ✓ Bercerita tentang diri anak, ✓ Menyebut berbagai jenis pakaian. ✓ Menyatakan keadaan suatu benda. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mampu buang air kecil dan buang air besar di WC/kamar mandi. ✓ Berdandan/memilih pakaian sendiri. ✓ Berpakaian sendiri.
36 – 48	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menangkap bola kecil dan melemparkan. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memotong dengan menggunakan gunting, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berbicara dengan anak, ✓ Bercerita mengenai 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengancingkan kancing tarik, ✓ Makan pakai sendok

Umur (bulan)	Kemampuan		
	Gerak kasar	Gerak halus	Bahasa dan bicara
	<p>kembali.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Berjalan mengikuti garis lurus, ✓ Melompat dengan satu kaki, ✓ Melempar benda-benda kecil ke atas, ✓ Menirukan binatang berjalan, ✓ Berjalan jinjit secara bergantian. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menempel guntingan gambar sesuai dengan cerita. ✓ Menempel gambar pada karton. ✓ Belajar 'menjahit' dengan tali rafia. ✓ Menggambar/menulis garis lurus, bulatan, segi empat, huruf dan angka. ✓ Menghitung lebih dari 2 atau 3 angka. ✓ Menggambar dengan jari, memakai cat, ✓ Mengenal campuran warna dengan cat air. 	<p>Sosialisasi</p> <p>garpu,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Membantu memasak, ✓ Mencuci tangan dan kaki. ✓ Mengenal aturan / batasan.

Umur (bulan)	Kemampuan			
	Gerak kasar	Gerak halus	Bahasa dan bicara	Sosialisasi
48 – 60	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lomba karung. ✓ Main engklek. ✓ Melompat tali. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengenal konsep "separuh atau satu" ✓ Menggambar dan atau melengkapi gambar, ✓ Menghitung benda-benda kecil dan mencocokkan dengan angka. ✓ Menggunting kertas (sudah dilipat) dengan gunting tumpul, ✓ Membandingkan besar / kecil, banyak / sedikit, berat / ringan. ✓ Belajar 'percobaan ilmiah' ✓ Berkebut. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Belajar mengingat-ingat, ✓ Mengenal huruf dan simbol, ✓ Mengenal angka, ✓ Membaca majalah, ✓ Mengenal musim, ✓ Mengumpulkan foto kegiatan keluarga, ✓ Mengenal dan mencintai buku, ✓ Melengkapi dan menyelesaikan kalimat, ✓ Menceritakan masa kecil anak, ✓ Membantu pekerjaan di dapur. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Membentuk kemandirian dengan memberi kesempatan mengunjungi temannya tanpa ditemani. ✓ Membuat atau menempel foto keluarga, ✓ Membuat mainan / boneka dari kertas. ✓ Menggambar orang, ✓ Mengikuti aturan permainan/petunjuk, ✓ Bermain kreatif dengan teman-temannya, ✓ Bermain 'berjalan dan berbelanja di toko"

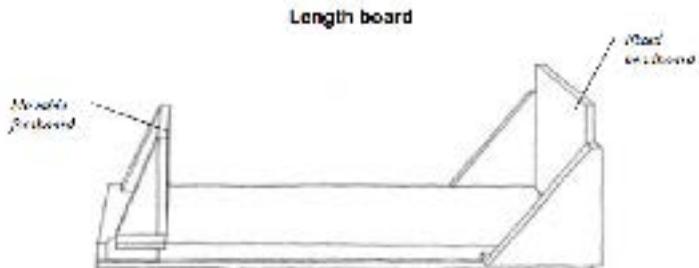
Bab 4

Pertumbuhan Balita

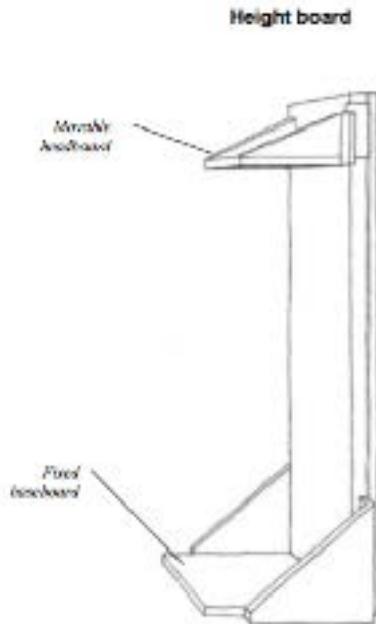
Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran. Pertumbuhan anak balita dapat diketahui dari status gizi. Status gizi anak balita diukur melalui umur (U), berat badan (BB), dan tinggi badan (TB) bagi yang dapat berdiri atau panjang badan (PB) bagi yang belum dapat berdiri. Pengukuran umur dihitung dari tanggal lahir, berat badan diukur menggunakan penimbang berat badan dengan presisi (ketepatan) 0,1 kg, dan tinggi/panjang badan diukur menggunakan pengukur tinggi/panjang badan dengan presisi (ketepatan) 0,1 cm.

Cara mengukur tinggi (panjang) badan yaitu:

1. Siapkan alat ukur tinggi (panjang) badan yang sesuai umur:
 - a. Bagi yang belum dapat berdiri sendiri



b. Bagi yang telah dapat berdiri sendiri



2. Posisikan balita yang akan diukur tinggi (panjang) badan:

a. Bagi yang belum dapat berdiri sendiri



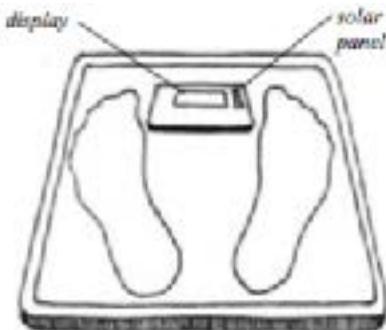
b. Bagi yang telah dapat berdiri sendiri



3. Baca hasil pengukuran dengan satuan cm (kemudian salin dalam satuan meter).
4. Catat pada KMS (Kartu Menuju Sehat), buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), atau riwayat kesehatan balita.

Cara mengukur berat badan:

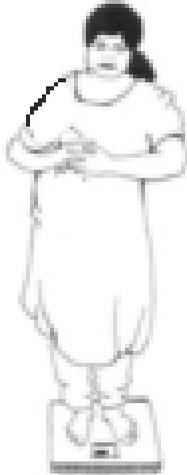
1. Siapkan alat penimbang berat badan



2. Sarankan balita yang hendak ditimbang berat badannya:

a. Bagi yang belum dapat berdiri sendiri

1) Timbang ibu sendiri



2) Timbang ibu saat menggendong balita



b. Bagi yang telah dapat berdiri sendiri



3. Baca hasil penimbangan dengan satuan kg. Bagi balita yang belum dapat berdiri sendiri, berat badan balita = berat badan saat ibu saat menggendong balita – berat badan ibu sendiri.
4. Catat pada KMS (Kartu Menuju Sehat), buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), atau riwayat kesehatan balita.

Menghitung berat badan ideal balita, menggunakan rumus:

- a. bayi (anak 0-12 bulan) $BBI = (\text{umur (bln)} / 2) + 4$
Contoh: Anak Siti berumur 6 bulan berat badan saat penimbangan Posyandu 5,6 kg. Berat badan ideal (BBI) anak Siti = $(5,6 / 2) + 4 = 6,8$ kg.
- b. untuk anak (1-10 tahun) $BBI = (\text{umur (thn)} \times 2) + 8$
Contoh: Anak Rahmat berumur 4 tahun 8 bulan berat badan saat penimbangan Posyandu 17,8 kg. Berat badan ideal (BBI) anak Rahmat = $(4,8 \times 2) + 8 = 17,6$ kg.

Cara menentukan status gizi anak balita berdasarkan indeks masa tubuh:

1. Tentukan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan menggunakan rumus:

$IMT = \frac{BB}{T^2}$ berat badan dalam satuan kg dan tinggi (panjang) badan dalam satuan m.

2. Setelah diperoleh hasil perhitungan IMT selanjutnya dibandingkan dengan tabel IMT untuk melihat IMT yang seharusnya.

Cara membandingkan:

L/BB H (cm)	Body Mass Index (BMI)																										L/BB H (cm)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
88	6,0	6,4	7,1	7,9	8,3	8,7	9,0	9,4	11,3	12,0	12,7	13,4	14,1	14,8	15,5	16,2	16,9	17,6	18,3	19,0	19,7	20,4	21,1	21,8	22,5	23,2	23,9	24,6	25,3	26,0	26,7	27,4	28,1	28,8	29,5	30,2	30,9	31,6	32,3	33,0	33,7	34,4	35,1	35,8	36,5	37,2	37,9	38,6	39,3	40,0	40,7	41,4	42,1	42,8	43,5	44,2	44,9	45,6	46,3	47,0	47,7	48,4	49,1	49,8	50,5	51,2	51,9	52,6	53,3	54,0	54,7	55,4	56,1	56,8	57,5	58,2	58,9	59,6	60,3	61,0	61,7	62,4	63,1	63,8	64,5	65,2	65,9	66,6	67,3	68,0	68,7	69,4	70,1	70,8	71,5	72,2	72,9	73,6	74,3	75,0	75,7	76,4	77,1	77,8	78,5	79,2	79,9	80,6	81,3	82,0	82,7	83,4	84,1	84,8	85,5	86,2	86,9	87,6	88,3	89,0	89,7	90,4	91,1	91,8	92,5	93,2	93,9	94,6	95,3	96,0	96,7	97,4	98,1	98,8	99,5	100,2	100,9	101,6	102,3	103,0	103,7	104,4	105,1	105,8	106,5	107,2	107,9	108,6	109,3	110,0	110,7	111,4	112,1	112,8	113,5	114,2	114,9	115,6	116,3	117,0	117,7	118,4	119,1	119,8	120,5	121,2	121,9	122,6	123,3	124,0	124,7	125,4	126,1	126,8	127,5	128,2	128,9	129,6	130,3	131,0	131,7	132,4	133,1	133,8	134,5	135,2	135,9	136,6	137,3	138,0	138,7	139,4	140,1	140,8	141,5	142,2	142,9	143,6	144,3	145,0	145,7	146,4	147,1	147,8	148,5	149,2	149,9	150,6	151,3	152,0	152,7	153,4	154,1	154,8	155,5	156,2	156,9	157,6	158,3	159,0	159,7	160,4	161,1	161,8	162,5	163,2	163,9	164,6	165,3	166,0	166,7	167,4	168,1	168,8	169,5	170,2	170,9	171,6	172,3	173,0	173,7	174,4	175,1	175,8	176,5	177,2	177,9	178,6	179,3	180,0	180,7	181,4	182,1	182,8	183,5	184,2	184,9	185,6	186,3	187,0	187,7	188,4	189,1	189,8	190,5	191,2	191,9	192,6	193,3	194,0	194,7	195,4	196,1	196,8	197,5	198,2	198,9	199,6	200,3	201,0	201,7	202,4	203,1	203,8	204,5	205,2	205,9	206,6	207,3	208,0	208,7	209,4	210,1	210,8	211,5	212,2	212,9	213,6	214,3	215,0	215,7	216,4	217,1	217,8	218,5	219,2	219,9	220,6	221,3	222,0	222,7	223,4	224,1	224,8	225,5	226,2	226,9	227,6	228,3	229,0	229,7	230,4	231,1	231,8	232,5	233,2	233,9	234,6	235,3	236,0	236,7	237,4	238,1	238,8	239,5	240,2	240,9	241,6	242,3	243,0	243,7	244,4	245,1	245,8	246,5	247,2	247,9	248,6	249,3	250,0	250,7	251,4	252,1	252,8	253,5	254,2	254,9	255,6	256,3	257,0	257,7	258,4	259,1	259,8	260,5	261,2	261,9	262,6	263,3	264,0	264,7	265,4	266,1	266,8	267,5	268,2	268,9	269,6	270,3	271,0	271,7	272,4	273,1	273,8	274,5	275,2	275,9	276,6	277,3	278,0	278,7	279,4	280,1	280,8	281,5	282,2	282,9	283,6	284,3	285,0	285,7	286,4	287,1	287,8	288,5	289,2	289,9	290,6	291,3	292,0	292,7	293,4	294,1	294,8	295,5	296,2	296,9	297,6	298,3	299,0	299,7	300,4	301,1	301,8	302,5	303,2	303,9	304,6	305,3	306,0	306,7	307,4	308,1	308,8	309,5	310,2	310,9	311,6	312,3	313,0	313,7	314,4	315,1	315,8	316,5	317,2	317,9	318,6	319,3	320,0	320,7	321,4	322,1	322,8	323,5	324,2	324,9	325,6	326,3	327,0	327,7	328,4	329,1	329,8	330,5	331,2	331,9	332,6	333,3	334,0	334,7	335,4	336,1	336,8	337,5	338,2	338,9	339,6	340,3	341,0	341,7	342,4	343,1	343,8	344,5	345,2	345,9	346,6	347,3	348,0	348,7	349,4	350,1	350,8	351,5	352,2	352,9	353,6	354,3	355,0	355,7	356,4	357,1	357,8	358,5	359,2	359,9	360,6	361,3	362,0	362,7	363,4	364,1	364,8	365,5	366,2	366,9	367,6	368,3	369,0	369,7	370,4	371,1	371,8	372,5	373,2	373,9	374,6	375,3	376,0	376,7	377,4	378,1	378,8	379,5	380,2	380,9	381,6	382,3	383,0	383,7	384,4	385,1	385,8	386,5	387,2	387,9	388,6	389,3	390,0	390,7	391,4	392,1	392,8	393,5	394,2	394,9	395,6	396,3	397,0	397,7	398,4	399,1	399,8	400,5	401,2	401,9	402,6	403,3	404,0	404,7	405,4	406,1	406,8	407,5	408,2	408,9	409,6	410,3	411,0	411,7	412,4	413,1	413,8	414,5	415,2	415,9	416,6	417,3	418,0	418,7	419,4	420,1	420,8	421,5	422,2	422,9	423,6	424,3	425,0	425,7	426,4	427,1	427,8	428,5	429,2	429,9	430,6	431,3	432,0	432,7	433,4	434,1	434,8	435,5	436,2	436,9	437,6	438,3	439,0	439,7	440,4	441,1	441,8	442,5	443,2	443,9	444,6	445,3	446,0	446,7	447,4	448,1	448,8	449,5	450,2	450,9	451,6	452,3	453,0	453,7	454,4	455,1	455,8	456,5	457,2	457,9	458,6	459,3	460,0	460,7	461,4	462,1	462,8	463,5	464,2	464,9	465,6	466,3	467,0	467,7	468,4	469,1	469,8	470,5	471,2	471,9	472,6	473,3	474,0	474,7	475,4	476,1	476,8	477,5	478,2	478,9	479,6	480,3	481,0	481,7	482,4	483,1	483,8	484,5	485,2	485,9	486,6	487,3	488,0	488,7	489,4	490,1	490,8	491,5	492,2	492,9	493,6	494,3	495,0	495,7	496,4	497,1	497,8	498,5	499,2	499,9	500,6	501,3	502,0	502,7	503,4	504,1	504,8	505,5	506,2	506,9	507,6	508,3	509,0	509,7	510,4	511,1	511,8	512,5	513,2	513,9	514,6	515,3	516,0	516,7	517,4	518,1	518,8	519,5	520,2	520,9	521,6	522,3	523,0	523,7	524,4	525,1	525,8	526,5	527,2	527,9	528,6	529,3	530,0	530,7	531,4	532,1	532,8	533,5	534,2	534,9	535,6	536,3	537,0	537,7	538,4	539,1	539,8	540,5	541,2	541,9	542,6	543,3	544,0	544,7	545,4	546,1	546,8	547,5	548,2	548,9	549,6	550,3	551,0	551,7	552,4	553,1	553,8	554,5	555,2	555,9	556,6	557,3	558,0	558,7	559,4	560,1	560,8	561,5	562,2	562,9	563,6	564,3	565,0	565,7	566,4	567,1	567,8	568,5	569,2	569,9	570,6	571,3	572,0	572,7	573,4	574,1	574,8	575,5	576,2	576,9	577,6	578,3	579,0	579,7	580,4	581,1	581,8	582,5	583,2	583,9	584,6	585,3	586,0	586,7	587,4	588,1	588,8	589,5	590,2	590,9	591,6	592,3	593,0	593,7	594,4	595,1	595,8	596,5	597,2	597,9	598,6	599,3	600,0	600,7	601,4	602,1	602,8	603,5	604,2	604,9	605,6	606,3	607,0	607,7	608,4	609,1	609,8	610,5	611,2	611,9	612,6	613,3	614,0	614,7	615,4	616,1	616,8	617,5	618,2	618,9	619,6	620,3	621,0	621,7	622,4	623,1	623,8	624,5	625,2	625,9	626,6	627,3	628,0	628,7	629,4	630,1	630,8	631,5	632,2	632,9	633,6	634,3	635,0	635,7	636,4	637,1	637,8	638,5	639,2	639,9	640,6	641,3	642,0	642,7	643,4	644,1	644,8	645,5	646,2	646,9	647,6	648,3	649,0	649,7	650,4	651,1	651,8	652,5	653,2	653,9	654,6	655,3	656,0	656,7	657,4	658,1	658,8	659,5	660,2	660,9	661,6	662,3	663,0	663,7	664,4	665,1	665,8	666,5	667,2	667,9	668,6	669,3	670,0	670,7	671,4	672,1	672,8	673,5	674,2	674,9	675,6	676,3	677,0	677,7	678,4	679,1	679,8	680,5	681,2	681,9	682,6	683,3	684,0	684,7	685,4	686,1	686,8	687,5	688,2	688,9	689,6	690,3	691,0	691,7	692,4	693,1	693,8	694,5	695,2	695,9	696,6	697,3	698,0	698,7	699,4	700,1	700,8	701,5	702,2	702,9	703,6	704,3	705,0	705,7	706,4	707,1	707,8	708,5	709,2	709,9	710,6	711,3	712,0	712,7	713,4	714,1	714,8	715,5	716,2	716,9	717,6	718,3	719,0	719,7	720,4	721,1	721,8	722,5	723,2	723,9	724,6	725,3	726,0	726,7	727,4	728,1	728,8	729,5	730,2	730,9	731,6	732,3	733,0	733,7	734,4	735,1	735,8	736,5	737,2	737,9	738,6	739,3	740,0	740,7	741,4	742,1	742,8	743,5	744,2	744,9	745,6	746,3	747,0	747,7	748,4	749,1	749,8	750,5	751,2	751,9	752,6	753,3	754,0	754,7	755,4	756,1	756,8	757,5	758,2	758,9	759,6	760,3	761,0	761,7	762,4	763,1	763,8	764,5	765,2	765,9	766,6	767,3	768,0	768,7	769,4	770,1	770,8	771,5	772,2	772,9	773,6	774,3	775,0	775,7	776,4	777,1	777,8	778,5	779,2	779,9	780,6	781,3	782,0	782,7	783,4	784,1	784,8	785,5	786,2	786,9	787,6	788,3	789,0	789,7	790,4	791,1	791,8	792,5	793,2	793,9	794,6	795,3	796,0	796,7	797,4	798,1	798,8	799,5	800,2	800,9	801,6	802,3	803,0	803,7	804,4	805,1	805,8	806,5	807,2	807,9	808,6	809,3	810,0	810,7	811,4	812,1	812,8	813,5	814,2	814,9	815,6	816,3	817,0	817,7	818,4	819,1	819,8	820,5	821,2	821,9	822,6	823,3	824,0	824,7	825,4	826,1	826,8	827,5	828,2	828,9	829,6	830,3	831,0	831,7	832,4	833,1	833,8	834,5	835,2	835,9	836,6	837,3	838,0	838,7	839,4	840,1	840,8	841,5	842,2	842,9	843,6	8

L. Di H		Body Mass Index (BMI)																				L. Di H	
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
88	6,6	6,4	7,1	7,8	8,3	8,2	8,8	9,5	11,3	12,0	12,7	13,4	14,1	14,8	15,5	16,2	16,9	17,6	18,3	19,0			
89	6,8	6,6	7,2	7,9	8,7	8,4	9,1	10,1	11,0	12,0	12,8	13,7	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4			
90	6,9	6,7	7,4	8,1	8,9	8,6	9,4	10,4	11,4	11,8	12,8	13,7	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4			
91	6,1	6,0	7,0	8,0	8,1	8,0	10,0	10,1	12,1	12,9	13,6	14,4	15,1	15,9	16,7	17,4	18,2	18,9	19,7	20,4			
92	6,2	7,0	7,7	8,5	9,3	10,5	11,1	11,8	12,8	13,2	13,9	14,7	15,5	16,3	17,1	17,8	18,6	19,4	20,1	20,8			
93	6,3	7,1	7,9	8,7	8,6	10,3	11,1	11,2	12,7	13,6	14,3	15,0	15,8	16,6	17,4	18,2	19,0	19,8	20,6	21,4			
94	6,5	7,3	8,1	8,9	8,7	10,5	11,3	12,2	13,0	13,8	14,6	15,4	16,2	17,0	17,8	18,6	19,4	20,2	21,0	21,8			
95	6,6	7,5	8,3	9,1	8,9	10,8	11,6	12,4	13,2	14,1	14,9	15,7	16,6	17,4	18,2	19,0	19,8	20,7	21,5	22,3			

4. IMT anak Riana dapat disebut Normal karena hasil perhitungan mirip dengan tabel (14,78 jika dibulatkan menjadi 15).

Bab 5

Balita Rawan Kesehatan Saat Bencana

Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana dalam pasal 1 dituliskan bahwa kelompok rentan adalah bayi, anak usia di bawah lima tahun, anak-anak, ibu hamil atau menyusui, penyandang cacat, dan orang lanjut usia. Kader kesehatan yang terlatih dapat melakukan skrining (menilai) khususnya balita yang memiliki rawan kesehatan saat bencana.

Gejala dan tanda rawan kesehatan

Pada umumnya balita tidak mengerti dan memahami kejadian apa yang telah terjadi termasuk bencana. Semua keadaan diterimanya dengan mengekspresikan tubuh dan keceriaan.

Jika balita merasa tidak mengalami masalah kesehatan akan melakukan kegiatan yang dapat menyenangkan dirinya dengan cara bermain bersama sebaya atau riang gembira. Jika balita merasa mengalami masalah kesehatan maka akan malas beraktivitas dan cenderung mudah menangis. Malas beraktivitas dan menangis bahkan rewel tidak diketahui

kemauan balita merupakan gejala awal timbul masalah kesehatan pada balita.

Tanda balita mengalami masalah kesehatan saat bencana:

1. Demam yang dapat diraba pada bagian leher dan kaki. Demam sebagai tanda bahwa tubuh kekurangan nutrisi dan cairan, dimungkinkan juga ada infeksi dalam tubuh.



2. Masalah kesehatan sistem pernafasan



3. Masalah kesehatan sistem penglihatan



4. Masalah kesehatan sistem pencernaan



Bab 6

Tindakan preventif dan penanggulangan masalah kesehatan balita

1. Jika balita demam, lakukan:
 - (a) mengukur suhu tubuh dengan termometer, suhu tubuh yang normal sekitar $36,5 - 37,6$ °C, jika lebih dari atau sama dengan $37,7$ °C harus waspada demam.



- (b) memberikan minum yang cukup (lebih kurang 125 cc / kg BB / 24 jam) sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang selama demam.



(c) jika ada tanda suhu tubuh mendekati 38,5 OC harus waspada terjadi kejang, tindakan yang harus dilakukan adalah membawa balita ke sarana pelayanan kesehatan.



2. Menggunakan air bersih untuk cuci tangan, mandi, cuci, dan membilas setelah buang air.



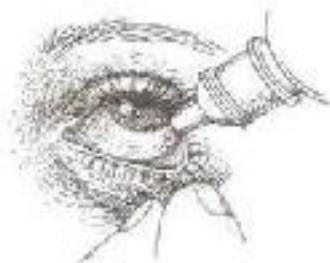
3. Menggunakan sumber air minum untuk minum (air yang dimasak) dan mengolah makanan.



4. Mengonsumsi makanan yang memenuhi syarat 4 sehat 5 sempurna.



5. Membersihkan mata yang sakit:
(a) dengan air bersih mengalir atau memberi tetes mata yang disarankan petugas kesehatan.



(b) jika tidak lekas membaik segera bawa ke sarana pelayanan kesehatan.

6. Menjaga kebersihan lingkungan tempat penampungan bencana.



7. Menggunakan alat pelindung misalnya masker selama kejadian bencana belum dinyatakan aman.



8. Menggunakan sarana buang air yang disediakan.



9. Memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan yang disediakan (Pos Kesehatan, Puskesmas).



Bab 7

Kebutuhan Pertumbuhan dan Perkembangan Balita

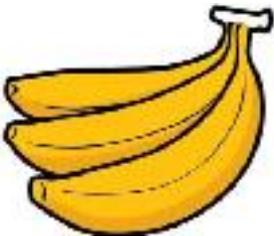
Selama bencana terjadi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan balita harus tetap dipenuhi.

1. Kebutuhan pertumbuhan

(a) nutrisi (makanan) 4 sehat 5 sempurna



(b) mineral dan vitamin



(c) cairan (susu atau air minum)



2. Kebutuhan perkembangan

(a) Berlari



(b) Berbagi



(c) Berlomba



(d) Bersosialisasi



(e) berkomunikasi



apapun keadaan dan situasi, seharusnya tetap



Daftar Pustaka

- UU RI No. 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana
- Hurlock, Elizabeth B., 1978. Perkembangan Anak, Jilid 1 & 2. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Peraturan Pemerintah RI No. 21 Tahun 2008 Tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana
- Kementerian Kesehatan RI, 2010. Pedoman Kader: Seri Kesehatan Anak. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Anak Kemkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI, 2012. Ayo ke Posyandu Setiap Bulan. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Kemkes RI. www.promkes.depkes.go.id
- Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 949/MENKES/SK/VII/2004 tentang Kejadian Luar Biasa
- Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.
- WHO, 1995. Kader Kesehatan Masyarakat (The Community Health Worker, 1987). Alih Bahasa: Adi Heru S. Jakarta: EGC
- World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment. Geneva, WHO, 2008.
- WHO, 2007.
http://www.who.int/hrh/documents/community_health_workers_brief.pdf dan
http://www.who.int/hrh/documents/community_health_workers.pdf

WHO, 2011.

http://www.who.int/workforcealliance/knowledge/publications/alliance/jointstatement_chwemergenc_y_en.pdf

WHO, 2013.

http://www.who.int/workforcealliance/knowledge/resources/synthesis_paperApril2013.pdf

Tabel Indeks Masa Tubuh (IMT)

Tinggi (cm)	Body Mass Index (BMI)																												Tinggi (ft)
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
42	14	16	18	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69
43	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71
44	16	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71
45	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72
46	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73
47	18	20	22	24	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75
48	18	21	23	25	28	30	32	34	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77
49	19	22	24	26	29	31	33	35	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
50	20	23	25	28	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
51	21	23	26	29	32	34	36	38	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81
52	22	24	27	30	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82
53	22	25	28	31	34	37	39	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84
54	23	26	29	32	35	38	40	43	45	47	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86
55	24	27	30	33	36	39	41	44	46	48	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87
56	25	28	31	34	37	40	42	45	47	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
57	26	29	32	35	38	41	43	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
58	27	30	34	37	40	43	45	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
59	28	31	35	38	41	44	46	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91
60	29	32	36	39	42	45	47	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92
61	30	33	37	40	43	46	48	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93
62	31	34	38	41	44	47	49	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94
63	32	35	40	43	46	49	51	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96
64	33	37	41	45	48	51	53	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98
65	34	38	42	46	49	52	54	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99
66	35	39	44	48	51	54	56	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101
67	36	40	45	49	52	55	57	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102
68	37	42	46	50	53	56	58	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103
69	38	43	48	52	55	58	60	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105
70	39	44	49	53	56	59	61	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106
71	40	45	50	54	57	60	62	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107
72	41	47	52	56	59	62	64	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109
73	42	48	53	57	60	63	65	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
74	44	49	54	58	61	64	66	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111
75	46	51	56	60	63	66	68	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113
76	48	53	58	62	65	68	70	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113	115
77	49	54	59	63	66	69	71	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116
78	51	56	61	65	68	71	73	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118
79	52	57	62	66	69	72	74	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113	115	117	119
80	53	58	63	67	70	73	75	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120
81	54	59	64	68	71	74	76	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113	115	117	119	121
82	54	61	67	71	74	77	79	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124
83	55	62	68	72	75	78	80	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113	115	117	119	121	123	125
0	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

L, H [cm]	Body Mass Index (BMI)																L, H [cm]			
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24	25	26
42	14	16	18	19	21	23	26	28	30	33	34	36	37	39	41	43	44	46	48	49
43	15	17	18	20	22	24	26	28	31	33	35	37	39	41	43	44	46	48	49	51
44	16	17	18	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	46	48	50	51
45	16	18	20	22	24	26	28	30	33	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	52
46	17	19	21	23	25	27	29	32	34	36	38	40	42	44	46	47	49	51	52	53
47	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	49	51	52	53
48	19	21	23	25	27	29	32	34	36	38	40	42	44	46	48	49	51	52	53	54
49	19	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51	52	53	54
50	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51	52	53	54
51	21	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51	52	53	54
52	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51	52	53	54	55
53	22	25	28	31	34	37	39	42	45	48	51	53	56	59	62	65	67	70	73	75
54	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65	67	70	73	76	78
55	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	80
56	25	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	81
57	26	29	32	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	82
58	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	83
59	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	84
60	29	32	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	85
61	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	86
62	31	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	87
63	32	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	88
64	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	89
65	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	90
66	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	91
67	36	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	93
68	37	41	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	94
69	38	42	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	95
70	39	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	96
71	40	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	97
72	41	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	98
73	42	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	99
74	43	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	100
75	44	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	101
76	45	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	102
77	46	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	103
78	47	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	104
79	48	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	105
80	49	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	106
81	50	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	107
82	51	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	108
83	52	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	109
84	53	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	110
85	54	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	111
86	55	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	112
87	56	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	113
88	57	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	114
89	58	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	115
90	59	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	116
91	60	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	117
92	61	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	118
93	62	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	119
94	63	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	120
95	64	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	121
96	65	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	122
97	66	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	123
98	67	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	124
99	68	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	125
100	69	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	124	126
101	70	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	127
102	71	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	128
103	72	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127	129
104	73	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	128	130
105	74	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	131
106	75	79	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127	130	132
107	76	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	128	131	133
108	77	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	134
109	78	82	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127	130	133	135
110	79	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	128	131	134	136
111	80	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	135	137
112	81	85	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127	130	133	136	138
113	82	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	128	131	134	137	139
114	83	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	135	138	140
115	84	88	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127	130	133	136	139	141
116	85	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	128	131	134	137	140	142
117	86	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	135	138	141	143
118	87	91	94	97	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127	130	133	136	139	142	144
119	88	92	95	98	101															