



PRIMA NEWS

Lebih Sehat dengan Partisipasi Masyarakat



Program Kerjasama JICA dan Pemerintah Propinsi Sulawesi Selatan 2007-2010 dengan Target Kabupaten yaitu Barru, Wajo dan Bulukumba

Lokakarya Persiapan Laporan Keuangan 2008

Akuntabilitas dan Transparansi



Akuntabilitas dan transparansi merupakan dasar terciptanya saling percaya dan kerjasama. Untuk manajemen berbasis komunitas, anggota PHCI memegang peranan penting. Tim PHCI Kecamatan dan Desa bertanggung jawab untuk apa yang mereka lakukan, dan mampu melakukan pertanggung jawaban keuangan untuk dana yang mereka terima dari PRIMA Kesehatan-JICA maupun dari swadaya.

Dimulai pada tanggal 10 Desember 2008, lokakarya persiapan laporan keuangan dilaksanakan di Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba. Dalam lokakarya tersebut dijelaskan bagaimana menyusun laporan keuangan dan laporan kegiatan yang baik dengan penerapan sistem akuntabilitas dan transparansi. Jumlah peserta lokakarya yang hadir adalah 35 orang.

Tim dari PRIMA Kesehatan Makassar yang terdiri dari Mr. Shuhei Oguchi, (Tim Ahli PRIMA Kesehatan-JICA), Ricky Djodjobo dan

Noval Rahman berkesempatan menghadiri dan meninjau lokakarya tersebut. Sedangkan perwakilan dari TIK Bulukumba yaitu Muh.Alwi,SKM,M.Kes dan dr. Abd. Gaffar, M.Epid. Meskipun baru tahun pertama, persiapan peserta dalam lokakarya ini sangat baik, mereka dengan lancar menyusun laporan keuangan tersebut.

Pada tanggal 11 Desember 2008, lokakarya dilaksanakan di SDN 186, Kecamatan Ujung Loe dengan jumlah peserta 52 orang. Tanggal 12 Desember, Pelatihan dilaksanakan di Aula Kantor Kecamatan Tanasitolo, Wajo dengan jumlah peserta 36 orang. Tanggal 13 Desember 2008 di Aula Kantor Kecamatan Gilireng dengan jumlah peserta 38 orang. Tanggal 14 Desember 2008 di Balai Penyuluhan Pertanian Kecamatan Maniangpajo, Wajo, dengan 31 peserta. Tanggal 17 Desember 2008 di Aula kantor Kecamatan Tanete Riaja, Barru dengan jumlah peserta 30 orang.

Langkah pengisian laporan keuangan dalam *workshop*/lokakarya ini dimulai dari format kuitansi : B8-1 & B-2, Pengeluaran per kegiatan : B7-1 & B7-2 terus

ke format dana swadaya : B4,B5,B6 selanjutnya format B2 tentang ringkasan kegiatan. Dan untuk laporan kegiatan terdapat pada format D1-D3.

Sebagian besar kendala-kendala yang dihadapi pada saat pelatihan adalah kurangnya koordinasi antar anggota PHCI, misalnya kuitansi-kuitansinya belum lengkap, tidak membawa buku kas, tidak hadirnya bendahara. Sedangkan untuk teknis penyusunan laporan keuangan, kendala yang sering terjadi adalah pengisian pada format B7-1 tentang pengeluaran umum administrasi, dan pengisian format B2 tentang ringkasan keuangan.

Pada dasarnya para peserta telah memiliki pengalaman menyusun laporan keuangan dan kegiatan, hanya sebagian kecil dari kecamatan baru PRIMA Kesehatan yang masih mengalami beberapa kendala dalam penyusunan seperti di Kecamatan Gilireng, Kecamatan Maniangpajo di Wajo serta Kecamatan Tanete Riaja di Barru. Dalam pidatonya, Mr. Shuhei Oguchi selalu berpesan agar memaksimalkan lokakarya ini agar berhasil dan sukses dalam menyusun laporan yang baik, jelas, akuntabel dan transparan.

Laporan Keuangan adalah laporan mengenai bagaimana tim PHCI membelanjakan anggarannya (dana swadaya dan dana dari PRIMA Kesehatan). Tujuannya untuk memverifikasi apakah seluruh transaksi keuangan yang dilakukan oleh tim PHCI diproses dengan baik, serta akuntabilitas dan transparansinya dilaksanakan

Laporan Kegiatan memberikan gambaran tentang kondisi PHCI pada awal,proses kegiatan dan pada akhir periode kegiatan serta penilaian terhadap target yang ditetapkan dan realisasi pencapaian dalam fase pelaksanaan kegiatan

bersambung ke hal.2

Daftar Isi

oleh :
Noval Rahman
Staf
PRIMA
Kesehatan
JICA

Lokakarya Persiapan Laporan Keuangan 2008 : Akuntabilitas dan Transparansi **1**

Laporan wawancara :Dampak Sementara Program PRIMA Kesehatan terhadap Perilaku dan Kesadaran Masyarakat tentang Kesehatan **2**

Belajar dari Exchange Program **3**

Komentar PRIMA **4**

Galeri Foto dan Info Sehat PRIMA **4**



Gantarang, Bulukumba, 10 Desember 2008



Ujung Loe, Bulukumba, 11 Desember 2008



Tanasitolo, Wajo, 12 Desember 2008



Gilireng, Wajo, 13 Desember 2008



Maniangpajo, Wajo, 14 Desember 2008



Tanete Riaja, Barru, 17 Desember 2008



Akuntabilitas dan Transparansi

No.	Kabupaten	Kecamatan	Tanggal	Jumlah Peserta
1	Bulukumba	Gantarang (II)	10 Desember 2008	35 orang
		Ujung Loe	11 Desember 2008	52 orang
		Gantarang (I)	13 Desember 2008	40 orang
		Bonto Tiro	14 Desember 2008	42 orang
		Bonto Bahari	16 Desember 2008	34 orang
2	Wajo	Belawa	10 Desember 2008	40 orang
		Tanasitolo (I)	11 Desember 2008	33 orang
		Tanasitolo (II)	12 Desember 2008	36 orang
		Gilireng	13 Desember 2008	38 orang
		Maniangpajo	14 Desember 2008	31 orang
3	Barru	Barru	13 Desember 2008	41 orang
		Tanete Rilau	13 Desember 2008	42 orang
		Tanete Riaja	17 Desember 2008	30 orang

Tabel Jadwal dan Jumlah Peserta Lokakarya Persiapan Laporan Keuangan PRIMA Kesehatan 2008



Laporan wawancara : Dampak Sementara Program PRIMA Kesehatan terhadap Perilaku dan Kesadaran Masyarakat tentang Kesehatan

Pada tanggal 5 Desember 2008, para Tim Ahli PRIMA Kesehatan JICA yang terdiri dari Ms. Shiho Sasada, Mr. Shuhei Oguchi, dan Ms. Saeko Hatta mengunjungi ke-3 kabupaten target guna melakukan tanya jawab bersama para anggota tim PHCI, bidan dan juga kader Posyandu di setiap desa/kelurahan yang dikunjungi. Wawancara yang dilaksanakan berhubungan dengan kegiatan-kegiatan yang diusulkan oleh masing - masing desa/kelurahan dan juga dampaknya terhadap masyarakat dalam hal perilaku dan peningkatan kesadaran kesehatan.

17 desa/kelurahan dipilih sebagai target wawancara, yakni 5 dari Kabupaten Barru, 5 dari Kabupaten Bulukumba, dan 7 dari Kabupaten Wajo. Desa/kelurahan yang dipilih ini mewakili target kecamatan yang berada di bawah tanggung jawab konsultan lapangan.

Kunjungan dimulai pada tanggal 5 dan 6 Desember 2008 di Kabupaten Barru. Di Kabupaten Barru, kami mengunjungi Desa Coppo dan Desa Siawung (Kecamatan Barru), Desa Garessi dan Desa Pao-Pao (Tanete Rilau) dan yang terakhir adalah Desa Lompo Tengah (Kecamatan Tanete Riaja). Dalam wawancara tersebut kami menemukan mendapatkan informasi mengenai dampak pelaksanaan kegiatan PHCI yang jelas terhadap kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat, seperti

meningkatnya kunjungan Posyandu, yakni para ibu yang mulai sadar akan pentingnya pemeriksaan kelahiran, mereka juga memperhatikan pertumbuhan bayi mereka sendiri. Kami juga berkesempatan melihat langsung Posyandu yang berada di Desa Garessi, dimana Kepala Desa berencana untuk turut membantu rehabilitasi Posyandu tersebut dengan memberikan sumbangan berupa semen untuk lantai Posyandu.

Kunjungan wawancara selanjutnya adalah ke Kabupaten Bulukumba. Pada kesempatan ini kami mengunjungi Desa Bialo dan Desa Gattareng (Kecamatan Gantarang), Desa Tanah Lemo (Kecamatan Bonto Bahari), Desa Pakubalaho (Kecamatan Bontotiro) dan Desa Salemba (Kecamatan Ujung Loe). Kami menemukan kegiatan yang cukup unik di Tanah Lemo, yakni berupa kegiatan yang berhubungan dengan peningkatan pendapatan dengan cara menjual sampah yang telah diubah menjadi pupuk. Kami juga berkesempatan hadir pada acara penerimaan hadiah bagi pemenang lomba UKS tingkat Sekolah Dasar terbaik se Kecamatan Bonto Bahari, dan juga pada kegiatan pemberian hadiah bagi rumah kancing terbaik dalam hal PHBS se-Kecamatan Ujung Loe. Di Desa Bialo, kami mengunjungi Posyandu dan bertemu dengan bidan desa yang merupakan bidan terbaik se-Sulawesi Selatan. Kami juga menemukan

dampak yang positif disana. Dengan kerjasama yang baik antara bidan dan dukun, jumlah ibu hamil yang berkunjung ke Poskesdes untuk pemeriksaan kehamilan meningkat.

Pada tanggal 14 hingga 17 Desember, kami mengunjungi Kabupaten target terakhir yakni Kabupaten Wajo, dan berdasarkan jadwal, kami mengunjungi 7 tim PHCI antara lain Nepo, Pinceng Pute, dan Mappadaelo (Kecamatan Tanasitolo), Abbatireng (Kecamatan Gilireng), Tangkoli dan Dualimpoe (Kecamatan Maniangpajo) dan Malakke (Kecamatan Belawa). Disana semua tim PHCI yang kami kunjungi melaksanakan kegiatan pembuatan jamban. Terdapat dampak yang jelas bahwa masyarakat sekarang terbiasa menggunakan jamban, tidak seperti sebelumnya dimana mereka BAB di sembarang tempat. Satu lagi kegiatan yang menjadi catatan kami adalah pada saat mengunjungi Desa Dualimpoe. Tim PHCI melaksanakan sebuah kegiatan yang pada dasarnya merupakan program PKK yakni Dasawisma percontohan (kegiatan kelompok 10 rumah). Pada kegiatan ini, PHCI menyediakan 5 pot bunga dan tempat sampah untuk memotivasi masyarakat dalam menjaga lingkungan mereka agar tetap bersih dan sehat.

oleh : **Fatmawaty Nur**
Staf PRIMA Kesehatan- JICA



Belajar dari Exchange Program



Program pertukaran (*exchange program*) merupakan salah satu jenis aktivitas yang merupakan bagian penting dalam program PRIMA Kesehatan di tiga kabupaten target Propinsi Sulawesi Selatan. Melalui program ini, masyarakat dapat mengembangkan proses pembelajaran bersama yang berkaitan dengan pengalamannya selama mengelola kegiatan-kegiatan PHCI di desa masing-masing.

Cukup banyak manfaat yang diperoleh bagi masyarakat setelah menjalani kegiatan kunjungan di kabupaten lain diluar dari wilayah dimana mereka berada. Khusus untuk PHCI yang berada di Kabupaten Barru, mereka melakukan kunjungan di Kabupaten Wajo selama 2 hari dari tanggal 28-29 November 2008. Selama di Kabupaten Wajo, mereka melihat secara langsung proses dan hasil kegiatan PHCI serta menerapkan interaksi pembelajaran bersama sehingga mereka mendapatkan tambahan informasi dan wawasan yang luas sebagai rujukan dalam memperbaiki kinerja PHCI pada masa yang akan datang.

Sekalipun program PHCI secara umum mempunyai kemiripan tentang jenis kegiatan, namun proses dan hasil yang ditemui memperlihatkan perbedaan-perbedaan mendasar, dimana diferensiasi tersebut menentukan proses dan hasil kegiatan yang dicapai. Setidaknya, perbedaan yang ada dipengaruhi oleh variabel sosial budaya masyarakat dan komitmen serta kemauan politik pemerintah, khususnya level pemerintahan desa. Dua variabel penting inilah yang menandakan adanya pengaruh nuansa local dalam suatu program, sekaligus menjadi *starting point* PHCI Barru dalam mengembangkan proses belajar di lapangan bersama PHCI Wajo.

Proses partisipasi

Partisipasi masyarakat adalah substansi program PRIMA Kesehatan, karena itu proses partisipasi menjadi salah satu dimensi pokok yang banyak digali oleh PHCI dalam program pertukaran ini.

Pelajaran yang didapatkan di lapangan (Kabupaten Wajo) tentang proses partisipasi masyarakat adalah peranan Kepala Desa dalam menjadi faktor utama kegiatan dalam mensosialisasikan program PRIMA Kesehatan dan secara aktif memotivasi masyarakat untuk terlibat secara mendalam. Kepala Desa dalam konteks ini tampil sebagai

social agent perubahan masyarakat dan menjadi mesin penggerak berfungsinya kelembagaan PHCI secara optimal.

Pola pendekatan partisipasi ini secara cerdas dimainkan oleh KIT Wajo bersama konsultan lapangan, sehingga menghasilkan keterlibatan masyarakat yang cukup merata pada satu desa tertentu. Indikator yang jelas dapat digambarkan pada pengetahuan masyarakat yang sama tentang permasalahan kesehatan yang dihadapi dan munculnya kesadaran bersama untuk menerapkan pola perilaku hidup sehat.

Proses Pengorganisasian PHCI

Sekalipun prinsip pengorganisasian PHCI yang mengedepankan pengambilan keputusan bersama dan akses yang sama bagi semua pengurus sudah dipahami dengan baik, namun dominasi anggota tertentu dalam pengorganisasian PHCI masih juga terjadi. Oleh karena itu, pada kegiatan program pertukaran ini, peserta merefleksikan kembali pendekatan pengorganisasian PHCI yang selama ini mereka terapkan.

Berkembang kesadaran logis dikalangan anggota PHCI bahwa pengambilan keputusan bersama diantara anggota PHCI, berpengaruh nyata terhadap tingkat pencapaian hasil kegiatan. Sebaliknya, dominasi peran pada pengurus tertentu justru akan memperlambat proses kegiatan dan tentu saja hasil yang diperoleh tidak memberikan manfaat yang luas bagi masyarakat.

Kesimpulan ini didapatkan oleh peserta melalui proses diskusi di lapangan yang intinya menanyakan tentang keberadaan PHCI dalam mengembangkan program PRIMA Kesehatan. Jawaban-jawaban yang diungkapkan oleh PHCI Wajo menegaskan adanya pendelegasian kewenangan diantara anggota secara merata, tidak ada ataupun anggota PHCI merasa tidak dilibatkan. Indikator jelas yang disampaikan dalam mengukur pemerataan akses kewenangan ini adalah aktifnya seluruh anggota dalam setiap pelaksanaan kegiatan PHCI, mulai dari tahap persiapan sampai pada tahapan evaluasi dan pelaporan.

Proses Membangun Dukungan

Membangun dukungan *stakeholders* terhadap kegiatan PHCI merupakan proses penting bagi keberlanjutan program. Strategi membangun dukungan ini adalah salah satu aspek yang dipelajari oleh PHCI Barru pada *exchange program* di Kabupaten Wajo.

Cukup jelas terlihat dukungan dari beberapa organisasi sosial dan tokoh masyarakat khususnya yang ada di Desa Nepo Kecamatan Tanasitolo terhadap kegiatan

PHCI. Hal ini tidak terlepas dari kepemimpinan yang kuat dari Kepala Desa. Menurut informasi kepala desa, salah satu bentuk dukungan yang ada adalah dukungan dana yang bersumber dari ADD (Anggaran Dana Desa) telah dialokasikan untuk pembelian lahan yang ditempatkan Posyandu. Kita tahu status kepemilikan lahan bagi sarana kesehatan selalu menjadi konflik berkepanjangan antara pemerintah kabupaten dengan warga.

Dukungan pendanaan program PRIMA Kesehatan adalah titik kritis keberlanjutan, mengingat pengalaman membuktikan bahwa saat *donor agency* menghentikan bantuannya, penggerak program berangsur-angsur menurun sampai berada pada level statis. Inilah urgensi dari keterlibatan pemerintah daerah dalam mengambil alih program ini, agar menjadi program berkelanjutan yang mendapatkan bantuan dari APBD.

Aktifnya Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten di wilayah target pada program PRIMA Kesehatan adalah contoh yang baik bagi para *decision maker* guna memberikan respon bantuan dalam berbagai bentuk dan manifestasinya. Sebagai pimpinan teknis bidang kesehatan, ia memiliki kekuatan dan pengaruh yang sangat besar, begitupula kepentingan yang tinggi dalam mewujudkan status dan derajat masyarakat yang tinggi. Dengan karakteristiknya itulah, maka dukungannya pada program PRIMA Kesehatan sangat menentukan eksistensi PHCI sebagai lembaga masyarakat desa yang memiliki visi kesehatan.

Meningkatkan Solidaritas

Semangat solidaritas diantara anggota PHCI mewarnai kegiatan *exchange program*. Selama proses kunjungan, interaksi mendalam terbina secara harmonis dalam suasana yang akrab dan santai. Pola relasi sosial ini tentu saja akan meningkatkan hubungan emosional diantara mereka.

Hubungan emosional para anggota PHCI dapat memberikan pengaruh langsung terhadap motivasi dan kinerja pada kegiatan-kegiatan PHCI. Pengaruh lain dari kekuatan emosional ini adalah potensi-potensi konflik dalam organisasi PHCI dapat diredam sehingga tidak berkembang menjadi hambatan berarti dalam penggerak partisipasi.

Dengan demikian, akan jauh lebih baik seandainya banyak momen-momen yang dapat mempertemukan para pengurus PHCI dalam jumlah yang banyak dengan suasana kebersamaan yang lebih akrab. Semoga keakraban ini terbina terus dan menyemangati setiap aktivitas PHCI kita. MERDEKA.

oleh : Arlin Adam

Konsultan Lapangan PRIMA Kesehatan -JICA
Kabupaten Barru



Muhammad Jafri, S.Pd.
Sekretaris PHCI
Desa Bontosunggu
Kecamatan Gantarang
Kabupaten Bulukumba

Kondisi masyarakat sebelum adanya program PHCI di Desa Bontosunggu yakni masih belum adanya perhatian tentang kesehatan terutama cara berperilaku hidup bersih dan sehat dan cara menjaga dan memelihara kesehatan ibu hamil, bayi dan balita. Setelah program PHCI masuk di Desa Bontosunggu, maka kondisi kesehatan di masyarakat secara drastis mengalami perubahan.. Hal tersebut teramati dengan banyaknya masyarakat membuat tempat sampah untuk membuang sampahnya, serta meningkatnya daftar kunjungan ibu hamil, bayi dan balita ke Posyandu, juga Kader Posyandu yang sangat bersemangat membantu pelayanan kesehatan ketika waktu penimbangan bayi dan balita di Posyandu. Kegiatan-kegiatan dari PHCI antara lain

Penyuluhan tentang PHBS; Kampanye akan pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil, bayi dan balita; Rehabilitasi Posyandu dan Pengadaan sarana air bersih.

Disamping itu PRIMA Kesehatan di Desa Bontosunggu termasuk salah satu program yang sukses melakukan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Dengan kapasitas ilmu dan pengalaman pengurus PHCI yang serba terbatas untuk melaksanakan program, pengurus PHCI melaksanakan program PRIMA Kesehatan secara mandiri, mulai dari menggali permasalahan kesehatan sampai perencanaan, pembuatan proposal, pelaksanaan kegiatan, sampai kepada pembuatan laporan keuangan dan kegiatan monitoring & evaluasi. Saya mengharapkan untuk tindak lanjut ke depannya program ini dapat terus mendapat dukungan dari pihak terkait.

Komentar PRIMA

Setelah adanya program PHCI di Kelurahan Dualimpoe, Kecamatan Maniangpajo, Kabupaten Wajo yang baru berjalan 1 tahun yaitu tahun 2008 telah memberikan manfaat kepada masyarakat terutama tentang perilaku hidup sehat serta pemberian bantuan dana PRIMA Kesehatan. Dengan adanya program PHCI, pengalaman dan pengetahuan kami bertambah mulai dari tahap perencanaan, membuat proposal serta pengelolaan keuangan yang penuh ketelitian dan kejujuran.

Selanjutnya dalam pengelolaan program PHCI ada suka dan duka yang kami alami diantaranya dalam sukanya : Program yang diusulkan masyarakat adalah kebutuhan mereka; kedua, dalam pengelolaan keuangan penuh kejujuran dan tidak diintervensi pihak lain; dapat pula bertukar informasi dari tim PHCI Kabupaten lain melalui studi banding; serta dapat pula bertatap muka dengan tim dari Jepang. Sedang dukanya sering kali mengalami pengorbanan tenaga dan waktu untuk kegiatan lapangan. Harapan saya semoga program semacam ini dapat diterapkan pada program lain yang ada di tingkat desa/kelurahan.



Tambo
Ketua Tim PHCI
Kelurahan Dualimpoe
Kecamatan Maniangpajo
Kabupaten Wajo



PHCI Kelurahan Anabanua
Kecamatan Maniangpajo

PHCI Desa Kalola
Kecamatan Maniangpajo

Wajo

Galeri Foto:
Posyandu

Perawatan Ibu Hamil

Dalam masa kehamilan salah satu bagian yang penting dalam membantu perkembangan janin dalam kandungan adalah apa yang anda makan dan cara makan anda selama kehamilan ini. Untuk itu perlunya kita mempelajari tentang prinsip-prinsip makan yang baik selama kehamilan ini. Dengan melakukan cara dan diet makan yang sehat, tidak saja membuat ibu hamil fit dan sehat, tapi juga untuk perkembangan yang sehat bagi bayi dalam kandungan anda.

1. RUBAHLAH CARA MAKAN ANDA, MESKIPUN ANDA SUDAH MAKAN DENGAN BAIK.

Anda sekarang sedang hamil maka diet makanan anda harus mengikuti diet makan untuk ibu hamil. Pada kehamilan anda membutuhkan lebih banyak konsumsi protein, kalori (untuk energi), vitamin dan mineral seperti asam folat dan zat besi untuk perkembangan bayi anda juga. Ingat anda membutuhkan tambahan 300 kalori perhari.

2. HINDARI MAKANAN YANG DAPAT MEMBAHAYAKAN IBU DAN JANIN

Daging dan telur mentah, keju lunak, susu yang tidak dipasteurisasi, alkohol, juga cafein.

3. JANGAN DIET SELAMA KEHAMILAN

Kehamilan bukan masa yang tepat untuk Diet anda hanya akan membahayakan ibu dan bayi. Diet selama hamil akan menyebabkan kurang vitamin, mineral dan lain-lain yang penting selama kehamilan. Pertambahan berat badan pada kehamilan merupakan salah satu tanda yang baik pada kehamilan yang sehat. Ibu hamil yang makan dengan baik akan bertambah berat badannya secara bertahap, umumnya akan melahirkan bayi yang sehat.

<<< info sehat prima

4. MAKAN DENGAN PORSI KECIL TAPI SERING

Pada trimester pertama biasanya terdapat keluhan mual muntah (*morning sickness*), cobalah atasi dengan makan dengan porsi kecil tapi sering, hindari makanan pedas dan berminyak. Makan dengan porsi yang kecil tapi dilakukan beberapa kali dianjurkan setiap 4 jam. Ingatlah meskipun anda tidak lapar tetapi bayi anda membutuhkan makanan/nutrisi secara teratur.

5. MINUM VITAMIN IBU HAMIL SECARA TERATUR

Makanan yang anda makan adalah sumber vitamin yang paling baik—tetapi apakah anda yakin diet makanan anda cukup mengandung vitamin yang dibutuhkan selama kehamilan, Untuk itu anda sebaiknya meminum vitamin anda secara teratur.

6. MINUM AIR YANG CUKUP

8 gelas sehari. Karena anda butuh cairan yang cukup bagi anda dan juga bayi anda. 33 % pertambahan berat badan pada kehamilan adalah cairan. Cairan dibutuhkan untuk membangun sel darah merah bayi untuk sistem sirkulasinya, cairan ketuban. Tubuh anda juga perlu air selama kehamilan untuk mengatasi konstipasi dan mengatur suhu tubuh anda.

7. MAKANAN BERSERAT, BUAH-BUAHAN DAN SAYURAN

Perbanyaklah makan makanan yang berserat tinggi, buah-buahan dan sayuran dapat membantu mengatasi konstipasi anda selama kehamilan.

Penting untuk ditekankan kepada ibu-ibu agar melakukan pemeriksaan rutin ke Puskesmas/Posyandu. Ingatlah perkembangan bayi anda sangat tergantung dari apa yang anda berikan dan lakukan baginya. Semoga informasi ini dapat membantu anda.

Sumber: dikutip dari berbagai sumber



mengucapkan
Selamat Tahun Baru 2009
kebersamaan



semangat

Salam dari PRIMA News

Redaksi PRIMA News menerima masukan artikel, berita dan komentar dari berbagai pihak sebagai sarana untuk berbagi informasi dan pengetahuan demi kemajuan program ini. Staf Redaksi berhak mengedit, menambahkan dan mengurangi isi artikel yang telah dikirim/diterima tanpa mengurangi substansi isi untuk kesesuaian tata letak. Telp. 0411-589 473 / Fax : 0411-589 273 Terimakasih.



PRIMA News :
Kantor Dinas Kesehatan
Propinsi Sulawesi Selatan Lt.2
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 11
Telp. 0411-589 473 / Fax : 0411-589 273
Website : <http://project.jica.go.jp/indonesia/0600379>



Tim PRIMA Kesehatan mengucapkan
Tutut Berduka Cita atas meninggalnya
salah satu anggota PHCI
Kabupaten Bulukumba :

Andi Rosmiani
Bendahara PHCI Desa Bialo
Pada Tanggal 5 Januari 2009
Semoga keluarga
yang ditinggalkan diberikan kekuatan
dan ketabahan oleh Yang Maha Kuasa