




Menjaga
Kesehatan Anak
Usia Dini

Kurikulum Pengasuhan Anak bagi Orangtua di Aceh ini dikembangkan bersama oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan United Nation's Children Fund (UNICEF).

Program ini terlaksana atas dukungan dari IKEA Foundation 

Agustus 2019





Menjaga Kesehatan Anak Usia dini

Pertemuan 6

Tujuan:

1. Meningkatkan pengetahuan kesehatan dasar pada ibu hamil dan bayi baru lahir.
2. Meningkatkan pengetahuan orangtua tentang penyakit umum pada anak dan cara penanganan yang tepat.

Durasi:

1 jam 10 menit

Alat dan Bahan:

- Buku Menjadi Orangtua Hebat
- Buku Kesehatan Ibu Anak (KIA)

Cara membaca dan menggunakan dokumen panduan pertemuan ini:

- Panduan pertemuan ini berisikan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan kader selama pertemuan. Kader perlu membaca instruksi-instruksi yang ada sebelum melaksanakan kegiatan yang diminta.
- Kalimat yang tertulis di dalam kotak berwarna **hijau** adalah materi yang perlu dibacakan kader langsung kepada peserta seperti yang tertulis.
- Untuk membantu menjelaskan topik pertemuan, kader akan menggunakan lembar balik dengan cara penggunaan sebagai berikut:
 - Masukkan tangan kiri ke dalam lipatan segitiga lembar balik.
 - Arahkan lembaran judul (dan lembaran untuk peserta pada halaman-halaman berikutnya) kepada peserta. Pastikan bahwa peserta paling belakang dapat melihat gambar dan tulisan yang ada.
 - Lembaran yang menghadap kader adalah petunjuk dan bahan penjelasan yang perlu dibacakan langsung oleh kader pada saat menyampaikan materi.
 - Kader dapat membalik lembar demi lembar selama pertemuan berlangsung, sambil membacakan penjelasan pada lembaran untuk kader.

Pembukaan

5'

1. Kader mengucapkan salam dan menyampaikan tujuan dari pertemuan.

Bapak/Ibu, terima kasih telah hadir kembali dalam pertemuan kita pada hari ini. Pertemuan kita hari ini adalah pertemuan ke-enam dari 13 rangkaian pertemuan pengasuhan anak. Pada hari ini kita akan membahas lebih lanjut tentang **menjaga kesehatan anak usia dini**.

Catatan untuk kader:

Kader bisa menyambut peserta dengan menyapa dan menyebut nama peserta langsung.

- 2.. Kader memimpin doa. Jika memungkinkan, kader meminta salah satu peserta untuk secara sukarela memimpin doa.
3. Kader mengajak peserta untuk mengingat kembali apa yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai pertemuan hari ini, apakah ada Bapak/Ibu yang bisa mengingatkan kita bersama tentang apa yang kita pelajari dalam pertemuan sebelumnya?

Catatan untuk kader:

Jika tidak ada peserta yang ingat, kader bisa mengingatkan kembali secara umum apa saja yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, yaitu tentang membangun karakter anak dan penerapan disiplin positif.

4. Kader bertanya kepada peserta tentang tugas rumah yang sudah dilakukan.

Bapak/Ibu, saya juga ingin menanyakan apakah Bapak/Ibu sudah sempat mengerjakan tugas rumah yang kita bahas pada pertemuan yang lalu:

- Apakah Bapak/Ibu sudah menyampaikan apa yang dipelajari kepada anggota keluarga di rumah?
- Apakah Bapak/Ibu sudah melakukan stimulasi atau rangsangan perkembangan anak sesuai KKA? Apa saja yang Bapak/Ibu lakukan?
- Apakah Bapak/Ibu sudah mencoba membuat aturan dalam keluarga? Apakah aturan tersebut dibicarakan bersama dengan anak dan anggota keluarga yang lain? Bagaimana tanggapan mereka?

5. Kader melakukan penyegaran suasana dengan memeragakan **salam BKB**, dan meminta peserta untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan kader.

Kader mengucapkan
“Salam BKB!”

Peserta dan kader menjawab dengan:



“Orangtua hebat” (sambil gerakan mengacungkan dua ibu jari)



“Balita cerdas” (sambil menunjuk ke kening dengan dua jari telunjuk)



“Keluarga bahagia” (sambil membuat gerakan tangan membuat simbol hati)

Pengenalan Topik

5'

- 6 Kader menyampaikan bahwa **kesehatan anak usia dini** yang dibahas hari ini adalah sejak kehamilan hingga usia anak 6 tahun.

Bapak/Ibu, sekarang kita akan membahas tentang kesehatan anak usia dini, yaitu saat anak masih dalam kandungan hingga anak berusia 6 tahun.

Tentunya masing-masing kita pernah menghadapi anak yang sakit.

- Bagaimana perasaan Bapak/Ibu ketika anak sakit?
- Apa yang biasa Bapak/Ibu lakukan untuk menjaga agar anak tidak sakit?

7. Kader mengucapkan terima kasih atas jawaban peserta dan menyimpulkan.

Bapak/Ibu, memang kita akan merasa sedih dan khawatir jika anak sakit. Kita akan selalu berusaha supaya itu tidak terjadi, tentunya dengan menjaga kesehatan anak. Ada banyak informasi yang bisa kita pelajari tentang cara menjaga kesehatan, baik saat hamil demi kesehatan janin, pada saat anak lahir, sampai anak berusia 6 tahun. Salah satu buku yang bisa kita jadikan pegangan adalah Buku Kesehatan Ibu dan Anak, atau disingkat Buku KIA yang berwarna merah muda atau pink dari Kementerian Kesehatan.

Catatan untuk kader:

Kader bisa menambah penjelasan dengan mengaitkan masalah kebersihan dan kesehatan sesuai ajaran Islam. Kader bisa menggunakan **Bahan Bacaan Pertemuan 6** yang dapat dilihat di bagian akhir panduan pertemuan ini.

Kegiatan Inti

30'

8. Kader mengajak peserta untuk berkelompok sebanyak 3-5 kelompok (tergantung jumlah peserta yang hadir) untuk mendiskusikan 3 pertanyaan berikut selama 5 menit.

- Apa saja kegiatan rutin yang dilakukan oleh orangtua untuk menjaga kesehatan saat kehamilan, saat anak masih bayi, dan saat anak sudah lebih besar?
- Jenis penyakit apa yang sering terjadi pada anak usia dini?
- Bagaimana cara penanganan penyakit tersebut?

9. Kader meminta setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi.
10. Kader menyampaikan informasi yang lengkap tentang menjaga kesehatan ibu hamil dan anak usia dini dengan menggunakan Buku Kesehatan Ibu Anak (Buku KIA, cetakan 2016), terutama halaman 4 hingga 6 untuk yang berkaitan dengan ibu hamil dan halaman halaman 33 hingga 37 untuk yang berkaitan dengan bayi baru lahir.

Ibu hamil perlu memperhatikan perawatan sehari-hari yang perlu dia lakukan, seperti:

- Memakan beragam makanan secara seimbang dengan porsi satu kali lebih banyak dibanding sebelum hamil.
- Istirahat yang cukup: tidur malam paling sedikit 6 jam, tidur siang selama setidaknya 1 jam, posisi tidur miring ke kanan, melakukan rangsangan/stimulasi pada janin bersama suami ketika usia kandungan 4 bulan.
- Menjaga kebersihan diri: cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, gosok gigi secara teratur, mandi 2 kali sehari, membersihkan payudara dan kemaluan, mengganti pakaian setiap hari.
- Melakukan aktifitas fisik dengan memperhatikan kondisi ibu dan keamanan janin. Ibu juga bisa ikut senam hamil sesuai anjuran petugas kesehatan.
- Menghindari beberapa hal, seperti kerja berat, merokok atau terpapar asap rokok, minuman bersoda, beralkohol dan jamu, tidur telentang lebih dari 10 menit pada saat hamil tua, minum obat tanpa resep dokter, dan juga stres berlebihan.

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi anak baru lahir

- Segera lakukan inisiasi menyusui dini. ASI yang keluar pertama dan berwarna kuning, atau kolostrum, adalah sangat bermanfaat karena mengandung zat kekebalan tubuh bagi bayi.

Jadi jangan dibuang dan berikan langsung kepada bayi!

- Berikan hanya ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan (ASI eksklusif) TANPA dicampur dengan minuman atau makanan tambahan lain.
- Jaga agar bayi tetap hangat. Mandikan bayi setelah 6 jam dengan air hangat, beri pakaian yang kering dan lembut, ganti popok bayi jika basah.
- Ibu atau pengasuh lainnya harus memperhatikan kebersihan diri dengan selalu mencuci tangan sebelum memegang bayi.
- Jangan memberikan apapun pada tali pusar. Rawatlah tali pusar agar tetap kering dan cuci dengan air bersih jika kotor.
- Pastikan bayi mendapatkan suntikan vitamin K, imunisasi hepatitis B, dan salep mata.

11. Kader menyampaikan secara umum cara untuk menjaga kesehatan anak dan menekankan pentingnya imunisasi dan manfaatnya untuk membantu mencegah penyakit pada anak di usia mereka yang masih dini. Imunisasi ini dijelaskan juga dalam Buku KIA halaman 49 (cetakan 2016).

Menjaga Kesehatan Anak

- Rutin mengecek pertumbuhan anak di BKB/Posyandu (timbang berat badan)
- Memastikan anak mendapatkan Vitamin A
- Memberikan obat cacing jika dibutuhkan
- Memberikan vaksin dan imunisasi

Vaksin/ Imunisasi	Penyakit yang dicegah
Hepatitis B	Hepatitis B dan kerusakan pada hati
BCG	TBC (tuberculosis) yang berat
Polio, IPV	Polio yang dapat menyebabkan lumpuh layu pada tungkai atau lengan
DPT HB HIB	<ul style="list-style-type: none"> • Difteri yang menyebabkan penyumbatan jalan nafas • Batuk rejan (batuk 100 hari) • Tetanus • Hepatitis B yang menyebabkan kerusakan pada hati • Infeksi HIB yang menyebabkan meningitis (radang selaput otak)
Campak	Campak yang dapat mengakibatkan komplikasi radang paru, radang otak dan kebutaan

12. Kader menjelaskan cara penanganan penyakit yang sering muncul pada anak usia dini, dari Buku KIA halaman 47-48 (cetakan 2016).

Jenis penyakit	Cara penanganan di rumah
Batuk	<ul style="list-style-type: none"> • Berikan cairan lebih sering (ASI atau air minum bagi bayi diatas 6 bulan) • Hindari dari asap dari rokok, kendaraan, pembakaran sampah, dsb
Demam	<ul style="list-style-type: none"> • Berikan cairan lebih sering (ASI atau air minum bagi bayi diatas 6 bulan) • Kompres dengan air biasa atau air hangat, bukan air dingin

Diare	<ul style="list-style-type: none"> • Berikan cairan lebih sering (ASI atau air minum bagi bayi diatas 6 bulan) • Berikan cairan oralit setiap anak selesai buang air besar
Bawa anak ke layanan kesehatan (Puskesmas/ Dokter/Klinik) jika sakit masih berlanjut setelah 2 hari dilakukan penanganan di rumah.	

13. Kader menjelaskan mitos yang tidak benar tetapi masih beredar di masyarakat Aceh.

Terdapat beberapa mitos yang masih berkembang di masyarakat dan dapat berpengaruh negatif pada kesehatan anak:

- ASI eksklusif tidak akan cukup bagi bayi walaupun usianya belum mencapai 6 bulan, sehingga harus diberi makanan tambahan.
→ **informasi yang benar: ASI saja cukup** untuk mengenyangkan, untuk pertumbuhan dan menyehatkan bayi dari baru lahir hingga berusia 6 bulan.
- Bayi dan anak kecil perlu diberikan satu atau dua sendok kopi supaya mereka bisa kuat dan terhindar dari kejang-kejang.
→ **informasi yang benar:** Belum ada penelitian yang menunjukkan kebenaran akan hal tersebut. Penelitian dan kenyataan yang ada menunjukkan **lebih banyak resiko** yang muncul dari pada manfaat ketika memberikan kopi kepada anak. Pemberian kopi pada balita justru

meningkatkan resiko aritmia (ketidakteraturan denyut jantung). Selain itu, kafein dosis rendah juga berpotensi menyebabkan anak gelisah, sulit tidur, sakit perut, dehidrasi (karena sering buang air kecil), hingga diare.

- Bayi dan anak kecil perlu diberi air gula sesuai adat dan tradisi setempat.

→ **informasi yang benar:** ASI saja sudah cukup diberikan kepada bayi sampai usia 6 bulan, **pemberian makanan atau minuman lain dapat menyebabkan bayi mengalami diare**, karena lambung/perceraan anak masih belum sempurna untuk mengolah makanan. ASI terus diberikan sampai anak berusia 2 tahun dengan tambahan makanan pendamping ASI (MPASI) saat anak telah berusia 6 bulan.

- Ibu baru melahirkan disarankan untuk membatasi makan dan minum, dan lebih baik hanya mengonsumsi nasi dan sayuran.

→ **informasi yang benar:** **Ibu baru melahirkan** kehilangan banyak darah dan energi, sehingga **membutuhkan makanan yang bergizi dan mengandung protein** untuk mempercepat proses pemulihan setelah melahirkan.

Kesimpulan

10'

14. Kader meminta kesediaan beberapa peserta untuk menyampaikan pendapat tentang apa yang sudah dipelajari hari ini dan menyimpulkan.

- Buku KIA adalah sumber informasi yang sangat berguna bagi kita untuk menjaga kesehatan anak pada usia dini. Bapak/Ibu sangat disarankan untuk membacanya.
- Ingatlah kesehatan mahal harganya, lebih baik mencegah dari pada mengobati, oleh karena itu diharapkan Bapak/Ibu semua disiplin dalam menjaga kesehatan keluarga.

Pengisian KKA

5'

15. Kader membantu setiap peserta mengisi Kartu Kembang Anak (KKA).
16. Jika kader menemukan ada **anak yang belum mampu melakukan tugas perkembangan sesuai usianya**, yang ditunjukkan oleh titik perpotongan antara garis tegak (merupakan tugas perkembangan) dan garis datar (merupakan umur anak dalam hitungan bulan) yang berada di bawah garis merah, maka kader memberikan tugas rumah kepada **orangtua untuk melakukan stimulasi (rangsangan)** kepada anak sesuai dengan

yang disarankan di KKA. **Sampaikan kepada orangtua dari anak tersebut untuk tidak merasa malu** jika anaknya belum mampu melakukan tugas perkembangan, karena **kecepatan perkembangan setiap anak berbeda-beda**.

17. Kader perlu memastikan orangtua telah melakukan tugas rumah untuk melakukan rangsangan (stimulasi) pada pertemuan sebelumnya. Jika anak masih belum dapat melakukan tugas perkembangannya meskipun sudah dilakukan rangsangan (stimulasi) maka sarankan orangtua untuk merujuk (membawa) anak ke Puskesmas terdekat atau tenaga ahli tumbuh kembang lainnya (dokter, psikolog, tenaga pendidik) agar mendapatkan bantuan lebih lanjut.

Tugas Rumah

5'

18. Kader meminta peserta untuk **melakukan tugas rumah** sebagai berikut. Sampaikan juga bahwa tugas rumah ini akan ditinjau bersama pada pertemuan berikutnya.

- Menyampaikan apa yang sudah dipelajari pada hari ini kepada anggota keluarga di rumah.
- Mengajak pasangan untuk membaca buku KIA bersama-sama.
- Menstimulasi perkembangan anak sesuai hasil dari KKA dan secara rutin memeriksakan pertumbuhan anak di Posyandu, dan memeriksakan kehamilan bagi ibu hamil.

- Menjaga kebersihan rumah dan mengajak anak dan anggota keluarga lainnya untuk bersama-sama melakukannya.
- Memastikan bahwa keluarga mengkonsumsi makanan bergizi agar kesehatan keluarga dapat terjaga.

Penutup

5'

19. Kader menyampaikan rencana pertemuan berikutnya (hari, tanggal, waktu dan tempat) dan meminta relawan dari peserta untuk membantu mengingatkan peserta lainnya untuk hadir dalam pertemuan berikutnya.
20. Kader mengingatkan tentang KB dengan menyampaikan hal-hal berikut.

Bapak/Ibu yang belum ber-KB, ingatlah manfaat KB diantaranya adalah dapat mengurangi resiko kehamilan pada ibu, yang dikenal dengan sebutan 4T:

- Terlalu muda (usia di bawah 16 tahun)
- Terlalu tua (usia di atas 35 tahun)
- Terlalu sering/dekat (perbedaan usia antar anak sangat dekat)
- Terlalu banyak (memiliki banyak anak)

21. Kader mengucapkan terima kasih atas kehadiran para peserta dalam kegiatan ini.
22. Kader meminta salah seorang peserta untuk memimpin doa penutup kegiatan.
23. Kader menutup kegiatan dengan yel-yel orangtua hebat atau yel-yel kelompok masing-masing.

Kader mengajak peserta melakukan yel-yel orangtua hebat.

Kader mengatakan **“Mau jadi orangtua hebat?”**

Peserta dan kader menjawab dengan: **“Ayo ke BKB”**
(sambil gerakan kedua tangan gaya mengajak orang ikut serta)

Catatan untuk kader:

Jika pertemuan ini bukan dalam bentuk pertemuan BKB, kader bisa mengganti istilah BKB dengan nama lain sesuai dengan nama pertemuan, misalnya: posyandu, kelas ibu, PKK, dan lain sebagainya.

Bahan Bacaan Pertemuan 6

Pentingnya ASI bagi kesehatan anak

Islam sebagai agama yang sempurna, sejak diturunkannya al Qur`an, sudah menganjurkan kepada para ibu untuk menyusui bayinya sampai dua tahun. Ini merupakan petunjuk langsung dari Allah Azza wa Jalla kepada kaum ibu, sehingga tidak mungkin bisa diabaikan begitu saja. Dan ibu yang paham, tentu dengan mudah dan ringan melaksanakan petunjuk yang termaktub dalam al Qur`an ini, yaitu Surat Al-Baqarah ayat 233.

Artinya: "Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang itu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu bila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan" [al Baqarah/2 : 233].

Anjuran tentang pemberian ASI juga ada dalam surat Luqman ayat 14, yang artinya:

"Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada kedua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu-bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu."

Makna dari ayat di atas:

- Allah SWT menyerukan kepada para ibu untuk menyusui hingga anak berusia 2 tahun. Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa ASI saja sudah cukup sebagai makanan dan minuman untuk bayi dari lahir sampai usia 6 bulan, dan perlu dilanjutkan hingga usia anak 2 tahun.
- Allah SWT menganjurkan pemberian ASI melalui firman-Nya, maka sangat besar pahala yang didapatkan dengan menjalankan firman Allah SWT tersebut. Terlebih lagi Allah SWT meminta setiap anak untuk menghormati ibunya yang telah dengan ikhlas menyusui anak tersebut hingga usia 2 tahun.

Ayat di atas menunjukkan seruan Allah SWT tentang ASI dan pahala yang akan didapatkan ibu yang menyusui anaknya.

Apa yang perlu ibu lakukan selama hamil

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil selama masa kehamilan untuk memastikan kesehatan janin yang ada di dalam kandungan:

- **Makan beraneka ragam dan satu porsi lebih banyak dibanding sebelum hamil.**
Disamping makan untuk dirinya, ibu juga makan untuk memenuhi kebutuhan gizi janin yang dikandungnya. Ibu perlu makan makanan yang beraneka ragam 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil, terutama makanan yang mengandung protein hewani. Makanan yang dimakan perlu beragam karena tidak ada satu jenis pun bahan pangan atau makanan yang mengandung semua zat gizi. Sedangkan kebutuhan manusia adalah untuk mendapatkan berbagai zat gizi yang terdapat pada berbagai jenis makanan.

- **Periksa kehamilan minimal 4 kali.**
- **Mengikuti kelas ibu hamil.**

Bagaimana bila ibu tidak mau makan?

Apabila selama kehamilan ibu mengalami gangguan dalam mengonsumsi makanan, biasanya kenaikan berat badan ibu tidak akan mencapai berat yang diharapkan. Bila ditemukan penurunan kadar sel darah merah (hemoglobin), ibu perlu menambah zat besi. Bila berat badan dan kadar sel darah merah tidak terpenuhi, ibu dianjurkan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan petugas kesehatan.

Mengapa ibu perlu minum Tablet Tambah Darah (TTD)?

Untuk mencegah jumlah sel darah merah (Hb) di bawah normal (anemia), yang disebabkan kurangnya zat besi dan protein dalam makanan yang dikonsumsi, maka ibu perlu minum TTD. Ibu dianjurkan untuk minum satu TTD setiap hari dan minum sedikitnya 90 tablet selama kehamilan.

Setelah minum TTD, sebagian ibu akan mengalami efek samping mual, atau tinja menjadi keras dan berwarna kehitaman. Hal tersebut normal dan dapat diatasi. Untuk mengatasi efek samping ini, ibu sebaiknya minum TTD dengan catatan sebagai berikut:

- Setelah makan atau menjelang tidur malam
- Disertai cukup minum air putih serta makan buah-buahan
- TTD sebaiknya tidak diminum bersamaan dengan air teh atau kopi

