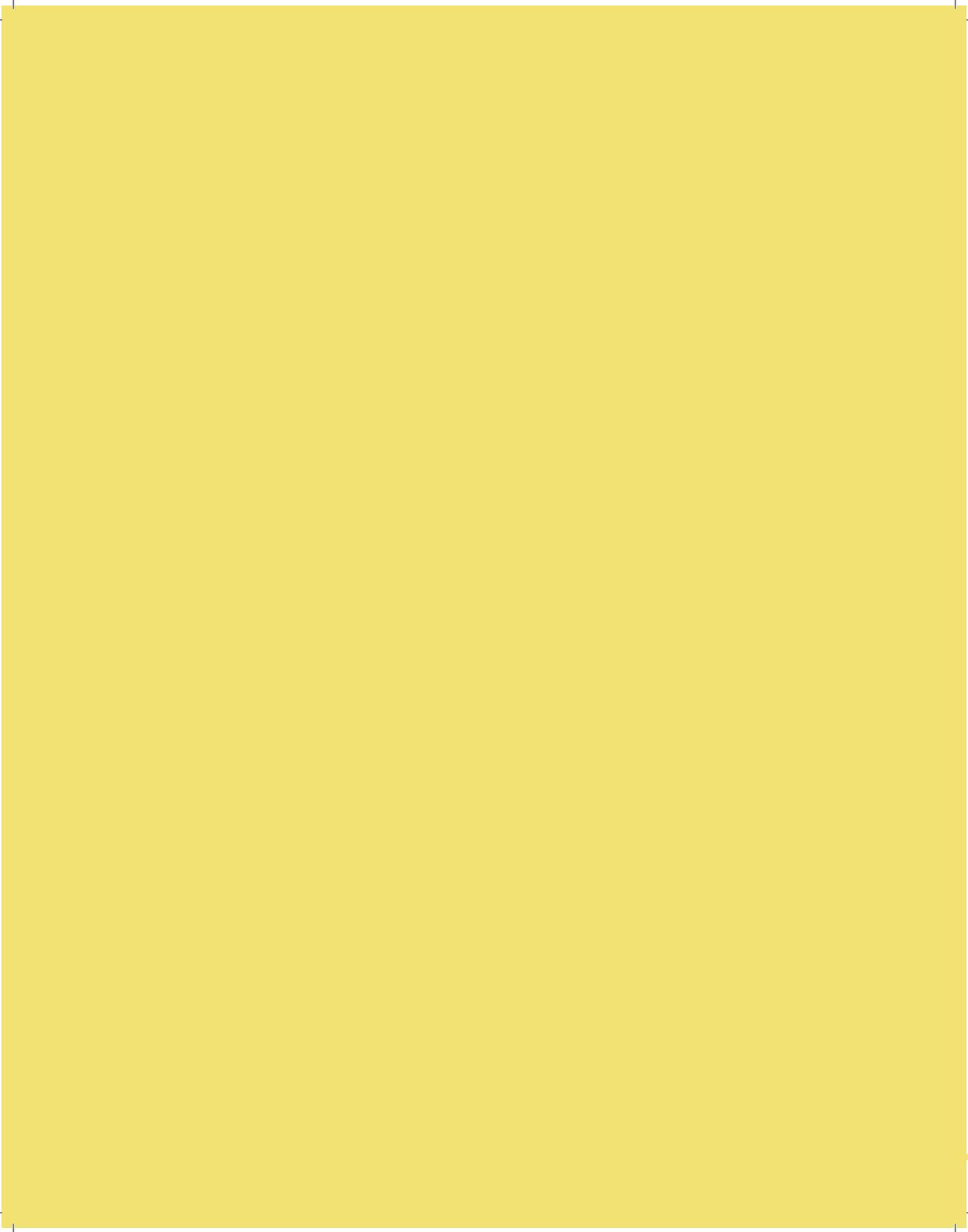


**MATERI KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI
PEDOMAN UNTUK PUSKESMAS DALAM
PEMBERDAYAAN LANJUT USIA**



**Seri
Kesehatan
Balita dan
Anak Pra
Sekolah**



Peran lansia dalam meningkatkan kesehatan balita dan anak pra sekolah adalah:

- 1) Memberi nasihat tentang pemberian ASI eksklusif 6 bulan, dan diteruskan sampai usia 2 tahun.
- 2) Menganjurkan dan memastikan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah usia 6 bulan.
- 3) Mengingatn dan mendukung pemberian makanan yang tepat dan bergizi seimbang pada balita dan anak usia pra sekolah.
- 4) Mengingatn dan memastikan balita mendapat imunisasi dasar lengkap dan lanjutan.
- 5) Mengingatn dan memastikan bayi dan anak balita mendapat vitamin A.
- 6) Mengingatn ibu untuk membaca dan memanfaatkan buku KIA.
- 7) Mengingatn orang tua untuk membawa balita dan anak pra sekolah ke Posyandu, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) atau ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan.
- 8) Mengenali tanda-tanda bahaya dan membantu mencari pertolongan bila balita dan anak pra sekolah mengalami berat badan kurang atau sakit.
- 9) Mengingatn orang tua untuk memantau dan melakukan rangsangan tumbuh kembang balita dan anak pra sekolah, serta menyarankan untuk konsultasi bila tumbuh kembang berbeda dengan anak lain seusianya.
- 10) Menganjurkan orang tua untuk mengikuti kelas ibu balita.
- 11) Menjaga agar balita dan anak pra sekolah terlindungi dari kekerasan dan kecelakaan.



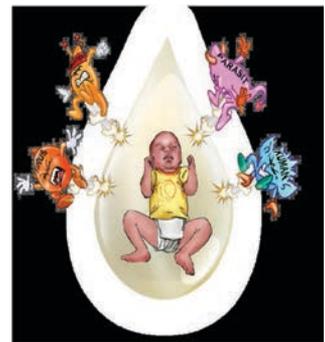
GIZI BAYI



Makanan pertama dan utama bagi bayi adalah ASI. ASI adalah hak azasi bayi yang wajib diberikan kepada bayi.

Manfaat ASI

1. Sehat, praktis dan tidak butuh biaya
2. Meningkatkan kekebalan alamiah pada bayi
3. Mencegah perdarahan pada ibu nifas
4. Menjalinkan kasih sayang ibu dan bayi
5. Mencegah kanker payudara pada ibu



Pemberian ASI

1. ASI harus diberikan kepada bayi segera setelah lahir. Sampai usia 6 bulan, bayi hanya diberi ASI tanpa minuman atau makanan lain termasuk air putih (ASI eksklusif).
2. Sejak usia 6 bulan selain ASI bayi diberi makanan pendamping ASI atau MP-ASI dan ASI diteruskan sampai anak usia 2 tahun.



3. ASI dapat diberikan langsung dengan menyusui, atau dalam kondisi tertentu ASI diperah dan diberikan dengan alat yang tepat sesuai kondisi bayi dan balita.

Cara Memerah, Menyimpan dan Pemberian ASI Perah (ASIP)

Bagi ibu pekerja, diharapkan ASI tetap diberikan dalam bentuk ASI Perah (ASIP). Untuk memberikan hasil yang optimal maka perlu diketahui cara memerah, menyimpan dan memberikan ASIP dengan baik dan benar. Untuk cara memerah, pemberian dan penyimpanan ASIP tersebut dapat dilihat pada gambar dan tabel di bawah ini.



Cara dan lama penyimpanan ASI Perah

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	19 C s.d 26°C	6-8 jam ruang ber AC dan 4 jam ruang non AC
Dalam Ruangan (ASIP beku 4 jam yang sudah dicairkan)		4 jam
Kulkas	< 4°C	2 - 3 hari
Freezer pada lemari es 1 pintu	-18°C s.d 0°C	2 minggu
Freezer pada lemari es dua pintu	-20°C s.d -18°C	3 - 4 bulan

Makanan Pendukung ASI (MP ASI) yang baik



1. Padat energi, protein dan zat gizi mikro (mineral dan vitamin)
2. Tidak berbumbu tajam, tidak menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna dan pengawet
3. Mudah ditelan dan disukai anak
4. Tersedia dan mudah/terjangkau



4.

Gizi anak usia 2-5 tahun

1. Anak dibiasakan untuk makan tiga kali sehari bersama keluarga.
2. Perbanyak konsumsi makanan kaya protein seperti ikan, daging, telur, susu, tahu, tempe, dll.
3. Perbanyak konsumsi sayur dan buah.
4. Batasi konsumsi makanan selingan yang terlalu asin, manis dan berlemak.
5. Hindari makanan yang mengandung pengawet, pewarna, dan penyedap rasa.



PENCEGAHAN

PENCEGAHAN PADA BAYI DAN ANAK BALITA

1. Pemberian Imunisasi

Jadwal imunisasi dasar (0 hari – 9 bulan)

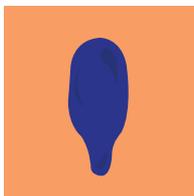
Jadwal Imunisasi:

- 0 - 7 hari : Hepatitis-B (HB-0)
- 1 Bulan : BCG, Polio-1
- 2 Bulan : DPT-HB-Hib1, Polio-2
- 3 Bulan : DPT-HB-Hib 2, Polio-3
- 4 Bulan : DPT-HB-Hib 3, Polio-4, IPV
- 9 Bulan : Campak/ Measles

Jadwal imunisasi lanjutan/booster

- 18 Bulan : DPT, Hb, Hib lanjutan
- 24 Bulan : Campak lanjutan

2. Pemberian Vitamin A



Kapsul Biru

- Bayi usia 6-11 bulan mendapat vitamin A (Kapsul Biru) satu kali pada bulan Februari atau Agustus.





Kapsul Merah

- Sedangkan anak Balita usia 1-5 tahun mendapatkan vitamin A (Kapsul Merah) dua kali setahun pada bulan Februari dan Agustus.

3. Bayi harus tetap dalam keadaan hangat dan tidak kedinginan; dan bila bayi menangis ibu atau ayah tidak membiarkan bayi menangis terlalu lama.
4. Menjauhkan bayi dan anak Balita dari asap rokok, asap dapur, asap sampah, asap kendaraan bermotor dan menjaga sirkulasi udara dalam rumah.
5. Menjauhkan bayi dan anak Balita dari orang sakit.
6. Menjaga kebersihan diri bayi dan anak Balita.
7. Melindungi dari gigitan nyamuk dengan menggunakan kelambu.
8. Menjaga kebersihan rumah dan lingkungan.

PERAWATAN BILA BAYI, ANAK BALITA DAN ANAK USIA PRA SEKOLAH SAKIT

A. Tanda bahaya pada bayi baru lahir

1. Bayi mengalami kesulitan bernafas,
2. Gemetar atau kejang-kejang,
3. Demam/ panas tinggi,
4. Menderita diare atau BAB cair lebih dari 3 kali sehari
5. Tidak mau atau kurang menghisap ASI,
6. Bayi merintih / menangis terus menerus
7. Mata bayi bernanah,
8. Kulit dan mata bayi menguning,
9. Tali pusar kemerahan sampai dinding perut, berbau atau mengeluarkan nanah/cairan
10. Tinja bayi berwarna pucat



B. Tanda bahaya pada anak balita dan anak usia pra sekolah

1. Bila batuk tidak sembuh dalam 2 hari dan demam,
2. Diare dengan demam ada darah dalam tinja, diare makin parah, muntah terus menerus, anak terlihat haus, anak tidak mau makan minum dan diare berulang ulang.
3. Demam disertai kejang, demam tidak turun dalam 2 hari, demam disertai bintik merah pada kulit, perdarahan di hidung dan atau buang air besar berwarna hitam.
4. Luka bernanah atau berbau.

Bila ditemukan tanda bahaya di atas, bayi/anak balita/anak usia pra sekolah harus segera dibawa ke petugas kesehatan/fasilitas kesehatan terdekat.

C. Obat yang harus disediakan di rumah

1. Oralit untuk diare
2. Povidon Iodine untuk luka
3. Parasetamol untuk demam



D. Perawatan bayi, anak balita dan anak usia pra sekolah sakit di rumah

1. Mengatasi demam dengan memberikan kompres air hangat. Jika demam tinggi, beri obat penurun panas sesuai anjuran petugas kesehatan,
2. Jika masih menyusui, beri asupan cairan (ASI) lebih sering dan makanan,
3. Jangan beri obat apapun kecuali dari petugas kesehatan,
4. Menjaga kebersihan.



TUMBUH KEMBANG BAYI, ANAK BALITA DAN ANAK USIA PRA SEKOLAH

Pengertian

1. Pertumbuhan merupakan proses bertambahnya jumlah dan besarnya sel tubuh. Dapat dilihat dari kenaikan tinggi badan, berat badan, serta lingkaran kepala.
2. Perkembangan adalah bertambah sempurnanya fungsi alat tubuh melalui proses pematangan dan belajar.

Pertumbuhan dan perkembangan anak dipantau dengan cara:

1. **Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan tiap bulan** di Posyandu dan fasilitas kesehatan lainnya, di Pos Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Kader mencatat di Kartu Menuju Sehat (KMS) yang ada di buku KIA.



- 2. Membawa anak ke tenaga kesehatan, fasilitas kesehatan** atau Pos Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif (Pos PAUD HI).
- 3.** Di rumah, orang tua/keluarga dapat melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan Balita dan anak usia pra sekolah dengan menggunakan buku KIA.

Pertumbuhan anak tidak sesuai bila:

- 1.** Berat badan tidak naik/berat badan turun/berat badan naik berlebihan.
- 2.** Lingkar kepala kecil atau lebih besar dari normal
- 3.** Tinggi anak tidak sesuai dengan umurnya.



Perangsangan/stimulasi perkembangan bayi, anak balita dan anak usia pra sekolah

Usia 0-6 Bulan

Stimulasi bayi usia 0 - 3 bulan

1. Sering memeluk dan menimang bayi dengan penuh kasih sayang.
2. Gantung benda berwarna cerah yang bergerak dan bisa dilihat bayi.
3. Tatap mata bayi dan ajak tersenyum, bicara dan bernyanyi.
4. Perdengarkan musik atau suara kepada bayi.
5. Mulai 3 bulan, bawa bayi keluar rumah memperkenalkan lingkungan sekitar



Perkembangan 1 bulan

1. Menatap ke ibu
2. Mengeluarkan suara o... o...
3. Tersenyum
4. Menggerakkan tangan dan kaki

Perkembangan 3 bulan

1. Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap
2. Tertawa
3. Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan
4. Membalas tersenyum ketika diajak bicara/tersenyum
5. Mengocek spontan atau bereaksi dengan mengocek



Usia 3-6 bulan

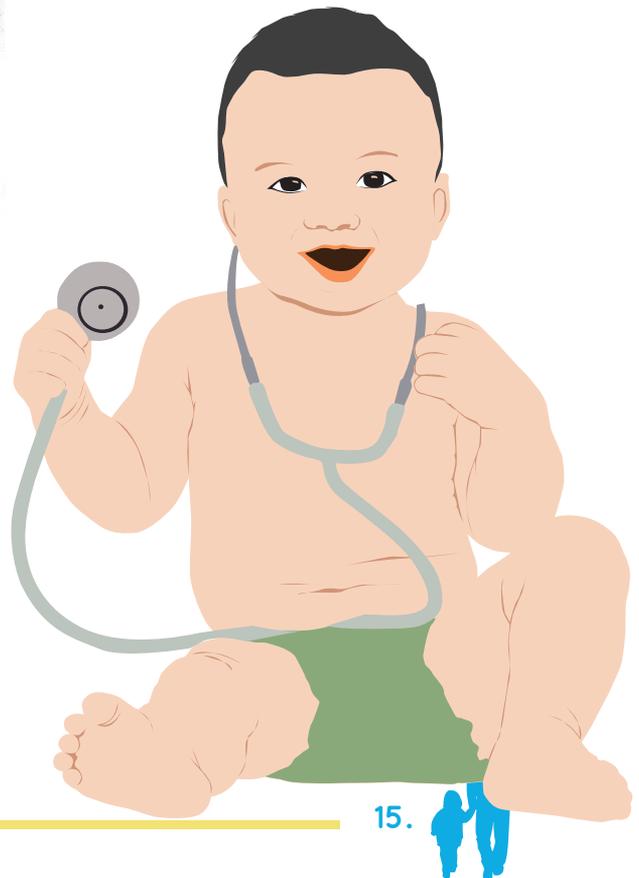
Stimulasi bayi usia 3 - 6 bulan

1. Sering telungkupkan bayi.
2. Gerakkan benda ke kiri dan kanan, di depan matanya.
3. Perdengarkan berbagai bunyi-bunyian.
4. Beri mainan benda yang besar dan berwarna



Perkembangan Usia 6 bulan

1. Berbalik dari telungkup ke telentang.
2. Mempertahankan posisi
3. kepala tetap tegak.
4. Meraih benda yang ada didekatnya.
5. Menirukan bunyi.
6. Menggenggam mainan.
7. Tersenyum ketika melihat mainan atau gambar yang menarik.





Usia 6-12 bulan

Stimulasi bayi usia 6-12 bulan :

1. Ajari bayi duduk.
2. Ajak main CI-LUK-BA.
3. Ajari memegang dan makan biskuit.
4. Ajari memegang benda kecil dengan 2 jari.
5. Ajari berdiri dan berjalan dengan berpegangan.
6. Ajak bicara sesering mungkin.
7. Latih mengucapkan ma.. ma.., pa.. pa..
8. Beri mainan yang aman dipukul-pukul

Perkembangan usia 9 bulan

1. Merambat
2. Mengucapkan ma.... maaa, daaa.... da..
3. Meraih benda sebesar kangkang
4. Mencari benda/mainan yang di jatuhkan
5. Bermain tepuk tangan atau ci-luk-ba
6. Makan kue atau biskuit sendiri

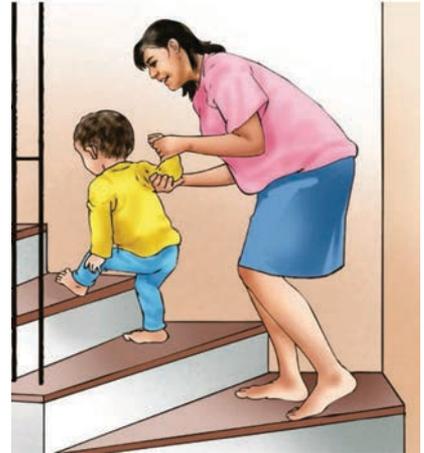
Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan. Jika pada usia 6-12 bulan, bayi belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa bayi ke dokter/bidan/perawat.



Usia 1 - 2 Tahun

Stimulasi anak usia 1-2 tahun :

1. Ajari berjalan di undakan/tangga
2. Ajak membersihkan meja dan menyapu
3. Ajak membereskan mainan
4. Ajari mencoret-coret di kertas
5. Ajari menyebut bagian tubuhnya
6. Bacakan cerita anak
7. Ajak bernyanyi
8. Ajak bermain dengan teman
9. Berikan pujian kalau ia berhasil melakukan sesuatu
10. Ajari anak untuk bergerak bebas dalam pengawasan
11. Orang tua membimbing agar anak mematuhi aturan permainan
12. Biasakan menggunakan perkataan santun



Perkembangan anak usia 2 tahun

1. Naik tangga dan berlari-lari
2. Mencoret-coret pensil pada kertas
3. Dapat menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya
4. Menyebut 3-6 kata yang mempunyai arti, seperti bola, piring
5. Memegang cangkir sendiri
6. Belajar makan-minum sendiri

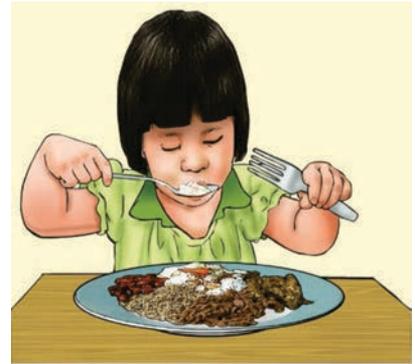
Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan.
Jika pada usia 1-2 tahun, anak belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa anak ke dokter/ bidan/perawat.



Usia 2-3 tahun

Stimulasi anak usia 2-3 tahun

1. Ajari berpakaian sendiri
2. Ajak melihat buku bergambar
3. Bacakan cerita anak
4. Ajari makan di piring sendiri
5. Ajari cuci tangan
6. Ajari buang air besar dan kecil di tempatnya
7. Ajari anak untuk menghormati orang lain
8. Ajari anak untuk beribadah
9. Bawa anak ke PAUD



Perkembangan bayi umur 3 tahun

1. Mengayuh sepeda roda tiga
2. Berdiri di atas satu kaki tanpa berpegangan
3. Bicara dengan baik menggunakan 2 kata
4. Mengenal 2-4 warna
5. Menyebut nama, umur dan tempat
6. Menggambar garis lurus
7. Bermain dengan teman
8. Melepas pakaiannya sendiri
9. Mengenakan baju sendiri



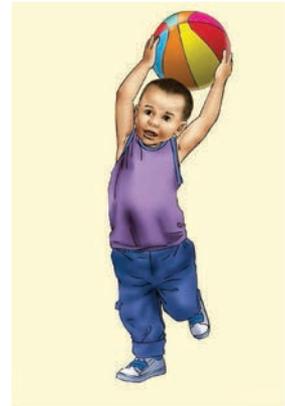
Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan.
Jika pada usia 3 tahun, anak belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa anak ke dokter/ bidan/perawat.



Usia 3-5 tahun

Stimulasi anak usia 3-5 tahun

1. Minta anak menceritakan apa yang dilakukan
2. Dengarkan anak ketika bicara
3. Jika anak gagap, ajari bicara pelan-pelan
4. Awasi anak ketika bermain
5. Ajak anak mulai melibatkan diri dalam kegiatan bersama.
6. Ajarkan anak tentang perbedaan jenis kelamin.
7. Ajarkan anak menjaga alat kelaminnya.
8. Latih anak tidur terpisah dari orang tua dan anak yang berbeda jenis kelamin.
9. Biasakan anak untuk berkata jujur, berterima kasih dan meminta maaf
10. Figur ayah sebagai contoh bagi anak laki-laki, dan figur ibu sebagai contoh bagi anak perempuan.
11. Kembangkan kreativitas anak dan kemampuan bergaul.



Perkembangan anak umur 5 tahun:

1. Melompat-lompat 1 kaki, menari dan berjalan lurus.
2. Menggambar orang 3 bagian (kepala, badan, tangan atau kaki)
3. Menggambar tanda silang dan lingkaran
4. Menangkap bola kecil dengan kedua tangan
5. Menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar
6. Menyebut angka, menghitung jari
7. Bicaranya mudah dimengerti
8. Berpakaian sendiri tanpa dibantu
9. Mengancing baju atau pakaian boneka
10. Menggosok gigi tanpa bantuan

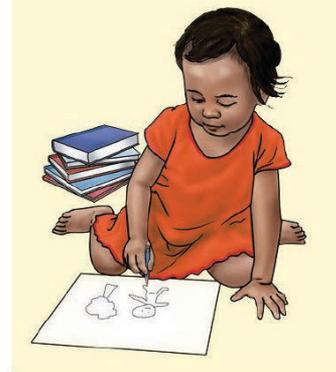
Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan.
Jika pada usia 5 tahun, anak belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa anak ke dokter atau bidan/perawat.



Usia 5-6 tahun

Stimulasi anak usia 5-6 tahun :

1. Ajari anak bermain sepeda.
2. Bantu anak mengerti urutan kegiatan, contoh mencuci tangan.
3. Minta anak menceritakan apa yang dilakukannya.
4. Ajari anak melempar dan menangkap bola dengan dua tangan.
5. Ajari anak mengenal warna, huruf, angka, dan benda-benda yang ada di sekitar.
6. Ajak anak untuk membantu dalam melakukan pekerjaan rumah misalnya menyiapkan bahan makanan.
7. Ajari anak konsep waktu, seperti tahun, bulan, hari, dan jam



Perkembangan anak umur 6 tahun :

1. Berjalan lurus
2. Berdiri dengan 1 kaki selama 11 detik
3. Menggambar 6 bagian (contoh: menggambar orang lengkap: kepala, badan, 2 tangan, dan 2 kaki)
4. Menangkap bola kecil dengan kedua tangan
5. Menggambar segi empat
6. Mengerti arti lawan kata
7. Mengetahui angka, bisa menghitung angka 5-10

8. Mengenal warna
9. Mengikuti aturan permainan
10. Berpakaian sendiri tanpa dibantu

Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan.
Jika pada usia 5-6 tahun, anak belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa anak ke dokter/ bidan/perawat.

Pola Asuh

Stimulasi anak usia 5-6 tahun :

1. Melakukan pola asuh sesuai kondisi anak dengan penuh kasih sayang.
2. Memberikan contoh yang baik dan menerapkan nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mengajarkan perbedaan baik dan buruk, perilaku sopan santun, saling menghargai dan menyayangi.
4. Meluangkan waktu bersama anak misalnya bermain, bercerita dan lain lain.



5. Memperhatikan dan mendengarkan pendapat anak, dan membantu anak mengatasi masalah.
6. Melatih dan mengenal kelebihan dan kekurangan anak dan tidak membandingkan dengan yang lain.
7. Mengajarkan anak disiplin, mandiri dan percaya diri sesuai kemampuan anak.
8. Memberikan pujian atau penghargaan jika berhasil melakukan hal yang baik.
9. Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
10. Melindungi anak dari pengaruh negatif media.

Kelas Ibu Balita

- Kelas dimana para ibu yang mempunyai anak berusia antara 0 sampai 5 tahun secara bersama-sama berdiskusi, tukar pendapat, tukar pengalaman akan pemenuhan pelayanan kesehatan, gizi dan stimulasi pertumbuhan serta perkembangan anak, melalui praktik dengan menggunakan buku KIA.
- Di kelas ibu balita, ibu mendapatkan informasi dan saling bertukar informasi mengenai tumbuh kembang, imunisasi, gizi, perawatan bayi dan balita, serta penyakit yang sering pada bayi dan balita.



PERLINDUNGAN DARI KEKERASAN DAN KECELAKAAN

Dilakukan dengan tidak melakukan serta menjaga dan melindungi anak dari tindak kekerasan Fisik, Psikis, Seksual, Diskriminasi, Eksploitasi dan Penelantaran.

1. Melindungi Balita dari tindak kekerasan

- A. Kekerasan Fisik
- B. Kekerasan Psikis
- C. Kejahatan Seksual
- D. Diskriminasi
- E. Eksploitasi
- F. Penelantaran

2. Tidak melakukan praktek tradisional yang merusak alat kelamin Balita seperti sunat perempuan.



3. Melindungi Balita dan Anak Pra Sekolah dari kecelakaan

- A. Menghindarkan Balita dan Anak Pra Sekolah dari benda yang disangka makanan atau minuman, seperti; obat-obatan, racun tikus, racun serangga, minyak tanah, sabun atau detergen.
- B. Menghindarkan Balita dan Anak Pra Sekolah dari benda panas, seperti; kompor, setrika, termos air panas, tempat pembakaran sampah.
- C. Menghindarkan Balita dan Anak Pra Sekolah dari benda berbahaya, seperti; pisau, gunting, tempat colokan listrik.
- D. Tidak menaruh meja atau kursi dekat jendela yang memungkinkan Balita dan Anak Pra Sekolah akan menaiki.
- E. Mengajarkan perilaku aman bila di jalan dan di dalam kendaraan
- F. Untuk menghindari dari tenggelam dan kecelakaan lalu lintas, jangan biarkan Balita dan Anak Pra Sekolah berada dekat sumur, kolam, sungai dan jalan raya tanpa pengawasan orang dewasa.



MITOS TERKAIT KESEHATAN BALITA



1. Membubuhkan daun-daun atau serbuk jamu supaya tali pusat bayi cepat kering **(informasi salah)**

Yang benar adalah merawat tali pusat harus terbuka dan kering. Bila tali pusat kotor atau basah, dicuci dengan air bersih dan sabun mandi dan dikeringkan dengan kain bersih. Membubuhkan bahan yang tidak bersih pada tali pusat dapat mengakibatkan infeksi.

2. Membuang ASI yang pertama keluar karena merupakan ASI basi **(informasi salah)**

Yang benar adalah ASI pertama tersebut bahkan harus diberikan atau disusukan kepada bayi segera setelah lahir. ASI pertama mengandung Kolostrum yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

3. Bayi baru lahir harus segera diberi minum (air putih, madu, susu formula) sebelum ASI keluar **(informasi salah)**

Yang benar adalah hanya ASI yang boleh diberikan kepada bayi baru lahir. Bayi dapat bertahan tanpa diberikan ASI dalam waktu 3 x 24 jam setelah lahir.



4. Memberikan pisang pada bayi sebelum usia 6 bulan agar bayi tidak rewel. **(informasi salah)**

Yang benar adalah bayi sampai usia 6 bulan makanan yang tepat hanya ASI. Bayi rewel dapat disebabkan kedinginan atau masalah lainnya bukan hanya akibat lapar.

5. Demam atau mencret pertanda jadi pintar. **(informasi salah)**

Yang benar adalah demam atau mencret merupakan tanda adanya infeksi pada bayi yang harus segera diatasi. Mencret dapat mengakibatkan dehidrasi dan kematian.

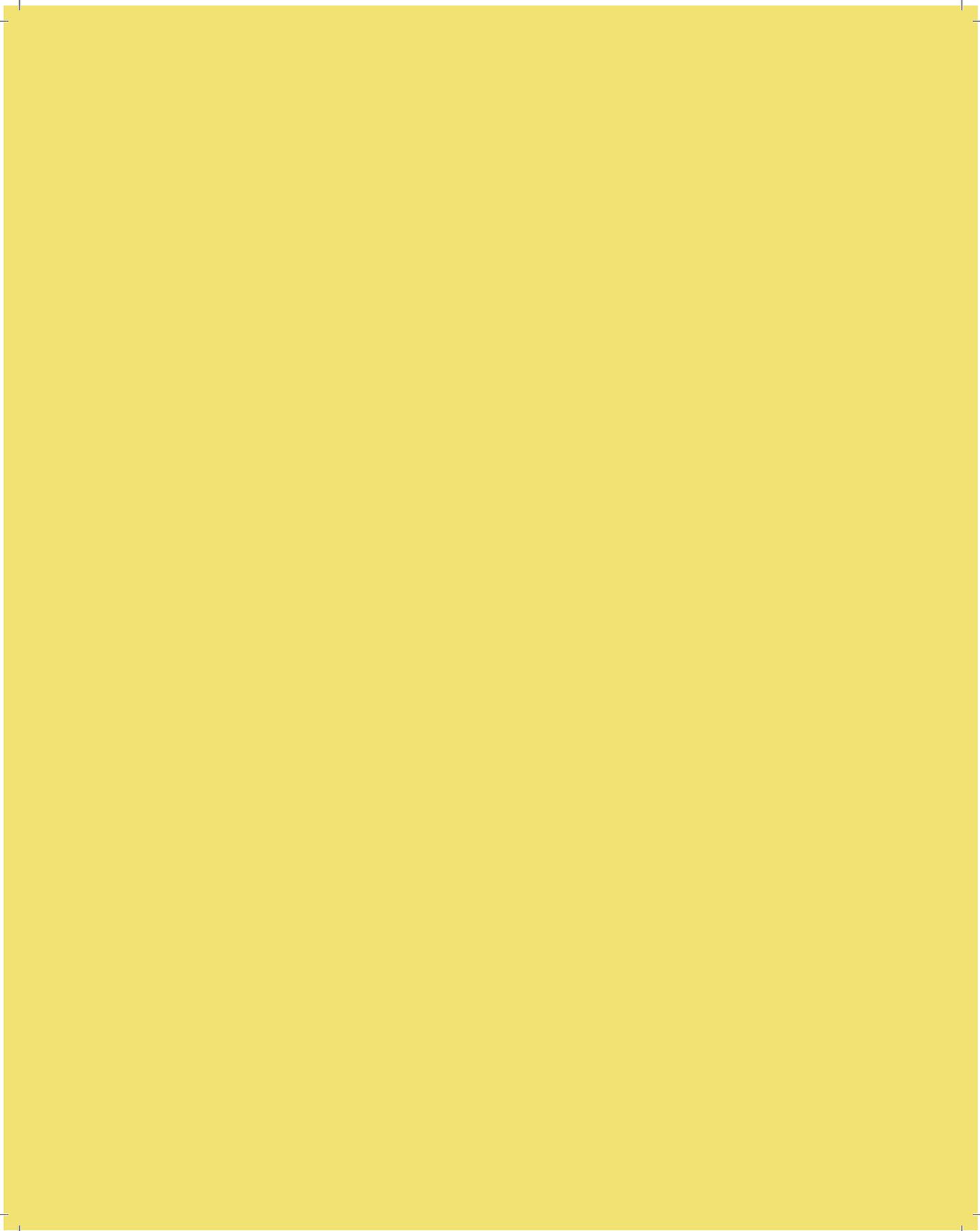
6. Jangan makan telur, nanti bisulan. **(informasi salah)**

Yang benar adalah telur harus diberikan mulai pada saat memberi makanan pendamping ASI. Telur mengandung protein dan zat gizi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan balita bisul disebabkan oleh infeksi bakteri.

7. Gurita bisa mencegah perut kembung, perut buncit dan bodong. **(informasi salah)**

Yang benar adalah gurita tidak mencegah perut kembung, perut buncit.





“Lansia Berdaya, Keluarga Sehat “

Informasi lebih lanjut hubungi :

DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA

Jl. H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9

Gedung Adyatma Lt. 7 Ruang 712-713

Jakarta Telp. 021 5203116
