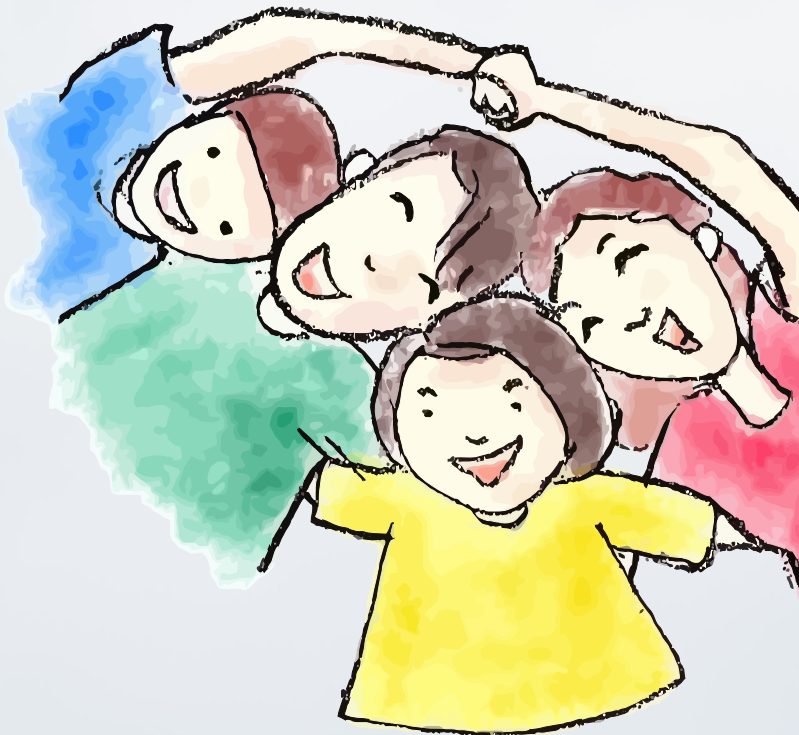


BUKU REFERENSI

KEBIASAAN BAIK UNTUK DITANAMKAN KE ANAK USIA DINI

WIDIYONO, S.KEP., NS., M.KEP
ATIK ARYANI, S.KEP., NS., M.KEP
ANIK SUWARNI, S.KEP., NS.,
M.KES



**BUKU REFERENSI KEBIASAAN BAIK UNTUK DITANAMKAN KE ANAK USIA
DINI**

Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes



Penerbit
Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

BUKU REFERENSI KEBIASAAN BAIK UNTUK DITANAMKAN KE ANAK USIA DINI

Penulis: Widiyono, Atik Aryani, Anik Suwarni

Editor : Heru Suwardianto
Tata Letak : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Desain : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Sampul



Hak Cipta © 2021 Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Anggota IKAPI (No. 278/Anggota Luar Biasa/JTI/2021)
Perumahan Kwadungan Permai A 45-46 Kediri
Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri
Phone : +62 857-3387-8003
Website : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>
E-mail : candle.publishing@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Ilmu pengetahuan dan tindakan berdasarkan bukti terus berkembang dari berjalannya penelitian terbaru, Oleh karena itu, standar pengetahuan dan tindakan wajib diikuti seiring dengan penelitian dan pengalaman klinis berdasarkan bukti. Pembaca disarankan untuk memeriksa informasi dan hasil penelitian terbaru untuk memverifikasi ilmu pengetahuan, dan tindakan yang direkomendasikan serta kontraindikasinya. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

Widiyono, Atik Aryani, Anik Suwarni.

**BUKU REFERENSI KEBIASAAN BAIK UNTUK DITANAMKAN KE ANAK USIA
DINI**

– Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2021

Cetakan pertama, Mei 2021

1 Jil, 93 Hal, 21 x 29 cm

ISBN: 978-623-6541-60-9

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena buku referensi dengan judul kebiasaan baik untuk ditanamkan ke anak usia dini ini selesai disusun. Buku ini disusun untuk membantu para ibu muda yang memiliki balita dalam memahami perawatan yang bisa diberikan kepada anak dan memberikan yang terbaik bagi buah hatinya berupa kebiasaan baik yang dimulai sedini mungkin.

Buku ini juga dibahas terkait tema kekinian yaitu mengatasi kesehatan anak dimasa pandemic covid-19. Selain itu juga ada tips-tips yang bisa digunakan oleh para ibu dalam upaya meningkatkan potensi tumbuh kembang buah hatinya. Buku ini juga diperuntukan bagi mahasiswa keperawatan yang tengah menempuh mata kuliah keperawatan anak sebagai referensi belajar mandiri.

Penulis menyadari apabila dalam penyusunan buku ini terdapat kekurangan, tetapi penulis meyakini sepenuhnya bahwa sekecil apapun buku ini tetap memberikan manfaat. Akhir kata guna penyempurnaan buku ini kritik dan saran dari pembaca sangat penulis nantikan.

Surakarta, Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

1. Kemampuan Sosialisasi Anak Retardasi Mental Bisa Ditingkatkan Dengan Bermain Puzzle.....	1
2. Yuk, Bermain Permainan Tradisional Untuk Anak Usia Dini	6
3. Bang-Bing-Bung, Ajari Anak Untuk Menabung Sejak Awal	8
4. Menskrining Perkembangan Anak Dengan Tools Bernama Lembar Ddst Ii	10
5. Upaya Dalam Peningkatan Kesehatan Anak Di Masa Pandemi Covid-19	13
6. O-Soji Istilah Clean Education Dari Jepang Untuk Anak Usia Dini.....	19
7. Melatih Kreativitas Anak Dengan Membuat Prakarya Sederhana Dari Botol Plastik Bekas.....	22
8. Meningkatkan Keselamatan Anak Dengan Upaya Underware Rule.....	25
9. Terapi Bermain Dengan Mendongeng Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Yang Menjalani Hospitalisasi.....	29
10. Clean Eating, Tidak Dianjurkan Untuk Anak!	31
11. Kenalkan Tanaman Herbal Pada Anak-Anak.....	34
12. Kebersihan Adalah Faktor Kunci Menjaga Kesehatan Anak.....	36
13. Ape Berdampak Positif Pada Perkembangan Anak Usia Prasekolah.....	38
14. Imunisasi Bagi Anak Sangat Penting Bagi Kesehatan Anak Dimasa Mendatang	41
15. Waktu Yang Tepat Untuk Memberikan Imunisasi Pada Anak	45
16. Posyandu Memiliki Peran Penting Bagi Anak	48
17. Betapa Pentingnya Bersolisasi Pada Usia Golden Age	50
18. Mengajarkan Toleransi Kepada Anak Sejak Usia Dini Adalah Hal Yang Penting	52
19. Bahayakah Micin Untuk Anak-Anak?	54
20. Tips Agar Anak Tidak Takut Pergi Ke Dokter Gigi	56
21. Atraumatic Care Bagi Anak Yang Menjalani Hospitalisasi	60
22. Terapi Menggambar Bagi Anak	65
23. Pijat Bayi, Bolehkah?	73
24. Anak Malas Makan, Berikut Resepnya Agar Lahap Makan	77

25. Bersahabat Dengan Perawat Anak	82
26. Cita-Citaku Menjadi perawat anak	86

KEMAMPUAN SOSIALISASI ANAK RETARDASI MENTAL BISA DITINGKATKAN DENGAN BERMAIN *PUZZLE*

**Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan,
Universitas Sahid Surakarta**

Anak dengan retardasi mental (RM) atau dikenal dengan sebutan tunagrahita mempunyai fungsi intelektual dibawah rata – rata (70) yang ditorang tuai dengan kurangnya perilaku adaptif, ketidakmampuan beradaptasi dengan kehidupan sosial sesuai tingkat perkembangan dan budaya, biasanya awal gejala adalah sebelum usia 18 tahun. Anak dengan RM dapat dikatagorikan menjadi 3 yaitu anak dengan RM ringan, sedang dan berat.

Annual Report to Congress menyebutkan bahwa 1,92% anak usia sekolah penyorang tuang RM yaitu dengan perbandingan jumlah laki-laki sebanyak 60% dan perempuan 40% atau 3:2. Prevalensi RM di Indonesia saat ini diperkirakan berjumlah 1,3% dari penduduk indonesia, sekitar 6,6 juta jiwa. Diperkirakan jumlah ini akan meningkat seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk dan juga berbagai faktor lainnya. Anak dengan RM ini memperoleh pendidikan formal dari SLB Negeri atau Swasta.

Anak dengan RM mengalami keterbatasan dalam bersosialisasi disebabkan tingkat intelegensianya yang rendah, sehingga cukup sulit untuk mempelajari informasi dan keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Mereka memiliki hambatan dalam kemampuan bersosialisasi. Kemampuan sosialisasi sangat penting bagi anak RM, karena mereka harus belajar mewujudkan dirinya sendiri dan anak harus merasa dirinya memiliki pribadi yang ada persamaan dan perbedaan dengan pribadi yang lain. Anak dengan RM diharapkan dapat menemukan tempat tertentu dalam kehidupan sosial dan mengembangkan tingkah laku yang sesuai yang sesuai serta diterima oleh masyarakat.

Saat ini masyarakat melihat anak RM sebagai individu yang aneh, memiliki kekurangan dan tidak dapat berkarya. Stereotip yang demikian mengakibatkan anak RM kurang berharga dan sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosialisasinya. Anak RM cenderung bergaul dengan anak yang lebih muda usianya, ketergantungan terhadap

orang tua sangat besar, tidak mampu memikul tanggung jawab sosial dengan bijaksana, sehingga mereka harus selalu dibimbing dan diawasi. Adanya hambatan dalam perkembangan sosialisasi mengakibatkan kecenderungan menyendiri serta memiliki sifat tertutup.

Kemampuan sosialisasi pada anak RM tidak berkembang secara optimal. Hal ini menyebabkan anak tidak dapat mandiri, tidak dapat melakukan komunikasi dua arah dengan teman sebaya atau orang lain, anak tidak dapat melaksanakan tugasnya sebagai anggota masyarakat sesuai ketentuan – ketentuan mengenai suatu pola perilaku sosial yang normal. Hal ini akan berpengaruh pada perkembangan jiwa anak selanjutnya, yakni menyebabkan anak mengalami frustrasi, ketegangan, kecemasan, gampang takut serta keregangan hubungan antara anak dengan masyarakat di sekitarnya. Selain itu dapat pula menyebabkan anak memiliki kepribadian tertutup karena kurangnya stimulasi sosial, bahasa, dan intelektual pada saat masih anak – anak.

Kemampuan sosialisasi anak dipengaruhi oleh pendidikan anak, peran aktif anak, pendidikan orang tua, peran aktif orang tua, dan lingkungan. Setiap anak mampu mempunyai kemampuan sosialisasi yang optimal bila mendapat stimulasi yang tepat. Di setiap fase pertumbuhan, anak membutuhkan rangsangan untuk mengembangkan kemampuan mental dan sosialisasinya. Anak setelah diberi stimulasi mampu melakukan tahapan perkembangan yang optimal.

Anak dengan RM memerlukan stimulasi yang lebih dibandingkan anak normal untuk mengembangkan kemampuan sosialisasinya. Meskipun anak sudah mendapatkan pendidikan di sekolah khusus, tetapi kemampuan sosialisasinya masih kurang. Hal ini dikarenakan materi di sekolah lebih difokuskan untuk peningkatan kecerdasannya. Kegiatan yang dilakukan secara bersama / berkelompok masih jarang dilakukan, seperti bermain secara berkelompok, sehingga peran aktif anak untuk memacu dirinya untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar juga kurang. Untuk itu diperlukan stimulasi berupa kegiatan / permainan yang dapat dilakukan dengan berkelompok secara rutin dan berkelanjutan demi meningkatkan peran aktif anak dalam mengembangkan kemampuan sosialisasinya.

Perkembangan keterampilan emosional dan sosial pada anak RM ringan dan sedang dapat dioptimalkan dengan menggunakan metode terapi bermain. Terapi bermain yang digunakan adalah yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Bermain

merupakan bagian integral dari masa anak-anak, suatu media unik sebagai sarana mengembangkan keterampilan bahasa ekspresif, keterampilan komunikasi, perkembangan emosional, keterampilan sosial, kemampuan membuat keputusan dan perkembangan kognisi pada anak.

Pada saat melakukan aktifitas bermain, anak belajar berinteraksi dengan teman, memahami bahasa lawan bicara, dan belajar tentang nilai sosial yang ada pada kelompoknya. Perkembangan keterampilan sosialisasi anak bisa dilihat dari kegiatan bermain mereka. Bermain dengan orang lain akan membantu anak mengembangkan hubungan sosial, belajar memecahkan masalah dari hubungan tersebut. Melalui bermain anak dapat mengembangkan rasa harga diri, karena dengan bermain anak memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, benda-benda dan keterampilan sosial. Jadi dengan terapi bermain dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi anak.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan orang tua atau guru adalah dengan memberikan terapi bermain pada anak RM, berupa bentuk permainan *cooperative play* dengan *puzzle*. *Cooperative play* adalah permainan yang melibatkan interaksi sosial dalam kelompok dimana dapat ditemui identitas kelompok dan kegiatan yang terorganisir antara pemimpin dan anggota kelompok. Dalam *cooperative play* disini, salah satu yang diterapkan adalah dengan *puzzle*. *Puzzle* merupakan salah satu permainan yang dapat meningkatkan kreativitas dan merangsang kecerdasan anak, karena *puzzle* merupakan suatu masalah atau misteri yang harus dipecahkan.

Dalam terapi bermain *cooperative play* ini, permainan *puzzle* dilakukan secara berkelompok. Setiap anak saling berkomunikasi dan berinteraksi dalam menyusun *puzzle*. Peran perawat dalam terapi bermain ini sebagai fasilitator, mendukung, dan mendorong terjadinya proses interaksi anak saat dilakukan permainan. Diharapkan dari permainan *puzzle* yang dilakukan secara berkelompok ini dapat meningkatkan kemampuan interpersonal anak, sehingga kemampuan sosialisasinya dapat meningkat. Bermain puzzle ini bisa diberikan 2 kali dalam seminggu.

Intervensi terapi bermain *puzzle* yang diberikan pertama kemungkinan akan masih banyak anak dengan RM yang belum dapat mengikuti teknik permainan dengan baik, antara lain anak masih bersifat individual (ingin menyusun kepingan *puzzle* secara individu), masih terfokus pada contoh gambar yang diberikan, belum bisa menyusun

gambar dengan tepat, dan masih belum paham tentang aturan permainan, sehingga masih butuh penjelasan, contoh, dan stimulasi.

Atas dasar ini maka guru/orangtua harus menjelaskan kembali tentang aturan permainan, memberi contoh, dan menstimulasi anak agar lebih fokus dengan gambar susunan *puzzle*. Dengan motivasi belajar yang tinggi inilah sebagian besar anak dengan RM pasti mampu menyusun *puzzle* secara tepat walaupun masih diberikan sedikit stimulasi. Motivasi belajar sangatlah penting untuk mempertahankan minat dari ketertinggalan.

Selama dilakukan terapi bermain dengan *puzzle* kemampuan sosialisasi responden pasti mengalami peningkatan. Pada pertemuan kedua, anak dengan RM pasti sudah bisa mengikuti sesuai instruksi yang diberikan, walaupun masih perlu diberi stimulasi tentang penyusunan gambar. Hal yang paling menonjol terjadi pada kontak mata, membalas senyuman, dan menjawab pertanyaan. Perkembangan kemampuan sosialisasinya dapat meningkat karena mendapatkan intervensi khusus berupa terapi bermain dengan *puzzle* yang dilakukan secara berkelanjutan.

Aktifitas yang dilakukan secara berulang – ulang akan terjadi suatu pengkondisian dan pembiasaan. Selanjutnya terjadi proses belajar yaitu transformasi dari masukan / input. Kemudian input direduksi, diuraikan dan disimpan. Transformasi dari masukan – masukan sensoris bersifat aktif melalui proses seleksi untuk dimasukkan ke dalam ingatan Terapi bermain dengan *puzzle* yang dilakukan secara berkesinambungan setiap 2 hari selama 3 minggu dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi anak.

Agar hasil maksimal, terapi bermain dengan *puzzle* dilakukan melalui kelompok – kelompok kecil dengan tujuan agar siswa retardasi mental lebih berkonsentrasi dalam penyusunan *puzzle* dan terapis lebih berkonsentrasi dalam melihat interaksi yang dilakukan siswa, sehingga dapat memberikan koreksi langsung, maupun stimulasi serta dapat melihat dan menilai perkembangan anak. Dalam salah satu teori bermain yakni teori belajar sosial dikemukakan bahwa bermain merupakan alat untuk sosialisasi. Dengan bermain bersama anak lain, anak akan mengembangkan kemampuannya untuk memahami perasaan, ide, dan kebutuhan orang lain yang merupakan dasar dari kemampuan sosial.

Kemampuan sosialisasi berkembang berdasarkan waktu, pengalaman / latihan, dan pengetahuan. Diharapkan kegiatan terapi bermain dengan *puzzle* dapat diaplikasikan

oleh perawat, orang tua, serta guru sebagai salah satu metode untuk melatih dan meningkatkan kemampuan sosialisasi pada anak retardasi mental. Saran yang dapat diberikan bagi orang tua hendaknya menstimulasi anak dengan memberikan alat permainan yang dapat dimainkan secara berkelompok, misalnya *puzzle* secara rutin dan berkelanjutan, sehingga memfasilitasi anak di rumah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi anak RM. Bagi para pendidik di sekolah luar biasa khususnya jurusan C sebaiknya menerapkan metode pembelajaran terapi bermain : *cooperative play* dengan *puzzle* dengan rutin dan berkelanjutan dalam kelompok – kelompok kecil untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi anak retardasi mental, serta perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang metode latihan sosialisasi lain seperti bermain ular tangga yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi anak RM.

YUK, BERMAIN PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK ANAK USIA DINI

**Widiyono,S.Kep.,Ns., M.Kep
Dosen Prodi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Permainan tradisional adalah permainan yang relatif sederhana, murah dan mudah tetapi memberikan manfaat luar biasa jika kita menelusuri makna dari permainan itu secara mendalam. Di zaman yang serba teknologi yang modern ini, anak – anak yang masih memainkan permainan tradisional hanya bisa ditemukan di daerah pinggiran atau desa saja. Itupun tidak banyak, hanya sebagian saja.

Kondisi lingkungan bermain bagi anak yang sudah berbeda tersebut menjadikan permainan tradisional jarang di mainkan oleh anak-anak sekarang, mereka lebih mengenal jenis permainan yang bersifat elektronik dan digital. Jenis permainan tradisional seolah-olah tersingkirkan dari lingkungan anak-anak yang tergerus oleh permainan modern seperti PlayStation (PS) dan jenis permainan canggih lainnya. Mereka lebih memilih bermain dengan gadget daripada bermain bersendau gurau dengan teman sebaya sepermainan mereka.

Permainan tradisional sebagai salah satu hasil budaya bangsa perlu digali, dikembangkan dan bahkan dilestarikan keberadaannya agar tidak mengalami kepunahan. Upaya pelestarian permainan tradisional berarti upaya menjadikan permainan tradisional tetap ada sesuai dengan kondisinya, namun juga digemari anak. Hal ini bukan hal yang mudah, mengingat kondisi sekarang yang penuh dengan inovasi teknologi yang tentu saja ikut berpengaruh terhadap keberadaan permainan tradisional ini.

Banyak hal yang di dapat oleh seorang anak dari sebuah permainan tradisional lewat proses bermain. Dalam hal ini si anak terlibat secara langsung baik fisik maupun emosi sehingga sangat mempengaruhi masa pertumbuhannya. Adapun manfaat dari permainan tradisional adalah sebagai berikut :

1. Mengembangkan kecerdasan intelektual
2. Mengembangkan kecerdasan emosional
3. Mengembangkan daya kreatifitas

4. Anak menjadi lebih kreatif
5. Bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak
6. Mengembangkan kecerdasan majemuk anak (logika, kinestetik, spasial anak)

Bahkan beberapa permainan tradisional memberikan pembelajaran kepada anak mengenai pentingnya menjaga lingkungan, menghormati sesama, hingga cinta kepada Tuhan. Contohnya adalah permainan Sunda seperti jajangkungan, hatong, celempung, dan kolecer. Di Jawa Tengah ada permainan cublek-cublek suweng, jejamuran, congklak, dakon, gobag sodor dan petak umpet. Salah satu permainan anak untuk usia dini adalah engklek. Di beberapa daerah permainan anak-anak Indonesia ini di sebut dengan beberapa nama, seperti ingkling, porang tuah, dengklek dan lain-lain.

Untuk memainkan permainan ini juga harus terdiri dari beberapa anak. Lalu untuk cara bermain engklek adalah dengan membuat petak-petak di tanah yang terdiri dari 2 petak memanjang, kemudian di sambungkan dengan 3 petak yang saling berjejer dan satu petak sendiri serta di ujungnya 2 petak yang berjejer. Anak-anak tersebut harus melompati petakan tersebut dengan posisi satu kaki di angkat sembari membawa lempengan batu atau genteng (setiap anak harus berbeda) sebagai torang tua kepemilikan petak. Setelah melewati petak pertama hingga akhir, kemudian di petak yang terakhir mereka harus melemparkan lempengan batu tersebut ke salah satu petak. Dan petak yang dikenai lempengan batu akan di klaim menjadi petak mereka sehingga tidak boleh di lalui atau di injak anak lain.

BANG-BING-BUNG, AJARI ANAK UNTUK MENABUNG SEJAK AWAL

**Widiyono, S.Kep., Ns.M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Menabung merupakan kegiatan menyisihkan sebagian uang sehingga dana yang terkumpul nantinya bisa digunakan untuk kebutuhan tertentu atau dalam keadaan mendesak. Menabung memiliki berbagai manfaat yang tidak bisa diabaikan. Menabung akan mengurangi sifat boros. Menabung sangat dianjurkan untuk diajarkan sejak dini pada anak-anak. Menabung bisa mengajarkan anak untuk hidup hemat, karena mereka harus menyisihkan sebagian uang untuk ditabung. Hal ini akan membuat anak belajar dalam mengelola uang atau membeli sesuatu. Kecil kemungkinan anak untuk berlebihan ketika jajan atau membeli mainan.

Dengan menabung anak juga belajar bahwa uang mereka terbatas karena sebagian harus ditabung, maka anak akan lebih berhati-hati dalam menggunakan uang dan mereka menjadi lebih menghargai uang. Kegiatan menabung yang terus berlanjut juga dapat menjadi kebiasaan pada anak sampai mereka dewasa. Banyak manfaat menabung yang didapatkan oleh anak anatra lain:

1. Menabung akan mengajarkan pada anak-anak untuk berhemat
2. Anak lebih bertanggungjawab dalam memegang uang
3. Anak akan belajar mengatur uang
4. Menabung membutuhkan ketekunan dan konsistensi, maka dengan menabung anak akan belajar disiplin
5. Anak akan lebih menghargai uang melalui menabung
6. Anak akan terbiasa menabung ketika dewasa

Adapun hal-hal yang bisa kitya lakukan selaku orang tua dalam mengajari anak untuk menabung dengan beberapa cara berikut :

1. Beri batas uang saku setiap periode tertentu

Beri batasan uang saku setiap hari, minggu atau bulan. Anak hanya memiliki uang tersebut dan kita tidak akan memberikan uang tambahan ketika jumlah uang habis. Kita hanya akan memberikan uang lagi pada periode berikutnya..

2. Ajari untuk menyetor uang untuk membeli barang yang mereka inginkan

Jangan langsung membelikan ketika anak kita meminta sesuatu, misalkan mereka minta mainan. Ajarkan pada anak untuk menyetor uang saku untuk ditabung. Ketika uang tersebut telah banyak terkumpul, mereka dapat membeli barang yang mereka inginkan. Secara tidak langsung, Hal ini akan membuat anak lebih bersemangat menabung ketika menginginkan sesuatu hal tanpa harus orang tua perintahkan lagi.

3. Beri media menabung yang unik

Anak-anak selalu menyukai sesuatu yang unik dan lucu. Kita bisa memanfaatkan hal ini dalam mengajari anak menabung. Gunakan media yang unik supaya anak lebih bersemangat untuk menabung. Kita bisa memberikan celengan yang lucu dan bergambar karakter yang mereka sukai. Kita juga bisa mengajak anak untuk membuat celengan mereka sendiri dengan memanfaatkan barang-barang yang ada disekitar misalkan botol, kaleng atau kotak makan. Ajak anak untuk menghias celengan mereka sendiri.

MENSKRINING PERKEMBANGAN ANAK DENGAN *TOOLS* BERNAMA LEMBAR DDST II

**Atik Aryani, S.Kep., Ns. M.Kep
Departemen Keperawatan Anak
Universitas Sahid Surakarta**

Setiap anak pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam hidupnya. Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran-ukuran fisik, seperti tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala. Tidak kalah pentingnya dari pertumbuhan adalah perkembangan, yaitu bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan sifatnya kualitatif, misalnya perkembangan bicara. Setidaknya ada 4 tugas perkembangan anak usia dini yaitu perkembangan personal sosial, bahasa, motorik halus, dan motorik kasar. Perkembangan tidak selamanya berjalan mulus. Keterlambatan perkembangan adalah ketika anak tidak menunjukkan pencapaian perkembangan sesuai tahapan usianya, atau yang biasa dikenal dengan istilah *milestones*. Contoh *milestones* adalah mengucapkan kata pertama antara 12-15 bulan. Penyebab keterlambatan perkembangan bisa karena faktor situasional atau bawaan.

Perkembangan Anak sangatlah penting untuk dilakukan skrining. Skrining adalah upaya penyaringan untuk menentukan apakah ada penyimpangan atau keterlambatan perkembangan. Tujuan dilakukan skrining adalah untuk melihat keterlambatan tugas perkembangan anak. Jika ada keterlambatan, dapat segera terdeteksi dini sehingga anak dapat mendapatkan penanganan yang tepat untuk optimalisasi tumbuh kembangnya. Skrining juga disarankan berkala hingga 6 tahun.

Perkembangan anak bisa kita skrining menggunakan lembar DDST II (Denver Development Screening Test). DDST adalah salah satu metode *screening* terhadap kelainan perkembangan anak. Tes ini bukanlah tes diagnostik atau tes IQ. DDST digunakan untuk menaksir perkembangan personal sosial, bahasa, motorik halus, dan motorik kasar pada anak umur 1 bulan sampai 6 tahun. Dalam DDST terdapat 125 tugas-tugas perkembangan dimana semua tugas perkembangan itu disusun berdasarkan urutan perkembangan dan diatur dalam 4 kelompok besar yang disebut sektor perkembangan.

Pada waktu tes, tugas yang perlu diperiksa setiap kali skrining biasanya hanya berkisar antara 20-30 tugas saja, sehingga tidak memakan waktu lama, hanya sekitar 15-

20 menit saja. Peralatan yang digunakan terdiri atas: 1. Alat peraga : benang wol merah, kismis/manik-manik, kubus warna merah-kuning-hijau- biru, permainan anak, botol kecil, bola tenis, bel kecil, kertas, dan pensil, 2. Lembar formulir DDST dan 3. Buku petunjuk sebagai referensi yang menjelaskan cara-cara melakukan tes dan cara menilainya.

Prosedur dalam melakukan tes perkembangan dengan DDST adalah dengan 2 tahap yaitu 1. Tahap pertama : secara periodik dilakukan pada semua anak yang berusia 3 – 6 bulan, 9 – 12 bulan, 18 – 24 bulan, 3 tahun, 4 tahun, 5 tahun, dan 2. Tahap kedua : dilakukan pada mereka yang dicurigai adanya hambatan perkembangan pada tahap pertama kemudian dilanjutkan dengan evaluasi diagnostik yang lengkap.

Adapun penilaian dalam DDST adalah apakah lulus (*Passed: P*), gagal (*Fail: F*), ataukah anak tidak mendapat kesempatan melakukan tugas (*No Opportunity: N.O*). Kemudian ditarik garis berdasarkan umur kronologis, yang memotong garis horisontal tugas perkembangan pada formulir DDST. Setelah itu dihitung pada masing-masing sektor, berapa yang P dan berapa yang F, selanjutnya berdasarkan pedoman, hasil tes diklasifikasi dalam normal, abnormal, meragukan (*Questionable*) dan tidak dapat dites (*Untestable*).

1. Abnormal

- a. Bila didapatkan 2 atau lebih keterlambatan, pada 2 sektor atau lebih
- b. Bila dalam 1 sektor atau lebih didapatkan 2 atau lebih keterlambatan plus 1 sektor atau lebih dengan 1 keterlambatan dan pada sektor yang sama tersebut tidak ada yang lulus pada kotak yang berpotongan dengan garis vertikal usia.

2. Meragukan

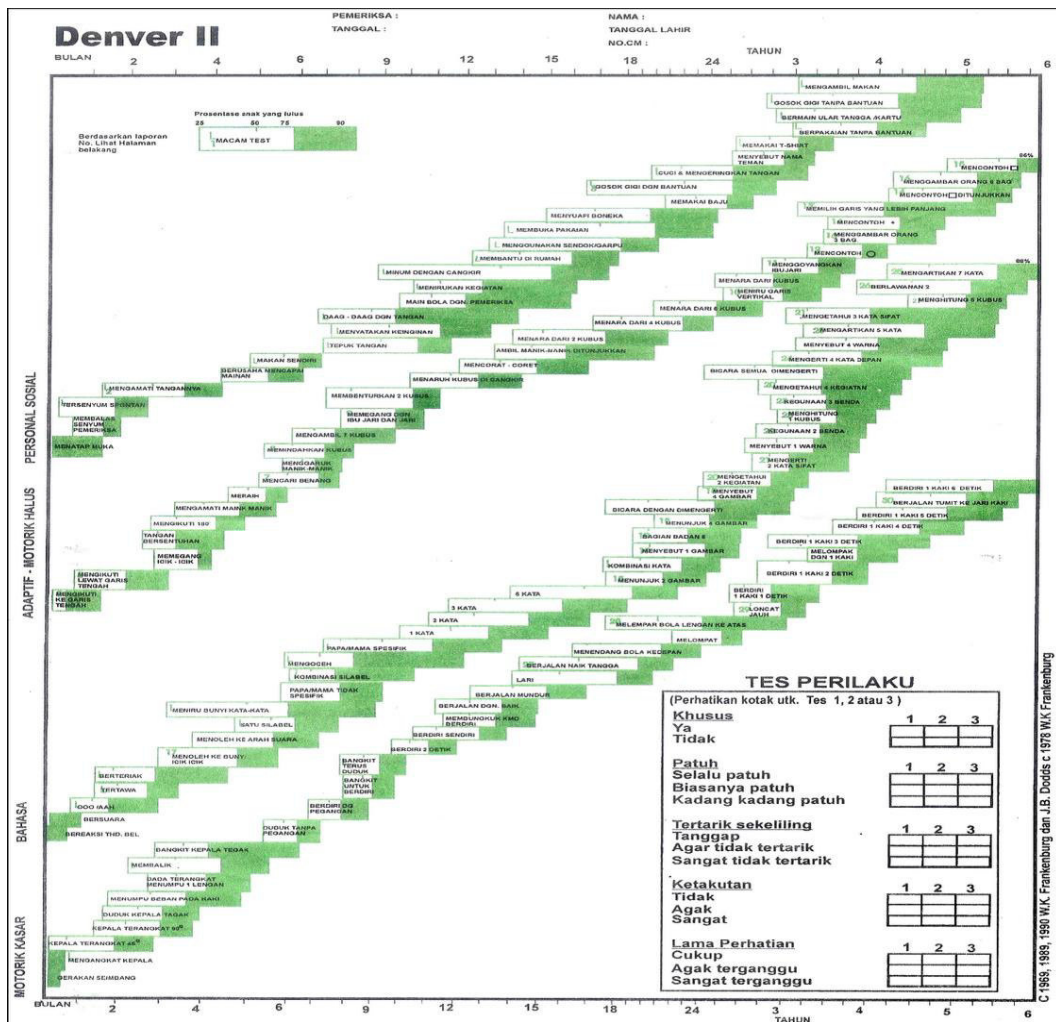
- a. Bila pada 1 sektor didapatkan 2 keterlambatan atau lebih.
- b. Bila pada 1 sektor atau lebih didapatkan 1 keterlambatan dan pada sektor yang sama tidak ada yang lulus pada kotak yang berpotongan dengan garis vertikal usia.

3. Tidak dapat dites

Apabila terjadi penolakan yang menyebabkan hasil tes menjadi abnormal atau meragukan.

4. Normal

Semua yang tidak tercantum dalam kriteria tersebut di atas.



sumber gambar : <http://amastrezz.blogspot.com/2011/04/denver-development-screening-test-ddst.html>

Keputusan hasil penilaian perkembangan tidak hanya hasil dari test Denver II, tetapi juga mempertimbangkan riwayat kesehatan anak, status kesehatan secara umum, sosial budaya, dan emosi serta diagnosis penyerta yang lain. Melalui Penilaian perkembangan anak dengan lembar DDST II secara berkala ini diharapkan bahwa perkembangan anak akan sesuai masanya dan jika ada keterlambatan perkembangan akan segera bisa diatasi.

UPAYA DALAM PENINGKATAN KESEHATAN ANAK DI MASA PANDEMI COVID-19

**Atik Aryani, S.Kep., Ns. M.Kep
Departemen Keperawatan Anak
Universitas Sahid Surakarta**

Penyakit Covid 19 pertama kali muncul pada Desember 2019 di Wuhan, Hubei, China. Virus ini mendadak menggemparkan dunia karena proses menginfeksi pada tubuh manusia yang menyebabkan kematian berlangsung sangat cepat. Sebanyak 216 negara telah dilorong tua pandemi, dan secara kumulatif kasus positif Covid 19 mencapai dengan 14.348.858 dan 603.691 kematian pada tanggal 20 Juli 2020 (*World Health Organization, 2020*). Setelah berbulan-bulan berada di rumah saja karena pandemi Covid-19 yang masih mewabah, setiap orangtua yang sudah memiliki anak tentu merasa cemas dan khawatir akan kesehatan keluarga terlebih anak-anak. Anak-anak adalah usia rawan yang berisiko terpapar Covid-19. Para orangtua pun diharapkan untuk selalu menerapkan protokol kesehatan kepada anak-anak meski di rumah saja. Oleh karena itu, perawatan anak pada masa pandemi covid-19 harus disesuaikan dengan protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah untuk memutus rantai penularannya.

1. Tantangan kesehatan anak selama pandemi

Sebelum memahami bagaimana cara menjaga kesehatan anak selama di rumah, terlebih pada anak-anak usia sekolah yang saat ini sedang disibukkan dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), penting mengetahui apa saja tantangan yang dihadapi selama pandemi. Orangtua harus tahu tantangan tidak hanya dari penyakit tapi adda dampak lain daari pandemi yang akhirnya berdampak ke kesehatan anak di rumah.

Salah satu dampak besar yang menjadi tantangan adalah dampak ekonomi, mulai dari pengurangan pemasukan, serta banyaknya orangtua yang terpaksa kehilangan mata pencaharian. Dampak ekonomi dapat berdampak pada kualitas nutrisi yang diberikan kepada anak-anak. .

Tak hanya pengurangan pemasukan, tidak beroperasinya Posyandu untuk sementara waktu juga berdampak pada kebutuhan imunitas anak. Hal ini tentu saja membuat banyak anak berpotensi lebih rentan terhadap penyakit yang seharusnya dapat dicegah dengan vaksin.

Selanjutnya adalah PJJ yang saat ini masih dijalani anak usia sekolah menjadi tantangan karena akan mengganggu kesehatan psikologis anak. Ini membuat anak-anak terisolir dari teman-temannya, belum lagi beberapa orangtua sebagai pendamping menjadi lebih emosional saat menemani putra-putrinya belajar."

Tantangan lain adalah menjaga imunitas anak-anak yang tinggal di rumah agar lebih sehat dan kuat dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini, apalagi banyak orang dewasa yang statusnya Orang Tanpa Gejala (OTG).

2. Cara menjaga kesehatan anak selama pandemi

Perlu diketahui bahwa daya tahan tubuh anak berbeda dengan daya tahan tubuh orang dewasa. Daya tahan tubuh anak itu belum terbentuk dengan sempurna. Sistem kekebalan tubuh mereka harus terus beradaptasi supaya menjadi lebih kuat. Untuk itu, orangtua harus membantu meningkatkan daya tahan tubuh anak agar tidak mudah terserang penyakit. Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan anak selama pandemi:

a. Cukupi kebutuhan nutrisinya.

Anak-anak memerlukan makronutrien yaitu karbohidrat, protein, lemak, air dan mikronutrien yaitu vitamin dan mineral. Zat gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan, sayur-sayuran dan air mineral. Berikan kecukupan nutrisi sesuai usia anak.

b. Istirahat yang cukup.

Saat tidur, dalam tubuh terjadi regenerasi sel-sel yang rusak, jadi jika anak kurang tidur maka tubuh tidak ada kesempatan untuk membentuk sel-sel yang baru. Waktu yang dibutuhkan untuk bayi tidur sekitar 18 jam, anak balita 12-13 jam, usia lima tahun keatas 10 jam sehari.

c. Ajarkan perilaku hidup sehat dan bersih.

Ajarkan anak untuk terbiasa memakai masker saat ke luar rumah, rajin cuci tangan di air mengalir, tutup mulut dan hidung dengan bagian dalam siku saat batuk/bersin, beri tahu anak untuk tidak menyentuh mata atau wajah, terakhir adalah mandi secara teratur.

d. Ajak anak berolahraga.

Meski di rumah saja, tubuh tetap harus bergerak agar tetap sehat dan bugar. Ajak anak-anak olahraga bersama setiap pagi sekitar 30 menit. Orangtua juga bisa

membuat olahraga lebih menyenangkan di rumah dengan bermain bola, skipping, senam, dan lain sebagainya. Jangan lupa saat olahraga, tetap cukupi kebutuhan hidrasi anak. .

e. Berikan suplemen tambahan. Memberikan suplemen tambahan bila perlu.

3. Cara menjaga kesehatan keluarga selama pandemi

Selain anak-anak, tentunya juga perlu memerhatikan kesehatan keluarga selama pandemi ini. Hampir sama dengan menjaga kesehatan anak yang sudah disebutkan di atas, berikut cara menjaga kesehatan keluarga:

- a. Mencuci tangan. Membersihkan tangan sesering mungkin menggunakan sabun dan air mengalir sedikitnya selama 20 detik atau pembersih tangan berbahan dasar alkohol. Jika kebiasaan ini dilakukan selama di rumah, tentu anak akan ikut mencontohkan apa yang orangtuanya lakukan.
- b. Hindari orang yang sakit. Jelaskan pada anak untuk menghindari semua orang yang sakit, meski itu hanya terlihat seperti sakit ringan seperti batuk/bersin. Orangtua juga bisa mengajarkan anak etika batuk/bersin yang benar dengan menutup mulut menggunakan bagian dalam lipatan siku.
- c. Bersihkan setiap permukaan di rumah. Meski di rumah saja, barang-barang yang sering tersentuh seperti gagang pintu, remot TV, toilet, bak mandi, permukaan meja dan sebagainya harus rutin dibersihkan dan disinfeksi setiap hari.
- d. Mencuci barang-barang anak. Cucilah barang-barang anak termasuk mainan anak, sesuai dengan instruksi dari pabriknya. Jika memungkinkan, cucilah barang-barang dengan menggunakan pengaturan air yang paling hangat dan keringkan sepenuhnya. Untuk saat ini ada baiknya menghindari mencuci barang di laundry, karena kemungkinan barang kita akan dicuci bersama dengan barang orang lain.
- e. Batasi waktu dengan orang dewasa yang berusia lanjut. Jika di rumah terdapat anggota keluarga berisiko sangat tinggi mengalami kondisi parah akibat Covid-19, seperti kakek dan nenek yang berusia lanjut dan sudah mengidap penyakit tertentu, pertimbangkan tindakan pencegahan ekstra untuk memisahkan anak dari orang-orang tersebut. Tunda kunjungan atau perjalanan untuk melihat anggota keluarga dan kakek-nenek yang lebih tua.

- f. Jangan lupa untuk selalu aktif. Agar tubuh tetap aktif dan bugar, orangtua bisa melakukan gerakan ringan selama di rumah. Orangtua juga bisa melakukannya secara menyenangkan bersama anak, misalnya melakukan kegiatan memasak bersama atau menyiram tanaman di halaman rumah.
 - g. Nutrisi dan minum yang cukup. Nutrisi dipenuhi dengan makanan yang sehat dengan gizi seimbang. Minum cukup air juga penting karena mayoritas tubuh kita terdiri dari cairan dan cukup minum bermanfaat bagi tubuh.
4. Ajarkan hal ini jika terpaksa mengajak anak ke luar rumah
- Saat orangtua terpaksa mengajak anak ke luar rumah, para orangtua bisa melakukan cara berikut ini.
- a. Ajarkan anak untuk menjaga jarak (*physical distancing*), menjaga jarak dengan membatasi kontak sebanyak mungkin adalah kunci untuk memperlambat penyebaran virus corona.
 - b. Orangtua bisa mengajarkan pada anak untuk tetap menjaga jarak 1-2 meter dari siapa pun yang tidak sengaja mereka temui. Untuk membantu anak-anak menjaga koneksi sosial saat masa isolasi, orangtua bisa membantu anak melakukan panggilan telepon atau obrolan video dengan teman-teman atau saudara yang jauh dari mereka.
 - c. Selanjutnya yang bisa dilakukan adalah dengan selalu menggunakan masker wajah. Saat anak usia 2 tahun ke atas, orangtua harus mengenakannya masker yang menutupi hidung dan mulut mereka saat pergi ke luar rumah.
 - d. Meski anak hanya di rumah saja dengan kegiatan belajar online-nya, orangtua tetap perlu membiasakan anak untuk mengenakan masker selama di rumah, jadi bila terpaksa anak harus dibawa ke luar rumah, anak sudah terbiasa memakai masker.
5. Tips menjaga konsentrasi anak selama belajar online
- Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, kegiatan belajar mengajar online selama pandemi juga menjadi tantangan baru bagi para orangtua. Anak sering kali menjadi sulit fokus karena banyak hal yang mengganggu mereka di rumah. Berikut tips bagi para orangtua di rumah untuk tetap menjaga konsentrasi anak selama melakukan belajar online:

- a. Ciptakan suasana tenang.
Agar konsentrasi anak tak terganggu, orangtua harus bisa menciptakan suasana dengan tenang. Kurangi bunyi-bunyian yang tidak perlu dan bisa mengganggu konsentrasi anak, seperti suara musik dari ponsel atau televisi. Hal ini juga berlaku saat orangtua ada meeting virtual dalam waktu bersamaan, maka sebaiknya menggunakan *earphone* atau *headphone* jika perlu.
- b. Duduk bersama anak.
Cobalah mendampingi anak saat mereka tengah belajar online. Hal ini juga bisa membuat orangtua memberikan pengarahan apa yang harus ia lakukan selama menyelesaikan tugas sekolahnya. Orangtua juga bisa sesekali senyum pada anak tanpa mengajaknya mengobrol agar ia tetap semangat dan fokus.
- c. Atur lingkungan tempat belajar.
Tak hanya tenang, tempat belajar yang rapi dan teratur juga akan membuat anak nyaman serta konsentrasinya tetap terjaga. Jadi pastikan meja belajar anak tidak berantakan sebelum memulai pelajaran.
- d. Buat jadwal teratur.
Jika sudah menerima jadwal yang diberikan sekolah, bimbing anak untuk mematuhi jadwal tersebut. Hal ini agar anak bisa tetap fokus dan teratur dalam menyelesaikan pelajaran.
- e. Kerjakan tugas satu persatu. Ketika mendampingi anak, bantu mereka untuk mengerjakan tugasnya satu persatu agar tidak membuat anak semakin stres.
- f. Berikan waktu untuk beristirahat. Sama seperti di sekolah, di rumah pun anak harus mendapat waktu istirahat agar tidak stres atau kesal karena kelelahan. Jeda waktu ini bisa mengisi energinya untuk kembali berkonsentrasi saat memulai kembali.
- g. Dorong anak untuk aktif. Kebanyakan orangtua merasa kesal jika anaknya terlalu lama dalam menyelesaikan tugas sekolah. Di sini orangtua hanya membantu anak. Pastikan anak yang sepenuhnya mengerjakan tugas-tugasnya. Saat orangtua banyak mengambil alih, maka yang berkonsentrasi justru

orangtua, bukan anaknya. Minta mereka bertanggung jawab akan keputusan yang diambil secara bersama-sama

- h. Berikan air putih yang cukup untuk anak. Perlu diketahui bahwa dengan memenuhi kebutuhan harian air anak, maka orangtua sudah membantu anak untuk tetap fokus dalam menjalankan sesuatu termasuk kegiatan belajar online. Dalam jurnal *American College of Nutrition* tahun 2012 menyebutkan dehidrasi ringan 2% dapat mengurangi tingkat konsentrasi dan perhatian seseorang. Minum air putih secukupnya mampu mengembalikan konsentrasi yang telah buyar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan tambahan minum 200–400ml atau 1-2 gelas sebelum waktu belajar dapat meningkatkan performa siswa dalam memperkuat daya tangkap visual dan memori mereka, sehingga membantu proses belajar untuk meningkatkan prestasi.

***O-soji* ISTILAH *CLEAN EDUCATION* DARI JEPANG UNTUK ANAK USIA DINI**

**Widiyono, M.kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Univeritas Sahid Surakarta**

Kebersihan merupakan bagian dari iman. Dengan menanamkan pentingnya nilai kebersihan kepada anak usia dini akan menjadi sebuah kebiasaan. Pasalnya, penanaman nilai kebersihan sejak dini akan membuat anak sadar untuk menjaga kebersihan diri sendiri dan sekitarnya tanpa perlu diminta. Selain itu, menyadari pentingnya kebersihan dapat menjadi dasar yang baik bagi tumbuh kembang anak. Karena itu, dengan meningkatkan kesadaran akan kebersihan, akan memengaruhi pembentukan kepribadian anak ketika bertumbuh dewasa nanti. Kebiasaan hidup bersih juga akan membantu anak memiliki pemikiran yang cemerlang. Pemikiran seperti ini akan mendorong anak untuk melakukan sesuatu dengan baik dan selalu aktif. Anak yang aktif dan dinamis akan membuat anak lebih mudah untuk belajar dan berprestasi di bidang akademik. Kebiasaan hidup bersih bisa tidak melulu di terapkan di dalam rumah tetapi juga di sekolah.

Sekolah yang ada di sekitar kita mungkin sudah memiliki pegawai *cleaning service* yang setiap hari membersihkan dan membereskan semua ruangan di penjuru sekolah, tak terkecuali ruang kelas yang digunakan oleh para siswa untuk belajar. Namun di sebagian sekolah pun masih ada yang menerapkan piket harian atau *clean education* untuk membersihkan dan membereskan ruang kelas yang mereka gunakan untuk belajar.

Clean education di Jepang di kenal dengan istilah *O-soji*. *O-soji* merupakan aktivitas yang dilakukan oleh para siswa untuk membereskan dan membersihkan seluruh sudut ruangan di Sekolah. Kegiatan ini merupakan program sekolah yang ada di Jepang, program ini berlaku baik untuk sekolah negeri maupun sekolah swasta dari jenjang sekolah dasar sampai sekolah menengah atas.

Kegiatan ini dilakukan setiap hari setelah para siswa istirahat makan siang. Setiap siswa di Jepang diwajibkan membawa lap dan peralatan kebersihan dari rumah masing-masing. Secara teknis pelaksanaan *O-soji* ditorang tuai dengan bunyi bel yang memberikan informasi kepada seluruh siswa untuk memulai aktivitas kebersihannya.

Para siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kebersihan, kelompok tersebut terdiri dari anak dengan jenjang kelas rendah dan anak dengan jenjang kelas atas.

Setiap kelompok memiliki kewajiban membersihkan area yang sudah ditentukan kecuali ruang guru dan ruang kepala sekolah. Semua area mulai dari ruang kelas, ruang perpustakaan, koridor, toilet, lapangan aula, sampai lapangan dibersihkan setiap hari oleh para siswa.

Semua aktivitas kebersihan ini dilakukan oleh para siswa dengan penuh suka cita dan kebersamaan. Ketika ada kelompok sudah melaksanakan tugas kebersihannya, maka kelompok tersebut akan disupervisi oleh siswa lain yang sudah ditunjuk.

Siswa yang bertugas sebagai supervisor akan memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa yang membersihkan, pertanyaan yang diajukan seputar area mana saja yang sudah dibersihkan dan kendala yang dihadapi ketika membersihkan area tersebut. Ketika seluruh siswa sudah selesai melakukan kegiatan bersih-bersih dan di supervisi siswa lainnya, semua siswa membereskan kembali alat-alat kebersihan yang sudah digunakan. Para siswa menyimpan alat-alat kebersihan tersebut pada tempat yang seharusnya dan membawa kembali alat kebersihan yang memang di bawa dari rumah.

O-soji ini dilakukan setiap hari oleh para siswa sebagai bentuk pembiasaan yang akhirnya menjadi budaya dan diterapkan tidak hanya ketika di Sekolah saja, namun juga diterapkan ketika para siswa di luar sekolah. Pelaksanaan *O-soji* ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter orang-orang Jepang sehingga Jepang terkenal sebagai negara yang bersih. Kegiatan *O-soji* yang dilaksanakan di sekolah, tidak hanya menumbuhkan rasa cinta dan kepemilikan sekolah, namun juga bisa memberikan pelajaran kepada para siswa bahwa kegiatan bersih-bersih tersebut membutuhkan energi yang tidak sedikit. Hal tersebut dimaksudkan agar para siswa menghargai para pekerja kebersihan di lingkungannya dan tidak mudah melakukan perbuatan yang mengotori lingkungan, seperti buang sampah sembarangan.

Sementara di Indonesia, piket harian masih banyak dilaksanakan di sekolah di Indonesia tetapi secara pelaksanaannya tidak sepenuhnya siswa yang melaksanakan bersih-bersih kelas tetapi sudah membebaskan kebersihan kelas kepada pekerja *cleaning service*. Bahkan di beberapa sekolah di Indonesia, piket harian sudah dihapuskan. Kebersihan dan kerapian sekolah diserahkan sepenuhnya kepada pekerja kebersihan yang disediakan oleh sekolah. Dalam beberapa kesempatan, siswa pun

meninggalkan kelas setelah selesai pembelajaran dengan keadaan yang berserakan, para siswa beranggapan nanti juga kelasnya akan dibersihkan dan dibereskan oleh petugas kebersihan yang ada di sekolah.

Clean Education (Piket harian) sejatinya menjadi merupakan langkah awal untuk menanamkan kecintaan akan kebersihan, sikap ini akan menjadi bekal dan modal untuk menghadapi persoalan lingkungan yang mungkin terjadi dalam kehidupannya. Jika di kelas sudah terbiasa menjaga kebersihan dan menyimpan sampah pada tempatnya, maka sikap itu akan terbawa pada keseharian siswa baik ketika di rumah maupun di lingkungan.

MELATIH KREATIVITAS ANAK DENGAN MEMBUAT PRAKARYA SEDERHANA DARI BOTOL PLASTIK BEKAS

Anik Suwarni, S.Kep.,Ns., M.Kes
Dosen Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta

Botol plastik bekas adalah bahan limbah anorganik yang sulit untuk terurai. Botol plastik bekas menjadi barang yang biasanya kita buang karena tidak berguna lagi. Hal ini tentu sangat tidak bijak jika kita membuangnya begitu saja. Sempatkah terpikirkan jika botol plastik dapat menjadi sesuatu yang berguna dan menjadi barang yang bermanfaat?. Hal baik jika kita bisa menyulap botol plastik menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi kita sendiri atau mungkin bagi orang lain. Daur ulang botol plastik adalah cara bijak bagi kita untuk membantu memanfaatkan limbah anorganik menjadi barang yang memiliki nilai guna. Ada banyak cara untuk penanganan limbah plastik atau sampah plastik. Salah satunya adalah mendaur ulang botol plastik menjadi kerajinan-kerajinan yang beragam dan inovatif. Anak perlu diajak untuk melakukan gerakan go green dengan membuat prakarya sederhana dari botol bekas, selain mengajarkan anak untuk berbuat baik pada lingkungan juga untuk meningkatkan dan mengasah tingkat kreativitasnya.

Sebagai contoh botol plastik bekas bisa kita buat menjadi pot gantung yang lucu dan unik untuk tanaman di dalam rumah. Dengan bermodalkan bawahan botol plastik kita juga bisa daur lang botol plastik menjadi sebuah pot gantungan yang lucu dan unik di rumah. Dengan sedikit sentuhan warna dan gambar – gambar hasil cat hias yang lucu. Kita bisa menggambar apapun sesuai selera di samping – samping botol yang bisa menjadi pot gantungan lucu yang di gantung dalam rumah. Pot – pot bunga seperti ini juga bagus untuk di pajang di depan halaman rumah, yang bisanya kosong.

Dengan membuat prakarya ini kita mengajarkan anak memanfaatkan barang yang sudah tidak terpakai untuk dijadikan barang – barang sederhana dengan kegunaan lainnya seperti ini. Apalagi jika kita mengajarkan cara membuatnya pada anak maka akan sangat bermanfaat untuk mereka ke depannya. Dapat menambah kecerdasan dan imajinasi mereka dalam proses tumbuh kembangnya.



[http : www.rumahmesin.com](http://www.rumahmesin.com)

Yang kedua botol plastik bekas bisa kita ubah menjadi tempat pensil. Jika anak kita adalah seorang yang senang menggambar, maka perlu membuat pensil – pensil anak kita menjadi lebih rapi dan tidak berantakan serta tidak memerlukan tempat pensil yang banyak. Selain memudahkan kita untuk menggambar dan memilah warna di pensil gambar kita, hal ini juga baik untuk membuat meja tempat kita menggambar lebih nyaman. Jika tempat menggambar anak kita lebih nyaman tentu saja akan mendorong kreatifitas anak kita dalam menghasilkan gambar yang lebih bagus lagi. Selain itu juga ergonomis dan bernilai seni. Maka kita bisa membuat pensil – pensil anak kita jadi lebih jauh rapi dan terorganisir seperti ini.



[http : www.rumahmesin.com](http://www.rumahmesin.com)

Masih banyak lagi prakarya sederhana lainnya yang bisa kita dan anak kita buat. Yang jelas dengan tindakan seperti ini kita mengajarkan sikap peduli akan lingkungan yang tentunya bagus bagi generasi setelah kita. Selamat mencoba.

MENINGKATKAN KESELAMATAN ANAK DENGAN UPAYA *UNDERWARE RULE*

**Atik Aryani,S.Kep.,Ns., M.Kep
Departemen Keperawatan Anak
Universitas Sahid Surakarta**

Anak-anak merupakan individu dengan kepolosan dan kelemahan yang kerap menjadi korban kejahatan orang dewasa. Salah satunya adalah pelecehan seksual. Pasalnya, di tempat yang dianggap aman seperti sekolah pun ternyata menyimpan predator seksual berbahaya yang dewasa ini sempat viral. Untuk itu diperlukan upaya untuk meningkatkan keselamatan anak-anak. Agar anak terhindar dari pelecehan seksual, diperlukan upaya orang tua untuk mengajarkan *underwear rule*. Konsep *underware rule* pertama kali dicetuskan oleh *The Council of Europe*, sebuah organisasi kemanusiaan dari Eropa. *Underwear rule* adalah pedoman sederhana untuk orangtua dalam membimbing anak mengenai aturan berkomunikasi, berinteraksi, dan bersentuhan dengan orang lain, terutama di luar keluarga inti. Aturan ini mengajarkan ketegasan atas prinsip dan nilai hidup kepada anak bahwa tubuh mereka adalah milik mereka sendiri. Tidak boleh ada orang lain yang menyentuh dan menyakitinya, tidak juga orangtua dan saudara kandung.

Adapun lima konsep yang perlu diterapkan dalam *underware rule* menurut *The Council of Europe* yaitu;

1. Mengajarkan anak bahwa tubuh mereka harus dijaga dan dilindungi

Mengajarkan soal seks kepada anak harus dilakukan lebih dari sekali dan berulang-ulang. Tujuannya agar anak langsung ingat ketika ada seseorang yang berusaha menyentuh di bagian tubuh yang tidak pantas dan segera bereaksi sesuai yang diajarkan.

2. Perbedaan sentuhan yang pantas dan tidak pantas dilakukan

Ajarkan hal yang sama kepada anak untuk tidak memorang tuangi atau menyentuh bagian tubuh paling pribadi orang lain, entah itu teman, saudara kandung, orangtua, dan guru.

3. Perbedaan rahasia baik dan rahasia buruk

Sampaikan kepada anak bahwa tidak semua rahasia pantas disimpan, terutama rahasia yang membuat mereka tidak nyaman, ketakutan, sedih, dan tersiksa.

4. Mencegah dan melindungi adalah tanggung jawab orangtua

Jadikan komunikasi dengan terbuka sebagai tradisi dalam keluarga sehingga anak tidak pernah merasa sungkan dalam membicarakan dan membahas apa pun kepada orangtua.

5. Mengajarkan cara bereaksi terhadap tindakan mencurigakan

Ajarkan kepada anak untuk bereaksi saat ada orang asing yang berperilaku tidak wajar kepada mereka.

Petunjuk bermanfaat lainnya untuk membantu program underwear rules diantaranya :

1) Pelaporan dan pengungkapan.

Anak-anak perlu diberikan instruksi tentang orang dewasa yang bisa dipercaya untuk keamanan anak. Anak harus dapat memilih orang dewasa yang mereka bisa percaya dan siap untuk mendengarkan dan membantu ketika ada hal buruk terjadi. Intinya anak-anak harus tahu bagaimana mencari bantuan kepada orang dewasa yang bisa dipercaya.

2) Pelaku yang dikenal.

Pada kebanyakan kasus, pelaku adalah orang yang dikenal anak. Hal ini sulit bagi anak-anak untuk memahami bahwa seseorang yang kenal mereka bisa menyiksa mereka. Perlu diketahui proses yang digunakan pelaku untuk mendapatkan kepercayaan dari anak-anak. Anak harus menginformasikan kepada orang tua di rumah, tentang seseorang yang memberikan hadiah, meminta menjaga rahasia atau mencoba untuk menghabiskan waktu sendirian dengan anak.

3) Pelaku yang tidak dikenal.

Pada beberapa kasus, pelaku adalah orang yang tidak dikenal. Ajari anak peraturan sederhana tentang berhubungan dengan orang asing, jangan mau masuk kedalam mobil orang asing, jangan pernah menerima hadiah atau undangan dari orang asing.

4) Pertolongan

Anak harus mengetahui beberapa ahli yang dapat membantu (seperti guru, pekerja sosial, psikiater, polisi) dan anak dapat menghubungi orang yang memiliki kepentingan tersebut.

Konsep *underwear rule* tersebut bisa disingkat menjadi PANTS, yaitu: *P (Privates are private)*, *A (Always Remember Your Body Belongs To You)*, *N (No Means No)*, *T (Talk About Secrets That Upset You)*, *S (Speak Up, Someone Can Help)*. Diharapkan upaya ini akan mampu meningkatkan keselamatan anak dan anak akan terhindar dari kejahatan seksual.

1) *Private are Private* (pribadi adalah pribadi)

Setiap apapun yang ditutupi pakaian dalam tidak boleh ada yang melihat ataupun menyentuh bagian tubuh anak. Jika ada yang mencoba, anak harus mengatakan “TIDAK”. Dalam beberapa situasi, orang-orang dekat seperti anggota keluarga inti, dokter atau perawat mungkin boleh menyentuh bagian tubuh pribadi. Oleh karena itu, orang tua harus dapat memberikan penjelasan pada anak bahwa orang-orang tertentu dapat menyentuh bagian tubuh tersebut, namun harus memiliki alasan yang cukup kuat (dalam hal ini karena sakit).

2) *Always Remember Your Body Belongs to You* (selalu ingat tubuhmu hanya milikmu)

Anak harus mengetahui bahwa tubuh mereka adalah milik mereka dan tidak ada orang lain yang memiliki hak untuk melakukan sesuatu pada tubuh mereka yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Jika ada yang mencoba, anak harus memberitahu orang dewasa yang terpercaya.

3) *No Means No* (Tidak berarti tidak)

Anak memiliki hak untuk mengatakan tidak, bahkan untuk anggota keluarga atau seseorang yang mereka cintai. Hal ini menunjukkan anak sudah dapat mengendalikan tubuhnya dan orang tua harus menghormati pilihan anak. Ada saat-saat tertentu dimana orang tua dapat menolak, misalnya saat menyebrang jalan atau ketika sakit. Orang tua harus menjelaskan kepada anak bahwa orang tua dapat mengambil sikap dalam keadaan tertentu.

4) *Talk About Secret That Upset You* (Tanyakan rahasia yang membuat anak gelisah)

Membantu anak merasa percaya diri ketika berbicara tentang rahasia yang membuat anak khawatir mendapatkan masalah. Jelaskan pada anak perbedaan rahasia baik dan rahasia buruk. Rahasia sering menjadi senjata bagi para pelaku pelecehan seksual agar perbuatannya tidak diketahui oleh banyak orang. Orang tua dapat memberikan suatu janji “ini rahasia kecil kami” agar anak dapat

memberi tahu rahasia yang membuat anak khawatir. Bantulah anak agar merasa tenang dan percaya diri ketika ingin berbagi rahasia.

5) *Speak Up, Someone Can Help* (Bicaralah, seseorang akan membantu)

Jika anak merasa sedih, cemas atau takut, anak dapat berbicara dengan orang dewasa yang mereka percaya. Orang ini akan mendengarkan dan dapat membantu menghentikan apapun yang membuat mereka marah. Ingatkan anak bahwa apapun permasalahannya, hal itu bukan kesalahan mereka dan mereka tidak akan mendapat kesulitan. Seseorang dewasa yang dipercaya anak tidak harus dari anggota keluarga, bisa saja guru, orang tua teman, dan orang lain yang dapat dipercaya anak.

TERAPI BERMAIN DENGAN MENDONGENG UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN ANAK YANG MENJALANI HOSPITALISASI

**Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
Departemen Keperawatan Anak
Universitas Sahid Surakarta**

Hospitalisasi merupakan krisis utama pada anak usia pra sekolah (usia 3-5 tahun) karena *stress* akibat perubahan pada status kesehatan maupun lingkungan dalam kebiasaan sehari-hari. Bagi anak usia pra sekolah, menjalani hospitalisasi dapat menimbulkan kecemasan karena anak merasa kehilangan lingkungan yang dirasakannya aman, penuh kasih sayang dan menyenangkan. Pada masa pra sekolah reaksi anak terhadap hospitalisasi adalah menolak makan, sering bertanya, menangis perlahan, adanya perasaan malu dan takut, reaksi agresif, marah, berontak, tidak kooperatif terhadap petugas kesehatan dan tidak mau bekerja sama dengan perawat.

Lingkungan rumah sakit merupakan penyebab kecemasan bagi anak baik lingkungan sosial seperti sesama pasien anak serta interaksi dan sikap petugas kesehatan maupun lingkungan fisik rumah sakit seperti bangunan atau ruang rawat, alat-alat rumah sakit, bau yang khas, pakaian putih petugas kesehatan. Pada anak usia pra sekolah, sakit merupakan penyebab salah satu kecemasan. Apabila anak mengalami kecemasan tinggi saat dirawat di rumah sakit maka besar sekali anak akan mengalami gangguan somatik, psikomotor dan emosional. Oleh karena itu sangat diperlukan intervensi untuk mengurangi kecemasan akibat hospitalisasi, karena akan membuat anak menjadi kooperatif dan dapat menunjang proses penyembuhan.

Intervensi yang penting dilakukan perawat terhadap anak berprinsip untuk meminimalkan *stressor*, mencegah perasaan kehilangan, meminimalkan perasaan rasa takut dan nyeri terhadap perlukaan, serta memaksimalkan perawatan di rumah sakit melalui terapi bermain. Terapi bermain mempunyai manfaat untuk anak yang dirawat di rumah sakit sebagai fasilitas penguasaan situasi yang tidak familiar, membantu anak untuk mengurangi stress terhadap perpisahan, memberi kesempatan bagi anak untuk mempelajari bagian-bagian tubuh dan fungsinya serta penyakitnya sendiri, memperbaiki

pemahaman yang salah tentang tujuan penggunaan peralatan dan prosedur medis serta memberi peralihan dan relaksasi.

Bentuk permainan yang sesuai dengan anak usia pra sekolah antara lain: bermain menyusun puzzle, bermain game sederhana, bermain musik, bermain peran, mendengarkan cerita (dongeng), melihat buku-buku bergambar, menggambar dan mewarnai gambar. Mendongeng memiliki beberapa keuntungan dibandingkan dengan terapi yang lainnya, karena mendongeng dapat memberikan kesenangan kepada anak, secara naluri anak usia pra sekolah memiliki kesenangan dalam mendengarkan cerita. Selain itu terapi mendongeng sangat efektif diberikan kepada anak yang memiliki keterbatasan energi untuk bermain.

Mendongeng dapat menciptakan suasana akrab antara anak dengan pendongeng sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan anak dan dapat menjadi penyaluran emosi yang terbenung. Selain itu, mendongeng dapat menyediakan suatu kerangka konseptual untuk berpikir yang menyebabkan anak dapat membentuk pengalaman menjadi keseluruhan yang dapat mereka pahami sehingga pesan-pesan dan instruksi yang disampaikan pendongeng kepada anak akan dapat diterima secara efektif. Dongeng menyebabkan mereka dapat memetakan secara mental pengalaman dan melihat gambaran didalam kepala mereka. Sehingga anak dapat mengerti semua tindakan medis yang diterimanya memiliki manfaat bagi proses penyembuhannya dan juga untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya

***CLEAN EATING*, TIDAK DIANJURKAN UNTUK ANAK!**

**Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes
Departemen Keperawatan Maternitas
Universitas Sahid Surakarta**

Menerapkan pola makan *clean eating* bisa menjadi alternatif terbaik untuk dicoba pada anak. *Clean eating* berprinsip untuk mengonsumsi makanan yang segar dan melalui proses pemasakan yang baik yang bertujuan untuk mendapatkan asupan nutrisi seimbang. Seperti misalnya mengurangi asupan gula atau gluten. Prinsip utama dari *clean eating* yaitu tidak mengonsumsi makanan kemasan, seperti kornet, ikan kalengan, sosis, nugget, bahkan kecap dan saus. Semua makanan yang berpengawet dan terdapat kandungan zat aditif di dalamnya harus dihindari. Lebih dianjurkan untuk mengonsumsi dada ayam dibandingkan dengan nugget ayam, atau mengonsumsi buah apel langsung dari pada kue pie apel yang mengandung zat aditif di dalamnya.

Manfaat menghindari makanan olahan terbukti dalam suatu survei *Food and Nutrition Research*. Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa orang yang mengonsumsi makanan segar mengeluarkan kalori lebih banyak untuk mencerna makanan yang masuk, dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi makanan olahan. Hal ini bisa menghindarkan Anak dari kejadian obesitas. Di samping dampak secara fisik, menerapkan pola makan *clean eating* juga dapat mengubah perilaku anak terhadap makanan.

Meski baik untuk kesehatan, nyatanya *clean eating* tidak dianjurkan untuk diterapkan pada anak-anak. Ini disebabkan karena anak akan rentan mengalami kekurangan gizi, defisiensi mineral dan vitamin, serta kurangnya asupan kalori dalam tubuh. Seperti misalnya, ibu membatasi asupan gluten pada sang buah hati. Padahal, gluten sendiri merupakan sejenis protein yang banyak terkandung pada biji-bijian dan beberapa pakar kesehatan justru merekomendasikan makanan ini sebagai dasar pola makan sehat.

Sama halnya dengan sereal, yang menjadi menu diet utama wilayah Mediterania dengan kandungan karbohidrat yang diperlukan oleh tubuh, sekaligus sebagai nutrisi utama untuk perkembangan otak dan otot balita serta anak-anak. Kurangnya asupan nutrisi ini bisa membuat pertumbuhan anak menjadi lebih lambat dan tidak optimal.

Namun, metode diet *clean eating* juga membatasi asupan karbohidrat yang masuk ke dalam tubuh, terlebih karbohidrat yang diperoleh melalui makanan olahan.

Selanjutnya adalah gula rafinasi, yang bagi sebagian besar orang merupakan zat yang bersifat merusak. Padahal, tak sedikit orang tua malah mengonsumsi makanan dengan kandungan gula yang sama tingginya dengan minuman bersoda. Lalu, ada pula madu dan gula kelapa yang baik sebagai pengganti gula rafinasi. Pola makan *clean eating* juga menganjurkan untuk menghindari konsumsi segala produk susu berikut semua produk olahannya. Padahal, susu adalah sumber kalsium alami yang paling baik untuk mendukung pertumbuhan dan kekuatan tulang. Seiris keju, segelas susu atau yoghurt kira-kira mengandung kalsium sebanyak 300 hingga 400 miligram. Sementara itu, kandungan kalsium yang ada pada produk non-susu tidak mencapai 100 miligram.

Kita perlu mengetahui anak yang masih dalam tahap pertumbuhan membutuhkan asupan kalsium yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Ambillah contoh remaja, yang membutuhkan asupan kalsium sebanyak 1.300 miligram setiap harinya. Jika konsumsi susu ini dibatasi, akan rentan mengalami gangguan tulang. Di sisi lain, pemberian berbagai makanan yang termasuk dalam kategori “makanan super” seperti ubi, bit, dan kubis tidak selalu cocok untuk anak-anak, terlebih jika ia masih membutuhkan asupan nutrisi yang tinggi. Bahkan, kandungan nitrat yang tinggi pada kubis justru bersifat racun yang membahayakan untuk bayi.

Pola makan sehat seharusnya tidak hanya mempromosikan makanan yang menunjang kesehatan fisik, tapi juga perilaku yang menunjang hubungan lebih baik dengan makanan. Tren pola makan *clean eating* jangan sampai melupakan bahwa makanan lebih dari sekadar bahan bakar bagi tubuh. Makanan adalah sesuatu yang tercipta dari berabad kebudayaan yang dinikmati orang. Pada akhirnya, membantu anak menjadi sehat dan bahagia bukanlah soal “kotor” atau “bersih”, melainkan mengajari mereka menikmati makanan bergizi, dan menyadari komposisi diet yang seimbang.

Inilah mengapa pola makan *clean eating* kurang tepat jika diterapkan pada anak, karena ia masih membutuhkan banyak asupan nutrisi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Makanan bukan hanya sekadar sumber tenaga untuk tubuh, melainkan juga sebagai pendukung tumbuh kembang anak. Sebagai orang tua, yang terpenting adalah tetap memenuhi asupan gizi harian anak agar pertumbuhannya tetap optimal, juga kesehatan dan daya tahan tubuhnya tetap terjaga. Ajak anak

bagaimana caranya menikmati semua makanan yang bergizi sekaligus memberikannya makanan dengan pola diet yang seimbang.

KENALKAN TANAMAN HERBAL PADA ANAK-ANAK

Widiyono, M.Kep
Dosen ilmu keperawatan
Universitas Sahid Surakarta

Jarang sekali anak-anak mengetahui dan menyukai tanaman herbal. Tidak jarang justru tidak mau mendekat saat mencium bau tanaman herbal. Padahal negeri ini memiliki segudang tumbuhan obat atau herbal. Banyak tumbuhan yang bermanfaat bagi kehidupan. Sebab itu, tidak heran apabila mendapat sebutan *live laboratory*. Itulah alasan nenek moyang tidak asing menggunakan bahan alam sebagai obat. Pemanfaatan bahan-bahan alam sebagai obat, sesungguhnya begitu mendesak. Obat herbal lebih aman daripada kimia ataupun sintetis. Untuk itulah orang tua perlu mengenalkan jenis tanaman herbal dan khasiatnya bagi anak. Pengenalan sejak dini akan memberikan pengetahuan bahwa bukan hanya obat dari dokter yang menyembuhkan. Namun, melalui tanaman herbal yang ada di kebun dan dijual di pasar dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit.

Mengenalkan tanaman herbal pada anak dengan cara; Pertama, anak bisa diberikan pengetahuan tanaman herbal melalui observasi langsung. Dengan melihat di kebun, dikenalkan bau, warna dan kegunaannya. Biarkan anak melihat dan mengenali tanaman-tanamannya. Seperti tanaman salam, sambiloto, kunyit, temulawak, jati belorang tua, cabe jawa, mengkudu atau pace, jambu biji dan jahe merah. Selain sembilan tanaman herbal tersebut, masih banyak tanaman lain yang mempunyai khasiat pencegahan dan penyembuhan. Pemanfaatan tanaman herbal bisa dari umbi, daun, biji, batang, getah, bagian tanaman lainnya atau kombinasi dari bagian tanamannya. Mulai dari tanaman yang bisa untuk obat, bisa dimasak, bahkan untuk kecantikan. Seperti obat flu, batuk, sakit kepala dan memasak lotek, opor, sayur bening dan yang lainnya.

Cara yang kedua, tanyakan tanaman yang bentuknya disukai anak dan ajaklah untuk menanamnya bersama. Selain mengenalkan macam-macam tanaman herbal, anak juga diajarkan membudidayakan tanaman obat di pekarangan rumah. Anak akan senang dan mengingat pernah menanam tanaman itu. Biarkan anak untuk menjaga tanaman yang telah ditanamnya dengan mengajarnya menyiram dan merawatnya agar tidak mati. Jika sudah besar dan sudah bisa diolah, ajak anak untuk mencabutnya dan memberikan padanya.

Lalu cara yang ketiga, ajak anak untuk melihat proses membuat jamu yang dibuat oleh ibu atau dipenjual jamu dan mencicipinya. Terlebih dahulu kenalkan jamu yang sedikit manis untuk anak sehingga dia mau meminumnya. Contohnya, jamu kencur. Aromanya yang segar dan warnanya yang seperti susu memberikan rasa penasaran pada anak. Orang tua harus mampu memberikan keyakinan pada anak bahwa tanaman herbal merupakan tanaman yang direkomendasikan keluarga. Selain mengajarkan, tentunya orang tua juga harus mau menggunakan tanaman herbal di keluarga sehingga anak terbiasa dengan adanya tanaman herbal dan pemanfaatannya di rumah. Dengan anak dikenalkan dengan tanaman herbal dengan cara di atas, anak akan mau menyukai dan memanfaatkan tanaman herbal.

Cara keempat adalah penggunaan obat herbal jika anak sakit. Selalu minum obat-obatan medis di kala sakit tidak baik untuk kesehatan. Karena meski diresepkan dokter, obat-obatan tersebut terbuat dari bahan kimia. Manfaatkan obat-obatan alami dari tumbuh-tumbuhan yang juga dapat membangun daya tahan tubuh anak agar tidak mudah sakit. Berangkat dari hal itu, barangkali perlu digalakkan kembali kesadaran orangtua masa kini untuk memanfaatkan obat-obatan alami dari tumbuh-tumbuhan - di Indonesia disebut Toga atau tanaman obat keluarga. Selain bisa menyembuhkan berbagai penyakit ringan - sehingga kita tidak perlu sebentar-sebentar ke dokter - toga juga bisa menunjang sistem pertahanan tubuh anak.

Selain itu, manfaat obat herbal yang tidak kalah penting adalah membangun daya tahan tubuh anak agar dia tidak mudah sakit. Selain dengan menerapkan kebiasaan-kebiasaan baik seperti mandi bergantian dengan air hangat-dingin, mencuci tangan sebelum makan dan mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang, pemberian suplemen untuk daya tahan tubuh pada musim ketika anak rentan sakit, misalnya pada musim pancaroba, juga dianjurkan.

KEBERSIHAN ADALAH FAKTOR KUNCI MENJAGA KESEHATAN ANAK

**Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Univeristas Sahid Surakarta**

Anak adalah anugerah Tuhan Yang Maha Esa. Orang tua memiliki kewajiban menjaga kesehatan dan merawat anak hingga tumbuh kelak menjadi anak yang sehat, tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya, aktif, ceria, lincah dan jarang terkena sakit. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan kebersihan. Kebersihan adalah salah satu faktor kunci untuk menjaga kesehatan anak, sayangnya kebersihan justru jarang dijadikan prioritas nilai untuk ditanamkan kepada anak usia dini. Sebenarnya kebiasaan bersih diusia dewasa, sangat ditentukan oleh kebiasaan hidup bersih sejak kecil. Oleh karena itu mendidik dan menanamkan tentang konsep bersih itu sehat kepada anak haruslah dimulai sejak usia dini.

Membiasakan keluarga hidup bersih memiliki berbagai manfaat seperti: seluruh anggota keluarga menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit yang muncul karena gaya hidup yang tidak bersih, misalnya: terkena diare, karena malas cuci tangan dll. Pada masa balita, anak sedang amat suka bereksplorasi dengan hal baru, dengan apa saja tanpa terbatas bersih atau kotor. Karena itu kita sebagai orang tua ekstra hati-hati dalam menjaga kebersihan kembang tubuh anak.

Adapun beberapa cara dalam menjaga kebersihan anak menurut Buku Kesehatan Ibu dan Anak yang diterbitkan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia antara lain:

1. Mandikan anak dengan sabun 2 (dua kali) sehari
2. Cucilah rambut anak dengan shampo 3 kali dalam seminggu
3. Biasakan cuci tangan sebelum dan sesudah makan
4. Jagalah kebersihan telinga anak
5. Jagalah kebersihan kuku tangan anak atau kalau sudah panjang segera digunting
6. Biasakan mengajari anak buang air besar/kecil di WC
7. Selalu jaga kebersihan pakaian, tempat tidur, dan permainan anak
8. Jaga kebersihan makan, minum serta penyajiannya.
9. Lakukan perawatan gigi anak seperti Ajari anak untuk menggosok giginya sendiri secara teratur selama 2 menit. Dampingi anak saat menggosok gigi sampai anak

berusia 8 tahun. Untuk menjaga kebersihan gigi, jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tiduran. Cegah juga kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng). Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket. Periksa gigi anak secara rutin setiap 3-6 bulan sekali ke dokter gigi, perawat gigi, puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan anak

10. Siapkan selalu obat-obatan penting dirumah untuk anak saat tiba-tiba anak mengalami sakit. Obat-obatan itu antara lain, oralit untuk diare, povidon iodine untuk luka serta parasetamol untuk demam.

Kebersihan lingkungan juga penting untuk perkembangan jiwa dan raga anak. Antara lain, jauhkan anak dari asap rokok, asap dapur, asap sampah serta polusi kendaraan bermotor. Bersihkan rumah, sekitar rumah dan lingkungan bermain anak dari debu dan sampah. Bersihkan bak penampungan air dan tutup untuk menghindari berkembang biaknya jentik nyamuk. Sebaiknya anak terlindung dengan kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk.

Perawatan anak sehari-hari yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk memenuhi kebutuhan kesehatan anak. Biasakan hidup sehat sejak pendidikan anak usia dini karena mereka adalah penerus generasi kita dimana anak-anak mengenal lingkungan yang baik atau bersih. Generasi yang kuat adalah generasi yang menjaga kebersihan, mulailah sejak dini.

***APE* BERDAMPAK POSITIF PADA PERKEMBANGAN ANAK USIA PRASEKOLAH**

**Widiyono, M.Kep
Dosen ilmu keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Anak merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pada usia lima tahun pertama kehidupan anak merupakan masa emas kehidupan individu (*The Golden Years*). Pada masa *the golden years* tumbuh kembang anak begitu pesat, respon atau stimulasi tepat yang diberikan pada masa puncak perkembangan memungkinkan anak mencapai prestasi yang optimal. Dalam perkembangan anak terdapat masa kritis, di mana diperlukan rangsangan atau stimulasi yang berguna agar potensi berkembang, sehingga hal ini perlu mendapatkan perhatian. Perkembangan psiko-sosial sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan interaksi antara anak dengan orang tuanya atau orang dewasa lainnya. Perkembangan anak akan optimal bila interaksi sosial diusahakan sesuai dengan kebutuhan anak pada berbagai tahap perkembangannya. Sementara itu, lingkungan yang tidak mendukung akan menghambat perkembangan anak. Data nasional menurut Kementerian Kesehatan Indonesia bahwa pada tahun 2010, 11,5% anak balita di Indonesia mengalami kelainan pertumbuhan dan perkembangan.

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berusia 4-6 tahun. Kelompok anak yang berada dalam proses perkembangan yang sifatnya unik, artinya memiliki pola perkembangan kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual), perkembangan fisik (koordinasi motorik kasar dan motorik halus), perkembangan sosio-emosional (agama, perilaku, dan sikap), perkembangan bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tingkat perkembangan yang sedang dilalui oleh anak, untuk itu diperlukan stimulasi dari pengasuhny. Perkembangan anak balita dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Tumbuh kembang anak dipengaruhi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dibagi menjadi enam, sebagai berikut; ras/etnik atau bangsa, keluarga, umur, jenis kelamin, genetik, dan kelainan kromosom. Sedangkan faktor eksternal dibagi menjadi tiga; faktor prenatal (gizi, mekanis, toksin/zat kimia, endokrin,

radiasi, infeksi, kelainan imunologi, anoksia embrio, dan psikologi ibu), faktor persalinan (trauma kepala, asfiksia dapat menyebabkan kerusakan jaringan otak, dan faktor pascapersalinan (gizi, penyakit kronis/kelainan kongenital, lingkungan fisik dan kimia, psikologis, endokrin, sosioekonomi, lingkungan pengasuhan, stimulasi, dan obat-obatan).

Orang tua salah satu pihak yang berperan dalam tumbuh kembang anak, karena orang tua pada dasarnya memiliki peran sangat penting bagi perkembangan anak. Orang tua adalah pendidik anak yang pertama dan utama. Setelah pulang sekolah, anak akan kembali dalam lingkungan keluarga, sehingga orang tua mempunyai banyak waktu dan pengetahuan tentang perkembangan seorang anak. Pendidikan orang tua salah satu faktor yang terpenting dalam perkembangan anak. Melalui pendidikan yang baik, maka orang tua mendapat segala informasi dari luar tentang bagaimana cara mendidik anak yang baik, menjaga kesehatan dan lain lain. Ibu salah satu sebagai orang tua sebaiknya memiliki pengetahuan tentang bagaimana memberikan stimulus yang tepat kepada anaknya terutama mengenai jenis alat permainan dan kegunaannya, sehingga alat permainan dapat berfungsi lebih sempurna dan dengan mengetahui karakter pola bermain anak, terutama akan mempengaruhi orang tua dalam mengerti, memahami dan mengenai kebutuhan putra putrinya terhadap alat-alat permainan.

Alat permainan edukatif adalah alat permainan yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak, disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangannya, serta berguna untuk anak. Perkembangan Aspek kognitif, yaitu dengan pengenalan suara, ukuran, bentuk, dan warna. Perkembangan aspek fisik, ialah kegiatan-kegiatan yang dapat merangsang atau menunjang pertumbuhan fisik anak. Perkembangan bahasa, dengan melatih berbicara dengan menggunakan kalimat yang benar. Perkembangan aspek sosial, khususnya dalam hubungan dengan interaksi antara ibu dan anak, keluarga dan masyarakat.

Sejak tahun 1995, Indonesia telah mengembangkan program BKB (Bina Keluarga Berencana) khususnya untuk anak usia prasekolah yang bertujuan untuk menstimulasikan perkembangan anak secara dini dengan menggunakan APE (Alat Permainan Edukatif) (Soetjningsih, 2013). Anak yang banyak mendapatkan stimulasi akan lebih cepat berkembang dari pada anak yang kurang mendapatkan stimulasi. Selain menggunakan alat permainan secara edukatif, maka harus ada peran orang tua atau

pembimbing dalam bermain. Orang tua berperan membimbing agar anak tersebut memiliki pengetahuan tentang jenis alat permainan dan kegunaanya, sabar dalam bermain, tidak memaksakan dan mampu mengkaji kebutuhan bermain.

Pentingnya alat permainan edukatif disebabkan karena: permainan edukatif dapat membantu anak dalam mengembangkan dirinya, permainan edukatif mampu meningkatkan kemampuan berkomunikasi bagi anak, permainan edukatif mampu membantu anak dalam menciptakan hal baru atau memberi inovasi pada suatu permainan, permainan edukatif mampu meningkatkan cara berpikir pada anak, permainan edukatif mampu meningkatkan perasaan anak, permainan edukatif mampu meningkatkan rasa percaya diri pada anak, permainan edukatif mampu merangsang imajinasi pada anak, permainan edukatif dapat melatih kemampuan bahasa pada anak, permainan edukatif dapat membentuk moralitas anak, dan permainan edukatif dapat mengembangkan sosialisasi pada anak

IMUNISASI BAGI ANAK SANGAT PENTING BAGI KESEHATAN ANAK DIMASA MENDATANG

**Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes
Departemen Keperawatan Maternitas
Universitas Sahid Surakarta**

Melindungi anak Orang tua adalah prioritas bagi kami. Rumah Sakit Awal Bros memahami bahwa kesehatan Orang tua dan keluarga adalah hal yang terpenting, apalagi kesehatan buah hati. Imunisasi adalah cara terbaik untuk melindungi buah hati Orang tua dari penyakit. Jadwal imunisasi bahkan dimulai sejak kelahiran. Sebab, bayi dan balita sangat rentan terhadap penyakit. Dengan melakukan imunisasi anak, Orang tua dapat melindungi keluarga Orang tua dan lingkungan Orang tua untuk tetap sehat. Imunisasi perlu dipahami bahkan dalam masa kehamilan, sebab terdapat imunisasi yang perlu diberikan pada hari lahir bayi. Pastikan untuk bertanya pada dokter kandungan Orang tua mengenai imunisasi anak yang perlu langsung dilakukan. Berkonsultasilah dengan dokter anak untuk menangani buah hati Orang tua bahkan langsung setelah proses melahirkan.

Beberapa orang berkeyakinan bahwa imunisasi bisa didapatkan setelah masuk sekolah. Namun, imunisasi ketika bayi dan imunisasi ketika usia sekolah biasanya merupakan imunisasi yang berbeda. Imunisasi anak pada dasarnya adalah sebuah langkah pencegahan agar buah hati Orang tua aman ketika masuk dalam lingkungan sosial. Oleh sebab itu, pemberian imunisasi baiknya dilakukan sebelum anak berhubungan dengan lingkungan luar / sosial dan penting untuk memastikan tidak terlewat jadwal imunisasi anak.

Biasanya, anak-anak tidak mendapatkan dampak serius dari imunisasi yang dilakukan. Efek samping yang paling umum terjadi adalah rasa pegal sementara pada bagian yang disuntik. Selain itu dapat juga terjadi dampak ringan lain seperti ruam pada daerah suntikan, demam rendah, menggigil, atau pusing. Dampak imunisasi anak yang serius biasanya sangat jarang terjadi. Misalnya dari 1 juta anak yang melakukan imunisasi, hanya 1 atau 2 anak yang mengalami dampak serius setelah imunisasi. Hal ini biasanya terjadi karena alergi.

Konsultasikan dengan dokter anak Orang tua mengenai imunisasi yang anak terima. Catat dan pahami setiap imunisasi anak yang didapat, terutama imunisasi dasar

wajib. Amati anak Orang tua setelah imunisasi, dan bawa anak Orang tua ke dokter apabila ada efek yang janggal. Perlu diingat bahwa imunisasi anak penting untuk menjaga anak Orang tua dari penyakit-penyakit serius yang dapat dicegah.

Imunisasi dan vaksinasi merupakan hal yang berbeda. Banyak orang menyamakan arti istilah tersebut, padahal keduanya memiliki arti yang berbeda. Lantas, apa bedanya? Sebenarnya keduanya masuk ke dalam rangkaian proses pencegahan penyakit. Pemberian vaksinasi dan imunisasi terjadi secara bertahap untuk memperkuat antibodi perlahan. Vaksin adalah ‘alat’ untuk membentuk antibodi terhadap suatu penyakit tertentu. Ini berarti vaksinasi adalah proses pemberian antibodi untuk menangkal penyakit.

Sementara imunisasi adalah proses pembuatan antibodi dalam tubuh setelah pemberian vaksin agar sistem imun semakin kuat, sehingga kebal terhadap serangan penyakit. Meski begitu, masyarakat lebih mengenal istilah imunisasi ketimbang vaksinasi. Secara tak langsung, hal ini membuat imunisasi dan vaksinasi memiliki arti yang sama padahal berbeda. Kementerian Kesehatan RI menetapkan jenis imunisasi untuk anak yang wajib dilakukan beberapa kali sepanjang hidup anak. Penting untuk orang tua mengetahui manfaatnya, yaitu:

- a. Melindungi anak dari risiko kematian
- b. Efektif mencegah penyakit
- c. Vaksin melindungi orang lain

Bagaimana bisa melindungi orang lain? Hal ini disebut juga dengan *herd immunity* atau kekebalan kelompok. Ini adalah kondisi ketika vaksin tidak hanya melindungi orang yang mendapat imunisasi, tetapi juga memiliki manfaat untuk anak yang tidak menerima vaksin. Ketika banyak anak mendapatkan perlindungan vaksin, mereka akan membantu melindungi sebagian anak yang kekurangan sistem kekebalan tubuh dengan mengurangi penyebaran penyakit.

Semakin banyak anak yang mendapat vaksin, semakin sedikit penyebaran penyakit. Dengan begitu, mereka yang tidak mendapatkan imunisasi dapat ikut terlindungi.

Pada dasarnya, vaksinasi adalah kebutuhan yang harus dipenuhi sejak bayi baru lahir untuk menjaga kesehatannya. Ada tiga alasan penting mengapa ini wajib untuk semua bayi, yaitu:

- a. Vaksinasi sudah terbilang aman, cepat, dan sangat efektif untuk mencegah penularan penyakit.
- b. Sekali mendapatkan imunisasi, maka setidaknya tubuh anak telah terlindungi dengan baik dari ancaman penyakit.
- c. Anak justru berisiko lebih tinggi untuk terkena penyakit dan mengalami gejala yang lebih parah jika tidak mendapatkan imunisasi.

Selain itu, bila bayi tidak menerima vaksin atau bayi terlambat vaksinasi, bisa berakibat fatal untuk kesehatannya di kemudian hari. Sebab ketika anak sudah mendapatkan vaksin, otomatis melengkapi tubuhnya dengan sistem imun yang bekerja spesifik untuk menyerang virus. Sebaliknya jika anak tidak mendapatkan imunisasi, tubuh tidak memiliki sistem pertahanan khusus yang bisa mendeteksi jenis-jenis penyakit berbahaya tersebut.

Terlebih sistem imun anak kecil juga belum sekuat dan bekerja semaksimal orang dewasa. Hal ini akan membuat kuman penyakit semakin mudah berkembang biak dalam tubuh anak. Efek samping imunisasi tidak sebanding dengan bayi yang tidak mendapat imunisasi.

Berdasarkan Permenkes No. 12 Tahun 2017, ada beberapa imunisasi atau vaksin yang wajib untuk bayi baru lahir sampai sebelum berusia 1 tahun. Jenis imunisasi ini biasanya diberikan gratis oleh pelayanan kesehatan di bawah naungan pemerintah, seperti Posyandu, Puskesmas, maupun rumah sakit daerah. Terdapat dua tipe imunisasi yaitu suntik dan oral dengan cara meneteskan ke dalam mulut. Vaksin oral berisi bibit penyakit yang masih hidup tetapi sudah lemah, sementara vaksin suntik biasanya berisi virus atau bakteri yang sudah mati. Sementara itu, pemberian vaksin suntik dengan cara menyuntikkan cairan pada bawah lapisan kulit atau langsung menuju otot, biasanya lengan atau paha. Kandungan vaksin tetes akan langsung masuk saluran cerna untuk merangsang sistem kekebalan tubuh dalam usus. Sementara vaksin suntik akan membentuk kekebalan langsung dalam darah.

Berikut daftar imunisasi dasar lengkap yang wajib untuk bayi beserta jadwal imunisasi bayi dan anak terbaru rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia tahun 2020:

- a. Hepatitis B (usia 12 jam setelah lahir, 2, 3, 4 bulan)
- b. Polio (usia bayi 0, 2, 3, 4 bulan)
- c. BCG (sebelum usia bayi 3 bulan)

- d. MR/MMR (6 bulan dan 18 bulan)
- e. Vaksin DPT, HiB, HB (usia bayi 2, 3, 4 bulan)

Bayi sangat perlu mendapat beberapa imunisasi tambahan. Pemberian jenis vaksin pilihan tidak hanya pada anak-anak, tetapi orang dewasa sesuai dengan kebutuhan dan kondisi. Berikut daftar vaksin pilihan untuk anak-anak dan orang dewasa:

- a. Tifoid (anak usia 24 bulan)
- b. Imunisasi rotavirus (usia bayi 2, 4, 6 bulan)
- c. Vaksin PCV (usia bayi 2, 4, dan 6 bulan)
- d. Vaksin varicella (setelah anak berusia 12 bulan)
- e. Vaksinasi influenza (bayi umur 6 bulan ulang setiap satu tahun)
- f. Hepatitis A (bayi usia 12 bulan, ulang 2 kali jeda 6-36 bulan)
- g. HPV (anak usia di atas 9 tahun)

Pemberian imunisasi HPV berfungsi untuk melindungi tubuh dari virus HPV yang dapat mengakibatkan kanker serviks, penyakit seks menular seperti kutil kelamin, hingga kanker anus dan penis.

WAKTU YANG TEPAT UNTUK MEMBERIKAN IMUNISASI PADA ANAK

**Widiyono, s.Kep., Ns., M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Setiap manusia pada dasarnya sudah memiliki sistem kekebalan sejak masih dalam kandungan untuk melindungi diri dari serangan penyakit. Meski begitu, sistem imun bayi belum bekerja seoptimal dan sekuat sistem imun orang dewasa sehingga mereka akan lebih gampang sakit. Di sinilah peran imunisasi untuk menjaga kesehatan bayi segera sejak baru lahir. Imunisasi lewat pemberian vaksin akan membantu sistem imun anak memproduksi antibodi khusus untuk melawan jenis-jenis penyakit tertentu. Vaksin mengandung versi jinak atau nonaktif dari suatu kuman penyakit yang telah dilemahkan. Setelah masuk ke dalam tubuh, kuman jinak ini tidak akan menyebabkan penyakit tapi justru membiarkan sistem imun anak mengenali dan mengingatnya sebagai ancaman.

Setelahnya, sistem imun akan membentuk antibodi yang secara spesifik akan bekerja melawan jenis kuman tersebut. Maka ketika suatu saat nanti ada kuman yang aktif masuk ke dalam tubuh anak, sistem imunnya akan siap membunuhnya dengan antibodi khusus tersebut. Hal inilah yang membantu anak terlindungi dari berbagai macam penyakit berbahaya.

Perlu dipahami bahwa vaksinasi memang tidak menjamin 100% efektif untuk mencegah penyakit. Namun, manfaatnya akan lebih besar dari risikonya. Jikapun anak tertular dan sakit, gejala yang dialami akan jauh lebih ringan dan mudah diobati ketimbang tidak diimunisasi sama sekali. Jika tidak mendapat imunisasi, anak Orang tua akan lebih berisiko tertular dan mengalami sakit yang lebih parah. Jika anak tidak diimunisasi, mereka juga akan mempunyai risiko lebih tinggi untuk terkena komplikasi yang dapat menyebabkan kecacatan, bahkan kematian.

Jika anak tidak diimunisasi, virus dan kuman di dalam tubuhnya bisa dengan mudah menyebar ke kakak, adik, teman, maupun orang lain di sekitarnya. Terlebih jika mereka juga belum atau tidak pernah mendapat imunisasi dan daya tahan tubuhnya sedang lemah. Pada akhirnya, penyebaran penyakit akan berubah menjadi wabah wabah

penyakit pun akan menyebar ke lingkungan sehingga menimbulkan kasus jangkitan penyakit dan kematian yang lebih banyak.

Anak Indonesia (IDAI) telah menerbitkan rekomendasi jadwal pemberian imunisasi agar memudahkan orang tua mengikuti program imunisasi untuk anak.



Sumber : bidandelima.com

Vaksin hepatitis B paling baik diberikan dalam waktu 12 jam sesudah kelahiran anak oleh karena itu, selalu tanyakan pada dokter atau bidan yang membantu persalinan apakah anak telah mendapatkan suntikan vaksin ini. Saat Ibu dan anak akan pulang dari tempat bersalin, pastikan juga anak telah mendapatkan vaksin polio oral, yang selanjutnya diberikan ulang pada usia 2, 4, dan 6 bulan.

Vaksin BCG hanya diberikan sekali dan optimal diberikan pada usia 2 bulan. Pada pemberian vaksin ini, obat akan disuntikkan di bawah kulit dan meninggalkan lentingan di tempat bekas suntikan. Bekas tersebut akan hilang dengan sendirinya dan meninggalkan torang tua di lengan kanan anak. Bila anak belum mendapat vaksin BCG hingga usia 3 bulan, akan dilakukan uji tuberkulin terlebih dahulu sebelum diberikan vaksin. Uji tuberkulin dilakukan untuk mengetahui apakah anak sudah terinfeksi, namun anak akan diobservasi dan diberikan pengobatan *tuberculosis* (TBC) sesuai indikasi

Vaksin DTP pertama dapat diberikan bila anak telah mencapai usia 6 minggu. Setelah pemberian vaksin ini, anak mungkin akan mengalami demam, namun orangtua tidak perlu khawatir. Bila terjadi demam, yang harus dikonfirmasi terlebih dahulu melalui pengukuran dengan termometer (suhu > 37.5°C), berikan anak obat parasetamol

dengan dosis sesuai berat badan. Tanyakan pada dokter atau bidan yang memberikan imunisasi terkait berapa dosis parasetamol yang tepat untuk anak agar dosisnya cukup untuk menurunkan demam.

Vaksin campak diberikan pada usia 9 bulan dan diulang saat usia 24 bulan. Vaksin *morbili-mumps-rubella* (MMR) dapat diberikan saat anak berusia 15 bulan dan diulang saat usia 6 tahun. Vaksin pneumokokus dapat diberikan pada usia 2, 4, 6 bulan dan 12-15 bulan (4 kali) untuk mencegah terjadinya infeksi paru, telinga, maupun infeksi yang disebabkan kuman pneumokokus.

Vaksin rotavirus dapat diberikan untuk mencegah diare pada anak dan diberikan 2 dosis (monovalen) dan 3 dosis (multivalen) secara oral dengan jarak 4-8 minggu saat anak berusia 8-32 minggu.

Vaksin influenza dapat diberikan saat usia 6 bulan-2 tahun, terutama diperuntukan untuk anak dengan kekebalan tubuh yang lemah, atau yang tinggal bersama di asrama. Dosis pertama baiknya diberikan pada usia > 6 bulan dan diberi 2 dosis dengan jarak minimal 4 minggu. Vaksin varisela atau cacar air dapat diberikan di atas usia 1 tahun sebelum anak masuk sekolah.^{2, 3, 4}

Di Indonesia upaya imunisasi sudah dilakukan sejak tahun 1970. Alasan imunisasi diberikan pada anak salah satunya untuk memenuhi Konvensi Hak Anak yang diberlakukan PBB sejak 2 September 1990. Konvensi Hak Anak ini meliputi hak untuk keberlangsungan hidup, hak untuk berkembang, hak atas perlindungan, dan hak untuk berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat. Jadi, pemerintah dan orangtua berkewajiban untuk mengupayakan kesehatan terbaik untuk tumbuh kembang anak. Dengan memberikan imunisasi pada anak, berarti orangtua sudah memenuhi hak anak.

Mari segera berikan anak imunisasi yang tepat sesuai jadwal perkembangan usianya. Pemberian vaksin yang tepat akan mencegah terjadinya penyakit yang dapat menyerang sistem kekebalan tubuh anak. Pemberian vaksin yang tepat juga ikut mendukung terbentuknya sistem pertahanan tubuh terhadap penyakit.

POSYANDU MEMILIKI PERAN PENTING BAGI ANAK

**Widiyono,M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Pos Pelayanan Terpadu, atau yang biasa dikenal dengan Posyandu, merupakan salah satu layanan kesehatan untuk anak. Posyandu mulai digiatkan pada awal tahun 2000-an dan sukses menjadi tempat binaan ibu dan anaknya. Kegiatan ini biasanya diselenggarakan sebulan sekali di hari minggu pagi, disertai penyuluhan kesehatan dari petugas Puskesmas.

Dewasa ini Posyandu semakin kehilangan pengunjung. Menurut riset, 50% balita kita tidak datang secara teratur ke Posyandu. Bahkan, ada yang tidak datang sama sekali selama 6 bulan terakhir. Ini merupakan pekerjaan rumah bagi kita bagaimana meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap posyandu.

Minat warga mendatangi Posyandu menurun drastis seiring dengan bertambah padatnya aktivitas perekonomian. Banyak ibu pekerja yang memilih untuk bersantai atau pergi liburan di akhir pekan. Jika ada keluhan kesehatan pada anak mereka memilih berkonsultasi langsung dengan dokter anak. Kader Posyandu pun makin berkurang karena tak mendapat gaji dari kegiatan ini. Padahal, Posyandu itu banyak sekali manfaatnya

Setidaknya, beberapa peran penting bagi anak. Orangtua anak akan mendapatkan dengan berkunjung ke Posyandu yaitu untuk penimbangan berat badan rutin bagi anak, mendapatkan kapsul vitamin A untuk anak, tumbuh kembang anak terpantau dengan baik, interaksi langsung dengan kader kesehatan berbagi pengalaman dengan sesama orang tua anak dan membantu mewujudkan target imunisasi.



Namun penelitian menunjukkan adanya kecenderungan berkurangnya kunjungan ke Posyandu. Data menyebutkan, semakin tinggi kelompok usia anak, semakin tinggi pula presentase anak yang tidak pernah ditimbang. Hal ini menunjukkan bahwa Posyandu mulai ditinggalkan, sejak anak memasuki usia 3 tahun ke atas. Padahal, kunjungan Posyandu diperlukan agar ibu bisa memantau tumbuh kembang anaknya.

Untuk mengatasinya, diperlukan suatu upaya revitalisasi Posyandu dalam menumbuhkan dan mengembangkan kemandirian masyarakat untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak batita yang sehat, cerdas, aktif, dan tanggap. Dalam program revitalisasi tersebut diharapkan Posyandu dapat memberikan pelayanan lebih detail tentang cara mengasuh dan memantau perkembangan anak usia batita, seperti pengukuran lingkaran kepala, pemantauan jumlah gigi, dan sebagainya. Selain itu, orangtua juga perlu dilibatkan dalam cara pengasuhan dan pemantauan anak batitanya. Para kader PKK yang menangani kegiatan Posyandu juga perlu difasilitasi dan diberi penghargaan.

BETAPA PENTINGNYA BERSOSIALISASI PADA USIA GOLDEN AGE

**Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Anak usia dini dianggap sebagai “*The Golden Age*” umur yang sangat efektif ditanamkan multi dimensi pendidikan, masa-masa keemasan yang tidak pernah terulang kembali pada kesempatan yang sama sepanjang hidup manusia. Pendidikan apa saja yang dapat diberikan kepada anak oleh orang tua, ibu, bapak dan pendidik akan ikut membentuk karakter dan kepribadian anak. Karakter dan kepribadian yang terbentuk pada anak merupakan *fundamental education* yang dapat mewarnai seluruh sifat dan gaya hidupnya sebelum dapat dipengaruhi oleh factor-faktor lain dari teman, lingkungan dan kondisi dimana anak berada. Semakin dewasa anak akan semakin kompleks pula pengaruh yang muncul kemudian. Maka nilai kesadaran dan nilai-nilai kejujuran, saling menghormati, saling menghargai, setia kawan, saling memberi dan menolong pada sesama tanpa porang tuang status dan warna bajunya sebagai manifestasi nilai-nilai pendidikan toleransi yang layak diperkokoh dan ditanamkan sejak Anak Usia Dini.

Bagaimana anak belajar berkomunikasi dengan orang lain? Semua bentuk komunikasi yang dipelajari bayi dimulai bersama orangtua. Orang tua adalah teman bermain pertama anak yang sangat ia sukai. Ia senang mendengar suara, wajah, dan sentuhan tangan orang tua. Dengan bantuan ibu, bayi bisa familiar dengan orang lain dan mulai menikmati pertemanan. Ini menjadi awal perkembangan kemampuan sosial anak. Anak mulai merespon orang lain sejak ia lahir. Kemampuannya bersosialisasi terbatas pada Orang tua selama tahun pertamanya. Pada masa ini ia masih fokus untuk menemukan apa yang bisa ia lakukan sendiri seperti menggapai dan mengambil benda, berjalan, dan kemampuan lainnya.

Bahkan sebelum bayi berceloteh, Orang tua sudah memberi dorongan kemampuan bahasa saat berbicara padanya. Meski Orang tua merasa berbicara sendiri, bayi mendapat manfaat dari interaksi yang Orang tua lakukan saat membacakan buku atau berbicara padanya. Pada saat usianya 2 tahun, anak mulai menikmati bermain dengan anak lain. Awalnya, ia tidak bisa berbagi mainan, tapi ketika ia belajar berempati

dengan anak lain, ia akan menjadi teman bermain yang lebih baik. Di usia 3 tahun, ia semakin baik dalam berteman.

Orangtua yang merekam pertumbuhan bayi tiap tahun akan tahu bahwa kemampuan bersosialisasi bayi terbatas selama tahun pertama saja karena mereka menghabiskan banyak waktu untuk belajar berjalan dan berinteraksi dengan berbagai objek. Di saat usianya dua tahun, ia lebih suka berinteraksi dengan anak seusianya. Setahun kemudian, bayi akan lebih baik dalam berteman, berbagi mainan, dan menjadi teman bermain yang lebih baik.

Orang tua harus meluangkan waktu untuk bertatap-muka dengan bayi Orang tua, terutama di beberapa bulan pertamanya. Ia menyukai perhatian yang Orang tua berikan dan menikmati permainan wajah bersama Orang tua. Ajak teman dan kerabat untuk datang ke rumah. Anak-anak, terutama batita, menyukai orang yang belum dikenal, baik muda atau tua, terutama ketika mereka memberi perhatian padanya.

Jangan kesal atau malu jika anak menangis saat bertemu orang asing. Hal ini wajar, dan biasanya kondisi ini dimulai paling dini pada usia 7 bulan. Bila bayi menangis saat kerabat menggendongnya, ambil ia kembali dan coba lagi perlahan. Biarkan ia nyaman di gendongan orang tua saat ada banyak orang di sekitarnya. Lalu, minta seseorang berbicara dan bermain bersamanya saat orang tua masih menggendongnya. Tak ada yang lebih menyenangkan selain menghabiskan waktu bersama anak. Orang tua disarankan menghabiskan banyak waktu dengan anak dan merekam semua momen indah yang terjadi. Tumbuh-kembang anak perlu dicatat, terutama bagaimana mereka berperilaku di sekitar kerabat dan orang asing.

MENGAJARKAN TOLERANSI KEPADA ANAK SEJAK USIA DINI ADALAH HAL YANG PENTING

**Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Pada dasarnya anak-anak masih mudah untuk diarahkan dan akan 'membekas' sampai mereka dewasa sehingga memberikan edukasi toleransi pada anak sejak usia dini adalah yang penting. Namun mengajarkan nilai moral pada anak-anak dibutuhkan kesabaran dan kehati-hatian. Hal ini dikarenakan anak-anak belum sepenuhnya bisa menerima dan mencerna semua hal yang diajarkan kepada mereka, khususnya yang bersifat abstrak.

Saling menghargai satu sama lain merupakan salah satu pelajaran tentang pendidikan moral yang perlu diajarkan pada anak-anak sejak usia dini. Sikap dan perilaku orang tua dan orang dewasa di sekitar anak harus bisa mendorong anak-anak untuk memahami bahwa perbedaan merupakan sesuatu yang indah. Karena setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mencapai tujuan dan menjalani hidup.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) setidaknya untuk mengajarkan anak agar memiliki sikap menghargai setiap perbedaan dan meminta orang dewasa di sekitar mereka bisa memberi penjelasan pada anak, bahwa saling menghargai merupakan sikap yang terpuji. Menanamkan moral seperti ini penting bagi anak-anak, supaya mereka kelak mudah beradaptasi ketika berada di lingkungan sosial yang lebih luas dan beragam.

Ada banyak hal yang bisa orang tua ajarkan pada anak sejak dini, termasuk mengajarkan toleransi. Tujuannya adalah mempersiapkan anak untuk hidup, belajar, dan bekerja dalam komunitas yang semakin beragam. Dengan sikap toleransi yang baik, anak bisa tumbuh menjadi orang yang berwawasan luas dan terbuka, sehingga punya kesempatan luas dalam pendidikan, karier, dan aspek kehidupan lainnya.

1. Beri Contoh

Hal pertama yang bisa dilakukan adalah memberi contoh yang baik, terutama dalam hal toleransi. Misalnya, ibu bisa membiasakan diri untuk menghargai orang lain, termasuk orang yang berbeda latar belakang.

2. Hapus Stereotipe

Percakapan sehari-hari dalam keluarga atau lingkungan sekitar bisa memicu sikap intoleransi pada anak. Sebaiknya, hindari percakapan yang bisa menciptakan stigma (porang tuangan negatif) pada anak.

3. Ajak Diskusi

Ini penting dilakukan untuk mencari tahu sikap anak dalam menghadapi perbedaan di sekitarnya. Dengan cara ini, ibu bisa meluruskan kesalahpahaman anak serta menjelaskan tentang makna dan pentingnya bersikap toleran.

4. Dekatkan Perbedaan

Salah satu cara terbaik untuk membuat anak bersikap toleran adalah mengalaminya sendiri. Pengalaman bertemu, berkenalan, dan bersosialisasi dengan orang dari beragam latar belakang bisa membantunya menghargai dan menghormati perbedaan yang anak temui.

5. Pilah dan Pilih Media

Meski sudah bersusah payah, tak jarang, paparan media yang ditonton, dibaca, dan didengar bisa memengaruhi sikap toleran anak. Oleh sebab itu, orangtua perlu jeli dalam memantau dan membimbing anak dalam menggunakan media, termasuk media sosial.

BAHAYAKAH MICIN UNTUK ANAK-ANAK?

Anik Suwarni, M.Kes
Departemen Keperawatan Maternitas
Universitas Sahid Surakarta

Jajan yang mengandung micin dikatakan dapat menyebabkan kebodohan. Micin merupakan sebutan untuk penyedap makanan yang selalu diartikan negatif. Seakan micin adalah senjata yang dapat berdampak buruk bagi anak karena dianggap tak mengandung apa pun yang berfaedah untuk manusia. Bahkan dewasa ini terkenal dengan jargon “generasi micin”.

Apa benar micin menyebabkan kebodohan pada anak dan apakah berbahaya?. Berikut merupakan fakta mengenai micin. Menurut Food and Drug Administration (FDA), Micin atau dikenal dengan MSG (*monosodium glutamate*) adalah garam sodium dari asam glutamat. Asam glutamat sendiri secara alami sudah ada di tubuh kita, ada pula di berbagai makanan dan tambahan makanan. Selain itu MSG juga banyak terkandung di dalam berbagai makanan seperti tomat dan keju. Sejarahnya, tahun 1980 ada seorang Prof. Jepang bernama Ikeda yang berhasil mengekstrak glutamat dari kaldu. Ternyata rasanya gurih (dalam bahasa Jepang Umami). Bahkan Air Susu Ibu (ASI) juga mengandung MSG.

MSG terdiri dari glutamat, sodium, dan air yang semuanya adalah zat gizi. Dan glutamat merupakan salah satu asam amino non-esensial yang secara alami ada di dalam makanan yang berperan meningkatkan metabolisme, fungsi otak, dan otot. Zat glutamat sebenarnya merupakan komponen dalam MSG yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dan disebut sebagai asam amino. Hanya saja, proses sintesis yang dialami oleh glutamat membuat zat ini mengalami penurunan nilai sehat, seperti juga bahan makanan lain yang mengalami penurunan gizi setelah melalui proses pengolahan panjang.

MSG punya tujuan untuk mengurangi kadar sodium atau garam, namun tetap membuat masakan tetap enak. Dan nyatanya, MSG ini hanya mengandung 1/3 sodium dibanding garam dapur biasa. MSG memang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada anak jika dikonsumsi secara berlebihan.

Bahaya micin bisa mengakibatkan beberapa masalah yang mirip dengan gejala *Chinese Restaurant Syndrome*. Adapun beberapa gejalanya adalah leher, lengan, dan dada terasa panas, otot hingga punggung terasa kaku, nyeri dada, sakit kepala, mual, jantung berdebar, dan bahkan sampai muntah. Efek penyedap rasa ini terjadi terhadap orang-orang yang ternyata sensitif atau intoleran terhadap kandungan glutamat yang ada di dalam micin. Gejala tersebut akan terjadi setengah jam setelah konsumsi. Umumnya gejala ini tidak berbahaya karena akan hilang setelah 5 jam.

Fakta yang cukup mengejutkan adalah anak-anak merupakan konsumen MSG paling banyak mengingat tak sedikit jenis makanan cepat saji dan makanan ringan yang menggunakan penyedap rasa dalam pembuatannya. Kesehatan anak dipertaruhkan saat membeli jajanan ber-MSG, apalagi beberapa produk makanan tidak mencantumkan informasi komposisi secara lengkap. Artinya, orang tuapun akan kesulitan mengontrol kualitas jajanan putra-putrinya.

Waspadalah jika anak gemar membeli jajanan pinggir jalan, sebab MSG kerap digunakan oleh para pedagang untuk menarik minat pembeli dengan rasanya yang mantap. Akan tetapi, sebaiknya segera memeriksakan diri ke dokter jika mengalami hal ini setelah mengonsumsi makanan atau masakan tertentu yang menggunakan micin. Ini bertujuan agar efek penyedap rasa ini tidak berkembang menjadi cukup berbahaya.

TIPS AGAR ANAK TIDAK TAKUT PERGI KE DOKTER GIGI

**Widiyono, M.Kep
Dosen Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta**

Anak perlu memeriksakan kesehatan giginya. Hal ini penting untuk mencegah terjadinya kerusakan gigi dan pada fase anak ini adalah tahap perkembangan dan pertumbuhan yang berkaitan dengan asupan makanan. Jika gigi anak bermasalah maka akan berdampak buruk pada konsumsi makanan dan juga berakibat pada gizi anak, karena anak jadi malas makan. Memeriksa gigi tentunya harus ke dokter gigi. Ketika mendengar kata dokter gigi, mungkin banyak yang meringis dan takut karena membayangkan sakitnya ketika gigi diperiksa oleh dokter. Terlebih bagi anak. Pengalaman buruk ke dokter gigi kerap berujung pada trauma berkepanjangan anak terhadap dokter gigi. Berikut ini ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua agar anak mau pergi ke dokter gigi.

1. Ajak ke dokter gigi sejak kecil

Usahakan untuk membawa anak ke dokter gigi sedini mungkin. Kalau anak baru pertama kali diajak ke dokter saat usianya sudah cukup besar, misalnya 7 tahun, bisa jadi anak sudah mendengar berbagai macam kisah menakutkan soal kunjungan ke dokter gigi. Maka, sebaiknya sejak balita anak sudah mulai periksa ke dokter gigi. Jangan tunggu sampai ada keluhan baru ke dokter karena besar kemungkinan kunjungan pertamanya akan melibatkan prosedur yang cukup menakutkan bagi anak. Dengan periksa rutin, anak juga akan semakin rileks dan terbiasa dengan kunjungan tersebut.

2. Memilih Dokter Gigi yang Tepat

Salah satu cara untuk membuat agar anak tidak takut ke dokter gigi adalah memilih dokter gigi yang tepat. Sebab, setiap dokter gigi mempunyai cara dan teknik sendiri untuk membuat anak tidak takut dalam menjalani perawatan gigi.

Dokter gigi akan menjelaskan tahapan perawatan dengan cara yang lembut dan ramah kepada anak. Dokter gigi juga akan memberikan senyuman dan ekspresi kasih sayang dalam berkomunikasi dengan anak selama perawatan. Tidak hanya itu, terkadang dokter gigi juga menggunakan alat bantu, seperti boneka, dalam memberikan penjelasan kepada anak.

Apabila anak merasa nyaman dan senang dengan dokter giginya, ketakutan anak tentu akan berkurang. Jadi, penting bagi orang tua untuk memilih dokter gigi yang bisa membuat anak merasa tenang dan tidak takut.

3. Biarkan dokter gigi yang menjelaskan soal prosedurnya

Ada juga anak yang terus bertanya akan diapakan nanti di dokter gigi. Katakan saja bahwa dokter gigi akan melihat ke dalam mulut anak dan mengobati kalau ada masalah tertentu. Ingatlah bahwa tenaga kesehatan gigi dan mulut sudah terbiasa menangani anak yang takut ke dokter gigi. Mereka akan lebih mampu menjelaskan prosedurnya pada anak dengan cara yang mudah dicerna. Jadi, serahkan saja detailnya pada dokter gigi atau asistennya.

4. Bermain Peran

Sebelum ke dokter gigi, kita ajak anak bermain pura-pura dokter gigi dan pasiennya. Bermula dari anak mengantre, menunggu panggilan pemeriksaan. Setelah nama anak dipanggil, anak diminta duduk di kursi atau sofa. Kita bisa menggunakan, sikat gigi, sendok kecil, senter, dan cermin kecil untuk digunakan sebagai perlengkapan bermain peran.

Saat main pura-pura, hindari menirukan suara mesin bor gigi atau instrumen lain yang bisa membuat anak gelisah. Selanjutnya giliran anak yang bermain peran dengan bonekanya. Kuncinya adalah membuat anak terbiasa dengan kegiatan rutin, sehingga dia nyaman saat benar-benar pergi ke dokter gigi.

Buku bergambar dengan ilustrasi rinci dan bahasa yang mudah dimengerti juga dapat membantu anak merasakan seperti apa sih pemeriksaan ke dokter gigi.

5. Beri tahu intinya saja

Biasanya agar anak tidak terlalu ribut dan takut ke dokter gigi, orangtua cenderung berjanji pada anak bahwa prosedur yang akan dijalani tidak akan terasa sakit. Kalau ternyata nanti anak benar-benar harus dibius atau dicabut giginya dan ia merasakan sakit, bisa jadi anak kehilangan kepercayaan pada orangtuanya. Sebaiknya untuk menjawab kecemasan anak, beri tahu intinya saja.

Jangan memberi tahu terlalu banyak bocoran detail karena anak akan tambah penasaran dan takut. Gunakan analogi seperti ketika anak mengunjungi dokter anak saat

flu. Orang tua bisa mengatakan, “Kamu akan diperiksa sama dokter, seperti waktu itu. Cuma kali ini mulut dan gigimu yang akan diperiksa.”

6. Jangan menceritakan pengalaman buruk Orang tua ke dokter gigi

Orang tua dan pasangan mungkin pernah memiliki pengalaman yang kurang baik saat ke dokter gigi. Tak berarti bahwa pengalaman tersebut juga akan terjadi pada anak. Maka, usahakan untuk tidak menceritakan kisah tersebut di depan anak. Kalau anak punya kakak yang sudah pernah periksa ke dokter gigi, minta bantuan kakak untuk membujuk adiknya. Bila kakaknya pernah kesakitan di dokter gigi, anak tidak perlu mengetahuinya.

7. Tetap tenang dan bersikap positif selama prosedur

Sebisa mungkin, Orang tua atau pasangan menemani anak saat ke dokter gigi. Apalagi pada kunjungan pertamanya ke dokter gigi. Kehadiran Orang tua dan pasangan bisa membuatnya lebih rileks dan percaya diri. Selama dokter menjalani pemeriksaan atau tindakan, mungkin Orang tua sendiri merasa tidak tega dan cemas.

Namun, ingat bahwa risiko yang harus ditanggung anak kalau tindakan tersebut tidak dijalani justru lebih besar. Oleh karena itu, tetaplah tenang dan dampingi anak. Jika anak masih kecil, Orang tua bisa membawa boneka kesayangan anak untuk menemaninya selama periksa gigi. Untuk menenangkan anak, Orang tua juga bisa sembari bercerita supaya pikiran anak teralihkan dari rasa sakit.

8. Berikan pujian, tapi hindari memberi hadiah

Hindari memberikan anak hadiah setiap kali ia mau ke dokter gigi. Anak jadi akan melihat rutinitas tersebut sebagai suatu beban yang harus diseimbangkan dengan hadiah. Maka, lebih baik berikan pujian dan ucapan terima kasih atas keberanian dan ketegaran anak selama berkunjung ke dokter gigi.

Sesekali Orang tua memang boleh memberikan hadiah untuk mendorong anak tetap rutin periksa gigi. Namun, jangan memberi hadiah yang berlebihan. Hal tersebut bisa jadi sebuah kebiasaan nantinya. Anak tak akan mau ke dokter kalau tidak ada hadiah yang diinginkannya.

9. Tekankan pada anak pentingnya menjaga kesehatan gigi

Supaya anak mau pergi ke dokter gigi, jelaskan pada anak apa saja pentingnya menjaga kesehatan gigi. Orang tua juga sebaiknya menerangkan pada anak mengapa suntik bius atau ekstraksi (pencabutan) gigi itu penting dengan bahasa yang bisa

dimengerti anak. Sehari-harinya, biasakan anak untuk menjaga kesehatan gigi dan mulutnya, misalnya dengan rajin sikat gigi.

Jangan mengancam anak, misalnya ketika ia makan permen terlalu banyak, dengan kunjungan ke dokter gigi. Contohnya, “Kamu kalau makan permen terus nanti giginya harus dicabut ke dokter gigi, lho!”. Lebih baik katakan, “Makan permen memang enak, ya. Tapi kalau kebanyakan lama-lama gigi bisa bolong atau keropos. Kamu tidak mau kan, punya gigi bolong-bolong?”

Pengalaman tidak menyenangkan, rasa takut, atau cemas yang dialami orang tua saat perawatan gigi dapat memengaruhi perilaku anak ketika ke dokter gigi. Oleh karena itu, orang tua harus bersikap tenang dan santai saat menjalani pemeriksaan atau ketika menceritakan pengalamannya saat ke dokter gigi. Bila perlu, ajak anak saat orang tua melakukan perawatan di dokter gigi, untuk menunjukkan langsung kepadanya bahwa tidak ada yang perlu ditakuti.

Selain itu, ada beberapa hal yang dapat dilakukan orang tua untuk membantu mengatasi ketakutan anak terhadap pemeriksaan di dokter gigi, yaitu:

- a. Berikan penjelasan kepada anak mengenai betapa pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.
- b. Berikan gambaran kepada anak bahwa dokter gigi adalah sosok yang baik dan bekerja untuk membantu.
- c. Ceritakan rencana perawatan yang akan diterima anak. Cukup jelaskan garis besarnya saja, tidak perlu secara detail.
- d. Pancing anak untuk menceritakan alasan
- e. Buatlah janji ke dokter gigi pada hari di mana anak cukup istirahat.
- f. Pastikan anak dalam keadaan kenyang saat berkunjung ke dokter gigi, karena anak akan lebih rewel ketika sedang lapar.

Adapun tips agar anak tidak takut ke dokter gigi, orang tua juga perlu menghindari cerita atau kata-kata yang menumbuhkan rasa cemas pada anak, misalnya menceritakan pengalaman yang tidak menyenangkan saat ke dokter gigi atau menggunakan kata-kata yang membuat anak takut, seperti suntik atau sakit.

ATRAUMATIC CARE BAGI ANAK YANG MENJALANI HOSPITALISASI

**Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
Departemen Keperawatan Anak
Universitas Sahid Surakarta**

Penyakit dan hospitalisasi sering menjadi krisis pertama yang harus dihadapi anak (Wong, 2009). Hospitalisasi adalah suatu proses, karena alasan yang terencana atau darurat dimana mengharuskan anak untuk tinggal di rumah sakit, menjalani terapi dan perawatan sampai pemulangnya kembali kerumah (Supartini, 2014). Perawatan anak di rumah sakit dapat menimbulkan kecemasan bagi anak maupun keluarganya. Saat berada di rumah sakit, anak menghadapi lingkungan yang asing, pemberian asuhan yang tidak dikenal dan orang asing yang menimbulkan perasaan was-was. Anak juga sering berhadapan dengan prosedur menimbulkan nyeri, kehilangan kemandirian dan berbagai hal yang tidak diketahui.

Agency for healthcare research and quality and nationwide in patient sampel (2009) menunjukkan anak usia dibawah 17 tahun yang dirawat di rumah sakit Amerika Serikat sebanyak 6,4 juta dan sebanyak 17 % anak cemas dan nyeri saat di rawat di rumah sakit. Kondisi sakit dan masa saat dirawat di Rumah Sakit dapat menyebabkan stres pada anak maupun orangtua. Pencetus terjadinya stress pada anak karena perubahan lingkungan dan status kesehatan yang dialaminya. Cemas yang dialami anak merupakan perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang tidak jelas dan gelisah disertai dengan respon otonom, sumber terkadang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu, perasaan yang was-was untuk mengatasi bahaya. Sedangkan respon orangtua terhadap hospitalisasi anak antara lain marah, cemas, tidak percaya diri, tidak kooperatif, frustrasi dan stres. Salah satu upaya yang dapat meminimalkan stres pada anak yang mengalami hospitalisasi yaitu dengan penerapan atraumatic care yang dilakukan oleh perawat.

Atraumatic care adalah tindakan perawat yang bisa membuat anak yang dirawat tidak menyebabkan trauma dan dapat mengurangi stres baik fisik dan psikologis. Atraumatic care atau asuhan yang tidak menimbulkan trauma pada anak dan keluarganya merupakan asuhan yang terapeutik karena bertujuan sebagai terapi bagi anak (Delfatmawati & Mariyana, 2020).

Pemberian asuhan keperawatan kepada klien anak, seorang perawat harus memahami bahwa semua asuhan keperawatan anak harus berpusat pada keluarga (*family center care*) untuk mencegah terjadinya trauma. *Atraumatic care* adalah penyediaan asuhan terapeutik melalui penggunaan intervensi yang memperkecil stres psikologis dan fisik yang diderita oleh anak dan keluarganya dalam sistem pelayanan kesehatan. *Atraumatic care* merupakan suatu tindakan terapeutik. Ketika anak sakit dan dianjurkan untuk dirawat di rumah sakit, anak tidak pernah terlepas dari dampak negatif hospitalisasi. Oleh karenanya perawat berusaha menerapkan prinsip *atraumatic care* dalam memberikan asuhan keperawatan kepada anak maupun keluarganya, seperti: melibatkan orang tua dalam setiap tindakan atau implementasi yang akan dilakukan untuk kesembuhan sang buah hati, membolehkan anak membawa boneka atau robot kesayangan selama perawatan.

Atraumatic care bukan satu bentuk intervensi yang nyata terlihat, tetapi memberi perhatian pada apa, siapa, dimana, mengapa dan bagaimana prosedur dilakukan pada anak dengan tujuan mencegah dan mengurangi stres fisik dan psikologis. Prinsip perawatan *atraumatic care* yang harus dimiliki oleh perawat anak yaitu

1. Menurunkan atau mencegah dampak perpisahan dari keluarga.

Dampak perpisahan dari keluarga akan menyebabkan kecemasan pada anak sehingga menghambat proses penyembuhan dan dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan meliputi Ortu berperan aktif selama proses hospitalisasi (*rooming in*), ijin orang tua memantau anak setiap waktu untuk mempertahankan kontak, fasilitasi pertemuan anak dengan teman sekolah dan guru untuk mempertahankan kontak dengan kegiatan sekolah

2. Meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengontrol perawatan anak.

Kemampuan orang tua dalam mengontrol perawatan pada anak dapat meningkatkan kemandirian anak dan anak akan bersikap waspada dalam segala hal. Upaya yang dapat dilakukan adalah bersikap kooperatif dengan perawat, beri kesempatan anak untuk mengambil keputusan dari setiap tindakan keperawatan dengan melibatkan orangtua, orangtua diperbolehkan untuk mengetahui keadaan kesehatan anaknya, pertahankan kegiatan harian anak seperti ketika di rumah, libatkan orangtua dan anak dalam aspek yang akan dilakukan dari proses

perencanaan sampai evaluasi, buat jadwal kegiatan untuk setiap prosedur yang akan dilakukan, therapeutic play atau aktivitas lainnya.

3. Mencegah atau mengurangi cedera (injury) dan nyeri (dampak psikologis)

Proses pengurangan rasa nyeri sering tidak bisa dihilangkan secara cepat akan tetapi dapat dikurangi melalui berbagai teh.nik misalnya distraksi, relaksasi dan imaginary. Apabila tindakan pencegahan tidak dilakukan maka cedera dan nyeri akan berlangsung lama pada anak sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak.

4. Tidak melakukan kekerasan pada anak

Kekerasan pada anak akan menimbulkan gangguan psikologis yang sangat berarti dalam kehidupan anak, yang dapat menghambat proses kematangan dan tumbuh kembang anak.

5. Modifikasi lingkungan fisik.

Melalui modifikasi lingkungan yang bernuansa anak dapat meningkatkan keceriaan dan nyaman bagi lingkungan anak sehingga anak selalu berkembang dan merasa nyaman dilingkungan. Beberapa upaya yang dapat dilakukan adalah

- a. Mengusahakan ruang rawat anak dan ruang tindakan anak selalu bersih, rapi, tidak berisik, terdapat ventilasi, suhu sesuai dengan keadaan anak.
- b. Lemari, kursi, tempat tidur, serta meja dalam ruang rawat maupun ruang tindakan harus tersusun rapi
- c. Ruang rawat dan tindakan dibuat semenarik mungkin
- d. Adanya tempat bermain untuk anak

.Beberapa manfaat yang bisa didapatkan dengan diterapkannya *atraumatic care* bahwa perawatan anak yang menerapkan *atraumatic care* dengan meminimalkan perpisahan dengan orang tua akan memberikan manfaat antara lain: menurunkan kecemasan anak dan orangtua, anak lebih tenang dan penanganan nyeri meningkat, kepercayaan diri keluarga dan kemampuan penyelesaian masalah meningkat, komunikasi antara tim kesehatan dan keluarga meningkat, kepuasan keluarga meningkat penurunan biaya perawatan serta waktu pemulihan menjadi lebih pendek.

Hasil penelitian Rahmah & Agustina (2016) menyatakan bahwa penerapan *atraumatic care* yang melibatkan orangtua selama perawatan anak dapat mencegah terjadinya gangguan perkembangan anak, menurunkan stres anak serta stres yang

dialami orangtua selama anak menjalani hospitalisasi. Semakin baik penerapan *atraumatic care* yang diberikan maka semakin kecil risiko kecemasan yang dialami anak saat proses hospitalisasi.

Kolaborasi orangtua dan tenaga profesional dalam mendukung keluarga terutama dalam aturan perawatan yang dilakukan merupakan filosofi *Family Centered Care*. *Family Centered Care* merupakan hal penting dalam hospitalisasi anak yang mengharuskan anak untuk tinggal dan dirawat di Rumah Sakit dan harus menjalani perawatan sampai pemulangnya kembali kerumah.

Perawat sebagai tenaga profesional perlu melibatkan orang tua dalam perawatan anak. yaitu asuhan yang tidak menimbulkan trauma pada anak dan keluarga, yang merupakan asuhan terapeutik karena bertujuan sebagai terapi bagi anak. Perawat anak adalah bagian dari tim keperawatan yang menjunjung tinggi prinsip keperawatan anak dengan disiplin ilmu kesehatan yang berfokus pada kesejahteraan anak. Dikatakan sejahtera jika anak tidak merasakan gangguan psikologis, seperti rasa cemas, takut atau lainnya, dimana upaya ini tidak terlepas juga dari peran keluarga. Melalui modifikasi lingkungan yang bernuansa anak dapat meningkatkan keceriaan dan kenyamanan bagi lingkungan anak sehingga anak selalu berkembang dan merasa nyaman dilingkungannya.

Faktor yang mempengaruhi penerapan *atraumatic care* meliputi :

1. Fasilitas rumah sakit
 - a. Ruang tindakan khusus anak dan ruang bermain dibangsal/ruangan.
 - b. Dukungan birokrasi
Penerapan kemajuan teknologi dengan *atraumatic care* dapat berupa modifikasi lingkungan yaitu penerapan fasilitas yang dapat mengurangi stres hospitalisasi pada anak.
2. Dukungan orangtua dan keluarga
 - a. Peran orangtua selama anak menjalani perawatan kesehatan dan prosedur medis sangat bermanfaat untuk anak dan orangtua.
 - b. Orangtua perlu dilibatkan dalam setiap tindakan yang akan dilakukan pada anak.
 - c. Edukasi tentang tindakan mampu menurunkan stres orangtua.
3. Pengalaman kerja perawat

Komunikasi dengan anak penting dalam membangun kepercayaan diri perawat dan anak, sehingga terjalin rasa kasih sayang, saling percaya dan anak akan merasa dihargai oleh perawat.

4. Persepsi orangtua dan keluarga terhadap perawat.
 - a. Perbedaan persepsi dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orangtua semakin tinggi pendidikan orangtua maka diharapkan semakin mudah orangtua menerima dan memahami informasi dari perawat.
 - b. Tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi tingkatan stres sehingga berdampak pada penurunan stres yang dialami anak.

TERAPI MENGGAMBAR PADA ANAK

**Anik Suwarni , S.Kep., Ns., M.Kes
Departemen Keperawatan Maternitas
Universitas Sahid Surakarta**

Dari sekitar usia 18 bulan, bayi suka menulis! Sedikit demi sedikit, gambar mereka berkembang menjadi lebih kompleks dan terlihat masuk akal. Namun, menggambar lebih dari sekedar sebuah kegiatan yang menyenangkan—ia memainkan peran besar dalam perkembangan anak. Seiring berlalunya waktu, anak-anak belajar menggunakan pensil dengan benar dan menggambar menjadi lebih mudah. Buku mewarnai adalah tempat yang baik untuk memulai, tetapi benar-benar tidak ada yang lebih baik daripada selembar sederhana kertas A4 dan pilihan krayon lilin untuk membuat mereka berpikir kreatif. Jadi, apa manfaat dari pelajaran menggambar untuk anak-anak?

Selama bulan-bulan pertama kehidupan mereka, bayi tumbuh pada tingkat yang menakjubkan, Karena mereka belajar untuk:

- a. Menopang kepala mereka
- b. Berputar
- c. Duduk
- d. Merangkak
- e. Berdiri
- f. Berjalan

Tetapi bukan hanya keterampilan motorik kasar mereka yang meningkatkan; cara mereka menggunakan tangan mereka juga menjadi lebih terkontrol. Di waktu mereka masing-masing, setiap anak belajar cara menggenggam benda, memindahkannya, dan memasukkannya ke mulut mereka, dan ini semua sebelum mereka belajar untuk memegang pensil dan mulai membuat karya seni sendiri! Langkah ini penting untuk perkembangan setiap anak. Antara usia 12 dan 18 bulan, Anak-anak sudah mampu memegang pensil. Dan secara alami, mereka mulai menulis apa pun yang mereka temukan! Mencoret-coret membantu anak-anak melatih keterampilan motorik halus mereka dan belajar mengendalikan dan mengkoordinasikan gerakan mereka.

Ketika anak-anak menjadi lebih dewasa, lebih banyak pemikiran masuk ke dalam pekerjaan mereka. Sejak usia 2 tahun, coretan-coretan ini mulai terbentuk dan mulai

terlihat seperti gambar yang tepat! Pada usia ini, anak-anak berhenti membuat spiral dan ketika berlatih menggambar dengan pensil mereka, bentuk mereka menjadi lebih baik. Mereka juga masuk ke kebiasaan alami menggambar dari kiri ke kanan. Seiring perkembangan otot dan imajinasi mereka, anak-anak belajar untuk memindahkan alat seni mereka sesuai dengan visi mereka tentang apa yang ingin mereka gambar. Pada usia 4 tahun, seni menjadi lebih disengaja untuk anak-anak, ketika mereka mulai bertindak berdasarkan visi kreatif mereka tentang karya seni. Ini adalah titik di mana anak-anak mulai mencoba mewakili apa yang mereka ketahui dalam kehidupan nyata di sketsa mereka. Mereka mulai dengan bentuk-bentuk dasar yang membentuk manusia, kemudian pergi ke detail yang lebih lanjut untuk menggambar wajah.

Gambar anak-anak berkembang secara dramatis selama tahun-tahun sekolah dasar mereka, ketika mereka belajar cara menggambar orang dan cara menggambar wajah yang lebih realistis. Upaya pertama mereka untuk menggambar orang biasanya dimulai dengan lingkaran seperti anak kecil (untuk mewakili tubuh, yang memiliki wajah di atasnya) dan tongkat (untuk anggota badan). Setelah tahap ini, anak menambahkan lingkaran kedua yang mewakili kepala, dan mereka bahkan dapat menambahkan detail lainnya seperti leher, rambut, mata dan kaki, tetapi pada usia 6 tahun mereka mulai menggambar tongkat mereka dengan pakaian. Langkah-langkah ini adalah evolusi menggambar yang umum di kalangan mayoritas penduduk, dan menunjukkan kemajuan dalam kemampuan seorang anak untuk mereproduksi apa yang mereka lihat.

Selama beberapa tahun, mereka berkembang menuju sketsa ide tentang bagaimana sesuatu terlihat bagi mereka, hal ini untuk memahami ruang dan mewakili benda-benda nyata yang lebih realistis. Sebelum usia 7 tahun, anak-anak mungkin berjuang dengan proporsi gambar mereka. Hal ini disebabkan oleh perspektif mereka yang kurang berkembang tentang dunia nyata, dan dapat menjadi suatu alasan bahwa anak-anak dapat mulai menggambar rumah dengan penghuni di dalamnya, seolah-olah dindingnya transparan. Jadi, coretan berubah menjadi bentuk-bentuk sederhana ketika anak-anak belajar untuk menguraikan apa yang mereka gambar, dan gambar tak beraturan mereka menjadi jauh lebih rinci ketika mereka belajar tentang teknik arsir, penetasan silang, menggambar tokoh, bayangan, gambar perspektif, gambar digital, render, tekstur, menggambar tangan bebas, ruang negatif, gambar realistis, emosi

ekspresif, gambar arang, kartun, lukisan akrilik, realisme, gambar tinta, gambar potret, gambar benda hidup dan gambar gerak..

Menggambar adalah kegiatan penting untuk anak-anak, dan memiliki banyak keuntungan. Orang tua bahkan dapat menemukan pelajaran menggambar secara online sekarang. Menawarkan anak-anak bahan gambar yang sesuai dengan usia dan tutorial menggambar langkah-demi-langkah untuk menciptakan karya seni mereka sendiri (seperti grafit dan pensil warna, arang, krayon, pastel minyak, cat air, pena dan tinta) akan mendorong mereka untuk belajar untuk menyempurnakan teknik mereka dan berkembang sebagai seorang seniman. Mengembangkan keterampilan menggambar dan melukis:

- **Perkembangan kognitif:** Anak menggunakan pengetahuan mereka sendiri untuk membantu penciptaan karya seni mereka, yang berarti bahwa menggambar dapat merangsang keterampilan pengamatan dan membantu dalam perkembangan otak mereka.
- **keterampilan koordinasi:** Dengan menggambar bentuk-bentuk geometris, anak-anak belajar mengendalikan pensil ketika mereka mengarah ke tujuan tertentu dalam bagaimana gambar mereka seharusnya terlihat.
- **keterampilan motorik halus:** Sebagai bagian koordinasi yang lebih spesifik, anak belajar menggambar berbagai hal yang lebih detail dan dapat memasukkan lebih banyak unsur ke dalam ruang gambar yang terbatas. Belajar mengendalikan pensil dapat meletakkan dasar untuk belajar menulis (Ilmu Kesehatan Anak)|
- **Mengembangkan kepribadian mereka:** Anak belajar untuk mengekspresikan diri melalui karya seni mereka saat mereka menguji berbagai metode dan mencari tahu apa yang terbaik untuk mereka. Orang tua dapat melihat variasi-variasi ini ketika karya mereka berevolusi, dan perhatikan tren-tren tertentu ketika mereka kecewa atau sangat bahagia, karena hal ini dapat diekspresikan dalam seni mereka.
- **Mengembangkan kreativitas mereka:** Menggambar adalah cara yang tidak hanya mewakili orang-orang dan benda-benda di kehidupan nyata, tetapi juga dapat membawa imajinasi Orang tua menjadi kenyataan. Gambar anak-anak biasanya memiliki cerita fantastis di belakangnya - dan jika Orang tua pernah bertanya kepada seorang anak tentang apa yang telah mereka gambar, Orang tua akan sangat menyadari hal ini. Apa yang anak-anak tidak selalu sadari, adalah bahwa beberapa

orang mungkin melihat pemorang tuangan yang berbeda dalam gambar mereka dengan yang mereka maksudkan. Mendengarkan pendapat orang lain akan memperluas porang tuangan kreatif anak dan memahami keterampilan artistik mereka sendiri.

- **Mengekspresikan emosi mereka:**Seni menyediakan jalan keluar bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri mereka tanpa menggunakan kata-kata. Oleh karena itu, kreasi mereka cenderung mencerminkan emosi mereka dan pikiran mereka melalui penggunaan warna dan pilihan pemorang tuangan.

Menggambar sangat bagus untuk perkembangan anak dan juga bagi orang tua mereka, yang mungkin menggunakan menggambar sebagai cara untuk lebih mengenal anak mereka dengan mencoba memahami mengapa mereka mengekspresikan karya seni mereka sedemikian rupa dan seberapa percaya diri anak mereka.

Berikut cara Meningkatkan Perkembangan Anak melalui Menggambar :

Sangat penting bahwa anak-anak merasa dapat bereksperimen dengan berbagai metode dalam menciptakan seni. Seni adalah bentuk permainan untuk anak-anak, sehingga mereka akan jauh lebih ingin terlibat jika orang tua memberi anak, alat mewarnai untuk dikerjakan. Bahkan ada beberapa sumber gambar digital di luar sana untuk anak-anak kecil. Ingatlah bahwa menggambar harus selalu menjadi kegiatan yang menyenangkan, dan jika anak-anak tidak ingin berpartisipasi, keputusan mereka harus dihormati. Anak-anak tidak harus menggambar hal-hal yang tidak mereka inginkan hanya karena orang dewasa menyuruh mereka melakukannya. Secara umum, sangat sedikit anak bosan menggambar, namun, jika ini terjadi, tidak ada alasan untuk khawatir. Orang tua juga harus membiarkan anak-anak mereka menggambar kapanpun mereka inginkan. Berikut adalah beberapa aturan lain yang harus orang tua patuhi ketika mendorong anak untuk menggambar:

- a. Biarkan mereka memilih apa yang mereka ingin gambar
- b. Beri Pujian karya mereka yag sudah selesai
- c. Tuliskan nama anak pada pekerjaan mereka
- d. Meminta mereka untuk menjelaskan apa yang telah mereka gambar

Dengan tingkat dorongan dan dukungan yang sehat dari dari ide-ide mereka, orang tua akan segera melihat jiwa seni mereka berkembang. Belajar mewarnai dapat sama berharganya dengan belajar menggambar. Jika minat mereka dalam seni terus berlanjut,

orang tua bisa berpikir untuk membawanya ke kelas pelajaran menggambar, Ajarkan anak tentang semua bahan yang bisa mereka gunakan untuk menggambar. Anak-anak suka menyalurkan jiwa seni mereka dan menggambar dengan kuas. Mereka lebih menikmati melukisan dengan tangan mereka, spons dan stempel karakter yang lucu! mencari benda untuk digambar juga membantu mengembangkan keterampilan manual anak-anak. Tidak sulit untuk melihat bagaimana menciptakan karya seni melalui menggambar, melukis dan mematung dapat membantu anak Orang tua tumbuh dalam kreativitas dan kepercayaan diri.

Menggambar sederhana adalah langkah penting menuju pembelajaran menulis. Ketika mereka belajar melalui buku sketsa dan cara menggambar mereka berkembang, anak-anak belajar membuat berbagai jenis garis. Mereka mulai dengan bentuk dua dimensi sebelum pindah ke kurva, gelombang dan spiral - yang semuanya membantu membuka jalan menuju penulisan alfabet. Tak lama setelah keterampilan menggambar mereka berkembang dengan cara ini, anak dapat belajar menulis huruf kapital dan belajar menulis nama mereka. Lebih jauh ke depan, setelah menguasai huruf kapital dan huruf alfabet lainnya, anak-anak akan berpindah ke tulisan kursif. Inilah sebabnya mengapa sangat penting bagi anak untuk diajari cara memegang pensil dengan benar. Selama orang tua dan guru memperhatikan hal ini, anak akan dapat dengan mudah mempelajari gerakan yang tepat untuk membentuk huruf. Anak-anak di Indonesia biasanya belajar membaca dan menulis pada usia 5 tahun, dan ini adalah hal yang menarik dalam kegiatan belajar setiap anak. Beberapa anak hampir meninggalkan kegiatan menggambar setelah mereka belajar membaca, sedangkan yang lain berpegang pada hasrat mereka untuk mengekspresikan diri dengan cara ini tergantung pada kepentingan pribadi anak. Ketika anak-anak bertambah besar, mereka belajar dari pelajaran menggambar untuk pemula, mulai untuk menyempurnakan teknik menggambar mereka dan untuk menghasilkan karya yang lebih kompleks dan sukses. Jadi, pelajaran menggambar dan panduan seni dapat menjadi Kegiatan ekstra kurikuler yang menarik dan memuaskan bagi anak-anak!

Tips mengajarkan cara menggambar pada anak pada tahapan usia.

Salah satu hal yang paling penting dalam mengajarkan cara menggambar pada anak-anak adalah memberi mereka kebebasan dalam mengeksplorasi kemampuan sendiri. Jangan heran jika rumah Orang tua akan berantakan ketika anak menggambar

karena di tahap awal ia masih belajar mengembangkan skill-nya. Cobalah untuk membuat anak betah berlama-lama belajar menggambar agar ia bisa merasakan manfaatnya. Selanjutnya, Orang tua dapat melakukan beberapa strategi dalam mengajarkan cara menggambar sesuai dengan usia anak sebagai berikut:

1. Anak usia 2-3 tahun

Mengajari anak cara menggambar yang benar di usia ini merupakan tantangan tersendiri. Apalagi di fase *terrible two* ini, anak cenderung ingin mandiri dan sulit diatur. Meskipun demikian, ada beberapa cara menggambar yang dapat orang tua ajarkan kepada anak, yaitu:

- Ajarkan menggambar sambil bermain sehingga anak mengasosiasikan menggambar dengan kegiatan yang menyenangkan.
- Siapkan pakaian dan tempat yang siap kotor
- Kenalkan anak dengan berbagai media menggambar, seperti papan tulis dan kapur, pasir, cat air, pensil warna, serta krayon dan biarkan ia memilih sendiri preferensinya.
- Tidak perlu mengoreksi cara menggambar anak.. Jika ia memberi warna rambutnya hijau, jangan memperlihatkan ekspresi tidak senang.
- Pamerkan hasil gambar anak agar ia merasa bangga dan antusias untuk kembali berlatih cara menggambar yang lain di kemudian hari.

2. Anak usia 5-9 tahun

Pada usia ini, anak sudah mulai bisa menggambar hal-hal yang dilihat dan diingatnya. Sebagai orangtua, berikut tips mengajarkan cara menggambar pada anak yang dapat dilakukan:

- Berikan tantangan kepada anak untuk menggambar hal-hal baru yang memiliki bentuk sederhana, misalnya gelas atau mainan favoritnya.
- Saat mendampingi anak menggambar, orang tua bisa mendiskusikan cara menggambar benda yang dimaksud.
- Berikan alat menggambar yang spesifik dan biarkan anak menggunakannya selama beberapa waktu untuk melihat ketertarikannya pada medium tersebut.
- Jika anak sudah mulai mahir, orang tua dapat memberi beberapa tantangan, misalnya menggambar objek sambil memberi arti pada gambar tersebut.

3. Anak usia 9-11 tahun

Di usia ini, anak sudah bisa menggambar konsep yang lebih kompleks, misalnya hubungan spasial, perspektif, dan menggunakan medium yang lebih sulit. Untuk itu, terdapat beberapa cara menggambar yang dapat orang tua ajarkan pada anak, misalnya:

- Diskusikan dengan anak mengenai bentuk objek dan efek yang ditimbulkan dari sudut pandang lain, misalnya dari segi pencahayaan maupun benda lain yang berada di atasnya.
- Kenalkan objek dengan berbagai ukuran dan minta anak untuk menggambar dalam satu kertas sekaligus
- Orang tua dapat membawa anak ke galeri seni untuk memperkaya idenya dalam menggambar.
- Orang tua pun dapat memberikannya variasi tantangan setiap minggu, termasuk ketika membawanya ke taman dan meminta anak untuk menggambar hal yang dilihatnya.

Merupakan hal yang wajar jika anak mengalami kebosanan dalam menggambar. Orang tua pun dapat memberikan waktu pada anak untuk beristirahat atau membawanya ke luar ruangan untuk mencari ide segar agar anak dapat kembali belajar cara menggambar yang menyenangkan.

Beberapa penelitian menyatakan menggambar memiliki banyak manfaat bagi anak, misalnya:

- **Membangun skill motorik halus**

Melakukan kegiatan seni seperti menggambar dapat mengasah kemampuan motorik halus anak serta kemampuannya untuk memecahkan masalah. Dalam jangka panjang, skill ini dapat berkembang menjadi kemampuan anak yang lebih tinggi dalam bidang akademis.

- **Mengekspresikan emosi**

Emosi yang terpendam seringkali membuat anak menjadi murung dan rentan mengalami depresi. Namun dengan menggambar, anak jadi bisa menyalurkan emosinya sekaligus melatih imajinasi dan rasa ingin tahunya terhadap banyak hal.

- **Merangsang inovasi**

Menggambar bebas dapat membuat anak berpikir di luar batasan sehingga menumbuhkan jiwa inovasi di dalam dirinya. Beberapa penelitian bahkan menghubungkan anak yang suka seni sebagai calon orang sukses di masa mendatang.

- **Meningkatkan kepercayaan diri**

Membebaskan anak untuk memilih cara menggambar yang senangnya akan membuat anak lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri sendiri. Anak pun dapat membuat keputusan sendiri mengenai apa yang baik atau buruk untuk dirinya sendiri tentunya dengan arahan dari orangtua.

PIJAT BAYI , BOLEH KAH ?

Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes
Departemen Keperawatan Maternitas
Universitas Sahid Surakarta

Rangkaian *baby spa* utamanya adalah dilakukan pemijatan oleh fisioterapis setelah tahap *baby swim*. Namun ibu atau orang tua bisa melakukannya sendiri di rumah, manfaatnya selain bisa membuat rileks bayi, kedekatan ibu dengan bayinya juga akan lebih terjalin erat dengan cara pijat bayi yang memberikan sentuhan lembut dari ibu kepada anak. Sebenarnya cara pijat bayi ini bisa di praktekkan setiap hari setelah memandikan anak. Jika rajin mempraktekkan cara pijat bayi ini dijamin bayi akan tumbuh lebih ceria, lebih sehat, mendapatkan tidur berkualitas, jarang sakit, dan perkembangan motoriknya lebih pesat.

Persiapan

- Siapkan *baby oil*, *baby lotion*, atau minyak telon. Tergantung mana yang bisa membuat anak nyaman dan tidak alergi.
- Siapkan handuk atau kain lembut sebagai alas pemijatan sehingga anak merasa nyaman di atasnya.

Cara pijat bayi.

Selama melakukan cara pijat bayi ini, Orang tua dianjurkan untuk mengajak anak ngobrol atau bahkan mengajaknya bernyanyi hal ini dapat meningkatkan kemampuan verbal anak disamping pula mempererat ikatan batin ibu dengan anak.

Memijat Wajah Bayi

1. Tekankan jemari Orang tua di mulai dari tengah kening bayi mengarah ke pelipis dan pipi.
2. Pijat daerah bagian atas alis dengan kedua Ibu jari
3. Berikan tekanan lembut dengan menggunakan ibu jari, tariklah garis dari arah hidung bayi ke arah pipi.
4. Pijat sekitar area mulut bayi dengan kedua ibu jari. Buatlah gerakan menarik bibirnya sehingga membentuk senyuman.
5. Berikan pijatan lembut di sekitar rahang bawah bayi, mengarah dari tengah ke samping untuk membuat bibir bayi membentuk senyuman.

Memijat Dada Bayi

1. Letakkan kedua tangan di atas dada bayi, Lakukan gerakan mengarah ke atas lalu ke samping dan kembali ke tengah dengan gerakan membentuk simbol hati.
2. Dari tengah dada bayi, buat arah silang dengan telapak tangan ibu/ orang tua menuju ke arah bahu.

Memijat Perut Bayi

Ingat, jangan melakukan pemijatan di atas tulang rusuk atau ulu hati!

1. Lakukan gerakan mengeruk di atas perut bayi dengan gerakan tangan Orang tua, mengarah dari atas ke bawah perut.
2. Angkat kedua kaki bayi, tekan kedua lututnya secara perlahan ke arah perut. Buat gerakan melingkar secara bergantian di atas perut mengarah searah jarum jam.
3. Rasakan gelembung angin di dalam perut bayi, dorong dengan jari-jari Orang tua searah dengan arah jarum jam.

Memijat Perut Bayi Dengan Gerakan "I Love You"

Pemijatan I love You terdiri dari 3 gerakan :

1. "I" Gunakan tangan kanan Orang tua di sebelah kiri perut bayi untuk memijat ke arah bawah lurus seperti huruf 'I'
2. "Love" memberikan pijatan membentuk huruf "L" terbalik. lakukan pemijatan dari arah kanan ke kiri di bagian perut atas lanjutkan ke arah bawah perut.
3. "You" Gerakan memijat dengan bentuk huruf "U" terbalik. Gerakan ini memutar setengah lingkaran membentuk huruf U dari perut bawah kanan naik ke perut atas berbelok ke kiri dan dilanjutkan ke arah bawah kiri bagian perut.

Memijat Tangan Bayi

1. Lakukan gerakan seperti memilin untuk memijat tangan bayi mulai dari bahu hingga ke arah pergelangan tangannya.
2. Lakukan gerakan sebaliknya, dari arah pergelangan menuju bahu.
3. Tarik jari-jari bayi dengan lembut menggunakan gerakan memilin
4. Lakukan pemijatan dengan menekankan ibu jari di telapak tangan dan punggung tangan secara bergantian.

5. Lakukan gerakan seperti menggulung di tangan sampai ke arah bahu

Memijat Kaki Bayi

1. Peganglah kaki bayi dengan kedua telapak tangan. Dengan gerakan memilin, pijat kaki bayi dari arah paha menuju ke pergelangan kakinya.
2. Lakukan gerakan sebaliknya, memilin kaki dari arah pergelangan ke arah pangkal paha bayi.
3. Tarik jari-jari bayi dengan lembut menggunakan gerakan memilin
4. Lakukan pemijatan dengan menekankan ibu jari di telapak kaki dan punggung kaki secara bergantian.
5. Lakukan gerakan seperti menggulung di tangan sampai ke arah paha

Memijat Punggung Bayi

1. Letakkan bayi dalam posisi tengkurap dengan bantal lembut.
2. Lakukan gerakan maju mundur dengan kedua tangan Orang tua di punggungnya.
3. lakukan gerakan meluncur dimulai dari bawah leher bayi ke arah pantat
4. Buat gerakan melingkar dengan jari Orang tua pada otot disamping tulang punggung.
5. Usapkan telapak tangan Orang tua dari bawah leher sampai ke bawah untuk mengakhiri pijatan.

Hal hal yang perlu diperhatikan selama pemijatan : Memijat bayi harus dilakukan dengan penuh kelembutan. Selagi memijat, orang tua dapat mengajak bayi berbicara atau bernyanyi agar dia lebih menikmati masa-masa berdua dengan orang tua. Pijatan demi pijatan yang ibu/ orang tua berikan tidak hanya mendekatkan ikatan orang tua dengan buah hati. Ada banyak manfaat pijat bayi yang dapat dirasakan oleh bayi, seperti:

- Membantunya tidur pulas.
- Dapat membuatnya rileks. Efek ini juga bisa dirasakan oleh orang tua.
- Membuat bayi jarang menangis dan meredakan tangisan bayi.
- Mengurangi rasa sakit gigi saat gigi anak tumbuh.
- Meningkatkan sirkulasi darah.
- Meningkatkan berat badan.

- Melancarkan pencernaan.
- Mendukung kekuatan otot dan tulang anak.
- Mendukung perkembangan mental, fisik, dan sosial.

Jika bayi terlahir dengan penyakit kuning, pijatan mungkin dapat membuatnya pulih lebih cepat. jadi dapat disimpulkan bahwa pijat bayi boleh dilakukan dengan catatan prosedur yang tepat dan bayi dalam keadaan sehat. Jika belum memiliki pengalaman pijat bayi alangkah baiknya memijat bayi pada ahlinya, seperti *baby terapis* di *baby spa*, perawat anak atau dokter anak.

ANAK MALAS MAKAN ? BERIKUT RESEPNYA AGAR ANAK LAHAP MAKAN

**Anik Suwarni , S.Kep., Ns., M.Kes
Departemen Keperawatan Maternitas
Universitas Sahid Surakarta**

Menghadapi anak yang susah makan tidak jarang membuat orangtua merasa bingung. Selain itu, orangtua juga mungkin merasa khawatir jika hal ini terjadi secara terus menerus. Jangan sampai nafsu makan yang rendah ini menyebabkan perkembangan anak 6-9 tahun terganggu. Memasuki usia sekolah, nafsu makan anak cenderung menurun. Bahkan tak jarang, anak susah makan dan hanya ingin makan makanan tertentu. Orang tua mungkin akan dibuat uring-uringan menghadapi sikap anak yang satu ini. Namun, sebelum menerapkan cara meningkatkan nafsu makan agar ia mau makan, ketahui dulu penyebab anak susah makan. Berikut beberapa alasan yang mungkin menjadi penyebab nafsu makan anak menurun:

1. Masalah kesehatan

Salah satu alasan yang mungkin menyebabkan nafsu makan anak menurun adalah penyakit. Anak bisa saja sedang sakit sehingga tidak nafsu makan. Umumnya, penyakit yang membuat anak kehilangan nafsu makan adalah sakit tenggorokan, diare, sakit kepala, atau demam. Beberapa kondisi tersebut adalah masalah kesehatan yang mungkin menyebabkan anak kehilangan nafsu makan. Meski begitu, Orang tua sebenarnya tidak perlu terlalu merasa khawatir. Peralnya, setelah masalah kesehatan tersebut diatasi dengan baik, nafsu makan anak Orang tua mungkin akan segera meningkat.

2. Stres

Siapa bilang anak tidak bisa mengalami stres? Layaknya orang dewasa, saat anak stres, nafsu makan anak pun hilang. Sayangnya, jika nafsu makan hilang, anak menjadi susah makan. Hal ini bisa menghambat proses tumbuh kembangnya. Jika Orang tua merasa anak Orang tua tiba-tiba malas makan atau susah tidur di malam hari, bisa saja anak Orang tua mengalami stres.

Ada banyak hal yang bisa menjadi penyebab anak merasa stres, diantaranya:

- Masalah akademik di sekolah.
- Pergaulan di sekolah, misalnya *bullying*.
- Masalah di dalam keluarga, seperti anggota keluarga yang meninggal.
- Tekanan dari orangtua untuk mendapatkan nilai bagus di sekolah.

3. Depresi

Sering kali, Orang tua sebagai orangtua, salah mengartikan depresi yang dialami anak. Orang tua mungkin mengira depresi pada anak adalah rasa sedih. Padahal, depresi dan rasa sedih adalah dua hal yang berbeda. Saat merasa sedih, anak mungkin akan kembali ceria setelah beberapa saat. Namun, berbeda dengan depresi yang tidak mudah dihilangkan. Perasaan depresi ini tidak hanya membuat anak terlihat sedih, tetapi juga mengganggu kegiatan anak sehari-hari. Salah satunya, anak menjadi kehilangan nafsu makan. Jika anak kehilangan semangat untuk makan atau melakukan aktivitas yang biasanya disukai anak, bisa saja anak mengalami depresi. Bila Orang tua khawatir, segera periksakan kondisi kesehatan anak ke dokter. Sebelum mencari tahu cara meningkatkan nafsu makan agar anak mau makan, Orang tua perlu mengobati dulu depresi anak.

4. Anoreksia nervosa

Penyebab lain dari menurunnya nafsu makan anak adalah gangguan makan seperti anoreksia nervosa. Terkadang, karena suatu kondisi tertentu, misalnya ingin terlihat cantik dan menarik, anak mengubah pola pikirnya mengenai kegiatan makan.

Untuk mewujudkan bentuk tubuh yang diinginkannya, anak mungkin sengaja tidak makan dalam jangka waktu yang lama. Bahkan, saat makan, anak menjadi sangat pilih-pilih dan hanya mau makan makanan yang rendah lemak. Akan tetapi, penyebab anak mengalami anoreksia nervosa tidak hanya itu saja. Anak juga bisa mengalami masalah ini disebabkan masalah genetik, ketidakseimbangan hormon di dalam otak, dan masalah perkembangan anak. Apabila Orang tua mendapati anak menghindari makan dan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berolahraga, hingga berat badannya turun drastis, anak Orang tua mungkin mengalami anoreksia.

5. Penggunaan obat-obatan

Ternyata, ada beberapa jenis obat yang dapat mengurangi nafsu makan pada anak. Biasanya, obat-obatan ini adalah golongan antibiotik yang harus dikonsumsi anak

yang memiliki kondisi kesehatan tertentu. Maka itu, perhatikan segala jenis obat-obatan yang digunakan anak dan tanyakan kepada dokter apakah penggunaannya dapat mempengaruhi nafsu makan anak.

Jika obat yang diminum anak berpengaruh pada nafsu makannya, Orang tua berarti perlu berkonsultasi lebih lanjut dengan dokter mengenai aturan minum obat ini. Cara ini diharapkan dapat membantu meningkatkan nafsu makan anak agar tidak susah makan:

a. Hindari terus memaksa anak

Mungkin, ketika anak tidak mau makan, Orang tua tidak merasa sabar dan akhirnya memaksanya untuk makan. Padahal, mengatasi anak susah makan dengan memaksanya menghabiskan makanan tidak membuat nafsu makan anak bertambah. Sebaliknya, anak malah akan semakin menghindari dan malas untuk makan. Jadi, lakukan cara lain yang lebih efektif untuk membuatnya mau makan, misalnya dengan membujuk anak pakai cara yang lembut.

b. Buat menu makanan yang bervariasi dan tampilan yang menarik

Anak bisa saja merasa bosan apalagi jika Orang tua selalu membuat menu yang sama. Sebaiknya, buat menu makanan sehat untuk anak yang bervariasi, misalnya dengan membawakan bekal sekolah anak yang menarik. Lagi pula, semakin bervariasi bahan makanan yang Orang tua gunakan, maka semakin bernutrisi makanan anak. Jangan lupa juga untuk selalu menyediakan sajian makanan dengan tampilan yang menarik, misalnya menghias makanan seperti kartun favoritnya.

c. Terapkan jadwal makan yang rutin setiap harinya

Terapkan jadwal makan yang rutin pada anak sejak ia kecil. Hal ini akan menolong Orang tua ketika anak susah makan. Dengan begitu, ia sudah terbiasa untuk makan pada waktu yang sama dan rutin. Membuat jadwal makan yang rutin juga akan berdampak baik untuk pola makannya ketika ia beranjak dewasa.

d. Sediakan anak camilan sehat nan lezat

Takut anak Orang tua makan terlalu sedikit? Orang tua bisa mengkalinya dengan memberikan anak berbagai camilan sehat nan lezat. Menurut Kids Health, camilan dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak selain dari menu makanan utama. Agar bisa menjamin bahwa camilan itu sehat, lebih baik

Orang tua buat sendiri di rumah. Sebagai contoh, berikan camilan sehat untuk anak berupa puding buah atau es yang berbahan dasar buah. Jadi, Orang tua tahu apa yang terkandung dalam camilan tersebut. Selain itu, kebersihan camilan anak pun juga lebih terjamin.

e. Berikan porsi makan kecil dengan lebih sering

Jika memang anak Orang tua susah makan, jangan memberikannya makanan dengan porsi yang besar. Alih-alih memberi porsi makan yang besar, sebaiknya makan sedikit-sedikit saja tapi sering. Hal ini juga bisa diterapkan jika anak merasa cepat bosan dengan makanannya. Berikan ia porsi makan yang kecil, kemudian dua hingga tiga jam berikutnya beri anak makanan dengan menu baru.

f. Jangan biarkan anak minum terlalu banyak ketika makan

Biasanya, anak suka minum terlalu banyak ketika makan. Hal ini hanya akan membuatnya cepat kembung dan akhirnya menurunkan nafsu makan anak. Jadi, beri tahu anak Orang tua agar jangan minum terlalu banyak saat makan. Orang tua bisa membatasi air minum saat ia makan, misalnya satu gelas saja untuk satu kali makan. Setelah selesai makan, baru berikan anak minum tambahan. Ini bisa menjadi cara meningkatkan nafsu makan anak agar mau makan. Hindari memberikan anak minuman yang memiliki rasa manis karena dapat membuatnya semakin kembung.

g. Ajak anak untuk menyiapkan menu makanannya

Bermain sambil memasak bersama anak? Orang tua bisa mengajaknya untuk menyiapkan menu sarapan atau bekalnya hingga meminta anak memilih menu favoritnya. Berikan ia tugas yang mudah, misalnya menyiapkan beberapa bahan makanan atau sekadar menghias makanan. Biasanya, anak akan lebih tertarik untuk makan jika ia ikut serta dalam menyiapkan makanannya tersebut.

h. Pastikan makanannya penuh dengan nutrisi

Salah satu hal yang harus Orang tua pastikan adalah makanan yang ia konsumsi penuh dengan nutrisi. Ya, mineral dan vitamin anak dalam makanan juga bisa membuat nafsu makannya meningkat. Beberapa contoh makanan yang mengandung zink adalah daging sapi, daging ayam, ikan, dan berbagai sayur berdaun hijau tua.

i. Konsultasi dengan dokter

Jika memang nafsu makan anak tak kunjung membaik, malah cenderung menolak semua makanan yang Orang tua berikan, sebaiknya konsultasikan ke dokter. Pasalnya, ada beberapa kondisi kesehatan yang dapat menurunkan nafsu makan buah hati Orang tua. Dengan begitu, dokter akan memberikan solusi terbaik untuk permasalahan yang dialami anak Orang tua. Menurut *Riley's Children Health*, ada beberapa kondisi yang sebaiknya segera dilaporkan kepada dokter saat anak susah makan.

- Sakit perut saat sedang makan
- Berat badan anak turun drastis
- Merasa tidak berenergi
- Muntah dan nafas menjadi pendek, batuk-batuk, mengalami pembengkakan, dan ruam-ruam setelah makan.

BERSAHABAT DENGAN PERAWAT ANAK

Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
Departemen Keperawatan Anak
Universitas Sahid Surakarta

Perawatan anak di rumah sakit merupakan pengalaman yang dapat menyebabkan stres bagi anak, dimana pada masa ini anak memiliki pengalaman yang penuh tekanan. Tekanan utama yang dirasakan oleh anak disebabkan karena perpisahan dengan keluarga dan lingkungan, serta mendapatkan lingkungan baru yang asing baginya, seleksi perilaku koping terbatas dan terjadi perubahan status kesehatan serta adanya persepsi yang tidak menyenangkan tentang rumah sakit yang mungkin didapatkan dari pengalaman sebelumnya atau pengalaman orang lain.

Anak sering kali merasa cemas apabila menghadapi sesuatu yang mengancam tubuh dan dirinya. Kecemasan anak muncul ketika dirawat di rumah sakit karena merasa tidak aman di lingkungan yang asing dan kecemasan akan meningkat bila dilakukan prosedur medis atau intervensi perawatan lain. Pada umumnya reaksi anak terhadap sakit adalah kecemasan karena perpisahan, kehilangan, perlukaan tubuh, dan rasa nyeri.

Reaksi anak ketika dalam perawatan mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan yaitu panik, lari, menghindar, bersembunyi, menangis dan menghindari suatu yang menakutkan. Hal ini dibuktikan dengan anak tampak tidak aktif, sedih, tidak tertarik pada lingkungan, tidak komunikatif, mundur dari perilaku sebelumnya (misalnya: menghisap ibu jari, menggompol, dan lain-lain) dan juga perilaku regresi seperti ketergantungan, menarik diri dan cemas.

Pada umumnya perawat saat melakukan tindakan keperawatan menggunakan seragam yang berwarna putih yang cenderung menakutkan bagi anak. Disini perawat perlu menyesuaikan diri dengan mengenakan apa yang tidak ditakuti oleh anak sehingga tidak dianggap sebagai agen yang akan menyakitinya.

Pandangan mengenai seragam perawat telah berubah secara signifikan sejak 25 tahun yang lalu. Perubahan seragam tradisional perawat yang digambarkan dengan gaun dan sepatu putih serta kap telah berganti menjadi seragam berwarna dan bermotif. Seragam perawat yang dikenal sejak tahun 1950-1960 mengesankan dan mengkomunikasikan mengenai kepercayaan dari profesionalisme, identitas peran,

efisiensi, otoritas dan tanggung jawab seorang perawat. Seragam perawat yang bermotif menggambarkan perawat empati, kooperatif, serta kedekatan antara perawat dan pasien anak.

Kenyataan perawat anak dengan seragam putih membawa persepsi yang kurang menyenangkan dan mungkin menakutkan bagi pasien anak (Supartini, 2004). Anak merasa fobia dengan dokter dan perawat anak maupun petugas rumah sakit lain yang menggunakan baju putih. Penggunaan baju berwarna dapat membuat anak lebih tenang dan nyaman serta mengurangi ketegangan akibat lingkungan baru sehingga kemungkinan hubungan antara perawat dan pasien anak lebih cepat berjalan dengan baik.

Selain motif seragam perawat anak yang dapat membuat anak lebih tenang, nyaman dan tidak takut saat diberikan asuhan oleh perawat, penerapan perilaku *caring* juga penting dilakukan oleh perawat anak. Peran perawat dalam pemberi asuhan dapat dipersepsikan oleh anak dan keluarga terutama dalam konteks perilaku sosio-emosional sebagai contoh perawat anak terlihat baik, ramah, sopan dan lembut bila mempunyai ekspresi wajah dan senyum yang bersahabat. Anak dan orangtua sangat sensitif terhadap nada suara perawat yang dapat dipersepsikan sebagai hal yang positif atau negatif (Marcinowicz *et al*, 2016). Hampir seluruh anak dan orang tua akan mempersepsikan perilaku *caring* perawat bila perawat bisa berperilaku lembut, hangat, ramah, memanggil anak dengan nama yang disukai, memberikan perhatian penuh, memperlakukan anak sebagai individu, dan mau mendengarkan keluhan anak (Adereti *et al*, 2014).

Perilaku *caring* sangat penting bagi pasien dan pengasuh/orang tua dimana perawat dapat bersikap ceria dan lembut kepada anak, memperlakukan pasien sebagai individu, bijak, bersikap baik dan perhatian terhadap pasien. Menurut Jean Watson perilaku *caring* tersebut termasuk dalam humanistik/kepercayaan dan harapan/sensitivitas. Perilaku *caring* meliputi keramahan, empati, perhatian dan cinta pada diri sendiri dan orang lain merupakan dasar *caring* terhadap manusia yang dapat meningkatkan keperawatan profesional terbaik (Watson, 2009).

Perawat juga harus memorang tuang bahwa anak merupakan individu yang unik. Perawat harus menjaga anak jangan sampai mengalami trauma. Asuhan yang diberikan kepada anak pun seminimal mungkin jangan membuat anak menjadi trauma. Agar lebih

mendukung proses penyembuhan anak, sebisa mungkin kontak orang tua dengan anak jangan terpisah. Orang tua diusahakan untuk terus berada di samping anak. Ini dilakukan agar anak minimal tidak mengalami trauma karena berada di tempat asing dan jauh dari orang tua..

Perawatan di ruang intensif berbeda dengan di ruang biasa. Ini akan membuat anak menjadi lebih trauma. Perawat harus memberi kesempatan lebih banyak pada orang tua untuk selalu kontak dengan anaknya. Misal ada intervensi yang bisa dilakukan orang tua, lakukanlah oleh orang tua, misalnya saat proses memandikan dan mengelap klien, dapat dilakukan oleh orang tuanya.

Dalam kondisi tertentu dan adanya rujukan dari dokter, maka mengharuskan anak untuk menjalani rawat inap di rumah sakit. Tapi bagi anak, ini bukan perkara mudah sebab itu berarti akan memindahkan ia dari kehidupan yang sudah ia kenal dan nyaman di rumah, ke ruang rumah sakit yang terasa asing buatnya. Terlebih anak sedang berada dalam kondisi sakit. Lalu, 'penderitaannya' ini mesti akan bertambah karena harus menjalani banyak tindakan medis, seperti penyuntikan, pemasangan jarum infus dan pemeriksaan medis lainnya. Wajar jika anak merasa tidak nyaman dan menangis meminta pulang. Tapi, mau tidak mau, anak harus menginap di rumah sakit demi segera pulih kondisi anak. Berikut cara beberapa perawat agar anak tidak takut dan lebih berani saat menjalani sejumlah perawatan:

1. Menjelaskan pada anak

Mungkin bukan bagian yang paling mudah untuk dilakukan. Namun, secara perlahan, jelaskanlah pada anak dengan sederhana dan lembut, agar bisa cepat sembuh maka anak mesti menginap dan akan melalui beberapa tindakan. Misalnya mesti diambil darahnya sedikit maupun mengambil sampel urinnya. Katakan pada anak agar tidak perlu takut dan itu semua hanya berlangsung sebentar. Perawat anak akan selalu menemani anak melalui pengobatan ini. Keterbukaan seperti ini, bisa membuat anak jadi lebih siap dan mengerti tentang apa yang akan mereka hadapi.

2. Memberikan gambaran tentang kamar inap dan RS

Perawat dapat memberikan gambaran pada anak seputar rumah sakit, sehingga membuat anak lebih mengerti dan tidak kaget, apakah kamarnya mesti berbagi dengan anak lain atau tidak, apakah ada TV, berbagi kamar mandi, dan sebagainya. Selain situasi kamar, beri tahu juga tentang bagaimana nanti ia akan dirawat oleh

dokter dan suster. Tentang kebiasaan kunjungan oleh perawat untuk mengecek kesehatan anak setiap hari, misalnya. Beritahu anak juga, bila ia membutuhkan bantuan suster, ia bisa menekan tombol yang berada di dekat tempat tidur. Tapi ingat, hanya dalam keadaan darurat saja.

3. Anak boleh membawa mainan

Katakan pada anak, ia boleh membawa beberapa benda kesayangannya selama di rumah sakit, untuk menemaninya. Seperti boneka, mainan, selimut, gadget, dan bantal. Tapi sebelumnya, pastikan perawat sudah mengantongi izin dari rumah sakit. Mainan-mainan ini bisa memberikan rasa aman dan tenang ketika anak tengah menjalani rawat inap.

4. Melakukan aktivitas favorit

Supaya anak tidak bosan dan bisa mempercepat kesembuhan, hati yang bahagia adalah obatnya. Buatlah anak merasa bahagia dengan mengajak anak melakukan aktivitas yang dapat mengalihkan rasa bosan dan meredakan stres, seperti menggambar, mewarnai, bercerita, dan menonton TV.

CITA-CITAKU MENJADI PERAWAT ANAK

Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
Departemen Keperawatan Anak
Universitas Sahid Surakarta

Cita cita adalah suatu impian dan harapan seseorang, cita-cita adalah mimpi, mimpi adalah kunci yang akan menentukan mau jadi apa kita nanti dan di masa depan bagi sebagian orang cita-cita, impian itu dapat memotivasi dirinya sehingga sikap perilaku dan segala aktivitasnya yang dilakukan diusahakan demi mencapai cita-citanya suatu hari nanti.

Cita-cita setiap orang mungkin berubah-ubah dari SD, SMP dan SMA termasuk juga aku, cita citaku dulu ingin jadi guru kemudian juga berubah lagi menjadi dokter dan sekarang aku menjadi seorang “perawat anak”. Yuk mengenal lebih dekat tentang perawat anak. Dalam bab ini dijelaskan tentang siapa perawat anak, filosofi keperawatan anak, prinsip keperawatan anak, fungsi dan peran perawat dalam keperawatan anak.

1. Perawat Anak

Perawat anak adalah tenaga kesehatan yang mempunyai latar belakang pendidikan D3 atau S1 Perawat. Tidak hanya sebatas pendidikan, tenaga kesehatan perawat anak juga harus mengikuti pelatihan atau training yang dilakukan oleh perusahaan *home care* sebelum akhirnya dapat merawat anak dan bayi.

Perawat anak mempunyai kontrak kepada anak dan keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan yang berorientasi pada proses keperawatan sesuai dengan moral (etik) dan aspek hukum (legal). Tujuan keperawatan pada anak untuk meningkatkan maturasi atau kematangan dan berfokus pada pertumbuhan Dan Perkembangan Anak.

2. Filosofi Keperawatan Anak

Perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada anak harus memahami bahwa semua asuhan Keperawatan anak harus berpusat pada keluarga (*family center care*) dan mencegah terjadinya trauma (*atraumatik care*)

Family center care (perawatan berfokus pada keluarga) merupakan unsur penting dalam perawatan anak karena anak merupakan bagian dari anggota keluarga, sehingga kehidupan anak dapat ditentukan oleh lingkungan keluarga.

Untuk itu keperawatan anak harus mengenal keluarga sebagai tempat tinggal atau sebagai konstanta tetap dalam kehidupan anak yang dapat mempengaruhi status kesehatan anak

Sedangkan maksud dari *atraumatic care* adalah semua tindakan keperawatan yang ditujukan kepada anak tidak menimbulkan trauma pada anak dan keluarga dengan memperhatikan dampak dari setiap tindakan yg diberikan. Prinsip dari *atraumatic care* adalah menurunkan dan mencegah dampak perpisahan dari keluarga, meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengontrol perawatan pada anak, mencegah dan mengurangi cedera (*injury*) dan nyeri (dampak psikologis), tidak melakukan kekerasan pada anak dan modifikasi lingkungan fisik.

3. Prinsip Keperawatan Anak

Dalam keperawatan anak, perawat harus mengetahui bahwa prinsip keperawatan anak adalah :

- a. Anak bukan miniatur orang dewasa
- b. Anak sebagai individu unik & mempunyai kebutuhan sesuai tahap perkembangan
- c. Pelayanan keperawatan anak berorientasi pada pencegahan & peningkatan derajat kesehatan, bukan mengobati anak sakit
- d. Keperawatan anak merupakan disiplin ilmu kesehatan yang berfokus pada kesejahteraan anak sehingga perawat bertanggung jawab secara komprehensif dalam memberikan askep anak
- e. Praktik keperawatan anak mencakup kontrak dengan anak dan keluarga untuk mencegah, mengkaji, mengintervensi & meningkatkan kesejahteraan dengan menggunakan proses keperawatan yang sesuai dengan moral (etik) & aspek hukum (legal)
- f. Tujuan keperawatan anak dan remaja adalah untuk meningkatkan maturasi / kematangan
- g. Berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan

4. Peran dan Fungsi Perawat dalam Keperawatan Anak

a. Peran Perawat

Peran adalah tingkah laku yang diharapkan oleh orang lain terhadap seseorang sesuai kedudukannya dalam suatu sistem peran. Secara ringkas Peran dapat diartikan sebagai tingkah laku yang diharapkan. Sedangkan fungsi mempunyai arti dan pengertian tugas yang dilaksanakan sesuai dengan peran perawat.

Perawat mempunyai peran dan fungsi yang kompleks dan komprehensif dalam dunia kesehatan. Terkait dengan kesehatan anak, maka peran dan tingkah laku yang diharapkan dari seorang perawat antara lain sebagai berikut:

1) Pemberi perawatan

Merupakan peran utama perawat yaitu memberikan pelayanan keperawatan kepada individu, keluarga, kelompok atau masyarakat sesuai dengan masalah yang terjadi mulai dari masalah yang bersifat sederhana sampai yang kompleks. Contoh peran perawat sebagai pemberi perawatan adalah peran ketika perawat memenuhi kebutuhan dasar seperti memberi makan, membantu pasien melakukan ambulasi dini.

2) Sebagai Advocat keluarga

Sebagai client advocate, perawat bertanggung jawab untuk membantu klien dan keluarga dalam menginterpretasikan informasi dari berbagai pemberi pelayanan dan informasi yang diperlukan untuk mengambil persetujuan (inform consent) atas tindakan keperawatan yang diberikan kepadanya. Peran perawat sebagai advocate keluarga dapat ditunjukkan dengan memberikan penjelasan tentang prosedur operasi yang akan dilakukan sebelum pasien melakukan operasi.

3) Pendidik

Perawat bertanggung jawab dalam hal pendidikan dan pengajaran ilmu keperawatan kepada klien, tenaga keperawatan maupun tenaga kesehatan lainnya. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam keperawatan adalah aspek pendidikan, karena perubahan tingkah laku merupakan salah satu sasaran dari pelayanan keperawatan. Perawat harus bisa berperan sebagai pendidik bagi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Memberi penyuluhan kesehatan tentang penanganan diare merupakan salah satu contoh peran perawat sebagai pendidik (health educator).

4) Konseling

Tugas utama perawat adalah mengidentifikasi perubahan pola interaksi klien terhadap keadaan sehat sakitnya. Adanya perubahan pola interaksi ini merupakan dasar dalam perencanaan tindakan keperawatan. Konseling diberikan kepada individu, keluarga dalam mengintegrasikan pengalaman kesehatan dengan pengalaman masa lalu. Pemecahan masalah difokuskan pada; masalah keperawatan, mengubah perilaku hidup sehat (perubahan pola interaksi).

5) Kolaborasi

Dalam hal ini perawat bersama klien, keluarga, team kesehatan lain berupaya mengidentifikasi pelayanan kesehatan yang diperlukan termasuk tukar pendapat terhadap pelayanan yang diperlukan klien, pemberian dukungan, paduan keahlian dan ketrampilan dari berbagai professional pemberi pelayanan kesehatan. Sebagai contoh, perawat berkolaborasi dengan ahli gizi untuk menentukan diet yang tepat pada anak dengan nefrotik syndrome. Perawat berkolaborasi dengan dokter untuk menentukan dosis yang tepat untuk memberikan Antibiotik pada anak yang menderita infeksi.

6) Peneliti

Seorang perawat diharapkan dapat menjadi pembaharu (innovator) dalam ilmu keperawatan karena ia memiliki kreativitas, inisiatif, cepat tanggap terhadap rangsangan dari lingkungannya. Kegiatan ini dapat diperoleh melalui penelitian. Penelitian, pada hakikatnya adalah melakukan evaluasi, mengukur kemampuan, menilai, dan mempertimbangkan sejauh mana efektifitas tindakan yang telah diberikan. Dengan hasil penelitian, perawat dapat mengerakkan orang lain untuk berbuat sesuatu yang berdasarkan kebutuhan, perkembangan dan aspirasi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Oleh karena itu perawat dituntut untuk selalu mengikuti perkembangan memanfaatkan media massa atau media informasi lain dari berbagai sumber. Selain itu perawat perlu melakukan penelitian dalam rangka mengembangkan ilmu keperawatan dan meningkatkan praktek profesi keperawatan.

5. Fungsi/Tugas Perawat Professional

Ada 3 fungsi utama perawat professional

- a. Fungsi mandiri (independent) yaitu melakukan tugas-tugas sesuai dengan otonomi dan kewenangannya.
- b. Fungsi tergantung (dependent) yaitu saling tergantung dengan sejawat lain dimana fungsi-fungsi ini dikerjakan atau dilakukan atas peran profesi lain
- c. Fungsi kolaborasi (interdependent) yaitu mengadakan rujukan atau konsultasi ke profesi lain untuk bantuan asuhan kesehatan/perawatan/pelayanan kesehatan.

Ada dua peran utama perawat yang sudah banyak dilaksanakan, yaitu:

- a. Pelaksana pelayanan perawatan kepada anak balita, pra sekolah, masa sekolah
- b. Peran sebagai perawat pengelola yaitu mengelola pelayanan keperawatan anak.

Apa saja fungsi dan peran perawat di instansi pelayanan kesehatan baik di Rumah Sakit atau Puskesmas? Berikut ini adalah deskripsi yang menunjukkan peran dan fungsi perawat di Rumah Sakit dan Puskesmas

a. Peran dan Fungsi Perawat di Rumah Sakit:

- 1) Peran sebagai pelaksana pelayanan kesehatan, Perawat mempunyai fungsi: Menyiapkan fasilitas dan lingkungan poliklinik untuk memudahkan pelayanan, Pengkajian, Pelaksana, yaitu melakukan tindakan darurat ketika diperlukan, Melaksanakan pencatatan dan pelaporan sesuai sistem yang berlaku
- 2) Peran sebagai perawat pengelola, perawat berfungsi: Pembimbing pekerja kesehatan atau peserta didik yang sedang melakukan praktek, Mengawasi pemeliharaan buku register dan kartu pasien, Menyusun permintaan kebutuhan alat, obat dan bahan yang diperlukan.

b. Peran dan Fungsi Perawat di Puskesmas:

- 1) Peran sebagai pelaksana pelayanan kesehatan, perawat mempunyai fungsi: Mengkaji kebutuhan dan status kesehatan pasien yang datang ke puskesmas, Melakukan tindakan darurat, Melaksanakan sistem pencatatan dan pelaporan mengenai pelaksanaan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)
- 2) Peran sebagai pengelola, perawat mempunyai fungsi: Membimbing prakarya RT, pelaksanaan program KIA, Membantu dalam administrasi pasien.

c. Peran dan fungsi perawat di Posyandu :

- 1) Peran sebagai pelaksana pelayanan perawatan, perawat mempunyai fungsi: Memberi imunisasi kepada ibu, bayi dan balita, Melaksanakan penyuluhan kepada pasien, Melaksanakan rujukan, Melaksanakan pencatatan dan pelaporan mengenai pelayanan posyandu
- 2) Peran sebagai pengelola, perawat mempunyai fungsi: Melatih dan membina kader kesehatan dalam pelaksanaan tugas di posyandu

DAFTAR PUSTAKA

- Adereti, S.C., Olaogun, A.A., Olagunju, E.O., & Afolabi, K.E. (2014). Paediatric patient and primary care givers' perception of nursing-caring behavior in South Western Nigeria. *International Journal of Caring Sciences*, 7(2), 610-620.
- Akhriansyah, M. (2018). Hubungan Pelaksanaan Komunikasi Teraupetik dengan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi pada Anak Usia Sekolah yang Dirawat Di RSUD Kayuagung Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* Vol.18 No.1.
- Delfatmawati & Mariyana, R. (2020). Penerapan Atraumatic Care Terhadap Respon Fisiologis dan Respon Psikologis Yang Mengalami Hospitalisasi. *Jurnal Human Care*. Volume 5;No.1(February, 2020):356-364
- Kyle, T., Carman, S.(2015). Buku Ajar Keperawatan Pediatri Edisi 2. Jakarta: EGC
- Marcinowicz, L., Abramowicz, P., Zarzyca, D., Abramowicz, M., & Konstantynowicz, J. (2016). How hospitalized children and parents perceive nurses and hospital amenities: A qualitative descriptive study in Poland. *Journal of Child Health Care*, 20 (1), 120-128
- Maulina, C., Vioito, C., Insani, L. A., Nuranisa, R., Nurjanah, A., Amalina, N. N., & Musta'ina, S. (2020). Edukasi Perawatan Balita Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Gondrong, Tangerang. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 434-440.
- Mutiah, D. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta : Kencana
- Rahmah dan Agustina,A.S. (2016). Hubungan penerapan atraumatic care dengan stres hospitalisasi pada anak di Ruang Anak Rumah Sakit Umum Cut Meutia Kabupaten Aceh Utara tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Almuslim*. 2016;1(2).
- Ramdaniati, S. 2011). Analisis Determinan Kejadian Takut Pada Anak Pra Sekolah dan Sekolah yang mengalami Hospitalisasi di Ruang Rawat Anak RSUD dr. Slamet Garut. Tesis. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Keperawatan Universitas Indonesia
- Rouli. (2020). Tips dan Trik Menjaga Kesehatan Anak di Masa Pandemi. Available from: <https://www.popmama.com/big-kid/6-9-years-old>
- Soetjningsih; Gde Ranuh, IG. N.. (2013.). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta :EGC
- Supartini, Y. (2014). Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak Cetakan I. Jakarta: EGC

Tanaem, G, H., Dary., & Istiarti, E. (2019). Family Centered Care pada Perawatan Anak di RSUD SOE Timor Tengah Selatan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1). 21–27. DOI: 10.31983/jrk.v8i1.3918

Usman, L. (2020). Pelaksanaan Atraumatic Care Di Rumah Sakit Implementation Of Atraumatic Care In Hospital. *Jambura Health and Sport Journal*. Vol. 2, No. 1, Februari 2020

Wong, D. L. (2009). Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC

World Health Organization (2020) Coronavirus Disease 2019-Situation Report 182, WHO. doi: 10.1213/xa.0000000000001218.

BUKU REFERENSI

KEBIASAAN BAIK UNTUK DITANAMKAN KE ANAK USIA DINI

