



Universitas Negeri Yogyakarta

Fakultas Ilmu Pendidikan

Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini

Anak Sehat
Masa Depan
Hebat

Modul Kesehatan Anak Usia Dini

Gizi dan Pertumbuhan

Panduan Praktis untuk Mewujudkan
Anak Sehat, Aktif, dan Optimal
dalam Tumbuh Kembang



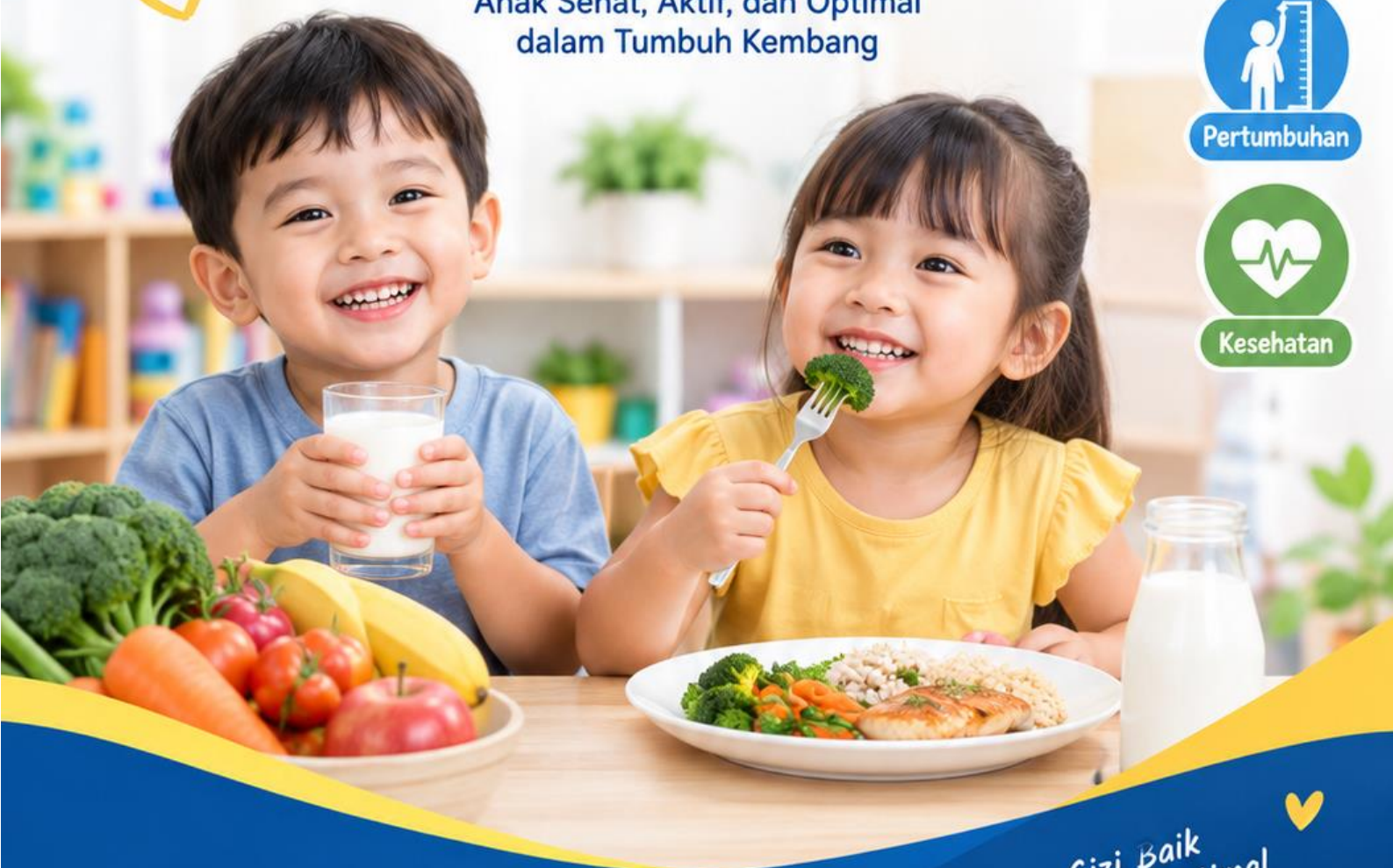
Gizi



Pertumbuhan



Kesehatan



Disusun oleh:

Achmadan Nizarul Zulmi, S.Pd., M.Pd.

Gizi Baik
Tumbuh Optimal
Prestasi Maksimal

Tentang Modul

Kesehatan anak merupakan bagian penting dari proses tumbuh dan berkembang. Anak membutuhkan lingkungan yang sehat, aman, responsif, serta kesempatan untuk belajar sejak dini.

Modul ini disusun sebagai bahan edukasi bagi orang tua, keluarga, pendidik PAUD, mahasiswa, kader, dan masyarakat yang ingin memahami prinsip dasar kesehatan anak.

Anak yang sehat bukan hanya anak yang tidak sakit, tetapi anak yang memperoleh dukungan untuk tumbuh, berkembang, belajar, bermain, merasa aman, dan mencapai potensi terbaiknya.

Tujuan modul

Membantu pembaca memahami kesehatan anak secara komprehensif serta mengetahui langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mendukung kesehatan dan perkembangan anak.

Petunjuk Penggunaan

1

Baca

Pelajari materi secara berurutan.

2

Pahami

Hubungkan materi dengan kondisi anak.

3

Terapkan

Gunakan informasi untuk kebiasaan sehat.

Perhatian

Informasi dalam modul ini bersifat edukatif. Apabila anak menunjukkan keluhan, tanda bahaya, keterlambatan, atau kondisi yang mengkhawatirkan, konsultasikan dengan tenaga kesehatan yang kompeten.

Kelompok pembaca

- Orang tua dan keluarga.
- Pendidik dan pengelola PAUD.
- Mahasiswa bidang kesehatan dan pendidikan.
- Kader dan pendamping anak.
- Masyarakat umum.

Memahami Kesehatan Anak

Kesehatan anak perlu dipahami secara holistik. Kondisi fisik, status gizi, perkembangan, kesehatan mental, hubungan dengan pengasuh, keamanan, dan lingkungan saling berhubungan.

Fisik

Pertumbuhan tubuh, kesehatan organ, kebugaran, tidur, kebersihan, dan bebas dari penyakit.

Psikososial

Rasa aman, hubungan responsif, kemampuan mengelola emosi, bermain, berkomunikasi, dan berinteraksi.

Perkembangan

Perkembangan motorik, bahasa, kognitif, sosial-emosional, dan kemandirian.

Lingkungan

Air bersih, sanitasi, udara bersih, keamanan, perlindungan dan kesempatan belajar.

Nurturing Care

Kerangka nurturing care WHO menempatkan perkembangan anak dalam lingkungan pengasuhan yang mendukung kesehatan, nutrisi, keamanan, pembelajaran dini, serta pengasuhan responsif.

- ✓ Kesehatan yang baik dan akses terhadap pelayanan.
- ✓ Nutrisi yang cukup dan sesuai kebutuhan.
- ✓ Lingkungan aman dan memberikan rasa terlindungi.
- ✓ Kesempatan belajar sejak lahir melalui bermain dan interaksi.
- ✓ Pengasuhan responsif terhadap kebutuhan dan sinyal anak.

Rujukan utama: WHO — Nurturing Care for Early Childhood Development.

Mengapa Masa Anak Sangat Penting?

Masa awal kehidupan merupakan periode penting bagi pembentukan dasar kesehatan, pembelajaran, perilaku, dan perkembangan anak sepanjang kehidupan.



PERKEMBANGAN OTAK & BELAJAR

Pengalaman anak dibentuk melalui interaksi sehari-hari dengan orang tua, keluarga, pendidik, lingkungan, makanan, permainan, bahasa, dan pengalaman sosial.

Prinsip utama

Dukungan kesehatan dan perkembangan perlu dimulai sedini mungkin dan dilakukan secara konsisten.

Pilar Kesehatan Anak

1

Nutrisi

Makanan beragam dan sesuai usia.

2

Aktivitas

Bergerak dan bermain secara aktif.

3

Tidur

Waktu tidur yang cukup dan berkualitas.

4

Kebersihan

Kebersihan diri dan lingkungan.

5

Imunisasi

Mengikuti jadwal imunisasi nasional.

6

Perlindungan

Pertumbuhan Anak

Pertumbuhan mengacu pada perubahan ukuran tubuh yang dapat diukur secara kuantitatif. Pemantauan pertumbuhan membantu melihat pola perubahan fisik anak dari waktu ke waktu.

Berat Badan

Digunakan bersama indikator lain untuk menilai pertumbuhan dan status gizi.

Panjang/Tinggi Badan

Menggambarkan pertumbuhan linear anak sesuai usia.

Lingkar Kepala

Dapat digunakan sebagai salah satu parameter pemantauan pertumbuhan kepala pada usia tertentu.

Lingkar Lengan Atas

Dapat digunakan dalam konteks penilaian status gizi sesuai kelompok usia dan pedoman yang berlaku.

Antropometri Anak

Antropometri merupakan pengukuran dimensi tubuh. Data antropometri perlu diambil dengan alat yang sesuai, prosedur yang benar, dan dicatat secara konsisten.

Parameter	Contoh penggunaan
Berat badan	Memantau perubahan berat dan membantu penilaian status gizi.
Panjang badan	Digunakan terutama pada anak yang belum dapat berdiri sesuai prosedur.
Tinggi badan	Pengukuran tinggi pada anak yang dapat berdiri sesuai prosedur.
Lingkar kepala	Salah satu parameter pemantauan pertumbuhan kepala.

Penting:

Pengukuran tidak sebaiknya ditafsirkan hanya berdasarkan satu angka. Pola perubahan dan indikator yang sesuai perlu diperhatikan.

Memahami Indikator Pertumbuhan

Penilaian pertumbuhan menggunakan indikator yang membandingkan ukuran tubuh dengan usia atau ukuran tubuh lainnya sesuai standar pertumbuhan.

- ✓ BB menurut umur (BB/U).
- ✓ Panjang/Tinggi badan menurut umur.
- ✓ Berat badan menurut panjang/tinggi badan.
- ✓ Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).

Interpretasi pertumbuhan perlu menggunakan standar dan prosedur yang tepat serta mempertimbangkan usia dan jenis kelamin anak.

Pertumbuhan Berbeda dengan Perkembangan

Pertumbuhan

Berhubungan dengan perubahan ukuran tubuh yang dapat diukur secara kuantitatif.

- Berat badan.
- Panjang/tinggi badan.
- Lingkar kepala.

Perkembangan

Berhubungan dengan bertambahnya kemampuan dan keterampilan anak.

- Motorik.
- Bahasa.
- Kognitif.
- Sosial-emosional.

Keduanya saling berkaitan.

Kesehatan, nutrisi, lingkungan, pengalaman belajar, hubungan pengasuhan, dan faktor biologis dapat memengaruhi perjalanan pertumbuhan dan perkembangan.

Ranah Perkembangan

A

Motorik

Gerakan kasar dan gerakan halus.

B

Bahasa

Memahami dan menggunakan komunikasi.

C

Kognitif

Berpikir, mengingat dan memecahkan masalah.

D

Sosial

Berinteraksi dengan orang lain.

E

Emosional

Mengenali dan mengelola emosi.

F

Kemandirian

Stimulasi Tumbuh Kembang

Stimulasi dapat dilakukan melalui interaksi sehari-hari, bermain, berbicara, membaca, bernyanyi, bergerak, mengeksplorasi lingkungan, dan kegiatan yang sesuai dengan usia serta kemampuan anak.

✓ Ajak anak berbicara dan dengarkan responsnya.

✓ Bermain bersama dan mengikuti minat anak.

✓ Berikan kesempatan mencoba secara bertahap.

✓ Berikan pujian terhadap usaha dan proses.

✓ Hindari memaksa anak ketika belum siap.

Pengasuhan Responsif

Pengasuhan responsif berarti pengasuh memperhatikan, memahami, dan merespons sinyal serta kebutuhan anak secara sesuai dan konsisten.

Amati

Perhatikan ekspresi, gerakan, suara, minat, kebutuhan, dan perubahan perilaku anak.

Pahami

Cobalah memahami apa yang ingin dikomunikasikan anak.

Respons

Berikan respons yang aman, hangat, konsisten, dan sesuai kebutuhan.

Interaksi

Gunakan percakapan, kontak, permainan, dan aktivitas bersama sebagai kesempatan belajar.

Nutrisi pada Anak

Nutrisi yang baik mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, sistem imun, aktivitas, dan kesehatan anak.



MAKANAN BERAGAM DAN BERGIZI

Prinsip dasar

Kebutuhan makanan berubah sesuai usia dan kondisi anak. Makanan sebaiknya beragam, aman, cukup, dan sesuai kebutuhan perkembangan anak.

UNICEF dan WHO menempatkan periode 1.000 hari pertama, mulai dari kehamilan hingga sekitar usia dua tahun, sebagai periode yang sangat penting bagi nutrisi anak.

ASI dan Awal Kehidupan

WHO dan UNICEF merekomendasikan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, kemudian dilanjutkan bersama makanan pendamping sampai usia dua tahun atau lebih.

1

Awal

Inisiasi menyusui sedini mungkin.

2

0–6 Bulan

ASI eksklusif sesuai rekomendasi.

3

Setelah 6 Bulan

ASI dilanjutkan bersama makanan pendamping.

Sumber: WHO dan UNICEF — Early Childhood Nutrition.

Makanan Pendamping ASI

Setelah sekitar usia enam bulan, kebutuhan energi dan zat gizi anak meningkat sehingga ASI perlu dilengkapi dengan makanan pendamping yang sesuai.

✓ Berikan makanan dengan kepadatan zat gizi yang baik.

✓ Usahakan variasi kelompok makanan.

✓ Perhatikan tekstur sesuai kemampuan anak.

✓ Gunakan tangan dan peralatan yang bersih.

✓ Perhatikan tanda lapar dan kenyang anak.

Makanan Beragam

Keanekaragaman makanan membantu anak memperoleh berbagai zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

A

Karbohidrat

Sumber energi.

B

Protein

Mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan.

C

Sayur & Buah

Sumber vitamin, mineral dan serat.

D

Lemak

Sumber energi dan komponen penting tubuh.

E

Air

Mendukung berbagai fungsi tubuh.

F

Zat Besi

Penting untuk fungsi tubuh dan perkembangan.

Menjaga Keamanan Makanan Anak

✓ Cuci tangan sebelum menyiapkan dan memberikan makanan.

✓ Gunakan peralatan makan yang bersih.

✓ Simpan makanan dengan cara yang aman.

✓ Perhatikan kebersihan air yang digunakan.

✓ Hindari makanan yang dapat meningkatkan risiko tersedak.

Perhatian terhadap tersedak

Bentuk, ukuran, tekstur, dan cara penyajian makanan perlu disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak. Anak perlu diawasi ketika makan.

Stunting dan Pertumbuhan Linear

Gangguan pertumbuhan linear dapat terlihat melalui pola panjang atau tinggi badan yang tidak sesuai dengan standar pertumbuhan menurut usia.

Pencegahan memerlukan pendekatan yang luas, termasuk nutrisi yang baik, kesehatan ibu dan anak, sanitasi, lingkungan sehat, pengasuhan, dan akses pelayanan kesehatan.

Pemantauan pertumbuhan secara berkala membantu keluarga dan tenaga kesehatan mengenali perubahan pola pertumbuhan lebih dini.

Berat Badan Anak

Berat badan merupakan salah satu parameter antropometri yang penting. Namun, satu hasil pengukuran tidak cukup untuk menggambarkan kondisi anak secara menyeluruh.

Ukur

Gunakan alat yang sesuai dan prosedur yang benar.

Catat

Simpan hasil pengukuran agar dapat dibandingkan pada pemantauan berikutnya.

Bandingkan

Gunakan standar pertumbuhan yang sesuai.

Tindak Lanjut

Konsultasikan hasil yang mengkhawatirkan.

Panjang dan Tinggi Badan

Panjang badan dan tinggi badan merupakan ukuran pertumbuhan linear. Cara pengukuran disesuaikan dengan kemampuan anak untuk berdiri dan prosedur alat yang digunakan.

Mengapa penting?

Pertumbuhan linear merupakan salah satu bagian penting dalam pemantauan pertumbuhan anak dan penilaian status gizi bersama indikator lainnya.

- ✓ Pastikan alat pengukuran sesuai.
- ✓ Pastikan posisi tubuh sesuai prosedur.
- ✓ Catat hasil dengan benar.
- ✓ Bandingkan dengan standar yang berlaku.

Imunisasi Anak

Imunisasi merupakan salah satu intervensi kesehatan masyarakat yang penting untuk melindungi anak dari berbagai penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.



PERLINDUNGAN ANAK

- ✓ Ikuti jadwal imunisasi yang ditetapkan pemerintah.
- ✓ Simpan catatan imunisasi anak.
- ✓ Konsultasikan kondisi khusus kepada tenaga kesehatan.

Kebersihan Tangan

Kebersihan tangan merupakan bagian penting dalam mencegah penyebaran berbagai infeksi.

1

Basahi

Gunakan air mengalir.

2

Bersihkan

Gunakan sabun dan bersihkan seluruh permukaan tangan.

3

Bilas

Bilas dengan air bersih.

Orang dewasa juga perlu memberikan contoh kebiasaan hidup bersih kepada anak.

Lingkungan Sehat

Anak membutuhkan lingkungan yang bersih, aman dan mendukung aktivitas bermain serta belajar.

Air

Gunakan air yang aman untuk minum, memasak, dan kebutuhan kebersihan.

Sanitasi

Jaga kebersihan toilet dan lingkungan sekitar.

Sampah

Kelola sampah agar tidak menjadi sumber penyakit.

Udara

Kurangi paparan asap rokok dan polusi di sekitar anak.

Anak Aktif dan Bermain

Aktivitas fisik dan permainan mendukung kesehatan fisik, keterampilan motorik, eksplorasi, interaksi sosial, dan kesejahteraan anak.



BERGERAK • BERMAIN • BELAJAR

- ✓ Berikan kesempatan bermain aktif setiap hari.
- ✓ Pilih permainan sesuai usia dan kemampuan.
- ✓ Pastikan lingkungan bermain aman.

Tidur dan Istirahat

Tidur merupakan bagian penting dari kesehatan anak. Kebutuhan tidur berbeda menurut usia.

Kebiasaan tidur sehat

Jadwal tidur yang konsisten, lingkungan tidur yang nyaman, dan rutinitas sebelum tidur dapat membantu membangun kebiasaan tidur yang baik.

✓ Bangun dan tidur pada waktu yang relatif konsisten.

✓ Buat rutinitas tenang sebelum tidur.

✓ Gunakan lingkungan tidur yang aman.

✓ Perhatikan masalah tidur yang menetap.

Anak dan Penggunaan Layar

Penggunaan media digital perlu disesuaikan dengan usia, kebutuhan perkembangan, konteks keluarga, dan kualitas aktivitas anak.

Temani

Dampingi anak ketika menggunakan media digital.

Seimbangkan

Pastikan waktu bermain, tidur, aktivitas fisik, dan interaksi tetap terpenuhi.

Pilih Konten

Pilih konten yang sesuai usia dan bernilai edukatif.

Jaga Interaksi

Jangan sampai layar menggantikan komunikasi dan hubungan dengan pengasuh.

Kesehatan Mental Anak

Kesehatan mental anak berkaitan dengan kemampuan anak berkembang, belajar, membangun hubungan, mengelola emosi, dan menghadapi pengalaman sehari-hari.

- ✓ Bangun hubungan yang hangat dan aman.
- ✓ Dengarkan perasaan anak.
- ✓ Bantu anak memberi nama dan memahami emosi.
- ✓ Berikan batasan yang konsisten dan wajar.
- ✓ Cari bantuan profesional bila diperlukan.

Membantu Anak Mengelola Emosi

Anak membutuhkan bantuan orang dewasa untuk mengenali, menamai, dan mengelola emosi.

1

Kenali

Amati perubahan ekspresi dan perilaku.

2

Namai

Bantu anak menyebutkan perasaannya.

3

Respons

Bantu anak memilih cara yang aman.

Validasi perasaan tidak berarti menyetujui semua perilaku. Orang dewasa tetap dapat menetapkan batasan dengan tenang.

Berbicara dan Mendengarkan Anak

Percakapan sehari-hari merupakan kesempatan belajar. Orang dewasa dapat membantu perkembangan bahasa dan kognitif dengan berbicara, bertanya, mendengarkan, membaca, dan bernyanyi bersama anak.

- ✓ Gunakan bahasa yang jelas dan sesuai usia.
- ✓ Berikan kesempatan anak menjawab.
- ✓ Ajukan pertanyaan terbuka.
- ✓ Perluas jawaban anak dengan kalimat sederhana.

Membaca Bersama Anak

Membaca bersama dapat menjadi kegiatan interaktif untuk membangun bahasa, perhatian, imajinasi, dan hubungan antara anak dengan pengasuh.



BACA • BICARA • TANYAKAN

Jadikan interaktif

Tunjukkan gambar, tanyakan apa yang dilihat anak, hubungkan cerita dengan pengalaman sehari-hari, dan biarkan anak ikut memilih atau menceritakan.

Bermain sebagai Proses Belajar

Bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi, mencoba, berkomunikasi, memecahkan masalah, bergerak, dan membangun hubungan sosial.

Bermain Sensorimotor

Menyentuh, bergerak, mengamati dan mengeksplorasi.

Bermain Konstruktif

Membuat, menyusun dan membangun sesuatu.

Bermain Simbolik

Bermain pura-pura dan menggunakan imajinasi.

Bermain Sosial

Berinteraksi, berbagi dan bekerja sama.

Rumah yang Aman bagi Anak

- ✓ Jauhkan obat dan bahan kimia dari jangkauan anak.
- ✓ Amankan sumber listrik dan benda tajam.
- ✓ Pastikan area bermain bebas dari bahaya.
- ✓ Awasi anak di sekitar air.
- ✓ Gunakan perlengkapan keselamatan sesuai aktivitas.

Perlindungan dari Kekerasan

Anak memiliki hak untuk tumbuh dalam lingkungan yang aman dan terlindungi dari kekerasan, eksploitasi, penelantaran, dan perlakuan yang merugikan.

Keselamatan anak merupakan tanggung jawab bersama keluarga, sekolah, masyarakat, dan berbagai layanan perlindungan.

- ✓ Bangun komunikasi terbuka dengan anak.
- ✓ Ajarkan anak mengenali situasi tidak aman.
- ✓ Kenali perubahan perilaku yang mengkhawatirkan.
- ✓ Cari bantuan dari layanan yang kompeten jika diperlukan.

Ketika Anak Sakit

Anak dapat mengalami berbagai keluhan seperti demam, batuk, pilek, muntah, diare, atau masalah lain. Orang tua perlu memperhatikan kondisi umum anak dan perubahan gejala.

Jangan hanya melihat satu gejala.

Perhatikan kesadaran, kemampuan minum, pernapasan, aktivitas, buang air kecil, dan perubahan kondisi anak secara keseluruhan.

Bila kondisi anak memburuk, terdapat tanda bahaya, atau orang tua merasa khawatir, segera mencari pertolongan tenaga kesehatan.

Demam pada Anak

Demam merupakan respons tubuh yang dapat terjadi ketika anak mengalami infeksi atau kondisi tertentu.

- ✓ Perhatikan suhu dan kondisi umum anak.
- ✓ Pastikan anak memperoleh cairan yang cukup sesuai kondisi.
- ✓ Perhatikan tanda bahaya atau perubahan kesadaran.
- ✓ Gunakan obat sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Perlu pertolongan

Bila demam disertai kondisi berat, anak sulit bernapas, kejang, sangat lemah, tidak mampu minum, atau menunjukkan tanda bahaya lain, segera cari pertolongan medis.

Diare dan Pencegahannya

Diare dapat menyebabkan kehilangan cairan dan elektrolit. Pencegahan berkaitan dengan air bersih, sanitasi, kebersihan tangan, keamanan makanan, dan praktik pemberian makan.

Air Bersih

Pastikan air untuk minum dan makanan aman.

Cuci Tangan

Jaga kebersihan tangan sebelum makan dan menyiapkan makanan.

Makanan

Jaga kebersihan pengolahan dan penyimpanan makanan.

Perhatikan Cairan

Bila anak diare, ikuti anjuran tenaga kesehatan mengenai cairan dan perawatan.

Menjaga Kesehatan Pernapasan

Infeksi saluran pernapasan dapat terjadi pada anak. Lingkungan bebas asap rokok dan praktik kebersihan membantu mengurangi paparan risiko.

- ✓ Hindarkan anak dari asap rokok.
- ✓ Jaga ventilasi dan kualitas udara.
- ✓ Perhatikan perubahan pola pernapasan.
- ✓ Segera cari pertolongan bila anak sulit bernapas.

Kesehatan Gigi dan Mulut

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan anak secara keseluruhan.

- ✓ Biasakan membersihkan gigi secara teratur.
- ✓ Batasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula.
- ✓ Ajarkan kebiasaan kebersihan gigi sejak dini.
- ✓ Lakukan pemeriksaan gigi sesuai kebutuhan.



SENYUM SEHAT

Kesehatan Penglihatan

Penglihatan berperan dalam proses belajar, bergerak, bermain, dan berinteraksi dengan lingkungan.

Perhatikan perubahan

Jika anak tampak kesulitan melihat, sering menyipitkan mata, mendekatkan benda, atau menunjukkan keluhan penglihatan, pertimbangkan pemeriksaan profesional.

Pemeriksaan penglihatan dapat menjadi bagian dari pemantauan kesehatan anak sesuai usia dan kebutuhan.

Kesehatan Pendengaran

Kemampuan mendengar mendukung perkembangan bahasa, komunikasi, pembelajaran, dan interaksi sosial.

- ✓ Perhatikan respons anak terhadap suara.
- ✓ Amati perkembangan komunikasi.
- ✓ Perhatikan keluhan atau perubahan pendengaran.
- ✓ Konsultasikan kekhawatiran dengan tenaga kesehatan.

Motorik Kasar dan Halus

Motorik Kasar

Melibatkan gerakan tubuh besar seperti duduk, berdiri, berjalan, berlari, melompat, dan aktivitas fisik lainnya sesuai tahap perkembangan.

Motorik Halus

Melibatkan koordinasi tangan dan jari seperti mengambil benda, menyusun, menggambar, dan menggunakan alat sesuai kemampuan.

Perkembangan setiap anak memiliki variasi. Pemantauan dilakukan untuk mengenali pola perkembangan dan kebutuhan dukungan secara tepat.

Perkembangan Bahasa

Bahasa berkembang melalui interaksi. Anak belajar memahami suara, kata, kalimat, makna, dan penggunaan bahasa dalam konteks sosial.

- ✓ Sering berbicara dengan anak.
- ✓ Bacakan buku bersama.
- ✓ Bernyanyi dan bermain dengan kata.
- ✓ Dengarkan anak tanpa terburu-buru menyelesaikan kalimatnya.

Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif mencakup proses berpikir, mengingat, memperhatikan, memecahkan masalah, membuat hubungan, dan memahami lingkungan.

1

Eksplorasi

Biarkan anak mencoba dengan aman.

2

Bertanya

Dorong rasa ingin tahu.

3

Memecahkan

Berikan masalah sederhana.

Perkembangan Sosial

Anak belajar berinteraksi melalui hubungan dengan orang tua, saudara, teman sebaya, pendidik, dan lingkungan sosial.

✓ Ajarkan berbagi dan bergiliran secara bertahap.

✓ Berikan kesempatan bermain bersama teman.

✓ Modelkan cara berkomunikasi yang baik.

✓ Bantu anak menyelesaikan konflik secara aman.

Membangun Kemandirian Anak

Kemandirian berkembang melalui kesempatan melakukan aktivitas sendiri sesuai usia, kemampuan, dan keamanan.

Pilih

Berikan pilihan sederhana.

Coba

Beri kesempatan mencoba.

Bantu

Berikan bantuan ketika diperlukan.

Hargai

Apresiasi usaha, bukan hanya hasil.

Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini

Pendekatan SDIDTK menekankan pentingnya stimulasi, pemantauan, deteksi dini, intervensi, dan rujukan sesuai kebutuhan anak.

1

Stimulasi

Memberikan pengalaman sesuai tahap perkembangan.

2

Deteksi

Mengenali kemungkinan penyimpangan lebih awal.

3

Intervensi

Memberikan dukungan sesuai kebutuhan.

Prinsip penting

Deteksi dini bukan diagnosis. Hasil skrining perlu ditindaklanjuti sesuai pedoman dan, bila diperlukan, melalui tenaga kesehatan atau profesional terkait.

Pemantauan Berkala

Pemantauan kesehatan anak sebaiknya dilakukan secara berkala, bukan hanya ketika anak sakit.

- ✓ Pantau pertumbuhan.
- ✓ Pantau perkembangan.
- ✓ Perhatikan nutrisi dan pola makan.
- ✓ Perhatikan kesehatan gigi, mata dan pendengaran.
- ✓ Perbarui catatan kesehatan anak.

Buku KIA sebagai Catatan Kesehatan

Buku KIA Kementerian Kesehatan merupakan salah satu media penting untuk membantu keluarga memantau kesehatan ibu, bayi dan anak.

Gunakan secara aktif

Baca dan pahami isinya, isi bagian pemantauan yang diperlukan, dan bawa ketika mengunjungi Posyandu, Puskesmas, rumah sakit, atau fasilitas kesehatan lainnya.



Simpan Buku KIA dengan baik.



Catat informasi kesehatan yang diperlukan.



Bawa ketika memperoleh pelayanan kesehatan.

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, Buku KIA Edisi 2024.

Mencatat Data Kesehatan Anak

Data yang dicatat secara konsisten dapat membantu keluarga dan tenaga kesehatan memahami perubahan kondisi anak.

Data	Contoh pencatatan
Identitas	Nama dan tanggal lahir.
Antropometri	Berat badan, panjang/tinggi badan dan parameter sesuai kebutuhan.
Imunisasi	Catatan imunisasi sesuai jadwal.
Perkembangan	Hasil pemantauan atau skrining sesuai instrumen.

Kapan Anak Perlu Diperiksa?

Pemeriksaan kesehatan dapat dilakukan untuk pemantauan rutin, imunisasi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, keluhan kesehatan, maupun tindak lanjut hasil skrining.

- ✓ Ketika ada jadwal pemeriksaan rutin.
- ✓ Ketika terdapat keluhan yang mengkhawatirkan.
- ✓ Ketika ditemukan perubahan pertumbuhan atau perkembangan.
- ✓ Ketika membutuhkan tindak lanjut atau rujukan.

Mengenali Kondisi yang Membutuhkan Pertolongan

Orang tua perlu memperhatikan kondisi umum anak. Beberapa perubahan dapat membutuhkan pertolongan segera.

Contoh kondisi yang perlu diperhatikan

- Kesulitan bernapas.
- Kejang.
- Penurunan kesadaran atau sangat sulit dibangunkan.
- Tidak mampu minum atau makan sesuai kondisi.
- Kondisi anak memburuk dengan cepat.

Bila terdapat tanda bahaya atau keraguan mengenai kondisi anak, jangan menunda untuk mencari pertolongan medis.

Orang Tua sebagai Mitra Kesehatan Anak

Orang tua dan keluarga memiliki peran penting dalam membangun kebiasaan sehat dan mengenali perubahan kondisi anak.

1

Mengamati

Mengenali kebiasaan dan perubahan anak.

2

Mencatat

Menyimpan informasi kesehatan.

3

Berkonsultasi

Menghubungi tenaga kesehatan bila diperlukan.

Pendidik PAUD dan Kesehatan Anak

Pendidik PAUD dapat berkontribusi melalui lingkungan belajar yang sehat, aman, responsif, dan mendukung perkembangan anak.

- ✓ Menciptakan lingkungan belajar yang aman.
- ✓ Mengamati perkembangan dan perilaku anak.
- ✓ Membangun komunikasi dengan keluarga.
- ✓ Mendukung kebiasaan hidup bersih dan sehat.
- ✓ Merujuk kekhawatiran sesuai mekanisme yang berlaku.

Memanfaatkan SIKAUD

SIKAUD dapat digunakan sebagai media informasi dan pemantauan untuk membantu pengguna memahami kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, dan kebutuhan edukasi anak.

1

Pelajari

Akses modul edukasi.

2

Pantau

Gunakan fitur pemantauan sesuai kebutuhan.

3

Tindak Lanjut

Gunakan informasi sebagai bahan pertimbangan.

Catatan

SIKAUD bukan pengganti diagnosis atau pelayanan kesehatan. Gunakan informasi secara bijak dan konsultasikan kondisi anak kepada tenaga kesehatan bila diperlukan.

Checklist Kesehatan Anak

✓ Anak mendapatkan makanan yang sesuai kebutuhan.

✓ Pertumbuhan anak dipantau secara berkala.

✓ Perkembangan anak diamati sesuai tahap usia.

✓ Imunisasi dicatat dan diikuti sesuai jadwal.

✓ Anak memiliki kesempatan bermain dan bergerak.

✓ Anak memiliki waktu tidur dan istirahat yang cukup.

✓ Lingkungan anak aman dan bebas asap rokok.

✓ Anak memperoleh interaksi hangat dan responsif.

Sepuluh Pesan Utama

- ✓ Kesehatan anak perlu dipantau secara holistik.
- ✓ Nutrisi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan.
- ✓ Pertumbuhan dan perkembangan perlu dipantau secara berkala.
- ✓ Stimulasi dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari.
- ✓ Hubungan responsif mendukung perkembangan anak.
- ✓ Bermain merupakan bagian penting dari proses belajar.
- ✓ Lingkungan aman dan bersih mendukung kesehatan.
- ✓ Imunisasi dan pelayanan kesehatan perlu diikuti sesuai ketentuan.
- ✓ Catatan kesehatan membantu pemantauan dari waktu ke waktu.
- ✓ Informasi edukatif bukan pengganti diagnosis profesional.

Referensi Utama

1. World Health Organization. (2024). *Improving the health and wellbeing of children and adolescents: Guidance on scheduled child and adolescent well-care visits.*
2. World Health Organization. *Child Health and Development — Healthy Growth and Development.*
3. World Health Organization. *Nurturing Care for Early Childhood Development.*
4. World Health Organization & UNICEF. (2012). *Care for Child Development: Improving the Care of Young Children.*
5. World Health Organization. *Pocket Book of Primary Health Care for Children and Adolescents.*
6. World Health Organization. *Guideline: Assessing and Managing Children at Primary Health-Care Facilities to Prevent Overweight and Obesity.*
7. UNICEF. *Early Childhood Nutrition.*
8. UNICEF. *Care for Child Development.*
9. UNICEF. *Early Childhood Development.*
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Edisi 2024.*

Modul ini menyederhanakan materi dari sumber resmi untuk kepentingan edukasi. Untuk keputusan klinis, gunakan pedoman terbaru dan konsultasikan dengan tenaga kesehatan.



PENUTUP

Anak Sehat, Tumbuh dan Berkembang Optimal

Kesehatan anak dibangun melalui perhatian, pengasuhan, nutrisi, lingkungan yang aman, kesempatan belajar, pemantauan, serta akses terhadap pelayanan kesehatan yang tepat.

Kenali anak, pantau pertumbuhannya, dukung perkembangannya, ciptakan lingkungan yang aman, dan jangan ragu mencari bantuan profesional ketika diperlukan.



Seret widget ke sini