

dr. Meta Hanindita, Sp.A.



MOMMYCLOPEDIA,

Panduan Lengkap

Merawat

Batita



Digital Publishing/KG-2/SC

MOMMYGLOPEDIA

Panduan Lengkap Merawat Batita

(1-3 Tahun)

dr. Meta Hanindita Sp.A.



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama



KOMPAS GRAMEDIA

Daftar Isi

Perawatan Batita	2
● Kesehatan dan kebersihan Batita.....	3
● Kulit.....	3
● Rambut.....	4
● Kuku.....	8
● Gigi.....	9
● Alat Kelamin.....	11
- Laki-laki	11
- Perempuan.....	12
● Kesehatan Mata	13
● Kesehatan Telinga	15
Nutrisi Batita	18
● Menyusui Batita	19
● FAQ: Menyusui Batita.....	19
● Manfaat Menyusui Batita.....	21
● Mitos dan Fakta Menyusui Batita.....	22
● Weaning with Love.....	26
● Memilih Makanan Untuk Batita.....	29
● Sumber Nutrisi Batita	31
● Aturan Makan	32
● Karakteristik Batita terkait Keterampilan Makan	35
● Bahaya Tersedak.....	36
● Tekanan Makan	37
● FAQ: Makan pada Batita	38
● Minuman Sehat Batita	41
● Picky Eater.....	43
Tumbuh Kembang Batita	46
● Milestone Batita: Review	47
● Perkembangan Batita dan Stimulasinya	50

● Berat Badan Ideal.....	55
● Red flags.....	70
● Perkembangan Bicara.....	71
● Toilet Training.....	72
● Screen Time	74
● Pola Tidur.....	76
● Separation Anxiety	77
● Temper Tantrums	78
● Mengajarkan Kemandirian.....	80
● Mengajarkan Disiplin.....	82
● Sibling Rivalry.....	84
● Ketakutan Batita.....	86
● Membangun Rasa Percaya Diri.....	89
● Mengatasi Batita Pemalu.....	91

Kesehatan Batita 92

● Rekam imunisasi batita	93
● FAQ: Imunisasi Batita	94
● Gejala yang sering muncul pada batita	97
● Batuk.....	97
● Demam.....	99
● Demam dan Ruam.....	101
● Diare.....	103
● Gatal	106
● Hidung Berdarah (Mimisan).....	107
● Muntah	109
● Nyeri Perut	111
● Nyeri Tenggorok.....	113
● Sesak.....	114
● Penyakit yang sering pada batita.....	115
● Anemia Defisiensi Besi	115
● Common Cold	116
● Infeksi Saluran Kencing	119
● Kejang Demam	121
● Kecacingan.....	123

- Otitis Media Akut..... 125
- Pneumonia..... 127
- Tuberkulosis (TB)..... 129
- Meminumkan obat untuk batita..... 131

Pertolongan Pertama Pada Batita..... 136

- Pertolongan Pertama 137
 - Gigitan Binatang 137
 - Kejang..... 139
 - Kemasukan Benda Asing..... 140
 - Luka Bakar 142
 - Luka Gores/Berdarah..... 143
 - Menelan Bahan Beracun 144
 - Patah Gigi..... 146
 - Tenggelam 147
 - Terbentur (Kepala) 148
 - Tersedak..... 149
 - Tersestrum Listrik 151
- Emergency Bag 152
- Menghindari Kecelakaan di Rumah 154

Kata Pengantar

Menjadi ayah atau ibu baru memang terkadang membingungkan. Apalagi di era seperti sekarang, terlalu banyak informasi yang beredar di lingkungan mengenai bagaimana perawatan batita yang benar.

Dalam buku Mommyclopedia: Panduan Lengkap Merawat Batita 1-3 tahun ini, Penulis menjelaskan dari sisi medis bagaimana merawat anak berusia 1-3 tahun. Ditulis dalam bahasa sederhana, ilustrasi menarik dan tampilan penuh warna, Penulis berharap buku ini dapat dibaca dan diambil manfaatnya oleh semua kalangan.

Dilengkapi dengan QR code di setiap halamannya, Anda juga akan mendapatkan informasi tambahan yang lebih lengkap di aplikasi Mommyclopedia.

Welcome to parenthood, Ayah Ibu!

Penulis

Dilengkapi aplikasi pendukung





Perawatan Batita



Kesehatan & Kebersihan Batita

Kulit



- **Mandi Teratur**

Memandikan batita bisa dilakukan sambil duduk dalam bak mandi atau pada usia yang lebih besar, dengan berdiri.



Langkah yang harus dilakukan:

1. Isi bak mandi dengan air (bisa hangat atau dingin). Sebaiknya jangan mengisi bak terlalu penuh untuk menghindari kecelakaan.
2. Dengan sedikit sabun, bersihkan lipatan leher, tangan, kaki, tubuh, hingga bokong.
3. Kemudian bilas seluruh tubuh batita.
4. Beri shampo secukupnya, lalu usap kembali sampai busa tak bersisa.
5. Jangan lupa membersihkan daerah kelamin dari arah depan ke belakang.
6. Jangan mengeringkan tubuh batita dengan menggosokkan handuk. Tapi, tekan lembut dengan menggunakan handuk yang permukaannya halus.

Jika batita takut air:

1. Jangan memaksa atau memarahinya.
2. Jelaskan pentingnya mandi.
3. Buatlah suasana mandi yang menyenangkan. Bawa beberapa mainan atau dengan bernyanyi bersama saat mandi.



Catatan:

1. Jangan meninggalkan anak sendirian dalam kamar mandi.
2. Pastikan suhu air tidak terlalu panas atau dingin untuk anak.
3. Gunakan sabun dan shampo yang sesuai.

● Lindungi kulit dari sinar matahari langsung

Untuk batita direkomendasikan tidak terkena sinar matahari langsung terutama di antara pukul 10.00 sampai 16.00.

1. Gunakan topi saat harus beraktivitas di luar ruangan pada siang hari.
2. Gunakan baju lengan panjang yang dapat melindungi kulit batita.
3. Jika berenang atau dalam cuaca sangat terik, pastikan memakai *sunscreen* yang sesuai untuk anak. Gunakan setiap 2–3 jam setelah anak beraktivitas atau terkena air.



Rambut

- **Pilihlah produk perawatan rambut yang sesuai dengan usia batita**

Produk yang lembut dan tidak pedih di mata sangatlah cocok untuk batita yang aktif. Demikian halnya dengan sisir. Pilihlah sisir dengan gigi jarang, panjang, dan lembut.



- **Jangan berbagi sisir dan bersihkan sisir secara rutin**

Sebaiknya setiap anggota keluarga memiliki sisir pribadinya masing-masing. Hal ini dapat mencegah penyebaran kutu rambut atau masalah rambut lainnya. Jangan lupa juga, setidaknya dua minggu sekali bersihkan sisir dengan sedikit shampo dan air hangat.



- **Keramas secukupnya**

Karena kelenjar keringat yang ada di kulit kepala batita masih belum sempurna benar, sebenarnya batita tidak perlu terlalu sering keramas, kecuali untuk mereka yang sangat aktif dan sering berkeringat. Cukup dua hari sekali. Pastikan semua sisa shampo dibersihkan dengan sempurna.



- **Jangan mengikat rambut terlalu ketat**

Untuk anak perempuan, jangan mengikat rambutnya terlalu ketat. Hindari pengikat rambut berbahan karet.



- **Setelah berenang, pastikan mencuci dan membilas rambutnya sampai benar-benar bersih.**



Tips untuk batita yang takut keramas

1. Gunakan shampo yang "spesial". Ajak anak memilih shamponya sendiri. Anak akan menyukainya jika dia bisa memilih aroma yang disukainya atau kemasan dengan karakter favoritnya.



2. Nyanyikan lagu, bercerita, atau berikan mainan yang dapat mendistraksinya saat dikeramas.

3. Mintalah anak mengeramasi bonekanya sehingga dia tahu apa yang terjadi saat keramas.



● Jaga kuku batita tetap pendek

Tips memotong kuku:

1. Potong kuku setelah mandi, karena saat itu kuku akan lebih lembut dan mudah dipotong.
2. Tekan perlahan bantalan kuku untuk memperjelas batas kuku.
3. Sebelum memotong, pastikan tidak ada kulit jari yang terbawa ke dalam alat potong kuku.



● Setiap mencuci tangan pastikan mengeringkannya dengan baik

Kuku yang basah untuk sementara waktu dapat mempermudah timbulnya infeksi. Keringkan tangan menggunakan handuk lembut.



● Pilihlah sepatu yang tepat untuk batita

Sepatu yang terlalu sempit terutama di bagian jari-jari kaki dapat menyebabkan gangguan pada kuku jari kaki.



● Bersihkan hangnail dengan tepat

Hangnail adalah bagian kulit yang sobek pada akar kuku. Menariknya begitu saja dapat menimbulkan infeksi dan terasa nyeri. Sebaiknya tangan anak dicuci lebih dulu sehingga *hangnail* akan lebih lunak, lalu gunakan gunting kuku untuk memotong *hangnail* tersebut.



Gigi

● Sikatlah gigi batita dengan teratur

Tips menyikat gigi:

1. Bubuhkan pasta gigi seukuran kacang polong ke atas sikat gigi berbulu lembut khusus untuk batita.
2. Dudukkan anak di pangkuan Anda atau berdirilah di belakang anak yang lebih besar saat dia berdiri. Miringkan kepalanya mendekati Anda sehingga Anda dapat melihat semua permukaan giginya.
3. Arahkan bulu sikat gigi menuju gusi. Lalu gerakkan memutar untuk membersihkan sisi luar gigi dan gusi.
4. Kemudian lakukan gerakan serupa untuk sisi dalam gigi dan gusi.
5. Sikat memutar maju dan mundur pada permukaan gigi depan.
6. Setelahnya, dorong anak untuk meludahkan pasta gigi.



Tanda gigi batita tidak disikat dengan benar:

1. Gusinya merah dan bengkak
2. Terlihat plak di permukaan giginya



● **Gantilah sikat gigi secara rutin**

Sikat gigi sebaiknya diganti dengan yang baru setelah 3–4 bulan atau saat bulu sikatnya terasa kasar.



Alat kelamin

Laki-laki

- **Bersihkan secara rutin setiap mengganti popok**

Setiap mengganti popok, jangan lupa untuk membersihkan penis dan daerah sekitar skrotum guna menghilangkan sisa kotoran. Tepuk-tepuk perlahan menggunakan handuk lembut sebelum kembali memakaikan popok bersih.



- **Ganti popok sesegera mungkin saat basah atau kotor**

Sesekali, bebaskan batita dari popoknya dan gunakan celana dalam berbahan katun untuk menghindari lembabnya daerah alat kelamin.



Perempuan

- **Bersihkan dengan teliti**

Selalu bersihkan vagina batita dari depan ke belakang saat popoknya diganti atau setelah dia buang air. Jika batita masih memakai popok, saat BAB di popok, buka bagian labia atau bibir vagina untuk membersihkan kotoran yang mungkin ada di sana dengan baik.



- **Ganti popok sesegara mungkin saat basah atau kotor**

Sesekali, bebaskan batita dari popoknya dan gunakan celana dalam berbahan katun untuk menghindari lembabnya daerah alat kelamin.



Kesehatan Mata

Segera ke dokter jika menemukan salah satu hal yang disebut di bawah ini.

Sangat sensitif terhadap cahaya.



Mengeluarkan air mata terus-menerus yang tak berhubungan dengan menangis.



Menghindari kegiatan seperti membaca, mewarnai, menggambar, atau kegiatan lain yang membutuhkan penglihatan yang baik.



Mata terlihat juling.



Sering menggosok mata yang tidak terkait dengan mengantuk.



Ada pembengkakan atau kemerahan pada mata.



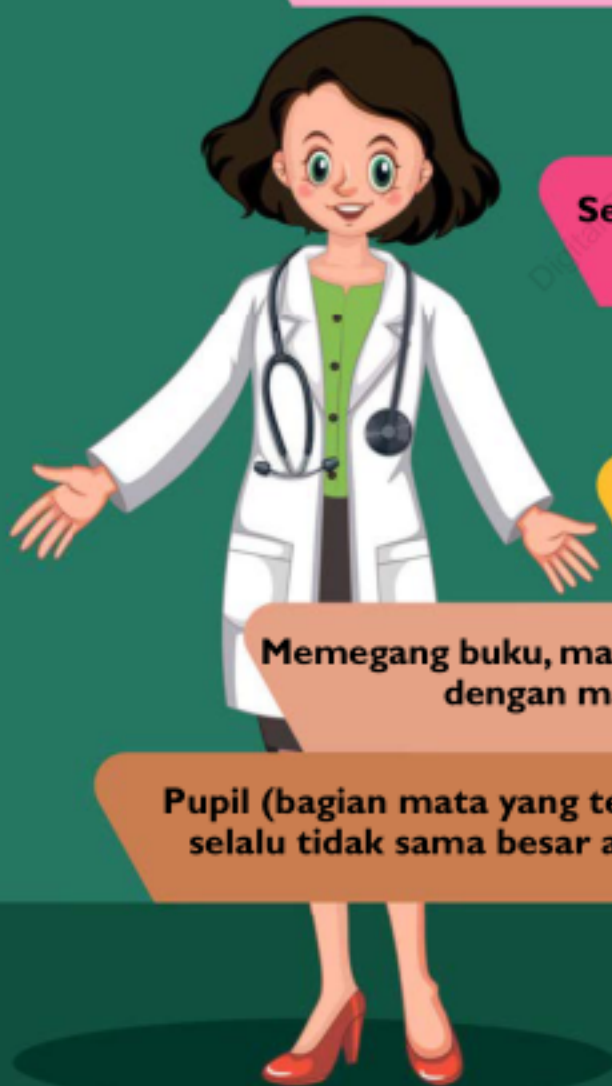
Mata mengeluarkan cairan yang kekuningan atau kehijauan.



Memegang buku, mainan, atau benda lain sangat dekat dengan mata agar bisa terlihat dengan jelas.



Pupil (bagian mata yang terletak di tengah) terkadang atau selalu tidak sama besar atau terlihat ada bintik keputihan.



Cara menstimulasi penglihatan batita

Usia 1-2 tahun



Jenis Stimulasi:

- Gelindingkan bola ke depan dan ke belakang untuk membantu anak mengikuti pergerakan benda secara visual.
- Bacakan buku agar anak bisa belajar memvisualisasikan apa yang mereka dengar.
- Ajak bermain *puzzle* untuk membantu anak mengembangkan kemampuan *problem-solving* secara visual.

Usia 2-3 tahun

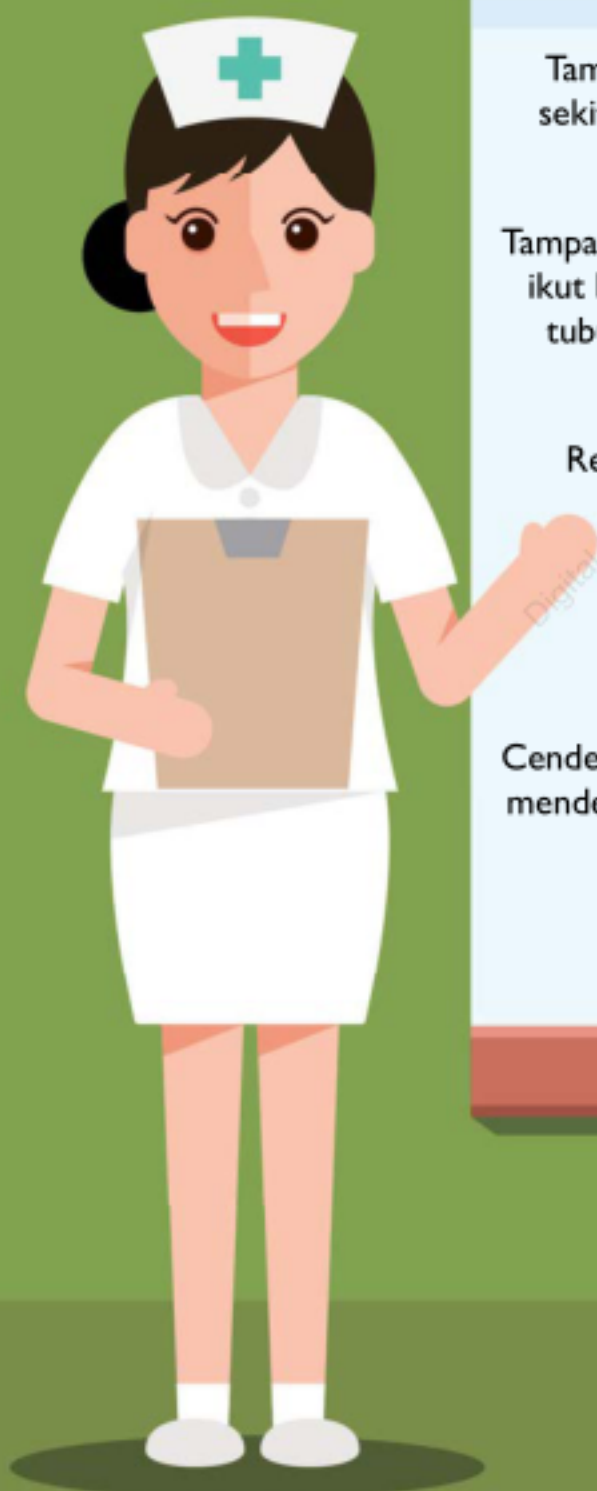
Jenis Stimulasi

- Latih anak menangkap dan melempar bola.
- Baca keras-keras dan minta anak menunjuk gambar pada buku untuk memperkuat asosiasi kata visual.



Kesehatan Telinga

**Segera ke dokter
jika menemukan salah satu hal
yang disebut di bawah ini.**



Tampak tidak merespons suara di lingkungan sekitar seperti suara telepon, bel rumah, atau ketukan pintu. ●

Tampak tidak merespons suara musik. Dia tidak ikut bernyanyi, bersenandung, menggoyangkan tubuh, atau bertepuk tangan saat mendengar musik yang sering diputar. ●

Rewel karena nyeri telinga atau berdenging. ●

Keluar cairan dari dalam telinga. ●

Cenderung menaikkan suara televisi sangat besar. ●

Cenderung menggunakan salah satu telinga saat mendengar. Dia lebih sering mendekatkan salah satu telinganya ke sumber suara. ●

● **Membersihkan Telinga**

1. Telinga dalam batita mempunyai mekanisme pembersihannya sendiri sehingga tidak perlu dibersihkan, apalagi menggunakan *cotton buds* yang justru bisa melukai.
2. Telinga luar bisa dibersihkan menggunakan *baby oil* dan kapas. Usap kapas yang sudah ditetesi *baby oil* di sekitar telinga bayi dengan gerakan memutar.



● **Membersihkan Hidung**

Adakalanya hidung anak tersumbat sehingga dia rewel karena kesulitan bernapas.

1. Jangan menyedot ingus batita menggunakan mulut!
2. Teteskan larutan salin khusus hidung yang bisa dibeli di apotik.
3. Dalam ruangan tertutup, taruh baskom berisi air panas. **(Hati-hati. Pastikan tidak terjangkau oleh batita)**. Uap air panas dapat membantu anak yang hidungnya tersumbat.





Nutrisi Batita

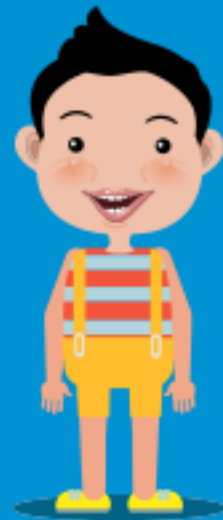


Menyusui Batita

FAQ: Menyusui Batita

- **Batita saya sudah berusia 1 tahun dan sudah mempunyai banyak gigi. Apakah saya harus segera menyapihnya?**

World Health Organization (WHO) merekomendasikan ibu menyusui sampai 2 tahun atau lebih. American Academy of Pediatrics (AAP) juga merekomendasikan ibu menyusui setidaknya setahun dan dilanjutkan sesuka ibu serta bayinya. Perlu dimengerti bahwa jika posisi dan perlekatan batita ketika menyusui tepat, gigi bagian bawah batita akan tertutup lidah sementara gigi atas akan berada di luar areola sehingga tidak dapat menggigit saat menyusui.



- **Batita saya masih disusui dan sulit makan. Bolehkah jika hanya disusui saja?**

Di atas setahun, kandungan ASI hanya dapat mencukupi 30% kebutuhan energi anak, sehingga sisanya harus dicukupi lewat makanan berimbang. Demikian pula dengan kecukupan mikronutrien seperti zat besi atau *zinc* yang sudah tidak dapat tercukupi hanya dari ASI.



- **Apakah menyusui pada batita masih ada manfaatnya?**



Menyusui batita memiliki banyak manfaat yang sama dengan menyusui bayi. ASI masih akan menyediakan vitamin yang dibutuhkan batita dan menjaga daya tahan tubuh serta melindunginya dari risiko terkena berbagai penyakit serta alergi. Manfaat menyusui untuk ibu pun masih dapat dirasakan seperti menurunkan risiko terkena berbagai penyakit. (Baca: Manfaat Menyusui Batita).

- **Saya baru saja mengetahui kalau sedang hamil. Haruskah saya segera menyapih batita saya? Saya khawatir nutrisi untuk janin jadi berkurang dan bisa terkena gangguan jika tetap menyusui.**

Pada keadaan yang normal tidak didapatkan bukti ilmiah bahwa menyusui saat hamil dapat menimbulkan risiko kesehatan untuk janin yang dikandung. Silakan konsultasikan ke dokter jika ingin tetap menyusui saat hamil.



- **Saya baru saja melahirkan. Bisakah saya tetap menyusui batita dan bayi baru lahir saya?**

Istilah yang biasanya digunakan untuk menyusui bersamaan saudara sekandung ini adalah menyusui tandem. Batita masih dapat disusui bersamaan dengan bayi walaupun dengan frekuensi yang jauh lebih sedikit.



● **Batita saya sedang tumbuh gigi dan suka sekali menggigit puting saya setelah menyusui. Apa yang harus saya lakukan?**

Pada saat tumbuh gigi atau *teething*, batita memang akan senang sekali menggigiti apa pun. Jika kelihatannya dia tampak tak nyaman karena tumbuh gigi, tawarkan mainan *teether* atau buah dingin untuk digigiti, bukan dengan menawarinya menyusui. Jika dia menggigit payudara atau puting setelah menyusui, tawarkan *teether* dan katakan padanya “Kalau sakit gigi atau gatal, gigitnya ini ya. Kalau mau menyusui ke Mama, jangan digigit dong. **Pelan-pelan ya, Nak.**”



Manfaat Menyusui Batita

Sama halnya dengan menyusui bayi, menyusui batita pun memberikan banyak manfaat.

Ibu	Bayi	Lingkungan dan Sosial
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan risiko kanker ovarium 2. Menurunkan risiko kanker payudara 3. Menurunkan risiko kanker rahim dan endometrium 4. Menurunkan risiko penyakit jantung 5. Menurunkan risiko osteoporosis 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi risiko terjadinya: <ul style="list-style-type: none"> • Asma • Diabetes • Obesitas • Infeksi saluran telinga 2. Sistem imunitas tubuh batita lebih kuat 3. ASI lebih mudah dicerna batita 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih sedikit sampah 2. Lebih sedikit polusi pabrik 3. Lebih cinta alam 4. Lebih sedikit biaya pengobatan 5. Lebih baik untuk mempererat <i>bonding</i> keluarga

6. Menurunkan risiko rematoid artritis (radang sendi)
7. Menurunkan risiko obesitas
8. Mengembalikan berat badan dengan cepat

4. Tetap akan memberikan sumber nutrisi yang penting untuk tumbuh kembang batita
5. Terbukti berguna untuk perkembangan inteligensi dan kognitif batita
6. Membuat batita lebih mandiri. Mandiri didasari rasa aman (*secure*) yang dapat dihasilkan dari *bonding* selama menyusui

Mitos dan Fakta Menyusui Batita

- **Mitos:** Semakin lama Anda menyusui batita, semakin sulit juga menyapihnya.

Fakta: Umur hanya sedikit berpengaruh terhadap kemudahan penyapihan dibandingkan perkembangan kesiapan batita Anda untuk disapih. Setiap anak memiliki waktu perkembangan sendiri terkait kesiapan disapih. Jika ibu memulai menyapih, semakin dekat pula waktu batita dapat disapih sepenuhnya.



- **Mitos: Menyusui untuk batita tidak bermanfaat.**

Fakta: Menyusui untuk bayi memang memiliki banyak sekali manfaat, tapi bukan berarti manfaatnya hilang setelah bayi berusia di atas setahun. ASI masih mengandung faktor imun yang memproteksi batita. Menyusui masih mempunyai banyak manfaat untuk batita.



- **Mitos: Menyusui batita akan membuatnya manja dan sangat tergantung pada ibunya.**

Fakta: Menyusui batita sampai siap disapih akan memberinya rasa nyaman dan aman dan justru akan membuatnya lebih mandiri kelak.



- **Mitos: Menyusui batita akan membuatnya terkena gangguan mental.**

Fakta: *Bonding* yang kuat selama batita menyusui dapat membentenginya dari gangguan mental di kemudian hari. Demikian pula dengan rasa aman dan nyaman yang akan membangun rasa percaya dirinya.



- **Mitos: Menyusui batita dapat menghalangi pertumbuhan kekebalan tubuhnya sendiri.**

Fakta: Batita akan membangun kekebalan tubuhnya sendiri seiring usianya. ASI memberikan proteksi tambahan untuk mencegah berbagai penyakit dan membantu memperkuat kekebalan tubuh batita.



- **Mitos: Menyusui batita dapat membuatnya sulit makan sehingga justru akan mengganggu tumbuh kembangnya.**

Fakta: Sebetulnya ini bisa saja benar. Di atas setahun, ASI saja hanya mencukupi 30% kebutuhan nutrisi batita sehingga sisanya harus tercukupi dari makanan. Jika sudah kenyang/puas menyusui, batita tidak mau makan. Namun pada kebanyakan kasus, frekuensi serta kuantitas menyusui akan mulai berkurang sejak batita berusia setahun. Kuncinya adalah dengan mengurangi frekuensi menyusui.



- **Mitos: Menyusui batita hanya memberikan manfaat untuk ibu saja**

Fakta: Menyusui batita tetap memberikan banyak manfaat, baik untuk ibu maupun batita.



- **Mitos: Menyusui batita dapat membahayakan perkembangan emosi maupun psikologisnya kelak.**

Fakta: Tidak ada penelitian ilmiah yang membuktikan bahwa menyusui batita membahayakan ibu maupun batita itu sendiri.



Weaning with Love

Sapihlah batita saat ibu dan anaknya sama-sama sudah siap

1. Beberapa minggu sebelum mulai menyapih, ajaklah bicara batita mengenai rencana Anda menyapihnya. Sebagai contoh, ***“Kak, Kakak kan sudah besar. Nanti habis ulang tahun ke-2, minum susunya dari gelas ya. Bukan dari Mama lagi.”*** Ulangi terus sampai batita Anda mengerti benar.



2. Susui saat batita memintanya, namun jangan menawarkannya saat tidak meminta. Perlahan-lahan, mulailah mengurangi frekuensi menyusu.

3. Gantilah rutinitas yang ada di rumah. Misalnya, jika dia selalu menyusu saat hendak tidur, buatlah rutinitas baru sebelum tidur. Bacakan buku cerita atau nyanyikan lagu Nina Bobo.



4. Pada saat biasanya meminta menyusu, tawarkan batita cemilan atau susu di botol.

5. Saat batita meminta menyusu, tundalah sementara waktu.
"Nanti ya. Tunggu sebentar."



6. Jangan membohongi batita dengan menggunakan lipstik, brotowali, atau bahkan obat merah untuk mewarnai payudara atau membuat rasanya berbeda. Lakukanlah penyapihan dengan cinta dan kenyamanan bagi kedua pihak.

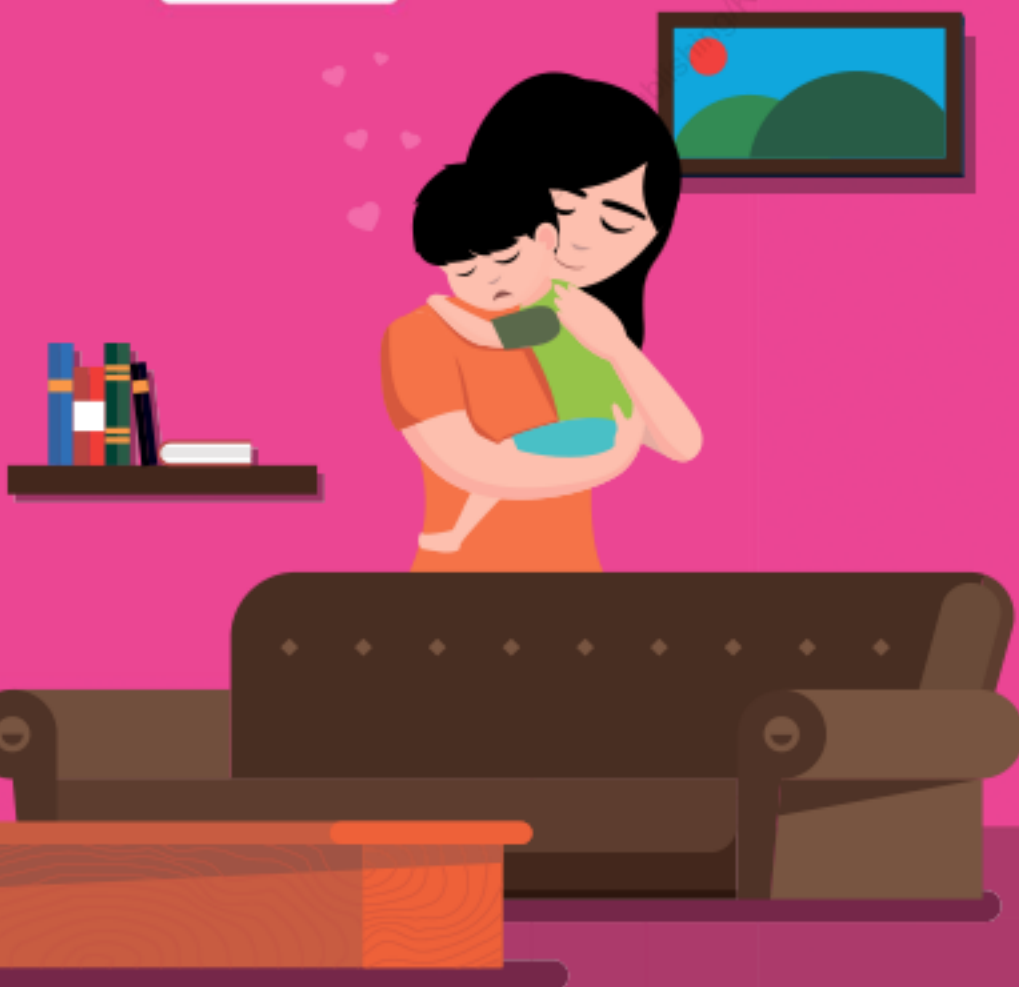
7. Sebaiknya jangan melakukan proses penyapihan saat batita sedang sakit.



● Apakah proses penyapihan yang berlangsung terlalu cepat bisa membuat anak stres?

Sebaiknya memang penyapihan dilakukan perlahan agar batita tidak stres. Waspada! tanda-tanda ini yang menunjukkan penyapihan berlangsung terlalu cepat.

1. Batita tiba lebih sering terbangun di malam hari.
2. Batita tiba takut terpisah dari ibunya atau jika ini sudah berlangsung, akan lebih sering terjadi.
3. Batita lebih sering menangis, rewel, atau tantrum.
4. Batita jadi suka menggigit padahal sebelumnya tidak pernah.
5. Batita merasa sakit perut, muntah, atau menolak makan.



Memilih Makanan Untuk Batita

1. Sajikan kombinasi makanan dari lima kelompok makanan: sumber hidrat arang (umbi-umbian, beras, dll), sumber protein (daging ayam, sapi, ikan, telur, biji-bijian, kacang-kacangan), sayuran, buah-buahan, dan produk *dairy*.
2. Tawarkan sajian yang bervariasi.
3. Hindari makanan yang *highly-processed*.
4. Gunakan sedikit garam, gula, lemak, dan minyak dalam memasak makanan yang bernilai nutrisi tinggi untuk meningkatkan kenikmatan batita.
5. Tawarkan makanan dalam porsi yang sesuai.
6. Pastikan makanan yang diberikan untuk batita telah dipotong dalam ukuran kecil dan perhatikan batita selama waktu makan.

Gunakan alat makan yang berukuran sesuai dengan usia batita.



Kapan harus ke dokter?

- Jika berat badannya turun atau tidak naik selama satu bulan pertama sejak penyapihan.
- Tidak dapat mulai makanan dengan konsistensi halus saat berusia 6 bulan atau makanan meja (*table food*) saat berusia 14–16 bulan.
- Tidak dapat makan sendiri (walaupun hanya sedikit-sedikit) saat berusia 14–15 bulan.
- Membutuhkan waktu lebih dari 45 menit untuk menghabiskan makannya.
- Menunjukkan tantrum setiap waktu makan.
- Dapat bertahan tanpa makan selama berjam-jam dalam satu hari.



Sumber Nutrisi Batita

Kelompok Makanan	Porsi per hari	1 porsi setara dengan
Hidrat arang	6	$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ potong roti $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ gelas nasi, pasta, cereal (setelah dimasak) 1–2 keping biskuit
Sayuran	2-3	$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ gelas sayuran (setelah dimasak)
Buah-buahan	2-3	$\frac{1}{2}$ potong atau $\frac{1}{4}$ gelas buah segar $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ gelas jus buah
Produk <i>dairy</i>	2-3	$\frac{1}{2}$ gelas susu $\frac{1}{2}$ gelas yoghurt $\frac{1}{2}$ ons keju
Sumber protein	2	1–2 ons daging ayam/ikan/sapi $\frac{1}{2}$ –1 butir telur 2–4 sendok makan kacang polong
Sumber lemak	3-4	1 sendok teh margarin/mentega/ minyak goreng

* Aturilah frekuensi makan utama batita 3–4×/hari dengan selingan atau snack 1–2×/hari. Sekali makan, mulai usia setahun jumlah rata-ratanya sekitar $\frac{3}{4}$ –1 mangkok (175–250 ml).

Aturan Makan

Untuk menciptakan pola makan yang sehat sebaiknya sejak awal diterapkan aturan makan pada batita.

Jadwal

- Atur secara rutin jadwal makan batita.
- Batasi waktu makan batita dalam 30 menit sekali makan. Habis atau tidak habis, selesaikan.
- Tidak ada yang ditawarkan di antara waktu makan selain air putih.



Lingkungan

- Jangan memaksakan batita makan.
- Jangan memberikan makanan sebagai *reward*.
- Tidak ada distraksi saat makan seperti mainan, televisi, atau naik odong-odong.



Prosedur

- Berikan dalam porsi kecil.
- Berikan makanan cair atau minuman setelah makanan padat.
- Dorong anak untuk makan sendiri dengan pendampingan.
- Bereskan makanan jika setelah 10–15 menit anak memainkan makanannya tanpa benar-benar makan.
- Hentikan proses makan jika anak makan dalam keadaan marah.
- Bersihkan mulut atau meja makan yang berantakan hanya setelah proses makan anak selesai.

*Mengemut makanan biasanya sering dilakukan batita. Hal ini disebabkan karena orangtua sering berlama-lama dalam proses pemberian makan. Selain itu bisa juga karena banyaknya "pengganggu" seperti mainan, siaran televisi, atau *gadget*, yang membuat anak "melupakan" kegiatan makan dan berhenti mengunyah.

Karakteristik Batita Terkait Keterampilan Makan

Usia

12–18 bulan

Karakteristik Fisik

- Dapat memegang sendok.
- Dapat mengambil dan melepaskan makanan dengan jari-jarinya.

Karakteristik Sosial

- Menginginkan makanan yang dimakan orang lain.
- Suka “tampil”.

18–24 bulan

- Nafsu makan berkurang
- Suka makan dengan tangan
- Suka bereksperimen dengan tekstur

- Ritual menjadi penting.
- Gampang terdistraksi.
- Mulai dapat memilih-milih makanan.

2–3 tahun

- Memegang gelas di tangan.
- Menempatkan sendok dengan baik di mulut.
- Sering menumpahkan makanan.

- Memaksa ingin melakukan apa pun sendiri.
- Suka membantu di dapur.



Bahaya Tersedak Saat Makan

Batita riskan tersedak saat makan karena kemampuan makannya belum berkembang dengan sempurna.

● Tersedak dapat terjadi jika batita

- ▷ Makan bagian makanan yang terlalu besar.
- ▷ Makan terlalu cepat.
- ▷ Mengunyah makanan dengan tidak benar.
- ▷ Menangis, tertawa, berlari, atau melompat-lompat dengan makanan di mulut.



● Berhati-hatilah memberi ini untuk batita

- ▷ Makanan yang keras atau sulit dikunyah, seperti kacang atau kismis.
- ▷ Makanan dengan ukuran yang dapat menghalangi saluran napas anak seperti anggur atau stroberi. Makanan ini boleh disajikan jika dipotong kecil-kecil.
- ▷ Daging ikan/ayam/sapi yang ada tulang/durinya. Singkirkan terlebih dahulu duri atau tulang sebelum menyajikan makanan ini.
- ▷ Makanan yang memiliki biji seperti jeruk, anggur, atau semangka. Pastikan buah-buahan ini sudah diambil bijinya sebelum disajikan ke anak.



Tekanan Makan

Menciptakan suasana makan yang nyaman untuk batita sangatlah penting. Menekan atau memberikan *pressure* pada anak untuk makan dapat menimbulkan masalah makan.

Hindari tekanan seperti

1. Memaksa

"Kamu harus habiskan nasinya."

"Ayo dimakan sayurnya, semua!"

2. Menghukum

"Kalau makannya engga habis, Mama jower kamu lho."

"Kalau engga mau makan, nanti kamu engga Mama bolehin makan es krim lagi."

3. Melakukan permainan makan

Seperti membawa sesendok penuh makanan mendekati mulut anak dan berkata, "Ini dia pesawat terbang mau masuk bandara" atau "Eh ini kereta apinya mau datang. Pintu stasiunnya dibuka yuuuk!"

4. Merayu atau membujuk

"Makan satu sendok lagi yuk, Nak, supaya Mama senang."

"Makan satu sendok lagi deh, setelah itu selesai."

5. Menyogok dan memberikan *reward*

"Kalau makan segigit lagi, kamu boleh beli mainan besok."



FAQ: Makan pada Batita

- **Batita saya suka sekali memainkan makanannya. Kadang sampai lantai jadi berantakan dan kotor. Normalkah ini?**



Ya, sangat normal bagi anak ketika mempelajari makanan baru. Mereka ingin tahu wujud, bau, dan rasa makanan. Apa yang terlihat seperti "bermain" bisa jadi merupakan cara anak belajar untuk makan sendiri. Sabar dan hindari menekan anak untuk makan.

- **Batita saya hanya mau makan makanan yang sama setiap harinya. Apa yang harus saya lakukan?**



Sebetulnya fase ini sangat normal dan akan berlalu dengan sendirinya. Tetap tawari anak berbagai pilhan makanan sehat yang terdiri atas 4 kelompok (hidrat arang, protein, buah, dan sayur). Jika fase ini berkepanjangan, segera konsultasikan ke dokter.

- **Batita saya selalu menolak makan daging. Apa yang harus saya lakukan?**



Pastikan menyajikan daging dalam bentuk yang mudah digigit dan ditelan. Potong kecil-kecil daging kemudian campur dalam sup atau sayur lain. Sajikan juga sumber protein lain, seperti telur, tahu, atau tempe. Jika ini terjadi terus-menerus, segera konsultasikan ke dokter.

- **Batita saya tidak mau makan sayur sama sekali. Apa yang harus saya lakukan?**



Bersabar dan tetap sajikan menu sayuran dengan ragam variasi. Sajikan sayuran dengan makanan yang sudah familiar untuknya. Jangan memaksa anak memakan sayur, apalagi jika orangtuanya enggan makan sayur. Berikan contoh pada anak. Terus pula menyajikan buah-buahan karena banyak kandungan sayur yang juga tersedia dalam buah-buahan.

- **Sejak berulang tahun yang pertama, batita saya terlihat kurang tertarik makan dibandingkan sebelumnya. Apakah ini normal?**

Sangatlah normal jika nafsu makan batita naik turun. Jika Anda mendorongnya untuk makan lebih banyak, dia justru akan lebih sedikit makan. Sajikan berbagai menu makanan sehat.



- **Batita saya hanya mau minum minuman yang manis. Apa yang harus saya lakukan?**

Minum minuman manis dapat meningkatkan risiko terjadinya kerusakan gigi. Pilihan terbaik untuk minuman batita adalah susu dan air putih. Mulai kurangi minuman manis dengan mengencerkan minuman tersebut agar tidak terlalu terasa perubahannya.



- **Batita saya hanya mau makan makanan yang cair saja seperti bubur atau makanan kasar yang diblender di usianya yang sudah hampir 2 tahun. Ia selalu memuntahkan makanan yang kasar. Apakah ini normal?**

Seharusnya batita sudah mulai dapat mengkonsumsi makanan dengan tekstur yang sama seperti makanan keluarga sejak usia setahun. Jika sampai usia 14–16 bulan batita masih belum dapat mengkonsumsi makanan kasar, konsultasikan ke dokter.



- **Berapa banyak garam yang dapat saya berikan pada batita saya?**

Untuk anak berusia 1–3 tahun sekitar 2 gram garam (0,8 gram sodium) merupakan jumlah yang dapat dikonsumsi batita.



- **Apakah batita perlu mendapat suplemen vitamin?**



Sebetulnya jika batita makan dengan menu berimbang, kebutuhan akan vitamin telah tercukupi dari makanan dan minumannya. Jika ingin memberikan vitamin, selalu konsultasikan terlebih dahulu kepada dokter anak.



Minuman Sehat Batita

ASI

Anda tetap dapat menyusui atau memberikan ASI perah pada batita. Menyusui dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.



Air Putih

Tawarkan air putih pada saat cuaca sedang panas dan anak sedang aktif-aktifnya bergerak.



Susu

Apabila sudah disapih, di atas usia setahun, berikan anak susu sapi. Untuk batita di bawah 2 tahun sebaiknya diberikan susu sapi dengan *full-fat milk* (kandungan lemak 3,25–3,75%). Sedangkan di atas 2 tahun dapat diberikan *low-fat milk* (kandungan lemak 1–2%). Jumlah susu yang direkomendasikan sekitar 250–500 cc/hari. Apabila susu yang diberikan terlalu banyak, anak akan kenyang sehingga tidak mau mengonsumsi makanan lain yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya.



Jus Buah Murni

Terlalu banyak jus buah dapat membuat anak kenyang sehingga tidak mau mengonsumsi makanan lain yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya. Selain itu jus buah juga dapat meningkatkan risiko kerusakan gigi. Batasi pemberian jus buah murni hanya sekitar 120–160 cc/harinya. Tawarkan buah-buahan atau sayuran lebih sering dibanding jus buah.



Jenis Minuman	1-2 tahun	2-3 tahun
ASI	Dapat dilanjutkan selama ibu dan anak masih menginginkan. Pemberian dilakukan setelah makan.	
Susu sapi (segar/bubuk/UHT)	Berikan yang <i>full-fat</i>	Boleh mulai diberikan <i>low-fat</i>
Susu soya (Segar/UHT)	Bisa diberikan pada anak dengan alergi susu sapi, tapi konsultasikan dulu ke dokter.	
Air putih	Dorong anak untuk minum air putih secara rutin. Berikan di antara waktu makan atau setelah makan.	
Jus buah	Tidak terlalu penting. Namun, jika mau memberikan jus buah murni, encerkan dengan air agar tak terlalu manis. Batasi pemberiannya tidak lebih dari 120–160 cc/hari.	
Sari buah, <i>infused water</i> , minuman bervitamin, minuman elektrolit, dan <i>soft drink</i>	Jangan diberikan pada batita.	
Teh atau kopi *	Jangan diberikan pada batita.	

* Teh atau kopi mengandung kafein yang tidak baik untuk batita. Teh juga dapat menghambat penyerapan zat besi pada batita.

Picky Eater

Sebetulnya neofobia atau penolakan terhadap makanan baru adalah fase yang normal dilalui batita. Neofobia adalah mekanisme pertahanan anak yang menguntungkan karena membantu anak menghindari bahan makanan beracun saat sudah mampu memilih makanan sendiri. Namun bisa berlanjut dan berkepanjangan sehingga menimbulkan masalah makan.

Kapan batita bisa dibilang picky eater?

- Hanya mau makan makanan tertentu.
- Hanya mau/bisa makan makanan dengan tekstur tertentu. (Contoh: hanya mau makanan cair atau makanan kasar).
- Tidak mau makan sama sekali.

Cara mengatasi:

- Perkenalkan makanan 10–15× sebelum memutuskan si anak tidak menyukainya.
- Berikan makanan dalam porsi kecil.
- Jangan memaksa atau menghukum anak.
- Berikan contoh makan yang menyenangkan. Jika melihat orang lain makan makanan serupa, dia akan lebih tertarik mencobanya.
- Selalu sajikan menu makanan yang bervariasi.
- Pastikan orangtua atau keluarga di rumah pun makan makanan yang berimbang. Jika si ayah malas makan sayur, anak pun akan meniru. Hindari pemberian jus buah atau susu berlebihan.



Penyebab Picky Eater

Beberapa penyebab picky eater	Yang bisa dilakukan orangtua
Beberapa anak sensitif terhadap rasa, bau, atau tekstur suatu makanan	<ul style="list-style-type: none">● Tawarkan beberapa pilihan makanan sehat (Di antaranya memang makanan yang disukai anak) setiap waktu makan.● Tawarkan secara lembut berbagai menu baru. Batita bisa jadi membutuhkan waktu 10–15× sebelum akhirnya memakan makanan baru.
Beberapa anak bisa terlihat pemilih karena mereka hanya ingin memakan makanan yang bisa mereka makan sendiri.	<ul style="list-style-type: none">● Tawarkan <i>“finger foods”</i> pada anak.● Berikan sendok pada anak untuk dipegang selama memberinya makan.
Beberapa anak sangatlah aktif. Mereka bisa jadi terlihat pemilih karena mereka tidak suka duduk terlalu lama.	<ul style="list-style-type: none">● Siapkan makanan anak sebelum dia duduk di meja makan.● Jaga durasi makan agar tidak terlalu lama.
Beberapa anak ada yang tidak begitu suka mencoba sesuatu yang baru.	Letakkan makanan baru di sebelah makanan yang disukai anak. Dorong dia untuk menyentuh, membaui, menjilat, atau mencicipi makanan barunya.
Beberapa anak ada yang bisa jadi memiliki masalah medis sehingga kesulitan menelan makanan tertentu.	Segera konsultasikan ke dokter.





Tumbuh Kembang



Milestone Batita Review

Seharusnya Bisa	13 bulan	14 bulan	15 bulan	16 bulan	17 bulan	18 bulan
Stimulasi	<ul style="list-style-type: none"> Bacakan buku cerita pada anak Bermyanyi bersama Ajari bagian tubuh padanya Main petak umpet 	<ul style="list-style-type: none"> Ajari nama-nama benda Ajari warna Ajari berbagai bentuk 	<ul style="list-style-type: none"> Latih minum dengan gelas Ajarilah menggunakan sendok Bercerita tentang gambar di buku cerita 	<ul style="list-style-type: none"> Ajaklah anak menggambar Gunakan krayon warna/warni Ajaklah anak membaca bersama 	<ul style="list-style-type: none"> Ajak anak bermain masak-masakan, mobil-mobilan, rumah-rumahan dll Ajak anak bermain kuda-kudaan 	<ul style="list-style-type: none"> Ajari sikat gigi sendiri Sembunyikan barang di bawah selimut/bantal. Minta anak mencarinya.
	<ul style="list-style-type: none"> Merambat Bangkit ke posisi berdiri sendiri Mengubah posisi dari berdiri ke duduk sendiri Bertepuk tangan Mengekspresikan apa maunya tanpa menangis 	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri sendiri Melambatkan tangannya Meletakkan benda di kotak Mengosongkan isi kotak Memanggil mama/papa Makan dengan jari 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan setidaknya 1 kata dengan benar Berjalan baik Membungkuk dan mengambil benda di lantai 	<ul style="list-style-type: none"> Menirukan orang lain beraktivitas Mencoret-coret Membuka halaman buku 	<ul style="list-style-type: none"> Minum dari gelas/cangkir Setidaknya dapat berbicara 2 kata Suka bermain pretend play Suka menaiki mainan 	<ul style="list-style-type: none"> Berbicara 3 kata Menunjuk ke benda yang diinginkan Menarik mainan sambil berjalan

Seharusnya Bisa	19 bulan	20 bulan	21 bulan	22 bulan	23 bulan	24 bulan
Stimulasi	<ul style="list-style-type: none"> ● Ajak anak bermain gelembung sabun dan mintalah ia lari untuk mengajarnya 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beryanyilah bersama anak ● Dorong anak agar mau berinisiatif menceritakan hal-hal yang dilihatnya 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dampingi anak naik dan turun tangga ● Kenalkan berbagai macam bentuk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Latih anak mendorong benda dengan kaki ● Ajaklah anak menggambar dengan tangan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sediakan bola untuk bermain ● Sediakan kubus kecil untuk disusun 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ajak bermain bola ● Ajak bermain balok ● Ajak bergoyang mengikuti musik
	<ul style="list-style-type: none"> ● Menggunakan benda untuk mengimitasi sesuatu ● Menggunakan sendok/garpu ● Berlari 	<ul style="list-style-type: none"> ● Membuang sampah ke tempat sampah 	<ul style="list-style-type: none"> ● Membangun menara: dari 2 kubus kecil ● Menunjuk satu bagian tubuh dengan benar saat ditanya 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menggunakan 6 kata dengan benar ● Naik tangga 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menendang bola kecil ke depan ● Makan sendiri tanpa banyak yang tumpah 	<ul style="list-style-type: none"> ● Melepas sendiri pakaian/celana ● Menyuyapi boneka ● Menyusun "menara" dari 4 kubus kecil ● Mengidentifikasi 2 benda pada gambar dengan menunjuk

Seharusnya Bisa	25 bulan - 27 bulan	28 bulan - 30 bulan	31 bulan - 33 bulan	34 bulan - 36 bulan
Stimulasi	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengombinasikan kata saat berbicara • Mengikuti perintah yang terdiri atas 2 langkah 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyebut 6 anggota tubuh • Melompat • Mengidentifikasi 4 gambar dengan menunjuk • Memakai pakaian sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggosok giginya dengan bantuan • Menumpuk 6 kubus/balok kecil • Menyebutkan 1 warna 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencuci dan mengeringkan tangan sendiri • Menyebutkan nama teman • Melempar bola • Menamai 4 gambar • Bicara dan dimengerti setidaknya 50% nya
	<ul style="list-style-type: none"> • Ajari anak menyebutkan lengkapnya • Berpakaian sendiri • Latih anak melompat 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajak anak bermain puzzle • Ajari anak menggosok gigi • Mencocokkan gambar dan benda 	<ul style="list-style-type: none"> • Dampingi anak naik dan turun tangga • Bermain di taman dengan anak, rangsang anak bermain dengan bebas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajak anak menghitung benda di sekitar • Ajari anak menggambar lingkaran • Ajari anak melompat dengan kedua kaki



Perkembangan Batita dan Stimulasinya

1 Tahun

Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa/Komunikasi	Sosial/Emosi
<ul style="list-style-type: none">• Dapat berdiri sendiri.• Merambat.• Memosisikan diri ke duduk tanpa bantuan.• Bisa berdiri sendiri.	<ul style="list-style-type: none">• Meletakkan benda di suatu tempat.• Mengeluarkan benda dari suatu tempat.• Mengikuti perintah sederhana.• Membenturkan dua benda.	<ul style="list-style-type: none">• Mencoba mengikuti kata yang Anda katakan.• Mengikuti gestur sederhana seperti menganggukkan kepala untuk "iya" atau melambaikan tangan.• Bisa memanggil mama dan papa.	<ul style="list-style-type: none">• Malu atau takut dengan orang asing.• Menangis saat orangtua atau pengasuhnya pergi.• Menunjukkan takut di situasi tertentu.• Memiliki benda/orang kesukaan.



● Stimulasi yang dapat diberikan

- Bicarakan pada anak apa yang sedang Anda kerjakan, misalnya, "Mama mencuci tanganmu dengan sabun."
- Berikan batita pelukan, ciuman, dan pujian jika berperilaku baik.
- Sebagai respons untuk perilakunya yang tak baik, jangan berteriak, marah, atau menjelaskan panjang lebar.
- Habiskan lebih banyak waktu untuk mendorong batita berperilaku baik dibandingkan menghukum perilaku yang tak baik.
- Baca buku bersama setiap hari. Mintalah anak membuka halaman buku, dan sebut nama gambar yang ada di dalam buku.
- Berikan respons terhadap apa yang dia katakan atau yang dia tunjuk di buku, misalnya "Ini monyet. Lagi makan pisang."
- Berikan mainan yang mendorong anak menggunakan tangannya.

● **Mainan untuknya**

- Krayon.
- Kubus/balok kecil yang dapat disusun.
- Alat musik kecil, seperti drum atau piano.
- Buku cerita.
- Mainan dengan berbagai bentuk untuk disortir (*shape sorter*).



18 Bulan

Motorik Kasar

- Berjalan sendiri.
- Menarik mainan sambil berjalan.

Motorik Halus

- Makan dengan sendok.
- Menunjuk ke satu bagian tubuh.
- Menyuyapi boneka.

Bahasa/Komunikasi

- Mengucapkan beberapa kata.
- Menunjuk untuk memperlihatkan seseorang apa yang dia inginkan.

Sosial/Emosi

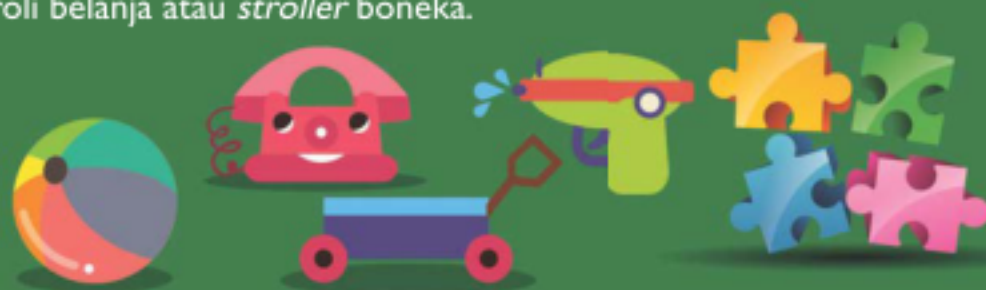
- Bermain "pura-pura" atau *pretend play*.
- Bisa jadi mulai *temper tantrums*.

● Stimulasi yang dapat diberikan

- Dorong batita untuk makan menggunakan sendok (walaupun masih berantakan).
- Dorong batita untuk minum dari cangkir.
- Ajak bermain yang dapat melatih kemampuannya menyelesaikan masalah.
- Mintalah dia menyebutkan nama anggota tubuhnya. Gunakan kata-kata untuk mendeskripsikan perasaan dan emosinya.
- Bangkitkan empatinya, misalnya jika melihat anak lain sedih, dorong dia untuk memeluknya.
- Bacakan buku dan bicarakan gambarnya menggunakan kata-kata sederhana.
- Selalu gunakan kata-kata sederhana dan jelas. *No baby talk, please!*

● Mainan untuknya

- *Puzzle*.
- Bola.
- Mainan "*pretend play*", contoh masak-masakan atau telepon-teleponan.
- *Bubbles* (Buatlah dari sabun. Saat Anda meniupnya, minta anak untuk mengejanya).
- Mainan yang dapat didorong atau ditarik secara aman, misalnya mainan troli belanja atau *stroller* boneka.



2 Tahun

Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa/Komunikasi	Sosial/Emosi
<ul style="list-style-type: none">• Berdiri dengan ujung jari.• Menendang bola.• Mulai berlari.• Naik turun tangga dengan berpegangan.	<ul style="list-style-type: none">• Menyusun balok 4 susun atau lebih.• Meniru membuat garis lurus.• Meniru membuat lingkaran.	<ul style="list-style-type: none">• Mengatakan kalimat dengan 2–4 kata.• Mengetahui nama anggota tubuh.• Mengikuti perintah sederhana.• Mengulang kata yang dia dengar dalam suatu percakapan.	<ul style="list-style-type: none">• Tampak senang dengan anak lain.• Menunjukkan lebih mandiri.• Negativisme (melakukan apa yang dilarang dan sebaiknya).• Meniru orang lain.

● Stimulasi yang dapat diberikan

- Minta batita membantu pekerjaan rumah seperti menyiapkan makan atau menyapu. Pujilah dia.
- Dorong anak untuk bermain dengan anak lain.
- Mintalah dia membantu Anda membawakan barang kecil.
- Ajak batita bermain di taman.
- Dorong batita membuat proyek seni dengan cat air, krayon, dan kertas. Minta dia menjelaskan apa yang dia buat.

● Mainan untuknya

- *Puzzle.*
- Krayon, cat air, kertas warna.
- Mainan yang dapat dinaiki, seperti kuda-kudaan.



3 Tahun

Motorik Kasar

- Memanjat.
- Mengayuh sepeda roda tiga.
- Naik dan turun tangga dengan satu kaki setiap tingkat.

Motorik Halus

- Menyusun balok 6 susun atau lebih.
- Membuka dan menutup tutup botol.

Bahasa/Komunikasi

- Mengikuti perintah dengan 2–3 langkah.
- Dapat menamai benda-benda yang sangat familiar.
- Dapat menyebut nama, umur, dan jenis kelaminnya.

Sosial/Emosi

- Mengerti konsep “milikku” dan “miliknya”.
- Menunjukkan emosi yang beragam.
- Mulai dapat terpisah dengan mudah dari orangtua tanpa “drama”.

● Stimulasi yang dapat diberikan

- Lakukan permainan menghitung.
- Ajak batita bermain di luar rumah.
- Pegang tangannya saat dia naik dan turun tangga.

● Mainan untuknya

- Bola.
- Puzzle.
- Pretend play.

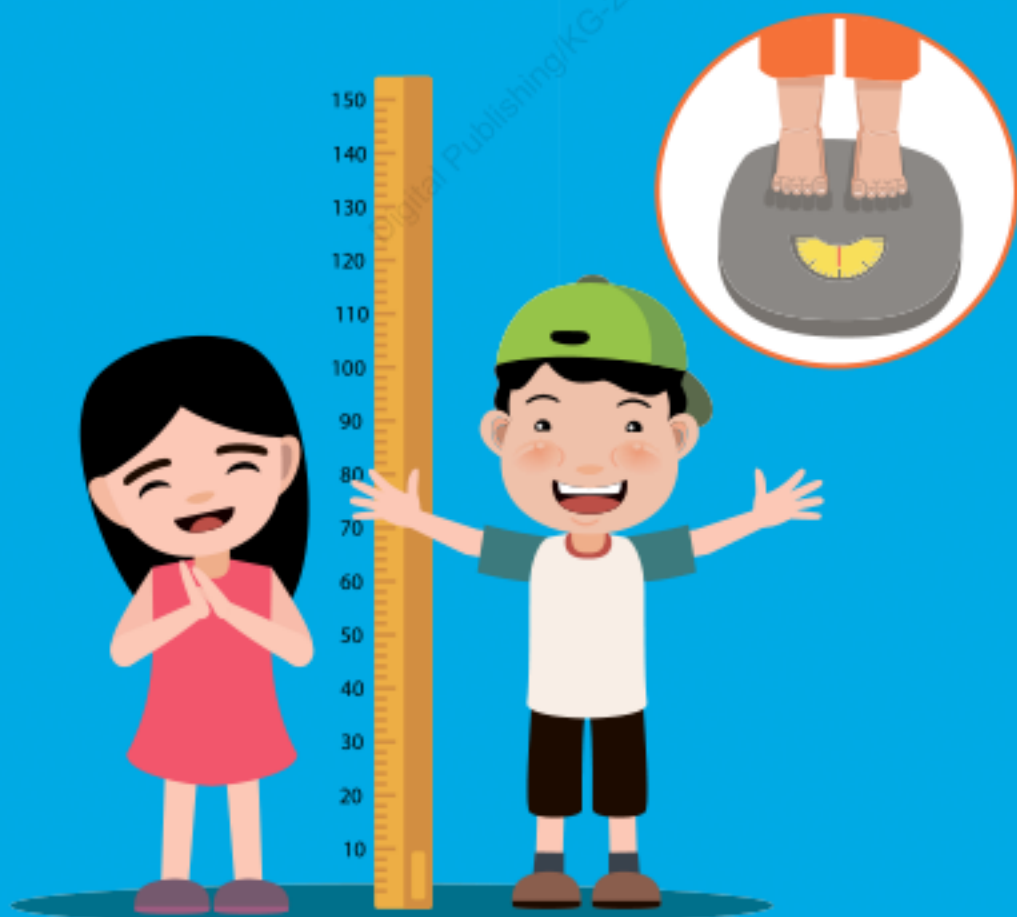


Berat Badan Ideal

- Berat badan ideal anak dilihat berdasarkan panjang badannya, dan bukan umur.
- Dapat dilihat pada tabel Berat Badan menurut Panjang Badan (Kemenkes, 2010) berikut ini.

Caranya

- Ukur panjang/tinggi badan anak saat telentang/berdiri.
- Lihat baris panjang badan di tabel yang sesuai dengan panjang/tinggi badan anak.
- Geser ke kanan sampai ke median.
- Angka yang tertera di kolom median itulah berat badan ideal anak.



Laki-laki

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 0-24 bulan

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
45,0	1,9	2,0	2,2	2,4	2,7	3,0	3,3
45,5	1,9	2,1	2,3	2,5	2,8	3,1	3,4
46,0	2,0	2,2	2,4	2,6	2,9	3,1	3,5
46,5	2,1	2,3	2,5	2,7	3,0	3,2	3,6
47,0	2,1	2,3	2,5	2,8	3,0	3,3	3,7
47,5	2,2	2,4	2,6	2,9	3,1	3,4	3,8
48,0	2,3	2,5	2,7	2,9	3,2	3,6	3,9
48,5	2,3	2,6	2,8	3,0	3,3	3,7	4,0
49,0	2,4	2,6	2,9	3,1	3,4	3,8	4,2
49,5	2,5	2,7	3,0	3,2	3,5	3,9	4,3
50,0	2,6	2,8	3,0	3,3	3,6	4,0	4,4
50,5	2,7	2,9	3,1	3,4	3,8	4,1	4,5
51,0	2,7	3,0	3,2	3,5	3,9	4,2	4,7
51,5	2,8	3,1	3,3	3,6	4,0	4,4	4,8
52,0	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,5	5,0
52,5	3,0	3,3	3,6	3,9	4,2	4,6	5,1
53,0	3,1	3,4	3,7	4,0	4,4	4,8	5,3
53,5	3,2	3,5	3,8	4,1	4,5	4,9	5,4
54,0	3,3	3,6	3,9	4,3	4,7	5,1	5,6
54,5	3,4	3,7	4,0	4,4	4,8	5,3	5,8
55,0	3,6	3,8	4,2	4,5	5,0	5,4	6,0
55,5	3,7	4,0	4,3	4,7	5,1	5,6	6,1
56,0	3,8	4,1	4,4	4,8	5,3	5,8	6,3
56,5	3,9	4,2	4,6	5,0	5,4	5,9	6,5
57,0	4,0	4,3	4,7	5,1	5,6	6,1	6,7
57,5	4,1	4,5	4,9	5,3	5,7	6,3	6,9
58,0	4,3	4,6	5,0	5,4	5,9	6,4	7,1
58,5	4,4	4,7	5,1	5,6	6,1	6,6	7,2
59,0	4,5	4,8	5,3	5,7	6,2	6,8	7,4
59,5	4,6	5,0	5,4	5,9	6,4	7,0	7,6
60,0	4,7	5,1	5,5	6,0	6,5	7,1	7,8
60,5	4,8	5,2	5,6	6,1	6,7	7,3	8,0
61,0	4,9	5,3	5,8	6,3	6,8	7,4	8,1
61,5	5,0	5,4	5,8	6,4	7,0	7,6	8,3
62,0	5,1	5,6	6,0	6,5	7,1	7,7	8,5
62,5	5,2	5,7	6,1	6,7	7,2	7,9	8,6

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 0-24 bulan

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
63,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,4	8,0	8,8
63,5	5,4	5,9	6,4	6,9	7,5	8,2	8,9
64,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,6	8,3	9,1
64,5	5,6	6,1	6,6	7,1	7,8	8,5	9,3
65,0	5,7	6,2	6,7	7,3	7,9	8,6	9,4
65,5	5,8	6,3	6,8	7,4	8,0	8,7	9,6
66,0	5,9	6,4	6,9	7,5	8,2	8,9	9,7
66,5	6,0	6,5	7,0	7,6	8,3	9,0	9,9
67,0	6,1	6,6	7,1	7,7	8,4	9,2	10,0
67,5	6,2	6,7	7,2	7,9	8,5	9,3	10,2
68,0	6,3	6,8	7,3	8,0	8,7	9,4	10,3
68,5	6,4	6,9	7,5	8,1	8,8	9,6	10,5
69,0	6,5	7,0	7,6	8,2	8,9	9,7	10,6
69,5	6,6	7,1	7,7	8,3	9,0	9,8	10,8
70,0	6,6	7,2	7,8	8,4	9,2	10,0	10,9
70,5	6,7	7,3	7,9	8,5	9,3	10,1	11,1
71,0	6,8	7,4	8,0	8,6	9,4	10,2	11,2
71,5	6,9	7,5	8,1	8,8	9,5	10,4	11,3
72,0	7,0	7,6	8,2	8,9	9,6	10,5	11,5
72,5	7,1	7,6	8,3	9,0	9,8	10,6	11,6
73,0	7,2	7,7	8,4	9,1	9,9	10,8	11,8
73,5	7,2	7,8	8,5	9,2	10,0	10,9	11,9
74,0	7,3	7,9	8,6	9,3	10,1	11,0	12,1
74,5	7,4	8,0	8,7	9,4	10,2	11,2	12,2
75,0	7,5	8,1	8,8	9,5	10,3	11,3	12,3
75,5	7,6	8,2	8,8	9,6	10,4	11,4	12,5
76,0	7,6	8,3	8,9	9,7	10,6	11,5	12,6
76,5	7,7	8,3	9,0	9,8	10,7	11,6	12,7
77,0	7,8	8,4	9,1	9,9	10,8	11,7	12,8
77,5	7,9	8,5	9,2	10,0	10,9	11,9	13,0
78,0	7,9	8,6	9,3	10,1	11,0	12,0	13,1
78,5	8,0	8,7	9,4	10,2	11,1	12,1	13,2
79,0	8,1	8,7	9,5	10,3	11,2	12,2	13,3
79,5	8,2	8,8	9,5	10,4	11,3	12,3	13,4
80,0	8,2	8,9	9,6	10,4	11,4	12,4	13,6
80,5	8,3	9,0	9,7	10,5	11,5	12,5	13,7

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
81,0	8,4	9,1	9,8	10,6	11,6	12,6	13,8
81,5	8,5	9,1	9,9	10,7	11,7	12,7	13,9
82,0	8,5	9,2	10,0	10,8	11,8	12,8	14,0
82,5	8,6	9,3	10,1	10,9	11,9	13,0	14,2
83,0	8,7	9,4	10,2	11,0	12,0	13,1	14,3
83,5	8,8	9,5	10,3	11,2	12,1	13,2	14,4
84,0	8,9	9,6	10,4	11,3	12,2	13,3	14,6
84,5	9,0	9,7	10,5	11,4	12,4	13,5	14,7
85,0	9,1	9,8	10,6	11,5	12,5	13,6	14,9
85,5	9,2	9,9	10,7	11,6	12,6	13,7	15,0
86,0	9,3	10,0	10,8	11,7	12,8	13,9	15,2
86,5	9,4	10,1	11,0	11,9	12,9	14,0	15,3
87,0	9,5	10,2	11,1	12,0	13,0	14,2	15,5
87,5	9,6	10,4	11,2	12,1	13,2	14,3	15,6
88,0	9,7	10,5	11,3	12,2	13,3	14,5	15,8
88,5	9,8	10,6	11,4	12,4	13,4	14,6	15,9
89,0	9,9	10,7	11,5	12,5	13,5	14,7	16,1
89,5	10,0	10,8	11,6	12,6	13,7	14,9	16,2
90,0	10,1	10,9	11,8	12,7	13,8	15,0	16,2
90,5	10,2	11,0	11,9	12,8	13,9	15,1	16,5
91,0	10,3	11,1	12,0	13,0	14,1	15,3	16,7
91,5	10,4	11,2	12,1	13,1	14,2	15,4	16,8
92,0	10,5	11,3	12,2	13,2	14,3	15,6	17,0
92,5	10,6	11,4	12,3	13,3	14,4	15,7	17,1
93,0	10,7	11,5	12,4	13,4	14,6	15,8	17,3
93,5	10,7	11,6	12,5	13,5	14,7	16,0	17,4
94,0	10,8	11,7	12,6	13,7	14,8	16,1	17,6
94,5	10,9	11,8	12,7	13,8	14,9	16,3	17,7
95,0	11,0	11,9	12,8	13,9	15,1	16,4	17,9
95,5	11,1	12,0	12,9	14,0	15,2	16,5	18,0
96,0	11,2	12,1	13,1	14,1	15,3	16,7	18,2
96,5	11,3	12,2	13,2	14,3	15,5	16,8	18,4
97,0	11,4	12,3	13,3	14,4	15,6	17,0	18,5
97,5	11,5	12,4	13,4	14,5	15,7	17,1	18,7
98,0	11,6	11,5	13,5	14,6	15,9	17,3	18,9
98,5	11,7	11,6	13,6	14,8	16,0	17,5	19,0

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
99,0	11,8	12,7	13,7	14,9	16,2	17,6	19,2
99,5	11,9	12,8	13,9	15,0	16,3	17,8	19,4
100,0	12,0	12,9	14,0	15,2	16,5	18,0	19,6
100,5	12,1	13,0	14,1	15,3	16,6	18,1	19,8
101,0	12,2	13,2	14,2	15,4	16,8	18,3	20,0
101,5	12,3	13,3	14,4	15,6	16,9	18,5	20,2
102,0	12,4	13,4	14,5	15,7	17,1	18,7	20,4
102,5	12,5	13,5	14,6	15,9	17,3	18,8	20,6
103,0	12,6	13,6	14,8	16,0	17,4	19,0	20,8
103,5	12,7	13,7	14,9	16,2	17,6	19,2	21,0
104,0	12,8	13,9	15,0	16,3	17,8	19,4	21,2
104,5	12,9	14,0	15,2	16,5	17,9	19,6	21,5
105,0	13,0	14,1	15,3	16,6	18,1	19,8	21,7
105,5	13,2	14,2	15,4	16,8	18,3	20,0	21,9
106,0	13,3	14,4	15,6	16,9	18,5	20,2	22,1
106,5	13,4	14,5	15,7	17,1	18,6	20,4	22,4
107,0	13,5	14,6	15,9	17,3	18,8	20,6	22,6
107,5	13,6	14,7	16,0	17,4	19,0	20,8	22,8
108,0	13,7	14,8	16,2	17,6	19,2	21,0	23,1
108,5	13,8	15,0	16,3	17,8	19,4	21,2	23,3
109,0	14,0	15,1	16,5	17,9	19,6	21,4	23,6
109,5	14,1	15,3	16,6	18,1	19,8	21,7	23,8
110,0	14,2	15,4	16,8	18,3	20,0	21,9	24,1

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 24-60 bulan

TINGGI BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
65,0	5,9	6,3	6,9	7,4	8,1	8,8	9,6
65,5	6,0	6,4	7,0	7,6	8,2	8,9	9,8
66,0	6,1	6,5	7,1	7,7	8,3	9,1	9,9
66,5	6,1	6,6	7,2	7,8	8,5	9,2	10,1
67,0	6,2	6,7	7,3	7,9	8,6	9,4	10,2
67,5	6,3	6,8	7,4	8,0	8,7	9,5	10,4
68,0	6,4	6,9	7,5	8,1	8,8	9,6	10,5
68,5	6,5	7,0	7,6	8,2	9,0	9,8	10,7
69,0	6,6	7,1	7,7	8,4	9,1	9,9	10,8
69,5	6,7	7,2	7,8	8,5	9,2	10,0	11,0
70,0	6,8	7,3	7,9	8,6	9,3	10,2	11,1
70,5	6,9	7,4	8,0	8,7	9,5	10,3	11,3
71,0	6,9	7,5	8,1	8,8	9,6	10,4	11,4
71,5	7,0	7,6	8,2	8,9	9,7	10,6	11,6
72,0	7,1	7,7	8,3	9,0	9,8	10,7	11,7
72,5	7,2	7,8	8,4	9,1	9,9	10,8	11,8
73,0	7,3	7,9	8,5	9,2	10,0	11,0	12,0
73,5	7,4	7,9	8,6	9,3	10,2	11,1	12,1
74,0	7,4	8,0	8,7	9,4	10,3	11,2	12,2
74,5	7,5	8,1	8,8	9,5	10,4	11,3	12,4
75,0	7,6	8,2	8,9	9,6	10,5	11,4	12,5
75,5	7,7	8,3	9,0	9,7	10,6	11,6	12,6
76,0	7,7	8,4	9,1	9,8	10,7	11,7	12,8
76,5	7,8	8,5	9,2	9,9	10,8	11,8	12,9
77,0	7,9	8,5	9,2	10,0	10,9	11,9	13,0
77,5	8,0	8,6	9,3	10,1	11,0	12,0	13,1
78,0	8,0	8,7	9,4	10,2	11,1	12,1	13,3
78,5	8,1	8,8	9,5	10,3	11,2	12,2	13,4
79,0	8,2	8,8	9,6	10,4	11,3	12,3	13,5
79,5	8,3	8,9	9,7	10,5	11,4	12,4	13,6
80,0	8,3	9,0	9,7	10,6	11,5	12,6	13,7
80,5	8,4	9,1	9,8	10,7	11,6	12,7	13,8
81,0	8,5	9,2	9,9	10,8	11,7	12,8	14,0
81,5	8,6	9,3	10,0	10,9	11,8	12,9	14,1
82,0	8,7	9,3	10,1	11,0	11,9	13,0	14,2
82,5	8,7	9,4	10,2	11,1	12,1	13,1	14,4

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 24-60 bulan

TINGGI BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
83,0	8,8	9,5	10,3	11,2	12,2	13,3	14,5
83,5	8,9	9,6	10,4	11,3	12,3	13,4	14,6
84,0	9,0	9,7	10,5	11,4	12,4	13,5	14,8
84,5	9,1	9,9	10,7	11,5	12,5	13,7	14,9
85,0	9,2	10,0	10,8	11,7	12,7	13,8	15,1
85,5	9,3	10,1	10,9	11,8	12,8	13,9	15,2
86,0	9,4	10,2	11,0	11,9	12,9	14,1	15,4
86,5	9,5	10,3	11,1	12,0	13,1	14,2	15,5
87,0	9,6	10,4	11,2	12,2	13,2	14,4	15,7
87,5	9,7	10,5	11,3	12,3	13,3	14,5	15,8
88,0	9,8	10,6	11,5	12,4	13,5	14,7	16,0
88,5	9,9	10,7	11,6	12,5	13,6	14,8	16,1
89,0	10,0	10,8	11,7	12,6	13,7	14,9	16,3
89,5	10,1	10,9	11,8	12,8	13,9	15,1	16,4
90,0	10,2	11,0	11,9	12,9	14,0	15,2	16,6
90,5	10,3	11,1	12,0	13,0	14,1	15,3	16,7
91,0	10,4	11,2	12,1	13,1	14,2	15,5	16,7
91,5	10,5	11,3	12,2	13,2	14,4	15,6	17,0
92,0	10,6	11,4	12,3	13,4	14,5	15,8	17,2
92,5	10,7	11,5	12,4	13,5	14,6	15,9	17,3
93,0	10,8	11,6	12,6	13,6	14,7	16,0	17,5
93,5	10,9	11,7	12,7	13,7	14,9	16,2	17,6
94,0	11,0	11,8	12,8	13,8	15,0	16,3	17,8
94,5	11,1	11,9	12,9	13,9	15,1	16,5	17,9
95,0	11,1	12,0	13,0	14,1	15,3	16,6	18,1
95,5	11,2	12,1	13,1	14,2	15,4	16,7	18,3
96,0	11,3	12,2	13,2	14,3	15,5	16,9	18,4
96,5	11,4	12,3	13,3	14,4	15,7	17,0	18,6
97,0	11,5	12,4	13,4	14,6	15,8	17,2	18,8
97,5	11,6	12,5	13,6	14,7	15,9	17,4	18,9
98,0	11,7	12,6	13,7	14,8	16,1	17,5	19,1
98,5	11,8	12,8	13,8	14,9	16,2	17,7	19,3
99,0	11,9	12,9	13,9	15,1	16,4	17,9	19,5
99,5	12,0	13,0	14,0	15,2	16,5	18,0	19,7
100,0	12,1	13,1	14,2	15,4	16,7	18,2	19,9
100,5	12,2	13,2	14,3	15,5	16,9	18,4	20,1

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 24-60 bulan

TINGGI BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
101,0	12,3	13,3	14,4	15,6	17,0	18,5	20,3
101,5	12,4	13,4	14,5	15,8	17,2	18,7	20,5
102,0	12,5	13,6	14,7	15,9	17,3	18,9	20,7
102,5	12,6	13,7	14,8	16,1	17,5	19,1	20,9
103,0	12,8	13,8	14,9	16,2	17,7	19,3	21,1
103,5	12,9	13,9	15,1	16,4	17,8	19,5	21,3
104,0	13,0	14,0	15,2	16,5	18,0	19,7	21,6
104,5	13,1	14,2	15,4	16,7	18,2	19,9	21,8
105,0	13,2	14,3	15,5	16,8	18,4	20,1	22,0
105,5	13,3	14,4	15,6	17,0	18,5	20,3	22,2
106,0	13,4	14,5	15,8	17,2	18,7	20,5	22,5
106,5	13,5	14,7	15,9	17,3	18,9	20,7	22,7
107,0	13,7	14,8	16,1	17,5	19,1	20,9	22,9
107,5	13,8	14,9	16,2	17,7	19,3	21,1	23,2
108,0	13,9	15,1	16,4	17,8	19,5	21,3	23,4
108,5	14,0	15,2	16,5	18,0	19,7	21,5	23,7
109,0	14,1	15,3	16,7	18,2	19,8	21,8	23,9
109,5	14,3	15,5	16,8	18,3	20,0	22,0	24,2
110,0	14,4	15,6	17,0	18,5	20,2	22,2	24,4
110,5	14,5	15,8	17,1	18,7	20,4	22,4	24,7
111,0	14,6	15,9	17,3	18,9	20,7	22,7	25,0
111,5	14,8	16,0	17,5	19,1	20,9	22,9	25,2
112,0	14,9	16,2	17,6	19,2	21,1	23,1	25,5
112,5	15,0	16,3	17,8	19,4	21,3	23,4	25,8
113,0	15,2	16,5	18,0	19,6	21,5	23,6	26,0
113,5	15,3	16,6	18,1	19,8	21,7	23,9	26,3
114,0	15,4	16,8	18,3	20,0	21,9	24,0	26,6
114,5	15,6	16,9	18,5	20,2	22,1	24,4	26,9
115,0	15,7	17,1	18,6	20,4	22,4	24,6	27,2
115,5	15,8	17,2	18,8	20,6	22,6	24,9	27,5
116,0	16,0	17,4	19,0	20,8	22,8	25,1	27,8
116,5	16,1	17,5	19,2	21,0	23,0	25,4	28,0
117,0	16,2	17,7	19,3	21,2	23,3	25,6	28,3
117,5	16,4	17,9	19,5	21,4	23,5	25,9	28,6
118,0	16,5	18,0	19,7	21,6	23,7	26,1	28,9
118,5	16,7	18,2	19,9	21,8	23,9	26,4	29,2
119,0	16,8	18,3	20,0	22,0	24,1	26,6	29,5
119,5	16,9	18,5	20,2	22,2	24,4	26,9	29,8
120,0	17,1	18,6	20,4	22,4	24,6	27,2	30,1

Perempuan

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 0-24 bulan

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
45,0	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	3,0	3,3
45,5	2,0	2,1	2,3	2,5	2,8	3,1	3,4
46,0	2,0	2,2	2,4	2,6	2,9	3,2	3,5
46,5	2,1	2,3	2,5	2,7	3,0	3,3	3,6
47,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,1	3,4	3,7
47,5	2,2	2,4	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8
48,0	2,3	2,5	2,7	3,0	3,3	3,6	4,0
48,5	2,4	2,4	2,8	3,1	3,4	3,7	4,1
49,0	2,4	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,2
49,5	2,5	2,7	3,0	3,3	3,6	3,9	4,3
50,0	2,6	2,8	3,1	3,4	3,7	4,0	4,5
50,5	2,7	2,9	3,2	3,5	3,8	4,2	4,6
51,0	2,8	3,0	3,3	3,6	3,9	4,3	4,8
51,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4,0	4,4	4,9
52,0	2,9	3,2	3,5	3,8	4,2	4,6	5,1
52,5	3,0	3,3	3,6	3,9	4,3	4,7	5,2
53,0	3,1	3,4	3,7	4,0	4,4	4,9	5,4
53,5	3,2	3,5	3,8	4,2	4,6	5,0	5,5
54,0	3,3	3,6	3,9	4,3	4,7	5,2	5,7
54,5	3,4	3,7	4,0	4,4	4,8	5,3	5,9
55,0	3,5	3,8	4,2	4,5	5,0	5,5	6,1
55,5	3,6	3,9	4,3	4,7	5,1	5,7	6,3
56,0	3,7	4,0	4,4	4,8	5,3	5,8	6,4
56,5	3,8	4,1	4,5	5,0	5,4	6,0	6,6
57,0	3,9	4,3	4,6	5,1	5,6	6,1	6,8
57,5	4,0	4,4	4,8	5,2	5,7	6,3	7,0
58,0	4,1	4,5	4,9	5,4	5,9	6,5	7,1
58,5	4,2	4,6	5,0	5,5	6,0	6,6	7,3
59,0	4,3	4,7	5,1	5,6	6,2	6,8	7,5
59,5	4,4	4,8	5,3	5,7	6,3	6,9	7,7
60,0	4,5	4,9	5,4	5,9	6,4	7,1	7,8
60,5	4,6	5,0	5,5	6,0	6,6	7,3	8,0
61,0	4,7	5,1	5,6	6,1	6,7	7,4	8,2
61,5	4,8	5,2	5,7	6,3	6,9	7,6	8,4
62,0	4,9	5,3	5,8	6,4	7,0	7,7	8,5
62,5	5,0	5,4	5,9	6,5	7,1	7,8	8,7

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 0-24 bulan

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
63,0	5,1	5,5	6,0	6,6	7,3	8,0	8,8
63,5	5,2	5,6	6,2	6,7	7,4	8,1	9,0
64,0	5,3	5,7	6,3	6,9	7,5	8,3	9,1
64,5	5,4	5,8	6,4	7,0	7,6	8,4	9,3
65,0	5,5	5,9	6,5	7,1	7,8	8,6	9,5
65,5	5,5	6,0	6,6	7,2	7,9	8,7	9,6
66,0	5,6	6,1	6,7	7,3	8,0	8,8	9,8
66,5	5,7	6,2	6,8	7,4	8,1	9,0	9,9
67,0	5,8	6,3	6,9	7,5	8,3	9,1	10,0
67,5	5,9	6,4	7,0	7,6	8,4	9,2	10,2
68,0	6,0	6,5	7,1	7,7	8,5	9,4	10,3
68,5	6,1	6,6	7,2	7,9	8,6	9,5	10,5
69,0	6,1	6,7	7,3	8,0	8,7	9,6	10,6
69,5	6,2	6,8	7,4	8,1	8,8	9,7	10,7
70,0	6,3	6,9	7,5	8,2	9,0	9,9	10,9
70,5	6,4	6,9	7,6	8,3	9,1	10,0	11,0
71,0	6,5	7,0	7,7	8,4	9,2	10,1	11,1
71,5	6,5	7,1	7,7	8,5	9,3	10,2	11,3
72,0	6,6	7,2	7,8	8,6	9,4	10,3	11,4
72,5	6,7	7,3	7,9	8,7	9,5	10,5	11,5
73,0	6,8	7,4	8,0	8,8	9,6	10,6	11,7
73,5	6,9	7,4	8,1	8,9	9,7	10,7	11,8
74,0	6,9	7,5	8,2	9,0	9,8	10,8	11,9
74,5	7,0	7,6	8,3	9,1	9,9	10,9	12,0
75,0	7,1	7,7	8,4	9,1	10,0	11,0	12,2
75,5	7,1	7,8	8,5	9,2	10,1	11,1	12,3
76,0	7,2	7,8	8,5	9,3	10,2	11,2	12,4
76,5	7,3	7,9	8,6	9,4	10,3	11,4	12,5
77,0	7,4	8,0	8,7	9,5	10,4	11,5	12,6
77,5	7,4	8,1	8,8	9,6	10,5	11,6	12,8
78,0	7,5	8,2	8,9	9,7	10,6	11,7	12,9
78,5	7,6	8,2	9,0	9,8	10,7	11,8	13,0
79,0	7,7	8,3	9,1	9,9	10,8	11,9	13,1
79,5	7,7	8,4	9,1	10,0	10,9	12,0	13,3
80,0	7,8	8,5	9,2	10,1	11,0	12,1	13,4
80,5	7,9	8,6	9,3	10,2	11,2	12,3	13,5

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 0-24 bulan

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
81,0	8,0	8,7	9,4	10,3	11,3	12,4	13,7
81,5	8,1	8,8	9,5	10,4	11,4	12,5	13,8
82,0	8,1	8,8	9,6	10,5	11,5	12,6	13,9
82,5	8,2	8,9	9,7	10,6	11,6	12,8	14,1
83,0	8,3	9,0	9,8	10,7	11,8	12,9	14,2
83,5	8,4	9,1	9,9	10,9	11,9	13,1	14,4
84,0	8,5	9,2	10,1	11,0	12,0	13,2	14,5
84,5	8,6	9,3	10,2	11,1	12,1	13,3	14,7
85,0	8,7	9,4	10,3	11,2	12,3	13,5	14,9
85,5	8,8	9,5	10,4	11,3	12,4	13,6	15,0
86,0	8,9	9,7	10,5	11,5	12,6	13,8	15,2
86,5	9,0	9,8	10,6	11,6	12,7	13,9	15,4
87,0	9,1	9,9	10,7	11,7	12,8	14,1	15,5
87,5	9,2	10,0	10,9	11,8	13,0	14,2	15,7
88,0	9,3	10,1	11,0	12,0	13,1	14,4	15,9
88,5	9,4	10,2	11,1	12,1	13,2	14,5	16,0
89,0	9,5	10,3	11,2	12,2	13,4	14,7	16,2
89,5	9,6	10,4	11,3	12,3	13,5	14,8	16,4
90,0	9,7	10,5	11,4	12,5	13,7	15,0	16,5
90,5	9,8	10,6	11,5	12,6	13,8	15,1	16,7
91,0	9,9	10,7	11,7	12,7	13,9	15,3	16,9
91,5	10,0	10,8	11,8	12,8	14,1	15,5	17,0
92,0	10,1	10,9	11,9	13,0	14,2	15,6	17,2
92,5	10,1	11,0	12,0	13,1	14,3	15,8	17,4
93,0	10,2	11,1	12,1	13,2	14,5	15,9	17,5
93,5	10,3	11,2	12,2	13,3	14,6	16,1	17,7
94,0	10,4	11,3	12,3	13,5	14,7	16,2	17,9
94,5	10,5	11,4	12,4	13,6	14,9	16,4	18,0
95,0	10,6	11,5	12,6	13,7	15,0	16,5	18,2
95,5	10,7	11,6	12,7	13,8	15,2	16,7	18,4
96,0	10,8	11,7	12,8	14,0	15,3	16,8	18,6
96,5	10,9	11,8	12,9	14,1	15,4	17,0	18,7
97,0	11,0	12,0	13,0	14,2	15,6	17,1	18,9
97,5	11,1	12,1	13,1	14,4	15,7	17,3	19,1
98,0	11,2	12,2	13,3	14,5	15,9	17,5	19,3
98,5	11,3	12,3	13,4	14,6	16,0	17,6	19,5

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 0-24 bulan

PANJANG BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
99,0	11,4	12,4	13,5	14,8	16,2	17,8	19,6
99,5	11,5	12,5	13,6	18,9	16,3	18,0	19,8
100,0	11,6	12,6	13,7	15,0	16,5	18,1	20,0
100,5	11,7	12,7	13,9	15,2	16,6	18,3	20,2
101,0	11,8	12,8	14,0	15,3	16,8	18,5	20,4
101,5	11,9	13,0	14,1	15,5	17,0	18,7	20,6
102,0	12,0	13,1	14,3	15,6	17,1	18,9	20,8
102,5	12,1	13,2	14,4	15,8	17,3	19,0	21,0
103,0	12,3	13,3	14,5	15,9	17,5	19,2	21,3
103,5	12,4	13,5	14,7	16,1	17,6	19,4	21,5
104,0	12,5	13,6	14,8	16,2	17,8	19,6	21,7
104,5	12,6	13,7	15,0	16,4	18,0	19,8	21,9
105,0	12,7	13,8	15,1	16,5	18,2	20,0	22,2
105,5	12,8	14,0	15,3	16,7	18,4	20,2	22,4
106,0	13,0	14,1	15,4	16,9	18,5	20,5	22,6
106,5	13,1	14,3	15,6	17,1	18,7	20,7	22,9
107,0	13,2	14,4	15,7	17,2	18,9	20,9	23,1
107,5	13,3	14,5	15,9	17,4	19,1	21,1	23,4
108,0	13,5	14,7	16,0	17,6	19,3	21,3	23,6
108,5	13,6	14,8	16,2	17,8	19,5	21,6	23,9
109,0	13,7	15,0	16,4	18,0	19,7	21,8	24,2
109,5	13,9	15,1	16,5	18,1	20,0	22,0	24,4
110,0	14,0	15,3	16,7	18,3	20,2	22,3	24,7

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 24-60 bulan

TINGGI BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
65,0	5,6	6,1	6,6	7,2	7,9	8,7	9,7
65,5	5,7	6,2	6,7	7,4	8,1	8,9	9,8
66,0	5,8	6,3	6,8	7,5	8,2	9,0	10,0
66,5	5,8	6,4	6,9	7,6	8,3	9,1	10,1
67,0	5,9	6,4	7,0	7,7	8,4	9,3	10,2
67,5	6,0	6,5	7,1	7,8	8,5	9,4	10,4
68,0	6,1	6,6	7,2	7,9	8,7	9,5	10,5
68,5	6,2	6,7	7,3	8,0	8,8	9,7	10,7
69,0	6,3	6,8	7,4	8,1	8,9	9,8	10,8
69,5	6,3	6,9	7,5	8,2	9,0	9,9	10,9
70,0	6,4	7,0	7,6	8,3	9,1	10,0	11,1
70,5	6,5	7,1	7,7	8,4	9,2	10,1	11,2
71,0	6,6	7,1	7,8	8,5	9,3	10,3	11,3
71,5	6,7	7,2	7,9	8,6	9,4	10,4	11,5
72,0	6,7	7,3	8,0	8,7	9,5	10,5	11,6
72,5	6,8	7,4	8,1	8,8	9,7	10,6	11,7
73,0	6,9	7,5	8,1	8,9	9,8	10,7	11,8
73,5	7,0	7,6	8,2	9,0	9,9	10,8	12,0
74,0	7,0	7,6	8,3	9,1	10,0	11,0	12,1
74,5	7,1	7,7	8,4	9,2	10,1	11,1	12,2
75,0	7,2	7,8	8,5	9,3	10,2	11,2	12,3
75,5	7,2	7,9	8,6	9,4	10,3	11,3	12,5
76,0	7,3	8,0	8,7	9,5	10,4	11,4	12,6
76,5	7,4	8,0	8,7	9,6	10,5	11,5	12,7
77,0	7,5	8,1	8,8	9,6	10,6	11,6	12,8
77,5	7,5	8,2	8,9	9,7	10,7	11,7	12,9
78,0	7,6	8,3	9,0	9,8	10,8	11,8	13,1
78,5	7,7	8,4	9,1	9,9	10,9	12,0	13,2
79,0	7,8	8,4	9,2	10,0	11,0	12,1	13,3
79,5	7,8	8,5	9,3	10,1	11,1	12,2	13,4
80,0	7,9	8,6	9,4	10,2	11,2	12,3	13,6
80,5	8,0	8,7	9,5	10,3	11,3	12,4	13,7
81,0	8,1	8,8	9,6	10,4	11,4	12,6	13,9
81,5	8,2	8,9	9,7	10,6	11,6	12,7	14,0
82,0	8,3	9,0	9,8	10,7	11,7	12,8	14,1
82,5	8,4	9,1	9,9	10,8	11,8	13,0	14,3

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 24-60 bulan

TINGGI BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
83,0	8,5	9,2	10,0	10,9	11,9	13,1	14,5
83,5	8,5	9,3	10,1	11,0	12,1	13,3	14,6
84,0	8,6	9,4	10,2	11,1	12,2	13,4	14,8
84,5	8,7	9,5	10,3	11,3	12,3	13,5	14,9
85,0	8,8	9,6	10,4	11,4	12,5	13,7	15,1
85,5	8,9	9,7	10,6	11,5	12,6	13,8	15,3
86,0	9,0	9,8	10,7	11,6	12,7	14,0	15,4
86,5	9,1	9,9	10,8	11,8	12,9	14,2	15,6
87,0	9,2	10,0	10,9	11,9	13,0	14,3	15,8
87,5	9,3	10,1	11,0	12,0	13,2	14,5	15,9
88,0	9,4	10,2	11,1	12,1	13,3	14,6	16,1
88,5	9,5	10,3	11,2	12,3	13,4	14,8	16,3
89,0	9,6	10,4	11,4	12,4	13,6	14,9	16,4
89,5	9,7	10,5	11,5	12,5	13,7	15,1	16,6
90,0	9,8	10,6	11,6	12,6	13,8	15,2	16,8
90,5	9,9	10,7	11,7	12,8	14,0	15,4	16,9
91,0	10,0	10,9	11,8	12,9	14,1	15,5	17,1
91,5	10,1	11,0	11,9	13,0	14,3	15,7	17,3
92,0	10,2	11,1	12,0	13,1	14,4	15,8	17,4
92,5	10,3	11,2	12,1	13,3	14,5	16,0	17,6
93,0	10,4	11,3	12,3	13,4	14,7	16,1	17,8
93,5	10,5	11,4	12,4	13,5	14,8	16,3	17,9
94,0	10,6	11,5	12,5	13,6	14,9	16,4	18,1
94,5	10,7	11,6	12,6	13,8	15,1	16,6	18,3
95,0	10,8	11,7	12,7	13,9	15,2	16,7	18,5
95,5	10,8	11,8	12,8	14,0	15,4	16,9	18,6
96,0	10,9	11,9	12,9	14,1	15,5	17,0	18,8
96,5	11,0	12,0	13,1	14,3	15,6	17,2	19,0
97,0	11,1	12,1	13,2	14,4	15,8	17,4	19,2
97,5	11,2	12,2	13,3	14,5	15,9	17,5	19,3
98,0	11,3	12,3	13,4	14,7	16,1	17,7	19,5
98,5	11,4	12,4	13,5	14,8	16,2	17,9	19,7
99,0	11,5	12,5	13,7	14,9	16,4	18,0	19,9
99,5	11,6	12,7	13,8	15,1	16,5	18,2	20,1
100,0	11,7	12,8	13,9	15,2	16,7	18,4	20,3
100,5	11,9	12,9	14,1	15,4	16,9	18,6	20,5

Standar Berat Badan menurut Panjang Badan Untuk umur 24-60 bulan

TINGGI BADAN (cm)	BERAT BADAN (kg)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
101,0	12,0	13,0	14,2	15,5	17,0	18,7	20,7
101,5	12,1	13,1	14,3	15,7	17,2	18,9	20,9
102,0	12,2	13,3	14,5	15,8	17,4	19,1	21,1
102,5	12,3	13,4	14,6	16,0	17,5	19,3	21,4
103,0	12,4	13,5	14,7	16,1	17,7	19,5	21,6
103,5	12,5	13,6	14,9	16,3	17,9	19,7	21,8
104,0	12,6	13,8	15,0	16,4	18,1	19,9	22,0
104,5	12,8	13,9	15,2	16,6	18,2	20,1	22,3
105,0	12,9	14,0	15,3	16,8	18,4	20,3	22,5
105,5	13,0	14,2	15,5	16,9	18,6	20,5	22,7
106,0	13,1	14,3	15,6	17,1	18,8	20,8	23,0
106,5	13,3	14,5	15,8	17,3	19,0	21,0	23,2
107,0	13,4	14,6	15,9	17,5	19,2	21,2	23,5
107,5	13,5	14,7	16,1	17,7	19,4	21,4	23,7
108,0	13,7	14,9	16,3	17,8	19,6	21,7	24,0
108,5	13,8	15,0	16,4	18,0	19,8	21,9	24,3
109,0	13,9	15,2	16,6	18,2	20,0	22,1	24,5
109,5	14,1	15,4	16,8	18,4	20,3	22,4	24,8
110,0	14,2	15,5	17,0	18,6	20,5	22,6	25,1
110,5	14,4	15,7	17,1	18,8	20,7	22,9	25,4
111,0	14,5	15,8	17,3	19,0	20,9	23,1	25,7
111,5	14,7	16,0	17,5	19,2	21,2	23,4	26,0
112,0	14,8	16,2	17,7	19,4	21,4	23,6	26,2
112,5	15,0	16,3	17,9	19,6	21,6	23,9	26,5
113,0	15,1	16,5	18,0	19,8	21,8	24,2	26,8
113,5	15,3	16,7	18,2	20,0	22,1	24,4	27,1
114,0	15,4	16,8	18,4	20,2	22,3	24,7	27,4
114,5	15,6	17,0	18,6	20,5	22,6	25,0	27,8
115,0	15,7	17,2	18,8	20,7	22,8	25,2	28,1
115,5	15,9	17,3	19,0	20,9	23,0	25,5	28,4
116,0	16,0	17,5	19,2	21,1	23,3	25,8	28,7
116,5	16,2	17,7	19,4	21,3	23,5	26,1	29,0
117,0	16,3	17,8	19,6	21,5	23,8	26,3	29,3
117,5	16,5	18,0	19,8	21,7	24,0	26,6	29,6
118,0	16,6	18,2	19,9	22,0	24,2	26,9	29,9
118,5	16,8	18,4	20,1	22,2	24,5	27,2	30,3
119,0	16,9	18,5	20,3	22,4	24,7	27,4	30,6
119,5	17,1	18,7	20,5	22,6	25,0	27,7	30,9
120,0	17,3	18,9	20,7	22,8	25,2	28,0	31,2

Red Flags

**Segera konsultasikan ke dokter
jika batita Anda**

USIA

1
Tahun

- Tidak berbicara satu kata seperti "mama" atau "papa".
- Tidak dapat menunjuk benda tertentu.
- Tidak mencari suatu benda yang dia lihat Anda sembunyikan.
- Tidak dapat berdiri walaupun dengan bantuan.

18
Bulan

- Tidak dapat berjalan.
- Tidak berusaha meniru orang lain.
- Tidak berbicara setidaknya 6 kata.
- Tidak menyadari kalau pengasuhnya datang/pergi.

2
Tahun

- Tidak mengerti perintah sederhana.
- Tidak dapat menggunakan 2 kata sederhana (Misalnya "minum susu").
- Tidak berjalan dengan baik.
- Tidak tahu apa fungsi benda sederhana seperti telepon, sendok, dan sikat gigi.
- Memiliki kosakata kurang dari 50.
- Tidak memiliki kosakata frase yang terdiri atas 2 kata.

3
Tahun

- Sering sekali terjatuh.
- Tidak membuat kontak mata.
- Tidak mau bermain dengan anak lain atau dengan mainan.
- Tidak berbicara dalam kalimat.
- Tidak dapat bermain permainan sederhana seperti puzzle sederhana.
- Lebih dari 75% bicaranya tidak dimengerti orang asing.

Perkembangan Bicara

USIA	
1 Tahun	<ul style="list-style-type: none">• Dapat memanggil "mama/papa" dan tahu artinya.• Sering menirukan kata dengan 2 atau 3 suku kata (Contoh "minum", "makan", "belajar").
13 - 15 Bulan	<ul style="list-style-type: none">• Memiliki 4-7 kosakata.• Kurang dari 20% bicara dimengerti oleh orang asing.
16 - 18 Bulan	<ul style="list-style-type: none">• Memiliki 10 kosakata.• 20-25% bicara dimengerti oleh orang asing.• Echolalia (sering meniru bicara orang lain).
19 - 21 Bulan	<ul style="list-style-type: none">• Memiliki 20 kosakata.• 50% bicara dimengerti oleh orang asing.
22 - 24 Bulan	<ul style="list-style-type: none">• Memiliki lebih dari 50 kosakata.• Kosakata berkembang menjadi frase yang terdiri atas 2 kata.• 60-70% bicara dimengerti oleh orang asing.
2 - 2,5 Tahun	<ul style="list-style-type: none">• Memiliki 400 kosakata, termasuk nama.• Frase yang terdiri atas 2-3 kata.• Echolalia mulai berkurang.• 75% bicara dimengerti oleh orang asing.
2,5 - 3 Tahun	<ul style="list-style-type: none">• Mengerti umur dan jenis kelamin.• 3-5 kata dalam satu kalimat.• Menghitung 3 benda secara benar.• 80-90% bicara dimengerti orang asing.

Segera konsultasikan ke ahli tumbuh kembang jika batita Anda tidak sesuai perkembangan bicaranya dengan tabel ini.



Toilet Training

- **Batita dikatakan “lulus” toilet training jika tanpa diingatkan dapat buang air di kamar mandi.**

Tanda siap Toilet Training:

- Batita tidak mengompol saat tidur siang. Popok yang digunakan tetap kering setidaknya dalam 2 jam.
- Pergerakan usus mulai teratur dan dapat diperkirakan.
- Batita dapat memperlihatkan ekspresi muka, postur tubuh, atau berbicara tentang keinginannya untuk buang air.
- Batita dapat mengikuti perintah sederhana.
- Batita dapat berjalan ke dan dari kamar mandi.
- Batita dapat membuka celana dengan bantuan.
- Batita tampak tak nyaman dengan popok yang basah/kotor dan ingin diganti.



- **Pada umumnya, batita mulai menunjukkan tanda siap toilet training saat berusia 18 bulan.**

18 Bulan

Mulai mengajari batita mengenai buang air dan bagaimana tubuh bekerja.

- Ajari kosakata terkait *toilet training*, misalnya pipis atau pup.
- Ajari batita mendatangi Anda kapan pun popoknya basah atau kotor.
- Ganti popok batita sesering mungkin
- Buatlah suasana ganti popok menyenangkan sehingga batita akan mendatangi Anda saat popoknya basah atau kotor.
- Puji batita saat buang air di popok.

21 Bulan

Mulai mengajari batita mengenai kamar mandi dan toilet.

- Ajari apa gunanya kamar mandi dan toilet (Contohnya, pipis dan pup harus di tempat khusus ini.) Demonstrasikan dengan membuang kotoran dari popok ke dalam toilet.
- Minta batita melihat anak lain yang sudah “lulus” *toilet training* menggunakan toilet atau *potty chair* (kursi yang digunakan untuk melatih anak menggunakan toilet).
- Letakkan *potty chair* dalam kamar mandi dan minta anak mendudukinya saat Anda sedang menggunakan toilet.

2 Tahun

Mulai menggunakan alat bantu untuk mengajari toilet training.

- Bacakan buku mengenai *toilet training* untuk anak
- Ajak anak bermain *pretend play* di mana dia mengajari bonekanya untuk menggunakan *potty chair*.



Tips lain:

- Jangan memaksa anak untuk menggunakan toilet.
- Jangan mempermalukan atau memarahi anak saat masih buang air di popok.



Screen Time

Aktivitas yang dilakukan di depan layar seperti menonton televisi, main games lewat gadget, bermain komputer.

Rekomendasi Terbaru AAP

Usia	Screen Time
<18 bulan	<ul style="list-style-type: none">• Tidak diberikan sama sekali.
18 bulan – 24 bulan	<ul style="list-style-type: none">• Jika ingin memperkenalkan media digital, pilih program berkualitas baik.• Selalu dengan pendampingan orangtua.
2 tahun – 5 tahun	<ul style="list-style-type: none">• Batasi hanya satu jam/hari.• Pilih program berkualitas baik.• Selalu dengan pendampingan orangtua.



● Bahaya screen time berlebihan

- Meningkatkan risiko anak menderita obesitas kelak.
- Meningkatkan risiko anak terkena gangguan perhatian, kecemasan, dan depresi.
- Membuat anak sulit tidur di malam hari.
- Kehilangan kemampuan sosial.
- Perubahan struktur dan fungsi otak.
- Lebih sedikit waktu untuk bermain aktif dan stimulasi tumbuh kembang.



● Tips mengurangi screen time

- Sebagai panutan, beri contoh yang baik pada anak, dan batasi juga waktu *screen time* Anda.
- Jaga agar tempat tidur, waktu makan, dan waktu bermain orangtua-anak bebas dari televisi/*gadget*.
- Selalu dampingi batita saat melakukan *screen time*. Televisi/*gadget* bukan diberikan agar batita sibuk sendiri sehingga orangtua dapat bebas mengerjakan yang lain.
- Berikan aktivitas lain seperti prakarya, *puzzle*, atau bermain di luar ruangan.



Pela Tidur

Batita membutuhkan waktu tidur 11-14 jam (termasuk tidur siang)

- Ciptakan rutinitas sebelum tidur:
 - * Mengganti piama
 - * Mendongeng sebelum tidur malam
 - * Memandikan anak sebelum tidur
- Dorong batita melakukan banyak aktivitas setiap harinya, namun beberapa jam sebelum tidur jangan melakukan aktivitas yang menarik untuknya, seperti bermain.
- Atur jam tidur dan jam bangun selalu sama setiap harinya. Rutinitas sangat penting untuk batita.
- Pastikan kamar tidur batita nyaman, dengan cahaya redup, tidak berisik, serta tidak terlalu panas/dingin.
- Pastikan menggunakan tempat tidur hanya untuk tidur. Jauhkan televisi, *gadget*, atau benda lain yang dapat mendistraksi batita untuk tidur.
- Batita biasanya masih membutuhkan tidur siang. Semakin besar, semakin sedikit waktu tidur yang dibutuhkannya. Artinya, semakin sedikit juga waktu tidur siangnya. Pastikan anak tidak tidur siang setelah pukul 16.00 karena dapat membuatnya sulit tidur di malam hari.

Pada saat tidur, batita kerap kali menggesek-gesekkan atau menggemertakkan giginya. Ini disebut bruxism. Biasanya bruxism akan menghilang dengan sendirinya saat gigi susu berganti dengan gigi permanen.



Separation Anxiety

adalah

fase normal dalam perkembangan emosi yang dimulai saat anak mulai mengerti konsep "object permanence" (Benda/orang tetap ada walaupun saat mereka tidak bisa dilihat/didengar/disentuh/dirasakan), di mana batita akan sangat takut saat dipisahkan dari orangtua/pengasuhnya.

Umumnya fase ini akan memuncak saat batita berusia 14-18 bulan dan akan menurun sendiri setelah 2 tahun.

Apa yang harus dilakukan?

- Katakan padanya jika Anda akan pergi dan kapan kembali.
- Jangan pergi diam-diam, karena batita akan merasa marah dan lebih susah diberitahu saat Anda akan pergi di lain kesempatan.
- Ucapkan selamat tinggal dengan singkat, jangan menghabiskan waktu terlalu lama.
- Sebelum pergi, berikan batita aktivitas yang menyenangkan.
- Jika Anda akan meninggalkannya di lingkungan baru, habiskan dulu beberapa lama di tempat tersebut bersama batita sebelum benar-benar meninggalkannya.
- Untuk membantu batita merasa lebih aman, bawalah barang kesayangannya seperti boneka, selimut, atau mainannya.
- Saat berpamitan, jagalah ekspresi wajah Anda tetap tenang dan terlihat menyenangkan.
- Bacakan buku atau karang cerita mengenai *separation anxiety*. Misalnya tentang seorang anak yang takut ditinggal ibunya pergi ke kantor atau seekor anak ayam yang tidak mau ditinggal ibunya mencari makan. Ini akan membuatnya merasa tidak sendirian ketika ditinggal ibu/pengasuhnya.
- Puji batita saat berhasil berpisah dengan Anda sementara waktu.
- Tepati janji. Jika Anda mengatakan akan pulang ke rumah saat waktunya dia makan siang, usahakan jangan terlambat. Dia akan belajar mempercayai Anda jika Anda selalu menepati janji.



Temper Tantrums

adalah

fase normal perkembangan anak untuk melatih pengendalian diri. Saat marah, sedih, atau kesal, mereka sering kali mengekspresikan diri dengan berteriak-teriak, menangis histeris, rewel, sampai berguling-guling di lantai.

Biasanya terjadi di usia 1–3 tahun dan berhenti saat anak berusia 4 tahun.

Penyebab Batita Temper Tantrums

- Bingung karena tidak mengerti benar apa yang Anda katakan atau tanyakan.
- Kesal karena orang lain tidak mengerti apa yang dikatakan atau dimaksudkannya.
- Tidak tahu kata apa yang harus digunakan untuk menjelaskan keinginannya atau perasaannya. Setelah 3 tahun, kebanyakan anak mulai bisa mengekspresikan perasaannya sehingga *temper tantrums* cenderung berkurang.
- Belum dapat menyelesaikan suatu masalah dan gampang putus asa.
- Lapar, tapi tak disadarinya.
- Lelah atau tidak cukup tidur.
- Merasa tidak nyaman.
- Berespons terhadap stres atau perubahan di rumah.
- *Jealous* atau iri terhadap saudara atau teman sebayanya.
- Belum dapat melakukan sesuatu yang bisa dia bayangkan, seperti berlari, naik turun tangga, atau menggambar sesuatu.



Do's

- Cobalah tetap tenang. Jika Anda marah, keadaannya akan lebih buruk.
- Semakin Anda memberi perhatian terhadap tantrum batita, semakin sering perilaku ini akan berulang. Saat batita menangis atau berteriak, berdirilah di dekatnya dan tetap tenang. Tunggu sampai batita tenang. Jika Anda tidak bisa tetap tenang, keluarlah dari ruangan tersebut.
- Peluk batita Anda, tak perlu mengucapkan apa-apa dulu sampai dia tenang.
- Setelah tenang, baru tanyakan dengan lembut mengapa dia berperilaku seperti tadi. Jelaskan padanya tanpa tak perlu marah, dan diskusikan bagaimana seharusnya menyelesaikan masalah tersebut.



Don't's

- Menghukum anak karena tantrum.
- Jangan “menyogok” anak untuk menghentikan tantrumnya (Misalnya: “Kalau kamu stop nangis, nanti Mama belikan es krim.”)



Kapan ke dokter?

- Jika saat tantrum membahayakan dirinya sendiri atau orang lain.
- Jika tantrum berlanjut setelah umur 4 tahun.
- Jika saat tantrum dia sering menahan napasnya sendiri dan pingsan.



Mengajarkan Kemandirian



- Pupuk rasa percaya diri batita sejak dini.
Ada beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri batita, misalnya menyertakan anak dalam percakapan Anda dengan pasangan, memberi anak pilihan dan membiarkan dia membuat keputusan, atau membiarkan anak mengeksplorasi lingkungannya.
- Berikan kesempatan pada batita untuk mengerjakan kegiatan sehari-hari dalam pengawasan dan dengan bantuan Anda.
- Luangkan waktu Anda.
Jika anak menghabiskan waktu 15 menit untuk menyisir rambutnya sendiri, mulailah pagi Anda 15 menit lebih awal.
- Jangan berharap terlalu tinggi.
Pastinya anak tidak dapat mengerjakan kegiatan harian dengan sangat rapi. Jika dia menumpahkan sesuatu misalnya, tunjukkan padanya cara membersihkannya dan jelaskan bahwa kesalahan dapat terjadi pada setiap orang. Jangan memarahi atau menyalahkannya.
- Berikan pujian jika dia berhasil melakukan rutinitas hariannya sendiri.
Misalnya: "Wah hebat sekali kamu sudah bisa membereskan mainan sendiri."
- Tahan diri untuk tidak selalu membantu anak saat melakukan rutinitas yang bisa dia lakukan sendiri.
- Ciptakan suasana lingkungan aman yang mendukung batita untuk mandiri.
Misalnya, meletakkan keranjang mainan di tempat yang terjangkau olehnya atau memberikan gelas yang berukuran kecil.

● Rutinitas harian

A

Usia

1-2 Tahun

B

**Rutinitas Harian yang
Dapat Dilakukan Sendiri**

- Menuangkan air/susu dari teko kecil ke dalam gelas
- Membawa piring ke dapur
- Minum sendiri dari gelas
- Menyisir rambut
- Menggosok gigi (dengan bantuan)
- Menggantung handuk di tempatnya
- Menyalakan/mematikan lampu
- Meletakkan pakaian kotor di keranjang pakaian
- Membuka gorden
- Mencuci tangan

A

Usia

2-3 Tahun

B

**Rutinitas Harian Yang
Dapat Dilakukan Sendiri**

- Menyirami tanaman
- Mengelap lemari
- Mencuci tangan dan muka
- Membersihkan kamar
- Mengatur pakaian/kaos kaki berdasarkan warna
- Membersihkan jendela
- Membersihkan mainan sendiri
- Memilih pakaian sendiri



Mengajarkan Disiplin



● Yang harus dilakukan

Konsisten

Ini adalah kunci utama kedisiplinan. Anda harus konsisten dengan aturan yang Anda terapkan kepada anak. Jangan mengubah aturan hanya karena Anda malas atau takut anak akan marah dan rewel.

Gunakan kalimat sederhana dan pendek

Gunakan kalimat yang sederhana dan pendek seperti "Duduk di kursi ya!" daripada kalimat panjang seperti "Kak, ayo jangan duduk di meja seperti itu, nanti kamu jatuh lho!" Anak jauh lebih mengerti kalimat sederhana dan pendek.

Sabar

Mendisiplinkan anak terkadang membuat kita pun jadi emosional. Tapi ingat, *mood* negatif orangtua dapat sangat memengaruhi anak karena dia jadi tak mendengar apa yang Anda katakan, hanya melihat emosi Anda.

Respons cepat

Jangan menunggu untuk mendisiplinkan batita. Segera respons saat dia melakukan sesuatu yang tidak sesuai aturan. Saat dia meloncat-loncat di atas kursi, misalnya, segeralah menegurnya.

Fokus pada perilakunya, bukan dirinya

Pastikan untuk tidak pernah melabeli anak dengan nakal, jelek, atau tidak baik. Yang tidak baik adalah perilakunya.

Jadilah contoh yang baik

● Jika batita melanggar aturan

Time Out

Teknik ini cukup berhasil untuk diterapkan pada anak. Minta dia pergi ke satu sudut ruangan tertentu tanpa mainan dan diam di situ untuk beberapa lama, tanpa perhatian Anda. Kehilangan perhatian dari Anda adalah cara paling efektif untuk menyampaikan “pesan” pada anak. Durasi *time out* disesuaikan dengan usia anak.

Ajari konsekuensi

Anak dapat mulai diajari mengenai konsekuensi secara sederhana. Misalnya jika tidak segera membereskan mainan setelah selesai bermain, dia akan kehilangan waktu membaca buku bersama sebelum tidur.

Sibling Rivalry

adalah kecemburuan, persaingan saudara kandung untuk mendapatkan perhatian dari orangtua.



● Yang mungkin dilakukan batita

- *Regresi* (kemunduran), bertingkah seperti bayi lagi. Tidak mau berjalan sendiri dan minta digendong, kembali berbicara seperti bayi, dan lain sebagainya.
- Tidur di tempat tidur bayi milik sang adik.
- Mencubit atau menjambak sang adik.
- Minta ikut disusui ketika Anda sedang menyusui sang adik.

Do's

● Sebelum sang adik lahir

- Jelaskan pada anak mengenai kelahiran adiknya yang akan datang. Anda bisa menjelaskannya dengan sederhana atau melalui buku cerita. Biarkan dia merasakan bayi di perut Anda menendang, dan mintalah dia mengajak ngobrol sang adik di dalam perut.

- Ikut sertakan anak dalam persiapan kelahiran sang adik. Minta dia memilih warna untuk kamar baru, memilih model baju atau gambar yang akan dipasang di kamar sang adik.
- Jelaskan apa yang terjadi saat Anda akan melahirkan. Beberapa minggu sebelum tanggal perkiraan kelahiran, jelaskan dengan sederhana kalau Anda akan melahirkan di rumah sakit selama beberapa hari.
- Katakan berulang kali bahwa Anda menyayanginya, dan akan tetap begitu.

● Sebelum sang adik lahir

- Ikutsertakan anak dalam menjaga sang adik. Hal sesederhana mengambilkan handuk mandi adiknya atau membawakan selimutnya akan membuatnya merasa dianggap "anak besar".
- Puji anak saat menunjukkan perilaku baik terhadap adiknya.
- Tunjukkan pada anak bagaimana bersikap lembut pada sang adik. Puji saat dia dapat bertingkah sesuai usianya.
- Atur perhatian Anda. Berikan perhatian Anda secara fokus pada masing-masing anak setiap harinya. Lakukan aktivitas bersama masing-masing anak secara rutin setiap hari.

Don't's

- Jangan memperlakukan anak-anak secara sama. Setiap anak (bahkan kembar sekalipun!) adalah pribadi unik yang berbeda. Jika Anda membelikan sang adik mainan mobil-mobilan, misalnya, belum tentu kakaknya menyukainya. Belikan hal lain yang dia sukai.
- Jangan membandingkan anak-anak Anda.
- Jangan meninggalkan batita Anda berdua saja dengan adiknya tanpa pengawasan orang dewasa.



Ketakutan Batita

* Batita Anda sangat rentan mengalami ketakutan karena imajinasi mereka sangat tinggi dan aktif.



Usia	Ketakutan
1–1,5 tahun	Orang asing, ditinggal tanpa Anda
1,5–2 tahun	Suara keras, binatang, dokter
2–2,5 tahun	Gelap, kamar mandi, orang berkostum/bertopeng
2,5–3 tahun	Makhluk khayalan, jatuh/terluka, naik lift, kolam renang

● **Tips Mengatasi Ketakutan Batita**

Gelap

- Ajarkan anak menyalakan lampu di dalam rumah.
- Bantu anak memahami konsep gelap dengan berjalan-jalan saat malam, diskusikan apa saja yang masih dapat terlihat dalam gelap.

Monster/makhluk khayalan

- Dengarkan ketakutan anak dengan serius.
- Bantu anak "memeriksa" kolong tempat tidur, dalam lemari, dan pojokan kamar untuk memastikan tidak ada monster.

Orang berkostum/bertopeng

- Jangan pernah memaksa anak berinteraksi dengan orang yang dia takuti, misalnya memaksa anak berfoto dengan badut.
- Jelaskan padanya bahwa di dalam kostum tadi ada manusia biasa. Jika memungkinkan, mintalah orang berkostum/bertopeng tadi membuka kostum dan topengnya sebentar agar anak dapat mengerti benar.
- Bantu anak memahami konsep kostum atau topeng dengan bermain kostum/topeng dengannya.

Dokter

- Jangan menakut-nakuti anak seperti "Kalau engga mau makan, biar aja disuntik dokter nanti."
- Selalu jelaskan padanya bahwa dokter adalah orang yang dapat membantu memeriksanya saat sakit agar kondisinya membaik.
- Saat menunggu giliran ke dokter, nyanyikan lagu atau bacalah buku bersama untuk mengurangi ketakutannya.

Kamar mandi

- Tunjukkan pada anak bagaimana cara kerja toilet.
- Latihlah dia menggunakan alat-alat di dalam kamar mandi seperti *shower* atau toilet.

Do's

- Perlahan-lahan hadapkan anak pada hal yang ditakutinya. Latih dia untuk tetap tenang.
- Tunjukkan padanya apa yang nyata, apa yang hanya pura-pura dan bagaimana cara kerja hal yang dia takuti. (Misalnya guntur, hujan, lift)
- Jujurlah pada anak. Jika Anda tahu bahwa disuntik akan membuatnya sakit, jangan katakan "Engga sakit kok ini", sebaiknya jelaskan sejujurnya. "Ini sakit sedikit, tapi berguna lho biar kamu sehat."
- Kendalikan rasa takut dan kekhawatiran Anda sendiri. Anak akan meniru orangtuanya. Jika Anda takut akan suatu hal, tak perlu memberitahu anak.
- Bacakan buku atau ceritakan padanya mengenai anak lain yang memiliki ketakutan sama dengannya dan bagaimana cara mereka menghadapi ketakutannya.
- Pujilah usahanya (walaupun belum berhasil) untuk mengatasi ketakutannya.



Membangun Rasa Percaya Diri

*Anak dengan rasa percaya diri akan merasa dicintai, serta tumbuh menjadi seseorang yang bahagia dan produktif.



Do's

- **Berikan batita Anda pilihan.**
Buat anak merasa didengar dengan memberikannya pilihan. Sebagai contoh, tanyakan padanya ingin nasi goreng atau bubur ayam untuk sarapan. Membuat pilihan sederhana dapat mempersiapkan dia membuat pilihan yang lebih rumit kelak.
- **Jelaskan padanya bahwa tidak ada orang yang sempurna.**
Jangan lupa untuk menjelaskan bahwa tidak ada yang mengharapkan dia sempurna. Cara Anda merespons kesalahan anak akan menentukan pula caranya bereaksi terhadap kesalahan atau kegagalan.
- **Berikan batita Anda tanggung jawab.**
Minta dia melakukan rutinitas harian sederhana, seperti membuang sampah atau membereskan mainan.
- **Berikan pujian saat dia berani melakukan sesuatu.**
Berikan pujian misalnya, saat anak bisa menjawab namanya ketika ditanya orang asing.

Don't's

- **Jangan membandingkan batita Anda dengan teman sebayanya**

Fokuslah kepada kelebihanannya, dan hindari membandingkannya dengan anak lain.

- **Jangan memaksakan batita.**

Saat dia malu dan membutuhkan waktu untuk bersosialisasi, berilah dia waktu dan jangan memaksakan. Semakin Anda memaksakannya, semakin dia menjadi takut dan tidak percaya diri.

- **Jangan melakukan segala sesuatu untuknya.**

Bersabarlah dan biarkan anak mengerjakan sesuatu sendiri. Walaupun memakan waktu lebih lama dengan hasil yang pastinya tidak sempurna, ini dapat melatih kepercayaan diri anak.



Mengatasi Batita Pemalu



- Beri waktu pada anak untuk merasa nyaman. Jangan melepaskannya sendirian di situasi banyak orang tak dikenal. Dorong orang lain untuk bermain di dekat anak Anda dan menggunakan suara yang tenang.
- Jangan memberi label “pemalu” pada anak. Anda tidak membantunya mengatasi rasa malunya jika Anda terus menerus mengatakan padanya dan orang lain kalau dia pemalu.
- Puji dia saat mulai berani mengatasi malunya.
- Jangan memarahinya atau bersikap tak sabar saat dia malu di tengah banyak orang. Anak membutuhkan dukungan dan pengertian Anda.
- Berikan contoh untuk anak bagaimana menjadi pribadi yang mudah bersosialisasi.
- Libatkan anak dalam berbagai kegiatan yang dia sukai. Semakin sering anak bertemu teman sebaya, semakin banyak kesempatan untuknya melatih diri menjadi tidak pemalu.

Kesehatan Batita



Rekam Imunisasi Bayi

Usia	Imunisasi
6 bulan–18 tahun	Influenza (setiap tahun)
12–15 bulan	PCV-4
12 bulan–18 tahun	Varicella (satu kali saja)
15 bulan	MMR
15–18 bulan	Hib-4
18–24 bulan	DTP-4 & Polio-4
24 bulan	Campak-2 *
24 bulan–18 tahun	Typhoid (ulang setiap 3 tahun)
24 bulan–18 tahun	Hepatitis A (2 kali)

*Vaksin campak-2 tidak perlu diberikan jika anak sudah mendapat imunisasi MMR pada usia 15 bulan.



FAQ: Imunisasi

- **Saya bingung karena jadwal imunisasi di posyandu, rumah sakit, atau beberapa dokter anak berbeda. Jadi, mana yang sebaiknya diikuti?**



Perbedaan penjadwalan imunisasi pada anak memang bisa saja terjadi karena adanya modifikasi untuk memudahkan orangtua atau pertimbangan khusus tergantung keadaan anak saat itu. Imunisasi mana saja bisa diikuti selama dilakukan pada rentang waktu yang direkomendasikan IDAI.

- **Anak saya sedang batuk pilek. Bolehkah diimunisasi?**

Boleh. Anak yang batuk pilek ringan tanpa demam boleh diimunisasi. Kecuali anak sangat rewel, imunisasi bisa ditunda hingga seminggu.



- **Kalau sedang minum antibiotik, bolehkah diimunisasi?**

Boleh, antibiotik tidak mengganggu potensi vaksin.

- **Anak saya alergi, sering sekali terkena serangan asma. Amankah bila diimunisasi?**



Anak yang asma, pilek, dan alergi boleh-boleh saja diimunisasi. Seandainya ada riwayat alergi berat terhadap telur atau pernah ada riwayat anafilaktik terhadap telur (kemerahan luas di kulit, sulit bernapas, suara napas ngik-ngik sampai syok) harus disampaikan kepada dokter yang mengimunisasi. Ada beberapa vaksin seperti influenza atau demam kuning yang kontraindikasi pemberiannya adalah anak dengan riwayat anafilaktik terhadap telur.

- **Anak saya sejak bayi rutin menjalani imunisasi sesuai jadwal. Tapi kok masih bisa terkena cacar air? Apa itu artinya imunisasinya percuma?**

Anak yang telah diimunisasi MASIH DAPAT tertular penyakit tersebut, namun akan jauh lebih ringan dibanding mereka yang belum diimunisasi.



- **Sehabis diimunisasi polio yang diteteskan ke mulut, anak harus menunggu berapa lama sebelum minum susu?**

Untuk susu formula boleh langsung diberikan begitu selesai diimunisasi. Untuk ASI, kalau anak sudah berusia di atas seminggu boleh langsung disusui. Di bawah usia seminggu sebaiknya ditunggu sebentar sebelum disusui. Kolostrum pada ASI yang biasanya ada sampai bayi berusia seminggu dapat mengikat vaksin polio oral.



- **Benarkah imunisasi MMR menyebabkan anak autis?**

Tidak benar. Berita ini sebetulnya bermula ketika ada seorang ilmuwan yang menerbitkan hasil penelitiannya bahwa ada hubungan antara MMR dengan autis pada anak. Tapi setelahnya diketahui bahwa ilmuwan ini memberikan data palsu sehingga jurnal tersebut dicabut dari "peredaran". Setelahnya banyak ilmuwan yang melakukan penelitian serupa dan tidak satu pun yang berhasil membuktikan. ***Dont worry!*** :)



- **Anak saya sering sekali batuk pilek. Kalau diimunisasi influenza, apakah bisa sembuh?**

Perlu dicatat, imunisasi influenza hanya untuk mencegah penyakit influenza berat yang disebabkan virus influenza A dan B jenis tertentu yang berbahaya. Vaksin ini tidak dapat mencegah batuk pilek karena virus lain, alergi, atau iritasi.



- **Saya ditawari imunisasi DTP yang katanya tidak pakai demam, tapi harganya mahal sekali. Apakah vaksin DTP tanpa panas itu memang lebih bagus?**



Vaksin DTP ada 2 macam, DTwP (yang banyak ditemukan di posyandu atau puskesmas) dan DTaP (yang disebut tidak pakai panas). Keduanya sama-sama mencegah penyakit difteri, pertusis, dan tetanus. Bedanya hanya pada komponen antigen untuk pertusis. Vaksin DTwP berisi sel bakteri pertusis utuh yang berisi ribuan antigen termasuk yang tidak diperlukan sehingga sering menimbulkan panas, bengkak, merah, atau nyeri di tempat suntikan. Vaksin DTaP berisi bagian pertusis yang jarang menimbulkan demam (**bukan pasti tidak demam ya!**). Proses pembuatan DTaP lebih rumit sehingga harganya lebih mahal.

Gejala Yang Sering Pada Batita

Batuk

Sebenarnya batuk adalah salah satu mekanisme tubuh untuk menjaga saluran napas

● Kemungkinan penyakit dengan gejala batuk



● Kapan ke dokter?

- Ada kesulitan bernapas.
- Terdengar suara lain saat bernapas.
- Bernapas cepat.
- Tidak mau minum sama sekali.
- Demam lebih dari 38,3°C.
- Terlihat kebiruan di bagian bibir, mulut, atau kuku.

● Yang harus dilakukan



- Berikan ekstra cairan.
- Letakkan selimut kecil di bawah kepala supaya batita bisa bernapas lega.
- Siapkan wadah berisi air panas dalam ruangan yang tertutup agar uap hangat dapat dihirup batita dan melegakan pernapasannya.
- Tepuk perlahan dada dan punggung batita untuk melegakan sistem pernapasan.
- Konsultasikan ke dokter untuk mendapat obat batuk dan pilek.

***Jangan memberi obat batuk yang dijual bebas di pasaran tanpa konsultasi terlebih dahulu dengan dokter.**

Demam

Demam ➡ reaksi normal tubuh,
bermanfaat untuk melawan kuman
*Suhu tubuh > 37,5 °C
menggunakan termometer

● Yang harus dilakukan

- Pakaikan baju yang longgar, nyaman, dan menyerap keringat.
- Kompres air, terutama pada bagian tubuh yang mengandung banyak pembuluh darah seperti ketiak atau selangkangan.
- Minumkan obat penurun panas.
- Tetap mandikan anak. Demam bukan larangan untuk mandi.
- Berikan minum yang banyak

● Kapan harus ke dokter?

- Batita tampak rewel dan tak nyaman.
- Kejang.
- Sangat lemah, malas bangun.
- Disertai: Leher kaku, nyeri kepala, ruam muntah berulang, diare, nyeri telinga, sulit bernapas, nyeri saat BAK.
- Demam tak membaik setelah 3 hari.
- Demam di atas 40°C.
- Tidak mau minum sama sekali.



Demam dan Ruam

● Berbagai jenis ruam

- **Makula:**

Perubahan warna kulit dengan batas tegas tidak timbul. Makula yang cepat timbul disebut eksantema yang merupakan tanda dari beberapa penyakit seperti campak, roseola, atau rubeola.

- **Papula:**

Penonjolan pada permukaan kulit berbatas tegas dengan diameter < 1 cm.

- **Makulopapular:**

Kombinasi antara makula dan papula.

- **Vesikula:**

Gelembung yang berisi cairan serum, mempunyai dasar dengan diameter < 1 cm, misalnya pada varicella.

- **Bulla:**

Gelembung yang berisi cairan serum, mempunyai dasar dengan diameter > 1 cm.

- **Purpura:**

Perdarahan bawah kulit dengan diameter > 5 mm.

- **Ptechiae:**

Perdarahan bawah kulit dengan diameter < 5 mm.



● **Kemungkinan penyakit dengan gejala demam dan ruam**

Gejala lain	Kemungkinan
<p>Demam mendadak tinggi, bisa batuk, pilek, atau diare. Ruam makulopapular berwarna <i>rose-pink</i> timbul setelah demam turun. Saat ruam muncul, anak tampak lebih aktif.</p>	<p>Roseola infantum/Exanthem subitum/sixth disease</p>
<p>Demam tinggi 3–5 hari, conjungtivitis (mata merah, berair, gatal), <i>coryza</i> (pilek), <i>cough</i> (batuk), bisa nyeri telan, diare. Ruam makulopapular timbul saat panas hari ke-4 atau ke-5, muncul di daerah batas rambut, dahi, belakang telinga, menjalar sampai kaki. Ruam akan menghilang, menghitam, dan mengelupas.</p>	<p>Campak/Rubeola/Measles</p>
<p>Demam mendadak tinggi 2–7 hari, nyeri kepala, nyeri belakang mata, nyeri otot, lemah, mual, muntah, nyeri perut, diare. Ruam makulopapula bisa timbul hari ke-2 panas, memutih saat ditekan dan akan menghilang sendiri dalam 1–2 hari. Kemudian 1–2 hari setelah demam turun, ruam makulopapular timbul di seluruh tubuh kecuali di telapak tangan dan kaki, tidak memutih saat ditekan.</p>	<p>Demam Berdarah/ Dengue Hemorrhagic Fever</p>
<p>Demam ringan (kurang dari 38,5 °C) 1–2 hari disertai pembengkakan serta nyeri kelenjar getah bening yang bisa ditemui di belakang telinga atau belakang kepala. Bisa disertai nyeri kepala atau batuk/pilek. Biasanya anak masih terlihat aktif. Ruam makulopapular persis seperti campak, muncul pertama di bagian muka, menyebar dalam waktu kurang dari 2 hari ke badan bagian bawah. Biasanya bertahan 3 hari sebelum menghilang.</p>	<p>Rubella/German Measles/Campak 3 hari</p>
<p>Selain demam, ruam timbul dengan cairan di dalamnya.</p>	<p>Chickenpox/Varicella/Cacar air</p>

Diare

➡ **Mekanisme tubuh mengeluarkan benda asing dari saluran cerna. Konsistensi kotoran cair >3x dalam 24 jam.**



*Jika timbul mendadak disebut akut, sedangkan bila berlangsung lama dan berulang disebut kronis.

● Kemungkinan penyakit dengan gejala diare

Gejala lain	Kemungkinan
Muntah, demam, nyeri perut.	Infeksi saluran cerna karena virus
Demam, ada darah pada kotoran.	Infeksi saluran cerna karena bakteri
Muntah, terjadi setelah mengonsumsi makanan tertentu. Ada keluarga yang mengonsumsi makanan serupa mengalami gejala yang sama.	Keracunan makanan
Kotoran berbau busuk, batita tampak sulit naik berat badan, dan diare semakin memburuk setelah mengonsumsi makanan tertentu.	Gangguan absorpsi

● Apakah anak saya dehidrasi?

Gejala	Diare tanpa dehidrasi	Diare dehidrasi ringan/sedang	Diare dehidrasi berat
Kedaaan umum	Sadar, baik	Gelisah, rewel	Lesu bahkan tak sadar
Mata	Biasa	Cowong	Cowong
Keinginan minum	Normal, tidak haus	Haus, ingin minum terus	Malas minum
Turgor	Segera kembali	Lambat kembali	Sangat lambat kembali

***Turgor** = cubit kulit daerah perut batita, dan lihat apakah kembali dengan cepat/lambat.



● Kapan harus ke dokter?

- Diare > 1 minggu
- Batita tampak sangat lemah
- Diare disertai demam tinggi
- Batita sering muntah
- Ditemui darah pada kotoran batita
- Diare dengan dehidrasi
- Batita tidak mau minum



Gatal



● Kapan harus ke dokter?

- Gatal disertai dengan pembengkakan bibir atau wajah.
- Gatal timbul setelah minum obat tertentu.

- Terdapat tanda infeksi di kulit seperti pembengkakan, teraba hangat, atau keluar nanah.

Hidung Berdarah (Mimisan)



A

Gejala lain

Sering pilek dan mempunyai alergi.



Pembengkakan dan iritasi jaringan dalam hidung.

Mimisan terjadi setelah batita mengorek hidung, membersihkan ingus dari hidung terlalu keras, atau terjatuh dan hidung terbentur.



Trauma (cedera) hidung.

Sering kali mimisan berat tanpa gejala lain.



- Polip di dalam hidung.
- Formasi pembuluh darah hidung yang tak normal.
- Masalah perdarahan.

Kemungkinan

B

● Yang harus dilakukan

- Tetap tenang, mimisan biasanya bukan masalah yang serius.
- Jaga posisi batita duduk atau berdiri dengan sedikit condong ke depan. Jangan biarkan dia berbaring atau bersandar karena ini memungkinkan darah masuk ke tenggorokan dan bisa membuatnya muntah.
- Jangan masukkan tisu atau benda lain ke dalam hidung untuk menghentikan perdarahannya.
- Tekan perlahan bagian lunak hidung batita menggunakan jari selama 10 menit. Bisa juga menggunakan kompres dingin.
- Bila perdarahan masih belum berhenti dalam 10 menit, ulang kembali menekan perlahan bagian lunak hidung. Jika sampai 2×10 menit perdarahan masih berlangsung, segera ke dokter.



Muntah



➡ respons tubuh terhadap berbagai rangsangan seperti penyakit, tertelan bahan berbahaya, atau bahkan stres.

1

Gejala lain

Disertai demam dan diare.

Kemungkinan

Infeksi saluran cerna.

2

Gejala lain

Muntah berwarna hijau, kembung, nyeri perut, dan anak sangat rewel.

Kemungkinan

Obstruksi usus.

3

Gejala lain

Merasa mual dan muntah setelah naik lift, naik mobil, atau perahu.

Kemungkinan

Motion sickness.

4

Gejala lain

Muntah setelah kepala terbentur/terjatuh.

Kemungkinan

Cedera kepala

5

Gejala lain

Demam, sangat rewel, atau justru tidur terus.

Kemungkinan

Meningitis

● Kapan ke dokter?

- Muntah kehijauan atau ada bercak darah.
- Muntah berkelanjutan hingga lebih dari 24 jam.
- Lemah, atau minta tidur terus.
- Disertai demam tinggi lebih dari 39°C atau demam $> 38,3^{\circ}\text{C}$ lebih dari 3 hari.
- Disertai dengan BAB berdarah.
- Ada tanda dehidrasi sedang-berat.
- Tidak mau minum sama sekali.
- Disertai nyeri perut yang sangat mengganggu.



Nyeri Perut

➡ *Jika timbul mendadak disebut **akut**, sedangkan bila berlangsung lama dan berulang disebut **kronis**.

● Kemungkinan penyakit dengan gejala nyeri perut akut



● Kapan ke dokter?

Nyeri perut dirasakan 3 jam atau lebih.

1

Nyeri perut timbul bersamaan dengan bengkak di selangkangan atau testis batita.

2

Batita muntah kehijauan atau ada darah di muntahan atau kotorannya.

3



Nyeri Tenggorok

● Kemungkinan penyakit dengan gejala nyeri tenggorok

Gejala lain: Pilek, batuk, demam.

Kemungkinan: Common cold atau infeksi saluran napas atas karena virus lainnya.

1

Gejala lain: Pilek, demam, ada pembengkakan kelenjar getah bening, tonsil/faring tampak membengkak.

Kemungkinan: Infeksi saluran napas atas karena bakteri.

2

Gejala lain: Hanya nyeri tenggorok.

Kemungkinan: Kemasukan benda asing (duri ikan, dll).

3

● Kapan ke dokter?

- Demam tinggi $> 38,3^{\circ}\text{C}$
- Nyeri telinga
- Urine tampak gelap 3–4 minggu setelah nyeri tenggorok timbul
- Timbul ruam
- Tidak mau minum sama sekali
- Muntah hebat atau sesak, anak tampak lemah



Sesak Napas

● Kemungkinan penyakit dengan gejala sesak napas



● Kapan ke dokter?

- Jika sesak napas berat.
- Sesak disertai dengan suara napas tambahan (mengi atau yang lainnya) atau, jika sesak disertai dengan gejala:
 - Demam dan muntah
 - Nyeri dada
 - Kulit tampak kebiruan
 - Tampak lemah
 - Tidak dapat menelan atau berbicara



Penyakit yang Sering Pada Bayi

Anemia Defisiensi Besi

● Apa yang dimaksud dengan anemia defisiensi besi?

Anemia defisiensi besi adalah keadaan anemia (kurangnya sel darah merah/kandungan hemoglobin di dalam darah) yang disebabkan karena kekurangan zat besi.



● Apa fungsi zat besi?

Zat besi penting untuk perkembangan sistem saraf. Kekurangan zat besi dapat mempengaruhi fungsi kognitif, tingkah laku, pertumbuhan, dan kekebalan tubuh anak.

● Bagaimana gejalanya?

Gejala anemia defisiensi besi sangat beragam. Secara umum, anak terlihat pucat, lemas, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, anak juga mudah terkena infeksi.

● Apa penyebab kekurangan zat besi?

- Asupan zat besi dari makanan tidak mencukupi atau minum susu murni berlebih (tersering).
- Adanya infeksi berulang.
- Obesitas.

● Bagaimana gejalanya?

Selain pemeriksaan fisik, dokter akan meminta pemeriksaan darah.



Common Cold

● Apa yang dimaksud dengan *common cold*?

Common cold adalah salah satu bentuk infeksi saluran pernapasan akut.

● Apa penyebabnya?

Penyebabnya adalah virus. Yang tersering adalah **Rhinovirus**.



● Bagaimana gejalanya?



Bisa disertai demam yang tidak tinggi, atau tanpa demam. Selain itu bersin, batuk, pilek, hidung mampet, dan nyeri tenggorokan. Terkadang bisa disertai dengan nyeri kepala ringan dan pegal-pegal ringan.

● Apakah *common cold* sama dengan flu atau influenza?

Tidak sama. Influenza memang sama-sama penyakit yang disebabkan oleh virus, tapi gejala influenza lebih berat dibandingkan dengan *common cold*.

● Apakah perlu diberi antibiotik?

Karena penyebab *common cold* adalah virus, **tidak perlu diberikan antibiotik.**

● Bagaimana jika ingus atau dahak tampak hijau? Perlukah antibiotik?

Saat virus menginfeksi saluran napas, hidung akan memproduksi lendir bening untuk membantu membersihkan virus tersebut dari rongga hidung. Setelah 2–3 hari, warna lendir dapat berubah menjadi keputihan atau kekuningan. Kemudian ketika bakteri yang memang biasa hidup di rongga hidung tumbuh kembali, lendir dapat berubah menjadi kehijauan. Karena penyebab *common cold* adalah virus, **antibiotik tetap tidak diperlukan.**



● Lalu bagaimana penanganannya?

Common cold adalah **self-limited disease** atau dapat sembuh sendiri. Walaupun begitu, ada beberapa hal yang dapat dilakukan demi kenyamanan anak.

1

Jika anak tampak kesakitan atau sangat tak nyaman, berikan parasetamol.

2

Perbanyak cairan (lewat ASI/susu, makanan, air putih), khususnya yang hangat.

3

Jika hidung mampet sampai mengganggu tidur atau proses makan, berikan tetes hidung salin.

- **Benarkah minum es atau minuman dingin dapat menyebabkan batuk pilek alias *common cold*?**

Saat anak minum es atau minuman dingin, suhu dingin dapat menyebabkan pembuluh darah mengerut (*vasokonstriksi*) sehingga mengurangi aliran darah, dan mengurangi pasokan untuk sistem daya tahan tubuhnya. Dalam keadaan ini, mekanisme pertahanan saluran napasnya akan melemah, sehingga lebih rentan terkena serangan kuman dari luar. Bukan berarti minum es atau minuman dingin pasti dapat menyebabkan *common cold*.

- **Jika pilek dan batuk sampai mengganggu pernapasannya, apakah terapi nebulasi (uap) untuk mengencerkan dahak/ingus diperlukan?**

Terapi uap terbukti tidak bermanfaat untuk *common cold*, karena justru dapat meningkatkan resistensi paru-paru dan merusak mukosa hidung.



Infeksi Saluran Kemih

- **Apa yang dimaksud dengan infeksi saluran kemih (ISK)?**

Infeksi saluran kemih (ISK) adalah salah satu penyakit infeksi yang sering diderita batita. Penyakit ini menyerang saluran kemih.

- **Apa penyebabnya?**

ISK disebabkan oleh infeksi bakteri. Kuman penyebab ISK yang paling sering adalah **Escheria coli**.



- **Bagaimana gejalanya?**

Gejala ISK sangat bervariasi dan tergantung usia, bisa sangat ringan sampai sangat berat. Pada batita, gejala yang dapat muncul:

1

Demam tinggi hingga menyebabkan kejang

Muntah

2

3

Diare hingga menyebabkan dehidrasi

Nyeri saat buang air kecil

4

5

Anyang-anyangan

Nyeri perut/pinggang

6

● Kapan harus ke dokter?

Jika ada gejala seperti di atas, segeralah ke dokter.

● Pemeriksaan apa yang harus dilakukan?

Selain pemeriksaan fisik secara umum, dokter dapat meminta pemeriksaan penunjang seperti **pemeriksaan urinalisis, kultur urin, dan darah.**

● Apa pengobatannya?

Selain terapi simtomatik atau berdasarkan gejala seperti penurunan demam, jika batita demam, dokter juga akan memberikan antibiotika.

● Bagaimana pencegahannya?

- Jika masih menggunakan popok, sebaiknya batita menggunakan popok katun agar ventilasi lebih baik.
- Ganti popok setiap selesai berkemih atau buang air besar.
- Jika menggunakan popok sekali pakai, gantilah setiap selesai berkemih atau buang air besar.
- Keringkan daerah genital dan anus setelah pencucian dan penggantian popok secara rutin.



Kejang Demam

- **Apa yang dimaksud dengan kejang demam?**

Kejang demam adalah bangkitan kejang yang terjadi pada kenaikan suhu tubuh (suhu rektal di atas 38°C) yang disebabkan proses ekstrakranium.

- **Siapa yang dapat terkena kejang demam?**

Kejang demam terjadi pada 2–4% anak berumur 6 bulan hingga 5 tahun.



- **Ada berapa macam kejang demam?**

A

Kejang demam sederhana, yaitu kejang berlangsung singkat kurang dari 15 menit. Tidak berulang dalam 24 jam.

B

Kejang demam kompleks, yaitu kejang lebih dari 15 menit, berulang atau lebih dari 1 x/24 jam.

- **Bagaimana penanganannya?**

Dapat dilihat di Bab Pertolongan Pertama bagian Kejang.

- **Apakah diperlukan pemeriksaan Rontgen atau CT-scan kepala?**

Pemeriksaan Rontgen atau CT-scan kepala sangat jarang dilakukan dan tidak rutin, hanya atas indikasi tertentu.

- **Apakah kejang demam dapat mengakibatkan kecacatan, gangguan mental atau saraf?**

Sejauh ini kejadian kecacatan tidak pernah dilaporkan. Ada penelitian yang melaporkan kelainan saraf pada sebagian kecil kasus kejang yang lama.

- **Apakah kejang demam dapat mengakibatkan kematian?**

Kematian karena kejang demam tidak pernah dilaporkan.

- **Apakah kejang demam dapat berulang?**

Pada sebagian kasus memang demikian. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko berulangnya kejang demam:

Riwayat kejang demam pada keluarga

Suhu tubuh rendah saat kejang

Cepatnya kejang setelah demam



- **Apakah batita yang pernah mengalami kejang demam boleh diimunisasi?**

Tidak ada kontra indikasi atau larangan untuk diimunisasi bagi batita yang pernah mengalami kejang demam.

Kecacingan

- **Apa yang dimaksud dengan kecacingan?**

Kecacingan adalah penyakit yang ditularkan lewat makanan atau minuman yang tercemar telur cacing, atau melalui tanah.



- **Apa penyebabnya?**



- **Apa gejalanya?**

Gejala infeksi cacing bervariasi dari ringan sampai berat. Secara umum, anak akan lesu, sering mengantuk, pucat, tampak kurang gizi, diare, sering sakit, dan tampak cacing di kotorannya.

- **Bagaimana penanganannya?**

Dokter akan memberikan obat cacing.

- **Bagaimana pencegahannya?**

Biasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, juga sesudah buang air.



- **Tanpa ada bukti kalau batita kecacingan, bolehkah memberikan obat cacing?**

Pemberian obat cacing untuk mencegah infeksi cacing diperbolehkan untuk anak berusia di atas 2 tahun di daerah endemis. **Pemberian obat dapat diulang setiap 6 bulan sekali.**



Otitis Media Akut

● Apa yang dimaksud dengan otitis media akut?

Otitis media akut atau **infeksi telinga tengah** adalah infeksi yang mengenai telinga bagian tengah. Batita sangat rentan karena saluran eustachius (yang menghubungkan telinga tengah dengan tenggorokan) kecil sehingga mempermudah kuman dari hidung atau tenggorokan masuk ke telinga tengah saat batuk/pilek.



● Apa penyebabnya?

Otitis media akut dapat disebabkan karena **infeksi bakteri ataupun virus**.



● Apa gejalanya?

01

Demam

03

Rewel

05

Terlihat kurang aktif

07

Malas makan/menyusu

02

Diare atau muntah

04

Keluar cairan dari telinga

06

Batita menarik-narik telinganya

- **Pemeriksaan apa yang harus dilakukan?**

Dokter akan melihat kondisi telinga anak menggunakan alat untuk mengetahui apakah telinga tengahnya terinfeksi.

- **Bagaimana penanganannya?**

Penanganan otitis media akut dapat mencakup **antibiotik (jika penyebabnya bakteri)**, **obat antipiretik**, dan **obat antinyeri**.

- **Kapan harus ke dokter?**

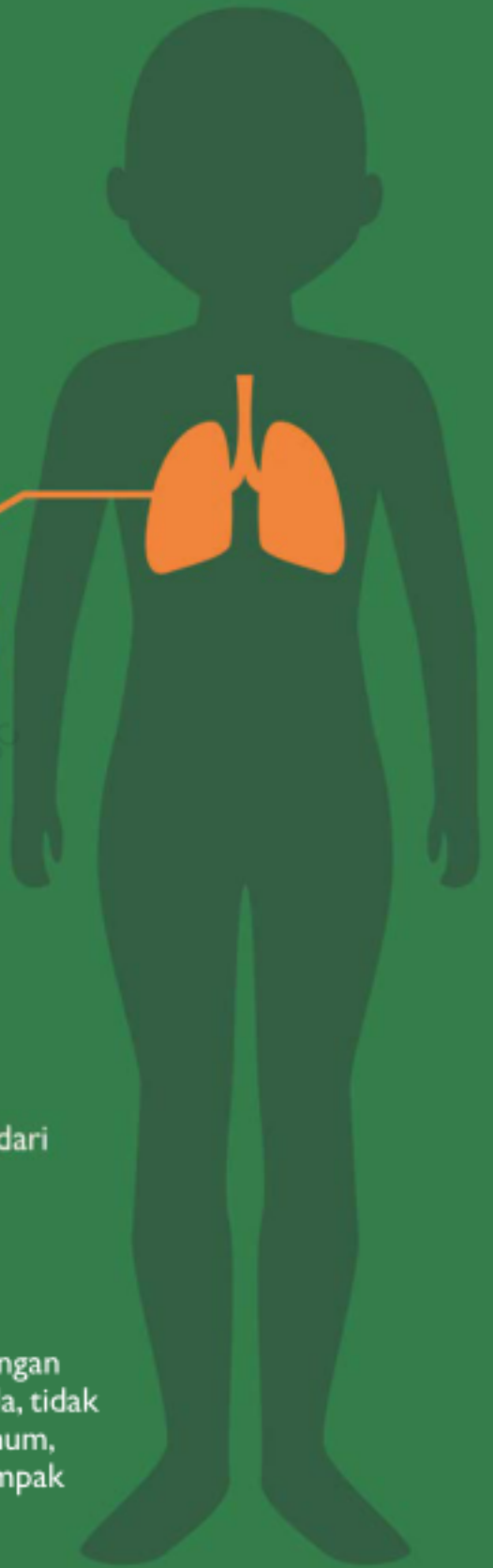
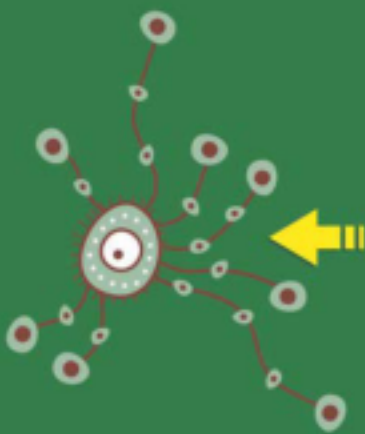
Saat anak mengalami gejala yang disebut di atas.



Pneumonia

● Apa yang dimaksud dengan pneumonia?

Pneumonia adalah infeksi paru-paru yang dapat disebabkan oleh virus, bakteri, jamur, atau parasit.



● Apa penyebabnya?

Penyebab tersering adalah **virus**, yaitu **adenovirus**, **rhinovirus**, **virus influenza**, dan sebagainya.

● Apa gejalanya?

Gejala pneumonia akan sangat tergantung dari penyebabnya. Secara umum adalah:

Demam

Batuk

Napas cepat

Selain itu dapat disertai juga dengan sesak, nyeri dada, tidak mau makan/minum, muntah, dan tampak lemah.

● Apakah pneumonia menular?

Virus dan bakteri penyebab pneumonia sangat menular. Seseorang dapat menulari yang lainnya melalui batuk, bersin, atau menggunakan peralatan makan yang sama.

● Bagaimana pengobatannya?

Pengobatan pneumonia tergantung dari penyebabnya. Jika disebabkan bakteri, dokter akan memberi antibiotik. Namun, jika disebabkan virus, biasanya dapat sembuh sendiri.



● Kapan harus ke dokter?

- Jika anak terlihat sesak atau sulit bernapas.
- Jari atau bibirnya tampak kebiruan.
- Demam di atas 39 °C.
- Tidak mau makan/minum sama sekali.

● Pemeriksaan apa yang harus dilakukan?

Selain pemeriksaan fisik, dokter mungkin akan meminta pemeriksaan darah dan Rontgen dada.

● Bagaimana pencegahannya?

Hindari kontak dengan orang yang menderita pneumonia.

Lakukan imunisasi Hib (Haemophilus influenza type B) dan PCV (Pneumococcal) yang dapat membantu mencegah pneumonia karena dua kuman tersebut.

Ajari anak mencuci tangan secara benar dan rutin.

Hindari penggunaan alat makan/minum bersama.

Tuberkulosis (TB)



- **Apa yang dimaksud dengan Tuberkulosis (TB)?**

Tuberkulosis atau TB adalah penyakit menular langsung yang disebabkan oleh kuman TB (*Mycobacterium tuberculosis*). Sebagian besar kuman TB menyerang paru-paru, tapi dapat juga mengenai organ lainnya.

- **Apa gejala TB pada batita?**

Gejala klinis dapat berupa gejala umum seperti **batuk lama** (lebih dari 2 minggu) yang tidak membaik, **berat badan turun** atau tidak naik dalam 2 bulan sebelumnya, **demam lama** (lebih dari 2 minggu) tanpa sebab yang jelas, **lesu**, dan **tidak aktif bermain**.

- **Apakah berkeringat di malam hari juga termasuk gejala TB?**

Berkeringat di malam hari **bukan gejala spesifik TB** jika tidak disertai gejala lain.

- **Apakah penyakit ini menular?**

Betul. Penyakit TB sangat menular melalui udara dari penderitanya ke orang lain. Kuman dapat tersebar di udara saat penderitanya batuk, bersin, berbicara, atau bernyanyi. Tapi jika penderita TB masih anak-anak biasanya tidak menularkan penyakitnya. Walaupun begitu anak dapat tertular oleh penderita TB dewasa.

- **Pemeriksaan apa yang harus dilakukan?**

Ada beberapa pemeriksaan yang mungkin akan dilakukan dokter. **Tes mantoux** untuk mengetahui apakah batita sudah terinfeksi TB atau tidak dan **Rontgen dada** adalah beberapa di antaranya.



● Bagaimana pencegahannya?



● Bagaimana pengobatannya?

Jika diagnosis TB sudah ditegakkan, anak harus meminum obat anti TB selama 6 bulan.

● Siapa yang paling berisiko terkena TB?



● Kapan harus ke dokter?

- Jika anak kontak langsung dengan penderita TB atau seseorang yang dicurigai TB.
- Demam lebih dari 2 minggu.
- Batuk lebih dari 2 minggu.
- Berat badan turun atau tidak naik dalam 2 bulan.



Meminumkan Obat Untuk Balita



● Alasan kenapa balita sulit minum obat

- Tidak mengerti kenapa dia harus minum obat
- Tidak suka rasa atau teksturnya
- Sulit menelan tablet atau kapsul



● Cara Mengatasi

•Jelaskan pada anak kenapa dia harus minum obat dan apa akibatnya jika dia tidak minum obat.

Hindari menakut-nakuti anak dengan minum obat: seperti **“Ayo yang pintar, kalau nakal nanti minum obat lho!”**

Cari tahu cara minum obat yang paling nyaman untuk anak. Dengan sendok, pipet, atau minum dengan sedotan atau gelas.

Tanyakan juga padanya **di mana dia ingin minum obat di tempat tidurnya, di sofa, atau di pangkuan Anda.**





Berikan obat di pipi dalam batita untuk mengurangi rasanya karena papil perasa paling banyak terletak di bagian belakang lidah.

Cara lain mengurangi rasa obat adalah **dengan memberikan minuman dingin sebelumnya.**

Dibandingkan memintanya minum obat, berikan pilihan kepada anak agar dia lebih kooperatif.

“Adik mau minum obat pakai air putih atau susu?”



Permainan *role-play* dapat membantu Anda memberikan obat pada anak.

Berpura-puralah memberikan obat pada boneka, lalu minta anak untuk meminum obatnya.

Berikan pujian padanya setiap dia mau meminum obat.



● **Daftar pertanyaan untuk dokter saat diberi obat**

- Obat apa ini? Apa fungsinya?
- Adakah efek samping yang harus diwaspadai?
- Berapa kali diminum dalam sehari?
- Apakah tetap diminum jika keluhan sudah hilang?
- Jika keluhan bertahan, bolehkah diminumkan lebih dari jadwal yang dianjurkan?
- Berapa lama obat harus diminum?
- Kapanakah obat diminum, sebelum atau sesudah makan?
- Bagaimana kalau terlupa minum sekali?
- Berapa lama seharusnya gejala membaik setelah minum obat?
- Bolehkah mencampur obat ini dengan minuman lain seperti susu atau jus buah?



Perhatikan!!!

- Resep obat dibuat personal untuk batita Anda.
- Jangan memberikan obat kepada anak lain tanpa resep dokter.
- Perhatikan dengan baik dosis obat yang diresepkan, dan gunakan alat yang sudah disediakan, misalnya sendok obat, bukan sendok makan.
- Jika obat dimuntahkan sebelum ditelan, tenangkanlah dia sebentar lalu kembali berikan obat dengan dosis yang sama. Jika obat dimuntahkan setelah ditelan, tanyakan pada dokter apakah harus diminumkan kembali.
- Jika terlewat minum obat satu kali, segera minumkan begitu Anda ingat. Jika sudah hampir waktunya minum obat berikutnya, jangan meminumkan dosis yang terlewat, dan jangan melipatgandakan dosis obat berikutnya.
- Tempatkan obat di tempat yang tak terjangkau oleh anak, tidak terkena cahaya, dan kering. Beberapa obat harus disimpan dalam kulkas, jadi pastikan menanyakan ke dokter tempat seharusnya obat tersebut disimpan.
- Selalu baca terlebih dahulu masa berlaku obat sebelum meminulkannya pada anak.



I'm
Healthy



Pertolongan Pertama Pada Batita



Pertolongan Pertama

Gigitan Binatang



● Gejala yang bisa terjadi

Bekas gigitan

Nyeri
di area gigitan

Luka berdarah
di area gigitan

● Cara mengatasi

- Jika lukanya berdarah, tekan menggunakan kasa steril secara lembut sampai perdarahan berhenti.
- Cuci luka menggunakan sabun antiseptik dan bilas dengan banyak air, lalu oleskan salep antibiotik di area bekas gigitan.
- Segera ke UGD. Dokter akan menentukan perlu tidaknya anak diberi anti-tetanus.
- Jika luka cukup lebar, mungkin akan membutuhkan jahitan oleh dokter.
- Jika luka terbuka, dokter mungkin akan meresepkan antibiotik untuk mencegah infeksi bakteri.

- **Dalam beberapa hari setelah gigitan binatang, segera ke dokter jika:**

Ada nanah atau cairan yang keluar dari luka

Luka membengkak setelah lebih dari 12 jam

- Jika terkena gigitan ular, segera bawa anak ke UGD.
- Jangan menempelkan es di area bekas gigitan.

Kejang

- Jangan panik, *stay calm*.
- Letakkan anak di lantai atau permukaan yang datar. Miringkan kepala.
- Longgarkan baju anak.
- Pastikan area sekitar terbebas dari benda kecil yang mungkin tertelan.
- Jangan memasukkan apa pun ke dalam mulut anak, termasuk sendok, stik es krim, atau kain kasa.
- Jangan meminumkan anak, termasuk kopi atau menyusui saat kejang.

Saat kejang, segera ukur suhu tubuh anak menggunakan termometer dan catat.



Kemasukan Benda Asing

Batita yang sedang dalam masa eksplorasi senang sekali memasukkan benda-benda kecil ke dalam tubuhnya seperti hidung atau telinga.



● Kapan curiga anak kemasukan benda asing?

Jika anak kesakitan dan rewel

Jika anak mengalami kesulitan bernapas atau mendengar



● Apabila memasukkan benda asing di hidung/telinga, maka:

A

Tenangkan anak.

B

Jika benda asing masuk di hidung, mintalah anak membersihkan hidung menggunakan tisu (seperti saat pilek).

C

Lihat dengan cermat, jika sekiranya benda asing tersebut mudah diambil, coba ambil menggunakan pinset secara perlahan.

D

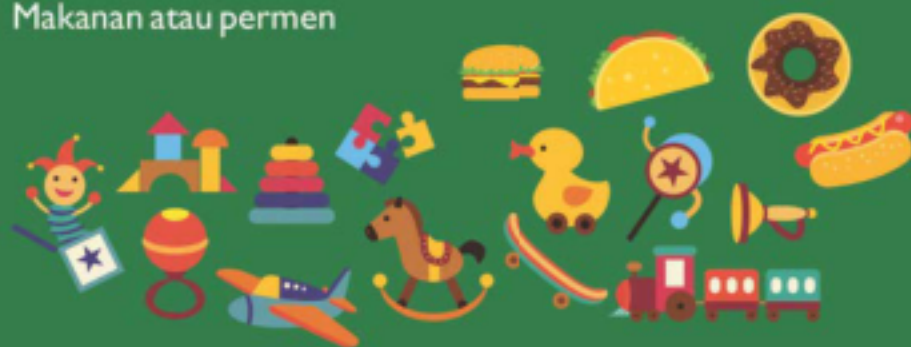
Jika benda asing ada di telinga, jangan mencoba mengambilnya menggunakan *cotton buds* karena risiko benda asing akan masuk semakin dalam.

● Kapan ke dokter?

- Jika ada perdarahan.
- Jika benda asing menempel dan sulit diambil sendiri.

● Benda asing apa yang paling sering dimasukkan anak?

- Bagian mainan
- Makanan atau permen



● Cara mencegah

- Beritahu anak bahwa memasukkan benda ke dalam anggota tubuhnya bisa sangat berbahaya.
- Selalu monitor anak saat bermain.
- Selalu ikuti rekomendasi usia saat memilih mainan. Batita sebaiknya tidak diberi mainan yang memiliki komponen kecil.

Luka Bakar



● Cara mengatasi

- Letakkan bagian tubuh yang terkena luka bakar di bawah air mengalir selama kurang lebih 20 menit.
- Jangan menggunakan es, mentega, minyak, atau pasta gigi di daerah luka.
- Segera lepaskan baju yang terkena panas agar luka bakar tidak segera meluas.
- Jika luka bakar tampak kemerahan, tetap letakkan di bawah air mengalir. Jangan menutupi luka bakar dengan kapas, kasa, atau apa pun.
- Jika luka bakar tampak melenting berisi cairan, segera bawa ke UGD.
- Berikan anak obat penahan sakit untuk sementara. (Parasetamol)

● Cara mencegah:

- Letakkan korek api atau *lighter* di tempat yang tak terjangkau oleh anak.
- Jangan meninggalkan kompor atau alat masak lain yang sedang menyala.
- Gunakan pelindung dispenser untuk mencegah anak menekan tombol air panasnya.
- Ajari anak untuk tidak bermain dengan alat elektronik seperti setrika, oven, atau *microwave*.



Luka Gores/Berdarah



● Cara mengatasi

1

Menggunakan kasa steril, tekan perlahan area luka gores sampai perdarahannya berhenti.

2

Di bawah keran yang mengalir, cuci area luka menggunakan sabun antiseptik.

3

Oleskan salep antibiotik di area luka kemudian tutup menggunakan plester.

● Kapan ke dokter?

- Jika perdarahan tak kunjung berhenti.
- Jika area luka mengeluarkan nanah atau cairan kekuningan.
- Jika luka cukup luas sehingga membutuhkan jahitan.

Menelan Bahan Beracun



● Kapan harus curiga anak menelan bahan beracun?

- Jika ada noda yang tidak diketahui asalnya di pakaian anak.
- Anak tiba-tiba sulit bernapas.
- Anak tiba-tiba mual dan muntah-muntah.
- Anak tiba-tiba merasa sakit perut.
- Ada luka bakar di bibir atau mulut anak.
- Perubahan perilaku anak. Bisa sangat rewel atau malah sangat lemah.
- Bau napas anak yang tidak biasa.

● Yang harus dilakukan

- Pastikan bahan apa yang ditelan anak.
- Segera bawa ke UGD.
- Penanganan anak sehabis menelan bahan beracun akan sangat tergantung dari bahan itu sendiri.

● **Bahan beracun apa yang biasanya ditelan anak?**

- 1 Air aki
- 2 Deterjen atau cairan pewangi pakaian
- 3 Bensin atau spiritus
- 4 Cairan penyemprot serangga
- 5 Cairan penghapus cat kuku
- 6 Alkohol 70%
- 7 Cairan pembersih furniture
- 8 Cairan penggepel lantai

● **Cara mencegahnya**

- Letakkan bahan berbahaya di tempat yang tidak terjangkau oleh anak.
- Jangan menggunakan botol minuman bekas untuk menyimpan cairan yang bukan minuman.

Patah Gigi

Saat bermain dan terbentur atau jatuh sering kali batita mengalami patah gigi.



Yang harus dilakukan

- Gunakan kasa steril untuk mengendalikan perdarahan.
- Minta anak menggigit kasa tersebut sampai perdarahannya berhenti.
- Untuk mengurangi rasa sakit dan bengkak, gunakan waslap yang berisi es untuk mengompres rahang atau pipi anak.
- Jika anak tampak sangat kesakitan, berikan obat pereda rasa nyeri (Parasetamol).

Tenggelam

**HELP !!!
ME**



● Yang harus dilakukan

- Posisikan anak di permukaan yang datar dan rata.
- Segera cek kesadaran dan pernapasan anak.
- Jika anak tidak sadar dan tidak bernapas, segera lakukan pernapasan buatan (Lihat bab Tersedak poin a).
- Jika anak tidak sadar namun masih bernapas, miringkan tubuh anak untuk mempermudah air keluar.
- Segera hubungi 118 atau dokter terdekat.

● Cara mencegahnya

1

Selalu memonitor anak saat berada dalam area yang berpotensi membuatnya tenggelam. Kolam renang, kolam ikan, bahkan bak mandi sekalipun bisa membahayakan anak.

2

Ajari anak berenang.

Terbentur (Kepala)



* Jika bayi tidak sadar, segera bawa ke UGD.

● Yang harus dilakukan

- Jika sadar, kompres dingin bagian kepala yang benjol/sakit.
- Observasi tanda cedera otak:
 - Muntah
 - Kejang
 - Pola pernapasan yang berbeda saat tidur
 - Anak tampak ingin tidur terus
 - Mata tampak juling
 - Anak sangat rewel
- Jika terdapat tanda cedera otak, segera bawa ke UGD.

● Perluakah dirontgen?

Tidak selalu. Pemeriksaan rontgen kepala hanya diperlukan jika dicurigai terjadi gegar/cedera otak yang cukup berat.



Tersedak



- **Saat anak tersedak dan hanya ada Anda:**

- Segera cari bantuan
- Mulai usaha penyelamatan
- Telepon 118

- **Mulai pertolongan pertama jika:**

- Anak tidak dapat bernapas sama sekali (dada tidak bergerak naik turun).
- Anak tidak dapat berbicara atau batuk, terlihat kebiruan.
- Anak tidak sadar.

- **Jangan memulai pertolongan pertama jika:**

- Anak masih bisa bernapas, menangis, atau bicara.
- Anak masih bisa batuk.

A. Jika anak tidak sadar

- Letakkan anak dalam posisi telentang di permukaan yang rata.
- Berlututlah di samping tubuh atau kaki anak.
- Posisikan pangkal telapak tangan di setengah bagian bawah dada. Menggunakan pangkal telapak tangan, tekan dada anak sekitar sepertiga kedalaman dada atau kurang lebih 5 cm.
- Setiap selesai menekan, biarkan dada anak kembali ke posisi normal. Lakukan 30× tekanan.
- Posisikan kepala anak untuk membuka jalan napasnya dengan sedikit mengangkat dagunya.
- Jika ada benda asing atau muntahan, keluarkan menggunakan jari.
- Tekan hidung anak, tutupi mulutnya dengan mulut Anda. Berikan 2× napas, masing-masing selama sedetik. Seharusnya dada anak naik saat diberikan napas buatan.
- Lanjutkan lagi siklus 30× tekanan dada dan 2× napas buatan sampai benda asing yang membuat anak tersedak dapat keluar.
- Setelah 5 siklus (atau sekitar 2 menit), jika belum ada petugas berwenang yang datang, segera hubungi 118.

B. Jika anak tersadar

- Lakukan Heimlich manuever. Posisikan diri di belakang anak. Lingkari tubuh anak dengan tangan Anda.
- Kepalkan satu tangan, pastikan jempol Anda mengarah ke dalam kepalan tangan. Tutup dengan tangan yang lain, lalu tempatkan di atas pusar anak, tepatnya di antara ujung bawah tulang dada dan tulang rusuk.
- Tarik ke arah dalam dan atas dengan kekuatan secukupnya. Ulangi hingga benda asing yang membuat anak tersedak keluar. Jika anak lalu tidak tersadar, lakukan poin (a).

● Pencegahan

- Ikuti rekomendasi umur pada mainan. Hindari mainan dengan bagian kecil yang dapat tertelan untuk anak yang lebih kecil.
- Potong makanan dalam ukuran kecil, dan ajari anak mengunyah makanan secara benar.

Tersetrum Listrik



● Yang harus dilakukan

- Segera cabut atau matikan sumber aliran listrik sebelum Anda menyentuh anak.
- Jangan memegang kabel listrik dengan tangan langsung. Jika diperlukan, boleh gunakan kain tebal, gulungan kertas koran, atau benda lainnya.
- Setelah aliran listrik terputus dari sumbernya, segera cek keadaan anak. Bagaimana pernapasannya, denyut nadinya, warna kulit, dan kesadarannya. Jika anak tak bernapas, atau nadi tak berdenyut, segera lakukan pernapasan buatan (Lihat bagian Tersedak poin a)
- Jika keadaan anak cukup baik, periksa luka bakar (Lihat bagian Luka Bakar) dan segera bawa ke UGD.

● Kapan harus ke dokter?

Anak yang baru tersetrum listrik bisa saja mengalami kerusakan organ dalam yang tak bisa dideteksi tanpa pemeriksaan fisik. Jadi, semua anak harus dibawa ke dokter setelah tersetrum listrik.

● Cara mencegah

- 1 Letakkan kabel di tempat yang tak terjangkau oleh anak.
- 2 Selalu dampingi anak saat berada di area dengan potensi terjadi bahaya akibat listrik.
- 3 Tutup lubang stop kontak menggunakan alat khusus.

Emergency Bag



Termometer

Plester



Senter kecil



Parasetamol



Calamine lotion



Salep antibiotik





Ice gel yang dimasukkan ke dalam kulkas

Larutan salin



Gunting kecil tajam

Sarung tangan sekali pakai



Larutan alkohol

(dapat digunakan untuk membersihkan termometer setelah dipakai)

Hand sanitizer



Cotton Buds

Menghindari Kecelakaan di Rumah

- Bersihkan lantai rumah dari benda kecil yang mungkin menarik bagi batita seperti klip kertas, karet gelang, koin, dan isi staples.
- Pilih dispenser air dengan pengaman untuk air panas.
- Selalu tutup kamar mandi.
- Jangan menggendong batita bersamaan dengan membawa piring berisi makanan atau gelas berisi minuman panas.
- Pastikan taplak yang menutupi meja tidak menjuntai.
- Taruh piring dan alat makan lain di tengah dan bukan di ujung meja.
- Pastikan tempat tidur yang digunakan cukup aman untuk dinaiki/dituruni batita sendiri.
- Jauhkan kantong plastik dari jangkauan batita.
- Letakkan benda-benda seperti obat-obatan atau gunting kuku di tempat yang tak terjangkau batita.
- Jangan mengisi botol/gelas bekas minuman dengan cairan lain, seperti pembersih lantai dan air aki.
- Segera singkirkan mainan yang sudah berkarat.
- Amankan kabel di tempat yang tinggi sehingga tak mudah terjangkau batita.
- Beri pengaman pada stop kontak atau letakkan stop kontak di tempat yang jauh dari jangkauan batita.



Daftar Pustaka

- Damayanti R. Sjarif, Klara Yulianti, Endang D. Lestari, I.G. Lanang Sidiartha, Sri S. Nasar, Maria Mexitalia. 2015. *Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi*. Ikatan Dokter Anak Indonesia .
- I.G.N. Gde Ranuh, Hariyono Suyitno, Sri Rezeki S. Hadinegoro, Cissy B. Kartasasmita, Ismoedijanto, Soedjatmiko. 2014. *Pedoman Imunisasi di Indonesia*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- William Sears, Martha Sears. 2003. *The Baby Book*. Little, Brown and Company.
- <http://www.who.int/childgrowth/standards/en/>
- Mikolaj Laski. 2015. *First Aid For Infants and Children: 30 Common Emergency Procedures to Save Your Child's Health and Life*. Appetite For Education.
- Steven P. Shelov, Shelly Vaziri Flais. 2014. *Big Book of Symptoms: A-Z Guide to Your Child's Health*. American Academy of Pediatrics.
- Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg, Sandee Hathaway. 2011. *What to Expect The Toddler Years*. Workman Publishin Company.
- Sudung O. Pardede, Taralan Tambunan, Husein Alatas, Partini Pudjiastuti Trihono, Eka Laksmi Hidayati. 2011. *Konsensus Infeksi Saluran Kemih Pada Anak*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- WHO.2001. Cough and cold remedies for the treatment of acute respiratory infections in young children. WHO/FCH/CAH/01.02
- Hardiono D Puspongoro, Dwi Putro Widodo, Sofyan Ismael. 2006. *Konsensus Penatalaksanaan Kejang Demam*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Asik, Endang Budi Hastuti, Yullita Evarini. 2016. *Petunjuk Teknis Manajemen dan Tatalaksana TB Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.


Tentang Penulis



Dr. Meta Herdiana Hanindita, Sp.A. lahir di Bandung pada 14 Februari. Ia meraih gelar dokter spesialis anak dari Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya. Dokter anak yang juga konselor laktasi ini memang mempunyai minat besar di bidang tulis-menulis dan *public speaking*. Buku *Mommyclopedia: panduan Lengkap Merawat Batita* ini adalah buku kedua yang diterbitkan PT Gramedia Pustaka Utama dan merupakan buku ke-8-nya. Selain sebagai penyiar radio, presenter, dan *blogger*, saat ini ibunda Nayara (6 tahun) ini aktif pula mengasuh rubrik konsultasi kesehatan anak di berbagai media.



Digital Publishing/KG-2/SC



Buku ini memberikan panduan yang tepat dan praktis secara medis untuk merawat dan mengasuh anak 1–3 tahun.

Menjaga kebersihan

Nutrisi

Kesehatan batita

Tumbuh kembang

Pertolongan pertama

Ditulis dengan bahasa singkat dan jelas serta ilustrasi menarik, diharapkan semua informasi di dalamnya akan membuat hari-hari merawat dan mengasuh anak semakin menyenangkan.

Dilengkapi dengan QR Code di hampir setiap halaman, Anda bisa mendapatkan informasi tambahan yang lebih lengkap melalui aplikasi

Mommyclopedia

Dilengkapi aplikasi pendukung



dr. Meta Hanindita, Sp.A. adalah dokter spesialis anak yang juga menjadi konselor laktasi. Selain menulis beberapa buku, dia juga penyiar radio, presenter, *blogger*, dan pengasuh rubrik konsultasi kesehatan anak di berbagai media internal dan nasional.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id

PARENTING & FAMILY



617214004
Harga P. Jawa Rp98.000