



MENJAGA KESEHATAN ANAK USIA DINI



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini
2020

MENJAGA KESEHATAN ANAK USIA DINI



**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini**

2020

Judul Seri Pendidikan Orang Tua:
Menjaga Kesehatan Anak Usia Dini

Cetakan Pertama 2020

CATATAN: Buku ini merupakan buku untuk pegangan orang tua yang dipersiapkan Pemerintah dalam upaya meningkatkan partisipasi pendidikan anak, baik di satuan pendidikan maupun di rumah. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Dalam rangka meningkatkan mutu buku, masyarakat sebagai pengguna buku diharapkan dapat memberikan masukan kepada alamat penulis dan/atau penerbit dan laman <http://buku.kemdikbud.go.id> atau melalui post-el buku@kemdikbud.go.id.

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar,
dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

@2020 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Hak Cipta dilindungi undang-undang. Diperbolehkan mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dengan izin tertulis dari penerbit.

Pengarah: Hamid Muhammad
Penanggungjawab: Muhammad Hasbi
Penyusun: Muhammad Hasbi, Maryana, Muhammad Ngasmawi, Maria Lubis, Aria Ahmad Mangunwibawa, Jakino
Penelaah: Nanik Suwaryani, Nur Ainy Fardana N, Nindia Nurmayasari Mohamad Roland Zakaria, Atikah Solihah
Penyunting: Nanik Suwaryani, Nur Ainy Fardana N
Ilustrator: Nurmalita Zahra
Penata letak: Dhoni Nurcahyo

Sekretariat: Beryana Evridawati, Dian Septiany Subagio, Samijah, Amalia Khairati, Robbayanti Ratna Ningrum, Ina Nurohmah, Mira Kumala Sari

Jumlah Halaman: 48 hlm + ilustrasi
Ukuran Buku: 210mm x 148 mm

ISBN 978-602-6964-43-4 (PDF)





Sambutan

Direktur Pendidikan Anak Usia Dini
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Ayah dan Bunda yang baik,

Orang tua adalah pendidik yang pertama dan utama bagi anak. Sayangnya, menjadi orang tua adalah profesi yang sangat tidak tersiapkan. Akibatnya, masa emas tumbuh kembang anak seringkali tidak bisa dimanfaatkan secara optimal.

Untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak dan menyiapkan mereka untuk belajar di sekolah dasar, pada tahun anggaran 2020 Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini menyusun sejumlah sumber belajar untuk orang tua dengan beragam tema. Penyusunan sumber belajar ini juga sebagai respons atas

tuntutan keterampilan abad 21 yang meliputi kualitas karakter yang bagus, literasi dasar, dan kompetensi 4K (kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, dan kreatif).

Semoga sumber belajar ini bermanfaat bagi orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak usia dini, terutama di masa anak belajar dari rumah (BDR) dan masa kebiasaan baru (*new normal*) sebagai akibat dari pandemi Covid-19.

Terakhir, saya ucapkan terima kasih kepada tim penyusun, tim penelaah, ilustrator, dan pihak-pihak lain yang telah memungkinkan terbitnya sumber belajar ini. Semoga proses penyusunan sumber belajar ini menjadi proses yang memberikan berkah dan banyak pelajaran baru bagi kita semua.

Muhammad Hasbi

Daftar Isi



Ciri-Ciri Anak Usia Dini Yang Sehat

2



Apa yang Orang Tua Lakukan
Untuk Menjaga Kesehatan Anak

8



Kebersihan adalah hal yang
sangat penting bagi kesehatan

18

Manfaat Aktif Bergerak

24



Mematuhi Jadwal Imunisasi

29





Ayah Bunda yang baik,

Lima tahun pertama adalah masa yang sangat penting bagi pertumbuhan anak. Pada masa ini, anak biasanya sangat aktif mengeksplorasi banyak hal.

Keaktifan anak-anak usia dini akan membantu perkembangan kognitif, motorik, mental, dan sosial. Tentu saja, agar anak-anak tetap aktif, kesehatan mereka sangat perlu diperhatikan.

CIRI-CIRI ANAK USIA DINI YANG SEHAT

1



Tumbuh-kembang anak sesuai dengan usia.

2



Postur tubuh tegak dan padat.

3



Rambut, kulit, dan kuku bersih dan sehat.

4



Nafsu makan baik dan buang air besar (BAB) teratur.

5



Bergerak dan bereaksi aktif, berbicara lancar sesuai dengan usia.

6

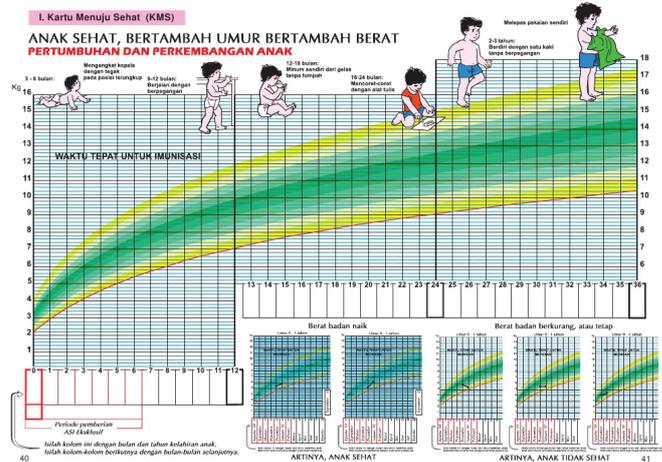


Tidur nyenyak dalam waktu cukup.

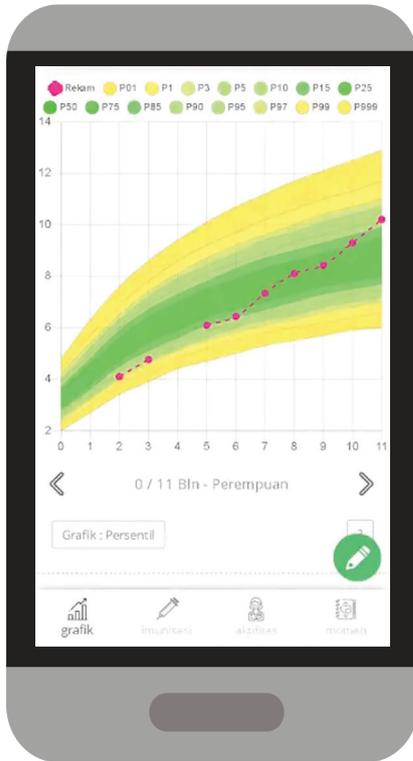
1 Tumbuh-kembang anak sesuai dengan usia

Ada sebuah alat ukur yang akurat dan mudah dipahami orang tua, yaitu Kartu Menuju Sehat (KMS).

Kartu ini adalah catatan grafik perkembangan anak yang diukur berdasarkan umur, berat badan, dan jenis kelamin. Panduan ini dikeluarkan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) berdasarkan panduan WHO.



Selain bisa didapatkan di pusat-pusat kesehatan seperti puskesmas, klinik, atau rumah sakit, KMS juga bisa diunduh di toko aplikasi (*play store*) dan diisi secara digital.



2 Postur tubuh tegak dan padat

Tubuh yang tegak dan padat disebabkan oleh pertumbuhan tulang dan otot yang maksimal. Agar memiliki postur seperti ini, asupan nutrisi anak harus seimbang.

3 Rambut, kulit, dan kuku bersih dan sehat

Kulit anak yang sehat akan terlihat lembap, tidak kering dan bersisik. Rambutnya pun tampak berkilau dan kuat, tidak mudah rontok. Kuku berwarna merah muda dan tidak rapuh. Warna merah muda pada kuku ini menunjukkan bahwa anak tidak menderita anemia atau kekurangan darah.



4 Nafsu makan baik dan BAB teratur

Nafsu makan yang baik memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Makan lahap menunjukkan bahwa tidak ada gangguan mengunyah atau menelan pada anak.

5 Bergerak dan bereaksi aktif, berbicara lancar sesuai dengan usia

Bermain dan bergerak lincah adalah ciri khas anak-anak. Keaktifan ini merupakan pertanda bahwa anak-anak sehat. Kemampuan untuk merespons dengan berceletoh riang dan melakukan kontak mata juga menunjukkan bahwa anak itu sehat.



6 Tidur nyenyak dalam waktu cukup

Nutrisi yang cukup menjamin sel-sel tubuh tumbuh dengan baik dan metabolisme tubuh berjalan lancar. Jika semua ini tercukupi, anak akan tidur dengan nyenyak. Inilah saat ideal bertumbuhnya sel-sel tubuh dan otak anak.

Setelah mengetahui ciri-ciri anak sehat, apa yang bisa orang tua lakukan untuk menjaga kesehatan anak?

Berikut adalah cara-cara yang bisa dilakukan orang tua untuk menjaga kesehatan anak.

1



**Memenuhi
asupan
nutrisi anak**

2



**Menjaga
kebersihan
anak**

3



**Mengajak
anak aktif
bergerak**

4



**Mematuhi
jadwal imunisasi
anak**



Gemuk = Sehat ?

1 Memenuhi Asupan Nutrisi Anak

Gemuk = Sehat?

Banyak orang tua yang salah dalam menganggap bahwa anak gemuk itu sehat. Padahal, belum tentu anak gemuk tercukupi kebutuhan nutrisinya secara seimbang. Mungkin saja anak gemuk mendapatkan asupan lemak berlebihan, sementara nutrisi lain yang sangat dibutuhkan untuk perkembangannya tidak tercukupi.

ASI yang Terbaik

ASI adalah sumber nutrisi terbaik bagi bayi. Di dalamnya terkandung protein, lemak, vitamin, karbohidrat, kalsium, dan zat besi yang lebih mudah diserap bayi.

WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan. Artinya, selama 6 bulan pertama, bayi tidak perlu mendapatkan asupan selain ASI. Setelah itu, pemberian ASI dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun.

Saat bayi baru lahir, ibu memproduksi sedikit cairan pertama yang disebut sebagai kolostrum. Meskipun sedikit, kolostrum merupakan sumber nutrisi yang



kaya faktor akan pelindung kekebalan tubuh dan faktor pertumbuhan.

Susu formula bisa diberikan dalam kondisi tertentu dan setelah berkonsultasi dengan dokter. Biasanya, bayi prematur diberi tambahan susu formula untuk mempercepat pertumbuhan. Selain itu, ada beberapa kelainan metabolisme langka yang membuat bayi tidak dapat mencerna ASI.

Kondisi ibu pun bisa menghalangi pemberian ASI. Ibu yang menderita beberapa penyakit berat, seperti HIV atau Tuberkulosis tidak disarankan untuk memberikan ASI, juga ibu yang menderita kanker dan sedang menjalani kemoterapi.

Makanan Pendamping ASI (MPASI)

WHO merekomendasikan agar bayi mulai diberi makan pada usia 6 bulan. Pada umumnya, tubuh bayi berusia 6 bulan sudah siap menerima makanan, dengan ciri-ciri berikut.

- Bayi sudah dapat duduk dengan leher tegak dan mengangkat kepala tanpa dibantu
- Kemampuan motorik sudah baik, bisa meraih dan menggenggam makanan dan memasukkannya ke mulut
- Bayi terlihat lapar dan tertarik pada makanan

Pemberian MPASI dini tidak dianjurkan, karena usus bayi belum mampu mencerna makanan selain ASI dan susu formula. Bayi dapat mengalami kembung, diare, sembelit,

alergi makanan, yang dapat berakibat pada kematian bayi.

Ada beberapa pengecualian bagi bayi dengan kondisi khusus, seperti bayi kurang gizi atau kurang berat badan. Namun, pemberian MPASI sebelum waktunya harus dilakukan setelah berkonsultasi dengan dokter anak. Pemberian MPASI bisa mengikuti pedoman gizi seimbang yang akan dijelaskan berikutnya.



Pedoman Gizi Seimbang

Saat ini, sebagai pengganti pedoman 4 sehat 5 sempurna, pemerintah mencanangkan Pedoman Gizi Seimbang.





Ada Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang yang dicanangkan oleh pemerintah yaitu:

Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak

Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Banyak makan buah dan sayur

Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Biasakan sarapan pagi

Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok



Pedoman Gizi Seimbang kemudian disederhanakan oleh beberapa pakar gizi dan penulis kesehatan di Indonesia menjadi Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).

TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai usia, kebutuhan, dan keadaan kesehatan.

Ada beberapa potongan tumpeng di dalam TGS: satu potongan besar, dua potongan



TUMPENG-Bentuk Visual Pedoman Gizi Seimbang Indonesia

sedang, dua potongan kecil, dan satu potongan terkecil di puncak. Luas TGS menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari. Di bagian dasar terdapat air putih dalam jumlah banyak. Artinya, air putih merupakan bagian terbesar yang harus dikonsumsi agar bisa hidup sehat dan aktif.

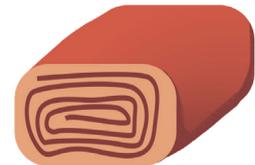
Anak-anak membutuhkan berbagai nutrisi yang terkandung dalam berbagai jenis makanan. Sayangnya, tidak semua anak menyukai beragam jenis makanan.

Jadi, dibutuhkan kreativitas orang tua dalam menghadirkan

makanan dan minuman agar anak-anak mengonsumsinya dengan lahap. Misalnya, jika anak tidak menyukai sayur, orang tua bisa mengolahnya menjadi makanan yang menarik seperti gambar ini.



Bakso Sayur



Bolu Pisang

2 Menjaga Kebersihan Anak

Kebersihan adalah hal yang sangat penting bagi kesehatan.

Anak-anak usia dini biasanya menyentuh apa saja yang dilihat dan ditemukan. Padahal, beberapa sumber penyakit dapat muncul dari kotoran yang menempel di tubuh anak. Di usia tersebut, anak-anak pada usia ini juga sudah bisa mencontoh orang lain. Sehingga, orang tua bisa mengajarkan dan mencontohkan kebiasaan hidup bersih.



Selain kebersihan lingkungan, kebersihan diri penting untuk diajarkan pada anak-anak.

Kebersihan mulut

Anak-anak perlu diajarkan untuk menggosok gigi secara teratur dan membersihkan pangkal lidah. Kunjungan ke dokter gigi pun diperlukan untuk memeriksa gigi dan membersihkan karang gigi.



Kebersihan kuku

Kuku anak sebaiknya dipotong pendek, karena kuku yang panjang lebih mudah menjadi sarang kuman, dari kotoran yang terselip di kuku.

Anak-anak pun harus diawasi agar tidak memotong kuku sendiri. Anak usia dini belum bisa mengontrol gerakan mereka sehingga dikhawatirkan akan melukai diri sendiri.



Kebersihan tubuh

Orang tua harus mengawasi dan membantu anak membersihkan bagian-bagian yang sering terlewat seperti belakang telinga dan sela-sela jari meskipun anak sudah mulai belajar mandi sendiri.

Kebanyakan anak senang bermain air, jadi mengajarkan kebersihan tubuh pada anak ketika mandi bisa dilakukan sambil bermain.



Kebersihan tangan

Saat bereksplorasi, anak-anak biasanya memegang banyak benda. Bakteri dan kuman di kotoran yang menempel di tangan bisa berpindah dengan sangat mudah ke makanan yang dipegang anak.

Jadi, selalu ingatkan anak untuk mencuci tangan setelah bermain, setelah buang air, memegang hewan peliharaan, dan sebelum makan.

Kebersihan kaki

Kaki yang tidak sehat ditandai dengan bau. Bau ini bisa disebabkan oleh kutu air, jamur kulit, atau infeksi lain. Jadi, anak-anak harus dibiasakan mencuci kaki beberapa kali sehari, terutama setelah bermain. Setelah dicuci, kaki harus dikeringkan. Jamur yang memicu gatal bisa tumbuh di sela-sela jari kaki.



Meskipun kebersihan kaki harus selalu dijaga, ternyata ada manfaat bertelanjang kaki:

- Meningkatkan keterampilan motorik dasar
- Membantu perkembangan otot dan ligamen anak
- Membuat keseimbangan menjadi lebih baik
- Membuat kaki terasa segar
- Meningkatkan sirkulasi darah
- Mengurangi risiko cedera
- Meningkatkan sensitivitas anak terhadap lingkungan.

Tentu saja, setelah bertelanjang kaki, anak-anak harus dibiasakan mencuci kaki.

Menjaga kebersihan setelah menggunakan toilet

Anak-anak usia dini bisa mulai diajari untuk membersihkan diri setelah buang air kecil dan buang air besar, sesuai perkembangan usia mereka. Tentu saja, jangan lupa setelahnya untuk mencuci tangan agar sisa kotoran tidak menempel.



Menjaga kebersihan saat batuk dan bersin

Penularan penyakit lewat batuk dan bersin sangat besar kemungkinannya. Anak-anak perlu diajari cara menutup mulut dengan saputangan atau tisu saat batuk dan bersin, atau dengan lengan jika tidak ada. Setelahnya, anak-anak tetap harus mencuci tangan.

Kebersihan dalam rumah

Rumah yang bersih tentu saja mendukung kesehatan anak. Orang tua bisa mengajari anak untuk membuang sampah ke tempatnya, membereskan mainan, memasukkan baju kotor ke keranjang cucian, juga menjaga kebersihan saat dekat dengan hewan peliharaan.



Kebersihan makanan dan minuman

Pada umumnya, anak-anak senang jajan. Namun, tidak semua jajanan bersih. Orang tua harus mengawasi anak-anak agar tidak jajan di sembarang tempat. Jenis jajanan pun harus diperhatikan, misalnya yang mengandung bahan pengawet, pewarna dari bahan kimia berbahaya, dan zat-zat berbahaya lainnya.

3 Mengajak Anak Aktif Bergerak

Pada umumnya, anak-anak memiliki energi yang besar. Orang tua pasti akan dibuat lelah, tetapi ada nilai plusnya: anak dan orang tua akan semakin sehat karena aktif bergerak.

Meskipun begitu, ada sebagian anak yang lebih pasif. Mereka menyukai

kegiatan-kegiatan yang tidak memerlukan banyak bergerak. Terutama pada anak-anak yang telah mengenal gawai.



Manfaat Aktif Bergerak

1. Metabolisme tubuh akan lebih baik

Tubuh lebih lancar menyerap nutrisi hingga otot dan tulang kuat, pencernaan lebih lancar hingga anak tidak sembelit.

2. Tidur malam yang lelap

Anak-anak yang aktif bergerak pada pagi hingga sore hari akan tidur lelap. Hormon pertumbuhan yang aktif pada saat seperti ini akan lebih lancar terbentuk.

3. Nafsu makan anak meningkat

Energi yang keluar harus digantikan dengan asupan energi juga. Anak-anak akan lebih lahap makan karena membutuhkan asupan energi.



4. Daya tahan tubuh lebih kuat

Otot dan tulang anak akan berkembang lebih kuat saat anak aktif bergerak. Apalagi jika anak bergerak aktif ketika pagi hari, karena bisa mendapatkan asupan vitamin D dari sinar matahari.

Manfaat Aktif Bergerak



5. Melatih kemampuan bersosialisasi anak

Anak-anak yang terbiasa bergerak aktif di luar ruangan akan bertemu dengan banyak orang. Anak-anak bisa belajar bersosialisasi dengan segala kalangan, mulai dari teman sebaya hingga orang dewasa.

Beberapa kiat untuk mengajak anak aktif bergerak:

1. Cari aktivitas fisik favorit anak.

Orang tua bisa mendampingi anak melakukan kegiatan-kegiatan favoritnya seperti berenang, main bola, memanjat.

2. Jadilah contoh bagi anak.

Orang tua yang aktif akan menjadi teladan bagi anak-anak, berbeda dengan orang tua yang tidak banyak bergerak.

3. Batasi televisi dan gawai

Idealnya, waktu untuk menggunakan televisi dan gawai dibatasi paling lama dua jam setiap hari. Televisi dan gawai

membuat anak malas bergerak.

4. Kadang ada kondisi yang membatasi aktivitas fisik keluarga.

Contohnya wabah penyakit yang membatasi orang untuk keluar rumah, atau sempitnya waktu orang tua.

Karena itu, orang tua harus kreatif dalam mencari alternatif. Hal sederhana seperti mengerjakan tugas rumah tangga sudah bisa membuat fisik anak bergerak, seperti menyiram tanaman, menjemur pakaian, atau menyapu dan mengepel.

POSYANDU CERIA

4 Mematuhi Jadwal Imunisasi

Bayi yang baru lahir memiliki kekebalan pasif, yaitu antibodi yang didapat dari ibu saat bayi masih dalam kandungan. Namun, kekebalan ini hanya bertahan beberapa minggu atau bulan saja. Setelah itu, bayi akan menjadi rentan terhadap berbagai jenis penyakit.

Karena itu, imunisasi diberikan sejak bayi. Imunisasi ini bertujuan untuk membangun kekebalan tubuh seseorang terhadap suatu penyakit, dengan membentuk antibodi dalam kadar tertentu.

Selain tujuan itu, imunisasi pun bertujuan mencegah terjadinya penularan penyakit sehingga lingkungan terlindungi dari wabah.

Imunisasi rutin lengkap dibagi menjadi imunisasi dasar dan lanjutan.

Untuk memudahkan, orang tua bisa mendapatkan jadwal di pusat-pusat kesehatan yang menyediakan layanan imunisasi, seperti rumah sakit, klinik, atau puskesmas.

Jadwal Imunisasi

REKOMENDASI IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA (IDAI)

Jenis Vaksin	UMUR PEMBERIAN VAKSIN																	
	BULAN							TAHUN										
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	2	3	5	6	10	12	
Program Pengembangan Imunisasi (PPI - diwajibkan)																		
BCG																		
HEPATITIS B	1	2			3													
POLIO	0		1		2		3				4			5				
DPT			1		2		3				4			5			6	
CAMPAK								1							2			
Program Imunisasi Non-PPI (dianjurkan)																		
Hib			1		2		3				4							
PNEUMOKOKUS (PCV)			1		2		3			4								
INFLUENZA											DIBERIKAN SETAHUN SEKALI							
MMR											1				2			
TIFOID														ULANGAN TIAP 3 TAHUN				
HEPATITIS A													2X INTERVAL 6 -12 BULAN					
VARISELA																		

Vaksin	Keterangan
Hepatitis B	HB diberikan dalam waktu 12 jam setelah lahir, dilanjutkan pada umur 1 dan 3 - 6 bulan. Interval dosis minimal 4 minggu
Polio	Polio-0 diberikan saat kunjungan pertama. Untuk bayi yang lahir di RBRS OPV diberikan saat bayi dipangankan (untuk menghindari transmisi virus vaksin kepada bayi lain)
BCG	Diberikan sejak lahir. Apabila umur > 3 bulan harus dilakukan uji tuberkulin terlebih dahulu. BCG diberikan apabila uji tuberkulin negatif
DPT	Diberikan pada umur ≥ 6 minggu. DPwT atau DPwT atau secara kombinasi dengan Hep B atau Hib. Ulangan DPT umur 18 bulan dan 5 tahun. Umur 12 tahun mendapat TT pada program BIAS SD kelas VI
Hib	Diberikan mulai umur 2 bulan dengan interval 2 bulan. Diberikan terpisah atau kombinasi

Vaksin	Keterangan
Campak	Campak-1 umur 9 bulan. Campak-2 diberikan pada program BIAS SD kelas I umur 6 tahun
MMR	MMR dapat diberikan pada umur 12 bulan, apabila belum mendapat campak 9 bulan. Umur 6 tahun diberikan untuk ulangan MMR maupun catch-up immunization
Pneumokokus (PCV)	Pada anak yang belum mendapatkan PCV pada umur ≥ 1 tahun PCV diberikan dua kali dengan interval 2 bulan. Pada umur 2 - 5 tahun PCV diberikan 1 kali
Influenza	Umur < 8 tahun mendapat vaksin influenza bivalent (TIV) pertama kalinya harus mendapat 2 dosis dengan interval minimal 4 minggu
Hepatitis A	Hepatitis A diberikan pada umur ≥ 2 tahun, 2 kali dengan interval 6 - 12 bulan
Tifoid	Tifoid polisakarida injeksi diberikan pada umur ≥ 2 tahun, diulang setiap 3 tahun.

Jadwal imunisasi ini pun bisa diunduh di toko aplikasi telepon pintar. Aplikasi ini tentu saja membantu orang tua untuk mengingat jadwal karena ada fasilitas pengingat.



Aplikasi GO-IMM



Aplikasi Primaku

Mengapa anak tetap bisa sakit meskipun sudah diberi imunisasi?

Imunisasi memang tidak memberikan perlindungan 100 persen, hanya 80–95%. Bisa saja, setelah diimunisasi, anak terserang suatu penyakit. Namun, kemungkinan ini jauh lebih kecil, yaitu 5–15%. Jadi, bukan berarti imunisasi tersebut gagal.

POSYANDU CERIA



Efek Samping Imunisasi

Imunisasi bisa disertai efek samping, biasa disebut Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI). Efek samping ini antara lain demam ringan sampai tinggi, atau nyeri dan bengkak di area bekas suntikan, yang membuat anak rewel. Namun, reaksi ini akan mereda dalam 3–4 hari.

Orang tua bisa menangani sendiri dengan memberi anak kompres hangat dan obat penurun panas setiap 4 jam. Biasanya, dokter atau petugas yang mengimunisasi anak menjelaskan tata caranya, serta dosis obat yang tepat bagi anak sesuai usianya.



Namun, ada juga yang mengalami reaksi alergi parah hingga kejang. Jika itu terjadi, segera bawa anak ke dokter atau rumah sakit. Efek samping seperti ini tergolong jarang. Informasi tentang reaksi seperti ini pun harus disampaikan pada dokter atau petugas jika akan melakukan imunisasi lagi.



Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan beberapa vaksin dalam program imunisasi:

Hepatitis B

Vaksin ini diberikan dalam waktu 12 jam setelah bayi lahir, didahului suntik vitamin K minimal 30 menit sebelumnya. Vaksin ini berguna untuk mencegah infeksi hati serius yang disebabkan virus Hepatitis B.

Polio

Polio merupakan penyakit menular yang disebabkan virus. Dalam kasus yang parah, polio bisa menyebabkan sesak napas, kelumpuhan, hingga kematian.

DPT

Ini adalah jenis vaksin gabungan untuk mencegah penyakit difteri, pertusis, dan tetanus. Difteri adalah penyakit yang menyebabkan sesak napas, paru-paru basah, dan gangguan jantung. Pertusis atau batuk rejan yang bisa memicu gangguan pernapasan, paru-paru basah, bronkitis, dan kerusakan otak. Tetanus bisa menyebabkan kejang dan kaku otot. Tiga penyakit ini bisa menyebabkan kematian.

BCG

Vaksin ini mencegah perkembangan tuberkulosis (TB), infeksi serius yang umumnya menyerang paru-paru. Vaksin ini tidak melindungi dari infeksi TB, tetapi bisa mencegah infeksi TB berkembang ke kondisi penyakit yang serius seperti meningitis TB.

Vaksin BCG hanya diberikan sekali, pada bayi baru lahir hingga usia 2 bulan. Jika sampai usia 3 bulan vaksin ini belum diberikan, dokter akan melakukan uji tuberculin dulu, untuk mengetahui bayi sudah terinfeksi TB atau belum.

Vaksin ini akan menimbulkan bisul di bekas suntikan dan muncul pada 2 – 6

minggu setelah imunisasi. Setelahnya, bisul akan pecah dan meninggalkan jaringan parut.

Hib

Vaksin ini diberikan untuk mencegah infeksi bakteri *Haemophilus influenzae* tipe B. Infeksi bakteri ini bisa menyebabkan meningitis, paru-paru basah, radang sendi, dan radang lapisan pelindung jantung.

Campak

Campak adalah infeksi virus pada anak dengan gejala seperti demam, pilek, batuk kering, ruam, dan radang mata. Jika anak sudah mendapatkan vaksin MMR,

pengulangan vaksin campak kedua tidak diperlukan.

MMR

Ini adalah vaksin kombinasi untuk mencegah campak, gondongan, dan rubella. Ketiganya merupakan infeksi serius yang bisa menyebabkan komplikasi berbahaya seperti meningitis, pembengkakan otak, hingga tuli.

Menjaga kesehatan akan jauh lebih mudah daripada mengobati anak yang telanjur terkena penyakit. Biayanya pun jauh lebih murah daripada biaya pengobatan.

Ternyata, banyak faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan anak.

Namun, mencegah penyakit lebih baik daripada mengobati.



Daftar Pustaka

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

<https://www.savethechildren.net/support-parenting-during-coronavirus>

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

<https://www.strong4life.com/en/news/how-to-talk-to-your-child-about-covid-19>

<https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-teachers.html>

Catatan

Catatan



Narahubung:

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini

Komplek Kemendikbud
Jalan Jenderal Sudirman, Gedung E Lt. 7 Senayan Jakarta 10270
Surel: paud@kemdikbud.go.id
Telp: (021) 572-5495





Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini
2020

ISBN 978-602-6964-43-4 (PDF)

