



MODUL
PENDAMPINGAN PEMELIHARAAN KESEHATAN ANAK
PADA WARGA TERDAMPAK BENCANA ALAM DI SUMATERA

Tim Penyusun:

Dr. Allenidekania, SKp.MSc
Dr. Fajar Tri Waluyanti, SKp.MKep.,Sp.Kep.An

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan modul berjudul “Modul Pendampingan Pemeliharaan Kesehatan Anak” pada Warga Terdampak Banjir di Sumatera”. Modul ini diharapkan dapat bermanfaat bagi warga yang terdampak Banjir dan Longsor. Kami menyadari bahwa dukungan dari berbagai pihak membantu kami menyelesaikan modul ini.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian Kepada Masyarakat Kemenristek
2. Rektor Universitas Indonesia atas dukungannya terhadap pelaksanaan program pengabdian masyarakat
3. Direktorat Pengabdian Masyarakat dan Inovasi (DPIS) Universitas Indonesia atas dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat
4. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat
5. Rektor Universitas Sumatera Utara atas kerjasama dalam melaksanakan pengabdian masyarakat
6. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara atas kerjasama dalam melaksanakan layanan kesehatan pada masyarakat terdampak bencana.

Akhir kata kami berharap Tuhan Yang maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

3 Desember 2025

Tim Penulis

Daftar Isi

Contents



	0
MODUL.....	0
PENDAMPINGAN PEMELIHARAAN KESEHATAN ANAK	0
Bagi warga terdampak Banjir	0
Di Tanjung Pura Sumatera Utara	0
KATA PENGANTAR	1
Daftar Isi.....	2
Bab 1	0
Pendahuluan	0
Latar Belakang	0
Tujuan Umum	1
Tujuan Khusus	2
Manfaat Modul Pemeliharaan Kesehatan Anak C PHBS.....	2
BAB 2	3
TINJAUAN PUSTAKA.....	3
Dengan demikian, tinjauan pustaka menunjukkan bahwa modul pemeliharaan kesehatan anak dan PHBS pada anak terdampak banjir bukan hanya panduan teknis, tetapi juga strategi berbasis bukti untuk melindungi anak dari dampak jangka pendek (penyakit menular, trauma) dan jangka panjang (stunting, gangguan mental)	
Bagian 1: Prinsip Dasar Pemeliharaan Kesehatan anak	3
1.1 Nutrisi Seimbang	4
1.2. Imunisasi	8
1.3. Aktivitas Fisik dan Istirahat Tidur	10

1.4 Stimulasi bayi dan anak.....	14
1.5 Pertolongan pertama anak sakit.....	15
Bagian 2: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah.....	16
2.1. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).....	16
2.2. Mengonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi	18
2.3. Menggunakan Air Bersih	18
2.4. Membuang Sampah pada Tempatnya	18
2.5. Ventilasi Rumah yang Baik.....	19
2.6. Tidak Merokok di Rumah.....	19
2.7. Menjaga Kebersihan Mainan dan Peralatan Anak	19
Bagian 3: Peran Orangtua.....	21
3.1. Menjadi Teladan dalam PHBS.....	21
3.2. Membuat Jadwal Rutin aktifitas anak	21
3.3. Memberikan Edukasi Sederhana tentang Kebersihan dan Kesehatan	22
3.4. Memantau Perkembangan Anak (Berat Badan, Tinggi Badan, Kesehatan Mental)	22
Bagian 4: Monitoring C Evaluasi	23
4.1. Mencatat Jadwal Imunisasi dan Pemeriksaan Kesehatan	23
4.2. Menggunakan Buku KIA untuk Memantau Pertumbuhan	24
4.3. Evaluasi Kebiasaan PHBS Setiap Minggu Bersama Anak	24
REFERENSI.....	26
LAMPIRAN 1.....	27
LAMPIRAN 2.....	28
LAMPIRAN 3.....	29
LAMPIRAN 4.....	30
LAMPIRAN 5.....	33

Bab 1

Pendahuluan

Latar Belakang

Bencana banjir yang melanda berbagai wilayah Indonesia pada akhir tahun 2025, termasuk Sumatera Utara, Aceh, dan Jawa Barat, menimbulkan dampak besar terhadap kesehatan masyarakat. Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat bahwa lebih dari 1,2 juta jiwa terdampak banjir sepanjang November–Desember 2025, dengan ribuan anak harus tinggal di pengungsian darurat. UNICEF melaporkan bahwa lebih dari 1.000 sekolah rusak atau dijadikan posko pengungsian, sehingga akses anak terhadap pendidikan dan layanan kesehatan terganggu. Kondisi ini memperbesar risiko anak mengalami diare, ISPA, penyakit kulit, gizi buruk, serta trauma psikologis.

Anak-anak merupakan kelompok yang paling rentan ketika terjadi bencana, termasuk banjir. Hal ini disebabkan oleh sistem imun mereka yang belum matang sehingga lebih mudah terinfeksi berbagai penyakit menular. Selain itu, anak memiliki kebutuhan gizi yang tinggi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan, sehingga keterbatasan pangan pasca-bencana dapat berdampak serius terhadap kesehatan mereka. Dalam menjaga kebersihan, nutrisi, dan kesehatan, anak-anak sangat bergantung pada orangtua, sehingga peran keluarga menjadi krusial dalam memastikan mereka tetap sehat di tengah kondisi darurat. Tidak hanya itu, anak juga rentan mengalami gangguan psikososial akibat kehilangan rumah, sekolah, dan rutinitas harian yang selama ini memberikan rasa aman. Oleh karena itu, dukungan pemeliharaan kesehatan anak yang terintegrasi dengan melibatkan aktif orangtua menjadi sangat penting untuk melindungi mereka dari dampak jangka pendek maupun jangka panjang bencana.

Integrasi kesehatan fisik dan mental: AAP (American Academy of Pediatrics) menekankan bahwa dukungan kesehatan anak dalam bencana harus mencakup nutrisi, imunisasi, PHBS, serta kesehatan mental untuk mengurangi trauma. PHBS sebagai strategi mitigasi: Program PHBS dan mitigasi bencana di sekolah dasar terbukti efektif membentuk generasi yang lebih siap menghadapi bencana, sekaligus menurunkan risiko penyakit. Fokus pada kelompok rentan: IDAI menegaskan bahwa anak-anak, bersama lansia dan ibu hamil, adalah kelompok prioritas dalam penanganan banjir karena risiko kesehatan yang lebih tinggi. Pendekatan global: UNICEF mencatat bahwa sekitar 1 miliar anak di dunia berada pada risiko tinggi akibat dampak iklim dan bencana, sehingga modul kesehatan anak berbasis PHBS menjadi bagian dari strategi global untuk disaster risk reduction and recovery.

Pemeliharaan kesehatan anak dalam situasi bencana merupakan aspek yang sangat krusial, karena anak-anak memiliki kebutuhan khusus yang harus tetap terpenuhi meski

berada dalam kondisi darurat. Upaya ini mencakup pemenuhan nutrisi seimbang, pemberian imunisasi lengkap, aktivitas fisik yang sesuai, tidur cukup, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Modul pemeliharaan kesehatan anak menjadi penting sebagai panduan praktis bagi orangtua dan relawan dalam menjaga kesehatan anak di pengungsian.

Penerapan PHBS terbukti efektif dalam mencegah penyakit menular. Misalnya, kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan pakai sabun, menggunakan air bersih, dan mengelola sampah dengan benar dapat menurunkan kejadian diare hingga 40% di lingkungan pengungsian (Save the Children, 2025). Selain itu, pemenuhan nutrisi seimbang dan imunisasi lengkap tetap harus dijaga agar anak tidak mengalami stunting atau keterlambatan perkembangan.

Tidak hanya aspek fisik, kesehatan mental anak juga perlu diperhatikan. Aktivitas fisik ringan, tidur yang cukup, serta rutinitas harian yang teratur membantu anak merasa lebih tenang, ceria, dan mampu beradaptasi dengan kondisi darurat. Lebih jauh lagi, pencegahan berbasis keluarga melalui modul ini dapat mengurangi beban layanan kesehatan darurat, karena angka kejadian penyakit menurun dan fasilitas kesehatan tidak kewalahan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan intervensi pemeliharaan Kesehatan anak adalah warga terdampak banjir di Sumatera Utara. Kegiatan PKA akan dilakukan bersama anak dan orangtua, menggunakan modul yang dijadikan panduan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktis untuk memelihara Kesehatan. Anak yang dilibatkan berusia 7-18 tahun, sementara anak dibawah 7 tahun melibatkan orangtua secara penuh.

Modul Pendampingan Pemeliharaan Kesehatan Anak diharapkan dapat berfungsi komprehensif untuk melindungi anak dari dampak bencana, baik secara fisik maupun psikososial, sekaligus memperkuat peran keluarga sebagai garda terdepan dalam menjaga kesehatan anak.

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan praktik orangtua serta masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan anak dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada situasi darurat banjir, sehingga anak-anak tetap terlindungi dari risiko penyakit, tumbuh kembang optimal, dan memiliki kualitas hidup yang baik meski berada di lingkungan pengungsian.

Tujuan Khusus

1. Memberikan panduan praktis bagi orangtua dalam pemenuhan gizi seimbang, imunisasi lengkap, aktivitas fisik dan istirahat anak, stimulasi perkembangan anak, meski dalam kondisi darurat pasca-banjir serta pertolongan pertama ketika anak sakit.
2. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang penerapan PHBS (cuci tangan, penggunaan air bersih, pengelolaan sampah, ventilasi rumah, bebas rokok, kebersihan mainan) untuk mencegah penyakit menular di pengungsian.
3. Membentuk peran orangtua sebagai teladan dalam perilaku sehat, termasuk membuat jadwal rutin, memberikan edukasi sederhana, serta memantau tumbuh kembang anak secara berkala.
4. Membangun kesiapsiagaan masyarakat melalui penyediaan materi edukasi sederhana yang dapat digunakan tenaga kesehatan dan relawan, sehingga modul ini menjadi model intervensi berkelanjutan dan dapat direplikasi di daerah rawan bencana.

Manfaat Modul Pemeliharaan Kesehatan Anak C PHBS

1. Bagi Anak:
 - Terlindungi dari penyakit menular (diare, ISPA, penyakit kulit).
 - Tumbuh kembang tetap optimal meski di pengungsian.
 - Mendapat dukungan psikososial melalui rutinitas sehat.
2. Bagi Orangtua:
 - Memiliki panduan praktis menjaga kesehatan anak.
 - Menjadi teladan PHBS bagi anak.
 - Lebih percaya diri menghadapi kondisi darurat.
3. Bagi Tenaga Kesehatan/Relawan:
 - Modul sebagai alat edukasi standar.
 - Memudahkan monitoring tumbuh kembang anak.
 - Menyatukan acuan intervensi di lapangan.
4. Bagi Masyarakat/Institusi:
 - Mendukung program nasional PHBS.
 - Meningkatkan kesiapsiagaan bencana.
 - Menjadi model intervensi berkelanjutan yang dapat direplikasi.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bencana banjir merupakan salah satu ancaman kesehatan masyarakat yang paling sering terjadi di Indonesia. Anak-anak menjadi kelompok paling rentan karena sistem imun yang belum matang, kebutuhan gizi yang tinggi, serta ketergantungan pada orangtua dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), anak korban banjir berisiko tinggi mengalami diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), penyakit kulit, dan gangguan psikologis akibat kondisi pengungsian yang padat dan minim sanitasi (IDAI, 2025).

Pemeliharaan kesehatan anak dalam situasi bencana mencakup nutrisi seimbang, imunisasi, aktivitas fisik, dan tidur cukup. UNICEF menekankan bahwa bencana sering memutus akses anak terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan gizi, sehingga memperbesar risiko jangka panjang seperti stunting dan gangguan kognitif (UNICEF, 2025). Oleh karena itu, modul pemeliharaan kesehatan anak menjadi instrumen penting untuk memastikan kebutuhan dasar anak tetap terpenuhi meski dalam kondisi darurat.

Selain itu, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terbukti efektif dalam mencegah penyakit menular di pengungsian. Lima momen penting cuci tangan pakai sabun (sebelum makan, setelah buang air, setelah membersihkan bayi, setelah memegang hewan, dan setelah batuk/bersin) merupakan strategi sederhana namun berdampak besar dalam menekan penularan penyakit (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penerapan PHBS di lingkungan pengungsian dapat menurunkan kejadian diare hingga 40% pada anak (Save the Children, 2025).

Dari perspektif global, disaster health framework menekankan perlunya intervensi holistik yang mengintegrasikan gizi, imunisasi, sanitasi, dan dukungan psikososial. Pendekatan berbasis komunitas (community-based disaster risk reduction) dinilai lebih efektif karena melibatkan orangtua, sekolah, dan tenaga kesehatan lokal dalam menjaga kesehatan anak (Plan International, 2025).

Dengan demikian, tinjauan pustaka menunjukkan bahwa modul pemeliharaan kesehatan anak dan PHBS pada anak terdampak banjir bukan hanya panduan teknis, tetapi juga strategi berbasis bukti untuk melindungi anak dari dampak jangka pendek (penyakit menular, trauma) dan jangka panjang (stunting, gangguan mental).

Bagian 1: Prinsip Dasar Pemeliharaan Kesehatan anak

Menurut Undang Undang Penanggulangan bencana no.24 tahun 2007, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/ atau faktor non

alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak lingkungan.

Banjir adalah bencana alam yang paling sering terjadi di Indonesia, negara yang beriklim tropis dengan musim hujan dan kemarau (BNPB, 2019). Banjir adalah luapan air yang menenggelamkan daratan akibat hujan lebat, pencairan salju, gelombang badai, atau jebolnya bendungan/ tanggul (World Health organization, 2023). Hal ini terjadi Ketika air mengenai suatu wilayah yang biasanya kering dalam jangka waktu tertentu karena curah hujan yang tinggi yang melebihi daya tampung media penampung air (BNPB, 2019). Sebagai bencana hidrometeorologi, banjir adalah yang paling sering terjadi, dengan 12,6% dari total kejadian bencana hidrometeorologi di Indonesia pada tahun 2023 (BNPB, 2023b)

Berdasarkan data hasil pemeriksaan IDAI yang telah turun pada respon pertama ditemukan 55 anak terinfeksi ISPA, 12 anak mengalami diare, 35 terkena infeksi tinea, dan 23 mengalami bakteri 1 dermatitis. Belum lagi data mengenai anak-anak sebagai terdampak masih belum pasti dikalkulasikan. Akan tetapi anak sebagai kelompok rentan sangat membutuhkan pendampingan agar dapat menjalankan kehidupannya untuk tetap mencapai tumbuh dan kembang yang optimal. Program yang dirancang untuk mendampingi mereka yang berdampak pada kelompok anak dan remaja berupa pendampingan aspek nutrisi, imunisasi, aktifitas fisik dan istirahat tidur, PHBS serta pendampingan anak dalam kondisi sakit.

1.1 Nutrisi Seimbang

Definisi

Nutrisi seimbang adalah pola makan yang menyediakan semua zat gizi (karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral) dalam jumlah yang cukup dan proporsional sesuai kebutuhan anak, tanpa berlebihan atau kekurangan.

Tujuan

- Mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak.
- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.
- Membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.
- Mencegah masalah gizi seperti obesitas, anemia, atau stunting.

Cara Menyediakan Nutrisi Seimbang

- Sajikan makanan dengan variasi warna dan jenis (makanan pokok, lauk (protein hewani), sayur, buah
- Gunakan prinsip isi piringku:
 - 1/2 piring berisi sayur dan buah.

- 1/3 piring berisi karbohidrat.
- 1/3 piring berisi protein hewani dan nabati.



PIRING MAKANKU : PORSI SEKALI MAKAN

- Pastikan anak minum air putih cukup (6–8 gelas per hari).
- Hindari makanan instan/olahan berlebihan.

Contoh Makanan Berdasarkan Zat Gizi

Zat Gizi	Fungsi Utama	Contoh Makanan Anak
Karbohidrat	Sumber energi	Nasi, kentang, ubi, jagung, roti gandum
Protein	Pertumbuhan, perbaikan jaringan	Telur, ikan, ayam, daging sapi, tempe, tahu, kacang-kacangan
Lemak Sehat	Energi cadangan, fungsi otak	Alpukat, ikan salmon, minyak zaitun, kacang almond
Vitamin	Regulasi metabolisme, daya tahan	Buah jeruk (Vit C), wortel (Vit A), pisang (Vit B6), bayam (Vit K)
Mineral	Pembentukan tulang, darah, enzim	Susu (kalsium), daging merah (zat besi), pisang (kalium), garam beryodium (yodium)

LAKUKAN dalam Nutrisi Seimbang

- Variasikan menu setiap hari agar anak tidak bosan.
- Gunakan bahan segar, dan berbasis local (yang ada di pasar setempat) cuci bersih sebelum dimasak.
- Biasakan anak sarapan sebelum beraktivitas.
- Berikan buah sebagai camilan sehat.
- Libatkan anak dalam memilih/memasak makanan agar lebih antusias.

HINDARI dalam Nutrisi Seimbang

- HINDARI terlalu sering memberi makanan cepat saji, gorengan, atau minuman bersoda.
- HINDARI memberi gula, garam, dan lemak jenuh berlebihan
- HINDARI memaksa anak makan berlebihan; perhatikan sinyal kenyang.
- HINDARI melewati jadwal makan utama (sarapan, makan siang, makan malam).
- HINDARI fokus pada satu jenis makanan (misalnya hanya nasi tanpa lauk).

Ringkasan

Nutrisi seimbang adalah fondasi kesehatan anak. Dengan menyediakan makanan beragam, bergizi, dan sesuai kebutuhan, orangtua dapat memastikan anak tumbuh sehat, aktif, dan siap belajar.

Bagaimana cara menghitung kalori harian?

Kebutuhan kalori anak dihitung berdasarkan usia, berat badan, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas. Jadwal pemberian makan secara umum adalah tiga kali makan besar dan dua kali makan selingan.

Cara menghitung kebutuhan kalori anak sehari.

Langkah Perhitungan

1. Identifikasi usia anak → kebutuhan kalori berbeda tiap kelompok umur.
2. Perhatikan berat badan & tinggi badan → anak dengan berat lebih besar biasanya butuh energi lebih.
3. Tentukan tingkat aktivitas:
 - Rendah (banyak duduk, sedikit bergerak).
 - Sedang (bermain aktif, olahraga ringan).
 - Tinggi (sering olahraga, sangat aktif).
4. Gunakan panduan WHO/AAP atau kalkulator kalori anak untuk estimasi.

Panduan Umum Kebutuhan Kalori Anak

Usia Anak	Kebutuhan Kalori per Hari	Catatan Aktivitas
1–3 tahun	1.000–1.400 kalori	Balita aktif butuh mendekati 1.400
4–6 tahun	1.400–1.800 kalori	Anak TK/SD awal
7–9 tahun	1.800–2.000 kalori	Anak SD aktif
10–12 tahun	2.000–2.200 kalori	Masa pra-remaja
13–18 tahun	2.200–2.800 kalori	Remaja, tergantung aktivitas

Contoh Praktis Perhitungan

Kasus: Anak usia 6 tahun, aktif bermain di luar rumah.

- **Rekomendasi kalori: ±1.600-1.800 kalori/hari.**
- Distribusi kalori:
 - Sarapan (25%) → 400–450 kalori.
 - Makan siang (30%) → 480–540 kalori.
 - Makan malam (25%) → 400–450 kalori.
 - Camilan sehat (20%) → 320–360 kalori.

Menu contoh (±1.700 kalori):

- Sarapan: Nasi ½ piring sedang+ telur dadar + ½ mangkuk kecil sayur bayam + 1 buah pisang ambon (425 kal).
- Snack pagi: ½ potong aple + segelas air putih (150 kal).
- Makan siang: Nasi ½ piring sedang + ayam panggang 1 potong+ tumis wortel buncis + ½ mangkuk kecil+ buah jeruk (520 kal).
- Snack sore: kue talam 1 buah (210 kal).
- Makan malam: Nasi ½ piring sedang+ ikan bakar 1 ekor sedang+ sayur sop ½ mangkuk kecil+ buah pepaya (390 kal).

Tips Penting

- **LAKUKAN** : Variasikan menu, sertakan buah/sayur setiap kali makan, gunakan bahan segar.
- **HINDARI** : Jangan berlebihan memberi makanan manis, gorengan, atau minuman bersoda atau minuman berwarna.
- Pantau berat badan C tinggi anak secara berkala untuk memastikan kebutuhan kalori sesuai.

Ringkasannya

Kebutuhan kalori anak dihitung dari usia, berat badan, dan aktivitas. Anak usia 6 tahun aktif rata-rata butuh 1.600–1.800 kalori/hari, yang bisa dibagi ke sarapan, makan siang, makan malam, dan dua kali makan camilan sehat.

1.2. Imunisasi

Imunisasi adalah salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan anak. Berikut uraian detil yang bisa digunakan orangtua sebagai panduan praktis.

Definisi

Imunisasi adalah pemberian vaksin ke dalam tubuh anak untuk menstimulasi sistem kekebalan sehingga mampu melawan penyakit tertentu. Vaksin berisi mikroorganisme yang dilemahkan atau bagian dari mikroorganisme yang aman, sehingga tidak menimbulkan penyakit tetapi membentuk kekebalan spesifik.

Tujuan Imunisasi

- Melindungi anak dari penyakit menular berbahaya (misalnya campak, polio, difteri, hepatitis B).
- Mencegah kejadian luar biasa (KLB) penyakit di masyarakat.
- Membentuk herd immunity (kekebalan kelompok) sehingga anak-anak yang belum bisa divaksin ikut terlindungi.
- Menurunkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian akibat penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.

Cara Mendapatkan Imunisasi

- **Puskesmas:** layanan imunisasi dasar lengkap tersedia gratis.
- **Posyandu:** imunisasi balita dilakukan secara rutin sesuai jadwal bulanan.
- **Rumah sakit/klinik:** imunisasi tambahan (misalnya vaksin rotavirus, influenza, varisela)
- **Sekolah:** program imunisasi massal (misalnya BIAS – Bulan Imunisasi Anak Sekolah).

Orangtua perlu membawa anak sesuai jadwal imunisasi yang sudah ditentukan pemerintah (Imunisasi Dasar Lengkap: BCG, Polio, DPT-HB-Hib, Campak/Rubella).

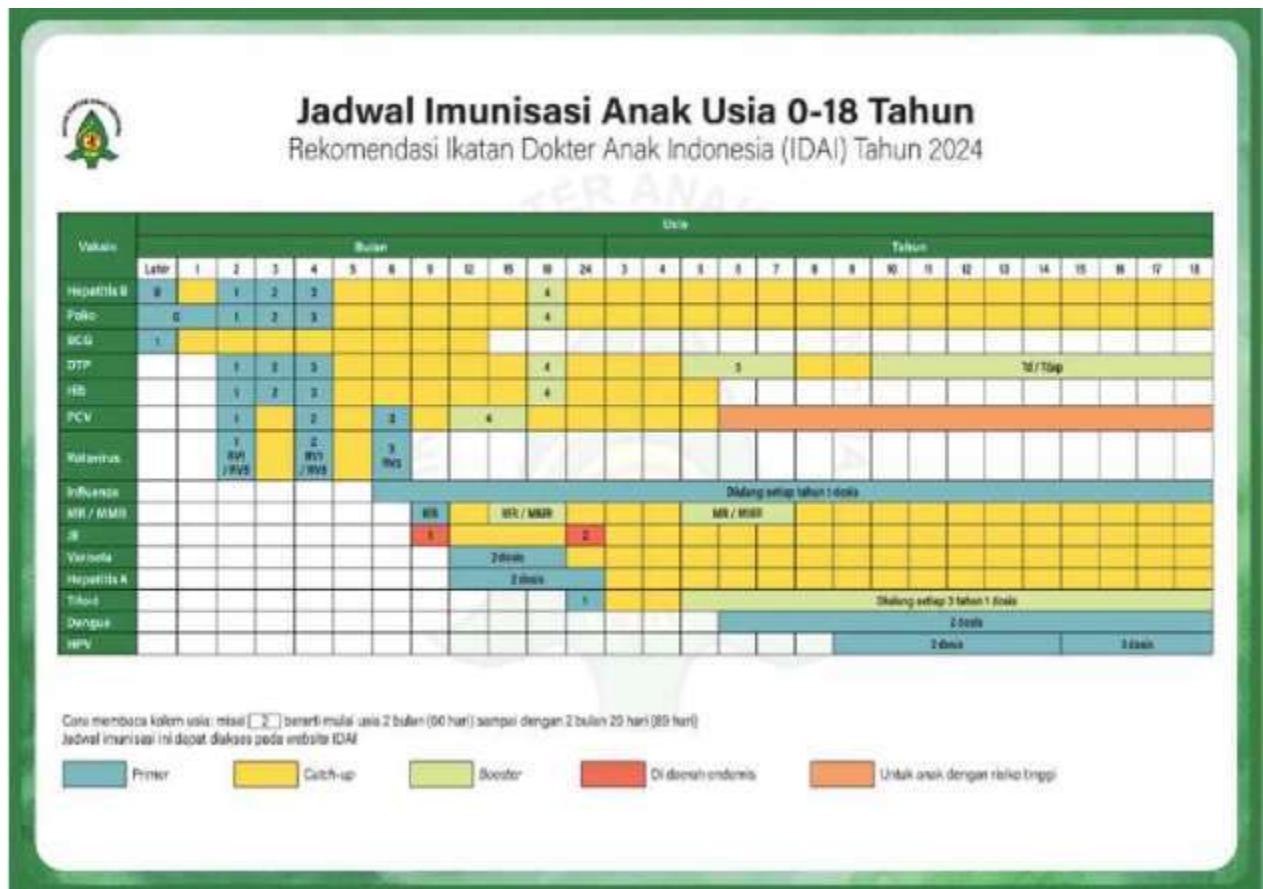
Pencatatan di Buku KIA

- Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) adalah buku resmi dari Kementerian Kesehatan RI yang diberikan kepada ibu hamil dan anak.
- Setiap imunisasi anak wajib dicatat di Buku KIA oleh tenaga kesehatan.

- Catatan meliputi: jenis vaksin, tanggal pemberian, dosis, dan tanda tangan petugas.
- Orangtua harus selalu membawa **Buku KIA** saat anak berkunjung ke fasilitas kesehatan.

Fungsi Buku KIA untuk Kesehatan Anak

- Dokumentasi resmi tumbuh kembang dan riwayat kesehatan anak.
- Memudahkan tenaga kesehatan memantau status imunisasi dan perkembangan anak.
- Panduan orangtua: berisi informasi gizi, tumbuh kembang, tanda bahaya, dan jadwal imunisasi.
- Alat monitoring: memastikan anak tidak ada imunisasi yang terlewat.
- Bukti legal: catatan kesehatan anak yang bisa digunakan untuk keperluan sekolah atau administrasi lain.



Ringkasan

Imunisasi adalah perlindungan penting bagi anak dari penyakit menular. Orangtua harus aktif membawa anak ke fasilitas kesehatan sesuai jadwal, mencatat setiap imunisasi di

Buku KIA, dan menggunakan Buku KIA sebagai panduan tumbuh kembang serta kesehatan anak.

1.3. Aktivitas Fisik dan Istirahat Tidur

a. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik adalah komponen penting dalam menjaga kesehatan anak. Berikut uraian detil yang dapat digunakan orangtua sebagai panduan praktis.

Definisi

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Pada anak, aktivitas fisik mencakup permainan, olahraga, maupun kegiatan sehari-hari yang membuat tubuh aktif bergerak.

Tujuan

- Mendukung pertumbuhan tulang dan otot.
- Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jantung.
- Membantu perkembangan motorik (koordinasi, keseimbangan, kelenturan).
- Menurunkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular.
- Membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.
- Mendukung kesehatan mental: anak lebih ceria, percaya diri, dan fokus belajar.

Mengapa Penting

- Anak yang aktif lebih jarang sakit dan memiliki energi lebih tinggi.
- Aktivitas fisik membantu mengontrol berat badan.
- Melatih keterampilan sosial melalui permainan kelompok.
- Membantu anak tidur lebih nyenyak.

Jenis Aktivitas Fisik pada Anak

1. **Aktivitas Aerobik (daya tahan)**
 - Berlari, bersepeda, berenang, lompat tali.
2. **Aktivitas Penguatan Otot**
 - Memanjat, push-up sederhana, bermain ayunan.
3. **Aktivitas Penguatan Tulang**
 - Melompat, skipping, senam, basket.
4. **Aktivitas Motorik Halus s Koordinasi**
 - Menari, bermain bola, permainan tradisional (engklek, gobak sodor).

Cara Melakukan

- **Durasi:** minimal 60 menit per hari (bisa dibagi dalam beberapa sesi).

- **Variasi:** kombinasikan aktivitas aerobik, penguatan otot, dan tulang.
- **Keselamatan:** gunakan perlengkapan sesuai (helm saat bersepeda, sepatu olahraga).
- **Keterlibatan orangtua:** ikut bermain atau olahraga bersama anak.

Waktu yang Baik untuk Aktivitas Fisik

- Pagi hari: udara segar, energi anak masih penuh.
- Sore hari: setelah sekolah, cocok untuk olahraga ringan atau permainan luar ruangan.
- Hindari aktivitas berat menjelang tidur karena bisa membuat anak sulit tidur.

Contoh Aktivitas Fisik Praktis untuk Anak

- Balita: bermain bola kecil, merangkak, berjalan, menari dengan musik.
- Usia sekolah: bersepeda, berenang, bermain sepak bola, basket, senam.
- Aktivitas keluarga: jalan santai di taman, hiking ringan, permainan tradisional bersama.

Lakukan dan Hindari dalam Aktivitas Fisik

LAKUKAN :

- Dorong anak aktif setiap hari.
- Jadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas keluarga.
- Berikan pujian agar anak termotivasi.

HINDARI:

- Jangan biarkan anak duduk terlalu lama dengan gawai/TV (>2 jam/hari).
- Jangan memaksa anak melakukan olahraga berat yang tidak sesuai usia.
- Jangan abaikan tanda kelelahan atau cedera.

Ringkasan

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang mendukung kesehatan fisik dan mental anak. Dilakukan minimal 60 menit per hari dengan variasi aerobik, penguatan otot, dan tulang. Waktu terbaik adalah pagi atau sore, dengan melibatkan orangtua agar anak lebih semangat.

Jadwal Aktivitas Fisik Harian Anak Usia Sekolah

Berikut tabel praktis yang bisa digunakan orangtua untuk membimbing anak beraktivitas fisik setiap hari. Jadwal ini fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi anak serta kegiatan sekolah.

Tabel Contoh Jadwal Aktivitas Fisik

Waktu	Aktivitas Fisik Utama	Durasi Rekomendasi	Tujuan/Fungsi
Pagi (sebelum sekolah)	Jalan kaki ringan di sekitar rumah, peregangan sederhana, senam kecil	15–20 menit	Membuka energi, melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi sebelum belajar
Siang (sepulang sekolah)	Bermain aktif di luar rumah: bersepeda, lompat tali, sepak bola, basket, atau permainan tradisional (engklek, gobak sorong)	30–45 menit	Melatih daya tahan tubuh, koordinasi motorik, sekaligus interaksi sosial dengan teman
Sore (menjelang malam)	Aktivitas fisik ringan bersama keluarga: jalan santai, yoga anak, menari dengan musik, atau membantu pekerjaan rumah (menyapu, merapikan mainan)	20–30 menit	Relaksasi, membangun kebiasaan sehat keluarga, melatih kelenturan dan keseimbangan

Tips Penerapan

- Kombinasikan aktivitas aerobik, penguatan otot, dan tulang setiap hari.
- Pastikan anak tetap minum cukup air sebelum dan sesudah aktivitas.
- Gunakan perlengkapan aman (helm saat bersepeda, sepatu olahraga).
- Hindari aktivitas berat terlalu dekat dengan waktu tidur.

Ringkasan

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang mendukung kesehatan fisik dan mental anak. Dilakukan minimal 60 menit per hari dengan variasi aerobik, penguatan otot, dan tulang. Waktu terbaik adalah pagi atau sore, dengan melibatkan orangtua agar anak lebih semangat.

b. Tidur Cukup

Tidur cukup adalah salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan anak, sama pentingnya dengan nutrisi dan aktivitas fisik. Berikut uraian detil yang dapat digunakan orangtua sebagai panduan.

Definisi

Tidur cukup adalah kondisi ketika anak mendapatkan durasi dan kualitas tidur sesuai dengan kebutuhan usianya, sehingga tubuh dan otak dapat beristirahat, memulihkan energi, serta mendukung pertumbuhan optimal.

Tujuan

- Memberikan waktu bagi tubuh untuk regenerasi sel dan perbaikan jaringan.
- Mendukung pertumbuhan fisik melalui pelepasan hormon pertumbuhan saat tidur.
- Menjaga fungsi otak untuk konsentrasi, memori, dan pembelajaran.
- Membentuk pola hidup sehat sejak dini.

Manfaat Tidur Cukup

- Anak lebih segar, ceria, dan fokus saat belajar.
- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.
- Mengurangi risiko obesitas dan gangguan metabolisme.
- Mendukung kesehatan mental: anak lebih stabil emosinya, tidak mudah rewel.
- Membantu perkembangan otak dan keterampilan sosial.

Cara Mengatur Tidur Cukup Sesuai Usia Anak

- Tetapkan jadwal tidur dan bangun yang konsisten setiap hari.
- Ciptakan rutinitas sebelum tidur: membaca buku, mendengarkan musik tenang, atau doa bersama.
- Hindari gawai/TV minimal 1 jam sebelum tidur.
- Ciptakan lingkungan tidur nyaman: kamar tenang, suhu sejuk, pencahayaan redup.
- Perhatikan aktivitas fisik di siang hari agar anak lebih mudah tidur malam.
- Sesuaikan jam tidur dengan usia: semakin kecil usia anak, semakin banyak kebutuhan tidur.

Tabel Kecukupan Tidur Anak Berdasarkan Tahap Perkembangan

Tahap Usia Anak	Kebutuhan Tidur per Hari	Catatan Penting
Bayi (0–3 bulan)	14–17 jam	Tidur terbagi siang C malam, sering terbangun
Bayi (4–11 bulan)	12–15 jam	Termasuk tidur siang 2–3 kali
Balita (1–2 tahun)	11–14 jam	Biasanya masih butuh tidur siang
Prasekolah (3–5 tahun)	10–13 jam	Tidur siang 1 kali, tidur malam lebih panjang
Usia sekolah (6–13 tahun)	9–11 jam	Fokus pada tidur malam, siang bisa diganti istirahat
Remaja (14–17 tahun)	8–10 jam	Pola tidur sering terganggu, perlu disiplin jadwal

Ringkasan

Tidur cukup adalah kebutuhan dasar anak untuk tumbuh sehat. Orangtua perlu mengatur jadwal tidur sesuai usia, menciptakan rutinitas yang menenangkan, dan memastikan lingkungan tidur nyaman. Dengan tidur yang cukup, anak akan lebih sehat, ceria, dan siap belajar setiap hari.

1.4 Stimulasi bayi dan anak

Stimulasi bayi dan anak, perlu dilakukan, di setiap ada kesempatan untuk meningkatkan perkembangan bayi dan anak.

Stimulasi menggunakan peralatan sederhana yang ada di rumah. Variasi stimulasi dilakukan berdasarkan rentang usia. Stimulasi menggunakan buku KIA dapat dilihat di **lampiran 4**.

Contoh stimulasi bayi usia 6-9 bulan

- Peluk, senyum, bicara, panggil namanya.
- Bersalaman, tepuk tangan, melambai ke orang lain.
- Kenalkan/tunjuk nama orang (papa/mama) dan benda sekitar.
- Cilukba, melihat cermin.
- Tunjuk dan sebutkan nama gambar
- Bacakan dongeng.
- Pegang mainan dengan 2 tangan.
- Masukkan benda kecil ke dalam wadah.
- Sembunyikan dan cari mainan.
- Mainan yang mengapung di air.
- Memukul-mukul.
- Duduk, merangkak, berdiri berpegangan.

1.5 Pertolongan pertama anak sakit

Pada situasi bencana, penyakit yang sering muncul sebagai dampak bencana banjir yaitu diare, ISPA dan dermatitis, masalah kulit lainnya. Oleh karena itu, sebagai bentuk pendampingan pada anak dan remaja yang mengalami sakit, dilakukan dalam bentuk pemberian pertolongan pertama.

Pertolongan pertama pada anak dengan diare:

1. Periksa kondisi anak yang mengalami diare. Berapa kali anak mengalami BAB cair (lebih dari 3 kali).
2. Yang dapat dilakukan pertama kali adalah: membuat larutan gula garam (jika di pengungsian terdapat oralit, maka gunakan oralit) yang diminumkan setiap anak diare
3. Berikan makan seperti biasa, makanan hangat biasanya lebih disukai
4. Selalu mencuci tangan sebelum kontak dengan anak dan makanan
5. Jika diare berlanjut, anak tidak membaik, BAB bertambah parah, BAB berdarah, segera bawa anak ke fasilitas Kesehatan terdekat.

Pertolongan pertama anak dengan ISPA

1. Periksa kondisi anak, jika mengalami batuk pilek akan mengalami penurunan daya tahan tubuh
2. Berikan makan cukup, minum cukup dan tidur cukup
3. Ajarkan anak etika batuk
4. Setelah dibawa ke fasilitas Kesehatan, minumlah obat yang diberikan sesuai petunjuk, obat dihabiskan
5. Segera Kembali ke fasilitas Kesehatan jika anak mengalami napas cepat, sesak napas dan anak lemas.

Pertolongan pertama pada anak dengan masalah kulit gatal

1. Perhatikan kulit anak, apakah ada kemerahan, bintik bintik bernanah, luka dan sebagainya
2. Bawalah ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk mendapatkan pengobatan
3. Oleskan obat salep atau minum obat sesuai petunjuk pengobatan
4. Jika dibutuhkan pelembab, maka rutinkan mengoleskannya
5. Cegah kulit kering dengan mandi 2x sehari, minum cukup dan konsumsi buah dan sayur.

Bagian 2: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian kebiasaan sehari-hari yang dilakukan keluarga untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Berikut uraian detil tiap upaya PHBS, lengkap dengan definisi, tujuan, manfaat, cara melakukan, serta langkah jika ada masalah.

2.1. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

- Definisi: Membersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir untuk menghilangkan kuman.
- Tujuan: Mencegah penularan penyakit menular (diare, ISPA, flu).
- Manfaat: Anak lebih sehat, risiko infeksi berkurang.
- Cara melakukan: Gosok telapak, punggung tangan, sela jari, kuku, dan pergelangan selama 20 detik.
- Jika ada masalah:
 - ✓ Air bersih sulit → gunakan hand sanitizer berbasis alkohol.
 - ✓ Anak malas → buat permainan/lagu saat mencuci tangan.



Lima Kegiatan Wajib Cuci Tangan di Rumah (Five Moments)

Cuci tangan pakai sabun adalah bagian penting dari PHBS untuk mencegah penularan penyakit. Berikut 5 kegiatan utama di rumah yang wajib diikuti dengan cuci tangan:

- ✓ **Sebelum Makan atau Menyajikan Makanan**
 - Definisi: Membersihkan tangan sebelum menyentuh makanan.
 - Tujuan: Mencegah kuman masuk ke tubuh melalui makanan.
 - Manfaat: Anak dan keluarga terhindar dari diare, cacingan, dan infeksi pencernaan.

- ✓ **Setelah Buang Air Besar atau Buang Air Kecil**
 - Definisi: Mencuci tangan setelah dari toilet.
 - Tujuan: Menghilangkan kuman dari kotoran yang bisa menular.
 - Manfaat: Mencegah penyakit seperti diare, tifus, hepatitis A.

- ✓ **Setelah Membantu Anak atau Bayi Buang Air / Membersihkan Popok**
 - Definisi: Membersihkan tangan setelah kontak dengan kotoran bayi.
 - Tujuan: Menghindari penularan kuman dari feses bayi.
 - Manfaat: Melindungi orangtua dan anak dari infeksi saluran pencernaan.

- ✓ **Setelah Memegang Hewan atau Membersihkan Kotorannya**
 - Definisi: Cuci tangan setelah bermain dengan hewan peliharaan.
 - Tujuan: Menghindari kuman, bakteri, atau parasit dari hewan.
 - Manfaat: Mencegah penyakit zoonosis (penyakit dari hewan ke manusia).

- ✓ **Setelah Batuk, Bersin, atau Membantu Orang Sakit**
 - Definisi: Membersihkan tangan setelah kontak dengan cairan tubuh.
 - Tujuan: Mengurangi risiko penularan penyakit pernapasan (flu, ISPA).
 - Manfaat: Melindungi keluarga dari penyebaran virus.

Lima momen wajib cuci tangan di rumah:

- Sebelum makan/menyajikan makanan.
- Setelah buang air besar/kecil.
- Setelah membersihkan bayi/popok.
- Setelah memegang hewan.
- Setelah batuk/bersin atau merawat orang sakit.

2.2. Mengonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi

- Definisi: Makan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.
- Tujuan: Mendukung pertumbuhan dan daya tahan tubuh.
- Manfaat: Anak tumbuh optimal, terhindar dari gizi buruk atau obesitas.
- Cara melakukan: Sajikan menu seimbang, hindari makanan instan berlebihan.
- Jika ada masalah:
 - Anak pilih-pilih makanan → variasikan bentuk/warna makanan, libatkan anak dalam menyiapkan.
 - Keterbatasan ekonomi → manfaatkan pangan lokal (tempe, sayur kebun, ikan kecil).

2.3. Menggunakan Air Bersih

- Definisi: Air yang jernih, tidak berbau, dan bebas kontaminasi untuk minum, masak, mandi.
- Tujuan: Mencegah penyakit akibat air tercemar (diare, kolera, tifus).
- Manfaat: Anak aman dari infeksi saluran pencernaan.
- Cara melakukan: Gunakan air sumur terlindung atau air PDAM, rebus air minum hingga mendidih.
- Jika ada masalah:
 - Air keruh → lakukan penyaringan sederhana, rebus sebelum diminum.
 - Sumber air terbatas → gunakan air galon isi ulang yang terjamin kualitasnya.

2.4. Membuang Sampah pada Tempatnya

- Definisi: Mengelola sampah rumah tangga agar tidak mencemari lingkungan.
- Tujuan: Menjaga kebersihan rumah dan mencegah sarang penyakit.
- Manfaat: Lingkungan sehat, bebas dari lalat, nyamuk, tikus.
- Cara melakukan: Pisahkan sampah organik dan anorganik, buang ke TPS terdekat.
- Jika ada masalah:
 - Tidak ada TPS → buat lubang sampah organik untuk kompos.

- Anak sering buang sembarangan → ajarkan dengan contoh dan beri pujian saat benar.

2.5. Ventilasi Rumah yang Baik

- Definisi: Sirkulasi udara lancar melalui jendela atau lubang angin.
- Tujuan: Mengurangi kelembapan dan mencegah penyakit pernapasan.
- Manfaat: Rumah lebih segar, anak jarang sakit.
- Cara melakukan: Buka jendela setiap pagi, gunakan ventilasi silang.
- Jika ada masalah:
 - Rumah sempit → gunakan kipas angin atau exhaust fan.
 - Polusi luar tinggi → buka jendela saat lalu lintas sepi.

2.6. Tidak Merokok di Rumah

- Definisi: Menghindari paparan asap rokok bagi anak.
- Tujuan: Melindungi anak dari bahaya perokok pasif.
- Manfaat: Anak terhindar dari ISPA, asma, dan gangguan tumbuh kembang.
- Cara melakukan: Buat aturan keluarga bebas rokok, sediakan area merokok di luar rumah.
- Jika ada masalah:
 - Anggota keluarga sulit berhenti → edukasi risiko, dorong konseling berhenti merokok.

2.7. Menjaga Kebersihan Mainan dan Peralatan Anak

- Definisi: Membersihkan benda yang sering disentuh anak.
- Tujuan: Mencegah penularan kuman dari benda ke anak.
- Manfaat: Anak lebih aman dari penyakit kulit dan pencernaan.
- Cara melakukan: Cuci mainan dengan sabun, lap peralatan makan dengan air panas.
- Jika ada masalah:
 - Mainan berbahan kain → jemur di bawah matahari.
 - Anak sering memasukkan mainan ke mulut → pilih mainan sesuai usia, rutin dibersihkan.

Ringkasan

PHBS di rumah mencakup cuci tangan, makanan sehat, air bersih, pengelolaan sampah, ventilasi, bebas rokok, dan kebersihan mainan. Setiap upaya memiliki definisi, tujuan, manfaat, cara melakukan, serta solusi jika ada masalah. Kunci keberhasilan adalah konsistensi orangtua sebagai teladan.

Bagian 3: Peran Orangtua

Orangtua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat anak. Berikut uraian detail untuk setiap sub-bagian, lengkap dengan definisi, tujuan, contoh, dan cara melakukannya.

3.1. Menjadi Teladan dalam PHBS

Definisi

Orangtua menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten agar anak meniru dan menjadikannya kebiasaan.

Tujuan

- Membentuk karakter anak yang peduli kebersihan dan kesehatan.
- Meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan di rumah.

Contoh

- Orangtua mencuci tangan sebelum makan dan mengajak anak ikut.
- Menyapu rumah bersama anak setiap pagi.
- Tidak merokok di rumah

Cara Melakukan

- Lakukan PHBS secara konsisten di depan anak.
- Berikan penjelasan singkat saat melakukan (misalnya: "Kita cuci tangan supaya tidak sakit ya").
- Libatkan anak dalam kegiatan bersih-bersih rumah.
- Berikan pujian saat anak meniru kebiasaan baik.

3.2. Membuat Jadwal Rutin aktifitas anak

Definisi

Membuat pola harian yang teratur agar anak memiliki ritme hidup sehat dan seimbang.

Tujuan

- Membantu anak merasa aman dan terstruktur.
- Meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan kesehatan fisik.

Contoh: Jadwal harian

06.00–07.00: Bangun dan sarapan 08.00–
11.00: Belajar
12.00–13.00: Makan siang
13.00–14.00: Istirahat/tidur siang
15.00–16.00: Bermain aktif
18.00–19.00: Makan malam
20.00 : Rutinitas tidur

Cara Melakukan

- Buat jadwal harian bersama anak dan tempel di dinding.
- Gunakan gambar atau warna untuk anak yang belum bisa membaca.
- Konsisten mengikuti jadwal, tapi fleksibel jika ada perubahan.
- Evaluasi mingguan: apakah jadwal berjalan baik atau perlu disesuaikan.

3.3. Memberikan Edukasi Sederhana tentang Kebersihan dan Kesehatan

Definisi

Menyampaikan informasi dasar tentang kebersihan dan kesehatan dengan cara yang mudah dipahami anak.

Tujuan

- Meningkatkan pengetahuan anak tentang cara menjaga diri.
- Mendorong anak menjadi mandiri dalam kebersihan pribadi.

Contoh

- Menjelaskan pentingnya sikat gigi 2 kali sehari.
- Mengajarkan cara mencuci tangan dengan lagu.
- Membacakan buku cerita tentang tubuh dan kesehatan.

Cara Melakukan

- Gunakan bahasa sederhana dan visual (gambar, video, poster).
- Lakukan sambil bermain atau bercerita.
- Ulangi informasi secara berkala agar anak ingat.
- Libatkan anak dalam praktik langsung (misalnya: sikat gigi bersama).

3.4. Memantau Perkembangan Anak (Berat Badan, Tinggi Badan, Kesehatan Mental)

Definisi

Melakukan pengukuran dan observasi rutin terhadap pertumbuhan fisik dan kondisi emosional anak.

Tujuan

- Mengetahui apakah anak tumbuh sesuai standar.
- Mendeteksi dini masalah kesehatan fisik atau mental.

Contoh

- Menimbang dan mengukur tinggi anak setiap bulan.
- Mengamati apakah anak tampak murung, cemas, atau sulit tidur.
- Bertanya tentang perasaan anak setelah sekolah.

Cara Melakukan

- Gunakan KMS (Kartu Menuju Sehat) atau Buku KIA untuk mencatat berat dan tinggi.
- Perhatikan pola makan, tidur, dan interaksi sosial anak.
- Konsultasikan ke tenaga kesehatan jika ada keluhan atau perubahan perilaku.
- Luangkan waktu untuk ngobrol santai dengan anak setiap hari.

Ringkasan

Peran orangtua dalam menjaga kesehatan anak mencakup:

1. Menjadi teladan PHBS
2. Membuat jadwal harian teratur
3. Memberikan edukasi kebersihan dan kesehatan
4. Memantau pertumbuhan dan kondisi mental anak

Bagian 4: Monitoring s Evaluasi

Monitoring dan evaluasi adalah langkah penting agar orangtua dapat memastikan bahwa upaya menjaga kesehatan anak berjalan efektif dan berkelanjutan. Berikut uraian detail untuk setiap poin.

4.1. Mencatat Jadwal Imunisasi dan Pemeriksaan Kesehatan

Definisi

Mencatat secara sistematis tanggal dan jenis imunisasi serta pemeriksaan kesehatan anak, baik di Buku KIA maupun catatan tambahan.

Tujuan

- Memastikan anak mendapatkan imunisasi lengkap dan tepat waktu.
- Memantau status kesehatan anak secara berkala.

Mengapa Penting

- Jadwal imunisasi yang terlewat dapat meningkatkan risiko penyakit.
- Pemeriksaan rutin membantu deteksi dini gangguan tumbuh kembang.

Cara Melakukan

- Gunakan Buku KIA untuk mencatat setiap imunisasi dan pemeriksaan.
- Tandai tanggal berikutnya untuk kunjungan selanjutnya.
- Buat pengingat di kalender rumah atau ponsel.
- Konsultasikan ke tenaga kesehatan jika ada jadwal yang terlewat atau anak sakit.

4.2. Menggunakan Buku KIA untuk Memantau Pertumbuhan

Definisi

KMS adalah alat bantu visual berupa grafik yang menunjukkan pertumbuhan anak (berat badan dan tinggi badan) dari waktu ke waktu.

Tujuan

- Memantau apakah anak tumbuh sesuai standar usia.
- Mendeteksi dini risiko stunting, gizi kurang, atau obesitas.

Mengapa Penting

- Pertumbuhan yang tidak sesuai bisa menjadi tanda masalah gizi atau kesehatan.
- KMS memudahkan tenaga kesehatan dan orangtua melihat tren pertumbuhan anak.

Cara Melakukan

- Timbang dan ukur tinggi anak secara rutin (minimal sebulan sekali).
- Catat hasilnya di KMS dan perhatikan apakah grafik naik sesuai jalur.
- Konsultasikan jika grafik stagnan atau menurun.
- Libatkan anak dalam proses (misalnya: "Yuk kita lihat kamu sudah tambah tinggi!").

4.3. Evaluasi Kebiasaan PHBS Setiap Minggu Bersama Anak

Definisi

Meninjau secara berkala apakah kebiasaan hidup bersih dan sehat sudah dilakukan dengan konsisten oleh anak dan keluarga.

Tujuan

- Menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab anak terhadap kebersihan dan kesehatan.
- Memperbaiki kebiasaan yang belum konsisten.

Mengapa Penting

- PHBS yang tidak konsisten bisa meningkatkan risiko penyakit.
- Evaluasi rutin membantu membentuk kebiasaan jangka panjang.

Cara Melakukan

- Buat checklist mingguan PHBS (misalnya: cuci tangan, sikat gigi, makan sayur, buang sampah).
- Tinjau bersama anak setiap akhir pekan: "Apa saja yang sudah kamu lakukan minggu ini?"
- Berikan pujian atau stiker untuk kebiasaan yang berhasil dilakukan.
- Diskusikan tantangan dan cari solusi bersama.

Ringkasan

Monitoring C Evaluasi mencakup:

1. Mencatat imunisasi dan pemeriksaan kesehatan secara sistematis.
2. Menggunakan KMS untuk memantau pertumbuhan anak.
3. Mengevaluasi kebiasaan PHBS setiap minggu bersama anak.

REFERENSI

Bales DW, Cotwright CJ, Lee JS, Celestin N, Parrott K, Akin J. *Promoting healthy eating and physical activity in the early care and education setting as a strategy to improve teacher knowledge and self-efficacy*. Early Childhood Education Journal. 2025; doi:10.1007/s10643-025-01851-9

Mohammadi S, Koo HC. *Editorial: School-based nutrition and physical activity interventions among children and adolescents*. Front Public Health. 2025;13:1585511. doi:10.3389/fpubh.2025.1585511

Media Gizi Indonesia. *Child and adolescent nutrition: stunting, preschool development, and dietary intervention*. Vol. 20 No. 1. Universitas Airlangga; 2025. [MGI Journal](#)

World Health Organization. *Standards for healthy eating, physical activity, sedentary behaviour and sleep in early childhood education and care settings: a toolkit*. Geneva: WHO; 2021. [WHO Publication](#)

WHO/UNICEF. *The Extension of the 2025 Maternal, Infant and Young Child Nutrition Targets to 2030*. Discussion Paper; 2021. [UNICEF-WHO Paper](#)

World Health Organization. *Child Health Overview*. Geneva: WHO; Updated 2023. [WHO Child Health](#)

LAMPIRAN 1

LEMBAR PERSETUJUAN KEGIATAN PEMELIHARAAN KESEHATAN ANAK

Kepada Yth,

Bapak/Ibu Warga Desa Pantai Cermin
Di tempat
Dengan hormat,

Perkenalkan kami Tim dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang saat ini sedang melakukan kegiatan Dukungan Pemeliharaan Kesehatan Anak (PKA) di Desa Pantai Cermin, Kecamatan Tanjung Pura, Kabupaten Langkat. Sehubungan dengan kegiatan tersebut, saat ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berpartisipasi dalam Pemeliharaan Kesehatan Anak yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran awal terkait pengetahuan untuk pemeliharaan Kesehatan anak. Sebelum Bapak/Ibu membuat keputusan, izinkan kami untuk menjelaskan hal-hal terkait kegiatan tersebut sebagai berikut:

1. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi masalah kesehatan anak pada masyarakat di Desa Pantai Cermin.
2. Pemeriksaan kesehatan jiwa akan dilakukan dengan mengisi kuesioner tentang data demografi, pengetahuan sebelum dan setelah edukasi pemeliharaan Kesehatan anak, secara langsung yang datanya hanya dapat diakses oleh tim kami. Waktu yang diperlukan untuk mengisi kuesioner paling lama 15 menit.
3. Tim kami menjamin bahwa pemeliharaan Kesehatan anak ini tidak akan merugikan Bapak/Ibu. Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner akan terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan kegiatan PKA.
4. Hasil pemeriksaan kesehatan akan digunakan untuk pemberian promosi kesehatan anak bagi masyarakat dan memelihara Kesehatan anak
5. Pemeliharaan kesehatan anak ini bersifat sukarela dan dilakukan tanpa ada unsur pemaksaan. Bapak/Ibu memiliki hak secara utuh dalam memutuskan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini.

LAMPIRAN 2

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya telah mendapatkan penjelasan tentang edukasi pemeliharaan Kesehatan anak (PKA) dan PHBS dari Tim Fakultas Ilmu Keperawatan Indonesia. Setelah saya membaca penjelasan mengenai kegiatan ini dengan rinci, saya mengetahui tujuan dan manfaat kegiatan ini. Saya juga mengetahui bahwa kegiatan ini tidak berdampak negative. Saya memahami bahwa saya mengikuti kegiatan ini secara suka rela dan saya dapat menolak ataupun mengundurkan diri dalam pemeriksaan ini tanpa ada sanksi apapun. Saya juga mengizinkan tim pengabdian untuk melibatkan anak saya mengikuti kegiatan pemeliharaan Kesehatan anak untuk. Oleh karena itu, tanpa ada tekanan dari pihak manapun saya menyatakan:

Yang memberikan persetujuan

Yang meminta persetujuan

(.....)

(.....)

LAMPIRAN 3

DATA DEMOGRAFI

ANAK

- Usia :
- Gender :
- Pendidikan saat ini :
- Sakit selama pengungsian:
 - ☐ Diare
 - ☐ ISPA
 - ☐ Gatal

ORANGTUA

- Orangtua : ☐ ayah ☐ ibu
- Nama orangtua :
- Nomor Hp :
- Usia :
- Pendidikan terakhir : ☐ Bekerja ☐ Tidak bekerja
- Pekerjaan :
- Rerata penghasilan/ bulan: Rp.....
- Status pernikahan :
 - ☐ Tidak menikah ☐ Menikah ☐ Duda/Janda

LAMPIRAN 4

Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk pengisian:

-  Pilih 1 jawaban yang dianggap benar.
-  Isi semua pertanyaan.

1. Apa tanda anak sudah kenyang?
 - a. Menangis terus
 - b. Menolak makanan
 - c. Tidur sebentar
 - d. Minta minum
2. Porsi makan anak sebaiknya mengikuti pedoman...
 - a. Isi piringku
 - b. Empat sehat lima sempurna
 - c. Gizi seimbang WHO
 - d. Menu harian sekolah
3. Jadwal makan anak sebaiknya...
 - a. Fleksibel sesuai mood
 - b. Tepat waktu termasuk cemilan
 - c. Hanya makan utama
 - d. Ditunda bila sibuk
4. Sebelum imunisasi, anak harus dipastikan...
 - a. Tidak demam atau batuk
 - b. Sudah makan banyak
 - c. Sedang tidur
 - d. Sedang bermain
5. Tujuan imunisasi adalah...
 - a. Membuat anak gemuk
 - b. Mencegah penyakit menular
 - c. Menambah energi
 - d. Membuat anak cepat tidur
6. Aktivitas fisik minimal dilakukan...
 - a. 30 menit per minggu
 - b. 60 menit per hari
 - c. 2 jam per hari
 - d. 15 menit per hari
7. Aktivitas motorik halus contohnya...
 - a. Berlari

- b. Melukis
 - c. Lompat tali
 - d. Sepak bola
8. Aktivitas motorik kasar contohnya...
- a. Menulis
 - b. Bermain lego
 - c. Melompat
 - d. Menggambar
9. Remaja usia 14–17 tahun membutuhkan tidur...
- a. 6–8 jam
 - b. 8–10 jam
 - c. 10–12 jam
 - d. 12–14 jam
10. Agar tidur berkualitas, anak sebaiknya...
- a. Bermain gadget lama
 - b. Tidur siang mendekati sore
 - c. Hindari makan berat sebelum tidur
 - d. Menonton TV sampai larut
11. Stimulasi anak usia 3–6 bulan salah satunya...
- a. Menyusun balok
 - b. Bermain cilukba
 - c. Menggambar
 - d. Berlari
12. Anak usia 12–18 bulan biasanya sudah bisa...
- a. Menulis nama
 - b. Berjalan mundur
 - c. Menghafal angka
 - d. Membaca buku
13. Anak usia 5–6 tahun mulai dikenalkan dengan...
- a. Angka, huruf, simbol, jam, hari
 - b. Menyusun lego sederhana
 - c. Menyanyi lagu anak
 - d. Bermain cilukba
14. Jika anak diare lebih dari 5 kali dan lemas, sebaiknya...
- a. Dibiarkan saja
 - b. Minum larutan garam dan segera ke pelayanan kesehatan
 - c. Tidak diberi minum
 - d. Diberi makanan pedas

15. Batuk efektif dilakukan dengan posisi...
 - a. Tidur telentang
 - b. Duduk tegak atau semi-fowler
 - c. Berdiri tegak
 - d. Tidur miring
16. Etika batuk yang benar adalah...
 - a. Menutup dengan tangan
 - b. Menutup dengan siku bagian dalam
 - c. Tidak perlu ditutup
 - d. Menutup dengan kain kotor
17. Penyebab kulit gatal saat banjir biasanya karena...
 - a. Makan terlalu banyak
 - b. Kulit tidak bersih dan kering
 - c. Tidur terlalu lama
 - d. Minum air dingin
18. Lima momen wajib cuci tangan salah satunya adalah...
 - a. Sebelum tidur siang
 - b. Setelah memegang hewan
 - c. Sebelum bermain bola
 - d. Setelah belajar
19. Menggunakan air bersih bertujuan untuk...
 - a. Menambah energi
 - b. Mencegah penyakit pencernaan
 - c. Membuat tidur nyenyak
 - d. Menambah berat badan
20. Tidak merokok di dalam rumah bertujuan...
 - a. Melindungi anak dari perokok pasif
 - b. Membuat rumah wangi
 - c. Mengurangi polusi luar
 - d. Membuat anak cepat tidur

LAMPIRAN 5

USIA Stimulasi bayi pada rentang usia (lihat buku KIA)

3 - 6 bulan dengan:

- Peluk, cium, pandang mata, senyum, bicara
- Mencari sumber suara.
- Bermain cilukba, melihat wajah di cermin.
- Memeluk, mengayun.
- Melihat, meraih.
- Mengamati benda kecil, benda bergerak.
- Mengambil benda kecil.
- Berguling-guling, duduk.

6 - 9 bulan dengan:

- Peluk, senyum, bicara, panggil namanya.
- Bersalaman, tepuk tangan, melambai ke orang lain.
- Kenalkan/tunjuk nama orang (papa/mama) dan benda sekitar.
- Cilukba, melihat cermin.
- Tunjuk dan sebutkan nama gambar
- Bacakan dongeng.
- Pegang mainan dengan 2 tangan.
- Masukkan benda kecil ke dalam wadah.
- Sembunyikan dan cari mainan.
- Mainan yang mengapung di air.
- Memukul-mukul.
- Duduk, merangkak, berdiri berpegangan.

G - 12 bulan dengan:

- Berbicara dengan boneka.
- Menunjuk dan mengucapkan orang/benda/ organ tubuh yang sudah dikenal.
- Bacakan dongeng pada saat mengenalkan dan menyuruh menunjuk.
- Pegang mainan dengan 2 tangan.
- Memasukan benda kecil ke dalam wadah.
- Menyusun balok.
- Sembunyikan dan cari mainan.
- Memegang pensil dan mencoret-coret kertas.
- Duduk, merangkak, berdiri berpegangan.
- Berjalan mundur, jinjit.

12 - 18 bulan dengan:

- Berjalan mundur, naik tangga.
- Tangkap dan lempar bola.
- Menyusun balok atau puzzle, menggambar.
- Bermain air, meniup, menendang bola.
- Bercerita tentang gambar di buku.
- Menyebutkan nama benda, menyanyi.
- Main telpon-telponan, menyatakan keinginan.
- Bermain dengan teman sebaya, petak umpet.
- Merapikan mainan, membuka baju.
- Makan bersama.
- Merangkai manik besar.

18 - 24 bulan dengan:

- Bicara, bertanya, bercerita, bernyanyi.
- Tanya jawab, main telpon-telponan.
- Perintah sederhana, membantu pekerjaan.
- Melepas baju, rapikan mainan.
- Makan bersama dengan sendok garpu.
- Menyusun balok, memasang puzzle, menggambar, membentuk lilin.
- Buat rumah-rumahan, petak umpet.
- Berjalan, berlari, melompat.
- Berdiri satu kaki, naik turun tangga.
- Melempar, menangkap, menendang bola.

2 - 3 tahun dengan:

- Sebutkan nama benda, sifat, guna benda.
- Bacakan cerita, tanya jawab.
- Anak diminta bercerita pengalaman
- menonton TV didampingi maksimal 1 jam, menyanyi.
- Cuci tangan, cebok, berpakaian,
- rapikan mainan.
- Makan dengan sendok garpu.
- Menyusun balok, memasang puzzle,
- menggambar, menempel.
- Mengelompokkan benda sejenis.
- Mencocokkan gambar dan benda.
- Menghitung.
- Melempar, menangkap.
- Berlari, melompat, memanjat, merayap.

3 - 4 tahun dengan:

- Menyebutkan nama benda, sifat, guna benda.
- Bacakan cerita, tanya jawab.
- Anak diminta bercerita pengalaman.

- Menonton TV didampingi, menyanyi.
- Cuci tangan, cebok, berpakaian,
- rapikan mainan.
- Makan dengan sendok garpu.
- Menyusun balok atau puzzle, menggambar,
- menempel.
- Mengelompokkan benda sejenis.
- Mencocokkan gambar dan benda.
- Menghitung.
- Melempar, menangkap.
- Berlari, melompat, memanjat, merayap

4 - 5 tahun dengan:

- Bermain peran, anak diminta bercerita pengalaman.
- Menggambar orang, mengenal huruf.
- Main bola, lompat tali.
- Latih untuk dapat mengikuti aturan permainan.
- Kenalkan nama-nama hari.
- Menyebut angka berurutan.
- Mengajak anak sikat gigi bersama dan melatih sikat gigi sendiri.
- Melatih memakai pakaian sendiri.
- Memperkuat kepercayaan diri anak.

5 - 6 tahun dengan:

- Mengenal nama, fungsi benda-benda.
- Bacakan buku, tanya jawab, bercerita.
- Menonton TV didampingi maksimal 1 jam, menyanyi.
- Cuci tangan, cebok, berpakaian, rapikan mainan.
- Melempar, menangkap, berlari, melompat.
- Makan dengan sendok garpu, masak-masakan.
- Menggunting, menempel, menjahit.
- Menyusun balok, memasang puzzle,
- menggambar, mewarna, menulis nama.
- Mengingat, menghafal, mengerti aturan dan urutan.
- Membandingkan besar kecil, banyak sedikit.
- Menghitung, konsep satu dan setengah.
- Mengenal angka, huruf, simbol, jam, hari dan tanggal.
- Memanjat, merayap, sepeda roda 3, ayunan.
- Bermain berjulan, bertukang, dan mengukur.