

## **BAB II**

### **KESEHATAN ANAK**

Memiliki anak yang sehat dan cerdas adalah dambaan setiap orang tua. Anak yang sehat merupakan akar dari pertumbuhan generasi muda yang kuat dan unggul untuk mengisi pembangunan suatu Negara.

Pada saat ini, secara luas diketahui bahwa masa kanak-kanak harus dibagi menjadi dua periode yang berbeda. Awal dan akhir masa kanak-kanak. Periode awal berlangsung dari umur dua sampai enam tahun dan periode akhir dari enam sampai tiba saatnya anak matang secara seksual. Dengan demikian awal masa kanak-kanak dimulai sebagai penutup masa bayi – usia dimana ketergantungan secara praktis sudah dilewati, diganti dengan tumbuhnya kemandirian – dan berakhir disekitar usia masuk sekolah dasar.

Proses tumbuh kembang anak sangat berkaitan dengan faktor kesehatan, pada anak yang sehat diharapkan berlangsung pertumbuhan dan perkembangan yang normal.

#### **A. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

Pertumbuhan (growth) berkaitan dengan dengan masalah perubahan dalam ukuran fisik seseorang. Sedangkan perkembangan (development) berkaitan dengan pematangan dan penambahan kemampuan (skill) fungsi organ atau individu. Kedua proses ini terjadi secara sinkron pada setiap individu.

Proses tumbuh kembang seseorang merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling terkait, yaitu: faktor genetik / keturunan, lingkungan bio-fisiko-psiko-sosial dan perilaku. Proses ini bersifat individual dan unik sehingga memberikan hasil akhir yang berbeda dan ciri tersendiri pada setiap anak.

#### **B. Tahap Perkembangan**

1. Masa Bayi : 0 – 2 tahun
2. Masa pra sekolah : 2 – 6 tahun
3. Masa Sekolah : 6 – 12 tahun
4. Masa Remaja : 12 – 19 / 20 tahun
5. Masa awal dewasa : 21 – 25 tahun
6. Masa dewasa : 25 – 45 tahun

7. Masa dewasa akhir : 45 – 55 tahun
8. Masa Tua : 55 - ... tahun

### **C. Faktor yang memengaruhi pertumbuhan anak :**

1. Faktor heredo konstitusional ; tergantung ras, genetic, jenis kelamin dan kelainan bawaan
2. Faktor hormonal ; insulin , tiroid, hormon sex dan steroid.
3. Faktor lingkungan selama dan sesudah lahir: gizi, trauma, sosio – ekonomi, iklim, aktivitas fisik, penyakit, dll.

Pada masa pertumbuhan anak harus sudah sangat diperhatikan pada saat anak masih berada di kandungan pada usia kehamilan trimester kedua dan ketiga.

### **D. Ciri-ciri Awal Masa Kanak-kanak**

Salah satu ciri tertentu masa bayi merupakan ciri khas yang membedakannya dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, demikian pula halnya dengan ciri tertentu dari periode awal masa kanak-kanak. Ciri ini tercermin dalam sebutan yang biasanya diberikan oleh para orang tua (usia mainan), pendidik (usia prasekolah), dan ahli psikologi (usia menjelajah).

Awal masa kanak-kanak ditandai oleh moralitas dengan paksaan, dimana anak belajar mematuhi peraturan secara otomatis melalui hukuman dan pujian.

### **E. Tugas Perkembangan (Havighurst)**

Awal masa kanak-kanak :

- Belajar memakan makanan sendiri
- Belajar berjalan
- Belajar mengendalikan pembuangan kotoran tubuh
- Mempelajari perbedaan seks dan tata caranya
- Mempersiapkan diri untuk membaca
- Belajar membedakan benar dan salah, dan mulai mengembangkan hati nurani.

### **F. Perkembangan Fisik**

Pertumbuhan selama awal masa kanak-kanak berlangsung lambat dibandingkan dengan tingkat pertumbuhan masa bayi. Pertumbuhan awal masa kanak-kanak

relatif seimbang meskipun terdapat perbedaan musim. Setiap anak memiliki perkembangan mental dan fisik yang berbeda-beda. Bahkan, di dalam satu keluarga, perbedaan perkembangan tersebut bisa amat ekstrem. Misalnya, si kakak pandai bergaul sementara adiknya luar biasa pemalu. Perkembangan yang optimal sangat dipengaruhi oleh peranan lingkungan dan interaksi antara anak dan orang tua / orang dewasa lainnya. Interaksi sosial diusahakan sesuai dengan kebutuhan anak pada berbagai tahap perkembangan, bahkan sejak bayi dalam kandungan. Adapun Kebutuhan dasar seorang anak adalah :

1. ASUH ( kebutuhan biomedis)

Menyangkut asupan gizi anak selama dalam kandungan dan sesudahnya, kebutuhan akan tempat tinggal, pakaian yang layak dan aman , perawatan kesehatan dini berupa imunisasi dan deteksi dan intervensi dini akan timbulnya gejala penyakit.

2. ASIH ( kebutuhan emosional)

Penting menimbulkan rasa aman (emotional security) dengan kontak fisik dan psikis sedini mungkin dengan ibu. Kebutuhan anak akan kasih sayang, diperhatikan dan dihargai, ,pengalaman baru, , pujian, tanggung jawab untuk kemandirian sangatlah penting untuk diberikan. Tidak mengutamakan hukuman dengan kemarahan , tetapi lebih banyak memberikan contoh – contoh penuh kasih sayang adalah salah satunya.

3. ASAH ( kebutuhan akan stimulasi mental dini)

Cikal bakal proses pembelajaran , pendidikan , dan pelatihan yang diberikan sedini dan sesuai mungkin. Terutama pada usia 4 – 5 tahun pertama ( golden year) sehingga akan terwujud etika, kepribadian yang mantap, arif, dengan kecerdasan, kemandirian ,ketrampilan dan produktivitas yang baik.

## **G. ASI Makanan yang Utama**

Makanan untuk balita harus cukup energi dan semua zat gizi sesuai dengan umur. Semua gizi esensial harus cukup. Kebutuhan energi bayi dan anak relatif lebih besar daripada orang dewasa, karena pertumbuhannya yang pesat. Demikian pula

kebutuhan protein balita relatif lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa. Protein merupakan sumber asam amino esensial yang diperlukan sebagai zat pembangun, yakni untuk pertumbuhan dan pembentukan protein serum, hemoglobin, enzim, dan antibodi. Juga untuk menggantikan sel-sel yang rusak, memelihara keseimbangan asam basa cairan tubuh dan sumber energi.

ASI (Air Susu Ibu) tetap merupakan yang paling penting bagi bayi dan anak balita, Selain penting selama masa anak-anak, ASI juga sebagai makanan utama bayi. Di samping itu juga murah, aman, higienis, dan sangat membantu pertumbuhan bayi,

Produksi ASI sampai hari kelima, yang disebut kolostrum (cairan kental kekuningan), sangat baik bagi bayi. Ia mengandung banyak antibodi, protein, mineral, dan vitamin A. ASI merupakan makanan terbaik yang tak tergantikan oleh segala bentuk makanan lain, baik susu formula, food supplement, ataupun suplemen vitamin. Tetapi, susu formula diperlukan untuk bayi-bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI. Misalnya, ketika ibu sakit dan produksi ASI tidak mencukupi.

Bukan berarti anak balita tak boleh sama sekali memakai susu formula atau PASI (pengganti air susu ibu). Kalau ASI memang tidak cukup, harus ditambah susu formula. Tapi kalau cukup, berikan ASI selama minimal empat bulan, yang dikenal sebagai pemberian ASI eksklusif, tanpa makanan tambahan.

Dalam jumlah cukup, ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 3 - 4 bulan pertama. Setelah empat bulan, bayi perlu menu pelengkap atau tambahan (selain ASI atau PASI) karena kebutuhan gizi bayi meningkat, dan tidak seluruhnya dapat dipenuhi ASI. Tapi bukan berarti pemberian ASI dihentikan. Bahkan ASI dianjurkan tetap diberikan sampai anak berusia dua tahun. Tentu saja, kalau ASI masih diproduksi.

Dalam susu formula sudah terdapat asam amino esensial, asam lemak tak jenuh esensial, dan vitamin untuk kebutuhan sehari-hari. Tidak perlu tambahan. Tambahan vitamin baru diberikan kalau ada gejala defisiensi vitamin. Atau, ketika muncul tanda-tanda malas makan, vitamin diberikan untuk merangsang nafsu makan anak.

Kalau susu formula diberikan sesuai kebutuhan, defisiensi tak akan terjadi. Bahkan, kalau sudah memperoleh menu makanan seimbang, tanpa susu formula pun anak tidak perlu lagi vitamin tambahan. Karena dalam menu yang seimbang itu sudah terdapat vitamin-vitamin yang dibutuhkan tubuh.

## **H. Gangguan-gangguan yang Dialami oleh Anak**

Beberapa gangguan yang dapat menyerang anak adalah sebagai berikut:

### **1. Kurang Gizi**

Ketika berbicara mengenai gizi kurang (undernutrition), perhatian terbesar akan ditujukan pada anak, terutama balita. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut, asupan kurang yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, akan memberikan dampak terhadap proses tumbuh kembang anak dengan segala akibatnya di kemudian hari. Tidak hanya pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan mentalnya. Satu hal yang akan berdampak pada produktivitas suatu bangsa.

### **2. Kolip**

Kolip terjadi karena balita alergi terhadap susu formula atau ASI, sehingga bayi sering menangis. Bayi harus disendawakan setelah diberi susu.

### **3. Diare**

Penyebab diare umumnya makanan. Bisa karena keracunan makanan atau karena kuman dalam makanan. Kalau makanannya beracun, gejala utamanya muntah, baru diikuti diare. Kalau karena kuman pada makanan, biasanya diare dulu baru kemudian muntah.

Dalam buku Mengatasi Gangguan Kesehatan pada Anak-Anak, karangan dr. Anies dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, dr. Anies menyebutkan, diare merupakan keadaan gawat darurat sehingga harus segera ditanggulangi sebelum kondisi dehidrasi terjadi, yaitu pertama-tama dengan memberikan banyak minum. Pemberian susu formula dan jus buah dihentikan sementara. Namun, ASI tetap dilanjutkan.

Bila diare terjadi berulang kali, anak akan kehilangan banyak cairan, bahkan sejumlah mineral penting, seperti sodium, potasium, dan klorida ikut terbuang. Bila berkelanjutan, bisa terjadi ketidakseimbangan cairan tubuh sehingga timbul dehidrasi. Kondisi dehidrasi inilah yang paling dikhawatirkan meski diare pada dasarnya akan sembuh sendiri.

Tanda-tanda dehidrasi antara lain anak menangis tanpa air mata, mulut dan bibir kering, selalu merasa haus. Air seni keluar sedikit dan berwarna gelap, ada kalanya

tidak keluar sama sekali. Juga, mata cekung atau terbenam. Pada bayi tanda dehidrasi bisa dilihat lewat ubun-ubun yang menjadi cekung. Juga anak mengantuk, kulit pucat atau kekenyalan tubuh berkurang, dan bekas cubitan tidak cepat kembali normal.

Untuk mengatasinya, anak perlu diberi cairan sebanyak mungkin. Tidak harus larutan oralit. Bisa berupa teh manis, air gula garam, jus, sup. Air tajin justru cukup efektif bagi bayi untuk mengatasi diare. Juga jauh lebih baik dibandingkan dengan oralit karena tajin mengandung glukosa polimer yang mudah diserap.

Larutan gula garam dibuat dengan perbandingan dua sendok teh gula pasir dan setengah sendok teh garam untuk segelas air putih. Larutan ini, menurut dr. Anies, diberikan sedikitnya setengah gelas tiap kali anak muntah atau buang air besar. Bisa juga diberikan satu sendok makan setiap lima menit, sampai anak dapat buang air kecil secara normal.

Air tajin selain cepat dicerna, juga mengandung kadar glukosa cukup tinggi, yang akan mempermudah penyerapan elektrolit. Selain itu dua macam poliglukosa dalam tepung tajin dapat menyebabkan feses lebih padat. Keuntungan lain air tajin adalah adanya kandungan proteinnya, yaitu 7 - 10 %. Sedangkan garam oralit tidak mengandung protein. Penggunaan air tajin sebagai "obat diare", menurut dr. Anies, tidak berbahaya untuk bayi sekalipun.

#### **4. Demam**

Demam memang bukan penyakit, tapi gejala suatu penyakit. Semisal karena batuk dan pilek, radang tenggorokan, diare, infeksi lain pada saluran pencernaan, atau infeksi saluran napas. Dalam buku Mengatasi Gangguan Kesehatan pada Anak-Anak, karangan dr. Anies dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, kenaikan suhu tubuh juga sering terjadi saat tumbuh gigi pertama. Suhu tubuh juga akan meninggi sehabis memperoleh imunisasi DPT (difteria, pertusis, dan tetanus), namun hanya berlangsung kira-kira 24 jam.

Anak dikatakan demam, bila suhu tubuhnya di atas 37,5oC. Kalau itu terjadi, tidurkan anak dalam ruang ber-AC atau berkipas angin, kalau ada. Kenakan pakaian yang tipis. Jangan diselimuti dengan selimut tebal - kecuali si anak menggigil - karena justru akan meningkatkan suhu tubuh. Parasetamol biasa dipakai dan aman untuk anak dan bayi. Selain obat turun panas, anak diberi banyak minum ketika terserang demam. Boleh air putih, susu, air jeruk, sari buah, atau kaldu hangat.

Dengan begitu anak akan mudah berkeringat sehingga suhu tubuh menurun. Seka keringat pada tubuhnya dengan handuk basah, bedaki seluruh tubuh, dan gantilah pakaiannya dengan yang kering supaya merasa segar.

Untuk menurunkan suhu tubuh bisa dibantu dengan mengompres kening dengan lap atau handuk basah. Selama suhu tubuhnya masih tinggi, kompres tetap perlu. Upaya menurunkan suhu tubuh ini perlu untuk mencegah terjadinya kejang-kejang atau setip.

## **5. Alergi**

Yang juga sering diderita anak-anak adalah alergi, dan yang paling sering alergi saluran pernapasan. Menurut dr. Anies, penyebabnya bisa macam-macam. Gejala umumnya sama, yakni bersin-bersin, mata berair, hidung tersumbat, ingusan, dan gatal. Anak biasanya menggaruk-garuk hidungnya dengan punggung tangannya.

Bila sedang terserang, disarankan anak dihindarkan dari pencetusnya. Kalau pencetusnya debu, seisi kamarnya harus bebas debu dan diusahakan tidak lembap. Tirai, karpet, dan sejenisnya disingkirkan.

- Asma

Gangguan pernapasan lainnya adalah asma. Pencetusnya bisa karena pilek dan selesma, terlalu banyak bergerak, udara dingin, perubahan emosi, asap rokok, perubahan cuaca, dan alergi (udara, debu rumah, bulu binatang, makanan, dsb.). Namun, yang paling sering ialah alergi. Ada kalanya gabungan beberapa pencetus asma dapat menimbulkan serangan. Misalnya, ketika sedang berlari-lari anak tidak terserang asma. Tetapi kalau berlari-lari saat cuaca dingin, serangan asma timbul.

Ketika terserang asma, anak diberi obat yang diresepkan dokter. Jika anak sulit bernapas sampai tak mampu menelan makanan, bibir dan lidah kebiruan, segera saja hubungi dokter.

Obat asma sebenarnya bersifat sementara. Kalau pencetusnya ada, sesak napas akan berulang. Jadi, langkah pencegahan terbaik, bebaskan anak dari segala pencetusnya.

- Batuk

Selain itu, anak-anak sering tak luput dari serangan batuk, yang juga merupakan gejala suatu penyakit. Misalnya karena gangguan pada saluran pernapasan. Meski demikian, menurut dr. Anies, batuk yang berlebihan bisa sangat mengganggu, bahkan mengakibatkan berbagai komplikasi. Beberapa penyebab batuk menahun dan

berulang misalnya bronkitis atau radang tenggorokan, asma, kelainan paru-paru menahun, masuknya benda asing atau makanan ke saluran napas, dan kelainan bawaan pada saluran napas. Namun, bisa juga karena gangguan psikologis, semisal setelah kelahiran adik baru.

Keluhan batuk perlu disampaikan ke dokter, apakah karena perubahan cuaca pagi, malam, atau sepanjang hari. Sewaktu duduk, apakah si kecil mengeluarkan dahak atau tidak. Perlu disampaikan pula asal mula, ciri-ciri batuk, untuk mempermudah diagnosis dan pengobatannya. Batuk rejan merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan bagian atas, tepatnya pada batang tenggorokan. Penyebabnya kuman *Hemophilus pertussis*. Batuk rejan yang juga dikenal sebagai "batuk seratus hari" atau kinkhoest berlangsung selama dua bulan lebih, kalau tidak diobati dengan baik. Gejalanya mirip influenza, yaitu batuk dan pilek ringan serta menurunnya nafsu makan, yang berlangsung kira-kira 1 - 2 minggu.

Bayi dan balita, menurut dr. Anies, termasuk kelompok yang paling sering menderita batuk rejan. Jika batuk ini tak diobati dengan baik, dikhawatirkan akan terjadi komplikasi. Agar tidak tertular, jauhkan anak dari penderita batuk rejan. Pencegahan utama, tulis dr. Anies, adalah pemberian vaksinasi DPT sebanyak tiga kali. Suntikan ulangan diberikan satu tahun setelah suntikan dasar ketiga dilakukan. Vaksinasi DPT yang pertama telah dianjurkan bagi bayi yang berusia tiga bulan.

- Influenza

Influenza sebenarnya bukan penyakit berbahaya. Disebabkan sejenis virus, penyakit ini umumnya menyerang sebagai wabah dan akan berlangsung selama 3 - 4 hari. Jarang menimbulkan komplikasi, sekalipun disertai demam tinggi. Namun, kalau daya tahan tubuh penderita menurun, maka infeksi sekunder, seperti pneumonia, bronkitis, infeksi telinga atau sinusitis, dapat muncul. Jika ini terjadi, anak segera dibawa ke dokter.

Untuk mengatasinya, anak perlu cukup istirahat dan diberi cukup cairan. Sari buah atau air bisa untuk mengganti cairan yang hilang karena berkeringat. Kopi, teh, dan susu tidak dianjurkan. Setiap tiga atau empat jam sekali, suhu tubuh anak diperiksa. Jika suhu naik mencapai lebih dari 38°C dan tidak turun dalam waktu 36 jam, segera bawa ke dokter.

Anak-anak pun sering menderita selesma dan pilek, lebih-lebih bila daya tahan tubuh anak kurang baik. Anak yang mengalami pilek akibat virus ini perlu diajari mengeluarkan lendir dalam hidungnya untuk mencegah terjadinya penumpukan lendir yang dapat mengganggu organ lain, misalnya telinga.

Dalam kondisi seperti ini, anak perlu banyak istirahat dan makan menu bergizi. Sari buah segar baik untuk penderita penyakit ini. Bila suhu tubuh meningkat, anak dapat diberi obat penurun panas atau kompres dingin untuk mencegah kemungkinan timbulnya kejang.

### I. Imunisasi

Imunisasi adalah suatu proses untuk membuat sistem pertahanan tubuh kebal terhadap invasi mikroorganisme (bakteri dan virus yang dapat menyebabkan infeksi sebelum mikroorganisme tersebut memiliki kesempatan untuk menyerang tubuh.



Memberikan suntikan imunisasi pada bayi adalah faktor yang sangat penting untuk kesehatan bayi anda. Imunisasi adalah salah satu yang terpenting dari bagian tanggung jawab sebagai orang tua. Imunisasi (atau “vaksinasi”) diberikan mulai dari lahir sampai awal masa kanak-kanak. Imunisasi biasanya diberikan selama waktu pemeriksaan rutin ke dokter atau klinik.

#### Imunisasi yang diwajibkan

Vaksinasi	Jadwal pemberian-usia	Booster/Ulangan	Imunisasi untuk melawan
<b>BCG</b>	Waktu lahir	--	Tuberkulosis
<b>Hepatitis B</b>	Waktulahir-dosis I  1bulan-dosis 2  6bulan-dosis 3	1 tahun-- pada bayi yang lahir dari ibu dengan hep B.	Hepatitis B
<b>DPT dan Polio</b>	3 bulan-dosis1  4 bulan-dosis2  5 bulan-dosis3	18bulan-booster1  6tahun-booster 2  12tahun-booster3	Difteria, pertusis, tetanus, dan polio
<b>campak</b>	9 bulan	--	Campak

#### Imunisasi yang dianjurkan:

<b>Vaksinasi</b>	<b>Jadwal pemberian-usia</b>	<b>Booster/Ulangan</b>	<b>Imunisasi untuk melawan</b>
<b>MMR</b>	1-2 tahun	12 tahun	Measles, meningitis, rubella
<b>Hib</b>	3bulan-dosis 1 4bulan-dosis 2 5bulan-dosis 3	18 bulan	Hemophilus influenza tipe B
<b>Hepatitis A</b>	12-18bulan	--	Hepatitis A
<b>Cacar air</b>	12-18bulan	--	Cacar air