

HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

Juni 2017. Edisi 5

Memiliki Anak Yang Sehat dan Cerdas

Optimalkan 1000 hari
pertama KEHIDUPAN

Kecerdasan Moral pada Balita

Musik & Tari bisa cerdasakan Anak

WAJIB TAHU!

Nutrisi Balita yang
tak boleh Lewat

Asupan gizi terbaik modal
untuk tumbuh kembang
yang optimal





Pastikan Anak Anda
terjaga kesehatannya dengan
Medical Checkup Anak

HARGA KHUSUS KARTU KREDIT BANK MEGA

4-11 Th

Rp 300.000

12-18 Th





Rp 550.000

Periode hingga 30 Juni 2017



APPLY ONLINE NOW

www.bankmega.com/applynow

 Bank Mega Indonesia  BankMegaID  BankMegaID  BankMegaID

MEGACALL | 60010 (HP) | 1500010 | www.bankmega.com

BANK MEGA TERDAFTAR DAN DIAWASI OLEH OTORITAS JASA KEUANGAN



BANK MEGA

HEALTH INSIGHTS

Penasehat :

Jonathan Tahir

Penasehat Medis :

Dr. Daniel Tjen Sp.S

Pembina :

Arif Lim

Co Editor :

Ranie Wulandari, Ike Joewono

Diterbitkan oleh :

Mayapada Healthcare Group

Mayapada Tower 2, lantai 2

Jl. Jend Sudirman Kav 27

Jakarta 12920

Telp : 021-2985 9999

www.mayapadahospital.com

Bekerja sama dengan :

PKF

Pusat Kreatif Femina

Jl. Kebon Kacang Raya no. 1, flat IV

Jakarta 10240

Telp: 021-3141710

Fax: 021 -31935677

pusatkreatif.femina@feminagroup.com

Editor's NOTE

ANAK adalah anugrah Tuhan, harapan dan kebahagiaan keluarga, permata hati ayah dan bunda.

Hidup adalah sebuah perjalanan yang harus kita tempuh apapun kondisinya, apakah perjalanan yang lancar dan mulus atau malah penuh rintangan. Salah satu cara memastikan "journey" yang mulus adalah dengan selalu menjaga kesehatan.

"Journey Of Life", akan dimulai dari janin yang bermukim di rahim sang Ibu selama 9 bulan, lalu masuk ke tahap kedua dimana ia lahir ke dunia. Di edisi Health Insights yang lalu kami telah mengupas kesehatan janin dan Ibu hamil. Dalam edisi kali ini Health Insights akan membahas langkah-langkah yang perlu diperhatikan para orang tua dalam tumbuh kembang sang buah hati, terutama kesehatan fisik dan mentalnya agar dalam pertumbuhannya kelak tak ada masalah sampai ia dewasa. Kami ingin memberikan informasi selengkapnyanya untuk para orang tua, diawali dengan pembahasan soal nutrisi yang tak boleh dilewatkan hingga bagaimana membuat anak cerdas termasuk kecerdasan moral.

Apa yang dapat Mayapada Healthcare Group sumbangkan untuk menunjang pertumbuhan anak lebih baik lagi? Mayapada Hospital di Jakarta Selatan dan Tangerang memiliki **Center of Excellence: Mayapada Hospital Pediatric Center**. Dengan tim dokter spesialis anak yang berpengalaman, Anda boleh sepuasnya berada di Pusat Konsultasi Anak. Demikian pula jika ada masalah akibat gangguan kesehatan, fasilitas yang lengkap, dokter dan tim perawat akan membantu agar si kecil cepat kembali sehat.

Agar anak-anak tumbuh kembang secara normal, simaklah "Pentingnya 1000 hari pertama dalam kehidupan" di halaman 14, dan untuk mengembangkan kecerdasan moral mereka, simak juga artikel kami di halaman 26.

Selamat membaca!

Salam sehat,
Jonathan Tahir
Group CEO of Mayapada
Healthcare



➤ Daftar Isi



6
**BREAST PUMP
AMAN DAN SEHAT**

7
**WASPADAI
VAKSIN PALSU**

Tersebarnya berita vaksin palsu pada Juni 2016 lalu tentu membuat para orang tua risau.

8
**dr. I.R. Laurentz, Sp.A
MEMPERLAKUKAN
PASIENNYA SEPERTI
ANAK SENDIRI**

Menjadi dokter anak itu menyenangkan terutama saat melihat pasien tumbuh sehat.



10
**PENYAKIT
YANG SERING
DIDERITA ANAK**

14
**OPTIMALKAN 1.000
HARI PERTAMA
KEHIDUPAN**

Demi mewujudkan anak emas Indonesia; anak yang cerdas, ceria, dan berakhlak mulia.

18
**HENTIKAN!
KEKERASAN
PADA ANAK**
Pengetahuan dan peran orangtua adalah benteng utama agar anak tidak pernah merasakan akibat kekerasan.



22
**MENCEGAH
PENYAKIT AMANDEL
PADA ANAK**

Amandel harus selalu dijaga agar bekerja maksimal sebagai sistem pertahanan tubuh anak-anak.

26
**KECERDASAN
MORAL PADA BALITA**

28
**SPORT MEDICINE
UNTUK SI KECIL**
Tubuh memiliki sifat dinamis, karena itu butuh aktivitas fisik agar terhindar dari obesitas.

30

YUK NAK, MAKAN YANG SEHAT!

Penuhi kebutuhan nutrisi si Kecil, agar ia dapat tumbuh optimal di usia emasnya.

33

KUIS



30

34

M. Sultan Iqbal Romadhona TUMBUH DENGAN JANTUNG SEHAT

Dengan kelainain jantung sejak lahir, ia menjalani operasi di usia 14 tahun. Kini ia menjadi remaja yang ceria.

36

MUSIK DAN TARI UNTUK KECERDASAN ANAK

Berikan stimulasi berupa musik dan tari agar si Kecil memiliki kecerdasan kinestetik.



40

40

BEKAL SI KECIL YANG ASYIK DAN LEZAT

- Pasta Pesto
- Ramen Burger

42

AGAR NYAMAN TERBANG BERSAMA ANAK-ANAK

Inilah rahasia enaknya berlibur bersama anak-anak naik pesawat terbang tanpa merepotkan dan ruwet.

46

EVENT

49

CENTER OF EXCELLENCE: PEDIATRIC CENTER

Memberikan pengalaman senyaman mungkin untuk orang tua dan buah hatinya.



BREAST PUMP AMAN DAN SEHAT

ASI UNTUK BAYI HINGGA UMUR 6 BULAN PERTAMA ADALAH WAJIB DIBERIKAN, APALAGI JIKA SANG IBU TIDAK PUNYA MASALAH DALAM MENYUSUI

ASI (Air Susu Ibu) merupakan anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa, yang tidak boleh kita abaikan. Inilah makanan bayi yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan baik fisik, psikologisosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, zat kekebalan pertumbuhan, anti alergi, dan anti inflamasi.

Cara memberikan ASI yang terbaik adalah dengan menyusukan bayi langsung dari payudara Ibu. Namun, adakalanya seorang Ibu tidak bisa setiap saat menyusui bayinya. Misalnya seorang wanita bekerja yang meninggalkan rumah selama 8 jam, terpaksa ia harus memompa ASI. Tentunya *working mom* harus pandai mengelola dan membagi waktu agar jadwal memerah ASI tidak terganggu dengan pekerjaan di kantor. Selain itu, memompa ASI biasa dilakukan bila bayi terlahir prematur dan bayi tersebut belum pandai menyusui langsung. Bagaimana cara memerah ASI baik manual maupun dengan sistim elektrik agar ASI bermanfaat secara maksimal?

JENIS POMPA ASI

• Breast Pump Manual

Breast pump manual perlu menggunakan tangan untuk memompa. Reflek yang berperan dalam memerah ASI secara manual ini adalah *let-down reflex* (LDR) yang sama dengan rangsangan jika puting dihisap oleh bayi, dan dapat keluar dengan sendirinya meskipun tidak disusui/ tidak diperah. Memompa payudara dapat dilakukan setiap 3-4 jam sekali sama seperti memberi ASI.

• Breast Pump Elektrik

Jenis *breast pump* yang satu ini menggunakan tenaga listrik untuk memompa payudara. Dibuat dengan bentuk dan sistim yang praktis sehingga mudah digunakan oleh Ibu yang bekerja. Ikuti cara menggunakannya yang tertulis dalam lembar cara pemakaian.

MEMOMPA ASI DENGAN BENAR

Pastikan Anda mencuci tangan terlebih dahulu agar steril. Kemudian bila Anda memilih menggunakan pompa ASI, Anda cukup meletakkan alat isapnya di payudara Anda. Tekan pegangannya jika Anda menggunakan pompa ASI manual. Untuk pompa ASI elektrik Anda hanya cukup menghidupkan mesin. Pompa ASI akan menekan payudara Anda dan ASI langsung masuk ke dalam botol yang terpasang. Pompalah ± 15 menit untuk tiap payudara bagi pompa elektrik. Dan untuk pompa manual ± 45 menit

TAHAN BERAPA LAMA ASI DISIMPAN?

Setelah memompa ASI, masukkan ASI dalam botol plastik (berlabel PP atau PC) atau di botol kaca yang tertutup rapat dan bersih. Simpan di tempat yang steril. Bila Anda, menyimpannya pada suhu ruangan maka ASI dapat bertahan 4-8 jam. Menyimpannya dalam lemari pendingin atau kulkas bisa bertahan 3-8 hari, sedang jika disimpan dalam lemari pembeku (*freezer*) maka dapat bertahan hingga 3 bulan. Berikan ASI saat tiba waktunya sang bayi minum ASI dan jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan bayi Anda.

WASPADAI VAKSIN PALSU

TERSEBARNYA BERITA VAKSIN PALSU PADA JUNI 2016 LALU
TENTU MEMBUAT PARA ORANG TUA RISAU.

FAHAMI TERLEBIH DAHULU

Orang tua mana yang hatinya takkan gundah mendengar berita-berita tentang pemalsuan vaksin untuk bayi. Yang telah terjadi, penyebaran vaksin palsu merambat kemana-mana. Catatan POLRI menunjukkan sedikitnya ada sekitar 200 bayi yang terlanjur mendapat suntikan vaksin palsu tersebut. Dan yang tidak terdeteksi? Mungkin lebih banyak lagi. Oleh karena itulah orang tua perlu memahami langkah demi langkah tentang vaksinasi.

Vaksin merupakan bakteri dan virus yang telah dilemahkan. Vaksinasi artinya proses memasukkan bahan antigenik untuk merangsang sistem kekebalan tubuh dari penyakit tertentu karena dengan proses ini tubuh manusia secara langsung membuat antibodi.

TIPS AMAN MELAKUKAN VAKSINASI

Lebih baik jika Anda membawa si buah hati untuk vaksin ke tempat resmi pemberian vaksin, seperti rumah sakit atau Puskesmas yang terpercaya. Masyarakat bisa menilai vaksin palsu secara kasat mata, antara lain dari kemasan: kemasan lebih kasar, nomor *batch* tidak terbaca, warna *rubber stopper* (tutup vial) berbeda dari produk asli, tidak ada nomor izin edar (NIE) Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), terdapat perbedaan pada cetakan *barcode* kemasan vaksin palsu, harga Jual lebih murah dan dijual secara Bebas.

Sedangkan vaksin asli terlihat dari: kemasan masih disegel, terdapat label yang berisi keterangan seputar vaksin pada ampul, label ampul biasanya dilepas dan ditempel pada buku kesehatan. Selesai vaksinasi kemasan langsung dihancurkan.

JENIS VAKSIN DAN MANFAATNYA

Kapan waktu yang tepat untuk memberikan vaksin kepada anak-anak Anda, itulah yang perlu difahami. Manfaat dari macam-macam vaksin, seyogianya juga kita pelajari. Inilah jenis vaksin yang paling utama untuk mencegah penyakit pada bayi.

UMUR BAYI	JENIS IMUNISASI	MANFAAT
Lebih dari 7 hari	Hepatitis B (HB) 0	Mencegah penularan hepatitis B dan kerusakan hati
1 bulan	BCG dan Polio 1	Mencegah penularan <i>tuberculosis</i> dan polio
2 bulan	DPT, HB, Hib 1, dan Polio 2	Mencegah polio, difteri, batuk rejan, tetanus, hepatitis B, meningitis, dan pneumonia
3 bulan	DPT, HB, Hib 2, dan Polio 3	
4 bulan	DPT, HB, Hib 3, dan Polio 4	
9 bulan	Campak	Mencegah penyakit campak



dr. I. Robbie Laurentz, Sp.A

Memperlakukan PASIENNYA

seperti anak sendiri

BAGINYA, MENJADI DOKTER ANAK ITU MENYENANGKAN DAN MEMBANGGAKAN, TERUTAMA SAAT MELIHAT PASIENNYA TUMBUH SEHAT HINGGA DEWASA.

KEKAGUMAN dr. I Robbie Laurentz, SpA kepada dokter sudah muncul sejak kecil. Penampilannya yang tampak berwibawa dengan kostum putih bersih, serta kemampuannya menolong dan menyembuhkan orang sakit, membuat dokter menjadi sosok ideal buatnya. Robbie kecil pun memantapkan hati untuk bercita-cita menjadi seorang dokter. Apalagi keenam saudaranya juga menjadi PNS bidang Kesehatan.

PERJALANAN MENJADI DOKTER

Kini, Robbie kecil pun sudah bermetamorfosa menjadi seorang dokter spesialis anak yang bertugas sehari-hari di Mayapada Hospital Tangerang, Banten. Tentu tidak semudah begitu saja pria asal Makassar ini mewujudkan cita-citanya tersebut. Proses panjang harus dilalui dr.Laurentz, begitu Robbie biasa disapa—pendidikan dan pengalaman bertahun-tahun yang menghabiskan pikiran, tenaga, dan biaya yang tidak sedikit.

“Sewaktu menjadi dokter umum PNS 37 tahun lalu saya ditempatkan di sebuah puskesmas terpencil di pantai selatan Kabupaten Bolaang Monondow—Sulawesi Utara, sekitar 225 km dari kota Manado,” kenang dr. Laurentz. Ia harus berjalan sejauh 20 km menuju ke puskesmas dengan medan paling berat yang pernah ia temui. Jalan berupa tanah merah, bila musim hujan tidak bisa dilalui dengan kendaraan biasa, melewati hutan atau menyeberang sungai tanpa jembatan.

Jika ada yang sakit, baik siang maupun malam, dr. Laurentz harus berjalan kaki atau dijemput dengan dokar sapi yang sehari-hari digunakan masyarakat untuk mengangkut kopra. Tapi hal itu justru menjadi tantangan bagi Alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Makassar tahun 1980 ini.

Setelah 3 tahun menyelesaikan program Dokter Inpres di daerah, ia melanjutkan pendidikan Spesialis Anak di Universitas Sam Ratulangi, Manado, yang ia selesaikan hanya dalam waktu 3 tahun 7 bulan. Pemegang sabuk hitam karate ini pun menjadi salah satu lulusan tercepat pada Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS)—Anak dengan IP sangat memuaskan.

Usai lulus, dr. Laurentz menjalankan Wajib Kerja Sarjana (WKS)-II sebagai PNS Departemen Kesehatan RI di RSU Liun Kendage, Tahunam Kabupaten Sangihe Talaud, Sulawesi Utara selama 5 tahun. Pada akhir tahun 1996 mulai bergabung di RS Honoris, Tangerang sebagai dokter purna waktu dan berlanjut sampai sekarang di Mayapada Hospital, Tangerang.

Pengalamannya berbau dengan masyarakat di daerah terpencil telah membuka matanya bahwa masyarakat masih sangat membutuhkan perbaikan kesehatan, khususnya kesehatan anak.

SABAR DAN BERSYUKUR ADALAH KUNCI UTAMA

Menjadi dokter spesialis anak bukan hal yang mudah. Harus mengasah kesabaran, karena tidak hanya menghadapi anak-anak yang belum dapat mengemukakan keluhannya dan sulit diperiksa, tapi juga harus menghadapi orang tua yang kadang-kadang terlalu *overprotective*, atau panik yang berlebihan. “Tapi saya sih bisa maklum. Sebab, orang tua kan pasti memiliki kekhawatiran yang tinggi terhadap anaknya yang sedang sakit. Jadi sebagai dokter spesialis anak, saya tidak hanya harus menyembuhkan anak-anak tapi juga menenangkan

orang tuanya,” ujar dokter yang pernah menerima beasiswa *post graduate* di National University of Singapore ini.

Dokter yang gemar membaca buku-buku atau jurnal ilmiah serta selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dengan sering mengikuti kongres atau simposium di dalam maupun luar negeri ini, mempunyai prinsip memperlakukan pasien seperti anak sendiri. Dengan mengimplementasikan ilmu yang telah didapat, dan tentunya bantuan Tuhan, ia mengaku sangat puas melihat pasiennya sembuh dari penyakitnya dan bahagia karena berhasil membantu orang tua mengatasi masalah kesehatan anak.

Profesi dokter, menurut dr.

Laurentz, adalah pengabdian terhadap kemanusiaan. Kapan pun ada panggilan tugas, ia tidak bisa menolak. “Menjadi dokter sudah menjadi panggilan hati saya,” akunya tegas.

Hingga saat ini tingkat kesibukan suami Suilaniawati dan bapak 3 anak ini begitu tinggi. Setiap hari, kecuali Minggu, ia bertugas hingga larut malam. Hari Minggu pun ia masih harus melakukan visit pasien yang dirawat di rumah sakit. Meski begitu dr. Laurentz masih bisa menyempatkan diri untuk berolahraga bulu tangkis, *traveling* sambil menyalurkan hobi fotografinya, dan juga hobi Audiophile (menggemari *sound system high end* yang dapat menghasilkan audio berkualitas tinggi dengan suara yang murni dan jernih).

Hobi-hobi tersebut, diakui dr. Laurentz dapat menambah rasa syukur sebagai manusia ciptaan Tuhan serta dapat menjadi obat penghilang stres dalam menghadapi pekerjaan sehari-hari. “Prinsip hidup saya sedapat mungkin menolong dengan penuh kasih dan menghargai sesama, serta harus selalu bersyukur dengan semua pemberian Tuhan, agar dapat hidup bahagia baik di dunia maupun di akhirat nanti,” ucap dr. Laurentz menutup pembicaraan.





PENYAKIT YANG SERING **Diderita** ANAK

PAHAMI PENYEBAB
PENYAKIT YANG
SERING MELANDA
BALITA TERMASUK
CARA MENCEGAH DAN
MENGATASINYA.

ANAK-ANAK memang lebih rentan terserang penyakit dibanding orang dewasa. Mengapa demikian? Sistem kekebalan tubuh pada anak belum sekuat seperti pada orang dewasa. Terlebih kita yang berada di negeri dengan iklim tropis, mikroorganisme penyebab penyakit lebih beragam. Penyakit anak pun terkadang dianggap ringan oleh orang tua, padahal dari penyakit ringan ini bisa timbul hal-hal yang tidak diinginkan.

Menurut **dr. Yose Muliawan Pangestu, Sp.A**, *pediatrician* di Mayapada Hospital Tangerang, dua jenis penyakit yang paling sering dikeluhkan orang tua saat membawa anaknya berobat, "Infeksi saluran napas atas/*common cold* dan diare. Selain karena virus, penyebab diare banyak disebabkan karena keracunan makanan/*food poisoning*."

dr. Yose Muliawan Pangestu, Sp.A PEDIATRICIAN

Mayapada Hospital Tangerang



PENYEBAB DIARE DAN BATUK PILEK

Diare adalah gangguan pencernaan yang biasa dialami anak-anak. "Disebut diare bila terjadi perubahan konsistensi pada feses menjadi lebih lembek/cair dengan frekuensi 2 kali lipat dari biasanya (pada bayi-bayi muda) atau frekuensi tiga kali per hari pada anak yang lebih besar," ujar dr. Yose. Diare pada umumnya disebabkan oleh:

- Virus
- Stomach bug/food poisoning/food borne disease yang disebabkan bakteri/parasit (E.Coli, Salmonela, Listeria, Campylobacter, Hepatitis A Virus, Noro virus), yang biasanya terjadi karena kurang baik dalam hal penyimpanan makanan, pengolahan, proses memasak. Juga berakibat yang sama jika membiarkan makanan matang pada suhu ruangan terlalu lama, atau menghangatkan kembali makanan matang yang berisiko meningkatkan *food poisoning*/keracunan makanan.
- Infeksi yang terjadi di luar pencernaan (infeksi telinga/infeksi kencing/infeksi paru-paru)

Sementara itu *common cold*, infeksi pada saluran pernapasan bagian atas (hidung dan tenggorokan) penyebabnya adalah infeksi virus. Terdapat 200 jenis virus, *rhinovirus* saja lebih dari 100 tipe, yang lain *enteroviruses* (*echovirus* & *coxsackieviruses*), *coronavirus*. Begitu banyak virus penyebabnya, anak-anak dapat terkena *common cold multiple*/berulang tiap tahun.

BAGAIMANA BERBAGAI PENYAKIT INFEKSI MENYEBAR?

Penyakit-penyakit umumnya menular/menyebarkan karena sentuhan sesuatu (mainan, pegangan pintu, tangan anak sendiri) yang terkontaminasi virus atau bakteri lalu menempel pada tangan. Kemudian tangan menyentuh hidung, mulut, memberi kesempatan bakteri pindah dan berkolonisasi sehingga timbul infeksi baru. Inilah cara penularannya:

- Lendir/sekret hidung, mulut, mata merupakan sumber infeksi terpenting dan terbanyak dari penyakit saluran pernapasan. Menyebarkan melalui tangan yang terkontaminasi atau ciuman (ciuman). Anak Balita rentan terhadap penyebaran infeksi ini karena kebiasaannya menyentuh dan memasukkan ke mulut berbagai macam benda. Penyakit seperti *common cold* menular 'person-to-person', baik secara kontak langsung atau tidak langsung melalui lingkungan. *Common cold* lebih menular pada 2-4 hari pertama.
- Kontak langsung: menularkan melalui tangan yang terdapat virus *common cold*, bila seorang anak menyentuh anak lain yang kemudian anak tersebut menyentuh/menggosok mata, hidung, mulut maka virus dapat menginfeksi anak tersebut.
- Infeksi tidak langsung melalui lingkungan. Beberapa virus *common cold* dapat hidup sampai 1 hari pada permukaan benda,

seperti pegangan pintu, atau mainan.

- *Droplet* di udara yang tersebar melalui batuk dan bersin lebih jarang sebagai media transmisi infeksi. Penyebaran melalui *droplet* dapat terjadi hingga jarak 1,8 meter.
- Kontaminasi feses (kotoran) pada tangan atau benda lain merupakan penyebaran terbanyak dari diare.
- Kontaminasi makanan dan air. Sampai sekarang pun, beberapa makanan sering mengandung bakteri penyebab diare (lebih dari 50% ayam mentah mengandung bakteri *campylobacter* dan *salmonella*, 1% telur mentah mengandung *salmonella*, daging giling dapat terkontaminasi bakteri *E. Coli*). Umumnya diare akibat keracunan makanan disebabkan kuman *salmonella* yang terjadi karena 'cross-contamination' (kontaminasi silang antara makanan/daging mentah dengan makanan matang yang disimpan bersamaan pada lemari es), atau karena memasak daging kurang matang. Juga produk unggas seperti telur, ayam. Produk seperti susu, keju dapat terkontaminasi bakteri *listeria monocytogenes*.
- Kontaminasi perkakas dapur/makan seperti botol, piring dapat menjadi sumber infeksi penyakit pernapasan dan diare.

PENANGANAN DIARE

Ada beberapa hal yang biasa Anda lakukan bila anak menderita diare:

1. Rehidrasi menggunakan oralit.
2. Makan dengan frekuensi lebih sering dalam jumlah kecil. Makanan yang diperbolehkan: kombinasi karbohidrat kompleks (nasi, kentang, roti), daging tanpa lemak, yoghurt, susu (kebanyakan anak yang diare toleran terhadap susu sapi, jadi tak perlu diencerkan atau hindari produk susu sapi, kecuali mereka yang intoleransi laktosa atau alergi susu sapi).
3. Makanan yang harus dihindari saat diare: makanan tinggi lemak (lebih sulit untuk dicerna), apel, pear, dan jus, minuman kandungan tinggi gula, teh, *sport drinks*.
4. Pemberian probiotik.
Menurut dr. Yose, anak yang diare harus segera dibawa ke dokter bila ditemukan beberapa kondisi seperti dehidrasi akut dengan tanda-tanda: selaput lendir mulut kering, rasa haus yang berlebihan hingga minum lahap, tidak kencing/diaper kering

selama 4 - 6 jam pada bayi dan 6-8 jam pada anak yang lebih besar. Juga jika terlihat tidak ada air mata saat menangis, diare berdarah, usia < 12 bulan tidak mau makan minum, nyeri perut hebat, lemah, terlihat ada perubahan perilaku/kurang respon terhadap lingkungan sekitar.

PENANGANAN BATUK PILEK

Tidak ada obat antiviral yang efektif menyembuhkan batuk pilek. "Pengobatannya hanya untuk meredakan gejala," jelas dr. Yose. Beberapa pengobatan di rumah yang bisa Anda lakukan:

1. *Oral hydration (tea, hot soup)*.
2. Orang tua dapat memberikan *parasetamol* untuk mengobati anaknya yang tidak nyaman karena demam selama beberapa beberapa hari pertama batuk pilek. *Ibuprofen* dapat diberikan pada anak usia > 6 bulan.
3. Melembabkan udara dalam rongga hidung/saluran napas dapat membantu memperbaiki hidung tersumbat. Pada bayi, dapat diberi tetes hidung *saline nose drops* untuk mengencerkan lendir, diikuti *bulb suction* yang dapat membersihkan sekret hidung sementara. Anak yang lebih besar boleh diberi *saline nose spray*.
4. Pemberian madu dapat mengurangi frekuensi batuk. Pada madu terdapat kandungan antioksidan, anti bakteri, anti *inflamasi* (anti peradangan).
5. Orangtua perlu waspada bila ada gejala berpotensi komplikasi. Harus faham kapan perlu konsultasi ulang untuk menilai perjalanan penyakit. Dokter akan menilai 3 hal yakni persistensi (gejala tidak ada perubahan), severitas/keparahan (gejala sejak awal lebih berat), *worsening* (sakitnya tampak *biphasic, double sickening*) untuk membedakan timbulnya komplikasi. Beberapa komplikasi yang dapat timbul:
 - Infeksi telinga - Antara 5-19% anak dengan *common cold* dapat berkembang menjadi infeksi bakteri. Bila anak demam terus (suhu lebih 100.4°F atau 38°C) setelah 3 hari pertama gejala *common cold*, mungkin saja telah terjadi infeksi telinga.
 - *Bacterial Rhinosinusitis* - 6-8 % *common cold* terjadi komplikasi infeksi bakteri sekunder. Hidung tersumbat dan tidak ada perbaikan selama 10 hari, mungkin saja mengalami infeksi bakteri pada sinus. Jarang terjadi pada anak < 2 tahun, umumnya di usia 4-7 tahun, walaupun bisa terjadi usia berapa pun, bahkan bayi. Anak dengan komplikasi infeksi bakteri sekunder berisiko terjadi komplikasi berat.
 - *Pneumonia* - Anak timbul demam setelah 3 hari pertama gejala *common cold*, terutama bila dijumpai batuk dan napas cepat.
 - Asma - *Common cold* dapat memperburuk asma pada anak-anak yang memiliki riwayat penyakit asma.



Tips Pencegahan

Upaya pencegahan yang dimulai dari rumah dapat membatasi penyebaran penyakit infeksi. Sayangnya, upaya mengendalikan penyebaran *common cold*/batuk pilek hampir mustahil. Berikut langkah-langkah untuk pencegahannya:

1. **Budayakan cuci tangan.** Dalam mencuci tangan, area yang harus diperhatikan adalah kuku, di antara sela jari, dan pergelangan tangan.
2. **Cegah kebiasaan anak memasukkan tangan ke mulut atau hidung.** Ini penting untuk menghindari penyebaran penyakit saluran pernapasan.
3. **Cuci sayur & buah-buahan** sebelum dimakan, menggunakan air dingin mengalir.
4. **Jangan merokok di sekitar anak.** Mereka yang menghirup udara yang terkontaminasi asap rokok akan meningkat keparahan *common cold*, batuk, *croup*, infeksi sinus, asma.
5. **Hindari 'cross contamination'** dalam lemari es: pisahkan daging, ikan, telur mentah dari makanan lain yang matang. Jangan tempatkan daging matang di mangkuk/piring bekas menaruh daging mentah.
6. **Gunakan talenan plastik** untuk alas potong daging. Bakteri/ kuman tidak bisa dibersihkan secara komplit dari talenan berbahan kayu.
7. **Masak produk unggas/ayam sampai matang.** Untuk telur, masak kuning telornya sampai matang. Jangan konsumsi makanan yang dimasak yang telah ditinggal lebih dari 2 jam pada suhu ruangan.
8. **Cermat memilih telur,** pilih telur yang tidak retak. Bakteri *Salmonella* dapat masuk ke dalam telur melalui kulit telur yang retak. Bukan hanya menimbulkan *food poisoning*, pada anak < 1 tahun bisa menimbulkan salmonela enteritis diare dimana 5-40% mengalami bakteremia/ infeksi darah & 10%-nya bisa meningitis.
9. **ASI Eksklusif,** ASI memberikan perlindungan terhadap infeksi virus, bakteri, protozoa melalui peningkatan daya tahan tubuh. ASI juga mengandung protein yang dapat mengikat vitamin B12 sehingga dapat mengontrol pertumbuhan mikroorganisme di dalam saluran cerna. Penelitian oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) membuktikan bahwa pemberian ASI eksklusif diperpanjang sampai usia 2 tahun, dapat menurunkan angka kematian anak akibat penyakit diare dan infeksi saluran napas akut.
10. **Gizi lengkap.** Berikan asupan gizi lengkap dan seimbang kepada anak-anak, yang kaya protein hewani & zat besi.
11. **Vitamin C.** Beberapa produk alternatif *zinc*, *probiotik*, produk herbal seperti *echinacea*, gencar dipromosikan untuk mengobati dan mencegah batuk pilek walaupun secara penelitian belum terbukti kuat. Terdapat *eviden medis* bahwa penggunaan Vitamin C sebagai *profilaksis* (pencegahan) mampu mengurangi durasi sakit batuk pilek.
12. **Imunisasi lengkap & teratur.** Dalam waktu 4 - 6 minggu setelah imunisasi akan timbul antibodi spesifik yang efektif mencegah penularan penyakit, sehingga anak tidak mudah tertular infeksi, tidak menderita sakit berat. Dalam kaitannya dengan batuk pilek dan diare yang sering diderita anak, imunisasi berperan meredam timbulnya penyakit, menekan komplikasi yang dapat ditimbulkan.



OPTIMALKAN 1.000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

DEMI MEWUJUDKAN ANAK EMAS INDONESIA; ANAK YANG
CERDAS, CERIA, DAN BERAKHLAK MULIA.

DR. Dr. Tb. Rachmat Sentika, Sp. A., MARS
PEDIATRICIAN
 Mayapada Hospital Jakarta Selatan.



SETIAP orang tua tentu mendambakan anak yang sehat dan cerdas. Berbagai upaya pun dilakukan, mulai dari pemenuhan gizi yang baik, pemberian stimulasi, serta kebutuhan lainnya. Akan tetapi, tahukah Anda bahwa 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) anak memegang peranan penting dalam perjalanan tumbuh kembang selanjutnya?

Ya, 1.000 hari pertama kehidupan disebut juga sebagai *window opportunity* atau periode emas bagi tumbuh kembang seorang anak. Seribu hari pertama kehidupan dihitung dari 270 hari selama janin berada di dalam kandungan (masa kehamilan) dan 730 hari pada 2 tahun pertama kehidupan si kecil. Periode ini menjadi sangat penting karena akan berdampak jangka panjang bagi kehidupan si kecil kelak.

PEMBENTUKAN OTAK YANG PESAT

Disebut periode keemasan karena pada 1.000 hari pertama kehidupan, telah berlangsung proses pembentukan otak yang cukup pesat. Setelah melewati usia 3 tahun, pembentukan otak akan lambat, bahkan stop sama sekali. Perkembangan otak pada masa ini pun turut memengaruhi kerja otak saat dewasa nanti.

Saat janin masih berada dalam kandungan ibu, perbandingan ukuran kepala dan tubuh hampir sama. Begitu lahir, perbandingan kepala dan tubuh menjadi satu banding tiga, dengan ukuran berat otak 25% dari ukuran otak dewasa. Menginjak usia 3 tahun berat otak sudah mencapai 95%.

Semasa janin, organ otak sudah tumbuh, lalu ketika bayi lahir, otak nampak polos (sel-sel saraf masih sedikit). Seiring waktu, di otak akan banyak terlihat seperti serabut hingga ia berusia dua tahun. Dalam perkembangannya, sel neuron atau saraf otak akan saling tersambung. Selain itu, juga akan terjadi penutupan saraf, perluasan saraf, dan perbaikan-perbaikan saluran saraf ke otot.

Seribu hari pertama kehidupan juga bisa dikatakan fase kritis bagi pembentukan otak. Pasalnya, kerusakan otak yang terjadi pada masa ini akan sulit diperbaiki atau bersifat permanen. Tentunya hal ini akan mengganggu fungsi kerja otak. Juga berpotensi mengganggu fungsi kognitif, kemampuan motorik, memori, hingga emosi.

Sistem saraf yang mulai 'beraksi' tersebut seyogianya diiringi rangsangan dari lingkungan. Rangsangan ideal, akan membentuk hubungan antar sel saraf. Artinya, semakin sering dirangsang semakin kuat sinapsis terbentuk. Rangsangan yang bervariasi membuat sinapsis semakin kompleks dan luas hingga kecerdasan anak kian bertambah.

ASUPAN NUTRISI TERBAIK

Tahapan-tahapan pembentukan organ kecerdasan yang sudah terjadi sejak masa kehamilan mesti didukung oleh nutrisi terbaik sang ibu. Pemenuhan nutrisi yang lengkap dan seimbang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Pada masa kehamilan, seorang ibu perlu mendapat asam folat dan zat besi (Fe) selama minimal 180 hari untuk mendukung pembentukan otak pada



janin. Asam folat berperan dalam menjaga kesehatan otak dan mencegah kerusakan/kecacatan. Sementara zat besi membantu pencegahan anemia yang umum dialami oleh ibu hamil.

Jangan anggap sepele masalah anemia pada ibu hamil. Sel darah merah memiliki peranan penting dalam membawa makanan dan oksigen untuk janin. Anemia saat kehamilan bisa berakibat fatal, mulai dari keguguran, kelahiran prematur, hingga kematian ibu. Pasalnya, anemia dapat menghambat pasokan oksigen pada janin yang jika dibiarkan berlarut akan berakibat kelahiran prematur.

Setelah lahir, nutrisi utama yang dibutuhkan bayi adalah ASI. Ibu harus memenuhi hak bayi untuk memperoleh ASI eksklusif selama 6 bulan. Sejauh ini, tidak ada satu makanan pun yang memiliki kandungan gizi selengkap ASI. Kandungan zat AA dan DHA pada ASI membantu pembentukan otak. Terutama bagi bayi lahir prematur, ASI amat berperan dalam pembentukan sistem kekebalan tubuh anak.

ASI juga dapat memengaruhi perkembangan psikis anak. Pasalnya, ketika menyusui, terjadi transfer kasih sayang dari ibu kepada si kecil. Selama proses menyusui, biasanya ibu memeluk dengan hangat dan menatap sang buah hati dengan penuh kasih sayang. Dengan begitu, anak merasakan cinta seorang ibu yang tulus dan hal ini akan membentuk karakter atau perilaku yang positif pada diri anak.

Menginjak usia 6 bulan, bayi sudah bisa diperkenalkan makanan pendamping ASI dengan tekstur yang lembut, disesuaikan dengan kemampuan bayi. Setelah berusia satu tahun, anak sudah bisa mengonsumsi makanan orang dewasa dengan pola yang teratur.

STIMULASI TEPAT

Tak cukup hanya nutrisi, otak pun membutuhkan stimulasi yang tepat agar berkembang optimal. Stimulasi yang ideal adalah *bonding*, yakni sentuhan langsung dari orang tua. Yang perlu diingat, anak bukanlah benda mati yang tidak punya hati dan perasaan. Orang tua harus mampu memahami bahwa anak adalah sosok manusia yang tumbuh mencapai kedewasaan melalui berbagai dinamika perkembangan fisik dan psikologis.

Stimulasi yang diberikan mengacu kepada perkembangan kognitif, motorik kasar & halus, komunikasi (bahasa), emosi, dan sosial. Orang tua bisa memberikan stimulasi kecerdasan sesuai tahapan usia anak. Bayi baru lahir misalnya, sudah memiliki kemampuan mendengar. Untuk merangsang pendengarannya, maka bisa diperkenalkan bunyi-bunyian, seperti suara ayah-bunda atau musik. Saat bayi sudah mulai bisa melihat, stimulasi yang diberikan bisa dengan memperkenalkan macam-macam benda berwarna mencolok atau bermain *cilukba*.

Sementara yang berkaitan dengan aspek motorik kasar, mulai dari mengangkat kepala, berguling, merangkak hingga berjalan, bisa diberikan

stimulasi berupa pijatan lembut dan melatih gerakan-gerakan pada otot tungkainya. Untuk motorik halus, rangsang jari-jemarinya agar bisa melakukan gerakan menggenggam dan memegang.

Bermain adalah bentuk stimulasi yang menyenangkan anak. Ciptakan permainan edukatif yang akan merangsang seluruh aspek kecerdasan anak, seperti permainan menendang dan menangkap bola, menari, menyusun balok, puzzle, bermain peran.

JANGAN LUPA IMUNISASI!

Pada masa awal kehidupannya, bayi sangat rentan terjangkit virus dan bakteri penyebab penyakit berbahaya, seperti polio, penyakit saluran pernapasan akut, hepatitis, tetanus, campak dan lain sebagainya. Risiko yang ditimbulkan dari penyakit tersebut, antara lain gangguan pada fisik dan mental, cacat hingga kematian.

Imunisasi menjadi benteng pertahanan yang dapat membantu menangkal berbagai penyakit tersebut. Pemberian vaksin dalam program imunisasi akan merangsang kekebalan tubuh bayi sehingga terlindungi dari serangan virus dan bakteri. Di Indonesia, jenis vaksin telah disesuaikan dengan konfigurasi bakteri dan virus yang berkembang. Berikan Imunisasi Dasar Lengkap sebelum berusia satu tahun.

Inilah daftar Imunisasi Dasar Lengkap yang patut diberikan kepada si buah hati:

Umur bayi	Jenis imunisasi	Manfaat
Lebih dari 7 hari	Hepatitis B (HB) 0	Mencegah penularan hepatitis B dan kerusakan hati
1 bulan	BCG dan Polio 1	Mencegah penularan tuberculosis dan polio
2 bulan	DPT, HB, Hib 1, dan Polio 2	Mencegah polio, difteri, batuk rejan, tetanus, hepatitis B, meningitis, dan pneumonia
3 bulan	DPT, HB, Hib 2, dan Polio 3	
4 bulan	DPT, HB, Hib 3, dan Polio 4	
9 bulan	Campak	Mencegah penyakit campak

Untuk menghindari kasus pemberian vaksin palsu, orang tua diimbau agar melakukan imunisasi anak di lembaga kesehatan resmi atau pusat layanan terpadu (Posyandu) di lingkungan tempat tinggal.

YUK, DETEKSI DINI GANGGUAN PADA ANAK!

Orang tua dituntut harus mampu memonitor tiap tahapan tumbuh kembang anak. Lakukan deteksi dini jika terlihat adanya keterlambatan.

Pertumbuhan	Perkembangan
Struktur dan ukuran fisik	Fungsi dan kemampuan
• Berat badan	• Penglihatan
• Tinggi badan	• Pendengaran
• Lingkaran kepala	• Motorik kasar & halus
• Ukuran spesifik lainnya	• Bicara (bahasa)
	• Emosi-Sosial
	• Kecerdasan perilaku

Gangguan pertumbuhan biasanya dipicu oleh gizi yang buruk sehingga ukuran fisik anak tidak berada dalam rentang yang ideal menurut usianya. *Stunting* (tubuh pendek) menjadi permasalahan yang paling menonjol di Indonesia. Menurut data Riskesdas 2013, stunting dialami 34,2% anak dan tersebar di seluruh wilayah. Dengan deteksi dini, memang diperlukan intervensi gizi untuk mengatasi gangguan pertumbuhan, misalnya dengan mengatur pola makan harian yang tepat.

Secara garis besar, dunia kedokteran telah membuat panduan, misalnya anak sudah bisa mengangkat kepala pada usia 3 bulan, bisa duduk pada usia 6 bulan, mulai berdiri pada usia 9 bulan, dan sudah mampu berjalan saat berusia satu tahun. Jika terjadi gangguan pada motorik kasar ini, anak bisa menjalani terapi yang direkomendasikan oleh dokter anak. Begitu pula jika terjadi gangguan yang menyangkut indera pendengaran dan penglihatan serta gangguan emosi dan perilaku sosial anak.

Adalah lebih baik jika seorang anak dimonitor secara berkala. Orang tua dan petugas kesehatan idealnya memiliki buku pedoman untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak. Ada bayi yang ketika lahir bagus, kemudian muncul gangguan tumbuh kembang. Sebaliknya, ada yang saat lahir kurang bagus, tapi karena diberikan stimulasi yang tepat, tumbuh kembangnya berangsur optimal.



Hentikan! KEKERASAN Pada Anak

PENGETAHUAN DAN PERAN ORANGTUA ADALAH BENTENG UTAMA AGAR ANAK TIDAK PERNAH MERASAKAN AKIBAT KEKERASAN.

MARAKNYA berita kekerasan pada anak belakangan ini tentunya membuat kita para orangtua khawatir akan keselamatan anak-anak kita. Kekerasan pada anak dapat terjadi di mana saja dan oleh siapa saja. Baik itu di luar rumah, bahkan di dalam rumah – amat disayangkan – oleh orangtua sendiri.

BERBAGAI JENIS KEKERASAN

Kekerasan pada anak (di bawah 18 tahun), disebut juga *child abuse* atau *child maltreatment*, ternyata sangat beragam. Tindakan ini menimbulkan kerugian bukan hanya secara fisik, namun juga mental. Apa saja jenis-jenis kekerasan dan bentuk perlakuannya?



**Adisti F. Soegoto, M.Psi, Psikolog, BFRP
PSYCHOLOGIST**

Mayapada Hospital Jakarta Selatan

1. Kekerasan fisik (physical abuse)
Tindakan yang membahayakan anak seperti mengguncang, mendorong, memukul, hingga membakar tubuh anak. Termasuk strategi pengendalian yang bersifat memaksa misalnya: mencubit dan menarik anak secara paksa.

2. Pengabaian (neglect)
Orangtua atau pengasuh tidak memberi makanan, pakaian, pengawasan, maupun pendidikan yang layak bagi anak. Pengabaian juga termasuk menolak menyediakan lingkungan yang sehat, akibatnya membahayakan kesehatan anak.

3. Pelecehan seksual (sexual abuse)
Meliputi sentuhan, rabaan, penetrasi seksual (*intercourse*), atau tindakan memperlihatkan alat kelamin pada anak.

4. Kekerasan emosional (emotional maltreatment)
Ada yang bersifat aktif seperti mentertawakan, mengolok, serta mengatai anak. Sementara yang sifatnya pasif berupa pengabaian kebutuhan anak untuk mendapat dukungan emosional dan sosial.

MASYARAKAT & KELUARGA BISA JADI PEMICU

Kekerasan pada anak dapat disebabkan antara lain oleh faktor kepribadian yang buruk dan rendahnya kecerdasan pelaku kekerasan, serta masalah dalam masyarakat seperti kemiskinan.

Khusus kekerasan pada anak yang dilakukan oleh orangtua sendiri, kerap kali pemicunya adalah aspek dalam keluarga. Di antaranya ketidakpuasan dalam pernikahan, atau kondisi keluarga seperti rendahnya pendapatan serta ketidakmampuan orangtua dalam mengendalikan stres.

Pemicu lainnya yakni kemampuan *parenting* yang buruk. Orangtua yang melakukan kekerasan pada anak sering kali kurang pengalaman dalam mengasuh anak, tidak memahami perkembangan anak, dan memiliki harapan yang tidak realistis dalam *parenting*.

MENGHINDARI PREDATOR DUNIA MAYA

Masuknya internet ke sendi kehidupan sehari-hari, sayangnya juga menjadi sarana bagi predator seksual berkeliaran mencari mangsa. Orangtua perlu membiasakan anak menggunakan internet secara aman. Ajarkan anak untuk:

- Tidak memberi informasi personal kepada orang yang tak dikenal.
- Tidak mem-*posting* foto dengan seragam maupun lingkungan sekitar sekolah.
- Tidak melakukan *geo-tag* tempat maupun *posting* sesuatu yang memudahkan orang tak dikenal mengidentifikasi di mana ia biasa berada.

DAMPAK KEKERASAN KINI DAN NANTI

Dampak kekerasan pada anak tidak hanya jangka pendek, namun juga dapat menimbulkan masalah di masa depan.

• **Dampak jangka pendek:** terbentuknya perasaan tidak aman (*insecure*) serta perasaan takut yang berlebihan pada anak terhadap orangtua maupun lingkungannya. Anak dapat menjadi sangat cemas, agresif, depresi, atau menarik diri secara tidak wajar. Ia juga sering punya masalah disiplin di sekolah dan membuat orang dewasa kewalahan dalam menghadapi mereka.

Selanjutnya sang anak akan cenderung memiliki kemampuan sosial dan kemampuan bina diri (*self help skill*) yang buruk, tidak menghargai diri sendiri, memiliki *habit disorder* (seperti menghisap, menggigit, mengayun-ayunkan bagian tubuh), berperilaku ekstrem (terlalu patuh, pasif agersif, terlalu menuntut), terlalu dewasa atau terlalu kekanak-kanakan. Bahkan secara ekstrem bisa terjadi ia merencanakan atau melakukan bunuh diri.

• **Dampak jangka panjang:** cenderung merasa kesepian dan kekurangan kasih sayang. Anak bisa jadi mengalami kesulitan dalam membina hubungan dekat karena mereka terbiasa mendapat penolakan dan ketidakpastian sikap dari orangtua.

Dan ketika kelak menjadi orangtua, besar kemungkinan ia akan cenderung menurunkan pola asuh bermuatan kekerasan pada anak-anaknya (*intergenerational transmission model*). Ia kekurangan informasi mengenai bagaimana pengasuhan yang efektif, karena hanya mengenal model negatif dari pengasuhan anak.

YUK, CEGAH!

Beberapa cara berikut ini dapat digunakan untuk mengurangi risiko terjadinya tindak kekerasan pada anak kita.

- Hindari mengenakan kepada anak pakaian dan atribut (tas atau topi) dengan namanya tertera di sana. Anak cenderung mudah mempercayai orang dewasa yang tahu nama mereka.
- Ciptakan *password* yang hanya diketahui oleh Anda dan si Kecil. Minta ia untuk tidak memberitahunya kepada orang lain. Jika ada orang yang datang menghampiri dan berkata akan menjemputnya, orang tersebut harus menyebutkan *password* yang telah disepakati.



- Bijaklah dalam memilih pengasuh anak (*nanny*, *babysitter*, ataupun tempat penitipan anak/*daycare*). Referensi mengenai kualitas pengasuh maupun *track record* dari lembaga tempat penitipan anak/penyedia jasa pengasuh anak akan memudahkan Anda dalam menilai.
- Pastikan anak tahu nama dan alamat rumah, serta siapa yang dapat dihubungi dalam kondisi darurat. Ajari pula anak menghubungi nomor telepon darurat seperti 112 untuk panggilan darurat, 118 atau 119 untuk ambulans, dan 110 untuk polisi.



- Miliki foto terbaru anak. Setidaknya perbarui setiap 6 bulan sekali. Foto yang jelas seperti pas foto akan memudahkan pihak berwajib untuk mengidentifikasi anak jika diperlukan. Lengkapi pula dengan *medical record* dan *dental record* anak yang terbaru.
- Orangtua perlu menggali informasi sebanyak mungkin tentang bagaimana mengasuh dan mendidik anak secara bertanggung jawab, agar tidak justru menjadi pelaku kekerasan. Jika membutuhkan bantuan lebih lanjut mengenai hal tersebut, maupun dalam mengatasi masalah emosi, orangtua dapat meminta bantuan kepada ahlinya.

DENGARKAN, YA, NAK

Katakan hal berikut ini kepada si Kecil untuk menghindari kemungkinan dirinya terjerat tindak kekerasan.

"Jika ada orang yang berusaha membawa kamu pergi, segera lepaskan diri dan teriak, 'TOLOONG... INI BUKAN MAMAKU! INI BUKAN PAPAKU!'"

"Hindari orang dewasa atau remaja yang minta bantuan. Seharusnya mereka minta bantuan pada orang dewasa lain, BUKAN pada anak-anak."

"Tidak boleh ada yang menyuruh kamu menjaga rahasia. Jika ada, segera sampaikan kepada yang kamu percayai seperti Mama, Papa, atau guru."

"Jika ada orang yang mau memotret kamu, katakan tidak dan segera sampaikan ke Mama, Papa, atau guru."

"Tidak boleh ada orang yang menyentuh bagian tubuh kamu yang tertutup pakaian dalam. Kamupun tidak boleh demikian. Tubuhmu amat berharga."

"Jangan pergi ke mana pun dengan orang asing, walau kedengarannya menyenangkan, seperti banyak mainan di rumahnya atau akan diajari sulap."

BILA ANAK TERLANJUR MENGALAMI KEKERASAN

Jika nasi sudah menjadi bubur, anak terlanjur mengalami kekerasan, orangtua perlu melakukan tindakan pemulihan secara menyeluruh, yakni fisik dan psikologis pada anak.

Tindakan pemulihan fisik misalnya membawa anak ke dokter untuk mengobati luka fisik. Sementara, pemulihan psikologis antara lain dengan membawa anak ke psikolog, untuk membantunya memulihkan dampak psikologis yang dialaminya. Di samping itu, orangtua perlu melakukan tindakan preventif agar hal serupa tidak berulang di kemudian hari.



MENCEGAH PENYAKIT **AMANDEL** PADA ANAK

AMANDEL BERFUNGSI MENAMPUNG SISTEM PERTAHANAN TUBUH. OLEH KARENA ITU KONDISINYA HARUS SELALU DIJAGA AGAR BEKERJA MAKSIMAL PADA TUBUH ANAK-ANAK.

MESKI berukuran kecil, namun amandel atau tonsil berperan besar dalam menjaga tingkat kekebalan tubuh, baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Terutama pada anak-anak, amandel masih berperan sangat aktif dalam menyaring virus dan kuman yang menyerang tubuh. Namun kerap bisa terjadi dibutuhkan operasi pengangkatan amandel pada kondisi tertentu. Nah, agar anak tidak perlu menjalani operasi tersebut, orang tua sebaiknya menerapkan tindak pencegahan sejak dini.

Konsultan: dr. Ong Awarudin, Sp.THT,
Mayapada Hospital Tangerang,



MENJAGA KEKEBALAN TUBUH

Amandel atau tonsil adalah jaringan limfoid yang secara keseluruhan ada 9 buah. Dua buah terletak dalam rongga mulut di sebelah kiri dan kanan. Ini yang biasa kita kenal dengan amandel. Dua yang lain di pangkal lidah, dua di muara telinga tengah di tenggorok, dua lagi dari muara telinga tengah di tenggorok tersebut ke arah amandel mulut dan satu lagi di belakang hidung.

Amandel berfungsi membentuk sistem pertahanan tubuh. Caranya bekerja dengan menahan virus, kuman atau mikroba agar tidak menyebar ke organ tubuh yang lain. Pada anak, umumnya sistem kekebalan tubuhnya masih belum sempurna sehingga anak mudah terserang penyakit seperti demam atau flu. Saat demam anak mungkin mengeluh sakit ketika menelan, ini terjadi karena amandelnya meradang dan bengkak. Orang tua tidak perlu khawatir karena tidak semua infeksi amandel harus dioperasi, dengan minum obat dari resep dokter, fungsi amandel dapat kembali normal. Sedangkan bila anak mengalami infeksi lebih dari 4 kali dalam setahun, maka perlu diteliti lebih jauh kemungkinan operasi amandel.

Ini menunjukkan fungsi amandel yang sudah tidak baik. Bila dibiarkan, kuman yang ada pada amandel dapat menyebar ke organ tubuh lain.

AMANDEL PERLU OPERASI

Masyarakat awam masih salah persepsi mengenai penyakit amandel, bahwa anak yang terserang penyakit amandel harus selalu dioperasi. Padahal tidak seperti itu. Lalu infeksi amandel seperti apakah yang harus dioperasi? Menurut dr. Ong Awarudin, Sp.THT., spesialis THT dari Mayapada Hospital Tangerang, ada beberapa indikasi pada amandel sehingga amandel harus diangkat, yaitu:

- Pembesaran amandel sehingga mengganggu jalur pernapasan dan makanan, misalnya anak menjadi susah menelan atau mendengkur ketika tidur.
- Tumor pada amandel yang masih *operable*.
- Anak sering mengalami kejang-kejang karena infeksi amandel, dianjurkan agar amandelnya diangkat.
- Terjadi radang, misalnya radang amandel yang akut atau kronis.

Baik radang amandel akut ataupun kronis akan disertai keluhan sulit menelan karena tonsil membengkak. Keadaan ini disertai pula dengan keluhan demam, sakit kepala, nyeri dan sakit telinga. "Bahkan radang pada amandel dapat pula menyebabkan infeksi pada organ lain, seperti telinga atau organ yang lebih jauh seperti



jantung, ginjal dan persendian. Bila sudah seperti ini maka amandel harus diangkat,” jelas dr. Ong.

Penyakit difteri pada anak-anak juga patut diwaspadai karena anak yang pernah terkena difteri memiliki risiko untuk *relaps* atau mendapat serangan kembali. Difteri tergolong penyakit berbahaya yang umumnya menyerang anak-anak. Gejalanya hampir mirip dengan radang amandel, karena itu anak yang pernah terserang difteri perlu diperiksa dengan detil apakah harus segera menjalani operasi pengangkatan amandel atau tidak.

PENCEGAHAN

Radang amandel pada anak umumnya menyerang anak usia dibawah 10 tahun, karena setelah usia 10 tahun kekebalan tubuh anak akan meningkat. Kemampuan tubuh anak untuk menangkal kuman dan virus akan membaik sehingga amandel akan menyusut dengan sendirinya. Namun tindakan pencegahan tetap diperlukan agar buah hati senantiasa dalam keadaan sehat.

Ada beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan orang tua agar radang amandel tidak terjadi pada anak. Cara terbaik adalah dengan menerapkan pola hidup sehat sejak dini. “Intinya jaga makanan untuk anak, jangan sering makan es krim, goreng-gorengan, coklat dan makanan yang

pedas,” paparnya. Perhatikan pula bila disekitar anak Anda sedang ada yang terkena flu. Karena itu dr. Ong menyarankan untuk mengenakan masker penutup hidung dan mulut, yang berkualitas baik, “Bukan yang seperti biasa dipakai ya, itu kan tipis dan seratnya renggang padahal ukuran virus kecil sekali. Jadi ada kemungkinan bisa menembus masker.”

Tapi menurut dr. Ong ada pula kasus amandel pada anak yang tidak ada pencegahannya secara medis. Kasus ini terjadi karena faktor genetik, artinya anak terlahir dari orang tua yang memiliki amandel berukuran besar. Tanpa terkena infeksi dan meradang, ukuran amandel sudah cukup besar. Bila sudah mengganggu jalur napas dan makan, maka mau tak mau amandel ini harus diangkat. “Tidak apa-apa *kan*, kalau diangkat 2 *kan* masih ada 7 amandel yang lain. Jadi tidak perlu takut,” jelasnya.

Selain menjaga asupan makanan, pastikan juga anak mendapat waktu istirahat yang cukup dan segera bawa anak ke tempat berobat terdekat bila ada keluhan demam, batuk atau flu.

PAKET VAKSIN

- **DEMAM BERDARAH**
(Dengue)
- **RADANG OTAK**
(Japanese Encephalitis)



Paket Vaksin Demam Berdarah/ Dengue (Anak usia 9 - 16 tahun)

Rp. 4.118.000

Sudah termasuk:

- Biaya administrasi
- 3x Pemeriksaan Dokter Spesialis Anak
- 3x Vaksin Dengvaxia

Paket Vaksin Radang Otak/ Japanese Encephalitis (Anak usia 1 - 12 tahun)

Rp. 1.058.000

Sudah termasuk:

- Biaya administrasi
- 2x Pemeriksaan Dokter Spesialis Anak
- 2x Vaksin Imojev

Paket Vaksin Radang Otak/ Japanese Encephalitis (Anak usia 12 - 16 tahun)

Rp. 558.000

Sudah termasuk:

- Biaya administrasi
- 2x Pemeriksaan Dokter Spesialis Anak
- 2x Vaksin Imojev

- Paket berlaku hingga 31 Desember 2017
- Info lebih lanjut hubungi Mayapada Hospital Jakarta Selatan 021-29217777 ext. 7111



KECERDASAN MORAL

pada Balita

DIMULAI DARI PENDIDIKAN MORAL DI RUMAH DARI ORANGTUA DAN ORANG-ORANG TERDEKATNYA.

MENGAMATI kondisi Indonesia dan dunia saat ini, orang tua manapun tentunya memiliki kekuatiran. Bagaimana tidak, hari demi hari, kita dibombardir berbagai pemberitaan atau peristiwa negatif yang mengusik moral dan hati nurani, mulai dari kekerasan, ketidakadilan, kriminalitas, tindakan asusila, hingga keonaran massa.

Hal tersebut sedikit banyak berpengaruh pada perkembangan moral anak, yang menyerap dan meniru apa yang ia lihat dan dengar setiap hari. Itu sebabnya penanaman kecerdasan moral sejak dini tak kalah penting dengan kecerdasan otak.

MEMBEDAKAN BENAR & SALAH

Dalam buku *Building Moral Intelligence*, ahli psikologi pendidikan dan konseling dari Amerika Serikat, Dr. Michele Borba, mengungkapkan bahwa definisi kecerdasan moral adalah kemampuan untuk memahami benar dan salah, serta pendirian yang kuat untuk berpikir dan berperilaku sesuai dengan nilai moral.

Meski pemahaman anak mengenai moral dan kriterianya sudah muncul sejak usia 3-4 tahun, anak usia 5 tahun lebih mampu memahami kriteria moral dan memberikan *moral judgment* yang lebih tepat dibandingkan anak usia 3 atau 4 tahun. Setelah itu, perkembangan kecerdasan moral berjalan bertahap seiring perkembangan kognitif dan penambahan usia.

SENTUHAN KASIH AYAH DAN IBU

Salah satu faktor yang memengaruhi kecerdasan moral anak adalah faktor sosial, dimana didalamnya terdapat peran keluarga, terutama orangtua. Anda dan pasangan harus memberikan pengaruh secara langsung kepada anak melalui tindakan yang nyata sambil selalu membimbing dan menjelaskan nilai atau aturan moral yang berlaku di masyarakat.

Bukalah juga selalu komunikasi dua arah (dialog) dengan anak, sehingga mereka bebas berkomentar, bertanya, atau bahkan protes. Respon yang positif akan meningkatkan kematangan penalaran moral mereka. Manfaatnya akan Anda dan anak-anak rasakan dalam jangka panjang karena ketika anak berhasil menguasai satu kebajikan, maka ia dapat mencapai tingkat kecerdasan moral yang lebih tinggi.

KONSISTEN MENGAJARKAN KEBAIKAN

Lalu, bagaimanakah cara mengajarkan moral yang baik pada anak? Menurut Michele, ada tujuh aspek kecerdasan moral, yaitu empati, nurani, kontrol diri, rasa hormat, baik budi, toleran, dan adil. Ajarkan pada anak secara konsisten melalui cara-cara berikut.

1. Empati (empathy). Merupakan inti emosi moral yang membantu anak memahami perasaan orang lain. Kebaikan ini membuat anak peka dan mengerti akan kebutuhan dan perasaan orang lain, peduli pada kesusahan orang lain dan mendorongnya untuk menolong, serta mampu atau mau berusaha memahami sudut pandang orang lain.

Latih dengan cara: mengucapkan atau menunjukkan rasa kasihan ketika anak menangis karena jatuh atau terluka. Atau, mengajak mereka untuk menjenguk tetangga yang sedang sakit maupun tertimpa bencana.

2. Nurani (conscience). Suara hati membantu anak memilih jalan yang benar dan tetap berada di jalur yang bermoral. Ia akan mampu mengidentifikasi kesalahan perilakunya, dan mendorong untuk meminta maaf jika salah. Tidak perlu menunggu pengawasan atau teguran untuk berperilaku benar.

Latih dengan cara: menjelaskan perbedaan antara perbuatan yang benar dan salah, lengkap dengan akibat negatif yang akan terjadi seandainya ia salah. Atau, tidak gengsi meminta maaf kepada anak bila Anda salah padanya.



3. Kontrol diri (self-control). Membantu anak sabar dan mampu menahan dorongan dari dalam dirinya sebelum bertindak atau berbicara. Dengan kontrol diri yang baik, anak mampu mengatur dorongan emosional dalam dirinya secara mandiri dan mudah kembali tenang ketika marah atau kecewa.

Latih dengan cara: membiasakan anak sabar menunggu giliran, baik saat berbagi mainan dengan saudaranya, ataupun saat bercakap-cakap dengan Anda. Tegur anak saat menyela pembicaraan atau tidak sabar menunggu antrian.

4. Rasa hormat (respect). Kebaikan yang mengarahkan anak untuk memperlakukan orang lain sama rata, dan juga sebagaimana ia ingin diperlakukan, sehingga mencegah anak bertindak kasar, tidak adil, dan senang bersikap bermusuhan.

Latih dengan cara: membiasakan anak mengucapkan "terima kasih" dan "tolong". Atau, tegur mereka saat berkata kasar atau merendahkan siapapun, termasuk asisten rumah tangga dan pegawai lainnya di rumah.

5. Baik budi (kindness). Membuat anak mengerti dan mampu menunjukkan kepeduliannya terhadap perasaan dan kesejahteraan orang lain. Anak tidak mudah berbicara kasar pada orang lain serta ringan tangan membantu tanpa mengharapkan imbalan.

Latih dengan cara: membiasakan anak berbagi. Misalnya meminjamkan mainan kepada saudaranya, menawarkan dan membagi makanan dengan orang lain, atau mengajaknya mengunjungi panti asuhan.

6. Toleran (tolerance). Anak menunjukkan toleransi tanpa menghiraukan perbedaan; menunjukkan penghargaan pada orang dewasa dan figur yang memiliki wewenang, serta terbuka untuk mengenal orang dari berbagai latar belakang dan keyakinan.

Latih dengan cara: tidak melarang anak bermain dengan teman sebaya yang berbeda suku, agama, dan ras. Sebaliknya, justru mendorong mereka untuk bermain dengan teman yang 'berbeda'.

7. Adil (fairness). Anak memiliki rasa keadilan yang sehat, tidak semena-mena menyalahkan atau memusuhi, serta mampu sportif. Seiring waktu, aspek ini akan membentengi dirinya dari melakukan perbuatan yang merugikan orang, seperti korupsi.

Latih dengan cara: membagi porsi makanan yang sama antara ia dan saudara atau temannya yang sebaya. Dan ketika mereka bertengkar, jadilah wasit yang adil. Tidak serta-merta membelanya (pilih kasih) hanya karena Anda orangtuanya.



SPORT MEDICINE

untuk Si Kecil

TUBUH MEMILIKI SIFAT DINAMIS, KARENA ITU BUTUH AKTIVITAS FISIK
AGAR TUMBUH KEMBANG SI KECIL OPTIMAL.

ANAK yang gemuk nampak sehat, lucu, dan menggemaskan? Itu kalau dilihat sepintas. Padahal sebenarnya bisa jadi ia kekurangan aktivitas fisik. Asupan makanan ke dalam tubuhnya tidak banyak digunakan untuk bergerak. Akibatnya, hanya menjadi timbunan lemak dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Agar hal tersebut tidak menimpa anak Anda, yuk, berkenalan dengan *sport medicine* untuk anak.

TERBIASA BERAKTIVITAS FISIK

Sport medicine untuk anak mengarah kepada aktivitas fisik (jalan, lari, bermain sepeda, dan sebagainya). Diharapkan, anak-anak sejak kecil, bahkan sejak lahir, sudah dibiasakan memiliki kegiatan fisik yang cukup. Tak dapat disangkal saat ini anak-anak cenderung kurang bergerak. Besar kemungkinan mereka terlalu lama bermain *game* atau *gadget*. Padahal mereka sedang dalam masa tumbuh kembang.

Manfaat yang paling utama aktivitas fisik adalah bagi tumbuh kembang anak. Pertumbuhan berarti tubuh bertambah tinggi, berat badan naik, sementara perkembangan merujuk pada kemampuan motoriknya (hal yang sudah bisa anak lakukan).

Ketika si Kecil beraktivitas, maka otot, tulang, dan sendi akan terangsang tumbuh. Dan seiring usia, kemampuan fisiknya pun berkembang, mulai dari kemampuan menjaga keseimbangan tubuh, melompat, mengangkat beban berat yang melebihi berat badannya, dan sebagainya.

Di samping itu, kebiasaan beraktivitas fisik penting untuk menghindari obesitas (*overweight*)

Dr. Zaini Kadhafi Saragih, SpKO SPORT MEDICINE SPECIALIST

Mayapada Hospital Jakarta Selatan



pada anak, juga agar anak dapat membawa 'budaya' sehat sampai ia besar. Dengan tubuh yang bergerak dinamis, diharapkan hingga besar nanti anak terhindar dari *sedentary lifestyle* (kebiasaan kurang bergerak) dan gangguan *acanthosis nigrican* yang kini banyak terjadi.

Acanthosis nigrican merupakan kondisi di mana kulit menjadi gelap, tebal, dan seperti beludru pada bagian tubuh yang berkerut dan melipat, antara lain pada leher, ketiak, dan selangkangan. Pemicunya ialah asupan energi yang jauh lebih banyak ketimbang yang keluar. Kelak ini dapat berakibat diabetes.

ANAK BELAJAR BANYAK HAL

Selain manfaat bagi fisik anak, apa lagi manfaat lainnya?

- Ketika anak melakukan permainan yang ada unsur lari misalnya, ia tidak hanya belajar berlari kencang, namun juga belajar mengukur jarak dan waktu yang tepat kapan harus mengurangi kecepatan sebelum berhenti.
- Saat melakukan permainan atau olahraga kelompok, seperti sepak bola atau basket, si Kecil akan belajar bekerja sama dalam *team work* dan mengenal nilai-nilai sportivitas. Dengan mengerti nilai-nilai tersebut anak akan belajar mengakui kelebihan teman maupun rivalnya serta bagaimana bersikap menghadapi kekalahan.

- Kini anak pun sudah dihadapkan stres, antara lain akibat beban pelajaran yang berlebihan. Namun saat ia berlari-lari bebas, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin dan serotonin yang membuat anak jadi relaks meski lelah. Berteriak-teriak pun akan melepas emosi dan stres.
- Efek lelah dari aktivitas fisik juga akan membuat anak tidur lebih cepat dan nyenyak. Esok hari ia lebih *fresh* dalam menerima pelajaran.

PERHATIAN ORANGTUA SUATU KEHARUSAN

Sudah saatnya orangtua lebih perhatian kepada kegiatan fisik anak, bukan hanya urusan otaknya. Alokasikan waktu buat bermain-main di luar rumah usai jam sekolah. Begitu pula di akhir pekan, Anda dapat mengajaknya *jogging* maupun bersepeda.

Sebagai alternatif, anak dapat diikutsertakan dalam klub olahraga seperti bela diri, renang, sepak bola, dan sebagainya. Tidak melulu les matematika. Sebab pada prinsipnya, anak yang kompetitif tidak sekadar memiliki otak yang cemerlang. Namun mesti didukung juga oleh fisik yang prima, serta berbagai aspek sosial dan nilai-nilai lain yang dapat diperoleh dari beraktivitas fisik.

BERAKTIVITAS FISIK SEJAK BAYI

Salah satu bentuk aktivitas fisik bagi balita yang menarik adalah *infant aquatic*, atau dikenal juga sebagai *aquatic baby*. Intinya, anak dilatih agar dapat *survive* dan terbiasa berada di air sejak bayi (umumnya mulai usia 3-6 bulan). Diharapkan kelak ia tidak mudah panik dan tenggelam saat berada di air. Nah, untuk mendapatkan manfaat kesehatan, sebaiknya dilanjutkan dengan kegiatan renang. Dengan berenang, paru-paru akan terlatih sehingga tarikan napasnya dapat mengundang lebih banyak udara. Selain itu, otot dan sendipun dengan sendirinya ikut terlatih.

Yuk Nak, MAKAN YANG SEHAT!

PENUHI KEBUTUHAN NUTRISI SI KECIL, AGAR IA DAPAT TUMBUH OPTIMAL DI USIA EMASNYA.

MASA BALITA oleh para pakar di dunia kedokteran anak dianggap paling penting dalam pertumbuhan si Kecil. Tumbuh kembang yang baik pada usia balita akan berpengaruh dan sangat menentukan masa depannya. Selain stimulasi dari luar, nutrisi terbaik menjadi modal untuk perkembangan fisik maupun mental yang optimal.

PERBAIKAN GIZI BERAWAL DARI KELUARGA

Meski telah lebih dari 17 tahun Pedoman Perbaikan Gizi telah dikenalkan kepada masyarakat dan disosialisasikan oleh pemerintah, namun berdasarkan penelitian dan survei akademis, ternyata masih banyak kendala. Pada masyarakat kebanyakan masih saja berlangsung seperti, antara lain konsumsi pangan yang tidak seimbang baik kualitas dan kuantitas, perilaku hidup bersih yang belum maksimal, serta banyak faktor lain termasuk pemahaman tentang tumbuh kembang balita yang optimal. Menurut Riskesdas 2012 bahwa "stunting" pada balita dan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) pada anak meningkat. Kondisi secara umum ini sebaiknya menjadi "wake up call" untuk kita

sebagai orang tua agar dapat melakukan perubahan mulai dari lingkungan terkecil yakni keluarga.

PENGERTIAN GIZI SEIMBANG

Setiap kebutuhan gizi anak tentu berbeda, secara umum gizi seimbang diartikan penyesuaian antara jumlah dan jenis makanan dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan berat badan normal yang perlu dipertahankan.

Makanan sebaiknya kaya berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin, mineral) yang baik bagi tumbuh kembangnya serta untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Demikian pula perlu diperhatikan kebutuhan cadangan nutrisi yang disimpan oleh tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi dan bervariasi, agar tubuh tetap masih dapat terpenuhi nutrisinya.



KONSUMSI MAKANAN YANG BERAGAM

Umumnya balita membutuhkan 1000-1400 kalori per hari. Namun setiap anak memiliki aktivitas dan kebiasaan yang berbeda, sehingga kebutuhan makanan pun harus beragam. Sayuran kaya vitamin dan mineral namun sedikit kalori. Ikan dan daging kaya protein namun rendah vitamin. Pada dasarnya tidak ada satu bahan makanan yang memiliki komposisi gizi yang komplit. Itu sebabnya variasi sangat dibutuhkan. Begitu juga dengan jumlah yang tidak terlalu berlebihan. Hindari pemberian banyak gula, garam dan lemak yang sering menjadi penyebab munculnya PTM pada si Kecil. Saat ini mengonsumsi air mineral termasuk salah satu anjuran pedoman gizi yang berguna untuk melancarkan metabolisme tubuh si Kecil.



Makanan kaya protein untuk pertumbuhan si kecil

• Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi terbaik. Karbohidrat bisa didapatkan melalui nasi, roti, umbi-umbian dan lain sebagainya. Si Kecil membutuhkan banyak energi untuk beraktivitas dan bereksplorasi.

• Protein

Sebagai zat yang penting untuk pertumbuhan sel, pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh, perkembangan otak juga membuat enzim pencernaan dan zat kekebalan untuk melindungi tubuh. Dapatkan protein melalui daging, ikan, susu dan kacang-kacangan.

• Kalsium

Balita membutuhkan asupan kalsium 500 miligram per hari. Kebutuhan kalsium ini bisa didapat dari

dua gelas susu per hari. Kalsium dan vitamin D yang terdapat di susu sangat penting untuk membangun tulang yang kuat. Jika alergi terhadap susu bisa mencari sumber kalsium lain seperti brokoli, almond, ikan sarden dan lain sebagainya.

• Vitamin dan Mineral

Sumber vitamin dan mineral sangatlah beragam, bisa didapatkan dari variasi sayuran dan juga buah-buahan. Vitamin dan mineral sangat penting untuk membantu tubuh menjalankan berbagai fungsinya.

• Lemak

Lemak tetap diperlukan untuk tubuh dalam jumlah yang tepat. Beberapa sumber makanan menyediakan asam lemak esensial yang tidak tersedia di dalam tubuh. Anak-anak membutuhkan lemak lebih banyak dari pada orang dewasa karena tubuhnya menggunakan energi lebih selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. Lemak bisa didapatkan dari mentega, susu, daging, ikan dan minyak nabati.

• Serat

Serat sangat bermanfaat untuk mencegah konstipasi dan gangguan pada usus. Namun serat dapat membuat perut si Kecil menjadi cepat penuh dan terasa kenyang, sehingga jika si Kecil masih membutuhkan ruang untuk nutrisi lainnya dari makanan sebaiknya tidak diberikan secara berlebihan.

• Zat besi

Zat besi sangat dibutuhkan sebagai alat transportasi yang membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Balita usia 1-3 tahun membutuhkan 7 miligram zat besi per hari. Zat besi bisa didapatkan dari sayuran berdaun hijau gelap, ayam, kuning telur dan juga ikan. Berikan juga makanan yang kaya kandungan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh.

AGAR SI KECIL CEPAT BICARA

Mengajak si Kecil berbincang-bincang adalah salah satu cara paling mudah untuk menstimulasi kemampuan bahasanya. Berikut langkah-langkah yang sebaiknya Anda lakukan agar si Kecil lebih terangsang kemampuan bicaranya.

- **Bacakan cerita**, melalui cerita misalnya tentang benda-benda sekitar ataupun orang yang berada di seputar si Kecil maka akan tercipta imajinasinya.
- **Selalu positif**, saat Anda bicara dengan balita seharusnya waktu yang menyenangkan buatnya. Bicara bukan sekedar menyuruh atau meminta anak melakukan sesuatu.
- **Bertanya**, berikan intonasi saat bertanya sehingga anak mengerti bahwa itu adalah pertanyaan yang perlu jawaban, walau belum bisa menjawab seperti orang dewasa.
- **Hindari bahasa bayi**, gunakan bahasa yang benar dan mudah dipahami si Kecil. Tak perlu berbicara dengan menggunakan bahasa bayi.
- **Belajar mendengarkan**, Anda perlu belajar menahan diri dan memberi kesempatan kepada si Kecil merespon dan menjawab. Ini akan menstimulasi anak berbicara.

Pertanyaan

1. Apa kata pertama yang keluar dari mulut si Kecil? Dan pada usia berapa?
2. Pada saat apa kata tersebut keluar, mohon ceritakan dalam 2 kalimat.

Cara mengirim jawaban

1. Kirimkan jawaban Anda beserta foto Anda berdua dengan si Kecil ke email: quiz@mayapadahospital.com
2. Sertakan nama anak dan nama Anda plus tanggal & tahun lahir, no hp dan alamat email Anda.
3. Pemenang kuis akan diumumkan lewat email dan di Health Insights edisi berikutnya.
4. Jawaban Pemenang akan ditampilkan di edisi selanjutnya

PEMENANG KUIS EDISI Maret 2017

1. Shofiatul Mufidah
2. Harris Muttaqin

Hadiah:

2 buah voucher Medical Check-up di Mayapada Hospitals senilai @Rp1.000.000 dan berbagai hadiah menarik lainnya.

DAPATKAN
VOUCHER
MEDICAL CHECK UP
DAN BERAGAM
HADIAH LAIN



*Syarat dan ketentuan berlaku hanya untuk 30 orang yang mengirim pertama sebelum 1 Juli 2017



M. Sultan Iqbal Romadhona

TUMBUH DENGAN JANTUNG SEHAT

DENGAN KELAINAN JANTUNG SEJAK LAHIR, IA MENJALANI OPERASI DI USIA 14 TAHUN. KINI IA MENJADI REMAJA YANG CERIA.

SETIAP orang tua tentu bahagia saat buah hati yang sudah ditunggu kehadirannya akhirnya lahir. Begitu pula dengan saya, Fahmi, dan isteri, hari itu 19 November 2002 lahirlah putera kami, M. Sultan Iqbal Romadhona di sebuah rumah sakit di Kalimantan Selatan. Rasa bahagia meluap melihat putera kami yang lahir normal dan sehat.

KABAR BURUK ITU DATANG

Namun kebahagiaan kami ini tidak bertahan lama. Dua hari setelah hari kelahirannya, dokter mendiagnosa bahwa Iqbal menderita kelainan jantung. Saya dan isteri merasa dunia seakan runtuh, tak pernah sedikit pun terlintas, buah hati kami yang masih bayi merah harus menderita kelainan yang membahayakan jiwanya. Karena Iqbal terlalu kecil, tidak banyak tindakan medis yang bisa dilakukan. Sebagai orang tua, saya dan isteri hanya pasrah dan merawat Iqbal sebaik mungkin agar ia dapat hidup normal seperti anak-anak lainnya.

Iqbal tumbuh besar seperti anak-anak lainnya hingga kini ia sudah beranjak remaja. Sampai suatu hari, saat Iqbal berusia 13 tahun cobaan itu kembali datang. "Dada rasanya sakit setiap habis berolahraga," begitu keluhan Iqbal saat itu. Iqbal merasakan dadanya seperti ditusuk-tusuk jarum, mudah lelah dan pegal-pegal di bagian kaki. Karena khawatir dengan keluhan Iqbal yang semakin sering, saya kemudian membawa Iqbal untuk konsultasi ke dokter umum. Mengetahui sejarah kelainan jantung Iqbal, dokter umum tadi menyarankan kami untuk membawa Iqbal ke dokter spesialis penyakit jantung.

PROSES PANJANG YANG HARUS DILALUI

Atas saran dokter spesialis penyakit jantung, Iqbal harus menjalani deteksi lengkap penyakit jantung dengan Echocardiography. Hasil pemeriksaan Echo menegaskan adanya kelainan pada jantung Iqbal. Dokter spesialis penyakit jantung kemudian merujuk



Operasinya selesai jam 2 pagi. Saya lihat tubuh anak saya dipenuhi selang.



Iqbal untuk dibawa ke Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS). Demi kesehatan putera kesayangan kami, saya segera membawa Iqbal menuju Jakarta untuk mendapat perawatan intensif di MHJS.

Di MHJS, Iqbal harus menjalani rawat inap agar dapat dilakukan pemeriksaan yang menyeluruh. Iqbal kembali menjalani pemeriksaan Echo yang diikuti dengan CT Scan. Hasil pemeriksaan dengan CT Scan menunjukkan kalau Iqbal mengalami penyempitan pembuluh darah pada jantung. Setelah berkonsultasi dengan dokter spesialis, maka diputuskan kalau Iqbal akan menjalani operasi jantung pada 5 April 2017.

Operasi pada jantung Iqbal berlangsung sejak pukul 7 malam dan selesai pukul 2 dini hari. Operasi berjalan lancar, "Sekitar pukul 2 pagi, saya menengok anak saya di ruang ICU.

Tubuhnya banyak dipasang selang tapi saya lihat Iqbal baik-baik saja, seperti orang sedang tidur." Saat itu saya merasa lega melihat kondisi anak saya yang tampak sehat setelah menjalani operasi, meski masih dalam keadaan belum sadar.

TETAP SEMANGAT

Kini Iqbal sudah kembali sehat dan bisa beraktivitas layaknya remaja seusianya. Ia sudah kembali bersekolah dan berolahraga ringan. "Saya berterima kasih sekali pada dr. Poppy S. Roebiono Sp. JP dan dr. Salomo Purba Sp. BTKV yang sudah merawat anak saya. Dan juga kepada para dokter, perawat, staf dan direktur Mayapada Hospital Jakarta Selatan yang memberi perhatian penuh waktu anak saya dirawat."

Iqbal ikut menambahkan, "Aku sekarang sudah sehat dan operasinya berjalan lancar. Teman-teman yang juga punya penyakit jantung tidak usah takut. Datang saja ke Mayapada Hospital, dokternya pintar-pintar, rame dan suka becanda. Yang penting, kita harus tetap semangat." Sehat terus, ya Iqbal!





ORANGTUA manapun wajar saja bila ingin melihat anak-anaknya tumbuh dan berkembang secara optimal. Memang banyak metode yang dirancang para ahli agar anak-anak siap melangkah untuk meraih masa depan mereka yang lebih baik lagi. Berikut ini adalah metode stimulasi yang diyakini memiliki manfaat untuk membantu meningkatkan kecerdasan kinestetik anak, terutama melalui musik dan tarian.

TENTANG KECERDASAN KINESTETIK

Setiap anak sebenarnya memiliki berbagai bekal kecerdasan di dalam dirinya. Salah satunya adalah kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan yang dimiliki dalam mengontrol gerakan atau mengolah gerakan tubuhnya dengan baik. Kecerdasan ini meliputi kemampuan fisik yang khusus, seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan maupun kemampuan menerima rangsangan panca indera. Biasanya, kecerdasan ini diasah mulai dari tingkat kelompok bermain dan taman kanak-kanak, juga melalui permainan-permainan yang dilakukan di rumah.

MUSIK DAN TARI

untuk Kecerdasan Anak

BERIKAN STIMULASI BERUPA MUSIK DAN TARIAN AGAR SI KECIL TUMBUH LEBIH OPTIMAL.

Musik

Ingatkah Anda dengan *Mozart effect*, yaitu keyakinan bahwa musik gubahan komposer Mozart dapat memengaruhi kecerdasan? Tak sedikit ibu hamil yang mencoba metode ini, dengan harapan bayinya kelak akan tumbuh lebih baik dan cerdas.

Menurut Rauscher di tahun 1993 dan Hetland di tahun 2000, keduanya pakar psikologi, yang dikutip dalam laman *parentingscience*, dilaporkan bahwa terjadi perbaikan keterampilan visual-spasial pada mereka yang mendengarkan sonata Mozart. Schellenberg, peneliti dari Universitas Toronto di bidang musik (tahun 2005), pun menemukan bahwa orang-orang tertentu akan bekerja lebih baik sambil mendengarkan musik, karena telah ter-stimulasi hingga mampu meningkatkan *mood* dan membuat dirinya lebih awas (*alert*).

Lalu bagaimana dengan mereka yang aktif bermain musik? Penelitian lain yang dilakukan oleh tim psikologi Moreno, Chobert, dan Francois pun menunjukkan bahwa bermain musik dapat membantu perkembangan otak. Anak-anak yang mendapat pelatihan musik memiliki respon syaraf yang lebih baik dalam hal musik dan kemampuan wicara. Anak-anak yang belajar bermain piano misalnya, dilaporkan memiliki gerakan jari yang lebih baik.



Secara logika, mempelajari musik memang memberi manfaat yang tidak sedikit, di antaranya:

- Membantu memfokuskan perhatian dalam waktu lama,
- Melatih aplikasi simbol melalui notasi musik, khususnya not balok,
- Melatih kepekaan terhadap titi nada,
- Membantu meningkatkan daya ingat,

Di usia berapa latihan musik sebaiknya mulai diperkenalkan kepada anak? Meskipun tidak ada batasan usia untuk mempelajari musik, memperkenalkannya sejak dini tidak ada salahnya. Tetapi, ada baiknya Anda juga mempertimbangkan minat si Kecil terhadap musik, sehingga Anda tidak memaksanya untuk belajar hal yang tidak diminatinya. Toh, masih banyak stimulasi lain yang bisa Anda berikan untuk meningkatkan keterampilan dan kecerdasannya.

MENGAJARKAN MUSIK KEPADA ANAK

- Perkenalkan anak berbagai alat musik dan biarkan ia memainkan alat tersebut.
- Ajak anak menonton konser musik. Meski tak bisa tahan lama mendengarkan konser, mendengar musik *live* adalah stimulasi yang baik.
- Masukkan anak dalam kursus musik. Cobalah mengikutsertakannya dalam kelompok mengenal musik secara sederhana.
- Ajak anak bereksperimen menghasilkan nada dan irama dengan benda-benda yang cukup aman untuk dimainkan.



Tari

Selain musik, stimulasi lain yang tak kalah manfaatnya adalah tari. Seni gerakan tubuh ini ternyata juga dapat menstimulasi kecerdasan, lho...!

Melalui tari, fungsi kognitif dan otot akan terlatih sehingga fungsi tumbuh kembang pun menjadi lebih optimal.

Dalam sebuah penelitian tahun 2013 yang diadakan oleh Imperial College London, dilaporkan bahwa ada perbedaan struktur otak pada penari balet dibandingkan dengan yang tidak belajar balet. Salah satunya, penari balet umumnya lebih tahan melakukan gerakan berputar cukup

lama dan punya keseimbangan yang lebih baik.

Untuk mendukung hal ini, para ahli dari Stanford University juga menemukan hasil penelitian bahwa gerakan tari baik untuk menstimulasi seluruh fungsi otak, sehingga merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan konektivitas syaraf. Diharapkan dengan konektivitas syaraf yang baik, kecerdasan pun menjadi lebih baik pula.

Untuk mempersiapkan si Kecil, cobalah terlebih dahulu menstimulasi mereka dengan mengajarkan tari-tarian sederhana – tak masalah jenis tariannya selama sesuai dengan usia mereka. Bisa tari daerah, balet, hip-hop, maupun *ballroom dance*. Meski si Kecil bukan dipersiapkan untuk menjadi penari profesional, setidaknya diperoleh manfaat kognitif dan keterampilan mental.

MENGAJARKAN TARI KEPADA ANAK:

- Ajak anak untuk menari bebas dengan iringan musik yang Anda miliki untuk melihat apakah ia punya koordinasi tubuh yang baik dan kemampuan improvisasi.
- Daftarkan si Kecil dalam klub tari, misalnya sanggar tari Bali atau studio balet. Di sekolah pun biasanya ada kegiatan ekstrakurikuler menari.
- Hadirkan si Kecil dalam pertunjukan-pertunjukan tari untuk melihat minatnya terhadap seni tari.

Bekal *SI KECIL* yang Asyik dan *LEZAT*

BUATKAN bekal menarik tidak hanya dari rasa yang lezat tetapi juga tampilan yang menggugah untuk meningkatkan gairah makannya di sekolah.



PASTA PESTO

Untuk: 1 porsi

Bahan:

- ½ garam
- 150 g fetucinni
- 1 sdm minyak zaitun
- 75 g wortel, potong dadu
- 75 g brokoli
- 75 g *fillet* gindara, potong
- 30 g daun basil segar
- ½ sdt merica
- 25 g keju parmesan parut, untuk taburan.

Saus pesto:

- 30 g *unsalted butter*
- 35 g keju parmesan parut
- 10 g peterseli
- 1 siung bawang putih
- 15 g basil segar, potong-potong
- ¼ sdt garam
- 25 ml minyak zaitun

Cara membuat:

1. Didihkan air dalam panci, rebus fetucinni selama 10 menit hingga matang *al dente*, angkat, tiriskan.
2. Saus pesto: masukkan semua bahan pesto ke dalam *blender*, proses hingga halus, tuang ke dalam mangkuk.
3. Panaskan minyak zaitun, tumis potongan wortel dan brokoli hingga layu. Tambahkan merica, daun basil dan pasta pesto kemudian aduk rata.
4. Taruh pasta dalam mangkuk besar, tambahkan saus pesto, aduk hingga rata.
5. Tempatkan pasta ke dalam kotak bekal, taburi keju parut.

RAMEN BURGER

Untuk : 4 porsi

Bahan:

- 240 g ramen kering, rebus, tiriskan.
- 2 butir telur ayam
- 2 sdm minyak sayur
- 100 g selada rocket
- 2 batang bawang daun, iris tipis.

Patty:

- 500 g daging ayam cincang
- 2 butir telur ayam
- 2 sdm teriyaki, siap pakai
- ¼ sdt merica hitam bubuk
- 2 sdm minyak sayur

Saus teriyaki, panaskan hingga mengental:

- 4 sdm saus teriyaki, siap pakai
- ½ sdt tepung maizena, larutkan dalam 2 sdm air.

Cara membuat:

1. Aduk rata ramen dan telur. Cetak menggunakan *ring cutter* diameter 8 cm, tekan-tekan sambil dipadatkan. Bungkus dengan plastik. Simpan di dalam lemari es hingga memadat (15 menit).
2. Panaskan 2 sdm minyak dalam wajan datar di atas api sedang. Masak ramen bun sambil dibalik-balik hingga matang dan kuning kecoklatan. Angkat. Sisihkan.
3. *Patty*: campur daging ayam, telur, saus teriyaki, dan merica. Bagi menjadi 6 bagian. Pipihkan bentuk bulat berdiameter 8 cm.

4. Panaskan sisa minyak pada wajan datar bergigi. Panggang *patty* di atas api sedang kedua sisinya hingga matang. Angkat. Sisihkan.
5. Penyelesaian: Ambil 1 buah ramen *bun*, tata di selada di atasnya. Taruh *patty* dengan saus teriyaki kental, taburi bawang daun. Tutup dengan 1 buah ramen *bun*. Sajikan.





AGAR NYAMAN TERBANG bersama Anak-anak

INILAH RAHASIA
ENAKNYA
BERLIBUR
BERSAMA
ANAK-ANAK
NAIK PESAWAT
TERBANG TANPA
MEREPOTKAN
DAN RUWET.

SAAT LIBURAN, banyak orangtua yang ingin menghabiskan waktu santai bersama anak-anak dengan suasana baru. Bepergian ke luar kota atau luar negeri biasanya menjadi pilihan. Tapi bagaimana caranya agar membawa anak-anak naik pesawat tidak menjadi masalah yang merusak mood liburan? Ini dia triknya!

MASALAH BISA SETIAP WAKTU

Semua orangtua tentu mengerti betapa repotnya bepergian jauh dalam rombongan, apalagi membawa mereka yang masih kecil. Ditambah lagi dengan bawaan yang ekstra banyak dan naik pesawat terbang, wah... acara liburan bisa jadi kacau kalau tidak ditata dengan cermat.



Masalah yang timbul terkadang bukan datang dari diri keluarga Anda saja lho! Ada saja masalah yang bisa Anda temui di bandara, misalnya keberangkatan pesawat yang tertunda, antrian *check-in* yang panjang, menunggu keluarnya barang dari bagasi yang terkadang lama, atau waktu transit hingga berjam-jam. Semua ini bisa membuat anak-anak gelisah, rewel, dan mulai memancing emosi. Yang kurang enak di hati adalah pandangan orang-orang di sekitar kita, katakanlah jika anak rewel dan menangis keras di dalam pesawat. *Oh no...!*

LAKUKAN PERSIAPAN

Bepergian dengan membawa anak-anak naik pesawat memang tidak mudah, tetapi dengan persiapan yang matang, Anda dan pasangan tetap bisa kok, menikmati perjalanan dan liburan. Sediakan waktu yang cukup dan tak terburu-buru untuk mengatur segala sesuatu sebelum berangkat. Jadi saat *mood* anak berubah-ubah—dari manis menjadi rewel dan sebaliknya—Anda sudah punya solusi. Ajak anak-anak yang sudah mengerti (di atas 8 tahun) untuk ikut dalam perencanaan perjalanan, sehingga mereka juga memiliki semangat yang sama dengan Anda.

Bagi Anda yang akan terbang dengan anak-anak yang berusia cukup besar (di atas 10 tahun), berikan informasi yang cukup tentang perjalanan yang akan

dilakukan; berapa lama waktu penerbangan, jam berapa mereka harus bangun, apa saja yang perlu diingat atau dibawa saat di perjalanan. Setidaknya, mereka punya gambaran akan berbagai hal yang akan terjadi di perjalanan.

MANFAATKAN EARLY CHECK-IN

Saat ini banyak maskapai penerbangan yang menerapkan *early check-in* untuk menghindari antrian calon penumpang di bandara. *Early check-in* biasanya dibuka 24 jam sebelum jam keberangkatan. Anda bisa melakukan check-in melalui aplikasi di *smartphone*, atau melalui komputer lalu cetak *boarding pass* Anda dan rombongan secara manual dengan printer yang Anda di rumah. Sampai di bandara, Anda tinggal menunjukkan saja dokumen Anda di pintu masuk, petugas akan langsung mempersilakan Anda masuk ke ruang tunggu. Tak jarang juga, maskapai penerbangan menyediakan mesin *check-in* otomatis di bandara sehingga Anda tak perlu antri.

PENUH KEJUTAN

Bersiaplah untuk mendapat berbagai kejutan saat di perjalanan, misalnya anak-anak yang tantrum, bawaan yang tertinggal, atau anak-anak yang tiba-tiba sakit (mabuk perjalanan atau gangguan pencernaan).

Saat masuk ke pesawat, cobalah untuk membicarakan kondisi Anda dan rombongan kepada pramugari yang bertugas, sehingga mereka juga bisa membantu Anda selama dalam penerbangan. Bila di dalam pesawat Anda juga melihat ada rombongan orangtua dan anak-anak, tak ada salahnya juga Anda berkenalan dan *minggle* dengan mereka. Biasanya pada perusahaan penerbangan tertentu, pramugari akan memberi sekedar mainan untuk anak-anak sesuai usia.



AWAS JET LAG!

Tak ada yang lebih menyebalkan dari mengalami *jetlag*, terutama setelah naik pesawat lebih dari 6 jam. Tak hanya bagi Anda, *jetlag* juga akan menyebabkan anak-anak menjadi lebih rewel dari biasanya, karena ia merasa mual, sakit kepala, dan mungkin juga dehidrasi.

Berikut ini adalah beberapa tips mencegah *jetlag* pada bayi dan anak-anak, dikutip dari laman deliciousbaby.com:

- Bayi yang masih menyusui mungkin akan memerlukan sedikit penyesuaian karena tubuh ibu memproduksi susu sesuai dengan waktu di tanah air. Untuk mencegah dehidrasi karena waktu penerbangan yang panjang, jaga agar ibu dan bayi tetap tercukupi kebutuhan minumnya. Untuk ibu, usahakan untuk banyak minum air putih dan menghindari minuman bersoda, bergula, atau yang berkafein.
- Usahakan agar waktu tidur serupa dengan rutinitas di rumah, si Kecil akan lebih mudah beradaptasi.
- Tak masalah jika si Kecil terbangun dan ingin bermain di saat malam hari pada beberapa hari pertama, namun usahakan untuk mengajaknya tidur kembali atau bermain sebentar saja. Setelah beberapa hari, saat waktu tidur, gelapkan kamar, berikan susu, lalu ajak si Kecil untuk tidur.
- Ada kalanya, saat kembali ke tanah air si Kecil akan lebih sulit untuk kembali ke jam biologisnya yang semula, daripada waktu menyesuaikan dengan waktu yang baru.



Acara liburan bisa kacau kalau tidak ditata dengan cermat.

PERANGKAT KENYAMANAN DI PERJALANAN

- *Comfort item*: Bawa benda yang paling disukai anak, misalnya selimut kesayangan atau bantal kecilnya. Bila si Kecil masih mengempeng, bawa lebih dari satu, untuk mengantisipasi bila empeng si Kecil jatuh ke lantai pesawat yang kotor atau terselip di tempat yang sulit dijangkau.
- Cairan pembersih tangan (*hand sanitizer*), tissue basah, popok sekali pakai. Perhitungkan kira-kira 1 popok sekali pakai untuk setiap jam penerbangan Anda.
- Obat-obatan: obat untuk pencernaan, minyak kayu putih, obat sakit kepala, obat anti mabuk perjalanan, dan sebagainya. Ini bukan saja berlaku untuk anak-anak, tetapi juga untuk diri Anda.
- Peralatan elektronik (*gadget*) yang diisi dengan permainan dan film-film favorit anak.
- Peralatan gambar: krayon, pensil warna, dan kertas gambar.
- Kantong plastik untuk menyimpan sampah.
- Air minum secukupnya.
- Camilan rendah gula.

MEMPERINGATI WORLD AUTISM AWARENESS DAY



World Autism Awareness Day (WAAD) yang jatuh pada tanggal 4 April, setiap tahun diperingati di seluruh dunia termasuk di negeri kita sendiri. Kali ini Mayapada Healthcare Group (MHG) bekerja sama bersama Yayasan Putri Indonesia memperingatinya dengan sebuah acara khusus. Para siswa dari London School Beyond Academy (LSBA) diundang ke Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) untuk menunjukkan kebolehan serta ketrampilan mereka di bidang fotografi.

Mengusung tema "DREAM BIG & BE YOU!", kegiatan ini diikuti oleh lebih dari 50 Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) berusia 19-25 tahun, pada Selasa, 4 April 2017 di Auditorium Ang Boen Ing, Mayapada Hospital Jakarta Selatan. Kegiatan ini

didukung penuh oleh Yayasan Putri Indonesia dengan menghadirkan Putri Indonesia 2017 - Bunga Jelita Ibrani, Putri Lingkungan 2017 - Kevin Lilliana, serta Putri Pariwisata 2017 - Karina Nadila dan Miss Grand International Indonesia 2017 - Dea Gusti Rizkita.

Tema *Dream Big & Be You* ini dirasakan sangat besar manfaatnya untuk mendukung putra-putri berkebutuhan khusus yang tentunya mempunyai mimpi dan cita-cita besar dalam hidup mereka. Kegiatan seperti ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi setiap orang untuk meraih cita-cita setinggi langit dan tetap menjadi dirinya sendiri. Dengan kegigihan, ketekunan dan usaha yang maksimal, siapapun tidak terkecuali bisa meraih mimpi dan cita-citanya.

LIVE CHAT: MAYAPADA HOSPITAL

Mayapada Healthcare Group bersama detikhealth.com kembali memberi edukasi kepada masyarakat lewat acara Live Chat. Kali ini topik yang dibawakan adalah Hipertensi, bersama Dr. Benjamin Sastro, Sp.PD dari Mayapada Hospital Tangerang yang berlangsung 5 April 2017 lalu. Telah dibahas masalah Hipertensi mulai dari penyebab, asal usul, gejala, serta tips kapan harus mewaspadai hipertensi tersebut.

Masih dalam bulan yang sama pada Kamis, 20 April 2017 dalam rangka memperingati hari Kartini, Live Chat mengangkat topik Keputihan dan Masalah



Kewanitaan. Pembahas adalah dr. Novianti untuk edukasi dini dan mendasar kepada para perempuan Indonesia. Diharapkan dengan adanya acara tersebut akan terjalin interaksi dan komunikasi dua arah. Terutama dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar mitos atau fakta mengenai topik tersebut sehingga masyarakat awam lebih teredukasi.

BANK PROMO & DISCOUNT PEDIATRIC PACKAGES



OPERASI HERNIA ANAK

Start from
IDR 11,500,000

Kartu DEBIT & kartu KREDIT CIMB NIAGA



HEALTHY KIDS MEDICAL CHECK UP

Start from
IDR 300.000

Kartu KREDIT Bank Mega



OPERASI AMANDEL

Start from
IDR 15.500.000

Kartu KREDIT Titanium/ platinum/ Signature/ Infinite
Kartu DEBIT Platinum & Emerald



VAKSIN FLU ANAK

Start from
IDR 303.000

Kartu DEBIT & KREDIT Bank BNI



SKRINING THALASEMIA

Start from
IDR 550.000

Kartu KREDIT BRI



SUNDAY CLINIC PEDIATRIC

Free Administration

PEDIATRIC INHALATION THERAPY

IDR 625.000

Kartu DEBIT & KREDIT Bank Permata



TES ALERGI SPESIFIK ANAK

Start from
IDR 1.700.000

Kartu DEBIT & KREDIT Bank Mandiri



PEDIATRIC LAPAROSCOPY APENDIKTOMI

Start from
IDR 22.000.000

Kartu DEBIT BRI Prioritas
Kartu KREDIT BRI Platinum & Infinite

PERIODE: 1 MEI - 30 JUNI 2017
* SYARAT DAN KETENTUAN BERLAKU

Mayapada Hospital Jakarta Selatan
Jl. Lebak Bulus 1, Kav. 29
Cilandak, Jakarta Selatan
HOTLINE 021-29217777
EMERGENCY 021-29215555

Mayapada Hospital Tangerang
Jl. Honoris Raya kav.6
Kota Modern, Tangerang
HOTLINE 021-55781888
EMERGENCY 021-55781999





KERJASAMA MAYAPADA HOSPITAL dan PRUDENTIAL

Mayapada Hospital Jakarta Selatan bekerja sama dengan Prudential telah melakukan serangkaian kegiatan yang menghadirkan para anggota *group selling* dengan pembicaraan yang mengangkat berbagai topik kesehatan. Aktivitas tersebut berlangsung selama bulan April hingga awal Juni 2017. Diawali dari *Group Selling* Prudential GP United, Prudential Unity, Prudential Quantum, Prudential Prodigy dan Prudential Evolution. Pembicara dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk telah menengahkan topik "Sedia Payung sebelum Kanker" dan pembicara dr. med. Achmad Faizal, SpBTKV, FEACTS FIHA dengan topik "Seputar Kesehatan Jantung". Selain kedua dokter spesialis di atas, juga telah tampil dr. Yuslam Edi Fidiyanto, SpOG dan dr. Prasna Pramita, SpPD K-AI FINASIM MARS.

Dalam kesempatan ini Mayapada Hospital Jakarta Selatan telah memberikan *privilege upgrade* kamar untuk para pasien nasabah Prudential yang disambut antusias, baik oleh seluruh agent maupun nasabah dan prospek nasabah. Beberapa video testimonial pasien juga ditayangkan, sebagai komitmen Mayapada Hospital Jakarta Selatan dalam memberikan layanan kesehatan terbaik bagi para pasien.

SABTU SEHAT BERSAMA SATRIA HEROES

Bertujuan membangun karakter anak-anak untuk berjiwa satria, Mayapada Hospital Jakarta Selatan menggelar keseruan bersama Satria Heroes. Acara pada tanggal 29 April lalu ini, dihadiri sekitar 120 anak dan berlangsung meriah. Edukasi diberikan dalam bentuk *games* dengan menghadirkan Dr. dr. TB. Rachmat Sentika, SpA MARS yang mengajak anak-anak untuk selalu sehat, cerdas & ceria. Sedangkan Ibu Adisti F. Soegoto, MPsi, Psikolog, BFRP menanamkan keyakinan pada anak-anak bahwa sifat-sifat pahlawan bisa dimiliki semua orang.

Tim Satria Heroes mendatangkan Christian Loho pemeran Bima-X, Fernando Surya pemeran Azazel serta Dimas Aksara pemeran Satria Torga. Aktivitas pada hari itu ditutup dengan melakukan kunjungan ke pasien anak yang telah dirawat.



Mudah dan Praktis

Bagi Anda yang akan berobat ke Mayapada Healthcare Group (MHG), *booking appointment* secara online, lebih praktis dan cepat.

Website kami: www.Mayapadahospital.com





CENTER OF EXCELLENCE: PEDIATRIC CENTER

YANG TERBAIK UNTUK SI KECIL

MEMBERIKAN PENGALAMAN SENYAMAN MUNGKIN
UNTUK ORANG TUA DAN BUAH HATINYA.

ANAK adalah anugerah Tuhan yang harus selalu dijaga, dirawat dan diperhatikan seluruh aspek kehidupannya, terutama kesehatan. Bisa menyaksikan anak tumbuh sehat, aktif, dan ceria menjadi harapan semua orang tua. Tetapi adakalanya si buah hati juga mudah terserang berbagai macam penyakit, seperti demam, batuk pilek dan lainnya. Tentu Anda akan merasa tidak tega jika melihat anak sakit, terlihat menderita dan tidak berdaya, bukan?

Gangguan-gangguan kesehatan yang tampak nyata pada anak-anak sering membuat kita cemas. Hal ini terkadang membuat kita panik

dan sibuk mencari ahli medis untuk menyembuhkan sakitnya sebelum semakin parah. Memilih tempat berobat yang tidak hanya didukung tenaga medis yang berpengalaman dan fasilitas yang lengkap, tetapi juga memberikan kenyamanan baik bagi anak dan orang tua, kini menjadi skala prioritas. Namun sekarang Anda tak perlu cemas lagi, sebab **Mayapada Hospital Pediatric Center** siap memberikan kenyamanan untuk Anda dan keluarga.



RUANG NICU



RUANG NICU

LAYANAN YANG MENGERTI ANDA

Mayapada Hospital Pediatric Center menawarkan layanan kesehatan yang komprehensi bagi buah hati Anda. Dengan tim dokter spesialis anak yang berpengalaman, Mayapada Hospital Pediatric Center menyediakan:

- ✓ medical check up
- ✓ pengobatan perkembangan saraf
- ✓ alergi dan respiratology
- ✓ nutrisi dan penyakit metabolik
- ✓ pusat konsultasi anak
- ✓ imunisasi dan vaksinasi

Mayapada Hospital Pediatric Center juga memiliki fasilitas

- Pediatric Intensive Care Unit (PICU)
- Neonatal Intensive Care Unit (NICU)
- 4 ruang konsultasi
- Ruang koleksi spesimen
- Ruang nursery dan konsultasi menyusui

Dengan fasilitas yang begitu lengkap seperti disebutkan di atas, akan semakin membuat Anda dan sang buah hati merasa nyaman untuk konsultasi maupun memeriksakan si Kecil. Desain interior yang ramah anak dengan tim perawat yang selalu siap memberikan yang terbaik, membuat si Kecil betah dan segera pulih kembali kondisi kesehatannya.



Experience better **Care**

Mayapada Hospital Tangerang

Paket Sirkumsisi / Khitan Anak (Metode Smart Klamp)

Rp. 1.350.000,-

Paket termasuk :

- Tindakan oleh Dokter Umum
- Obat - obatan

Syarat & ketentuan :

- Promo ini hanya berlaku di Mayapada Hospital Tangerang
- Promo ini tidak dapat digabungkan dengan promo lainnya
- Pendaftaran hubungi (021) 5578 1888 ext. 8137



Mayapada Hospital Tangerang

Jl. Honoris Raya Kav. 6
Kota Modern, Tangerang

☎ 021 55781888

☎ 0821 1314 1888

www.mayapadahospital.com

Smart Klamp

Smart Klamp adalah metode khitan terbaru dan berteknologi tinggi dengan menggunakan alat steril sekali pakai yang didesain sedemikian rupa, sehingga menghasilkan khitan yang lebih aman, cepat dan praktis, sehingga mengurangi rasa sakit.



PAKET MRI

Deteksi dini stroke, tumor, saraf kejepit & kelainan pada tulang

mulai dari ~~IDR 2.500.000~~

IDR 699.000*

PAKET PERSALINAN

Persalinan normal dan caesar
mulai dari

IDR 6.500.000*



PAKET CT SCAN

CTA Cardiac, CT Lower Abdomen
& CT Lower Extremity

IDR 1.999.000*

* Syarat dan ketentuan berlaku. Paket hanya berlaku di Mayapada Hospital Jakarta Selatan. Periode sampai 30 Juni 2017



Mayapada Hospital Jakarta Selatan
Jl. Lebak Bulus 1, Kav. 29
Cilandak, Jakarta Selatan
HOTLINE 021-29217777
EMERGENCY 021-29215555

