**BUKU IBU**

1. **Pelayanan Antenatal**

Ibu hamil disarankan menjalani pemeriksaan kehamilan minimal 6 kali selama masa kehamilan, dengan setidaknya 2 kali pemeriksaan dilakukan oleh dokter pada trimester pertama dan ketiga. Selain itu, asuhan standar dalam Antenatal Care (ANC) perlu dilakukan untuk memastikan kondisi ibu dan janin tetap optimal. Langkah-langkah ini mencakup berbagai tindakan penting yang dirancang untuk menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin selama kehamilan.

1. Pemeriksaan Kehamilan

Pemeriksaan kehamilan dilakukan minimal 6 kali untuk memantau kesehatan ibu dan janin. Pemeriksaan meliputi berat badan, tekanan darah, tinggi fundus uteri, imunisasi TT, tablet tambah darah, laboratorium, dan USG. Jika ada masalah, segera ditangani, dan konseling diberikan untuk persiapan persalinan.

1. Timbang Berat Badan

Memantau peningkatan berat badan ibu untuk menilai status gizi ibu dan janin.

1. Ukur Tekanan Darah

Mendeteksi risiko preeklamsia yang dapat menyebabkan komplikasi serius.

1. Ukur Lingkar Lengan Atas (LILA)

Menilai kecukupan nutrisi ibu hamil.

1. Ukur Tinggi Fundus Uteri (T3)

Memastikan perkembangan janin sesuai usia kehamilan.

1. Pemeriksaan Presentasi Janin dan Denyut Jantung Janin

Mengidentifikasi kelainan posisi janin atau masalah lain.

1. Imunisasi Tetanus Toxoid (TT)

Mencegah risiko tetanus pada ibu dan bayi, minimal 2 dosis sebelum melahirkan.

1. Pemberian Tablet Tambah Darah

Mencegah anemia, dengan minimal 90 tablet selama kehamilan.

1. Pemeriksaan Laboratorium dan USG

Meliputi tes darah, urine, HIV, hepatitis, sifilis, serta pemantauan kondisi janin dengan USG.

1. Tatalaksana Kasus

Penanganan atau rujukan segera jika ditemukan masalah kesehatan.

1. Temu Wicara atau Konseling

Memberikan informasi tentang kehamilan, nutrisi, persiapan persalinan, dan tanda bahaya kehamilan.

1. Perawatan Sehari-hari Ibu Hamil
2. Makan beragam makanan secara proporsional

Minum TTD (Tablet Tambah Darah) satu tablet setiap hari selama kehamilannya.

1. Menjaga kebersihan diri:
2. Cuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih mengalir
3. Mandi dan gosok gigi 2 kali sehari
4. Keramas / cuci rambut 2 hari sekali
5. Jaga kebersihan payudara dan daerah kemaluan
6. Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari
7. Periksa gigi
8. Istirahat yang cukup

Tidur malam sedikitnya 6 – 7 jam. Siang hari usahakan tidur atau berbaring telentang 1 - 2 jam

1. Bersama suami melakukan stimulasi janin

Dengan cara sering berbicara dengan janin, dan sering lakukan sentuhan pada perut ibu

1. Hubungan suami istri boleh dilakukan, selama kehamilan sehat.
2. Hal yang dihindari ibu selama hamil

Aktifitas fisik yang harus dihindari ibu hamil

1. Membungkuk tanpa pegangan
2. Jongkok lebih dari 90 derajat
3. Mengejan
4. Menahan napas
5. Melompat
6. Risiko Keseimbangan (bersepeda)
7. Tegakkan kepala (bermain badmintin)
8. Adu fisik

Atifitas lain yang harus dihindari ibu hamil

1. Merokok atau terpapar asap rokok
2. Kerja Berat
3. Tidur terlentang >10 menit pada masa hamil tua untuk menghindari kekurangan oksigen pada janin
4. Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter
5. Minum minuman beralkohol dan jamu
6. Stress berlebihan
7. Aktifitas fisik dan latihan fisik
8. Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi Ibu dan keamanan janin yang dikandungnya.
9. Suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.
10. Aktivitas fisik dilakukan 30 menit dengan intensitas ringan sampai sedang dan menghindari gerakan-gerakan yang membahayakan seperti mengangkat benda-benda berat, jongkok lebih dari 90 derajat, mengejan
11. Mengikuti senam ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan
12. Trimester 1 (0-12 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobic, kegel exercise, pendinginan/+ stretching
13. Trimester 2 (13-28 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobic, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching
14. Trimester 3 (29-40 minggu): pemanasan/ + stretching, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching
15. Tanda bahaya pada kehamilan

Kehamilan risiko tinggi yaitu kehamilan yang dapat menyebabkan ibu hamil dan bayi menjadi sakit atau meninggal, sebelum persalinan berlangsung. Banyak faktor risiko ibu hamil dan salah satu faktor yang penting adalah usia. Ibu hamil pada usia lebih dari 35 tahun lebih berisiko tinggi untuk hamil dibandingkan bila hamil pada usia normal, yang biasanya terjadi sekitar 21-30 tahun.

Tanda dan bahaya yang harus diwaspadai pada ibu hamil

1. Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya
2. Nyeri ulu hati dan atau mual muntah, tidak mau makan
3. Air ketuban keluar sebelum waktunya
4. Demam
5. Sakit kepala, dan atau pandangan kabur dan atau kejang disertai atau tanpa bengkak pada kaki, tangan dan wajah.
6. Pendarahan pada hamil muda atau hamil tua

Masalah lain pada kehamilan

1. Demam, menggigil dan berkeringat. Bila ibu berada di daerah endemis malaria, menunjukkan adanya gejala penyakit malaria.
2. Batuk lama (lebih dari 2 minggu).
3. Terasa sakit pada saat kencing atau keluar keputihan atau gatal-gatal di daerah kemaluan.
4. Sulit tidur dan cemas berlebihan.
5. Jantung berdebardebar atau nyeri di dada.
6. Diare berulang.
7. ibu muntah dan tidak mau makan, jika hal ini terjadi terus menerus akan berbahaya bagi janin dan kesehatan ibu.
8. bengkak di tangan, kaki dan wajah, pusing, dan diikuti kejang segera bawa ibu ke rumah sakit.

”JIKA MUNCUL SALAH SATU TANDA DAN BAHAYA DIATAS MAKA PERSALINAN HARUS DIRUMAH SAKIT. DAN PETUGAS KESEHATAN HARUS SEGERA MERUJUK KERUMAH SAKIT”

1. Nutrisi untuk Ibu Hamil

Porsi Makan dan Minum Ibu Hamil untuk Kebutuhan Sehari-hari

1. Nasi atau Makanan Pokok

* Trimester 1: 5 porsi

Trimester 2 dan 3: 6 porsi

Untuk ukuran 1 porsi = 100 g atau ¾ gelas nasi, 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang, 210 g atau 2 kentang ukuran sedang, 120 g atau 1 ½ potong singkong, 70 g atau 3 iris roti putih, 200 g atau 2 gelas mie basah.

1. Protein Hewani (ikan, telur, ayam, dll.)

* Semua trimester: 4 porsi

Untuk ukuran 1 porsi = 50 g atau 1 potong sedang ikan, 55 g atau 1 butir telur

1. Protein Nabati (tempe, tahu, dll.)

* Semua trimester: 4 porsi

Untuk ukuran 1 porsi = 50 g atau 1 potong sedang tempe, 100 g atau 2 potong sedang tahu

1. Sayur-sayuran

* Semua trimester: 4 porsi

Untuk ukuran 1 porsi = 100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah

1. Buah-buahan

* Semua trimester: 4 porsi

Untuk ukuran 1 porsi = 100 g atau 1 potong sedang pisang, 100–190 g atau 1 potong besar pepaya

1. Minyak atau Lemak

* Semua trimester: 5 porsi

Untuk ukuran 1 porsi = 5 g atau 1 sendok teh. Untuk sumbernya bisa dari pengolahan makanan seperti santan, menggoreng, menumis, kemiri, mentega, dll.

1. Gula

* Semua trimester: 2 porsi

Untuk ukuran 1 porsi = 10 g atau 1 sendok makan, Sumbernya bisa dari : kue manis, minuman manis, dll.

1. **Persalinan pada Ibu Hamil**

Persalinan aman adalah proses persalinan yang dilakukan dengan memperhatikan prinsip keselamatan ibu dan bayi, yang ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas kesehatan yang memenuhi standar pelayanan

1. Prinsip Persalinan Aman
   1. Persalinan dengan tenaga kesehatan terlatih

Harus ditolong oleh tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi dan sertifikasi dalam menangani persalinan. Tenaga kesehatan tersebut bisa berupa bidan, dokter, atau perawat yang sudah dilatih.

* 1. Penyediaan fasilitas yang memadai

Dlakukan di faskes yang memenuhi standar dengan ketersediaan fasilitas yang memadai

* 1. Kesiapsiagaan terhadap komplikasi

Komponen penting dalam persalinan aman adalah kesiapsiagaan terhadap komplikasi yang mungkin terjadi, seperti perdarahan postpartum, preeklamsia, atau infeksi. Fasilitas kesehatan harus dilengkapi dengan obat-obatan seperti oksitosin, magnesium sulfat, serta peralatan resusitasi untuk ibu dan bayi.

* 1. Sistem rujukan yang efektif

Jika komplikasi tidak dapat ditangani, diperlukan sistem rujukan cepat dengan transportasi dan kerja sama rumah sakit.

* 1. Penyuluhan dan informasi kepada ibu dan keluarga

Penyuluhan penting untuk mengenali tanda bahaya kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi, seperti IMD dan perawatan tali pusat. Segera rujuk ke rumah sakit jika ada perdarahan, air ketuban hijau, ibu gelisah, kesakitan hebat, atau kejang.

1. Langkah-Langkah Proses Melahirkan
2. Tanda-tanda akan bersalin didahului dengan mulas teratur, semakin lama semakin kuat
3. Kehamilan pertama, biasanya bayi baru lahir setelah 12 jam sejak mulas-mulas. Kehamilan kedua dan berikutnya biasanya bayi lahir lebih cepat dibandingkan anak pertama
4. Ibu berhak memilih didampingi atau tidak, dan berhak memilih siapa pendampingnya.
5. Ibu berhak memilih posisi persalinan yang dinginkan, diskusikan dengan petugas posisi yang aman
6. Jika terasa ingin buang air besar, segera beritahu petugas
7. Untuk mengurangi rasa sakit ketika bersalin, tarik nafas melalui hidung dan keluarkan lewat mulut
8. Segera setelah bayi lahir, dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dengan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dan ibunya segera dalam waktu 1 jam setelah kelahiran dan berlangsung selama 1 jam.

Beberapa yang harus diperhatikan untuk persiapan melahirkan

1. Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan.
2. Suami atau keluarga mendampingi ibu saat periksa kehamilan
3. Persiapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.
4. Siapkan Kartu Jaminan Kesehatan Nasional.
5. Untuk memperoleh Kartu JKN, daftarkan diri anda ke kantor BPJS Kesehatan setempat, atau tanyakan ke petugas Puskesmas.
6. Rencanakan melahirkan ditolong oleh dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.
7. Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.
8. Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor jika diperlukan.
9. Suami, keluarga dan masyarakat. menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.
10. Pastikan ibu hamil dan keluarga menyepakati amanat persalinan dalam stiker P4K dan sudah ditempelkan di depan rumah ibu hamil.
11. Rencanakan ikut Keluarga Berencana (KB) setelah bersalin. Tanyakan ke petugas kesehatan tentang cara ber-KB.
12. Tanda Bahaya pada Persalinan

Beberapa tanda bahaya saat persalinan yang perlu diketahui

1. Pendarahan lewat jalan lahir
2. Ibu mengalami kejang
3. Air ketuban hijau dan berbau
4. Tali pusar atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
5. Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat
6. Ibu tidak kuat mengejan
7. **Masa Nifas**

Masa nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu.

* + - 1. Depresi Pasca Melahirkan

Setelah melahirkan ibu dapat mengalami depresi pascamelahirkan atau post partum depression, sebagai berikut:

1. **Baby blues**: Terjadi 1–2 minggu setelah melahirkan, gejalanya perasaan tidak stabil, mudah menangis, sulit tidur, cemas, dan mudah tersinggung.
2. **Depresi pasca melahirkan**: Terjadi dalam 2–4 minggu pasca melahirkan, gejalanya meliputi sedih, lelah, sulit konsentrasi, gangguan tidur, perasaan bersalah, hingga pikiran melukai diri atau bayi.
3. **Depresi berat**: Muncul dalam 48–72 jam pertama pasca melahirkan, ditandai perubahan perilaku ekstrem, gangguan tidur, halusinasi, dan delusi.

Beberapa cara untuk mencegah depresi pasca melahirkan:

Ibu hamil dan pasca melahirkan beserta keluarga dapat mengenali dan memahami tanda-tanda atau gejala-gejala masalah kesehatan jiwa

Pada saat hamil, kontrol dengan teratur ke bidan atau dokter sesuai jadwal

Mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi termasuk vitamin

Deteksi dini faktor risiko pada ibu hamil atau pasca melahirkan beserta keluarga

Dukungan dan perhatian dari suami, keluarga dan teman selama masa kehamilan dan pasca melahirkan.

* + - 1. Perawatan Ibu Nifas

Perawatan ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca bersalin oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas:

* + Pertama: 6 jam - 2 hari setelah persalinan
  + Kedua: 3 - 7 hari setelah persalinanapl
  + Ketiga: 8 – 28 hari setelah persalinan
  + Keempat 29-42 hari setelah persalinan

Pelayanan kesehatan ibu nifas meliputi:

1. Menanyakan kondisi ibu nifas secara umum Pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan, dan nadi
2. Pemeriksaan lokhia dan perdarahan
3. Pemeriksaan kondisi jalan lahir dan tanda infeksi
4. Pemeriksaan kontraksi rahim dan tinggi fundus uteri
5. Pemeriksaan payudara dan anjuran pemberian ASI Eksklusif
6. Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)
7. Pelayanan kontrasepsi Pasca Persalinan
8. Konseling.
9. Tatalaksana pada ibu nifas sakit atau ibu nifas dengan komplikasi.

Hal-hal yang Harus dihindari selama Nifas

Membuang ASI yang pertama keluar (kolostrum) karena sangat berguna untuk kekebalan tubuh anak

Membersihkan payudara dengan alkohol atau povidon, iodine/obat merah atau sabun karena bisa terminum oleh bayi.

Mengikat perut terlalu kencang

Latihan fisik dengan posisi telungkup

Menempelkan daun-daunan pada kemaluan karena akan menimbulkan infeksi

Tanda dan Bahaya pada Ibu Nifas

Pendarahan lewat jalan lahir

Demam lebih dari 2 hari

Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)

Payudara bengkak, merah disertai rasa

Nyeri ulu hati, mual muntah, sakit kepala, sakit pandangan kabur, kejang dengan atau tanpa bengkak pada kaki, tangan dan wajah

Keluar cairan berbau dari jalan lahir

1. **Fase Ibu Menyusui** 
   * + 1. Teknik Menyusui

Teknik menyusui mencakup posisi menyusui, perlekatan, dan cara bayi mengisap payudara. Posisi menyusui adalah cara ibu menggendong bayi saat menyusui, sedangkan perlekatan memastikan areola masuk dengan benar ke mulut bayi. Proses menyusui mengacu pada cara bayi mengisap susu dari payudara. Jika posisi, perlekatan, atau proses menyusui tidak tepat, hal ini dapat menyebabkan menyusui menjadi tidak efektif, asupan ASI tidak mencukupi, dan berat badan bayi tidak bertambah. Hal utama yang perlu diperhatikan ketika menyusui:

* 1. Posisi menyusui yang benar

Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus. Wajah menghadap payudara, hidung berhadapan dengan putting susu. Badan bayi dekat ke tubuh ibu. Ibu menggendong atau mendekap badan bayi secara utuh

* 1. Perlekatan menyusui yang benar

Bayi dekat dengan payudara dengan mulut terbuka lebar. Dagu bayi menyetuh payudara. Bagian areola di atas lebih banyak terlihat dibanding di bawah mulut bayi. Bibir bawah bayi memutar keluar (dower).

* + - 1. Perawatan Payudara

Perawatan payudara yang baik dan benar dilakukan selama kehamilan hingga menyusui untuk memperlancar ASI, mencegah bendungan ASI, mastitis, dan infeksi. Tujuannya adalah meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar susu melalui pemijatan serta menjaga kebersihan dan kesehatan puting agar tidak mudah lecet. Perawatan ini penting dilakukan sejak masa kehamilan untuk mempersiapkan bentuk dan fungsi payudara sebelum laktasi.

* + - * 1. Tujuan perawatan payudara

Perawatan payudara bertujuan untuk menjaga kebersihan, melenturkan dan menguatkan puting, serta melancarkan aliran ASI. Selain itu, perawatan yang tepat membantu mencegah perubahan bentuk payudara, sehingga ibu tidak perlu khawatir payudara menjadi kurang menarik.

* 1. Akibat jika tidak dilakukan perawatan payudara   
     Tanpa perawatan, ibu berisiko mengalami puting retraksi, sulit menyusui, keterlambatan keluarnya ASI, produksi ASI yang terbatas, pembengkakan, peradangan, dan payudara yang kotor.
  2. Waktu pelaksanaan

Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan, dilakukan 2x dalam sehari (lakukan pada suasana santai, misal pada waktu sebelum mandi pagi dan sore).

* 1. **Langkah – langkah perawatan payudara**
* **Persiapan:** Siapkan handuk, waslap, air hangat, air dingin, minyak kelapa atau baby oil, dan kapas/kasa.
* **Gerakan/Pemijatan :** Perawatan payudara dimulai dengan gerakan pertama, yaitu meletakkan kedua tangan di tengah payudara, lalu memijat ke arah atas, ke samping, dan ke bawah sambil sedikit mengangkat payudara, dilakukan sebanyak 20-30 kali. Selanjutnya, gerakan kedua dilakukan dengan menahan payudara dari bawah menggunakan satu tangan, sementara tangan lainnya mengurut dari pangkal ke puting, diulangi 20-30 kali. Gerakan terakhir menggunakan tangan mengepal untuk memijat dari pangkal menuju puting, juga diulangi sebanyak 20-30 kali.
* Setelah pemijatan, kompres payudara bergantian dengan air hangat dan dingin selama 5 menit, keringkan, lalu gunakan bra bersih yang menopang.
  1. Perawatan masalah payudara
* **ASI Belum Keluar:** Tetap susui bayi karena hisapan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk memperlancar ASI.
* **Puting Lecet:** Istirahatkan payudara selama 24 jam, perah ASI secara manual, dan tampung untuk diberikan pada bayi.
* **Payudara Bengkak/Mastitis:** Jika payudara terasa tegang, keluarkan ASI, kompres dengan air hangat, dan lakukan pijatan oksitosin untuk mengurangi rasa sakit. Pastikan ibu tetap rileks selama proses ini.

Cara Pemerahan ASI

Mulailah dengan pemijatan lembut pada payudara dari bagian atas menuju ke arah puting susu untuk merangsang pengeluaran ASI dan mengurangi ketegangan. Pemijatan ini tetap perlu dilakukan meski ASI sudah merembes, agar ketegangan di payudara berkurang. Melakukan pemijatan saat memerah ASI (baik dengan tangan atau pompa) dapat menghasilkan ASI dengan kandungan lemak lebih banyak.

Sangga payudara dengan tangan membentuk huruf "C", dengan ibu jari di atas aerola (bagian yang menghitam) dan empat jari lainnya di bawah payudara untuk menopang. Pastikan tangan dan payudara berlawanan sisi; misalnya, jika memerah payudara kanan, gunakan tangan kiri untuk menopang.

Tekan payudara ke arah dinding dada sambil mempertahankan bentuk tangan "C" untuk memberikan tekanan pada saluran ASI dan membantu pengeluaran ASI.

Peras ASI dengan cara mendekatkan ibu jari dan jari-jari lainnya, kemudian dorong ke arah aerola, lalu lepaskan. Ulangi langkah ini hingga payudara terasa kosong, kemudian pindah ke sisi payudara lainnya.

Cara penyimpanan ASI

Cooler Bag : usahakan suhu: 15°C. Lama penyimpanan: 24 jam

Dalam Ruangan (ASIP Segar): jika suhu ruangan 27°C s/d 32°C: 4 jam jika suhu ruangan < 25°C: 6–8 jam

Kulkas: Suhu: < 4°C. Lama penyimpanan: 48–72 jam (2–3 hari)

Freezer pada Lemari Es 1 Pintu: Suhu: -15°C s/d 0°C. Lama penyimpanan: 2 minggu

Freezer pada Lemari Es 2 Pintu: Suhu: -20°C s/d -18°C. Lama penyimpanan: 3–6 bulan

1. **Fase Keluarga Berencana**

Keluarga Berencana berperan penting dalam mengendalikan pertumbuhan penduduk dan menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera.

* + - 1. Metode Kontrasepsi jangka panjang

Beberapa metode kontrasepsi jangka panjang antara lain

1. Metode Operasi Wanita (MOW), Metode Operasi Pria (MOP)
2. Alat kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau spiral, jangka waktu penggunaan bisa sampai 10 tahun
3. Implan (alat kontrasepsi bawah kulit), jangka waktu penggunaan sampai 3 tahun
   * + 1. Metode kontrasepsi jangka pendek

Beberapa metode kontrasepsi jangka pendek antara lain

* 1. Kontrasepsi suntik 3 bulan diberikan setelah 6 minggu pasca persalinan untuk ibu menyusui tidak disarankan menggunakan KB suntik 1 bulan karena akan mengganggu produksi ASI.

1. Pil KB
2. Kondom

**BUKU ANAK**

1. **Bayi Baru Lahir**
   * + 1. Pemantauan bayi baru lahir

Bayi baru lahir (Neonatus) adalah bayi yang baru lahir mengalami proses kelahiran, berusia 0 - 28 hari. BBL memerlukan penyesuaian fisiologis berupa maturase, adaptasi (menyesuaikan diri dari kehidupan intra uterin ke kehidupan (ekstrauterain) dan toleransi bagi BBL utuk dapat hidup dengan baik . Bayi baru lahir normal adalah bayi yang baru lahir pada usia kehamilan genap 37-41 minggu,dengan presentasi belakang kepala atau letak sungsang yang melewati vagina tanpa memakai alat.

Berikut adalah panduan pemantauan kesehatan bayi baru lahir untuk memastikan kondisinya tetap optimal. Perhatikan tanda-tanda berikut pada setiap aspek kesehatan bayi:

* + - * 1. Napas
* Sehat: 40–60 kali/menit
* Tidak Sehat: Kurang dari 40 kali/menit atau lebih dari 60 kali/menit
  1. Warna Kulit
* Sehat: Merah muda
* Tidak Sehat: Pucat atau biru pada tubuh

1. Kejang

* Sehat: Tidak ada
* Tidak Sehat: Ada, dengan tanda seperti mata mendelik, tangan bergerak seperti menari, menangis melengking, badan tiba-tiba kaku, atau mulut mencucu.

1. Aktivitas

* Sehat: Menangis jika haus atau buang air
* Tidak Sehat: Menangis terus-menerus, lemas, atau tidak bergerak

1. Minum ASI

* Sehat: Mau minum
* Tidak Sehat: Tidak mau minum atau memuntahkan semuanya

1. Hisapan Bayi

* Sehat: Hisapan kuat
* Tidak Sehat: Hisapan lemah

1. Kuning pada Bayi

* Sehat: Tidak ada atau muncul antara 24–72 jam pertama. Hilang dalam 2 minggu. Bilirubin < 15 mg/dl
* Tidak Sehat: Muncul < 24 jam pertama atau menetap setelah 2 minggu Bilirubin > 15 mg/dl

1. Buang Air Kecil

* Sehat: Warna kuning jernih, 6–8 kali/hari
* Tidak Sehat: Warna kuning pekat dan sedikit (< 6 kali/hari)

1. Buang Air Besar

* Sehat: Encer seperti biasa
* Tidak Sehat: Sangat encer atau tidak buang air besar lebih dari 3 hari (perubahan konsistensi dan frekuensi)

1. Suhu Tubuh

* Sehat: Normal (36,5°C–37,5°C)
* Panas seluruh tubuh atau dingin seluruh tubuh

1. Tali Pusat

* Sehat: Bersih
* Tidak Sehat: Merah di pinggir tali pusat, bernanah, atau berbau

1. Mata

* Sehat: Bening
* Tidak Sehat: Merah menetap, bernanah, atau ada kotoran

1. Bercak Putih di Mulut

* Sehat: Tidak ada
* Tidak Sehat: Ada

1. Kulit

* Sehat: Bersih
* Tidak Sehat: Ada bintil, bernanah, berair, atau kemerahan

1. Tanda bahaya pada bayi baru lahir

Jika ditemukan 1 (satu) atau lebih tanda bahaya di bawah ini, segera bawa bayi ke Rumah Sakit. (Kemenkes RI, 2023) :

1. Tali pusat kemerahan sampai dinding perut, berbau atau bernanah
2. Tinja bayi saat buang air besar berwarna pucat
3. Tidak mau menyusu
4. Kejang
5. Sesak napas
6. Dingin
7. Lemah
8. Kulit dan mata bayi kuning
9. Diare
10. Menangis atau merintih terus menerus
11. Demam/ panas tinggi
12. **Perawatan Bayi Usia 29 Hari – 3 Bulan**

Perawatan bayi usia 29 hari – 3 bulan menurut, (Kemenkes RI, 2023) yaitu:

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi.
2. Tetap beri Air Susu Ibu sampai usia 6 bulan untuk mencukupi gizi bayi. ASI mengandung semua zat yang dibutuhkan bayi yaitu karbohidrat, protein, air, DHA/ARA, lemak, vitamin, mineral, enzim, faktor pertumbuhan, anti parasit, anti alergi, anti virus, hormon, dan antibodi.
3. Stimulasi bayi pada rentang usia 0-3 bulan dengan:
4. Ciptakan rasa nyaman, aman, senang
5. Peluk, cium, ayun
6. Senyum, tatap mata, ajak bicara, tirukan ocehan dan mimik bayi
7. Interaksi langsung untuk mengenalkan berbagai suara, bunyi, atau nyanyian
8. Gantung benda berwarna, berbunyi
9. Meraih, meraba, pegang mainan, angkat kepala
10. Gulingkan kanan-kiri, tengkurap-telentang
11. Pertumbuhan dan perkembangan
12. Bayi bisa mengangkat kepala mandiri hingga setinggi 45 derajat
13. Bayi bisa menggerakkan kepala dari kiri/kanan ke tengah
14. Bayi bisa melihat dan menatap wajah anda
15. Bayi bisa mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh
16. Bayi suka tertawa keras
17. Bayi bereaksi terkejut terhadap suara keras
18. Bayi membalas tersenyum ketika diajak bicara/ tersenyum
19. Bayi mengenal ibu dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, kontak.
20. **Perawatan Bayi Usia 3-6 Bulan**

Perawatan bayi usia 3-6 bulan (Kemenkes RI, 2023), yaitu:

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi.
2. Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu untuk mencukupi gizi bayi. Kandungan gizi pada ASI mencukupi kebutuhan bayi hingga usia 6 bulan.
3. Stimulasi bayi pada rentang usia 3-6 bulan dengan:
4. Peluk, cium, pandang mata, senyum, bicara
5. Mencari sumber suara
6. Bermain cilukba, melihat wajah di cermin
7. Memeluk, mengayun
8. Melihat, meraih
9. Mengamati benda kecil, benda bergerak
10. Mengambil benda kecil berguling-guling, duduk
11. Pertumbuhan dan perkembangan
12. Bayi bisa berbalik 2 kali dari telungkup ke telentang
13. Bayi bisa mengangkat kepala secara mandiri hingga tegak 90˚
14. Bayi bayi bisa mempertahankan posisi kepala tetap tegak dan stabil
15. Bayi bisa menggenggam mainan kecil atau mainan bertangkai
16. Bayi bisa meraih benda yang ada dalam jangkauannya
17. Bayi bisa mengamati tangannya sendiri
18. Bayi berusaha memperluas pandangan
19. Bayi mengarahkan matanya pada benda-benda kecil
20. Bayi mengeluarkan suara gembira bernada tinggi atau memekik
21. Bayi tersenyum ketika melihat mainan/ gambar yang menarik saat bermain sendiri
22. Cara perawatan gigi
23. Gendong atau pangku anak dengan satu tangan
24. Bersihkan gusi anak secara perlahan dengan kain atau lap basah yang dilingkarkan pada jari telunjuk ibu.
25. **Perawatan Bayi Usia 6 – 9 Bulan**

Perawatan bayi usia 6-9 bulan (Kemenkes RI, 2023). yaitu:

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi.
2. Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu ditambah Makanan Pendamping (MPASI).
3. Stimulasi bayi pada rentang usia 6-9 bulan dengan:
4. Peluk, senyum, bicara, panggil namanya
5. Bersalaman, tepuk tangan, melambai ke orang lain
6. Kenalkan/ tunjuk nama orang (papa/ mama) dan benda sekitar
7. Cilukba, melihat cermin
8. Tunjuk dan sebutkan nama gambar
9. Bacakan dongeng
10. Pegang mainan dengan 2 tangan
11. Masukkan benda kecil ke dalam wadah
12. Sembunyikan dan cari mainan
13. Mainan yang mengapung di air memukul-mukul
14. Duduk, merangkak, berdiri berpegangan
15. Pertumbuhan dan Perkembangan
16. Bayi bisa duduk secara mandiri
17. Bayi belajar berdiri, kedua kakinya menyangga sebagian berat badan
18. Bayi bisa merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang
19. Bayi bisa memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya
20. Bayi bisa memungut 2 benda, kedua tangan pegang 2 benda pada saat bersamaan
21. Bayi bisa memungut benda sebesar kacang dengan cara meraup
22. Bayi bersuara tanpa arti, mamama, bababa, dadada, tatatata
23. Bayi mencari mainan/benda yang dijatuhkan
24. Bayi bermain tepuk tangan/ciluk ba
25. Bayi bergembira dengan melempar benda
26. Bayi makan kue sendiri.
27. **Perawatan Bayi Usia 9 – 12 Bulan**

Perawatan anak usia 9-12 bulan (Kemenkes RI, 2023). yaitu :

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang dan merawat bayi.
2. Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu ditambah Makanan Pendamping (MP-ASI).
3. Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia bayi dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga. Stimulasi bayi pada rentang usia 9-12 bulan dengan:
4. Berbicara dengan boneka
5. Menunjuk orang/benda/organ tubuh yang sudah dikenalkan,
6. Mengucapkan orang/benda/organ tubuh yang sudah dikenalkan
7. acakan dongeng pada saat mengenalkan dan menyuruh menunjuk
8. Pegang mainan dengan 2 tangan
9. Memasukan benda kecil ke dalam wadah
10. Menyusun balok
11. Sembunyikan dan cari mainan
12. Memegang pensil dan mencoretcoret kertas
13. Duduk, merangkak, berdiri berpegangan Berjalan mundur, jinjit
14. Pertumbuhan dan perkembangan
15. Bayi bisa mengangkat badannya ke posisi berdiri
16. Bayi belajar berdiri selama 30 detik atau berpegangan di kursi
17. Bayi dapat berjalan dengan dituntun
18. Bayi mengulurkan lengan atau badan untuk meraih mainan yang diinginkan
19. Bayi bisa menggenggam erat pensil
20. Bayi memasukkan benda ke mulut
21. Bayi mengulang menirukan bunyi yang didengar
22. Bayi menyebut 2-3 suku kata yang sama tanpa arti
23. Bayi mengeksplorasi sekitar, ingin tahu, ingin menyentuh apa saja
24. Bayi bereaksi terhadap suara yang perlahan atau bisikan
25. Bayi senang diajak bermain “CILUKBA”
26. Bayi mengenal anggota keluarga, takut pada orang yang belum dikenal
27. Perawatan gigi
28. Perhatikan tumbuhnya gigi, pada usia 9 bulan adanya gigi seri 8 buah, gigi geraham 4 buah.
29. Bersihkan gigi anak dengan menggunakan kasa yang diberi air hangat dengan sedikit pasta gigi anak.
30. **Perawatan Anak Usia 12 – 18 Bulan**

Perawatan anak (Kemenkes, 2023: Mahayu, 2016), yaitu:

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah bermain dan merawat anak.
2. Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu ditambah Makanan Pendamping (MPASI).
3. Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga. Stimulasi anak pada rentang usia 12-18 bulan dengan :
4. Berjalan mundur, naik tangga
5. Tangkap dan lempar bola
6. Menyusun balok atau puzzle, menggambar Bermain air, meniup, menendang bola
7. Bercerita tentang gambar di buku
8. Menyebutkan nama benda, menyanyi
9. Main telpon-telponan, menyatakan keinginan
10. Bermain dengan teman sebaya, petak umpet
11. Merapikan mainan, membuka baju
12. Makan bersama Merangkai manik besar
13. Pertumbuhan dan Perkembangan
14. Motorik Kasar
15. Merangkak
16. Berdiri dan berjalan beberapa langkah
17. Berjalan cepat
18. Cepat-cepat duduk agar tidak jatuh
19. Merangkak di tangg
20. Berdiri di kursi tanpa pegangan
21. Menarik dan mendorong benda-benda berat
22. Melempar bola
23. Motorik Halus
24. Mengambil benda kecil dengan ibu jari atau telunjuk
25. Membuka 2-3 halaman buku secara bersamaan
26. Menyusun menara dari balok
27. Memindahkan air dari gelas ke gelas lain
28. Belajar memakai kaus kaki sendiri
29. Menyalakan TV dan bermain *remote control*
30. Belajar mengupas pisang
31. Perawatan gigi

Perhatikan tumbuhnya gigi, pada usia 18 bulan adanya gigi susu berjumlah 16 buah.

1. **Perawatan Anak Usia 18 – 24 Bulan**

Perawatan anak usia 18-24 bulan (Kemenkes RI, 2023), yaitu :

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah bermain dan merawat anak.
2. Lanjutkan pemberian Air Susu Ibu ditambah Makanan Pendamping (MPASI).
3. Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga. Stimulasi anak pada rentang usia 18-24 bulan dengan :
4. Bicara, bertanya, bercerita, bernyanyi,
5. Tanya jawab, main telpon-telponan
6. Perintah sederhana, membantu pekerjaan
7. Melepas baju, rapikan mainan
8. Makan bersama dengan sendok garpu
9. Menyusun balok, memasang puzzle, menggambar, membentuk lilin
10. Buat rumah-rumahan, petak umpet
11. Berjalan, berlari, melompat
12. Berdiri satu kaki, naik turun tangga melempar, menangkap, menendang bola
13. Pertumbuhan dan Perkembangan
14. Anak bisa berdiri sendiri tanpa berpegangan 30 detik
15. Anak bisa berjalan tanpa terhuyung-huyung
16. Anak bisa menumpuk 4 buah kubus
17. Anak bisa memungut benda kecil dengan ibu jari dan jari telunjuk
18. Anak bisa menggelindingkan bola ke arah sasaran
19. Anak bisa menyebut 3 – 6 kata yang mempunyai arti
20. Anak bisa membantu/menirukan pekerjaan rumah tangga
21. Anak bisa memegang cangkir sendiri, belajar makan-minum sendiri
22. Perawatan gigi

Perhatikan tumbuhnya gigi, pada usia 24 bulan adanya gigi susu berjumlah 20 buah. Gosok giginya setelah sarapan dan sebelum tidur dengan sikat gigi kecil khusus anak yang berbulu lembut, pakai pasta gigi mengandung fluor cukup selapis tipis (1/2 biji kacang polong).

1. **Perawatan Anak Usia 2 – 3 Tahun**

Perawatan anak usia 2-3 tahun (Kemenkes RI, 2023), yaitu:

* 1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah bermain dan merawat anak.
  2. Pastikan gizi anak terpenuhi dengan makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, minyak, sayur dan buah.
  3. Stimulasi anak pada rentang usia 2-3 tahun dengan :

1. Sebutkan nama benda, sifat, guna benda
2. Bacakan cerita, tanya jawab,
3. Anak diminta bercerita pengalaman menonton TV didampingi maksimal 1 jam, menyanyi
4. Cuci tangan, cebok, berpakaian, rapikan mainan
5. Makan dengan sendok garpu
6. Menyusun balok, memasang puzzle, menggambar, menempel Mengelompokkan benda sejenis
7. Mencocokkan gambar dan benda
8. Menghitung
9. Melempar, menangkap Berlari, melompat, memanjat, merayap
   1. Pertumbuhan dan perkembangan
10. Mencoret-coret dengan 1 tangan
11. Menggambar garis tidak beraturan
12. Memegang pensil
13. Menaikki tangga sendiri
14. Belajar menggunting
15. Mengancingkan baju
16. Memakai baju sendiri
17. **Perawatan Anak Usia 3 – 4 Tahun**

Perawatan anak menurut (Kemenkes, 2023: Mahayu, 2016), yaitu :

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah bermain dan merawat anak.
2. Penuhi gizi anak dengan makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, minyak, sayur dan buah
3. Stimulasi anak pada rentang usia 3-4 tahun dengan :
4. Menyebutkan nama benda, sifat, guna benda
5. Bacakan cerita, tanya jawab
6. Anak diminta bercerita pengalaman
7. Menonton TV didampingi, menyanyi
8. Cuci tangan, cebok, berpakaian, rapikan mainan
9. Makan dengan sendok garpu
10. Menyusun balok atau puzzle, menggambar, menempel
11. Mengelompokkan benda sejenis
12. Mencocokkan gambar dan benda
13. Menghitung
14. Melempar, menangkap, Berlari, melompat, memanjat, merayap
15. Pertumbuhan dan perkembangan
16. Motorik Kasar
17. Berbalik atau berhenti secara tiba-tiba atau cepatM
18. Melompat dengan lompatan sekitar 37-60 cm
19. Naik tangga tanpa dibantu orang lain dan lompat di anak tangga terakhir
20. Meloncat dengan tambahan beberapa variasi lompatan
21. Berjalan mundur dan jinjit
22. Memanjat meja atau tempat tidur
23. Berdiri dengan 1 kaki
24. Melompat dengan 1 kaki berjalan menyusuri papan
25. Menangkap bola besar
26. Mengendarai Sepeda
27. Motorik Halus
28. Menggambar manusia
29. Mencuci tangan sendiri
30. Membentuk benda dari plastisin
31. Membuat garis lurus dan lingkaran cukup rapi
32. Menggambar mengikuti bentuk
33. Menggunting zig-zag
34. Melengkung, dan membentuk dengan lilin
35. Menyebutkan gambar yang ditunjuk
36. Membuka atau menutup kotak
37. Menarik garis vertikal atau menjiplak bentuk leningkaran
38. Menggambar sesuatu yang diketahui, bukan yang dilihat.
39. **Perawatan Anak Usia 4 – 5 Tahun**

Perawatan anak usia 4-5 tahun (Kemenkes RI, 2023), yaitu:

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah bermain dan merawat anak.
2. Penuhi gizi anak dengan makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, minyak, sayur dan buah
3. Stimulasi anak pada rentang usia 4-5 tahun dengan :
4. Bermain peran, anak diminta bercerita pengalaman
5. Menggambar orang, mengenal huruf
6. Main bola, lompat tali
7. Latih untuk dapat mengikuti aturan permainan
8. Kenalkan nama-nama hari
9. Menyebut angka berurutan
10. Mengajak anak sikat gigi bersama dan melatih sikat gigi sendiri
11. Melatih memakai pakaian sendiri
12. Menguatkan kepercayaan diri anak
13. Pertumbuhan dan perkembangan
14. Anak bisa berdiri 1 kaki 6 detik
15. Anak bisa melompat-lompat 1 kaki
16. Anak bisa menari
17. Anak bisa menggambar tanda silang
18. Anak bisa menggambar lingkaran
19. Anak bisa menggambar orang dengan 3 bagian tubuh
20. Anak bisa mengancing baju atau pakaian boneka
21. Anak bisa menyebut nama lengkap tanpa dibantu
22. Anak bisa senang menyebut kata-kata baru
23. Anak bisa senang bertanya tentang sesuatu
24. Anak bisa menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar
25. Anak bisa bicara yang mudah dimengerti
26. Anak bisa bisa membandingkan/membedakan sesuatu dari ukuran dan bentuknya
27. Anak bisa menyebut angka, menghitung jari
28. Anak bisa menyebut nama-nama hari
29. Anak bisa berpakaian sendiri tanpa dibantu
30. Anak bisa menggosok gigi tanpa dibantu
31. Anak bereaksi tenang dan tidak rewel ketika ditinggal ibu
32. Perawatan gigi

Lanjutkan perawatan gigi dengan mengingatkan anak menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur.

1. **Perawatan Anak Usia 5 – 6 Tahun**

Perawatan anak (Kemenkes, 2023: Putri, 2016), yaitu:

1. Selalu cuci tangan anda dengan sabun dan air mengalir untuk merawat anak
2. Penuhi gizi anak dengan makanan keluarga yang bervariasi terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, minyak, sayur dan buah
3. Setiap saat lakukan stimulasi sesuai usia anak dalam suasana menyenangkan, baik oleh orang tua maupun anggota keluarga. Stimulasi anak pada rentang usia 5-6 tahun dengan :
4. Mengenal nama, fungsi benda-benda
5. Bacakan buku, tanya jawab, bercerita
6. Menonton TV didampingi maksimal 1 jam, menyanyi
7. Cuci tangan, cebok, berpakaian, rapikan mainan
8. Makan dengan sendok garpu, masak-masakan
9. Menggunting, menempel, menjahit,
10. Menyusun balok, memasang puzzle, menggambar, mewarna, menulis nama
11. Mengingat, menghafal, mengerti aturan, urutan
12. Membandingkan besar kecil, banyak sedikit
13. Menghitung, konsep satu dan setengah
14. Mengenal angka, huruf, simbol, jam, hari, tanggal
15. Melempar, menangkap, berlari, melompat
16. Memanjat, merayap, sepeda roda 3, ayunan “berjualan”, “bertukang”, mengukur.
17. Pertumbuhan dan perkembangan
18. Motorik Kasar
19. Mampu melakukan gerakan dengan konstan dan waktu istirahat yang pendek
20. Bisa mengikuti permainan fisik yang bersifat sosial
21. Berjalan di garis lurus ke depan atau belakang
22. Lompat di tempat dengan 1 kaki
23. Menurun tangga secara cepat
24. Seimbang saat berjalan mundur
25. Melompati rintangan
26. Melempar dan menangkap bola
27. Melambungkan bola
28. Berjalan di atas papan keseimbangan
29. Motorik Halus
30. Menggunting dengan cukup baik
31. Melipat amplop
32. Membawa gelas tanpa menumpahkan isinya
33. Memasukkan benang ke lubang besar
34. Menyusun mainan kontruksi bangunan
35. Mewarnai lebih rapi (tidak keluar garis)
36. Meniru tulisan.
37. Perawatan gigi
38. Gigi susu sudah tumbuh semua: 20 buah, mulai tumbuh 2 gigi geraham tetap, rahang bawah pertama kiri dan kanan 2.
39. Periksakan gigi anak secara rutin setiap 3-6 bulan sekali ke dokter gigi atau perawat gigi di Puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya.
40. **Perkembangan Bahasa**

Perkembangan bahasa menurut (Mahayu, 2016), yaitu:

* 1. Berikut beberapa tahapan perkembangan bahasa yang dialami oleh seorang anak:
  2. *Reflexive vocalization* (memasuki usia 0-3 minggu, anak mengeluarkan suara tangisan yang masih berupa refleks.
  3. *Babling* (menangis ketika merasa lapar atau tidak nyaman. Ini mulai terlihat saat anak berusia leih dari 3 minggu).
  4. *Lalling* (anak mulai mengeluarkan suara-suara, namun belum jelas pada usia 3 minggu sampai 2 bulan. Saat usianya mencapai 2-6 bulan, ia mulai dapat mendengar dan mengucapkan kata dengan suku kata yang di ulang-ulang, seperti “ma...ma...”).
  5. *Echolalia* (mulai menirukan suara-suara yang didengar dari lingkungannya saat usianya 10 bulan.
  6. *True Speech* (pada usia 18 bulan, anak mulai mampu berbicara dengan benar, namun pengucapnnya belum sempurna).

1. **Perkembangan Sosial**

Perkembangan sosial menurut ( Ndari, *Et al*. 2019), yaitu:

1. *Basic trust vs Mistrust* (usia 0-1 tahun)

Tingkat pertama teori perkembangan psokososial terjadi antara kelahiran sampai usia 1 tahun dan merupakan tingkatan paling dasar dalam hidup. Oleh karena bayi sangat bergantung. Perkembangan kepercayaan didasarkan pada ketergantungan dan kualitas dari pengasuh kepada anak.

1. *Autonomy vs Shameand Doubt* ( usia 2 tahun)

Pada usia 2 tahun masa kawal anak-anak dan berfokus pada perkembangan besar dari pengendalian diri. Anak-anak belajar untuk mengontrol fungsi tubuh seseorang akan membawa kepada perasaan mengendalikan dan kemandirian. Kejadian-kejadian penting lain mengikuti pemerolehan pengendalian lebih yakni atas pemilihan makanan, mainan yang disukai, dan juga pemilihan pakaian.

1. *Initiative vs Guilt* (usia 3-5 tahun)

Selama masa prasekolah, anak mulai menunjukkan kekuatan dan kontrolnya akan dunia melalui permainan langsung dan interaksi sosial lainnya. Anak lebih tertantang karena menghadapi dunia sosial yang lebih luas, maka dituntut perilaku aktif dan bertujuan.

1. *Industry vs Inferiority* (usia 6-11 tahun)

Terjadi pada usia 6 sampai 11 tahun. Melalui interaksi sosial, anak mulai mengembangkan perasaan bangga terhadap keberhasilan dan kemampuan mereka. Anak yang didukung dan diarahkan oleh orang tua dan guru membangun perasaan kompeten dan percaya dengan keterampilannya yang dimilikinya. Anak yang menerima sedikit atau tidak sama sekali dukungan dari orang tua, guru, atau teman sabaya akan merasa ragu akan kemampuannya untuk berhasil.

1. **Pemenuhan Gizi**
   * + 1. ASI Ekslusif

Air susu ibu adalah makanan terbaik dan sempurna untuk bayi, karena mengandung semua zat gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan da perkembangan bayi. Pemberian ASI Ekslusif ini dianjurkan untuk jangka waktu setidaknya selama 4 bulan sampai 6 bulan. Setalah bayi berumur 6 bulan harus diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun.

* + - 1. Pemenuhan gizi
         1. Pengertian

Gizi seimbang adalah keadaan di mana makanan yang dikonsumsi seseorang dalam satu hari yang beraneka ragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur dalam takaran porsi makan sesuai dengan kebutuhannya.

* + - * 1. Jenis Makanan

1. Makanan yang mengandung Zat Tenaga
2. Mengandung Karbohidrat
3. Beras
4. Jagung
5. Sagu
6. Singkong
7. Mengandung Lemak
8. Daging Berlemak
9. Margarin
10. Keju
11. Minyak goreng
12. Makanan yang mengandung Zat Pembangun
13. Sumber Protein Hewani
14. Daging
15. Ikan
16. Ayam
17. Hati
18. Telur
19. susu
20. Sumber Protein Nabati
21. Kacang-kacangan
22. Tahu
23. tempe
    * + - 1. Pemenuhan gizi pada anak usia 6-23 bulan menurut (Kemenkes RI, 2023), yaitu :
24. Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga
25. Bayi 6-8 bulan:

Contoh Bahan Matang:

1. Nasi putih 30 gr
2. Dadar telur 35 gr
3. Sayur kare wortel tempe 20 gr

Cara Membuat:

1. Nasi, telur dadar, tempe dan wortel (dari sayur kare) dilumatkan kemudian disaring
2. Ditambahkan kuah sayur (santan kare) sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
3. Sajikan.
4. Bayi 9-11 bulan

Contoh Bahan Matang:

1. Nasi putih 45 gr
2. Ikan kembung bumbu kuning 30 gr
3. Tumis buncis 25 gr

Cara Membuat:

* + - * 1. Nasi, ikan kembung bumbu kuning dan tumis buncis dicincang
        2. Sajikan dengan kuah sayur (santan kare).

1. Anak 12-23 bulan

Contoh Bahan Matang:

1. Nasi putih 55 gr
2. Semur hati ayam 45 gr
3. Bening/ bobor bayam 20 gr

Cara Membuat:

MPASI untuk anak 12-23 bulan disajikan dalam bentuk makanan keluarga (dicincang agak besar jika diperlukan

1. Cara Membuat MPASI dari Bahan Mentah
2. Bayi 6-8 bulan :

Contoh Bahan :

1. Beras putih 10 gr
2. Telur ayam 30 gr
3. Tempe kedelai 10 gr
4. Wortel 10 gr
5. Santan 30 gr

Cara memasak:

1. Memasak beras, tambahkan santan dan bumbu yang telah ditumis dengan sedikit minyak (bawang merah, daun salam, kunyit)
2. Setelah nasi masak, masukan telur yang telah dikocok lepas, tempe dan wortel yang telah dicincang
3. Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
4. Sajikan
5. Bayi 9-11 bulan

Contoh Bahan:

1. Beras putih 15 gr
2. Ikan kembung 30 gr
3. Minyak kelapa 10 gr
4. Wortel 15 gr
5. Tempe 10 gr

Cara memasak:

1. Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
2. Setelah nasi masak, masukkan ikan kembung dan buncis yang telah dicincang
3. Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar/ cincang
4. Sajikan.
5. Anak 12-23 bulan

Contoh Bahan:

1. Beras putih 25 gr
2. Hati ayam 50 gr
3. Minyak kelapa 5 gr
4. Bayam 20 gr
5. Santan 50 gr

Cara memasak:

1. Memasak beras sampai menjadi nasi
2. Membuat hati ayam goreng (goreng/tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
3. Membuat sayur bayam
4. Sajikan
   * + 1. Pemenuhan gizi dan perawatan anak usia 2- 5 tahun
5. Penuhi gizi balita
6. Membiasakan anak makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
7. Penuhi gizi anak dengan makanan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, susu, dan tahu.
8. Penuhi gizi anak dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan
9. Batasi anak mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak.
10. Pastikan anak minum air putih sesuai kebutuhan
11. Biasakan bermain bersama anak dan melakukan aktivitas fisik setiap hari
12. Kebutuhan cairan anak
13. umur 2 - 3 tahun sekitar 1.300 mL/ hari atau +/- 5 gelas belimbing.
14. umur di atas 3 tahun kebutuhan cairan 1.700 mL/ hari atau +/- 7 gelas belimbing
15. Biasakan mencuci tangan
16. Biasakan cuci tangan dan kaki anak dengan air bersih dan sabun setiap habis bermain
17. Gunting kuku tangan dan kaki secara teratur dan jaga kebersihan
18. Perawatan gigi anak anda
19. Mulai ajari anak menyikat gigi di depan cermin, secara teratur selama 2 menit dampingi anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun 2.
20. Anak usia 2-6 tahun pasta giginya seukuran 1 biji kacang polong 3.
21. Mengurangi risiko gigi berlubang pada anak :
22. Jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tiduran
23. Jangan membiarkan anak melakukan kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng)
24. Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket di antara waktu makan
25. Biasakan teratur menyikat gigi sebelum tidur
26. Jangan membiasakan anak mengemut makanan
27. **Suplementasi Kapsul Vitamin A pada Bayi dan Anak**

Kapsul vitamin A yang digunakan dalam kegiatam suplementasi vitamin A adalah kapsul yang mengandung vitamin A dosis tinggi. Pemberian suplementasi dilakukan secara serentak pada bulan februari dan agustus di Pos Pelayanan Terpadu (POSYANDU) dan fasilitas kesehatan yan lain (Andriana *et al*. 2022).

1. Sasaran
   * + 1. Bayi 6-11 bulan: kapsul warna biru (100.000 SI) dengan frekuensi 1 (satu) kali setahun
       2. Anak Balita 12-59 bulan: kapsul warna merah (200.000 SI) dengan frekuensi 2 (dua) kali setahun.
2. Waktu pemberian. Pemberian suplementasi vitamin A diberikan ke seluruh balita umur 6-59 bulan secara serentak:
3. Bayi umur 6-11 bulan di bulan februari atau agustus setiap tahunnya
4. Anak balita umur 12-59 bulan di bulan februari dan agustus setiap tahunnya
5. Cara pemberian
6. Pertama tanyakan pada ibu balita, apakah anak pernah menerima kapsul vitamin A pada 1 (satu) bulan terakhir sebelum dilakukan pemberian kapsul vitamin A tersebut.
7. Jika belum pada bayi, berikan kapsul biru (100.000 SI) sementara pada anak balita 1-5 tahun dapat diberikan kapsul merah (200.000 SI) untuk balita.
8. Pada ujung kapsul dipotong ujung kapsul dengan menggunakan gunting yang bersih
9. Tekan atau pencet kapsul dan pastikan anak menelan semua isi kapsul.
10. Tempat pemberian
11. Posyandu
12. Sekolah Taman Kanak-kanak, PAUD
13. Rumah sakit, puskesmas, polindres, praktek dokter/bidan swasta, atau fasilitas kesehatan lainnya.
14. **Imunisasi Pada Anak**
    * + 1. Imunisasi Dasar pada Bayi

Di Indonesia, setiap bayi 0-11bulan wajib mendapatkan imunisasi dsar lengkap yang terdiri dari 1 dosis Hepatitis B, 1 dosis BCG, 3 dosis DPT-HB-HiB, 4 dosis polio tetes (OPV), 1 dosis polio suntik (IPV) dan 1 dosis campak rubella. Tambahan antigen yang diberikan pada saat usia 0-11 bulan yaitu imunisasi *Pneumococcal Conjugate Vaccine* (PCV) dan imunisasi *Japanese encephalitis*.

* + - 1. Jenis imunisasi

1. Vaksin BCG
2. Indikasi

Untuk pemberian kekebalan aktif terhadap tuberkulosis

1. Cara pemberian
2. Dosis pemberian 0,05 ml, sebanyak 1 kali
3. Disuntikkan secara intrakutan di daerah lengan kanan atas
4. Efek samping

2-6 minggu setelah imunisasi BCG, daerah suntikkan timbul bisul kecil (papula) yang semakin membesar dan dapat terjadi ulserasi dalam waktu 2-4 bulan.

1. Vaksin IPV
2. Indikasi

Untuk pemberian kekebalan aktif terhadap poliomielitis

1. Cara pemberian dan dosis
2. Disuntikkan secara intramuscular dengan dosis pemberian 0,5 ml pada paha atas bagian lateral
3. IPV 1 dapat diberikan pada anak usia 4 bulan dan IPV 2 pada usia 9 bulan atau bersamaan dengan campak-rubela dan tidak perlu dilakukan aspirasi sebelum penyuntikkan.
4. Efek samping

Reaksi local pada tempat penyuntikkan: nyeri, kemerahan, indurasi, dan bengkak bisa terjadi dalam waktu 48 jam setelah penyuntikkan dan bisa bertahan selama satu atau dua hari.

1. Penanganan efek samping
2. Ibu dianjurkan untuk memberikan minum lebih banyak (ASI atau sari buah)
3. Jika demam, kenakan pakaian yang tipis
4. Bekas suntikkan yang nyeri dapat dikompres air dingin
5. Jika demam berikan paracetamol 15 mg
6. Vaksin campak
7. Indikasi

Pemberian kekebalan aktif terhadap penyakit campak

1. Cara pemberia dan dosis

0,5 ml disuntikkan secara subkutan pada lengan kiri atas atau anterolateral paha, pada anak usia 9-11 bulan

1. Efek samping

Pasien dapat mengalami demam ringan dan kemerahan selama 3 hari yang dapat terjadi 8-12 hari seterah vaksinasi.

1. Penanganan efek samping
2. Ibu dianjurkan untuk memberikan minum lebih banyak (ASI)
3. Jika demam, kenakan pakaian yang tipis
4. Bekas suntikkan yang nyeri dapat dikomprs air dingin
5. Bayi boleh mandi atau cukup dieka dengan air hangat
6. Vaksin Rotavirus
7. Indikasi

Imunisasi RV dapat mencegah diare berat dan stunting pada bayi

1. Cara pemberian dan dosis
2. Vaksin diberikan secara oral
3. Pemberian imunisasi RV sebanyak 3 dosis
4. Imunisasi RV dilengkapi paling lambat sampai bayi barusia 6 bulan
   * + 1. Angka Drop Out cakupan imunisasi DPT/HB/HiB1-Campak

Pada kondisi tertentu beberapa bayi tidak mendapatkan imunisasi dasar secara lengkap, kelompok inilah yang disebut dengan drop out (DO) imunisasi

* + - 1. Imunisasi Lanjutan pada Anak Baduta dan Anak Sekolah

Imunisasi lanjutan pada anak baduta (bawah dua tahun) diperlukan untuk mempertahankan tingkat kelelahan agar tetap tinggi sehingga dapat memberikan perlindungan dengan optimal. Sejak tahun 2014, secara nasional program imunisasi lanjutan masuk ke dalam program imunisasi rutin dengan memberikan 1 dosis DPT-HB-HiB4 dan Campak.