

SEKOLAH PARENTING

Peluk Tumbuhnya Melalui Stimulasi Otak, Asupan Sehat, dan Emosi yang Stabil



dr. Victa Ryza Catartika, CBS.

- Certified Breastfeeding Specialist
- Alumnus Fakultas Kedokteran UGM
- Alumnus Ma'had Al-Ilmi Yogyakarta

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pembagian Usia Anak

Tahap Perkembangan	WHO	AAP	Kemenkes RI	IDAI
Prenatal (Janin/Fetus)	- <i>Early fetal</i> : <20 minggu- <i>Late fetal</i> : ≥20 minggu sampai lahir	- <i>Prenatal</i> : sejak konsepsi hingga lahir	- Masa kehamilan: sejak konsepsi – 40 minggu	- Masa janin: sejak konsepsi – lahir
Neonatus	0 – 28 hari	0 – 28 hari	0 – 28 hari	0 – 28 hari
Bayi (Infant)	0 – 12 bulan	0 – 12 bulan	29 hari – <12 bulan	29 hari – <12 bulan
Balita / Toddler	1 – 2 th	1 – 3 th	1 – 4 th	1 – 3 th
Pra-Sekolah	3 – 4 th	3 – 5 th	Termasuk balita	3 – 5 th
Anak Usia Sekolah	5 – 9 th	6 – 12 th	5 – 11 th	6 – 11 th
Remaja (Adolescent)	10 – 18 th	13 – 18 th	12 – 18 th	12 – 18 th

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Table of Contents

1.	Kenapa Perlu Memperhatikan Tumbuh Kembang Anak?
2.	Pertumbuhan Anak
3.	Perkembangan Anak dan Stimulasi Otak
4.	Asupan Sehat
5.	Emosi Stabil

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



KENAPA PERLU MEMPERHATIKAN TUMBUH KEMBANG ANAK?

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Anak adalah Amanah Kita

Dari Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam,

كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ فَالْإِمَامُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ وَعَبْدُ الرَّجُلِ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ إِلَّا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

“Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawabannya atas yang dipimpin. Penguasa yang memimpin rakyat banyak dia akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya. Setiap kepala keluarga adalah pemimpin anggota keluarganya dan dia dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya. Dan istri adalah pemimpin terhadap keluarga rumah suaminya dan juga anak-anaknya, dan dia akan dimintai pertanggungjawabannya terhadap mereka. Dan budak seseorang juga pemimpin terhadap harta tuannya dan akan dimintai pertanggungjawaban terhadapnya. Ketahuilah, setiap kalian adalah bertanggung jawab atas yang dipimpinnya.” (HR. Bukhari no. 5188 dan Muslim no. 1829)

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Anak adalah Amanah Kita

Sebagain ulama berpesan,

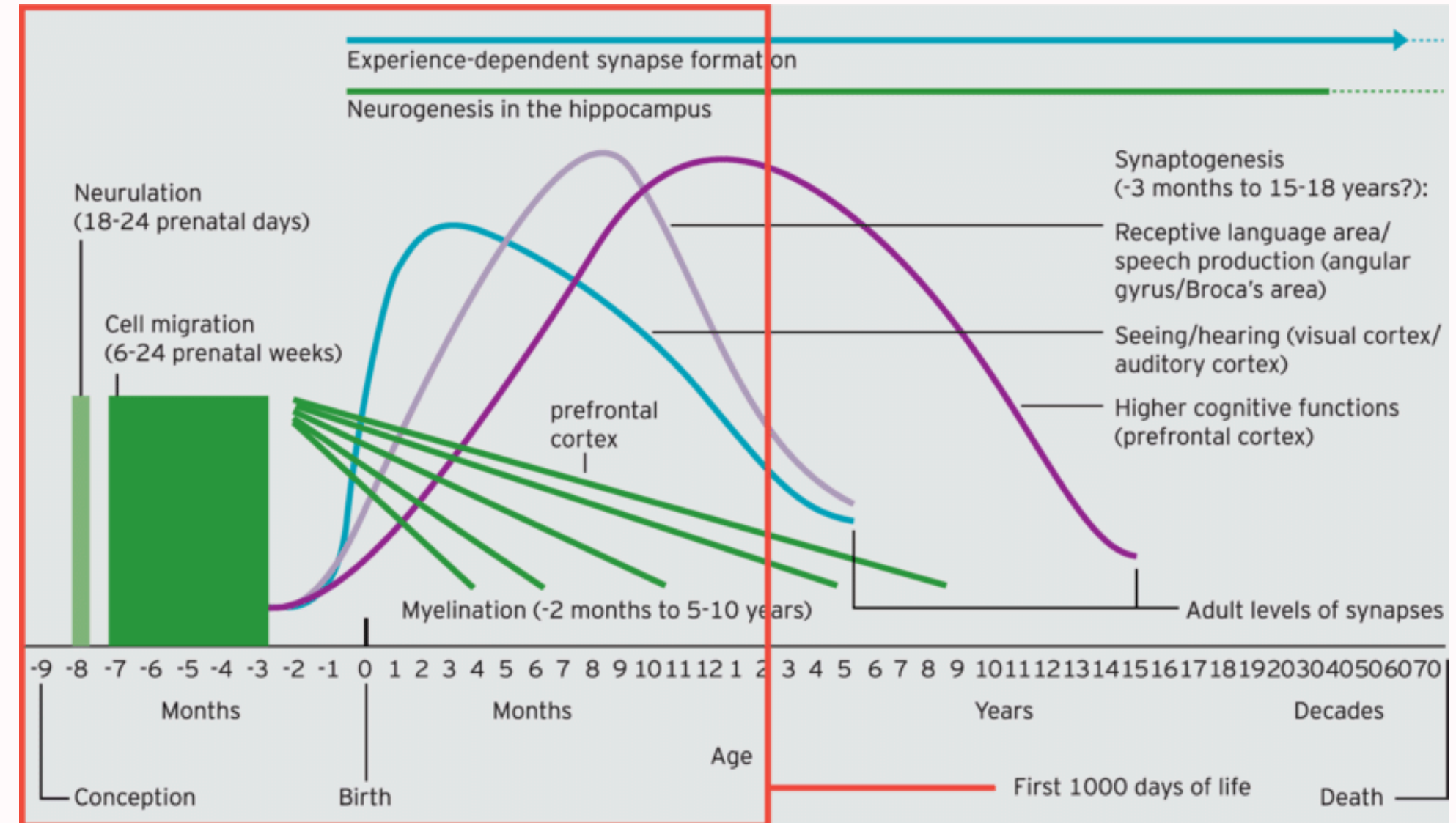
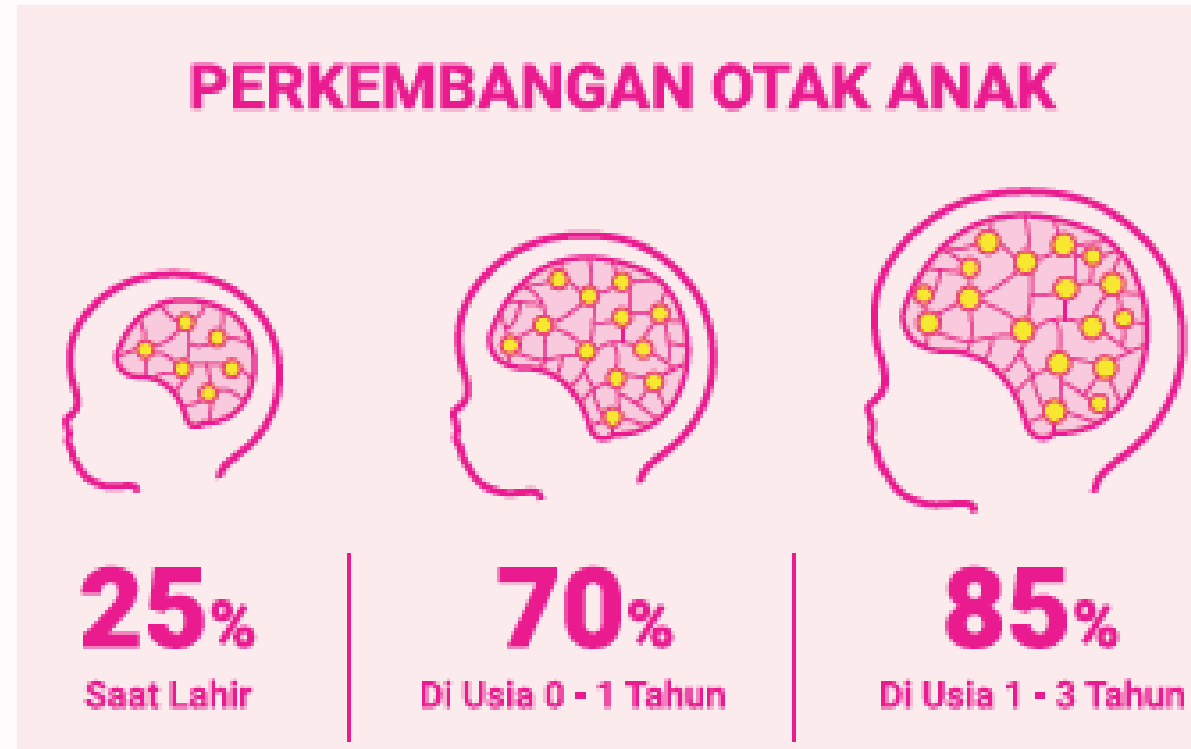
إِنَّ اللَّهَ يَسْأَلُ الْوَالِدَ عَنْ وَلَدِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ قَبْلَ أَنْ يَسْأَلَ الْوَلَدَ عَنْ وَالِدِهِ؛ فَإِنَّهُ
كَمَا أَنْ لِلْأَبِ عَلَى ابْنِهِ حَقًّا فَلِلْابْنِ عَلَى أَبِيهِ حَقٌّ

“Allah Ta’ala akan bertanya kepada para ayah tentang anaknya sebelum bertanya kepada anak tentang baktinya kepada kedua orangtuanya. Karena sebagaimana ayah memiliki hak yang besar yang harus ditunaikan anak, maka anak juga memiliki hak yang besar yang harus ditunaikan ayah.” (Tuhfatul Maudud bi Ahkam Al-Maulud, karya Ibnul Qayyim rahimahullah, hal. 229)



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

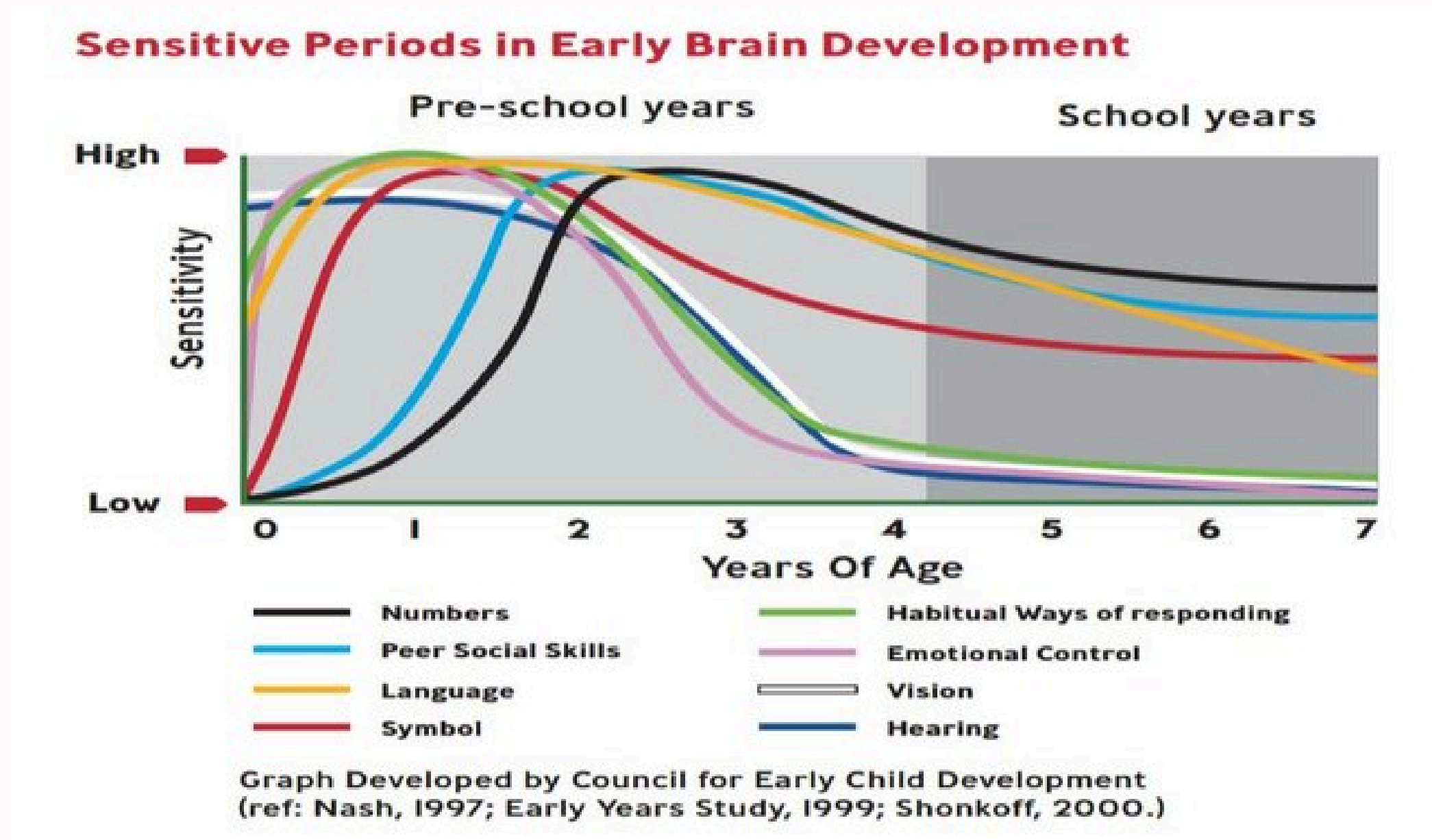
Ada periode sensitif pada tumbuh kembang anak



(PDF) Making sense of undernutrition and overconsumption Agenda-setting for sustainability in the South African food sector Food system series: Paper II. (n.d.). ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/357963542_Making_sense_of_undernutrition_and_overconsumption_Agenda-setting_for_sustainability_in_the_South_African_food_sector_Food_system_series_Paper_II/citations

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Ada periode sensitif pada tumbuh kembang anak



(PDF) Looking for Quality in Early Childhood Education and Care systems. (2021, November 1). ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/338925062_Looking_for_Quality_in_Early_Childhood_Education_and_Care_systems/citations

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

PERTUMBUHAN ANAK

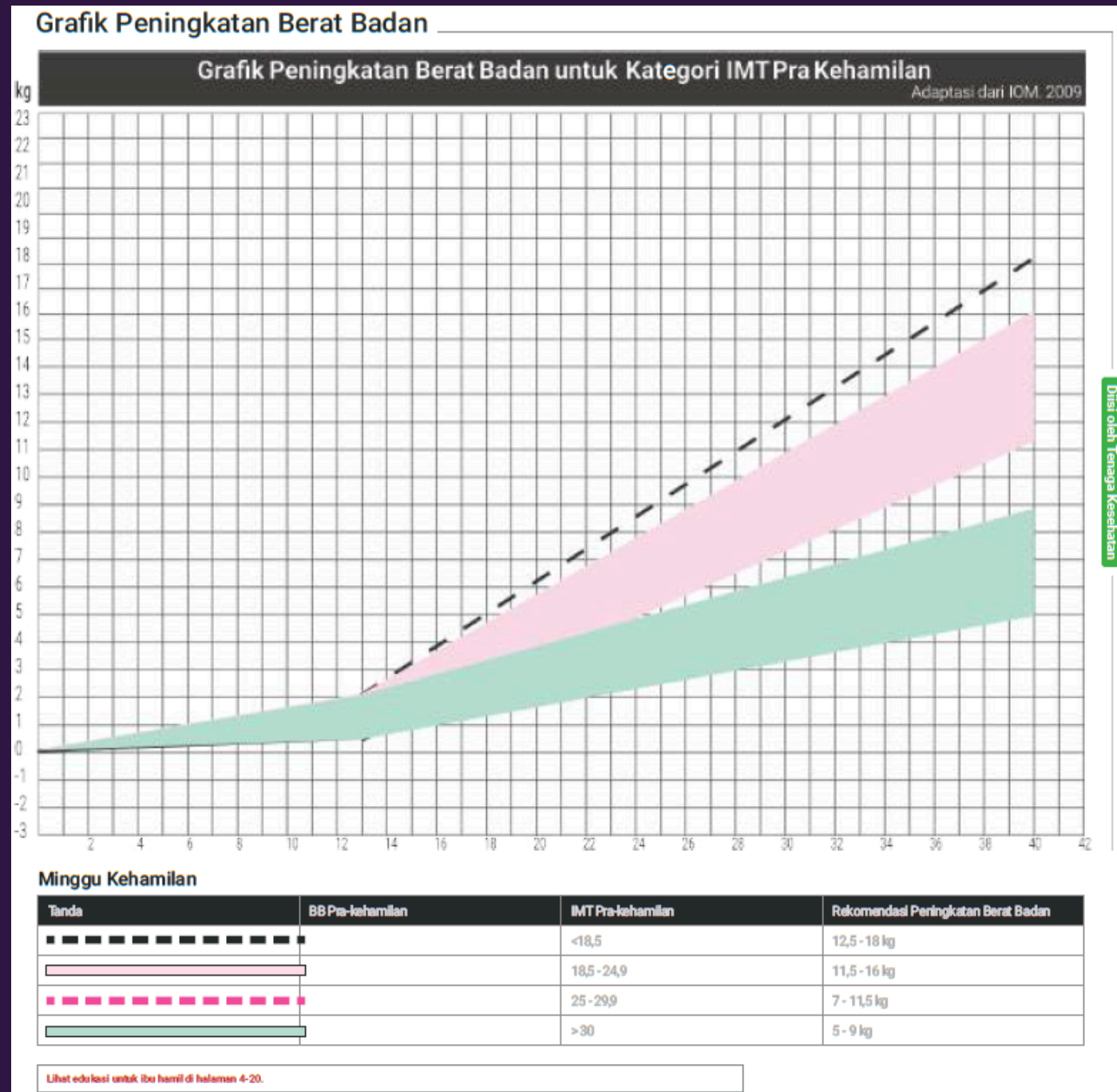
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pertumbuhan Anak



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Ukur dan Catat Berat Badan

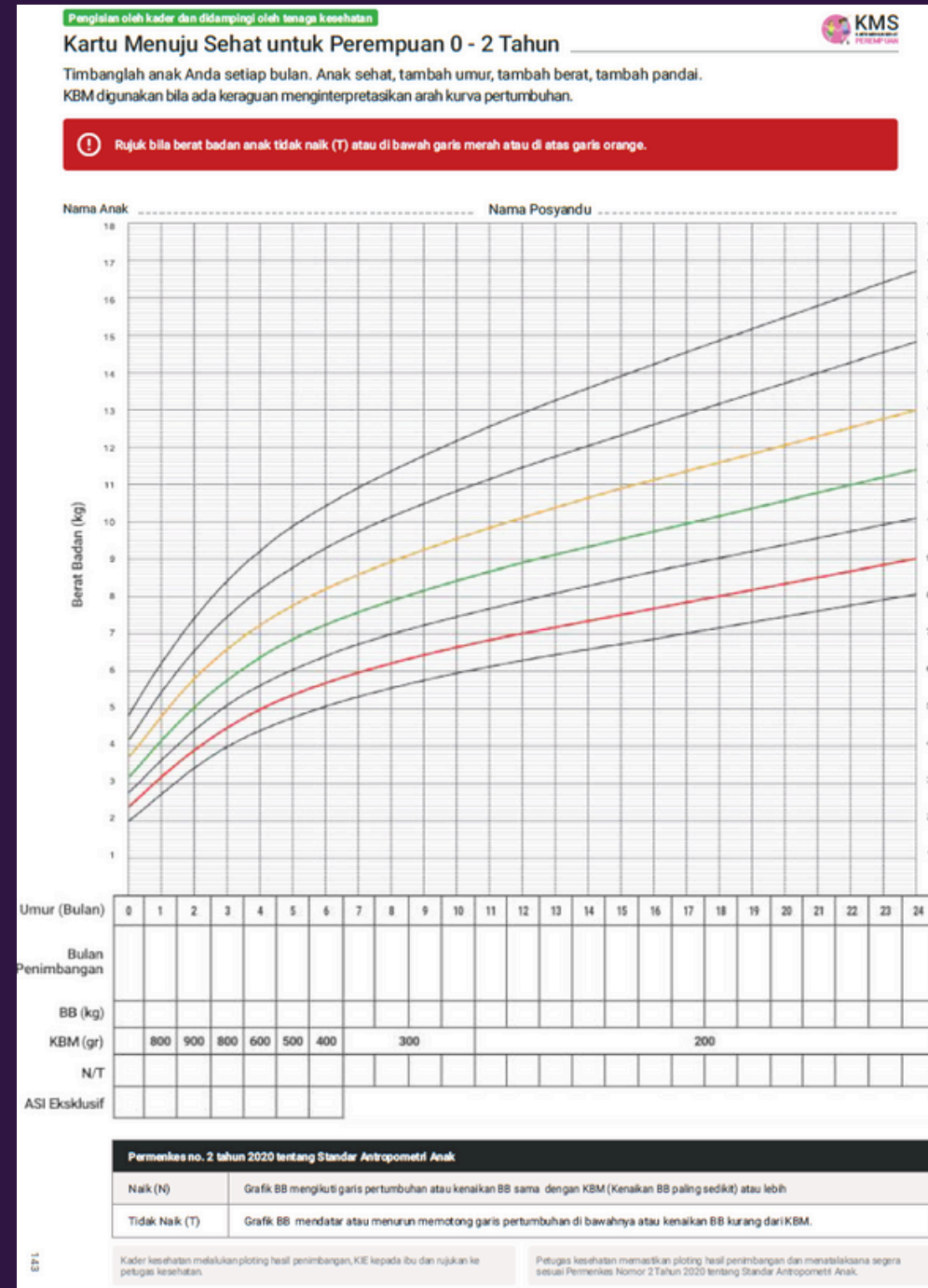


Taksiran berat janin:

- Usia kehamilan 20 minggu → ± 500 g
- 28 minggu → ± 1.000 g
- 32 minggu → ± 1.500–1.800 g
- 36 minggu → ± 2.500 g
- 40 minggu → ± 3.000–3.500 g

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Ukur dan Catat Berat Badan



1. Usia 0–12 bulan

- 0–6 bulan: BB naik ± 800 gr/bulan (≈ 150 – 200 gr/minggu)
- 6–12 bulan: BB naik ± 400 gr/bulan

$$\text{Rumus cepat BB bayi} = \text{Usia (bulan)} \times 0,5 + 4$$

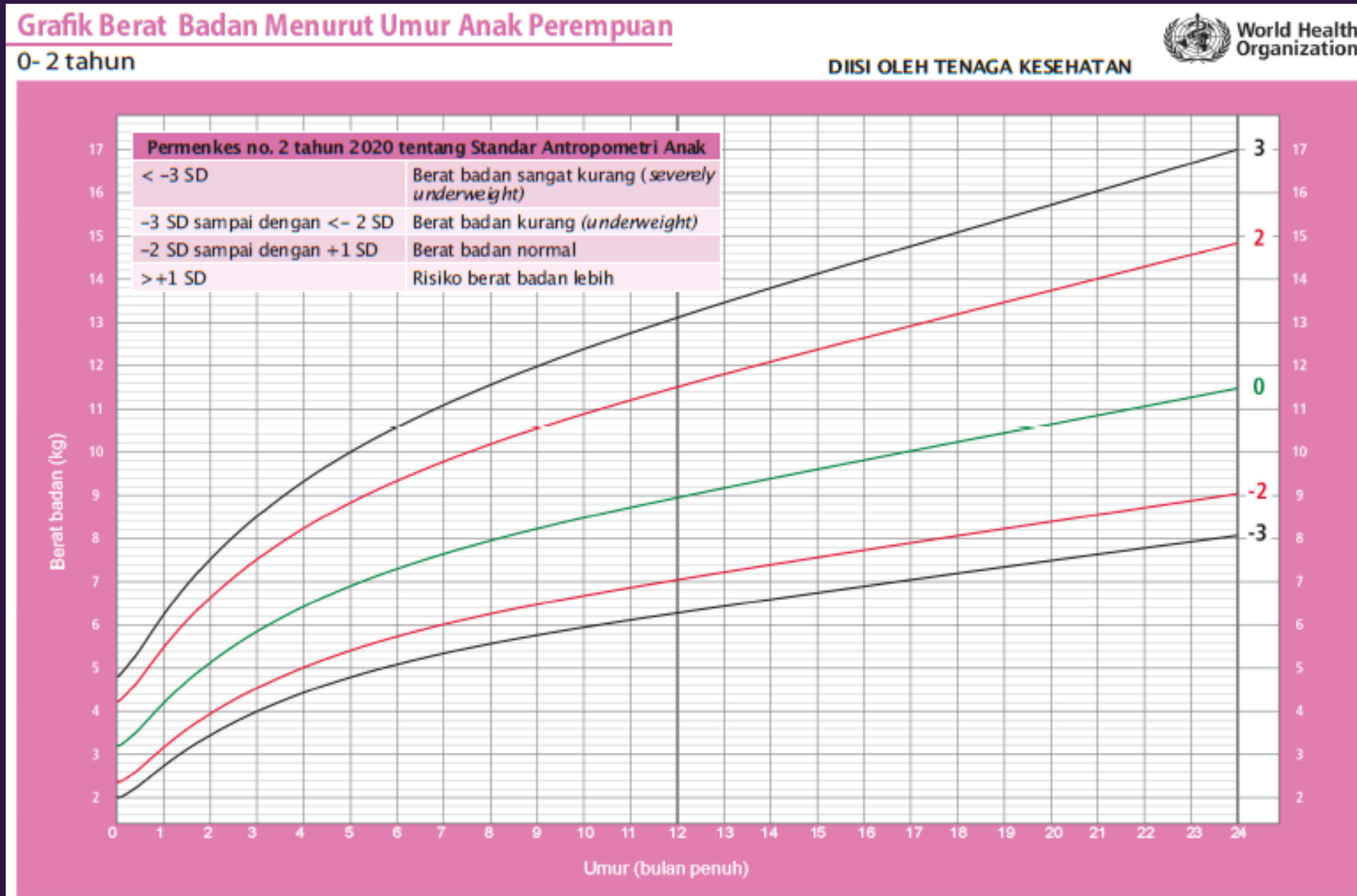
2. Usia 1–10 tahun

- 1–2 tahun: naik ± 2 – 3 kg/tahun
- 2–10 tahun: naik rata-rata 2 kg/tahun

$$\text{Rumus cepat BB anak} = (2 \times \text{Usia (th)}) + 8$$

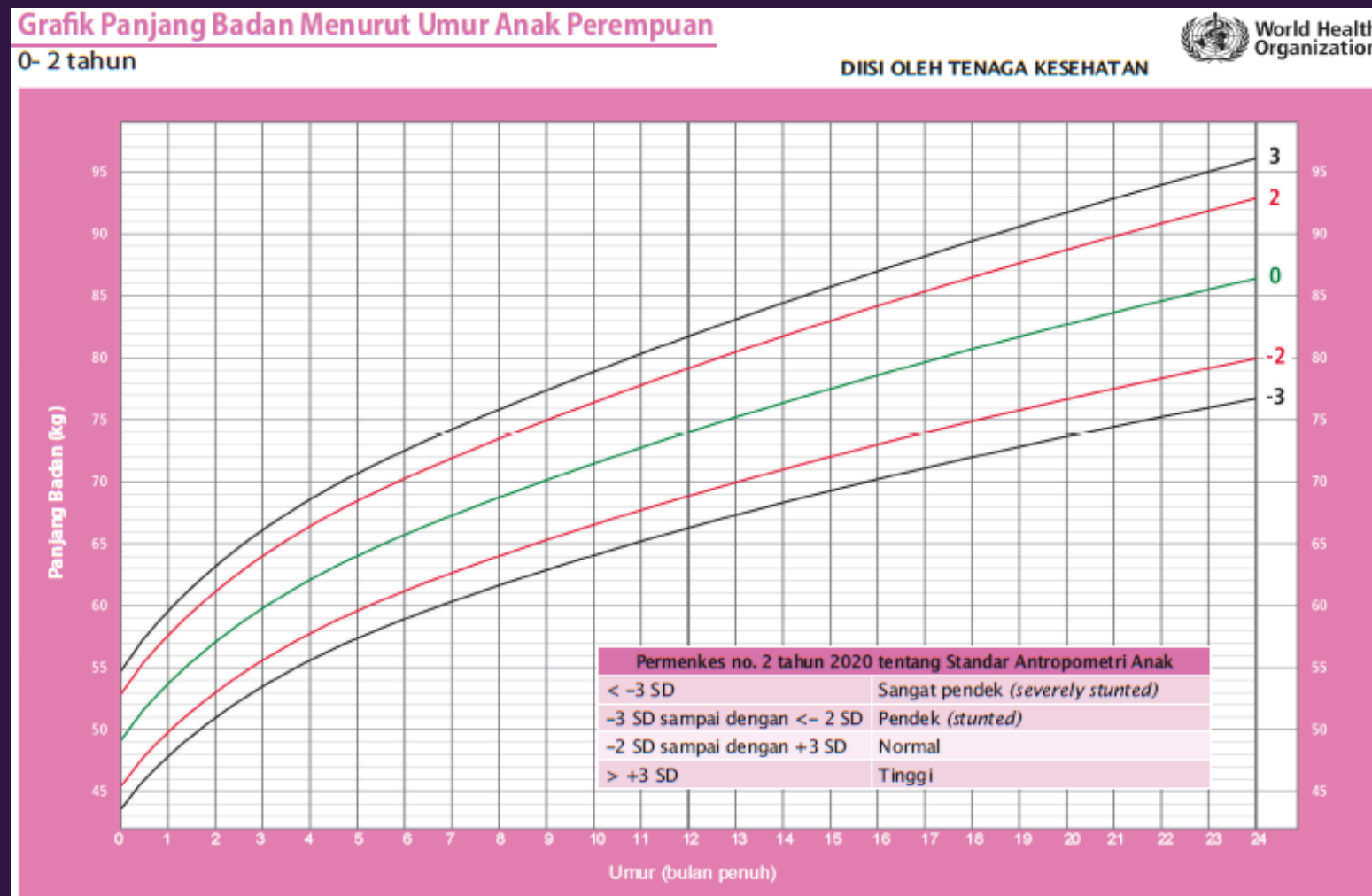
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Ukur dan Catat Berat Badan



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Ukur dan Catat Berat Badan



1. Usia 0–12 bulan

- 0–6 bulan: naik $\pm 2,5$ cm/bulan
- 6–12 bulan: naik $\pm 1,25$ cm/bulan
- Panjang lahir normal: ± 50 cm
- Usia 1 tahun: ± 75 cm

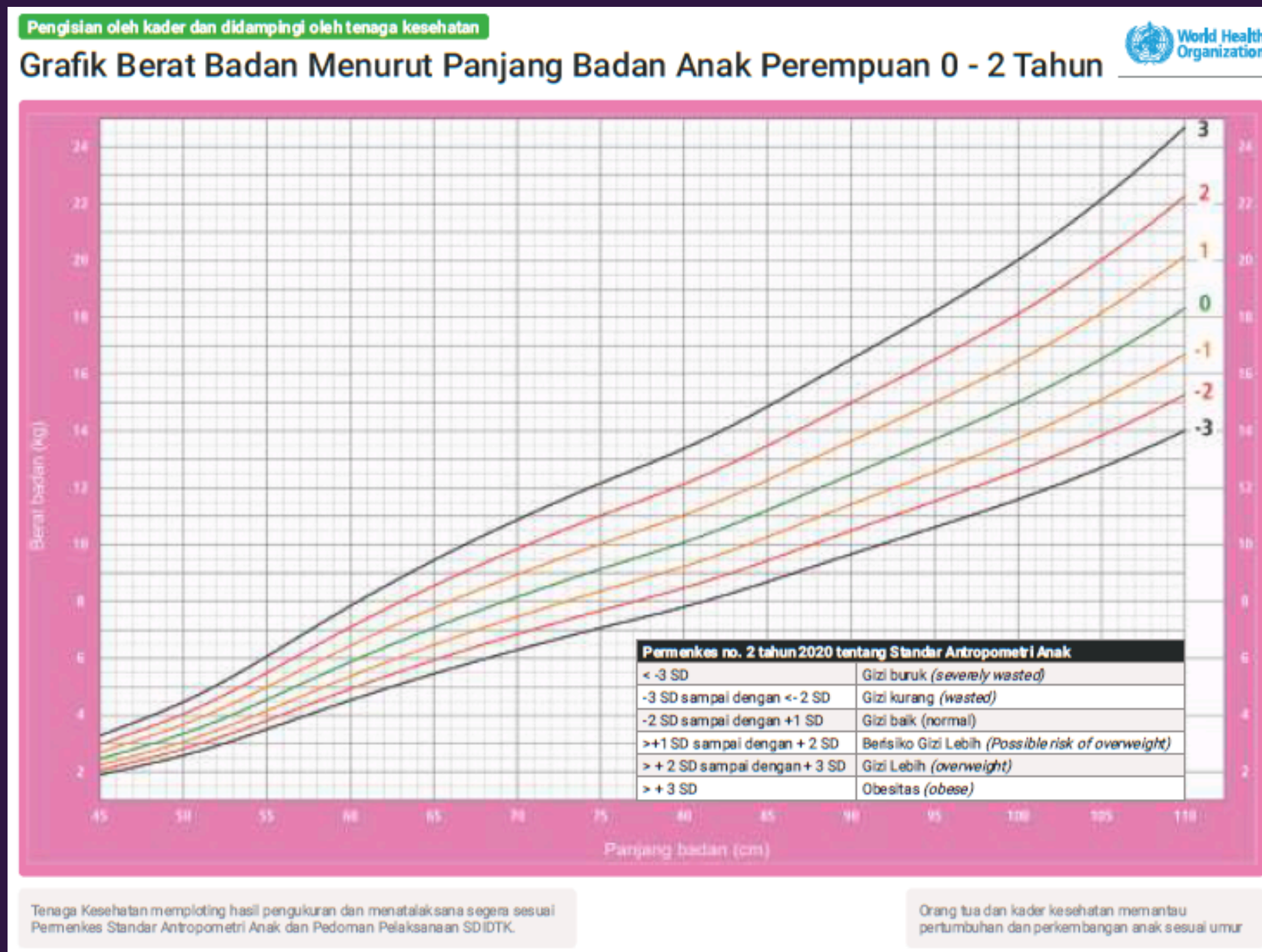
2. Usia 1–10 tahun

- 1–2 tahun: naik ± 10 – 12 cm/tahun
- 2–4 tahun: naik ± 7 – 8 cm/tahun
- 4–10 tahun: naik ± 5 – 7 cm/tahun

**Rumus cepat TB anak (2–12 th)=
(6×Usia (th))+77**

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Berat Badan/Tinggi Badan



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

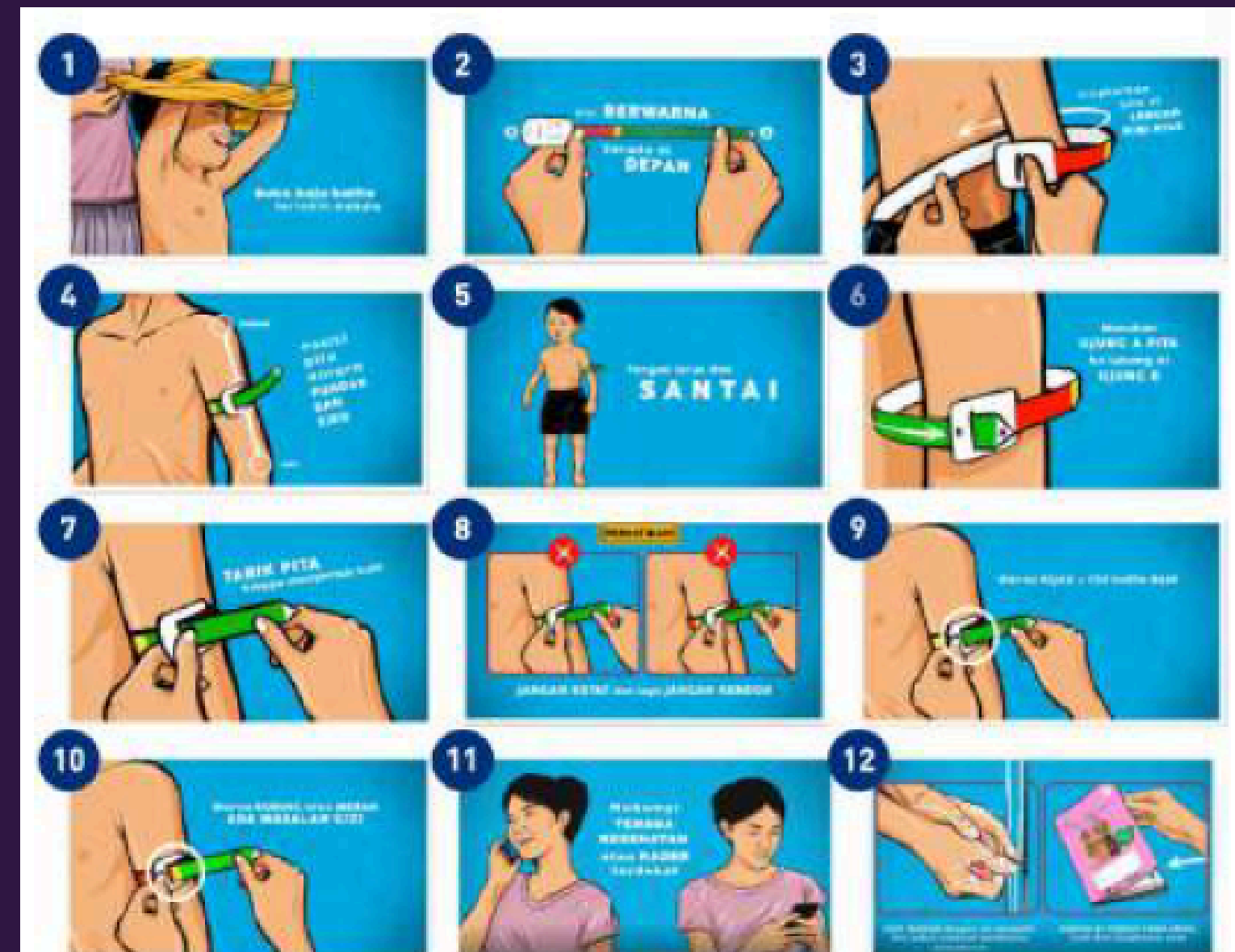
Mengukur Lingkar Lengan Atas Anak 6-59 Bulan

Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA)

Anak usia 6-59 bulan diukur LiLA di Posyandu atau fasilitas kesehatan terdekat, dengan tujuan untuk skrining, deteksi dini dan rujukan masalah pertumbuhan balita. Di fasyankes akan dilakukan konfirmasi pengukuran Berat Badan, Panjang Badan atau Tinggi Badan dan Indeks Massa Tubuh oleh tenaga kesehatan.

- Pengukuran LiLA dilakukan di lengan yang tidak terlalu aktif dalam berkegiatan.
- Pengukuran LiLA dilakukan oleh orang tua/pengasuh terlatih di rumah atau oleh kader/tenaga kesehatan terlatih setiap bulan secara rutin di posyandu.
- Jika hasil pengukuran LiLA menunjukkan Gizi Kurang atau Gizi Buruk, harus dilakukan pemeriksaan lanjutan oleh tenaga kesehatan untuk menentukan penanganan yang tepat.

Alat yang Digunakan



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

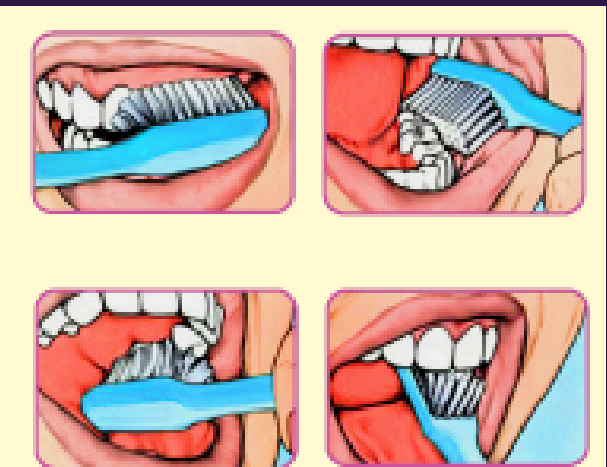
Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Perawatan Gigi Anak Anda

- Mulai ajari anak menyikat gigi di depan cermin, secara teratur selama 2 menit dampingi anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun.
- Untuk anak usia 2-6 tahun pasta giginya seukuran 1 biji kacang polong.
- Untuk mengurangi risiko gigi berlubang pada anak:
 - Jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tiduran.
 - Jangan membiarkan anak melakukan kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng).
 - Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket di antara waktu makan.
 - Teratur menyikat gigi sebelum tidur.
- Jangan membiasakan anak mengemut makanan.
- Hanya memilih konten program yang berkualitas untuk anak, batasi tidak lebih dari 1 jam per hari.
- Hendaknya dimainkan bersama orang tua sehingga anak dapat mengetahui cara terbaik untuk menggunakannya.
- Hindarkan anak menggunakan gawai sendirian tanpa pendampingan orang tua.

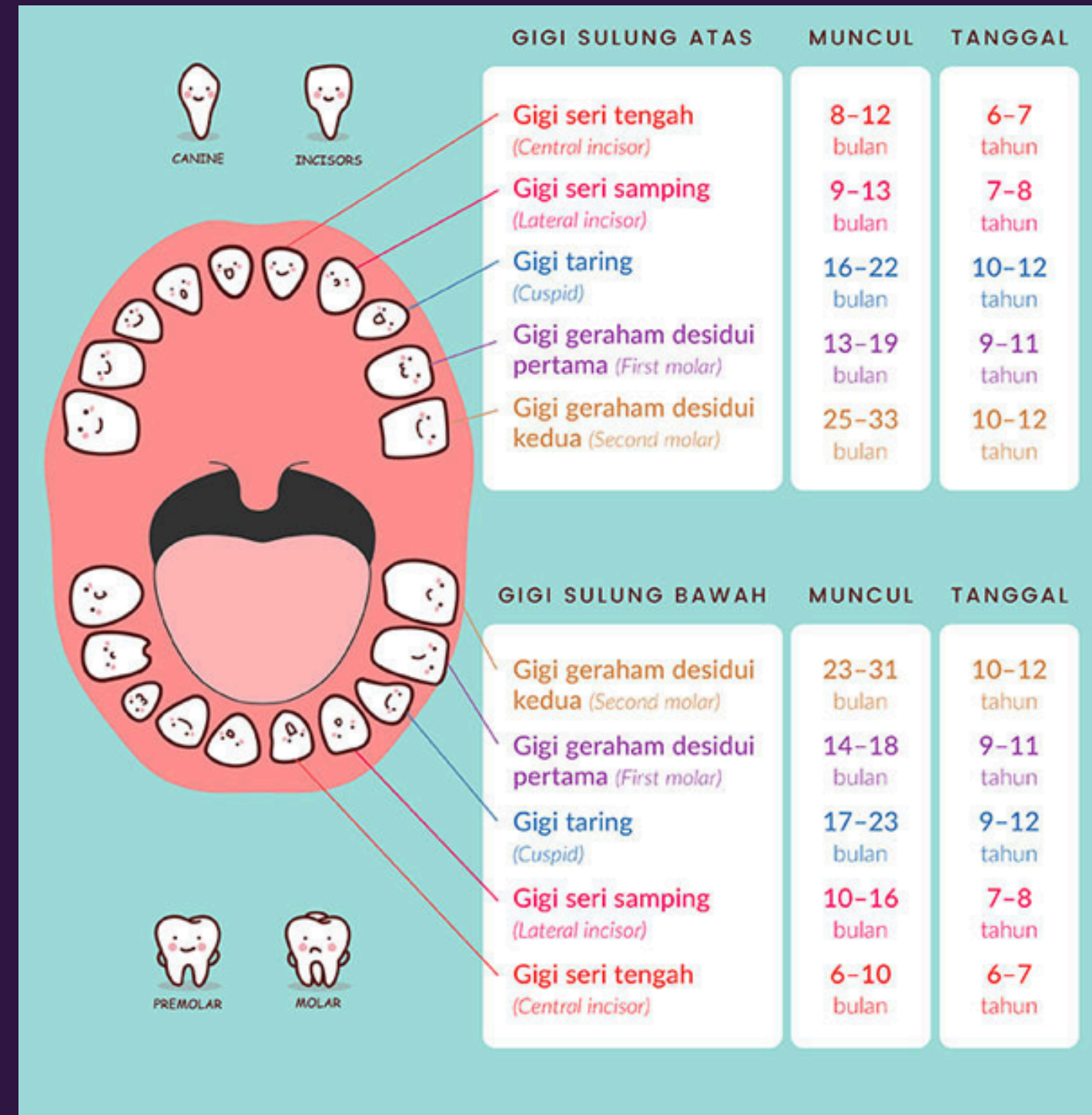


Takaran yang tepat



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pertumbuhan Gigi Susu Anak

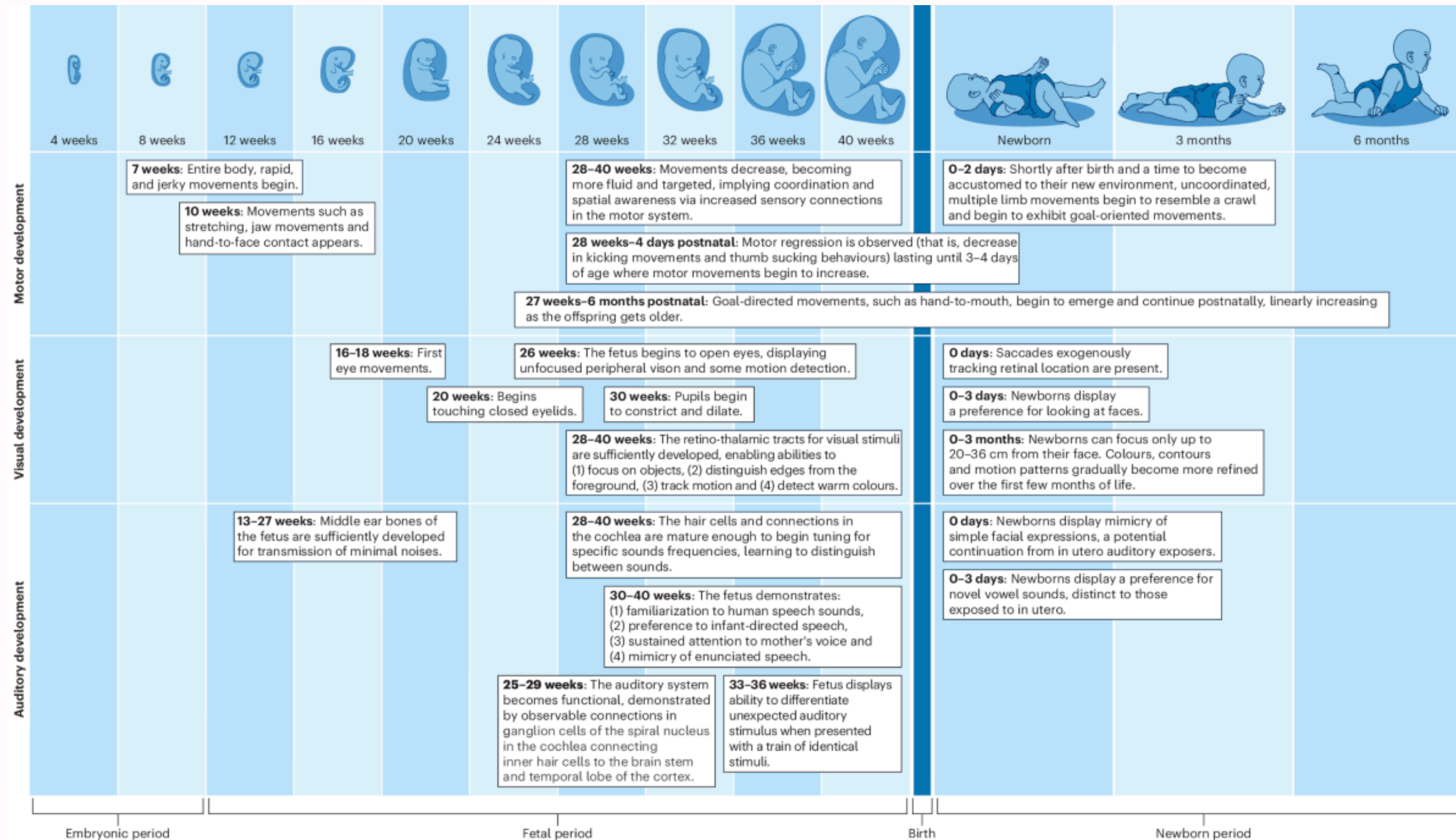


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

PERKEMBANGAN ANAK DAN STIMULASI OTAK

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Prenatal



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Prenatal

Usia Kehamilan (Minggu)	Sistem Sensori yang Berkembang	Keterangan Klinis
7–8 minggu	Sentuhan (Tactile)	Rangsangan pada area mulut dan pipi mulai menimbulkan refleks.
9–12 minggu	Sentuhan meluas ke tangan & kaki	Janin bereaksi terhadap rangsang di telapak tangan/kaki.
13–16 minggu	Rasa (Gustatory) mulai terbentuk	Papila lidah terbentuk, janin dapat menelan cairan amnion.
17–20 minggu	Pendengaran (Auditory) mulai matur	Struktur telinga tengah & dalam berkembang, janin mulai mendengar suara internal (detak jantung ibu, aliran darah).
20–24 minggu	Sentuhan semakin luas, refleks genggam mulai jelas	Kulit janin masih tipis, tapi reseptor taktil makin banyak.

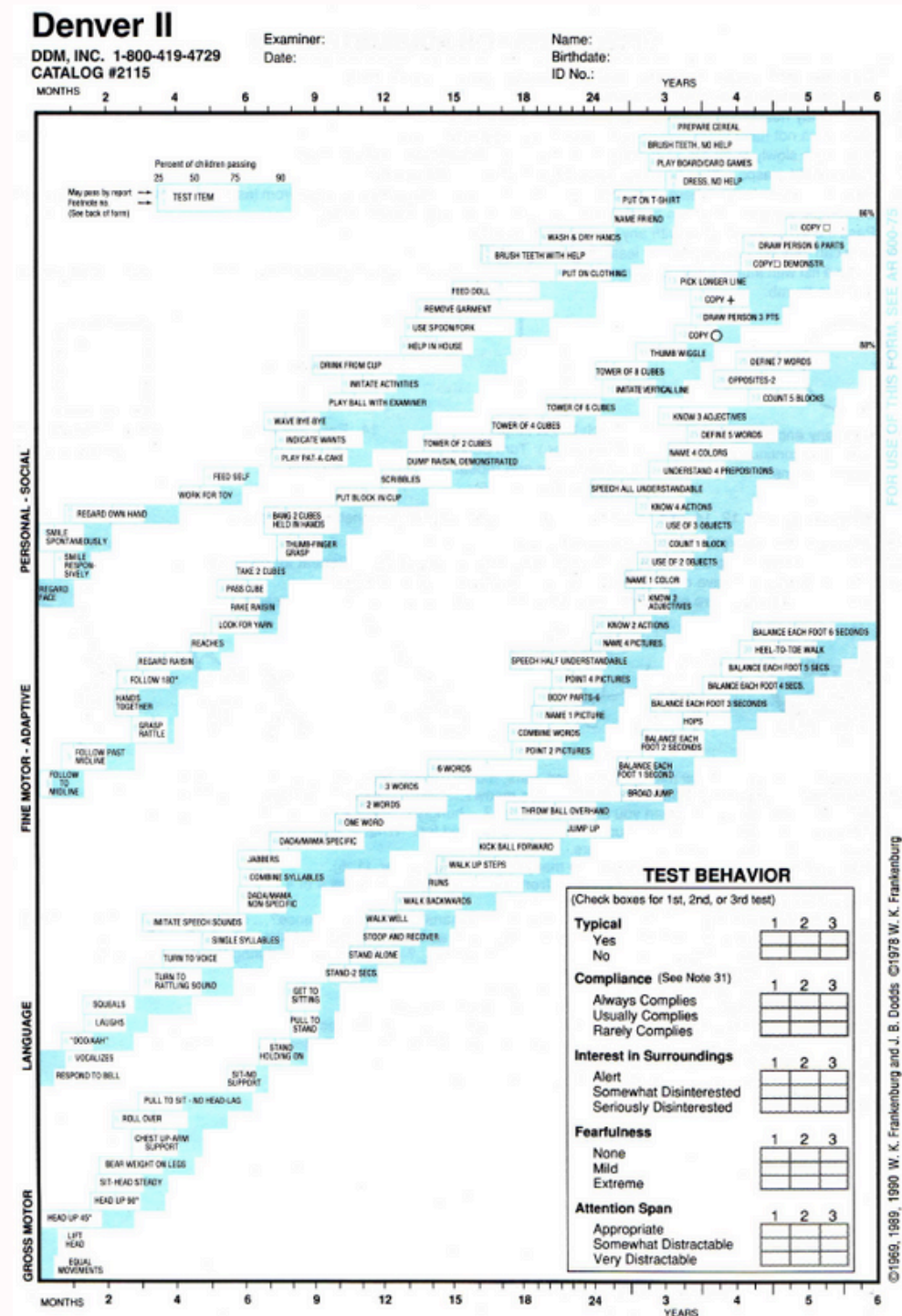
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Prenatal

Usia Kehamilan (Minggu)	Sistem Sensori yang Berkembang	Keterangan Klinis
24–28 minggu	Penglihatan (Visual) mulai aktif	Retina berkembang, janin mulai membuka mata (kelopak terpisah), sensitif terhadap cahaya.
28 minggu	Pendengaran → janin dapat mengenali suara ibu	Respons berupa perubahan denyut jantung janin.
30–32 minggu	Vestibular (Keseimbangan) matur	Janin merespons perubahan posisi ibu, mulai ada koordinasi gerak.
32–34 minggu	Rasa (Gustatory) makin matang	Janin dapat membedakan cairan amnion manis vs pahit (dengan perubahan pola menelan).
36–40 minggu	Semua sistem sensori fungsional	Sentuhan, pendengaran, penglihatan, penciuman, perasa, dan vestibular siap berfungsi untuk adaptasi neonatal.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Anak



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan, Stimulasi, dan Red Flag Anak

Usia	Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa	Sosial-Emosi
0–2 bulan	✓ Angkat kepala sebentar 💡 Tummy time singkat ▶ Tidak bereaksi suara keras, kepala selalu lemas	✓ Menatap wajah, mengikuti benda 💡 Mainan kontras hitam-putih ▶ Tidak menatap wajah/cahaya	✓ Menangis berbeda (lapar/tidak nyaman) 💡 Ajak bicara, senandungkan ▶ Tidak ada respons suara	✓ Senyum sosial 💡 Peluk, kontak mata ▶ Tidak ada senyum sosial
3–5 bulan	✓ Angkat kepala 90°, berguling 💡 Latih tengkurap, cilukba ▶ Tidak bisa angkat kepala	✓ Meraih & memegang benda 💡 Beri mainan warna cerah ▶ Tidak bisa meraih benda	✓ Ocehan vokal, tertawa 💡 Tiru ocehan ▶ Tidak bersuara sama sekali	✓ Senang diajak main 💡 Sering diajak interaksi ▶ Tidak mengenali ibu

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan, Stimulasi, dan Red Flag Anak

Usia	Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa	Sosial-Emosi
6–8 bulan	✓ Duduk dengan bantuan, mulai merangkak 💡 Latih duduk & meraih mainan 🚩 Tidak bisa duduk dengan bantuan	✓ Memindahkan benda tangan ke tangan 💡 Beri mainan mudah digenggam 🚩 Tidak bisa memindahkan benda	✓ Babbling berulang (ba-ba, da-da) 💡 Panggil nama, ajak bicara 🚩 Tidak mengoceh	✓ Kenal orang tua, takut asing 💡 Main interaktif (tos, cilukba) 🚩 Tidak bereaksi saat dipanggil
9–11 bulan	✓ Duduk stabil, berdiri berpegangan, merangkak cepat 💡 Ajak berdiri dengan pegangan 🚩 Tidak bisa duduk sendiri	✓ Pincer grasp kasar 💡 Beri makanan kecil untuk dijepit 🚩 Tidak bisa menjemput benda	✓ Ucap "mama/papa" nonspesifik 💡 Bacakan buku bergambar 🚩 Tidak mengucapkan bunyi berulang	✓ Main tos, dadah, tepuk tangan 💡 Ajak interaksi simbolis 🚩 Tidak ada respons sosial

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan, Stimulasi, dan Red Flag Anak

Usia	Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa	Sosial-Emosi
12–17 bulan	✓ Jalan sendiri 💡 Latih jalan di ruang aman 🚩 Belum bisa berdiri/berjalan	✓ Menumpuk 2–3 kubus 💡 Sediakan balok 🚩 Tidak bisa memegang balok	✓ 5–10 kata bermakna 💡 Ajak menunjuk & menyebut benda 🚩 Tidak ada kata bermakna	✓ Bermain pura-pura sederhana 💡 Role play sederhana 🚩 Tidak bisa menunjuk benda
18–23 bulan	✓ Lari, naik tangga dibantu 💡 Ajak naik tangga, berlari aman 🚩 Tidak bisa berjalan sendiri	✓ Menumpuk 4–6 kubus, coret-core 💡 Puzzle sederhana, krayon besar 🚩 Tidak bisa coret-core	✓ Kosakata ±50 kata, kalimat 2 kata 💡 Bacakan cerita, sebut nama benda 🚩 Tidak meniru kata	✓ Main paralel 💡 Dorong bermain dengan teman sebaya 🚩 Tidak ada minat interaksi

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan, Stimulasi, dan Red Flag Anak

Usia	Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa	Sosial-Emosi
24–35 bulan	✓ Sepeda roda 3, lompat 2 kaki 💡 Ajari mengayuh sepeda 🚩 Tidak bisa berlari/naik tangga	✓ Menyusun 6–8 kubus, gambar garis/lingkaran 💡 Beri pensil warna 🚩 Tidak bisa menyusun balok/gambar	✓ Kalimat 3 kata, sebut nama diri 💡 Ajak menyanyi, hitung sederhana 🚩 Tidak bisa gabung 2 kata	✓ Bermain imajinatif & bersama 💡 Role play (dokter-dokteran, masak-masakan) 🚩 Tidak bermain pura-pura
36–47 bulan	✓ Naik turun tangga bergantian kaki 💡 Ajak jalan, lompat, main bola 🚩 Tidak bisa naik tangga	✓ Menggambar lingkaran, menumpuk 8 kubus 💡 Latih menggambar & balok 🚩 Tidak bisa meniru garis	✓ Kalimat 3 kata, kosakata ±250 kata 💡 Ajak bercerita, tanya jawab 🚩 Bicara tidak dipahami	✓ Main bersama, mulai berbagi 💡 Dorong permainan kelompok 🚩 Tidak bermain dengan anak lain

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan, Stimulasi, dan Red Flag Anak

Usia	Motorik Kasar	Motorik Halus	Bahasa	Sosial-Emosi
48–59 bulan	✓ Berdiri 1 kaki >2 detik, lompat jauh 💡 Main lompat, sepeda roda 3 🚩 Tidak bisa berdiri 1 kaki	✓ Menggambar salib, gunakan gunting 💡 Latih gunting kertas aman 🚩 Tidak bisa menggambar bentuk sederhana	✓ Bicara jelas, kenal warna, berhitung sederhana 💡 Ajak nyanyi, sebut warna 🚩 Bicara tidak dimengerti keluarga	✓ Bermain peran dengan aturan 💡 Role play dengan teman 🚩 Tidak ikut bermain pura-pura
60–72 bulan	✓ Sepeda roda 2 dengan bantuan, lompat tali 💡 Latih motorik kompleks 🚩 Tidak bisa berlari/naik tangga dengan baik	✓ Menggambar segitiga, menulis nama, menyalin huruf 💡 Latih menulis & menggambar 🚩 Tidak bisa menggambar bentuk/menulis nama	✓ Cerita runtut, hitung benda 5–10, kenal alfabet dasar 💡 Ajak membaca sederhana 🚩 Tidak bisa menyusun kalimat jelas	✓ Persahabatan erat, kerja sama kelompok 💡 Dorong ikut kelompok belajar & main 🚩 Menarik diri dari pergaulan

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

ASUPAN SEHAT

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Gizi Anak 0-5 Tahun (Umum & Vitamin A)

Nasihat		Bulan									
		0	1	2	3	4	5	6 - 8	9 - 11	12 - 23	23 - 59
ASI	Frekuensi menyusui										
	Posisi Menyusu (Pelekatan)										
	Asi Perah										
MPASI	Ya										
	Tidak										
Variasi MPASI	Beras/Makanan Pokok										
	Lauk/Protein										
	Minyak										
	Sayur										
	Buah										
	Lainnya										
Tekstur MPASI	Disaring										
	Dihaluskan										
	Dicincang										
	Makanan Rumah										
Jumlah setiap kali makan (di atas 6 bulan)	2 - 3 sdm (1/2 mangkok ukuran 250 ml)										
	1/2 - 3/4 mangkok (ukuran 250 ml)										
	3/4 - 1 mangkok (ukuran 250 ml)										
	1 mangkok (ukuran 250 ml)										
Frekuensi Makan	Makanan Utama (3x/hari)										
	Makanan Selingan (2x/hari)										

Vitamin A dan Obat Cacing		Bulan	Tahun				
		6 - 11	1 - 2	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6
VIT A KAPSUL BIRU (100.000 IU)	Februari/Agustus						
VIT A KAPSUL MERAH (200.000 IU)	Februari						
	Agustus						
Obat Cacing							

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Gizi Anak 0-5 Tahun (Zat Besi)

Rekomendasi 1

Suplementasi besi diberikan kepada semua anak, dengan **prioritas** usia balita (0-5 tahun), **terutama** usia 0-2 tahun.

Rekomendasi 2

Dosis dan lama pemberian suplementasi besi:

Usia (tahun)	Dosis besi elemental	Lama pemberian
Bayi* : BBLR (< 2.500 g)	3 mg/kgBB/hari	Usia 1 bulan sampai 2 tahun
Cukup bulan	2 mg/kgBB/hari	Usia 4 bulan sampai 2 tahun
2 - 5 (balita)	1 mg/kgBB/hari	2x/minggu selama 3 bulan berturut-turut setiap tahun
> 5 - 12 (usia sekolah)	1 mg/kgBB/hari	2x/minggu selama 3 bulan berturut-turut setiap tahun
12 - 18 (remaja)	60 mg/hari [#]	2x/minggu selama 3 bulan berturut-turut setiap tahun

Keterangan: *Dosis maksimum untuk bayi: 15 mg/hari, dosis tunggal
[#]Khusus remaja perempuan ditambah 400 µg asam folat

IDAI. 2017. Rekomendasi Suplementasi Besi Untuk Anak

Kebutuhan zat besi anak
usia 6-12 bulan = 11 mg per hari

Berikut sumber zat besi dari makanan



Hati ayam
(15,8 mg zat besi per 100 gram)



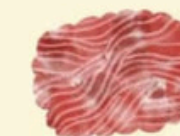
Kerang dan tiram
(15,6 mg zat besi per 100 gram)



Bayam dikukus
(5,7 mg zat besi non heme per 100 gram)



Hati sapi
(4 mg zat besi per 100 gram)



Daging sapi giling
(2,6 mg zat besi per 100 gram)

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Gizi Anak 0-5 Tahun (Vitamin D)

Dosis Suplementasi/Terapi²

		Vitamin D			
Umur	Preventif (IU/hari)	Batas atas (IU/hari)	Insufisiensi ³ (selama 3 bulan)	Terapi Defisiensi (IU/hari selama 3 bulan)	Terapi dengan dosis besar (oral)
Neonatus premature	400	1000	–	1000	–
Neonatus	400	1000	–	2000	–
1 – 12 bulan	400	1000 – 1500	2000	2000	Usia >3 bulan: 60.000 IU/minggu selama 6 minggu
1 – 9 tahun	600	3000	2000	3000 – 6000	
9 – 18 tahun	600	4000	2000	3000 – 6000	
Berisiko*	400 – 1000	Sesuai kelompok umur			

*Berisiko: Malabsorpsi lemak, gangguan hati/ginjal, resipien transplantasi, pengobatan anti-kejang, terapi keganasan, kurang terpapar

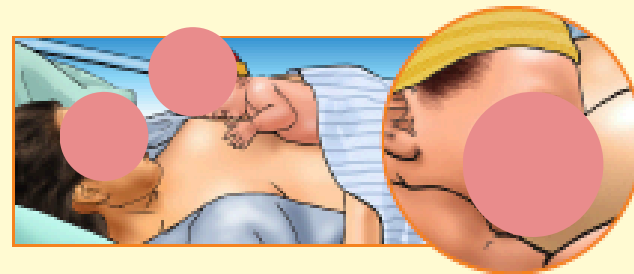
Makanan	Porsi	Vitamin D (IU)
Salmon (liar)	350 gram	600-1000
Salmon ternak	350 gram	100-250
Tuna kaleng	350 gram	236
Sarden kaleng	350 gram	300
Jamur shitake (fresh)	350 gram	100
Telur rebus	150 gram	20

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pemberian ASI

a. Cara memberikan ASI

- ☐ Inisiasi menyusui dini (IMD), segera setelah lahir bayi diletakkan di dada ibu untuk mendapatkan puting
- ☐ Ibu menyusui ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (kolostrum)
- ☐ Tidak memberikan makanan/ minuman selain ASI



- ☐ Susui bayi sesering mungkin/ 8-12 kali, dan setiap bayi menginginkan
- ☐ Normalnya bayi menyusui antara 5-30 menit
- ☐ Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui
- ☐ Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi lainnya
- ☐ Susui anak dalam kondisi menyenangkan, nyaman dan penuh perhatian
- ☐ Dukungan suami dan keluarga sangat penting dalam keberhasilan ASI Eksklusif



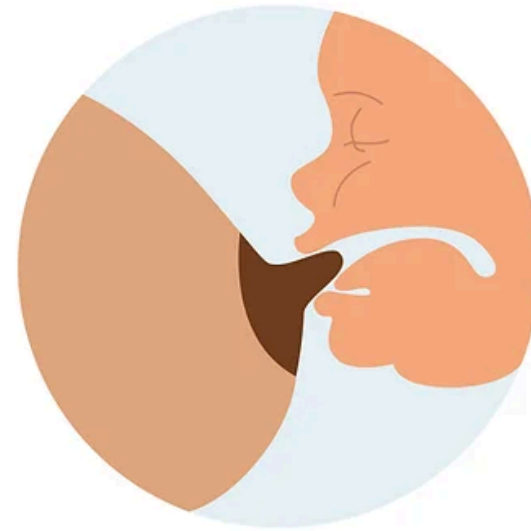
HUNGRY →			
	Stirring	Mouth Opening	Turning Head Seeking/Rooting
REALLY HUNGRY →			
	Stretching	More Movement	Hand to mouth
REALLY SUPER HUNGRY →			
	Crying	Lots of movement	Turning red

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pelekatan



Deep latch ✓

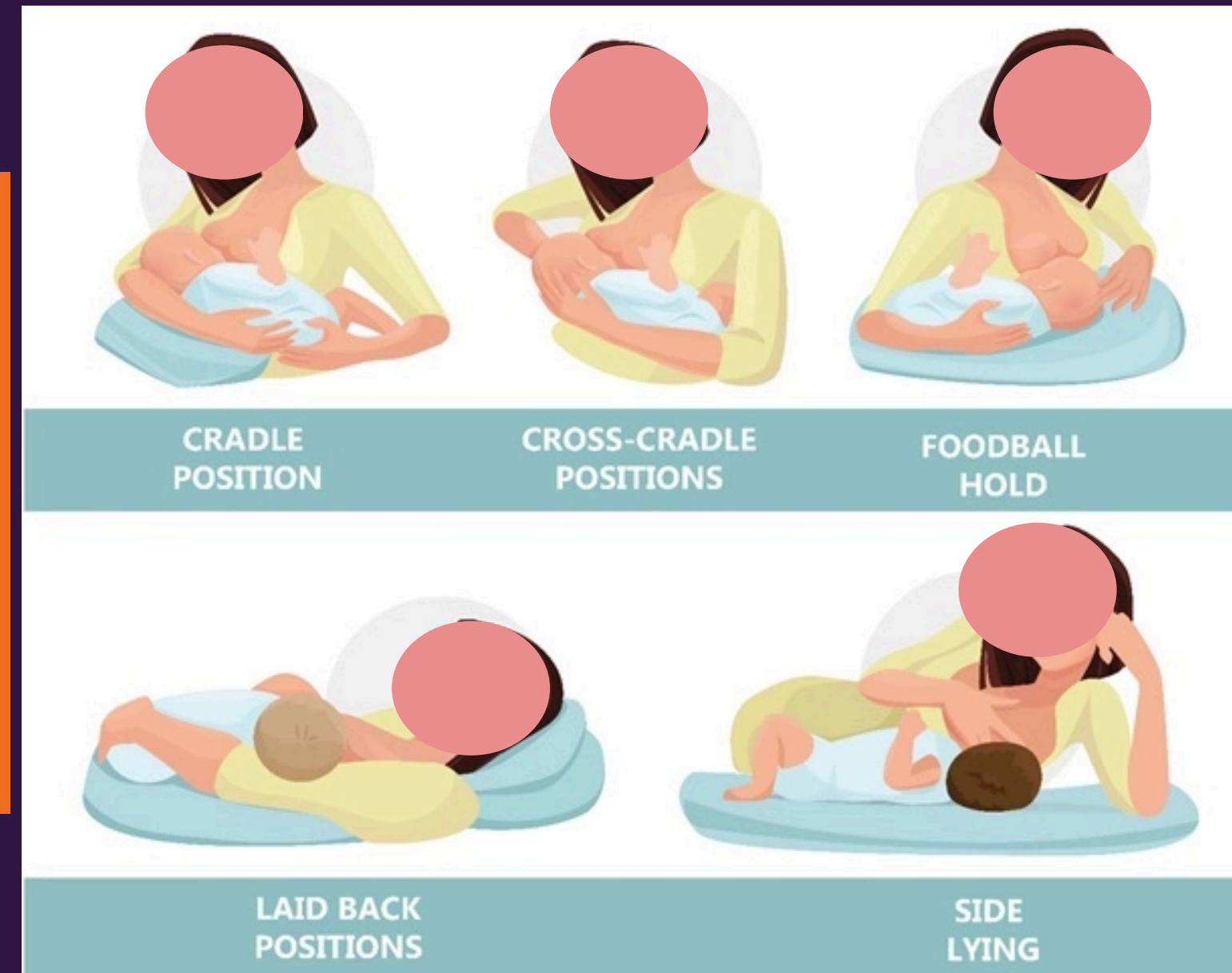


Shallow latch ✗



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Posisi



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Periksa BAB dan BAK Anak

ORANG TUA MEMERIKSA TINJA BAYI SETIAP HARI

Jika menemukan warna mendekati nomor 1 sampai 3, atau p mendekati warna nomor 4 sampai 7 tetapi kemudian warnanya m (nomor 1 sampai 3) ada kemungkinan bayi menderita Sumbatan (Atresia Bilier). Segera bawa bayi ke dokter.

Periksa warna tinja bayi setiap hari. Isi tabel warna tinja saat umur 2 minggu, 1 bulan, dan 1 – 4 bulan.

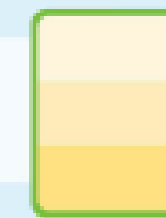
Catat hasil pemeriksaan rutin pada umur 2 minggu, 1 bulan, 1 – 4 bulan sesuai dengan nomor warna tinja

Umur 2 minggu			no.
(tahun)	(bulan)	(tanggal)	
Umur 1 bulan			no.
(tahun)	(bulan)	(tanggal)	
Umur 1-4 bulan			no.
(tahun)	(bulan)	(tanggal)	

Perhatikan warna tinja bayi anda sampai berumur 4 bulan. Jika mata bayi masih kuning, atau warna urin berwarna kuning keruh setelah usia 2 minggu, segera bawa bayi ke dokter.

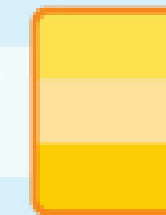
Cocokkan warna air kencing dengan warna tabel di bawah ini untuk apakah kebutuhan cairan telah tercukupi

Tindakan Warna Air Kencing Interpretasi



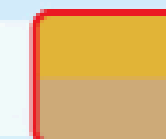
Terhidrasi Baik

Anak ibu sudah terhidrasi
Teruskan minum air putih



Kurang Terhidrasi

Anak Ibu kurang terhidrasi
Tambahkan minum sesuai



Dehidrasi

Anak Ibu sangat kurang m
Segera minum air putih se
Bila warna air kencing tida
segera hubungi bidan/per
untuk penjelasan lebih lar

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pemberian MPASI



Bayi 6 - 8 Bulan

DISARING

Makanan dibuat dengan disaring Tekstur makanan lumat dan kental. Kebutuhan cairan: 800 ml/hari (± 3 gelas belimbing).

- Lanjutkan menyusui.
- Berikan 2 - 3 sdm bertahap hingga 1/2 mangkok berukuran 250 ml (125 ml) setiap kali makan.
- Berikan 2 - 3 kali makanan utama dan 1 - 2 kali makanan selingan setiap hari.
- Jumlah energi dari MPASI yang dibutuhkan per hari 200 kkal.



Bayi 9 - 11 Bulan

DICINCANG

Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang. Perhatikan respons anak saat makan.

- Lanjutkan menyusui.
- Berikan 1/2 - 3/4 mangkok ukuran 250 ml (125 - 200 ml) setiap kali makan.
- Berikan 3 - 4 kali makanan utama dan 1 - 2 kali makanan selingan setiap hari.
- Jumlah energi dari MPASI yang dibutuhkan per hari 300 kkal.



Bayi 12 - 23 Bulan

MASAK BIASA

Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan. Kebutuhan cairan: 1.300 ml/hari (± 5 gelas).

- Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun atau lebih.
- 3/4 - 1 mangkok ukuran 250 ml setiap kali makan.
- Berikan 3 - 4 kali makanan utama dan 1 - 2 kali makanan selingan setiap hari.
- Jumlah energi dari MPASI yang dibutuhkan per hari 550 kkal.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pemberian MPASI

Cara Membuat MP ASI dari Makanan Keluarga

Bayi 6-8 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 30 gr
- Dadar telur 35 gr
- Sayur kare wortel tempe 20 gr



Cara Membuat:

- Nasi, telur dadar, tempe dan wortel (dari sayur kare) dilumatkan kemudian disaring
- Ditambahkan kuah sayur (santan kare) sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan.



Bayi 9-11 bulan:

Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 45 gr
- Ikan kembung bumbu kuning 30 gr
- Tumis buncis 25 gr



Cara Membuat:

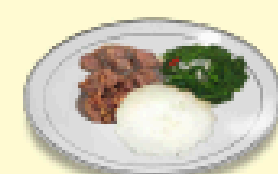
- Nasi, ikan kembung bumbu kuning dan tumis buncis dicincang
- Sajikan dengan kuah sayur (santan kare).



Anak 12-23 bulan:

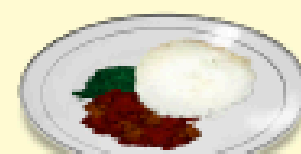
Contoh Bahan Matang:

- Nasi putih 55 gr
- Semur hati ayam 45 gr
- Bening/ bobor bayam 20 gr



Cara Membuat:

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



Contoh Makanan Selingan

Perkedel kentang isi daging



Cara Membuat MP ASI dari Bahan Mentah

Bayi 6-8 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 10 gr
- Telur ayam 30 gr
- Tempe kedelai 10 gr
- Wortel 10 gr
- Santan 30 gr



Cara memasak:

- Memasak beras, tambahkan santan dan bumbu yang telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan sedikit minyak (bawang merah, daun salam, kunyit)
- Setelah nasi masak, masukan telur yang telah dikocok lepas, tempe dan wortel yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kental
- Sajikan



Bayi 9-11 bulan:

Contoh Bahan:

- Beras putih 15 gr
- Ikan kembung 30 gr
- Minyak kelapa 10 gr
- Wortel 15 gr
- Tempe 10 gr



Cara memasak:

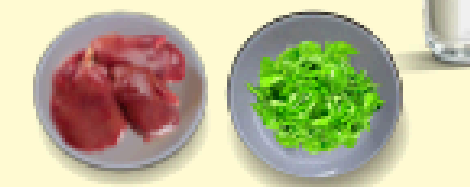
- Memasak beras, tambahkan bumbu yg telah ditumis (bawang merah, daun salam, kunyit) dengan minyak kelapa
- Setelah nasi masak, masukkan ikan kembung dan buncis yang telah dicincang
- Aduk-aduk sampai mendapatkan konsistensi bubur kasar/ cincang
- Sajikan



Anak 12-23 bulan:

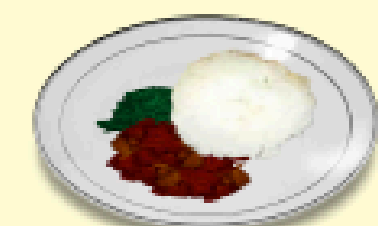
Contoh Bahan:

- Beras putih 25 gr
- Hati ayam 50 gr
- Minyak kelapa 5 gr
- Bayam 20 gr
- Santan 50 gr



Cara memasak:

- Memasak beras sampai menjadi nasi
- Membuat hati ayam goreng (goreng/tumis hati ayam dengan minyak kelapa)
- Membuat sayur bayam
- Sajikan



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pemberian MPASI

Waktu	Usia 6-8 Bulan	Usia 9-11 Bulan	Usia 12-24 Bulan
06.00	ASI	ASI	ASI
08.00	Makan pagi dengan MPASI puree	Makan pagi dengan MPASI yang dihaluskan, misal bubur tim	Makan pagi dengan menu keluarga, misal nasi dn roti
10.00	ASI atau makanan selingan, misalnya jus buah atau susu formula	ASI atau makanan selingan, misalnya potongan buah atau susu formula	ASI atau makanan selingan, misalnya potongan buah, biskuit, atau susu formula
12.00	Makan siang dengan MPASI puree, misalnya bubur saring	Makan siang dengan MPASI yang dicincang halus, kasar, maupun finger food	Makan siang sama dengan menu keluarga
14.00	ASI	ASI	ASI
16.00	Makanan selingan ASI atau buah yang dihaluskan	Cemilan atau buah yang dicincang kasar	Cemilan atau buah yang dipotong kecil-kecil
18.00	Makan malam dengan makanan yang berbentuk lumat	Makan malam dengan MPASI yang dicincang halus, kasar, maupun finger food	Makan malam sama dengan menu keluarga
20.00	ASI	ASI	ASI

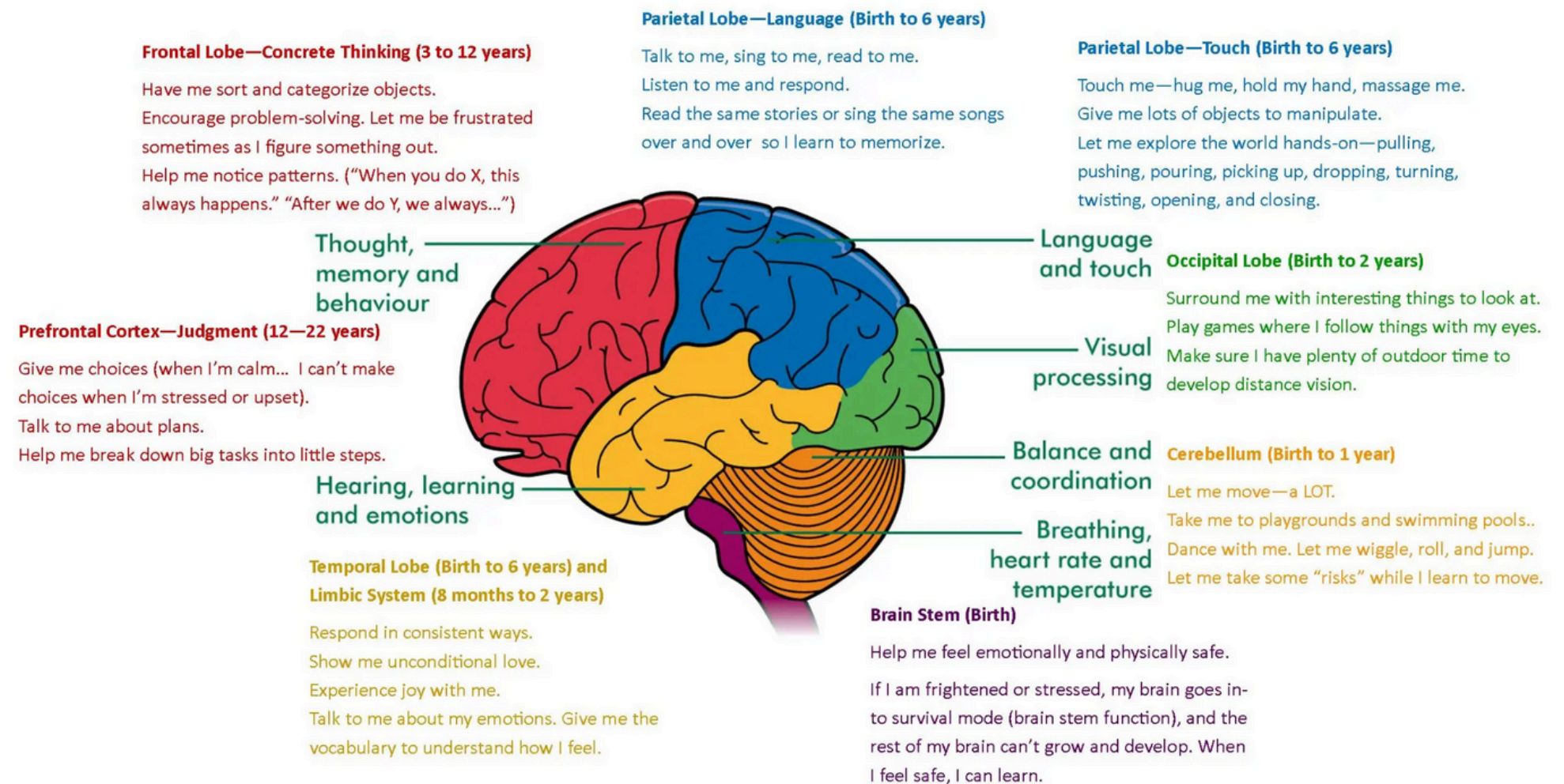
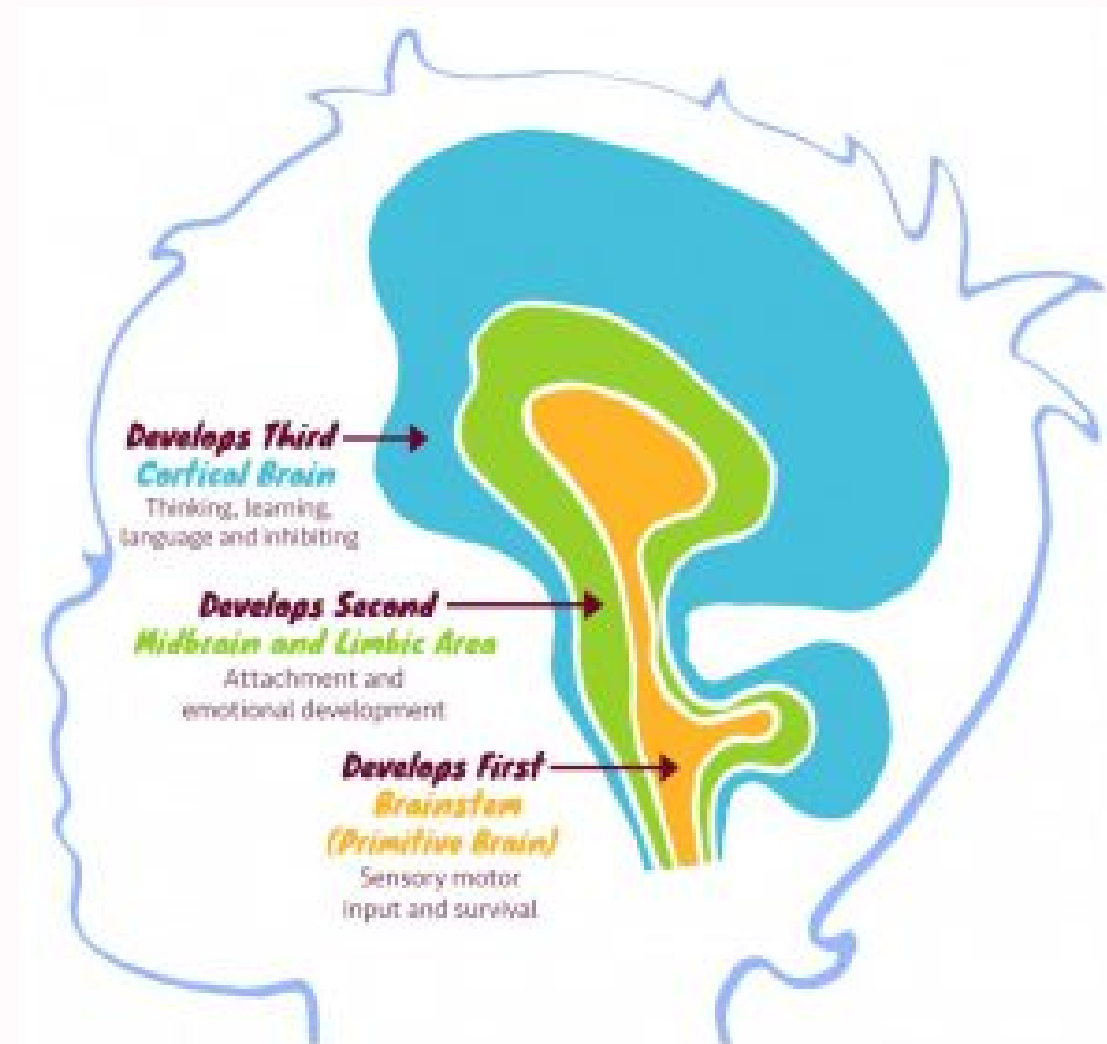
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

EMOSI STABIL

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Otak dan Emosi Anak

Brain Development—How you can help your child learn and grow.



Note: Timeframe given is the "sensitive period" when that part of the brain is growing and developing the most. The brain grows and changes throughout our lifetimes.

Illustration: Macmillan Cancer Support 2012

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Emosi dan Stimulasi

Usia	Perkembangan Emosi yang Diharapkan	Contoh Respons Anak	Peran Orang Tua / Stimulasi
0–6 bulan	Mengenal kenyamanan dan ketidaknyamanan; muncul senyum sosial	Menangis bila lapar/tidak nyaman, tersenyum saat diajak bicara	Berikan pelukan, kontak mata, respon cepat terhadap kebutuhan
6–12 bulan	Muncul rasa takut pada orang asing, kecemasan saat berpisah, ekspresi marah/ceria	Menangis jika ditinggal ibu, takut dengan orang asing	Berikan rasa aman, ajak main interaktif (cilukba, tos)
1–2 tahun	Emosi lebih beragam: senang, marah, cemburu; mulai tantrum	Menangis keras jika keinginannya tidak dituruti	Validasi emosi, beri pilihan sederhana, konsisten dengan aturan
2–3 tahun	Kesadaran diri meningkat (egosentris), mulai menunjukkan otonomi; tantrum masih sering	Menolak berbagi mainan, berkata “punyaku!”	Ajarkan berbagi, latih menenangkan diri, beri pujian atas perilaku positif

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Emosi dan Stimulasi

Usia	Perkembangan Emosi yang Diharapkan	Contoh Respons Anak	Peran Orang Tua / Stimulasi
3–4 tahun	Mulai empati sederhana; mengenal emosi dasar (senang, sedih, marah)	Menenangkan temannya yang menangis	Bacakan cerita tentang emosi, ajari menamai perasaan
4–5 tahun	Mengontrol emosi lebih baik; bisa menunggu giliran; muncul rasa bangga dan bersalah	Bisa bermain bergiliran, meminta maaf jika salah	Dorong permainan kelompok, berikan contoh mengelola emosi
5–6 tahun	Emosi lebih kompleks (malu, iri, bangga); bisa memahami perspektif orang lain	Tertawa jika berhasil, malu bila gagal di depan teman	Diskusi tentang perasaan, ajarkan problem solving sederhana
6–12 tahun (usia sekolah)	Emosi stabil, lebih mudah diarahkan; muncul harga diri, kompetensi, kerjasama	Bangga saat dipuji gurunya; kecewa bila gagal ujian	Beri tanggung jawab, motivasi, dorong aktivitas kelompok dan olahraga

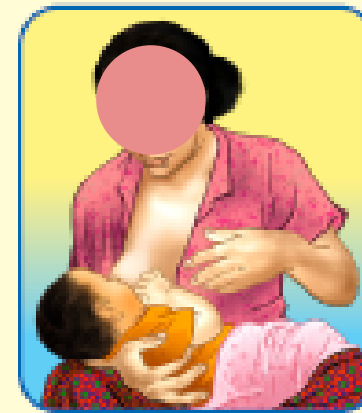
Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkembangan Emosi dan Stimulasi

SETELAH IBU MEMBACA DAN MEMAHAMI INFORMASI, DIISI CEKLIS PADA KOTAK

POLA ASUH BAYI BARU LAHIR SAMPAI USIA 1,5 TAHUN ☐

- Pengasuhan anak yang dilakukan dengan penuh kasih sayang, akan menimbulkan rasa aman, bahagia dan percaya
- Tangisan menunjukkan bahwa bayi membutuhkan bantuan. Jangan biarkan bayi menangis lama karena akan membuat stres
- Berikan ASI dengan penuh kasih sayang, dekaplah anak dengan hangat dan jalinlah hubungan kasih sayang sambil menatap dan mengajak bicara bayi. Perasaan yang tidak menyenangkan pada ibu akan dirasakan oleh bayi dan berdampak rasa tidak nyaman pada saat menyusui.
- Ajak anak bermain menggunakan permainan yang menstimulasi fisik, motorik dan kemampuan berpikir.
- Bayi usia 4-12 bulan perlu tidur 12-16 jam sehari (termasuk tidur siang)
- Bayi/Anak berusia <18 bulan tidak menggunakan gawai kecuali dalam bentuk video-chatting (video-call) dengan didampingi orangtua.
- Penggunaan gawai berlebih berdampak keterlambatan bicara dan bahasa, kurangnya interaksi, gampang marah/ ledakan emosi (tantrum), gangguan kognitif (kurangnya kecerdasan).



Regulasi AKTIVITAS FISIK	Regulasi AKTIVITAS SEDENTARIAN	Regulasi MASA TIDUR
Anak Usia < 1 Tahun (Bayi)		
Aktivitas fisik beberapa kali sehari dalam bentuk permainan interaktif di atas lantai. Semakin banyak, lebih baik. Pada bayi yang belum tahap pergerakan aktif duduk/ berdiri, aktifitas fisik aktif diharapkan dalam posisi tengkurap setidaknya 30 menit yang tersebar waktunya sepanjang hari saat anak bangun.	Jangan menahan anak lebih dari 1 jam untuk setiap waktu tertentu (mis. Ketika berada di kereta bayi, kursi bayi, digendong, atau diikat di punggung pengasuh). Screen time: tidak direkomendasikan. Kegiatan sedentarian (tidak banyak bergerak aktif) hanya dalam bentuk mendengarkan pengasuh membacakan cerita..	Memiliki masa tidur yang berkualitas: usia 0-3 bulan: selama 14-17 jam usia 4-11 bulan: selama 12-16 jam (termasuk tidur siang)

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

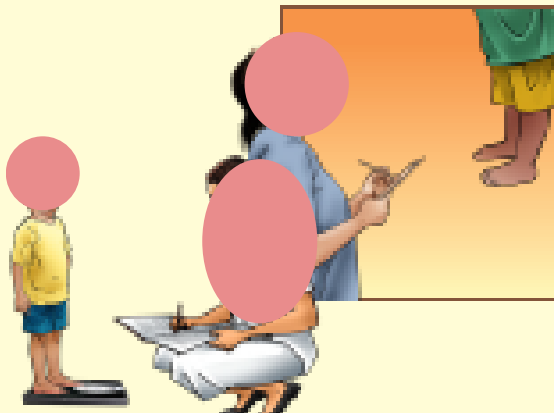
Perkembangan Emosi dan Stimulasi

POLA ASUH ANAK USIA 1,5 TAHUN SAMPAI 3 TAHUN

- Selalu menghargai dan mengakui kemampuan anak
- Mendorong anak bergerak bebas, hindari larangan-larangan yang tidak perlu, namun orang tua harus melindunginya dari bahaya
- Mengajak anak bermain dan berbicara dengan kalimat pendek-pendek yang penuh arti
- Mendorong anak bermain dengan anak lain
- Melatih sopan santun dan disiplin secara sederhana
- Memberi anak permainan yang sederhana.
- Anak 1-2 tahun perlu tidur 11-14 jam sehari (termasuk tidur siang)
- Penggunaan gawai pada anak berusia 18-24 bulan:
 - Hanya memilih konten program yang berkualitas untuk anak, batasi tidak lebih dari 1 jam per hari
 - Hendaknya dimainkan bersama orangtua sehingga anak dapat mengetahui cara terbaik untuk menggunakannya
 - Hindarkan anak menggunakan gawai sendirian tanpa pendampingan orangtua



Bawa anak ke Posyandu/ Fasilitas Kesehatan setiap bulan untuk memantau pertumbuhan, perkembangan (sesuai jadwal), pelayanan imunisasi, vitamin A dan obat cacing.



Regulasi AKTIVITAS FISIK	Regulasi AKTIVITAS SEDENTARIAN	Regulasi MASA TIDUR
Anak Usia 1-3 Tahun (Toddler)		
Luangkan setidaknya 180 menit untuk berbagai jenis aktivitas fisik, dengan intensitas bervariasi yang tersebar waktunya sepanjang hari; Semakin banyak, lebih baik.	Jangan menahan anak lebih dari 1 jam untuk setiap waktu tertentu (mis. Ketika berada di kereta bayi, kursi bayi, digendong, atau diikat di punggung pengasuh). atau duduk untuk waktu yang lama. Screen time: Anak berusia 1-2 tahun: screen time dalam bentuk menonton TV, video, komputer, gadget, tidak dianjurkan. screen time yang diperbolehkan hanya dalam bentuk video-chating yang didampingi orangtua untuk berinteraksi dengan anggota keluarga yang sedang	Memiliki masa tidur yang berkualitas selama 11-14 jam, termasuk tidur siang, dengan pola tidur dan waktu bangun yang reguler.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamankan dan diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah menuntut ilmu.