

SEKOLAH PARENTING

Awal yang Sehat untuk Hidup yang Kuat: ASI, MPASI, Imunisasi, dan Ritme Tidur yang Menenangkan

dr. Febrina Sylva, CBS.

- Konselor laktasi
- Praktisi Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

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

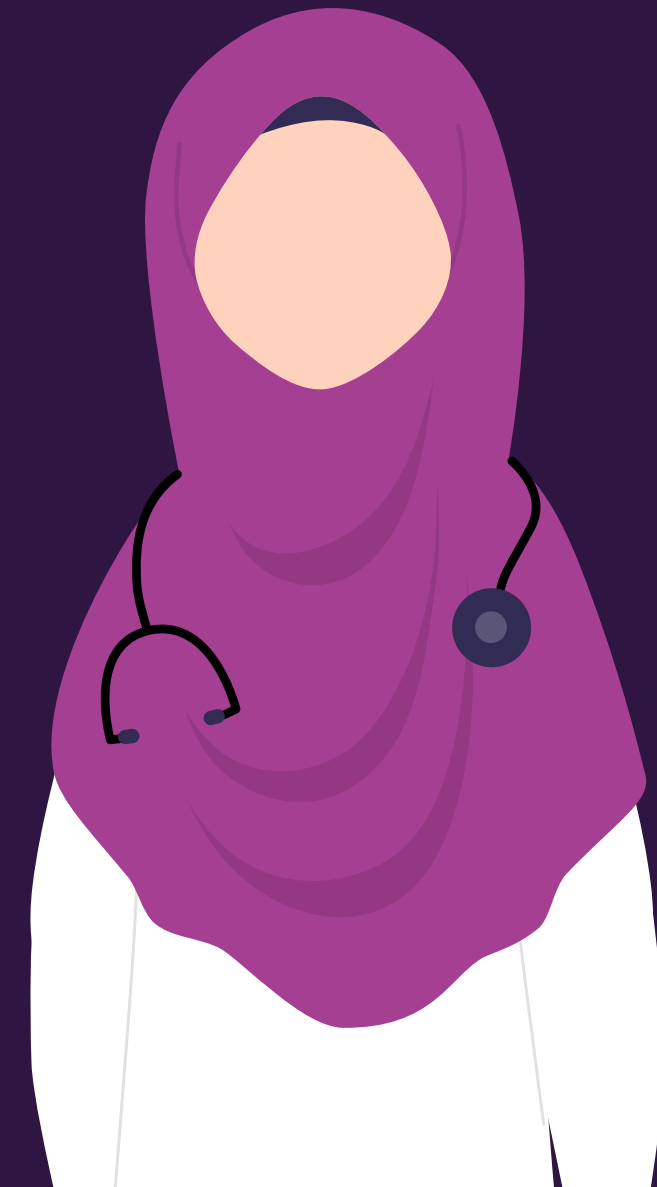
dr. Sylva

Dokter Umum, Konselor Laktasi dan MPASI

Tempat Praktik :

- Fema Private Practice Cibubur
Kota Wisata Cibubur SB1 No.1,
Kabupaten Bogor, Jawa Barat
- Telemedicine :
 - Lactashare
 - Rumah Menyusui Rabbani

Instagram : @drfebrinasylva



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

ASI

Mengapa harus ASI?

Untuk bayi

- Perfect nutrition – ASI mengandung nutrisi yang lengkap (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, antibodi)
- Protection – ASI mudah dicerna dan memberikan proteksi pada pencernaan bayi
- Fresh – ASI selalu fresh, temperatur pas, memiliki warna dan rasa yang bervariasi
- Brain power
- Special milk, special time

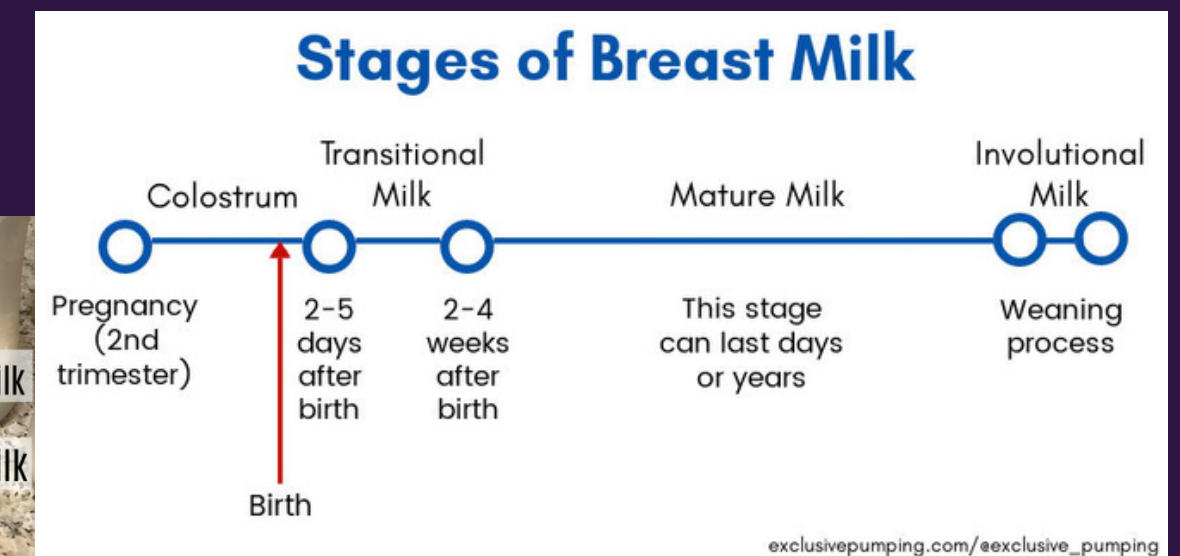
Untuk ibu

- Protection – Menyusui dapat mencegah risiko penyakit kanker payudara dan ovarium, diabetes mellitus, dan penyakit jantung
- Ready and portable – ASI selalu ada dalam kondisi apapun
- Size not matter – Ukuran payudara tidak menentukan jumlah produksi asi
- Build a special bond – Menyusui dapat membuat ibu merasa tenang dan lebih dekat dengan bayi
- Easy on budget



Apa ASI itu berubah dari waktu ke waktu?

- **FASE 1 : KOLOSTRUM.** Asi yang keluar di awal kelahiran dan kaya nutrisi, antibodi, dan membantu pencernaan bayi yang masih belum sempurna
- **FASE 2 : ASI TRANSISI.** Peralihan dari kolostrum ke asi matur yang terjadi pada hari ke-5 sampai minggu ke-2 kelahiran bayi.
- **FASE 3 : ASI MATUR.** Asi yang keluar setelah 10-15 hari kelahiran bayi, dan terdiri dari fore

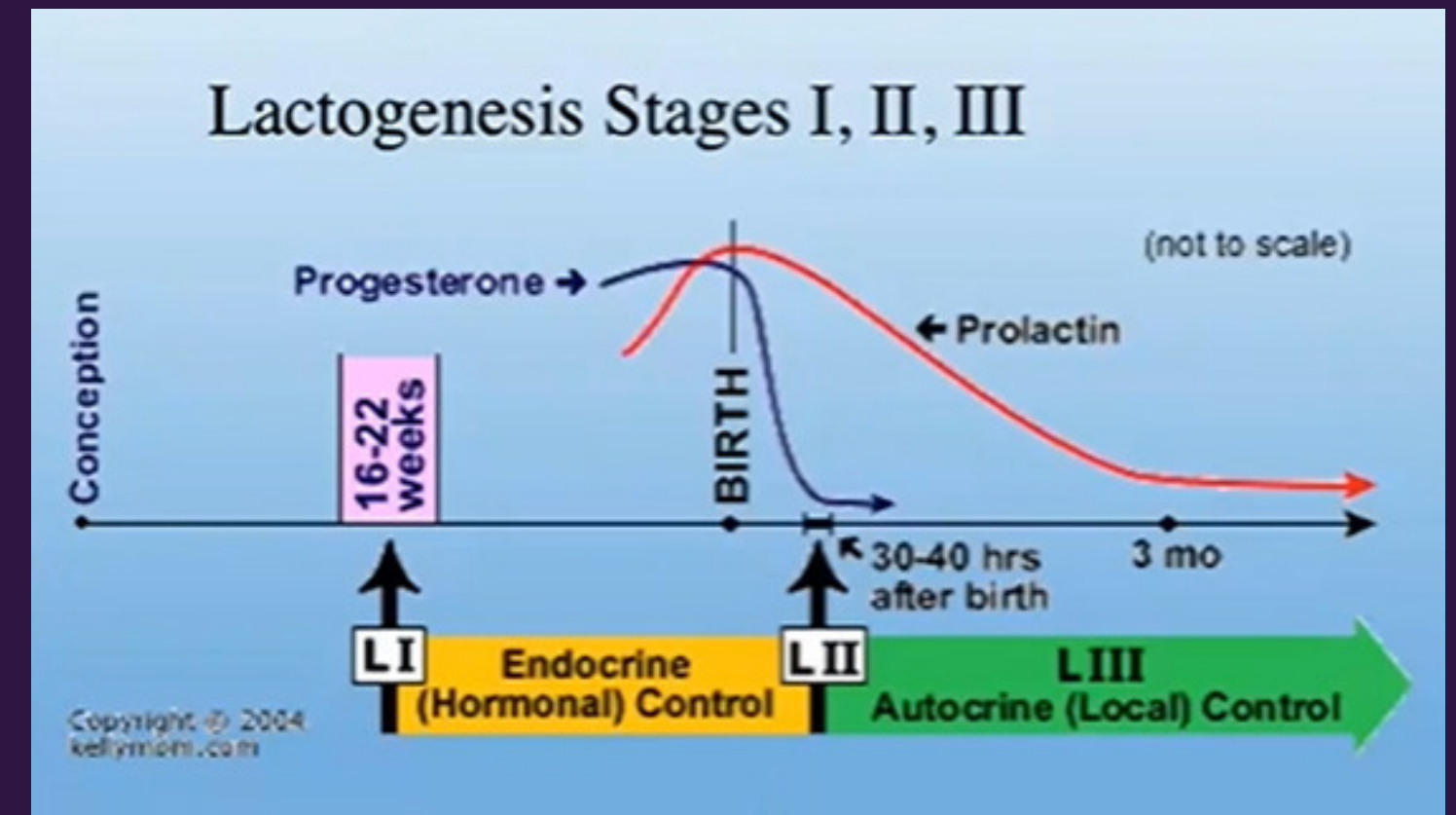


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Apa yang perlu diperhatikan ibu hamil untuk persiapan menyusui?

Laktogenesis 1

- Pada masa kehamilan
 - Trimester 1 - hormon estrogen dan progesteron meningkat untuk merangsang pertumbuhan lobus di payudara
 - Trimester 2 - hormon prolaktin mulai bekerja. Terjadi perubahan pada areola dan puting yang membesar dan menjadi gelap.
 - Trimester 3 - kelenjar payudara mencapai tahap akhir dari pertumbuhan dan perkembangan.



Laktogenesis 2

- Terjadi pada 30-72 jam setelah persalinan
- "the onset of copious milk production"

Laktogenesis 3

- Terjadi pada hari ke 9 setelah persalinan sampai dengan masa penyapihan.
- Kontrol produksi ASI beralih ke prinsip supply and demand.

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

Apa yang bisa ayah atau keluarga lakukan untuk mendukung ibu menyusui?

Diskusikan Rencana Menyusui dengan Pasangan dan Keluarga

- Pasangan dan anggota keluarga dapat:
 - Mendukung proses menyusui dengan bersikap baik dan memberikan semangat
 - Menunjukkan kasih sayang dan apresiasi atas segala usaha dalam menyusui
 - Menjadi pendengar yang baik jika Ibu ingin menyampaikan kekhawatiran atau kendala seputar menyusui
 - Membantu memastikan Ibu cukup makan, minum, dan beristirahat
 - Membantu mengurus anak-anak lain yang ada di rumah



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

Apa perlu ibu pelajari untuk persiapan menyusui saat awal kelahiran bayi?

Persiapan Ibu Hamil untuk Menyusui

- Breast care saat hamil
- Konsultasi dengan dokter kandungan tentang pilihan melahirkan
- Persalinan normal / caesar
- Ada kemungkinan untuk IMD atau tidak
- Rawat gabung setelah persalinan atau tidak
- Ikut kelas persiapan menyusui atau konsul dengan dokter / konselor laktasi tentang:
- Posisi menyusui
- Cara mendapatkan perlekatan bayi yang dalam
- Tanda lapar dan kenyang bayi
- Cara mengetahui bayi cukup asi
- Nutrisi dengan konsumsi makanan gizi seimbang saat hamil dan menyusui nantinya



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

Nutrisi apa yang perlu ibu perhatikan dalam konsumsi makanan saat hamil dan menyusui?



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

Posisi menyusui dan perlekatan bayi

Posisi Menyusui



Perlekatan Bayi

FIGURE 7
Poor attachment – inside the infant's mouth



FIGURE 6
Good attachment – inside the infant's mouth



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

Tanda lapar dan kenyang bayi

Tanda Lapar Bayi

1. Tanda Awal (Early Sign):

- a. Rooting - Bayi mencari puting dengan menggerakkan kepala ke arah payudara.
- b. Gerakan Mulut (Mouthing movement) - Bayi menggerakkan mulutnya seperti mencari sesuatu untuk disusui.
- c. Aktivitas Tangan ke Mulut - Bayi membawa tangannya ke mulut, bisa menunjukkan tanda lapar atau eksplorasi.

2. Tanda Lapar yang Lebih Jelas (Getting Hungrier):

- a. Bayi terlihat lebih tegang dan cemberut.
- b. Bayi menjadi lebih aktif dengan menendang atau menggerakkan tangan.
- c. Gerutuan (Grunting) - Bayi mengeluarkan suara seperti gerutuan atau suara lain yang mengindikasikan rasa lapar.

3. Tanda Akhir (Late Sign): Menangis

Tanda Kenyang Bayi

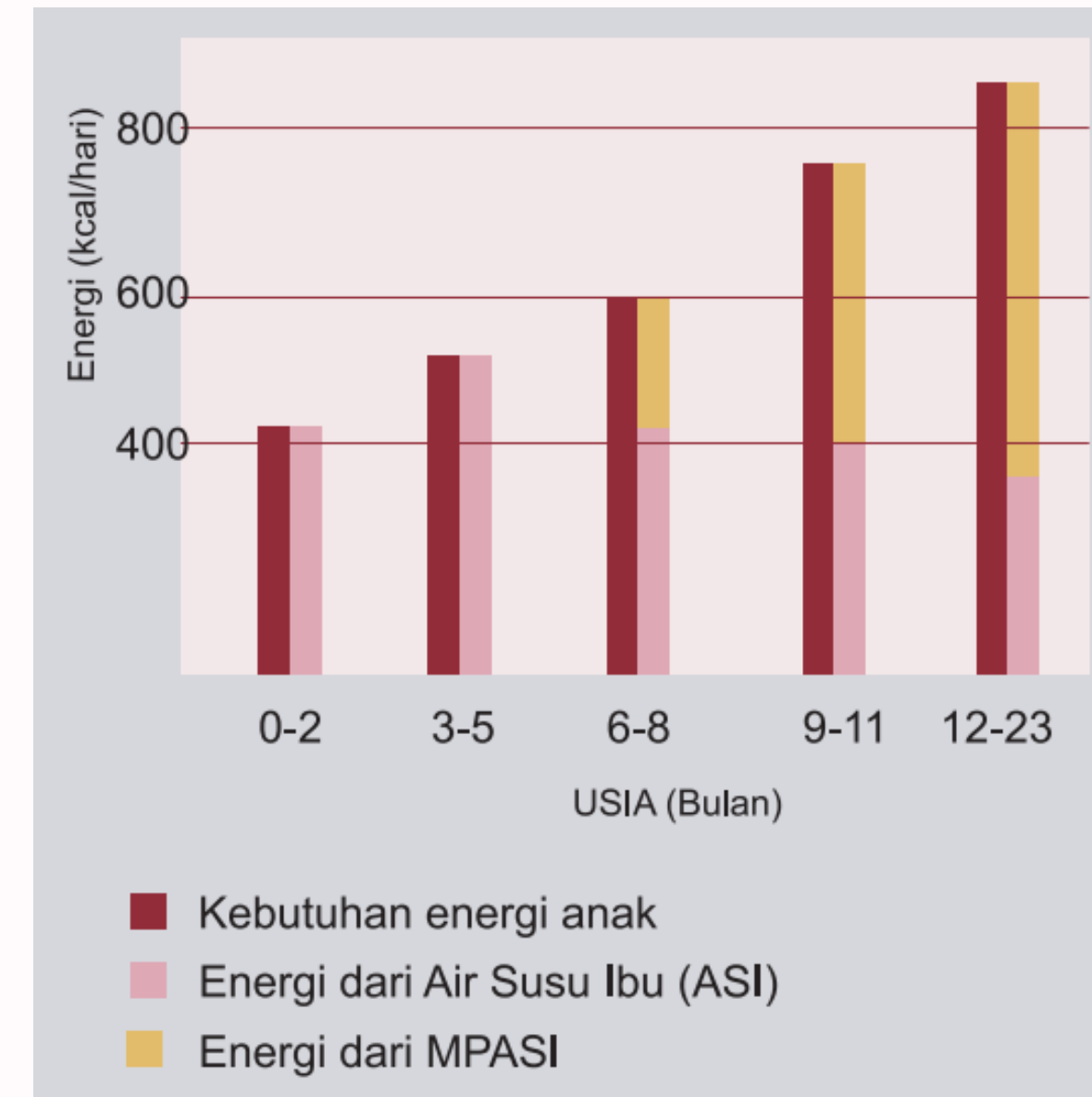
- 1. Mengantuk atau Tidur (Drowsiness, Sleepiness)
- 2. Bayi secara alami melepaskan payudara ketika merasa kenyang.
- 3. Wajah dan tubuh bayi tampak santai, tidak tegang.
- 4. Tangan dan bahu bayi terlihat lemas dan rileks.
- 5. Bayi tidur dalam periode waktu tertentu sebelum terbangun untuk menyusui lagi.

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

MPASI

Mengapa anak butuh MPASI?

- Kebutuhan nutrisi harian anak, baik makronutrien dan mikronutrien hanya dapat dipenuhi secara penuh oleh ASI sampai usia 6 bulan
 - Usia 6 bulan : 70%
 - Usia 9 bulan : 50%
 - Usia 1 tahun : 30%
- Di atas 6 bulan, anak memerlukan makanan pendamping ASI (MPASI) untuk memenuhi kebutuhannya
- Karna itulah, penting untuk memberikan MPASI secara tepat dan adekuat



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

Apa tanda anak siap untuk makan MPASI?

Kesiapan Fisik

- Anak memiliki kontrol kepala yang baik, dapat duduk dan kepala tegak tanpa bantuan
- Refleks ekstrusi (menjulurkan lidah) telah sangat berkurang / menghilang
- Duduk tanpa bantuan / hanya sedikit bantuan dan mampu menjaga keseimbangan badan ketika tangan meraih benda di dekatnya
- Keterampilan oromotor anak semakin berkembang dengan baik

Kesiapan Psikologis

- Anak menunjukkan perilaku makan lanjutan :
 - Dari refleks ke imitatif
 - Lebih mandiri dan eksploratif
- Pada usia 6 bulan, anak mampu menunjukkan :
 - Keinginan makan dengan membuka mulut
 - Rasa lapar dengan memajukan tubuhnya ke arah makanan
 - Tidak berminat / kenyang dengan menarik badan menjauhi makanan



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

Bagaimana pemberian MPASI yang benar?

IDAI

USIA, PERKEMBANGAN ANAK, DAN TAHAPAN MPASI			
	PERKEMBANGAN ANAK	TEKSTUR MPASI	BANYAKNYA MPASI PER PORSI
0-6 BULAN	Pada usia 4-6 bulan: - Menunjukkan respon membuka mulut ketika sendok didekatkan - Dapat memindahkan makanan dari sendok ke mulut		Kebutuhan energi dan nutrisi bayi dapat terpenuhi seluruhnya oleh Air Susu Ibu
6-9 BULAN	- Bayi dapat memindahkan makanan dari satu sisi mulut ke sisi lainnya - Gigi depan bayi mulai tumbuh - Bayi dapat menelan makanan dengan tekstur yang lebih kental	PUREE (SARING) MASHED (LUMAT)	2-3 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan 3 sendok makan hingga setengah mangkuk ukuran 250ml
9-12 BULAN	- Bayi dapat merapatkan bibir ketika disuapi untuk membersihkan sisa makanan di sendok - Bayi dapat menggigit makanan dengan tekstur lebih keras, sejalan dengan tumbuhnya gigi	MINCED (CINCANG HALUS) CHOPPED (CINCANG KASAR) FINGER FOODS	3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan Setengah mangkuk ukuran 250ml
12-23 BULAN	- Dapat beradaptasi dengan segala macam tekstur makanan, namun belum dapat mengunyah secara sempurna - Mulai beradaptasi dengan segala menu makanan yang diberikan, termasuk makanan keluarga	MAKANAN KELUARGA	3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan Tiga perempat hingga satu mangkuk penuh ukuran 250ml

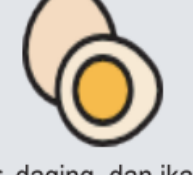
Catatan :
Energi yang dibutuhkan dari MPASI pada usia 6-8 bulan = 200 kkal/hari; 9-12 bulan = 300 kkal/hari; 12-23 bulan = 550 kkal/hari

UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia

YANG HARUS DIPERHATIKAN!



Protein nabati dan hewani diberikan sejak usia 6 bulan



Telur, daging, dan ikan diberikan dalam keadaan benar-benar matang



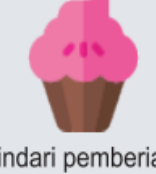
Pemberian jus buah tidak disarankan untuk anak berusia dibawah 1 tahun



Madu dapat diberikan setelah anak berusia 1 tahun



Pisahkan talenan yang digunakan untuk memotong bahan mentah dan bahan matang



Hindari pemberian makanan dengan kadar lemak tinggi, pemanis, dan penyedap rasa tambahan



Minyak, mentega, atau santan dapat digunakan sebagai penambah kalori



Perhatikan kebersihan tangan dan peralatan dalam mempersiapkan MPASI



Pastikan kebersihan tangan anak sebelum memulai makan

TEKSTUR MPASI

- PUREE** Makanan yang dihaluskan hingga menjadi bubur kental
- MASHED** Makanan yang dilumatkan hingga halus
- MINCED** Makanan yang dicincang halus
- CHOPPED** Makanan yang dicincang kasar
- FINGER FOODS** Makanan yang dapat dipegang oleh anak
- MAKANAN KELUARGA** Makanan keluarga (Haluskan seperlunya)

MULAILAH MPASI KETIKA....

- Anak dapat duduk dan menahan kepalanya sendiri dengan tegap
- Menunjukkan ketertarikan terhadap makanan, dan mulai mencoba meraih makanan
- Menunjukkan tanda - tanda lapar dan tidak tenang walaupun ibu telah memberikan ASI secara rutin

- Introducing Solid Food. United Kingdom: National Health Service of United Kingdom; 2010
- Morgan S. Healthy Food for Babies & Toddlers. New South Wales: Illawara Shoalhaven Local Health District Health Promotion Services; 2014
- Guiding Principles for Complementary Feeding of The Brestfed Child, 1st Edition. Washington D.C: World Health Organization; 2001
- Key Messages Booklet of Infant and Youngchild Counseling Package: UNICEF; 2012
- From Milk to More. Canberra: ACT Government Health; 2016

UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia

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

Bagaimana pemberian MPASI yang benar?

WHO

Recommendation 1  Continued breastfeeding Breastfeeding should continue up to 2 years or beyond (strong, very low certainty evidence).	Recommendation 3  Age of introduction of complementary foods Infants should be introduced to complementary foods at 6 months (180 days) while continuing to breastfeed (strong, low certainty evidence).	Recommendation 5  Unhealthy foods and beverages a. Foods high in sugar, salt and trans fats should not be consumed (strong, low certainty evidence). b. Sugar-sweetened beverages should not be consumed (strong, low certainty evidence). c. Non-sugar sweeteners should not be consumed (strong, very low certainty evidence). d. Consumption of 100% fruit juice should be limited (conditional, low certainty evidence).	Recommendation 6  Nutrient supplements and fortified food products In some contexts where nutrient requirements cannot be met with unfortified foods alone, children 6–23 months of age may benefit from nutrient supplements or fortified food products. a. Multiple micronutrient powders (MNPs) can provide additional amounts of selected vitamins and minerals without displacing other foods in the diet (context-specific, moderate certainty evidence). b. For populations already consuming commercial cereal grain-based complementary foods and blended flours, fortification of these cereals can improve micronutrient intake, although consumption should not be encouraged (context-specific, moderate certainty evidence). c. Small-quantity lipid-based nutrient supplements (SQ-LNS) may be useful in food insecure populations facing significant nutritional deficiencies (context-specific, high- certainty evidence).	Recommendation 7  Responsive feeding Children 6–23 months of age should be responsively fed, defined as “feeding practices that encourage the child to eat autonomously and in response to physiological and developmental needs, which may encourage self-regulation in eating and support cognitive, emotional and social development” (13) (strong, low certainty evidence).
Recommendation 2  a. Milks 6–11 months: for infants 6–11 months of age who are fed milks other than breast milk, either milk formula or animal milk can be fed (conditional, low certainty evidence). b. Milks 12–23 months: for young children 12–23 months of age who are fed milks other than breast milk, animal milk should be fed. Follow-up formulas are not recommended (conditional, low certainty evidence) ¹.	Recommendation 4  Dietary diversity Infants and young children 6–23 months of age should consume a diverse diet. a. Animal source foods, including meat, fish, or eggs, should be consumed daily (strong, low certainty evidence). b. Fruits and vegetables should be consumed daily (strong, low certainty evidence). c. Pulses, nuts and seeds should be consumed frequently, particularly when meat, fish, or eggs and vegetables are limited in the diet (conditional, very low certainty evidence).			

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

IMUNISASI

Mengapa imunisasi penting untuk anak?

Bagaimana cara mencegah penyakit menular pada bayi dan balita?

- Pencegahan umum: berikan ASI eksklusif, makanan pendamping ASI dengan nutrisi lengkap dan seimbang, menjaga kebersihan (badan, pakaian, mainan, lingkungan), serta penyediaan air bersih untuk makanan dan minuman.
- **Pencegahan spesifik: imunisasi lengkap**, karena dalam waktu 4 – 6 minggu setelah imunisasi akan timbul antibodi spesifik yang efektif mencegah penularan penyakit
- Data WHO tahun 2023 : 14,5 juta anak di dunia tidak mendapatkan imunisasi (zero dose)
- Indonesia menempati posisi keenam tertinggi, yaitu 1.356.367 anak tidak menerima imunisasi dasar pada periode 2019–2023.
- Beberapa faktor yang menjadi penyebabnya antara lain:
 - Studi Nielsen – UNICEF Q3 2023 : 38% orang tua menolak imunisasi karena suntikan ganda, jadwal yang tidak sesuai (18%), dan kekhawatiran terhadap efek samping (12%)
 - Survei Kesehatan Indonesia 2023 : 47% anak tidak diimunisasi karena tidak diizinkan keluarga, 45% karena takut efek samping, 23% tidak mengetahui jadwal imunisasi, dan 22% menganggap imunisasi tidak penting

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

Jadwal Imunisasi Anak (IDAI 2024)



Jadwal Imunisasi Anak Usia 0-18 Tahun

Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Tahun 2024

Vaksin	Usia																											
	Bulan												Tahun															
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Hepatitis B	0		1	2	3						4																	
Polio	0		1	2	3						4																	
BCG	1																											
DTP			1	2	3						4				5					Td / Tdap								
Hib			1	2	3						4																	
PCV			1		2		3		4																			
Rotavirus			1 RV1 / RV5		2 RV1 / RV5		3 RV5																					
Influenza							Diulang setiap tahun 1 dosis																					
MR / MMR							MR		MR / MMR					MR / MMR														
JE							1				2																	
Varisela								2 dosis																				
Hepatitis A								2 dosis																				
Tifoid											1				Diulang setiap 3 tahun 1 dosis													
Dengue															2 dosis													
HPV																			2 dosis				3 dosis					

Cara membaca kolom usia: misal **2** berarti mulai usia 2 bulan (60 hari) sampai dengan 2 bulan 29 hari (89 hari)
Jadwal imunisasi ini dapat diakses pada website IDAI

Primer
Catch-up
Booster
Di daerah endemis
Untuk anak dengan risiko tinggi

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

IMUNISASI DASAR



Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS)



Imunisasi Lanjutan Tetanus Pada Wanita Usia Subur (WUS) harus melalui skrining status imunisasi

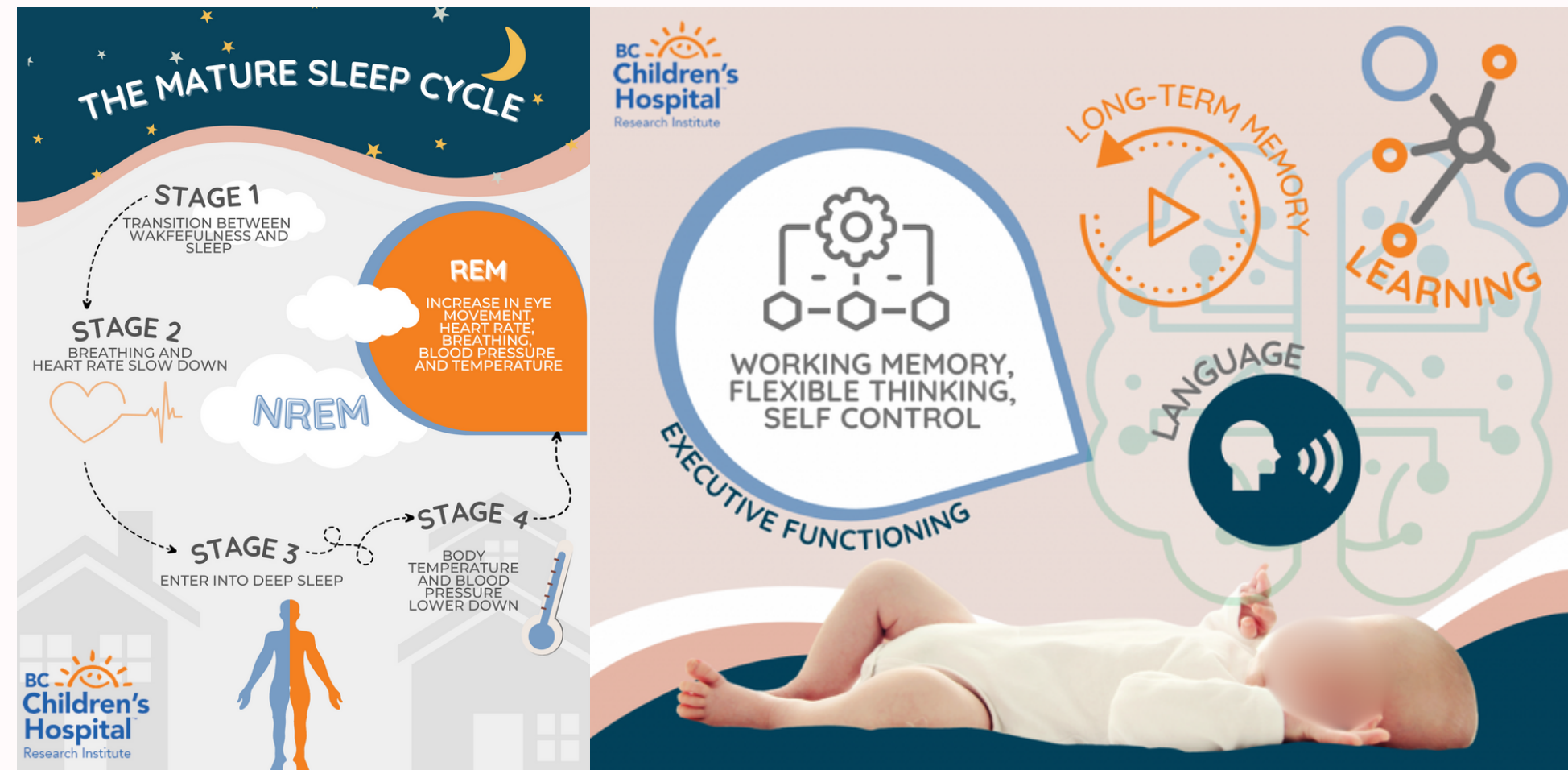
Status Imunisasi	Interval Minimal Pemberian	Masa Perlindungan
T1	-	-
T2	4 Minggu setelah T1	3 Tahun
T3	6 Bulan setelah T2	5 Tahun
T4	1 Tahun setelah T3	10 Tahun
T5	1 Tahun setelah T4	>25 Tahun

@Juli2022

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

POLA TIDUR

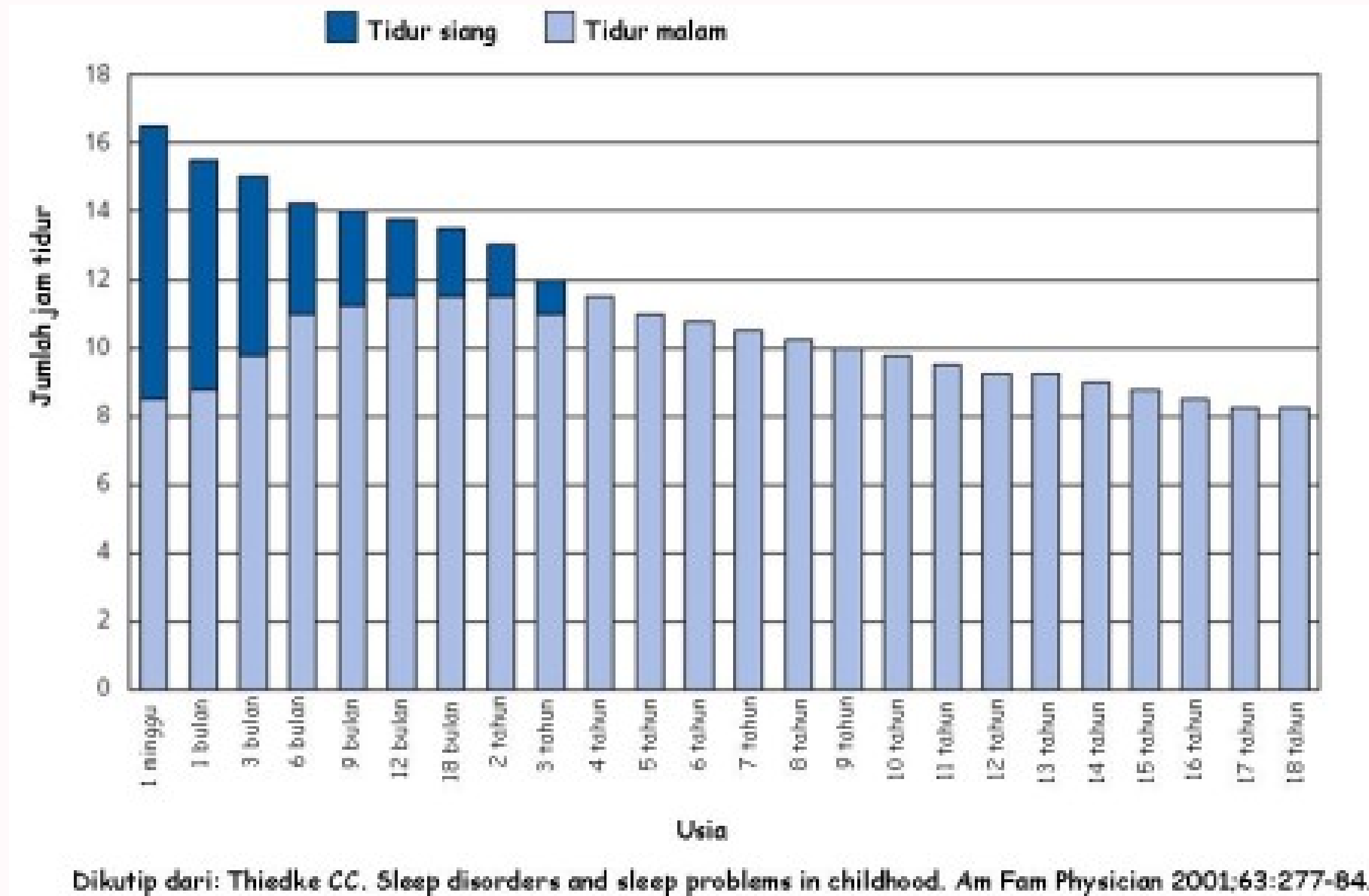
Mengapa penting untuk mengatur pola tidur anak?



- Tidur adalah aktivitas utama otak sepanjang awal perkembangan.
- Tidur memegang peranan penting dalam maturasi otak in utero dan ekstra uterin
- Anak yang tidak memiliki tidur yang cukup akan mengganggu perkembangan otak dan mempengaruhi plastisitas otak dalam perkembangannya kemudian

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

Tidur siang dan tidur malam anak



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

Rekomendasi durasi tidur anak - American Academy of Sleep Medicine

CONSENSUS RECOMMENDATIONS

- **Infants* 4 months to 12 months should sleep 12 to 16 hours per 24 hours (including naps) on a regular basis to promote optimal health.**
- **Children 1 to 2 years of age should sleep 11 to 14 hours per 24 hours (including naps) on a regular basis to promote optimal health.**
- **Children 3 to 5 years of age should sleep 10 to 13 hours per 24 hours (including naps) on a regular basis to promote optimal health.**
- **Children 6 to 12 years of age should sleep 9 to 12 hours per 24 hours on a regular basis to promote optimal health.**
- **Teenagers 13 to 18 years of age should sleep 8 to 10 hours per 24 hours on a regular basis to promote optimal health.**

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

Contoh jadwal tidur anak (usia 2-18 bulan)



Red flag Pola Tidur Anak

- Kesulitan memulai tidur
- Gelisah saat tidur
- Sering terbangun di malam hari
- Mendengkur
- Bernafas melalui mulut
- Adanya keterlambatan perkembangan otak

Proses menidurkan anak



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

Take Home Message

- Investasi pada ASI untuk anak adalah investasi terbaik untuk masa depan anak.
- Menyusui tidak selalu mudah dalam perjalanannya, karena itu perlu support dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan yang dipilih ibu.
- MPASI harus memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak dan juga tepat tekstur sesuai perkembangan usia serta kemampuan oromotor anak.
- Imunisasi adalah hak anak untuk mendapatkan perlindungan khusus dari penyakit menular.
- Tidur adalah aktivitas utama dari otak anak yang sangat mempengaruhi perkembangan dan plastisitas otak anak ke depannya.

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

REFERENSI

- **Jurnal / Artikel / Website :**

- <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pola-tidur-pada-anak>
- <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/perkembangan-tidur-normal-pada-batita>
- <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pentingnya-proses-menidurkan-si-kecil>
- <https://tentanganak.com/artikel/kenali-kebutuhan-tidur-anak-sesuai-usia/>
- <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/imunisasi/pentingnya-imunisasi-untuk-mencegah-wabah-sakit-berat-cacat-dan-kematian-bayi-balita>
- <https://www.bcchr.ca/healthysleepforkids/infants>
- Paruthi, Shalini, MD1, Lee J. Brooks, MD, et al. 2016. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 12, No. 6, 2016

- **Gambar / Infografis :**

- Lactation Education Resources Handout
- Buku Resep Makanan Lokal Kementerian Kesehatan RI 2023
- Booklet IDAI: Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)
- Leaflet Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) IDAI
- WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6-23 age of months
- Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148970/>)
- <https://www.lybrate.com/topic/colostrum-image>
- <https://storymd.com/journal/wg25rgoh4m-breastfeeding-101/page/g25rg4uno79z-the-phases-of-breast-milk>
- <https://exclusivepumping.com/types-of-breast-milk/>
- <https://www.idai.or.id/professional-resources/rekomendasi/jadwal-imunisasi-anak-usia-0-18-tahun>
- <https://www.bcchr.ca/healthysleepforkids/infants>

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

The background is a stylized illustration of a mosque at night. The mosque has a large central dome and several minarets, all in dark purple. It is set against a backdrop of large, layered, circular shapes in shades of purple and blue, resembling clouds or water. The sky is a deep purple with small white dots representing stars. The overall style is modern and artistic.

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

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