

# Galeri edukasi



Pengambilan Video Edukasi tema Menjaga Kesehatan Mata selama Pandemi COVID-19



Edukasi kepada masyarakat umum tentang Adaptasi Kebiasaan Baru di depan Instalasi PJT



Siaran Radio Kesehatan tema Stimulasi Perkembangan Anak Selama Pandemi Covid-19



Edukasi tentang Mengetahui Batu Saluran Kemih di Poliklinik Bedah



Edukasi kepada masyarakat Adaptasi Kebiasaan Baru di Poliklinik Interna



Edukasi tentang PHBS di Era Pandemi Covid-19 di Poliklinik Paru



# MEDIA PROMKES RSUP SANGLAH DENPASAR



Edisi Juli 2020 / 017

## ANAK TERLINDUNGI, INDONESIA MAJU



Hari Anak Nasional diperingati setiap tahun pada tanggal 23 Juli di Indonesia. Di dunia peringatan hari anak diselenggarakan pada tanggal yang berbeda-beda. Peringatannya ini dilakukan untuk mengingatkan akan hak-hak anak sebagai generasi penerus bangsa, buah hati orang tua dan keluarga. Dalam sejarahnya Hari Anak Nasional (HAN) dulu pernah diperingati sebagai Hari Kanak-Kanak Indonesia, pada saat itu digelar meriah dengan pertunjukan pawai yang dilakukan anak-anak yang disambut Presiden Soekarno di Istana Merdeka. Pada 1984, Presiden Soeharto menerbitkan Keppres Nomor 44 Tahun 1984 yang menetapkan 23 Juli sebagai Hari Anak-anak Nasional.

Tahun 2020, peringatan HAN dilakukan secara daring Tema HAN 2020 adalah "Anak Terlindungi, Indonesia Maju" dengan tagline #AnakIndonesiaGembiraDiRumah. RSUP Sanglah juga melakukan kerjasama dengan Siaran Radio Kesehatan (SRK) dalam kegiatan Talkshow Keluarga Sehat mengangkat judul "Stimulasi Perkembangan Anak Selama Pandemi COVID-19" menghadirkan narasumber Dr.dr. I Gusti Ayu Trisna Windiani, Sp.A(K). Dalam kegiatan tersebut beliau menekankan pentingnya dilakukan stimulasi pada anak, kapan saja dimana saja dan dilakukan secara terus menerus oleh orang tua atau keluarga lain di sekitar anak. Dokter Trisna juga menegaskan tentang 3 hal utama yang perlu diperhatikan agar pertumbuhan dan perkembangan anak optimal yaitu

**Redaksi**

Pelindung	:Direktur Utama
Penasehat	:Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang Direktur Keuangan Direktur SDM & Pendidikan
Penanggung jawab	:Direktur Perencanaan Organisasi & Umum
Redaktur	:Kepala Instalasi PKRS Komite Medik
Editor	:Dini Yulia Ni Made Sadnyani
Grafis & Layout:	I Nym Iwan Paramartha
Photografer	:I Nym Iwan Paramartha
Sekretariat	:Ni Wayan Rahayuni
Kritik dan saran ditujukan ke Instalasi PKRS	
Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)	
Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)	
Email: pkrssanglah19@gmail.com	
Website:	
www.sanglahhospitalbali.com	
(info kesehatan)	

memenuhkan nutrisi, stimulasi, pengasuhan demokratis dan kasih sayang, pemantauan dan lindungi hak anak. Situasi Pandemi seperti saat ini tentunya akan mempengaruhi perkembangan mental anak karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga, bersosialisasi secara terbatas maka dari itu merupakan tantangan tersendiri bagi orang tua menciptakan suasana gembira di rumah tua, apalagi bila secara ekonomi terdampak pandemi ini. Peringatan Hari Anak Nasional (HAN) dimaknai sebagai kepedulian seluruh bangsa Indonesia terhadap perlindungan anak Indonesia agar tumbuh dan berkembang secara optimal, dengan mendorong keluarga Indonesia menjadi lembaga pertama dan utama dalam memberikan perlindungan kepada anak. Upaya ini akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, ceria, berakhlak mulia dan cinta tanah air di masa pandemi COVID-19 (pkrs)



### DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS SANGLAH

# Selamat Hari Anak Nasional

## "Anak Terlindungi, Indonesia Maju"

23 JULI 2020

4 Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami

## \*Rubrik Asik TOILET TRAINING PADA ANAK. KAPAN WAKTU YANG TEPAT?

Tidak jarang kita jumpai anak sudah besar masih menggunakan diaper. Masih belum bisa mengatakan keinginannya untuk buang air kecil (BAK) atau buang air besar (BAB). Umur berapa anak seharusnya diajarkan toilet training? Apa dampaknya jika terlambat mengajarkan anak toilet training? Apakah berpengaruh kelak terhadap perkembangannya? Bagaimana cara mengajarkan toilet training pada anak?

Toilet training adalah proses ketika anak belajar BAK dan BAB di toilet selayaknya orang dewasa, tidak lagi berkemih atau buang air besar di popok (diaper). Pada usia 18 bulan anak sudah dapat dilatih untuk toilet training, pada saat anak sudah mampu duduk dan berdiri sendiri dengan baik. Secara bertahap dan penuh kesabaran, anak diajarkan toilet training, karena setiap anak mempunyai kesiapan yang berbeda-beda. Kadang anak dapat baru mampu mengontrol dan menyampaikan keinginan BAK atau BAB pada usia 24 bulan. Rata-rata anak mampu mengontrol BAK/BAB pada usia 2-3 tahun.

Toilet training adalah salah satu tahap perkembangan kemandirian pada anak yang harus dilalui anak. Namun tahapan ini sering membuat stres dan frustrasi bagi anak dan orangtua. Kesiapan anak maupun orangtua sangat penting untuk memulai toilet training. Perlu kesiapan fisik, perilaku dan kognitif anak disamping kesiapan orangtua. Secara fisik anak sudah harus mampu duduk dan berdiri dengan baik. Anak biasanya berkemih dalam 3-4 jam. Jika pada saat hampir 4 jam popoknya masih kering, berarti otot-otot berkemihnya sudah mampu menahan keinginan berkemih. Secara perilaku anak sudah tertarik ingin mencoba menggunakan toilet, menolak menggunakan diaper dan sangat terganggu kalau diaper-nya basah. Secara kognitif berarti kematangan otak anak sudah terbentuk dalam mengontrol BAK/BAB, anak sudah mampu menyampaikan keinginannya, mampu memahami dan melaksanakan instruksi yang diajarkan orangtua. Orangtua juga harus siap mengajarkan anak, karena ketidaksiapan orangtua dapat menyebabkan orang tua tidak sabar dan marah pada anaknya. Luangkan waktu untuk mengajarkan anak. Rencanakan dengan baik sebelum memulai mengajarkan anak.

Toilet training dapat diajarkan secara bertahap, mulai usia 18 bulan, jika belum berhasil, kemungkinan anak belum siap, bisa diulang lagi dengan penuh kesabaran. Jangan paksa atau marahi anak untuk bisa melakukan pada usia tersebut, karena kemampuan otak dalam mengontrol BAK/BAB baru terbentuk. Gunakan potty yaitu tempat khusus duduk atau dudukan toilet untuk anak. Potty bisa dipilih dengan bentuk dan warna yang membuat daya tarik anak untuk duduk di potty tersebut. Anak diajak duduk di atas potty selama kurang lebih 15-20 menit. Sambil duduk ajarkan anak bagaimana cara BAK/BAB yang benar. Pada saat itu ibu juga bisa mengajak anak berinteraksi, bercerita atau bernyanyi. Jelaskan kepada anak dimana ibu merasa sangat senang jika anak bisa melakukan BAK/BAB di potty. Beri pujian jika anak berhasil melakukannya. Selanjutnya setiap kali akan BAK/BAB dapat menggunakan kode atau buat nyanyian atau gerakan yang menyenangkan dan membuat anak tidak takut. Ajarkan anak untuk memberitahu jika popoknya basah. Pada anak lelaki biasanya lebih sulit menggunakan potty. Potty bisa dipilih yang lebih tinggi. Tidak semua anak harus menggunakan potty sebelum ke toilet dewasa. Anak bisa menggunakan toilet duduk dewasa dengan bantuan pijakan kaki dan tempat/bantalan duduk khusus anak. Pee trainer untuk berkemih pada anak lelaki bisa dipilih dengan berbagai bentuk dan warna kesukaannya. Selama BAK/BAB buat suasana yang menyenangkan. Rutinitas perlu diajarkan pada anak, setiap 2-3 jam ke kamar mandi, setiap bangun dan mau tidur. Duduk di potty setiap 3-4 jam sekali. Rutinitas ini membantu untuk mengenali dan mengontrol BAK/BAB.

Setelah anak berhasil melakukan BAK/BAB dengan baik, pada anak prasekolah ajarkan anak menggunakan toilet, menyiram kloset, membersihkan dan mengeringkan daerah kemaluannya, mengenakan kembali celana dan mencuci tangan dengan sabun. Pada anak perempuan membersihkan kemaluannya dengan air dari arah depan ke belakang, sedangkan pada anak lelaki membilasnya minimal 3 kali.

Proses toilet training hendaknya dilakukan secara konsisten. Lakukan setiap hari baik di siang hari atau malam hari. Lakukan secara bertahap dengan penuh kesabaran, sampai anak lulus dan sukses melakukannya.

Proses toilet training terjadi pada fase perkembangan anal, dimana kesenangan terfokus pada anal. Jika proses ini gagal atau tidak berlangsung dengan baik, maka akan terjadi fiksasi, dimana anak dapat menjadi keras kepala, egois dalam melakukan sesuatu tanpa memikirkan orang lain, dan kurang bisa berbagi dengan orang lain. Jadi jangan lewatkan proses ini, lakukan dengan baik, sehingga perkembangan kemandirian, psikososial dan emosional anak menjadi optimal.

## \*Rubrik Asik Perawatan Bayi Setelah Keluar dari Rumah Sakit di Masa Pandemi Covid-19 Apa yang perlu diperhatikan...?

Perawatan bayi bisa dikatakan gampang-gampang sulit untuk dilakukan. Ibu secara natural memiliki kemampuan untuk merawat bayinya (mother instinct). Selain itu, paparan informasi di era 4.0 memudahkan ibu dalam perawatan bayinya. Namun, bagaimana dengan perawatan bayi yang baru keluar dari rumah sakit (RS)? Beberapa alasan bayi baru lahir dirawat di RS disebabkan karena berat badan lahir rendah, kecil masa kehamilan, bayi kurang bulan, mengalami asfiksia, pneumonia neonatal, ataupun sepsis neonatal. Hal yang perlu diperhatikan saat merawat bayi di rumah setelah perawatan di RS, seperti:

1. Suhu tubuh  
Menjaga suhu tubuh bayi penting untuk dilakukan. Ibu wajib menyediakan termometer aksila. Suhu tubuh yang diharapkan berkisar antara 36,5 C - 37,5C. Jika suhu kurang dari 36,5C, segera selimuti bayi atau lakukan perawatan metode kangguru.
2. Pemberian minum  
Tidak ada pembatasan minum pada bayi. Namun, bayi kurang bulan terkadang kemampuan minumnya belum optimal sehingga kebutuhan minimal asupan bayi setiap harinya perlu diketahui. Bayi minimal minum 135-200 ml/kgBB/hari. Air Susu Ibu (ASI) menjadi pilihan utama sumber nutrisi kecuali ada kontra indikasi untuk memberikan ASI. ASI mengandung zat gizi yang lengkap, oligosakarida, casein dan protein whey yang mudah dicerna, serta imonoglobulin A dan laktoferin untuk mencegah infeksi. Setelah pemberian minum, sendawakan dengan menegakkan bayi selama 15-30 menit sambil mengusap/menepuk punggung bayi. Jika ditidurkan, posisikan kepala lebih tinggi, miringkan ke kanan untuk mempercepat penyerapan dan mencegah masuknya muntahan ke jalan nafas. Bangunkan bayi jika belum minum dalam 2-3 jam dari waktu minum terakhirnya.
3. Mandi  
Memadikan bayi disesuaikan dengan kondisi bayi. Pastikan bayi tidak mengalami hipotermi. Me mandikan dengan air hangat dan sabun bila berat 2500 gram/lebih. Jika kurang, mandikan dengan mengelap. Gunakan air hangat (36,5-37,5C).
4. Pemberian obat  
Tidak jarang bayi dipulangkan dengan obat/multivitamin. Ibu mesti memahami kegunaan, dosis, waktu pemberian, dan bagaimana obat diberikan. Berikan obat atau multivitamin sesuai dengan instruksi yang disampaikan.
5. Kenali tanda perburukan  
Mengenali perubahan kondisi yang mengarah ke perburukan dapat dilakukan dengan memperhatikan apakah bayi malas minum, rewel, perut kembung, muntah, hipotermi/hipertermi, kaki dingin, nafas cepat, kuning, pucat, biru, maupun kondisi yang tidak seperti biasanya. Jika terjadi, segera ke pelayanan kesehatan meskipun belum waktunya kontrol
6. Jadwal kontrol  
Kunjungan ke pelayanan kesehatan setelah perawatan RS dilakukan untuk mengevaluasi kondisi bayi selama perawatan di rumah. Kunjungan pertama sebaiknya ke pelayanan kesehatan dimana bayi dirawat. Jangan lupa untuk membawa surat kontrol.

Hal lain yang penting untuk dilakukan saat merawat bayi di masa pandemi Covid-19 adalah:

1. Hindarkan bayi dari ciuman, sentuhan, dan gendongan orang lain
2. Hindarkan bayi dari keramaian/kerumunan.
3. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun setiap kali akan/setelah memegang bayi
4. Bila status ibu /anggota keluarga kontak erat/suspek/terkonfirmasi :
  - Ibu/anggota keluarga selalu memakai masker minimal 14 hari.
  - Jika batuk/bersin, jauhkan diri dari bayi kemudian lakukan cuci tangan dan ganti masker.
  - Mandi dan ganti baju setiap kembali dari bekerja / keluar rumah / sekolah.