



POLA HIDUP SEHAT UNTUK ANAK

**dr. Atien Nur Chamidah
PLB FIP UNY**

- Menjaga kesehatan anak merupakan hal yang selalu menjadi perhatian orang tua, khususnya ibu.
- Pergantian musim merupakan waktu yang perlu diperhatikan karena banyak penyakit yang umumnya timbul mengiringi waktu tersebut.
- Saat pergantian musim terjadi, tubuh beradaptasi ekstra keras menghadapi perubahan cuaca dari musim kemarau ke musim hujan.



DEMAM

- Demam adalah salah satu gangguan kesehatan yang kerap diderita anak di musim pancaroba.
- Di musim pancaroba inilah anak-anak digempur serangan berbagai kuman (biasanya virus) secara besar-besaran.
- Demam bukan penyakit, melainkan gejala bahwa tubuh tengah membangun pertahanan melawan infeksi, mulai infeksi ringan sampai yang serius.



PENYAKIT SALURAN PERNAFASAN

- Salah satu penyakit anak di musim pancaroba yang didahului demam adalah penyakit pada sistem pernapasan.
- Demam yang biasanya ringan sampai sedang (37,4 – 39,4 derajat Celsius), tapi pada beberapa kasus influenza pada anak, demam bisa mencapai 39,9 derajat Celsius.
- Gejala awal: batuk, yang kadang disertai sesak napas, pilek, bersin-bersin dan peningkatan suhu tubuh, bisa juga muncul gejala khusus, yaitu pernapasan yang tidak normal.



PENYAKIT SALURAN PERNAFASAN ATAS

- Umumnya gejala ringan, seperti batuk pilek
- Pada kasus tertentu bisa muncul gejala serius seperti demam tinggi

PENYAKIT SALURAN PERNAFASAN BAWAH

- Bronkopneumonia (radang percabangan paru)
- Bronkiektasis



PENYAKIT SALURAN CERNA

- Di peralihan musim kemarau ke musim hujan, kasus penyakit ini menjadi tinggi karena banyaknya debu dan kotoran yang berpotensi menjadi vektor.
- Erat kaitannya dengan pola konsumsi makanan.
- Penyakit saluran cerna biasanya didahului keluhan mencret, mual dan muntah, disertai demam, sakit kepala dan mulas-mulas.
- Pertolongan pertama biasanya diprioritaskan untuk menghentikan muntah dan mencret.
- Setelah diberi penanganan, dalam 3 hari umumnya keluhan berkurang. Jika tidak, perlu mendapatkan penanganan yang lebih serius.



PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN

Menjaga Asupan Makan Anak

Diberikan multivitamin jika diperlukan

Menjaga kebersihan makanan dan minuman

Menjaga kebersihan perorangan

Menjaga kebersihan lingkungan



FORMULA “SEVEN HABITS”



Perlu ditanamkan sejak dini





