

JANUARI - FEBRUARI 2023

SBH

Sang Buah Hati

WWW.SANGBUAHHATI.COM

FREE
MAGAZINE

Asyiknya
Menjelajah

**JOHOR
BAHRU**

bersama Pemenang
PMC SBH 2019

Pentingnya

**PENDIDIKAN
SEKS**

dan Tahapannya
Sesuai Usia Anak

**IBU BAHAGIA
KUNCI ANAK CERIA DAN
CERDAS EMOSIONAL**



Segenap
Redaksi dan Manajemen

SBH
Sang Buah Hati

Mengucapkan

SELAMAT TAHUN BARU

IMLEK
· 2023 ·



lionelo

INDONESIA

EUROPEAN BEST BABY GEAR

-Made by Parents-

The Best Option for Your Baby's Security and Safety

3 In 1
Stroller

Lionelo International



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**



EUROPEAN
SAFETY STANDARD
EN 1888



WITHSTANDS
WEIGHT
UP TO 22KG



EASY
STEERING



UV-
REFLECTING



SIMPLE
FOLDING
TO SMALL SIZE



EFFECTIVE
SHOCK
ABSORPTION

@lionelo.id



REDAKSIONAL

Editor in Chief	: Lintar Recoi
Creative Director	: Peter A. Budiono
Event Director	: Astrid
Sekretaris Redaksi	: Mila Karmila Sari
Reporter	: Nazri Tsani Sarassanti
	Bayu Elang Paringga
Artistik	: Chandrana Viskam
	R. M. Cinta Khatulistiwa
Fotografer & Videografer	: Clemens Ferryanto
Finance	: Tiara Natalia
	: Intanti
Penasihat Hukum	: Anthony Sianipar, SH

KONTAK

Website	: www.sangbuahhati.com
Email	: redaksisbh@gmail.com
Facebook	: Majalah Sangbuahhati
Twitter	: @sangbuahhati
Instagram	: @majalah_sbh
Tiktok	: @majalahsbh

DITERBITKAN OLEH

PT. Sang Buah Hati
Ruko Pasar Paramount Blok G No. 17
Gading Serpong – Tangerang
Telp : 0878 8197 5343



CERITA COVER



Charlotte

Juliavina N.



Wardrobe :

BEARHUG

@bearhug.id

Fotografer :

KIDS PHOTOGRAFER NETHASYU

@evesyu_posegrafy

Bagaimana Cara Bunda Menghentikan

Kebiasaan Gigit Jari pada Si Kecil?



www.freepik.com



W. Mia Pratiwi

@nungkymiapратиwi

Ajak Anak Bicara Sesuai Usianya

Sebelum menjadi kebiasaan, aktivitas gigit jari memang harus dihentikan. Saat ini usia anak saya 3 tahun sehingga sudah bisa diajak bicara baik-baik. Pertama saya memberitahu dia bahwa gigit jari bisa membuat kuman dan bakteri masuk ke mulut yang akhirnya dapat membuat dia sakit perut, atau membuat kuku dan jarinya terluka. Setelah diberi pengertian, pelan-pelan saya akan mengajaknya untuk melakukan sesuatu yang banyak melibatkan aktivitas pada tangannya supaya tangannya sibuk dan bisa lupa atau berhenti gigit jari.



Auliana Frila Inayati

@aulianafрила

Cari Tahu Penyebabnya

Beberapa kali saya melihat anak saya sedang gigit jari dalam keadaan bengong, waktu saya ingatkan dia hanya tertawa dan kemudian dilepas, tapi akhirnya kejadian itu terus berulang. Lalu saya langsung bertanya, “memang enak jarinya?” Lalu dia menjawab, “Nggak sih Ma”. Mendengar jawabannya, saya langsung menawarinya untuk makan biskuit atau camilan lainnya tapi harus cuci tangan dulu. Sembari makan biskuit, saya coba cari tahu apa penyebabnya dan ajak dia bicara. Bila lapar, boleh kok minta camilan atau makan sedikit daripada harus gigit jari. Nah, saya juga ajak dia diskusi soal bahaya gigit jari yang dapat membuat kuman masuk sehingga jadi sumber penyakit. Sampai akhirnya dia mengerti dan sampai sekarang dia tidak pernah lagi mengulangi kebiasaan gigit jari.



Ernina Dewi

@erdwira

Alihkan Perhatian Anak & Berikan Contoh

Sepengalaman saya dan suami, ketika melihat si kecil memasukkan jarinya ke mulut, kami coba untuk menegurnya secara halus dan memberi pengertian bahwa gigit jari bukan hal yang baik. Karena tangan yang dimasukkan ke mulut tidak selalu bersih, tidak tahu ada kotoran atau kuman apa saja setelah memegang sesuatu. Lalu kami mengalihkan perhatiannya untuk melakukan aktivitas lain. Sambil beraktivitas, kami menjelaskan bahwa tangan berguna untuk menulis, menggambar dan memegang makanan. Sedangkan mulut gunanya untuk makan, minum dan mengunyah sambil mempraktikkannya langsung agar si kecil mudah mengingat untuk tidak mengulangi kebiasaan memasukkan jari ke mulut.



Dita Suryo

@ditasuryo

Beri Camilan atau Mainan yang Dapat Diemut

Untuk mengatasi si kecil yang sering memasukkan tangan ke mulut, biasanya saya sesuaikan dengan usianya. Saat anak saya berusia di bawah 3 tahun, saya langsung mengalihkan perhatiannya dengan memberi snack atau mainan yang dapat diemut. Namun sebelumnya saya pastikan kalau mainan tersebut benar-benar bersih dan steril sehingga aman saat masuk ke mulutnya. Nah, saat usianya sudah di atas 3 tahun dan masih beberapa kali mengulangi kebiasaan itu, pelan-pelan saya turunkan tangannya dan menegur lalu mengajaknya bicara dan terus biasakan hal-hal baik agar dia tidak mengulangi kebiasaan buruk itu lagi.



eco rascals
INDONESIA

x



SUSHI MARU
寿司丸

Our Limited Edition Tableware Range

Eco Rascals for Sushimaru

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**



Available in 4 colors



 ecorascals.id



Momen Bonding Bermakna, Dukung Pertumbuhan Emosional Anak

Tantangan orang tua baru di era modern semakin tak terelakkan. Terlebih saat ini tidak sedikit dari mereka yang menganggap *great parenting* atau pola pengasuhan ideal adalah yang tersebar melalui media sosial atau yang dipraktikkan oleh sebagian besar *influencer*.

Padahal bagian terpenting dari perjalanan menjadi orang tua adalah membangun kedekatan atau *bonding* bermakna agar pertumbuhan emosional anak lebih optimal.

Info lebih lanjut KLIK disini

12 | www.sangbuahhati.com





Our in One Luncurkan Produk Inovasi untuk Perawatan Kulit Keluarga Tercinta

Selain itu, setiap anggota keluarga, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia memerlukan perawatan kulit yang berbeda untuk mencegah berbagai permasalahan kulit seperti kulit kering, ruam, iritasi hingga gatal-gatal.

Memahami hal tersebut, Our in One meluncurkan produk inovasi Our in One Gentle Face & Body Wash untuk perawatan kulit keluarga tercinta.

Info lebih lanjut KLIK disini

Ibu Bahagia

Kunci Anak Ceria dan Cerdas Emosional



Jangan bermimpi menjadi Ibu yang sempurna, tapi berusahalah menjadi Ibu yang bahagia. Sebab anak tak butuh Ibu yang sempurna, tapi mereka butuh Ibu yang bahagia.

Ibu adalah sosok yang sangat penting dalam keluarga. Pasalnya sangat banyak hal dan tanggung jawab yang harus dilakukan, mulai dari mengurus suami, anak, rumah hingga tuntutan lain di luar identitas sebagai seorang Ibu atau istri, misalnya bekerja.



Menjalani peran tersebut tentu bukan hal mudah, apalagi jika tidak diiringi kemampuan untuk mengelolanya dengan baik. Hal itu justru dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, *well-being* ayah, dan perilaku anak.



Fania Kusharyani, M.Psi., Psikolog, Psikolog Anak dari TigaGenerasi mengatakan seorang Ibu memegang peran penting dalam pengasuhan karena itulah “Ibu harus bahagia”. Sebab Ibu yang bahagia akan bisa menjalani perannya dengan baik, membangun interaksi dan pengasuhan, serta merespon berbagai kebutuhan anak atau keluarga dengan tepat.

Pertanyaannya, bagaimana cara yang harus dilakukan agar Ibu bisa selalu bahagia?



LAPORAN UTAMA

“Layaknya manusia biasa, Ibu juga pasti pernah mengalami berbagai emosi negatif. Nah, saat Ibu merasakan emosi itu, hal pertama yang harus dilakukan adalah menyadari sepenuhnya kalau emosi itu memang ada dan jangan pernah diingkari (*denying*),” ujarnya.

Fania juga menambahkan, ketika Ibu merasa kelelahan atau tidak nyaman saat melakukan suatu hal cobalah untuk berhenti dan istirahat sejenak untuk menenangkan diri.

Atau ketika merasa ingin marah, cobalah untuk mencuci muka, duduk dan minum segelas air lalu lakukan kegiatan relaksasi seperti *deep breathing* untuk memecah perhatian otak terhadap emosi yang sedang dirasakan.



LAPORAN UTAMA



“Jangan lupa beri juga kesempatan untuk membahagiakan diri sendiri, misalnya dengan melakukan hal-hal yang disukai atau menekuni hobi. Hindari membanding-bandingkan diri atau pencapaian yang didapat dengan orang lain. Selalu tanamkan dalam diri bahwa menjadi Ibu yang cukup (*good enough parent*) lebih baik dibanding menjadi Ibu yang sempurna. Terakhir, jangan sungkan untuk meminta bantuan atau dukungan orang-orang terdekat agar Ibu tidak merasa menjalani peran seorang diri,” lanjut Fania.



Lalu, apakah benar Ibu bahagia merupakan kunci anak ceria dan cerdas emosional ?

Berdasarkan sejumlah penelitian kebahagiaan sangat berhubungan dengan kecerdasan emosional. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan mampu mengontrol emosi yang datang, lebih adaptif, berpandangan positif, dan memiliki kesadaran penuh.

Berikut beberapa alasan mengapa Ibu harus bahagia dalam mengasuh buah hati :

- Akan lebih sabar saat mengasuh anak
- Akan lebih ceria dan banyak bicara pada pada anak
- Akan lebih aktif dan kreatif saat bersama anak
- Anak memancarkan aura positif sekaligus menjadi *role model* yang baik untuk anak

LAPORAN UTAMA

+

Psikolog Anak yang juga berpraktik di Ruang Tumbuh dan Pela 9 menambahkan, “Ibu merupakan sosok yang paling banyak menghabiskan waktu bersama anak.



Itu sebabnya keceriaan dan kecerdasan emosional anak sangat berpengaruh pada bagaimana cara Ibu merespon semua emosi yang dirasakannya.”



Selain berusaha menjadi Ibu yang bahagia, adakah cara lain atau tips khusus untuk

**KECERDASAN
EMOSIONAL ANAK?**

+

+

LAPORAN UTAMA

Menjawab pertanyaan tersebut Fania menerangkan cara yang dapat dilakukan orang tua, khususnya Ibu yakni dengan mengajarkan anak mengenai emosi yang dirasakan. Dengan mengetahui dan memahami emosi yang dirasakannya, maka mereka akan paham bagaimana cara untuk mengelola dan mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat.

Di sisi lain, orang tua juga perlu memvalidasi atau menerima emosi yang dirasakan anak. Dengan begitu, secara tidak langsung orang tua memberikan contoh kepada anak untuk berempati terhadap perasaan orang lain.

Misalnya saat anak marah dan mengekspresikannya dengan memukul orang lain, orang tua dapat mengatakan, “Bunda mengerti kakak marah, tapi tetap memukul itu bukan hal yang baik karena dapat menyakiti orang lain”.



LAPORAN UTAMA

“Intinya anak akan menjadikan orang tua sebagai contoh nyata dalam bertindak dan berperilaku. Karena itulah, orang tua, khususnya Ibu harus bisa menyikapi permasalahan dengan tenang dan hati-hati, jadilah pendengar yang baik dan berusaha untuk memahami apa yang dirasakan anak. Alhasil, Ibu dapat senantiasa kebersamaan tumbuh kembang anak dengan optimal.” Tutup Fania.



AN ADORABLE ADDITION

Our Home's **MiNi**

Haenim Bottle Sterilizer Mini (M1)

Sterilize Anything You Want!



Botol Susu



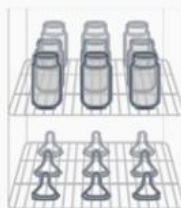
Mainan & Teether



Gadget



Alat Makan



9 Bottles & Nipples
Simultaneously



Quick dry, sterilize
Turbo Function



Smooth lines
Efficient Design



24hr smart management
Storage Function



No sterilization odor
Superior UV LED



Just for drying
Skip UV Sterilization



6 Bottles + 6 Nipples
99.99% Sterilization





Pentingnya Pendidikan Seks

dan Tahapannya Sesuai Usia Anak





Siapa bilang anak-anak tidak membutuhkan pendidikan seks? Jangan salah! Pendidikan seks sangat perlu diajarkan pada anak sejak dini agar mereka lebih terbiasa dan mengerti batasannya.



Tidak sedikit orang tua yang masih ragu dan canggung untuk memberikan pendidikan seks pada anak. Pasalnya, bagi sebagian besar masyarakat, terutama di Indonesia, membicarakan soal seks masih dianggap sebagai hal yang tabu. Padahal, pendidikan seks juga tak kalah penting dari pendidikan lainnya yang perlu dikenalkan pada anak.



Pertanyaannya, kapan waktu yang tepat untuk memberikan pendidikan seks pada anak?



Psikolog **Maya Dwiayuningtiyas, M.Psi, Psikolog** dari d'Fun Station Sahabat Keluarga Bandung mengatakan bahwa pendidikan seks perlu diajarkan sedini mungkin kepada buah hati dengan bahasa dan cara yang sesuai dengan usianya.

“Pendidikan seks bisa mulai diajarkan saat anak berusia 16-18 bulan. Diawali dengan mengenalkan anggota tubuh termasuk alat kelamin. Saat memberi tahu hal ini usahakan untuk langsung menyebutkan namanya dengan bahasa ilmiah dan jangan menggunakan nama samaran agar si kecil tidak merasa bingung. Kemudian, saat anak berusia 2-3 tahun, orang tua dapat mengenalkan perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan secara ringkas,”
Jelasnya.





“Nah, pada usia 3-5 tahun orang tua dapat memberikan pemahaman tentang sebuah *privacy* bahwa tubuhnya adalah milik mereka dan beri tahu bagian tubuh mana yang boleh dan tidak boleh disentuh oleh sembarang orang. Lalu pada usia 5-8 tahun orang tua dapat mulai membicarakan soal pubertas beserta perubahan fisik dan emosionalnya. Pembahasan ini dapat berlanjut hingga anak berusia 12 tahun.

Untuk perempuan orang tua bisa jelaskan tentang menstruasi. Sedangkan untuk laki-laki jelaskan tentang mimpi basah. Barulah saat usia 12-18 tahun orang tua dapat mengajarkan tentang hubungan pertemanan yang ‘sehat’ dan ‘tidak sehat’ agar mereka terhindar dari pergaulan bebas atau kejahatan seksual lainnya,” lanjut Maya.



Lalu, apakah risiko bila orang tua **tidak menanamkan pendidikan seks pada si kecil?**



Maya menerangkan bahwa anak yang tidak mendapatkan pendidikan seks dari orang tuanya lebih berpotensi terjerumus dalam pergaulan bebas atau menjadi korban kejahatan seksual lainnya.

Pasalnya sejumlah penelitian membuktikan bahwa anak yang mendapatkan pendidikan seks dengan tepat akan memiliki perilaku seks yang sehat di masa depan.



Lebih dari itu, Maya juga menegaskan dengan mendapat pendidikan seks dari orang tuanya maka anak akan mendapat bimbingan dan arahan yang tepat sesuai usianya.

Sehingga mereka tidak berkeinginan untuk mencari jawaban dari sumber lain seperti internet yang tidak sesuai dengan usianya.



“Dengan menanamkan pendidikan seks anak juga akan belajar konsep pertumbuhan pada tubuhnya serta dapat menerima berbagai perubahan pada dirinya saat mereka memasuki masa pubertas.” Tutup Maya.

Nature's Gentle Formula

Sayangi kulit diri
& keluarga dengan
#OurFamilyCare



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Bolehkah
**ANAK USIA DINI
MELAKUKAKAN DIET?**



PAKAR MENJAWAB ANAK



Menurut **dr. Ferdy Limawal, SpA**, tidak ada batasan umur untuk seseorang melakukan diet guna menurunkan berat badan.

Namun perlu diingat, anak-anak masih dalam masa pertumbuhan sehingga memerlukan sejumlah zat gizi untuk mendukung tumbuh kembangnya agar lebih optimal. Nah, sedangkan ada beberapa metode diet yang biasanya membatasi bahkan menghilangkan sejumlah sumber nutrisi.

Lalu adakah cara untuk menjaga berat badan anak agar tak sampai

OBESITAS?

Pertama

orang tua dapat menerapkan pola makan sehat dan mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga setidaknya 60 menit setiap hari.



Kedua

.....

berikan porsi makan yang tidak terlalu banyak namun beragam. Ingat ya, bahwa dalam satu piring makan anak harus tersedia zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.



Ketiga

.

cukupi kebutuhan serat harian agar pencernaan lancar sehingga proses metabolisme tubuh dan penyerapan gizi tidak terganggu serta hindari mengonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan.



Keempat

pastikan anak memiliki pola tidur yang baik dan waktu tidur yang cukup agar konsentrasinya tidak terganggu.



Pasalnya kurang tidur akan meningkatkan peluang anak untuk terus makan sehingga berat badannya meningkat.

POSISI SEKS DAPAT MENENTUKAN

PELUANG KEHAMILAN

BENARKAH?



Banyak yang beranggapan bahwa posisi saat berhubungan intim juga bisa menjadi salah satu penentu besarnya peluang kehamilan. Hmm.., masa sih?

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN



Menurut dr. Martina Claudia, SpOG, banyak faktor yang dapat memengaruhi peluang kehamilan, salah satunya adalah posisi saat berhubungan intim.

Pasalnya, beberapa posisi khusus memang dapat membuat terendahnya leher rahim (mulut rahim) dengan cairan sperma. Hal inilah yang diyakini dapat mempercepat proses pembuahan.



Pertanyaannya, posisi seperti apakah yang paling baik dan dapat meningkatkan peluang kehamilan?

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Lebih lanjut dr. Martina menjelaskan ada beberapa posisi yang bisa meningkatkan peluang kehamilan karena memungkinkan penetrasi yang dalam sehingga sperma semakin mendekati leher rahim. Misalnya seperti beberapa posisi berikut



Posisi
Misionaris



Posisi silang
seperti gunting



Posisi
“Doggy Style”



Posisi
rear entry



Posisi woman
on top terbalik



Posisi
wheelbarrow

Selain dari posisi seks, apakah faktor lain yang memengaruhi peluang kehamilan?

Menjawab pertanyaan tersebut, dr. Martina menjelaskan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi peluang kehamilan, di antaranya :

- ✓ Kondisi kesehatan suami istri secara umum dalam kondisi baik
- ✓ Hubungan seks teratur 2-3x /minggu
- ✓ Istirahat yang cukup selama 7-9 jam/hari
- Konsumsi makanan bergizi seimbang dan tinggi asam folat
- ✓ Hindari alkohol dan rokok
- ✓ Olahraga teratur minimal 20 menit/hari dimulai dari gerakan yang sederhana dan mudah dilakukan
- ✓ Jika usia wanita di atas 35 tahun disarankan untuk rutin berkonsultasi ke dokter kandungan

PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI

ANAK TERLALU SERING BERTANYA

Bagaimana Cara Menghadapinya?



Kenapa sih aku
harus belajar ?



Menurut **Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi**, hal pertama yang perlu dilakukan saat menghadapi anak yang sering bertanya adalah memahami bahwa hal ini merupakan fase dalam perkembangan anak dan

merupakan cara anak untuk mengungkapkan keingintahuan dan mengembangkan kemampuan bahasanya. Jadi jangan malas untuk menjawabnya ya, Bunda.

Kedua, Fabiola menyarankan agar orang tua mengetahui sejauh apa persepsi atau pengetahuan anak tentang isu yang ditanyakan. Misalnya anak bertanya, “Kenapa orang menyeberang di garis putih?” Nah, kita dapat tanyakan dulu pengertian dari garis putih (*zebra cross*). Jika anak belum paham, dapat kita berikan pemahaman terkait *zebra cross* sebelum menerangkan alasan orang harus menyeberang di tanda tersebut.

PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI

“Saat menjawab pertanyaan anak, usahakan selalu memberi jawaban dengan sikap tenang, tidak panik atau terburu-buru. Gunakan kata-kata sederhana yang mudah dipahami anak dan hindari memberi jawaban bohong pada anak. Apabila Ayah atau Bunda belum menemukan jawaban atau kalimat yang tepat, ada baiknya untuk menunda dulu dengan mengatakan kalau Ayah atau Bunda akan mencari tahu jawabannya dan segera memberi tahunya lagi,” jelasnya.

Lalu, apakah akibatnya bila orang tua kerap kali

**MENGABAIKAN
PERTANYAAN ANAK?**



PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI

Seperti yang sudah dijelaskan, fase anak bertanya tentu akan berdampak baik jika orang tua mampu memberikan jawaban secara sistematis, jelas dan mudah dipahami.



Namun sebaliknya, bila orang tua menunjukkan sikap yang tidak tepat seperti meminta anak untuk berhenti bertanya, memberikan jawaban secara terburu buru dan tidak sesuai, berbohong atau bahkan mengabaikan pertanyaannya, hal ini dapat membuat anak kehilangan minat untuk bertanya. Alhasil kesempatan untuk mengembangkan beragam aspek seperti wawasan, daya ingat, kosakata, berbahasa, rasa percaya diri, keingintahuan, dan sebagainya dapat terhambat.



Creating Technology to Boost Your Health

MAGNETIC COOKER MT-58

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Portable

Low Watt

Super Sleek
Design

Up to
220°C



Hot Pot



Soup



Steam



Water



Fry



Porridge



BBQ



Milk



maestoso_indonesia



Fashion Week

Shining in Yellow
Feeling Grand in Green



FESYEN



Fotografer :

UNCLE JO
PHOTOGRAPHY

 harjono_uj



Attipas®

Sahabat Kaki Si Kecil

Podiatrist Recommendation



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**



Attipas Indonesia



Attipas_Indonesia

SEHAT



WASPADA



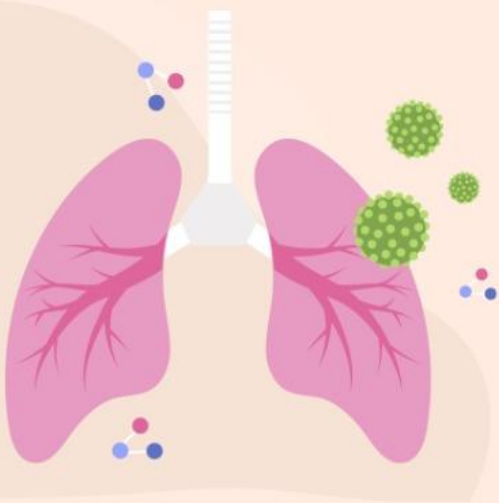
TBC

PADA ANAK



Tak hanya orang dewasa, tapi anak-anak
✦ bahkan bayi baru lahir pun berisiko
terinfeksi TBC. ✦

TBC atau **Tuberkulosis** adalah suatu penyakit kronik menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* yang sebagian besar sering menginfeksi jaringan paru dan menyebabkan Tuberkulosis paru.



Selain pada paru, bakteri ini juga memiliki kemampuan menginfeksi organ tubuh lainnya seperti selaput paru atau pleura, kelenjar getah bening, tulang, otak dan jaringan tubuh lainnya.

Lalu, apa saja gejala dan
**faktor pemicu TBC
pada anak?**





dr. Marlyn Cecilia Malonda, SpA dari RS Mayapada Hospital Tangerang menjelaskan ada beberapa gejala umum TBC pada anak yang perlu orang tua waspadai, misalnya :



- Batuk dalam waktu lama ≥ 2 minggu dan / berulang tanpa sebab yang jelas
- Nafsu makan menurun (anoreksia) disertai gagal tumbuh (*failure to thrive*)
- Berat badan menurun/tidak naik dalam 2 bulan terakhir meski telah diberikan upaya perbaikan gizi
- Lemah, letih, lesu dan tidak aktif saat bermain

“Selain gejala umum, ada juga gejala khusus seperti muncul benjolan di tulang belakang, pembengkakan sendi (panggul, lutut dan ruas jari), kejang dan penurunan kesadaran, jantung bengkak hingga perut yang membesar,” lanjut Dokter Marlyn.

Lantas, apakah bedanya **TBC pada anak dengan orang dewasa?**

“TBC pada anak dan orang dewasa jelas berbeda, khususnya pada indentifikasi gejala, skrining, pemeriksaan dan diagnosis,” kata Dokter Marlyn.

Indentifikasi gejala TBC pada anak memerlukan investigasi lebih dalam dibanding orang dewasa karena terkadang gejalanya tidak khas dan bisa saja ditunggangi oleh infeksi bakteri lainnya.

Jika pada orang dewasa, pemeriksaan TBC dilakukan dengan dahak, namun pada anak biasanya pemeriksaan dahak anak menimbulkan *false negative* karena TBC pada anak jarang disertai dengan batuk dan bakteri Tuberkulosis dalam dahak anak juga terlalu sedikit.

“Diagnosa TBC pada anak memang tidak semudah pada orang dewasa. Karenanya perlu dilakukan beberapa pemeriksaan untuk menghasilkan diagnosa yang tepat seperti rontgen paru dan uji tuberkulin atau mantoux test,” lanjutnya.

Belakangan beredar kabar kalau angka TBC pada anak meningkat, salah satu dugaannya karena akan sering dicium atau disentuh. Benarkah hal tersebut?

Merujuk pada Pusat Pengendalian dan Penyakit (CDC) Amerika Serikat, TBC tidak menular melalui ciuman. Pasalnya, bakteri Tuberkulosis tidak terdapat di dalam air liur, melainkan di dalam percikan dahak yang keluar saat batuk atau bersin.



“TBC tidak menular melalui kontak fisik seperti mencium, menyentuh atau berjabat tangan dan berbagi makanan atau minuman. TBC biasanya menular lewat udara melalui percik renik atau *droplet* yang keluar pada seseorang yang terinfeksi TBC saat batuk, bersin, dan berbicara, atau kontak dekat dalam waktu lama juga dapat meningkatkan risiko penularan,” terangnya.

Lebih lanjut, DSA yang juga berpraktik di Kiddiecare Clinic Alam Sutera juga menegaskan bahwa TBC pada anak tidak menular karena anak-anak cenderung memiliki sedikit bakteri dalam sekresi lendir dan bantuknya pun tidak terlalu efektif untuk mengakibatkan berkembangnya bakteri.

“Namun semakin tinggi usia dan semakin parah penyakitnya, risiko penularan pun semakin besar. Karenanya perlu beberapa tindakan preventif untuk menghindari si kecil dari bahaya TBC sejak dini seperti pemberian vaksin BCG, mengajak anak untuk aktif bergerak atau olahraga setiap hari, mengonsumsi makanan bergizi untuk mencegah malnutrisi, hindari kontak langsung dengan penderita TBC aktif dan terapkan etika batuk dan bersin dengan tepat.” Tutup Dokter Marlyn.



KEHAMILAN



+ **BUMIL
MAU DIPIJAT**

Boleh Nggak Sih? +



Perubahan fisik di masa kehamilan seperti perut yang mulai membesar pasti membuat pergerakan dan mobilitas ibu jadi tidak nyaman, terasa kaku bahkan sering merasakan pegal-pegal. Alhasil tak jarang beberapa ibu hamil merasa ingin dipijat supaya tubuhnya lebih rileks dan nyaman.

Pertanyaannya
**bolehkan ibu
hamil dipijat?**



Jawabannya

BOLEH

Namun dengan memperhatikan beberapa hal berikut.



KEHAMILAN



“Ibu hamil boleh *kok* dipijat. Hanya saja memang ada bagian tubuh yang harus dihindari misalnya perut. Kalau mau dipijat boleh pada bagian kepala, pundak, pinggang, betis dan paha,” jelas **dr. Ardiansjah Dara Sjahrudin, SpOG**.

Selain itu, Dokter Ardiansjah juga menegaskan bahwa ibu hamil perlu menghindari pijatan yang terlalu keras atau pijat refleksi yang menimbulkan rasa nyeri. Sebab ada teori yang mengatakan kalau rasa nyeri dapat memicu kontraksi. Sehingga membahayakan ibu dan janin dalam kandungan.



Berikut bagian tubuh ibu hamil yang **dilarang** untuk **dipijat** :



Pundak



Punggung



Pinggang
(pelan-pelan)



Paha



Betis



Payudara (dapat memicu kontraksi & persalinan prematur)



Perut (dapat memicu kontraksi)



Pinggul (dapat meningkatkan risiko keguguran)



Antara jempol dan telunjuk



Area jari kaki

KEHAMILAN

Lalu, apakah benar

Pijat saat Hamil Muda
bisa menyebabkan
KEGUGURAN?



“Tergantung bagian mana yang dipijat. Kalau bagian kepala, punggung, atau betis yang membuat tubuh lebih rileks sebenarnya aman-aman saja. Tapi kalau pijat yang menimbulkan rasa nyeri, itu yang bahaya dan dilarang pada trimester berapa pun,” tegasnya.

Senada dengan ungkapan tersebut, untuk menghindari risiko keguguran, *American Pregnancy Association* menyarankan agar ibu hamil melakukan pijat pada trimester kedua atau ketiga. Tentunya dengan izin dokter kandungan untuk ibu hamil dengan riwayat kesehatan tertentu atau kehamilan berisiko.



Dokter Ardiansjah juga memaparkan beberapa manfaat pijat yang dapat dirasakan ibu hamil, seperti :

- Membuat tubuh lebih rileks sehingga aliran darah menjadi lancar
- Dapat mengurangi pembengkakan pada kaki dan tangan
- Mengendurkan otot yang tegang
- Mengurangi stres dan kecemasan
- Memperbaiki sistem limfatik atau getah bening
- Membuat kualitas tidur jadi lebih baik



BERMAIN

Asyiknya Menjelajah **JOHOR BAHRU**

Bersama Pemenang PMC SBH 2019



x x x x x

BERMAIN

Setelah hampir 3 tahun tertunda karena pandemi, akhirnya pada pertengahan September 2022 lalu, para pemenang Pemilihan Model Cover SBH 2019 berkesempatan untuk menikmati hadiah berlibur di Johor Bahru, Malaysia.

x x x
x x x
x x x
x x x
x x x

Meskipun kawasan ini tak sepopuler Kuala Lumpur, namun nyatanya Johor Bahru juga menyimpan banyak destinasi menarik yang cocok dijadikan pilihan untuk menghabiskan waktu liburan.

Bermain di Legoland Theme Park

Taman rekreasi bertemakan dunia lego yang terletak di Kawasan Nusajaya, Johor Bahru ini memiliki sekitar 70 wahana permainan yang dibagi dalam delapan area. Mulai dari The Beginning, Lego Technic, Lego Kingdom, Imagination, Miniland, Lego Ninjago World, Land of Adventure hingga Lego City.



Jalan-Jalan di Pasar Karat dan Tan Hiok Nee Heritage Street

Mereka juga menghabiskan malam di Pasar Karat Johor Bahru yang berlokasi di Jalan Segget atau di sepanjang Sungai Segget.



Di sini banyak pedagang yang menjual berbagai macam pakaian, aksesoris, merchandise, sampai barang unik dan langka, lho. Oh ya, ada juga beragam kuliner dan street food.

Hari berikutnya, mereka jalan-jalan dan berswafoto di kawasan Tan Hiok Nee yang memiliki latar belakang bangunan dengan arsitektur kuno bergaya tradisional Tiongkok. Tak lupa juga mencicipi aneka makanan dan minuman khas Malaysia.



INFO

Tips
**Mengajarkan
Anak Mengelola
ANGPAO IMLEK**





Berikan Contoh Nyata

Anak adalah peniru ulung. Apabila orang tua ingin anak tidak boros, jangan hanya menyuruhnya, namun berikan contoh nyata dengan sering mengajaknya ke bank untuk menabung.



Dampingi dan Beri Arah

Dampingi dan beri arahan saat anak ingin membelanjakan angpao miliknya. Jangan sampai mereka membeli barang-barang yang tidak perlu dibeli.

Bagi Menjadi Beberapa Bagian

Bagilah angpao anak menjadi beberapa pos. Misalnya untuk jajan, menabung dan beramal. Harapannya agar mereka bisa/terlatih membuat anggaran sederhana.

Ajarkan Tentang Skala Prioritas

Ajari anak membuat skala prioritas tentang barang apa saja yang perlu dibeli lebih dulu dan mana yang harus dibeli kemudian. Hal ini penting agar anak bisa mengatur keuangan sejak dini.





Sisihkan untuk Beramal

Ajari anak untuk beramal. Mintalah mereka menyisihkan uang tersebut untuk membantu sesama. Dengan begitu, anak akan memiliki rasa empati dan lebih peka terhadap orang lain.

Jelaskan Bagaimana Cara Mendapatkan Uang

Orang tua bisa mengajak anak mengambil uang ke mesin ATM atau berbelanja ke supermarket. Saat bertransaksi, jelaskan secara sederhana kalau uang hanya bisa didapatkan dengan usaha dan kerja keras.

AKSI BUAH HATI



"Sibling Goal"

Nama : **Marzia & Myisha**
Usia : **2 tahun & 5 tahun**
Pengirim : **Putri Wulandari**



"I Love My Cat"

Nama : **Falisha Nurilma Azmi**
Usia : **4 tahun**
Pengirim : **Adesti Nurmaula S.**



"Si cowok mamba"

Nama : **Abidzar Assegaf**
Usia : **2 tahun**
Pengirim : **Dea Anggraeni**



"Wear it and own it!"

Nama : **Abigail Aeleshasha M. P.**
Usia : **5 tahun**
Pengirim : **Eros Rosita**





"Let's go swimming!"

Nama : **Quincy Rose M. P.**
Usia : **1 tahun**
Pengirim : **Devita**



"Playdate bareng aku yuk?"

Nama : **Lova Aurelie Wirayuda**
Usia : **2 Tahun**
Pengirim : **Lova Aurelie**



"Wah ada apa tuh?"

Nama : **Colette Primrose H.**
Usia : **8 bulan**
Pengirim : **Michella Dona**



"Keeping it cute"

Nama : **Joanna Rebeca L. D.**
Usia : **4 tahun**
Pengirim : **Lidya**

AKSI BUAH HATI



"Back to school"

Nama : **Mikhaela Adriana B. A.**
Usia : **5 tahun**
Pengirim : **Dayu Widiantri**



"Don't worry, beach happy!"

Nama : **Cleine Ecclesie Ng**
Usia : **4 tahun**
Pengirim : **Natalia Marsha C.**



"I'm a princess"

Nama : **Sauvinia Divianna A.**
Usia : **3.5 tahun**
Pengirim : **Sauvinia**



"I love you, Sist"

Nama : **Janna & Gaza**
Usia : **4 tahun & 2 tahun**
Pengirim : **Gristan**





ROBOT VACUUM CLEANER 15C



4000PA NIDEC BLDC Motor



Adjustable Mopping



Electronic Water Tank



App Control



Multi Cleaning Modes



Auto Charging



Washable Dustbin



Big Design for Little Fingers



European
Standard

BPA &
Phthalate Free

Leak Proof

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**



[tumtum.id](https://www.tumtum.id)