

MEI - JUNI 2025

SBH
Sang Buah Hati

WWW.SANGBUAHHATI.COM

FREE
MAGAZINE

**KENALI & WASPADAI
PENYAKIT
MUSIMAN**
yang Rentan Menyerang Si Kecil

**SELF
DIAGNOSIS**
Selama Hamil

**ANAK
HEBAT**

dimulai dari

Rumah yang Hangat





Segenap
REDAKSI dan MANAJEMEN
mengucapkan

Selamat Hari Raya

Idul Adha

1446 H / 2025



WELCOME YOUR NEWBORN

with **Breathable Diapers**



The softest



Gentlest



Stay-dry



12 hours
leak-proof
protection



ANIMAL
TEST-FREE
VEGAN

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Available on :  Shopee  tokopedia  blibli  Lazada www.offspringinc.co.id



REDAKSIONAL

Editor in Chief	: Lintar Recoi
Creative Director	: Peter A. Budiono
Event Coordinator	: Renald
Sekretaris Redaksi	: Cynthia Permatasari
Reporter	: Nazri Tsani Sarassanti Rizqa Fajria
Artistik	: Chandrana Viskam Edy Pramuji Setiyawan
Fotografer & Videografer	: Riky Yuliyanto
Penasihat Hukum	: Anthony Sianipar, SH

TEMUKAN KAMI

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

DITERBITKAN OLEH

PT. Sang Buah Hati
Ruko Pasar Paramount Blok G No. 17
Gading Serpong - Tangerang
Telp : 0878 8197 5343
Email : redaksisbh@gmail.com

ZOEY

Joevanca Senna

Halo teman-teman..
Namaku Zoey. Sebentar lagi aku
ulang tahun yang ke-3, lho.
Aku punya banyak hobi, tapi
sekarang aku lagi senang sekali
berenang dan menari.
Mau menari pakai lagu frozen
bersamaku?

Photographer :

SBH Productions

© sbh_productions

.....

Wardrobe Cover :

Bereella

© breellaofficial

PENDAPATKU

Kembali ke Sekolah TANPA DRAMA

**Ini Tips Jitu Sahabat SBH Membangun
Rutinitas Positif Selama Liburan!**





Ajeng Puji Lestari

@ajengplp

“ Tetap Melakukan Rutinitas Harian dengan Konsisten ”

Meski sedang libur, si Kecil tetap aku biasakan untuk melakukan rutinitas harian dengan konsisten. Misalnya jadwal bangun tidur, makan, belajar dan bermain tetap di jam yang sama. Untuk jam kosong yang seharusnya diisi dengan belajar di sekolah, aku alihkan pada aktivitas edukatif bersama tanpa gadget.



Yuli

@yuliani_aan

"Beri Pemahaman Setiap Saat Kalau Harus Kembali Sekolah"

Memang tidak mudah untuk anak beradaptasi kembali setelah libur sekolah. Karena itulah hal pertama yang saya lakukan adalah memberi afirmasi dan pemahaman kalau ada saatnya ia harus kembali ke sekolah. Saya juga mengajaknya untuk memilih tas dan sepatu yang akan dipakai saat mulai sekolah lagi. Tak lupa siapkan bekal agar ia lebih semangat.



Amalia

@aliazachrin

"Mengulang Aktivitas Sekolah di Rumah"

Selain memberi pemahaman kepada si Kecil, saya dan suami selalu mengusahakan untuk berdiskusi kegiatan yang akan dilakukan esok hari. Misalnya memasak atau berkebun. Tak lupa kami juga berusaha mengulangi aktivitas si Kecil di sekolah saat di rumah dengan cara yang lebih edukatif dan menyenangkan misalnya pergi ke museum, toko buku atau tempat-tempat lainnya. Alhasil liburannya tetap produktif dan menyenangkan.



Murni

@kayrafelice

"Memupuk Rasa Tanggung Jawab dan Kedisiplinan Sejak Dini"

Caraku membangun kebiasaan baik pada anak yakni dengan mengajarkan rasa tanggung jawab dan kedisiplinan sejak dini. Misalnya harus menaati kesepakatan tidur / bangun tidur, belajar, makan, dan lain-lain di jam yang sama setiap harinya. Entah itu sedang sekolah atau libur. Dengan begitu mereka akan mengikuti kebiasaan setiap harinya dengan konsisten.

YOUHAID

PUMP EASIER

When **innovation** meets **convenience**

WEAREBLE Breast Pump Collection



Completely Handsfree Compact size 3 Modes

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Control One Pump or a pair of pumps



Use with MyYouha App



Bluetooth Compatible
with MyYouha App

AVAILABLE ON
Youha Official Store

Shopee

tokopedia

blibli

@ youha_id youha.indonesia

KILAS

★ **PLAYDATE and TALK**

#SahabatBundaPintar



Rahasia Tumbuh Kembang Optimal

• ala Baby HUKI •

Melihat pentingnya keseimbangan antara perawatan fisik dan stimulasi emosional, Baby HUKI menggelar kegiatan Playdate edukatif sebagai wujud komitmen memperkuat edukasi dan pemahaman orang tua bersama para pakar dan *brand ambassador* Baby HUKI, Nikita Willy dan Issa.

Info lebih lanjut KLIK disini

12 | www.sangbuahhati.com



Kolaborasi Aice, STY Foundation dan Saraswati Learning Center **Wujudkan Kebahagiaan untuk Anak Berkebutuhan Khusus**

Aice Group, *brand* es krim terkemuka di Indonesia, memperkuat komitmen sosialnya melalui gelaran “Hari Berbagi Harapan: Together in Harmony”. Bersama Shin Tae Yong Foundation dan Saraswati Learning Center, kolaborasi ini menghadirkan kegiatan inklusif berbasis olahraga dan seni bagi anak berkebutuhan khusus.

Info lebih lanjut KLIK disini

ANAK HEBAT

Dimulai dari **Rumah**
yang Hangat



Ketika Rumah
Menjadi Sekolah
Pertama Si Kecil

Sebelum anak mengenal abjad, angka, atau duduk di bangku sekolah, ia lebih dulu belajar dari apa yang ia lihat, dengar, dan rasakan di rumah.



Menurut Psikolog Klinis Anak dan Remaja, **Selly, M.Psi., Psikolog**, rumah bukan sekadar tempat berlindung, tapi tempat pertama anak mengenal dunia, melalui peran keluarga khususnya orang tua sebagai lingkungan pertama dan utama bagi mereka.

Pengalaman awal di rumah menjadi pondasi penting bagi anak untuk berinteraksi dan berperilaku di lingkungan sosial serta berperan dalam membentuk kepribadian anak hingga dewasa.

Apa saja *sih* nilai-nilai penting yang harus ditanamkan pada anak sejak dini?

LAPORAN UTAMA

Selly menekankan bahwa anak secara alami belajar norma dan perilaku melalui observasi, imitasi, dan interaksi sosial dengan orang tua dan lingkungan sekitarnya.

“Mereka akan mengamati, meniru serta menyerap semua hal yang dilihat, dilakukan dan didapatkan dari orang tua, saudara bahkan orang lain di lingkungannya,” lanjutnya.

Karena itu penting untuk menanamkan beberapa nilai-nilai berikut kepada anak sejak dini, di antaranya :

1. Kejujuran

Beri contoh berbicara jujur, mengakui kesalahan, tidak berbuat curang, serta memberi apresiasi saat anak bersikap atau berkata jujur.

2. Disiplin

Sikap disiplin dapat dibentuk melalui rutinitas harian yang konsisten.

3. Perhatian pada Orang Lain

Anak belajar memberi perhatian dari pengalaman menerima perhatian. Jadi, contohkannya dengan bermain bersama, membaca buku, mengerjakan tugas rumah, atau melakukan aktivitas menyenangkan bersama anak.

4. Empati

Ajarkan sikap peduli dengan tindakan sederhana seperti berbagi makanan, meminjamkan mainan, menghibur teman yang sedih, atau membantu orang yang kesulitan.



5. Menghormati Orang Lain

Tanamkan kebiasaan berbahasa sopan seperti mengucapkan “tolong”, “terima kasih”, dan “maaf”, serta dengan menghargai pendapat, karya, atau milik orang lain.



6. Kontrol Diri

Latih anak mengontrol diri lewat permainan bergiliran, menunggu antrian, dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat.

7. Tanggung Jawab

Libatkan anak dalam tugas sederhana di rumah, seperti merapikan mainan, atau membuang sampah untuk memupuk rasa tanggung jawab.

8. Kemandirian

Kemandirian tumbuh saat anak diberi kepercayaan untuk mengatur dan mengerjakan aktivitas sendiri, seperti memilih pakaian atau menyelesaikan masalah kecil tanpa terlalu banyak intervensi.



LAPORAN UTAMA

Dampak Kurangnya Pendidikan Awal yang Baik dari Rumah



“Kurangnya pembelajaran awal yang baik di rumah dapat berdampak negatif pada perkembangan anak, terutama pada aspek kognitif, sosial-emosional, dan perilaku. Akibatnya anak akan mengalami kesulitan belajar dan penyelesaian masalah. Selain itu, kemampuan untuk menyesuaikan diri, bekerja sama dan mengelola emosi juga dapat terhambat. Lebih buruk lagi, anak bisa menunjukkan perilaku agresif, impulsif dan kurang disiplin pada aturan di lingkungannya,” tegas Selly.



Lantas bagaimana tips menanamkan nilai positif secara efektif di era digital seperti saat ini?



Kemajuan teknologi seharusnya dapat mendukung pengasuhan, bukan malah menggantikan peran orang tua di dalam pengasuhan. Itu sebabnya orang tua perlu menanamkan konsep keseimbangan antara aktivitas digital dengan aktivitas fisik serta sosial di dunia nyata, termasuk melakukan interaksi dengan anak tanpa gangguan gadget.

“Berikan batasan screen time dan imbangi dengan family time yang melibatkan kehadiran anggota keluarga secara fisik dan emosional. Prioritaskan waktu bersama keluarga untuk berinteraksi, membangun komunikasi dan melakukan kegiatan yang menyenangkan,” papar Selly.





Perilaku yang Harus Dihindari Agar Anak Memiliki Karakter yang Baik

Pertama, respons yang tidak tepat. Anak belajar dari reaksi orang tua terhadap perilakunya. Bila perilakunya diberi respons menyenangkan, anak cenderung mengulangnya. Sebaliknya, jika dikoreksi secara tepat, anak akan belajar memperbaikinya.

Kedua, kurangnya teladan dari orang tua. Anak lebih mudah menyerap nilai lewat contoh nyata, karena orang tua adalah figur utama dalam hidupnya.

Ketiga, apresiasi yang tidak efektif sehingga mengurangi makna pujian. Apresiasi sebaiknya disesuaikan dengan usia dan dilakukan dengan tulus, seperti pelukan sambil mendeskripsikan perilaku baik anak.





Keempat, disiplin yang otoriter. Menekankan aturan tanpa ruang diskusi justru membuat anak patuh karena takut, bukan karena memahami makna aturan tersebut.

Kelima, penerapan aturan yang tidak konsisten. Konsistensi dalam aturan membantu anak memahami batasan dan belajar tanggung jawab.

Terakhir, kurang memahami kebutuhan anak. Pemahaman yang baik akan membantu memberikan dukungan yang tepat agar anak tumbuh optimal.

LAPORAN UTAMA



“Sebagai lingkungan pertama dan figur penting, teladan yang baik dari orang tua menjadi cara paling efektif untuk menanamkan nilai yang dapat diimplementasikan anak. Terlebih di tengah tantangan era digital, kehadiran fisik dan emosional orang tua serta bimbingan yang sesuai tahap perkembangan anak menjadi semakin penting untuk didapatkan anak di rumah,” pungkas Selly.





Send your Warmest
'CONGRATULATIONS!'

in the most adorable way with Mom's Florette

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Open everyday 07.00 - 18.00 📍 Ruko Beryl 3 No. 55, Gading Serpong

Available for delivery and urgent order!

+62 811 100 5955 | momsflorette@gmail.com | @moms.florette

MEMBANDINGKAN ANAK

Bisa Jadi Motivasi atau Justru Menyakiti?

Lihat tuh kakakmu, bisa jadi juara kelas. Kamu kapan kayak dia? Bunda lihat kamu kerjanya main terus!

Setiap orang tua tentu ingin yang terbaik untuk buah hatinya. Sayangnya, dalam proses mendidik tak jarang perbandingan itu muncul. Entah membandingkan anak dengan saudara kandung, teman sekelas, atau dengan diri kita di masa lalu.

Harapannya sederhana agar anak termotivasi untuk menjadi lebih baik. Namun tanpa disadari, kebiasaan ini justru bisa menyisakan luka mendalam.



Pertanyaannya, apakah membandingkan anak itu selalu berarti buruk?

PSIKOLOGI

Psikolog Anak dan Remaja, Fitri Andriyani, M.Psi., Psikolog mengatakan bahwa membandingkan itu tidak selalu berarti buruk. Tergantung bagaimana cara orang tua menyampaikannya.



“Semua itu bersifat dinamis, tergantung bagaimana proses membandingkan dan caranya. Jika disampaikan dengan kurang tepat, anak bisa merasa minder bahkan terluka. Tapi bila dilakukan dengan cara bijak, perbandingan justru bisa menjadi dorongan positif bagi mereka,” ungkap Fitri.

Lantas bagaimana cara orang tua membedakan antara motivasi yang sehat dan membandingkan yang menyakitkan bagi anak?

Psikolog yang tergabung dalam @psikologanak.id menegaskan orang tua harus paham cara membandingkan yang tepat yakni secara *apple to apple*.

Menurut Fitri, cara penyampaian, gestur, ekspresi wajah, waktu, dan pemilihan kata juga sangat mempengaruhi respons anak.

Kalimat seperti, "*Kakak hebat ya, bisa menjadi juara kelas. Adik ingin seperti kakak juga?*" tentu akan lebih diterima baik dibanding, "*Tuh lihat kakak aja bisa jadi juara kelas. Kamu kok nggak bisa gitu juga?*"



DAMPAK JANGKA PANJANG MEMBANDINGKAN ANAK

Jika orang tua membandingkan secara *apple to apple*, anak cenderung lebih termotivasi. Misalnya saat dibandingkan dengan kakaknya yang juara kelas, maka fokuslah pada cara belajar dan konsistensinya, bukan hal lain seperti sifat atau kebiasaannya.

Di sisi lain, membandingkan juga bisa berdampak negatif jika disampaikan dengan cara yang salah, baik pada hubungan anak dengan orang tua, maupun dengan sosok yang jadi perbandingan.



“Anak bisa kehilangan kepercayaan pada orang tua, hubungan jadi renggang dan komunikasi tak lagi efektif. Ia cenderung memberontak, minder, tidak fokus, hingga sulit mandiri. Akhirnya, orang tua menganggap anak nakal, sementara anak merasa orang tuanya toxic,” papar Fitri.

Bagaimana cara mendukung
**PERKEMBANGAN ANAK TANPA
MENJADIKANNYA KOMPETITOR**
bagi saudara atau anak lainnya?

Pertama, kesediaan orang tua untuk lebih terbuka, memahami perasaan anak dan menjadi contoh yang baik untuk mereka.

“Belajar menempatkan diri di posisi anak dan ikut merasakan jika terus dibandingkan atau diperlakukan seperti itu,” kata Fitri.

Kedua, pahami anak secara menyeluruh dengan mengenali kondisi fisik, potensi, gaya belajar hingga emosinya.

“Jika ingin bekerja sama dengan anak, kita harus berusaha mengenalnya lebih dalam. Jangan langsung merasa paling tahu, karena bisa jadi justru orang tualah yang paling tidak tahu dan tidak memahami kondisi anak,” tegas Fitri.



Di akhir kesempatan, Fitri berpesan kepada para orang tua yang pernah terlanjur membandingkan anak dan kini ingin memperbaiki cara berkomunikasi dengan mereka.

“Tidak perlu terus-menerus merasa bersalah atas apa yang sudah terjadi. Meski niatnya baik, tapi perlu diingat, motivasi terbaik adalah yang tumbuh dari dalam diri anak sendiri, bukan hasil paksaan. Tugas orang tua hanya mendampingi dan memfasilitasi, bukan mendorong anak menjadi duplicate orang lain. Dengan menghayati posisi anak, orang tua bisa membantu mereka tumbuh menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri,” tutup Fitri.



Let's celebrate your Little One's
SPECIAL DAY
with Mom's Cakes & Cookies!



Info
Lebih Lanjut
KLIK DI SINI

custom birthday cakes . sweets . cup cakes . cookies
hampers . table settings . decorations . etc

Ruko Beryl 3 No.55 - Gading Serpong ☎ +62 8111005955 .
📸 momscakescookies 🎵 moms.cakes.cookies
momscakescookies@gmail.com

PAKAR MENJAWAB ANAK

ANAK DEMAM TAPI MASIH AKTIF

Normal atau Justru Bahaya?





Dokter Spesialis Anak, **dr. Ferdy Limawal, SpA**, menjelaskan demam adalah respon alami tubuh terhadap infeksi yang sedang masuk ke tubuh.

“Untuk kasus anak yang masih aktif bergerak meski sedang demam umumnya tidak berbahaya. Hal tersebut menandakan bahwa tubuhnya sedang melawan infeksi dengan baik. Meski demikian, orang tua tetap perlu waspada terhadap tanda-tanda bahaya yang mungkin muncul menyertai,” kata dr. Ferdy.

PAKAR MENJAWAB ANAK

✦ **Lantas, apa yang perlu orang tua lakukan saat si Kecil mengalami kondisi tersebut?**

- ✦ Pantau kondisi anak dengan rutin mengecek suhu tubuh, nafsu makan dan pola tidur anak
- ✦ Pastikan anak minum cukup air putih agar tidak dehidrasi, bila perlu berikan jus buah murni atau kaldu
- ✦ Berikan makanan bergizi yang mudah dicerna seperti sup dan bubur
- ✦ Berikan makanan yang kaya vitamin seperti sayur dan buah-buahan
- ✦ Berikan obat penurun demam sesuai usia anak jika suhu tubuhnya di atas 38°C



“Jangan paksa anak untuk beristirahat jika mereka tidak mau, biarkan mereka tetap beraktivitas dengan tetap memantaunya,” tambahnya.

Kapan orang tua harus waspada dan membawa si Kecil ke dokter?

- 1 Ketika demam sudah berlangsung lebih dari tiga hari
- 2 Suhu tubuh melebihi 39°C
- 3 Anak mengalami kejang
- 4 Anak muntah berkali-kali
- 5 Anak mengalami kesulitan bernapas

Demam disertai dengan gejala lain, seperti

- 6 nyeri tenggorokan, nyeri kepala, sesak nafas, ruam kulit, atau nyeri telinga



Hamil dengan Asma?

**Ini Cara Aman Mengontrol Napas
Demi Kesehatan Janin**



PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Kehamilan merupakan momen istimewa bagi setiap wanita. Namun, bagi bumil dengan riwayat asma, masa kehamilan ini memiliki tantantangan tersendiri.

Apabila asma kerap kambuh ketika hamil, ibu dan janin berisiko mengalami kekurangan oksigen yang dapat membahayakan kondisi kesehatan keduanya.



Selain itu, asma yang tidak terkontrol dengan baik dapat menimbulkan dampak buruk seperti peningkatan tekanan darah, *morning sickness* yang berlebihan, perdarahan melalui vagina, BBLR, kelahiran prematur bahkan kematian.

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN



Lantas bagaimana cara bumil mengontrol napas agar baik untuk janin? Dan apa saja yang harus dilakukan untuk menghindari dampak buruk yang dapat terjadi akibat penyakit bawaan tersebut?

Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan, **dr. Martina Claudia, SpOG**, mengatakan bumil dengan riwayat penyakit asma tidak boleh melewatkan untuk kontrol ke dokter.

"Jika gejalanya masih dirasakan, pemakaian obat sebaiknya tetap dilanjutkan sesuai petunjuk dokter," lanjutnya.

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Untuk menghindari terjadinya serangan asma, kata dr. Claudia, bumil perlu menjaga diri dari paparan pemicunya.



"Misalnya dari kondisi fisik diri sendiri seperti alergi, sering pilek, kelelahan, emosional dan faktor lingkungan seperti cuaca dingin, debu, polusi dan lain-lain. Karena itu, mengontrol asma selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin," tutup dr. Claudia.

Di Balik Keluhan

Aku Bosan!

Ini yang
Sebenarnya
Si Kecil
Rasakan



PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI

Tak hanya orang dewasa yang bisa merasa bosan pada aktivitas rutin setiap hari, si Kecil pun bisa merasakan hal yang sama.

Psikolog Anak dari Klinik Sajiva RSKJ Dharmawangsa, **Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi.**, mengatakan kebosanan yang dirasakan si Kecil sangat wajar.



"Saat mendengar si Kecil mengeluh bosan, Bunda jangan langsung mencari solusinya. Sebaiknya dengarkan dulu apa yang dirasakan anak dan berdiskusi untuk menanyakan mengapa ia merasa demikian," jelas Fabiola.



Jika Bunda sudah memahami penyebabnya, cobalah untuk menerapkan beberapa pendekatan berikut.

Pertama, jika anak merasa bosan karena monoton, maka Bunda dapat memberikan variasi pada aktivitasnya. Misalnya mengganti suasana atau tempat makan menjadi di taman rumah. Jadi aktivitas makan bisa dilakukan sembari belajar mengenal alam.

Kedua, berikan kesempatan pada anak untuk menata ulang aktivitasnya sendiri tanpa mengurangi aspek penting yang ingin dicapai. Misalnya Bunda ingin menanamkan kemandirian, maka biarlah ia menata semuanya sendiri tanpa perlu dibantu.

Ketiga, memenuhi kebutuhan anak dari berbagai aspek. Mulai dari kebutuhan cinta dan kasih sayang, *quality time*, hingga yang bersifat fisik atau materi.

Keempat, luangkan waktu untuk bermain di sela-sela aktivitasnya. Bunda bisa memilih permainan *role play* dengan bertukar peran untuk memvalidasi keinginan anak yang sesungguhnya.

Kelima, berikan ruang atau kebebasan dengan memasukkan "*free time*" dalam kegiatannya untuk membantunya bereksplorasi sesuka hati.



PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI

“Terakhir, Bunda perlu memerhatikan kebutuhan sosialisasi si Kecil. Sebab anak yang menunjukkan keterbatasan waktu dalam berinteraksi cenderung lebih mudah merasa bosan dengan rutinitasnya. Caranya bisa dengan mengundang teman-teman sebayanya untuk belajar atau bermain bersama di rumah,” tutup Fabiola.



REKOMENDASI MENU MPASI FRIENDLY

dari Daging Kurban

Bubur Hati Sapi

- Rebus hati sapi hingga matang dan haluskan
- Campur dengan bubur nasi dan wortel kukus yang sudah dilumatkan
- Tambahkan sedikit kaldu sapi homemade



Bakso Sapi

- Giling daging tanpa lemak, bawang putih, telur dan minyak kelapa
- Bentuk bulat-bulat dan rebus di air mendidih
- Sajikan dengan sup bening dan sayuran



SEHAT



Musim Berganti, Penyakit Ikut Menanti
**KENALI & WASPADAI
PENYAKIT MUSIMAN**

yang Rentan **Menyerang Si Kecil**

Musim pancaroba masih menjadi momok bagi orang tua karena cuaca yang tak menentu dan kerap memicu berbagai masalah kesehatan pada anak. Perubahan cuaca ekstrem seperti angin kencang, hujan mendadak, hingga panas terik mendukung pertumbuhan virus, bakteri, dan jamur yang mudah menyebarkan penyakit dan bisa berdampak serius pada si kecil.

Dokter Spesialis Anak, **dr. Atika Nurmalitasari, Sp.A**, menyebut meningkatnya risiko masalah kesehatan anak di musim pancaroba seringkali dipicu oleh perubahan suhu atau kelembapan yang drastis.

"Hal ini membuat daya tahan tubuh si Kecil menjadi rentan sehingga beberapa penyakit menjadi lebih sering muncul," ujarnya.



Berbagai Penyakit yang Rentan Menyerang Si Kecil di Musim Pancaroba

Dokter anak yang berpraktik di Rumah Sakit Hermina Pandanaran Semarang ini menyebutkan beberapa jenis penyakit yang rentan menyerang si kecil di masa pancaroba, yaitu :

- Infeksi saluran pernapasan atas seperti batuk, pilek dan radang tenggorokan
- Influenza
- Rhinitis dan asma
- Pneumonia
- Diare (disebabkan infeksi virus & bakteri)
- Demam Berdarah Dengue (DBD) dan penyakit akibat nyamuk lainnya



"Beberapa jenis penyakit ini rentan dialami oleh anak-anak di bawah usia lima tahun karena sistem imunnya belum berkembang sempurna. Alhasil belum mampu melawan perubahan cuaca dan kemunculan virus yang signifikan," paparnya.

Waspadai Gejala Awalnya!

Masalah kesehatan pada anak saat musim pancaroba bisa muncul dengan gejala ringan hingga serius.

Dokter Atika pun mengimbau orangtua untuk lebih waspada saat si kecil menunjukkan tanda-tanda berikut :

- Demam selama $\pm$ 3 hari
- Batuk yang tak kunjung membaik / disertai sesak napas
- Muntah berulang / diare terus menerus
- Nafsu makan menurun drastis
- Anak tampak lemas / tidak aktif seperti biasanya
- Napas lebih cepat dan ada tarikan di dada

Lantas kapan harus membawanya ke dokter?



SEHAT

"Segera periksakan si Kecil ke dokter apabila menunjukkan gejala yang semakin parah seperti kejang, muntah berwarna kehijauan dan dehidrasi; mulut kering, jarang buang air kecil dan mata tampak cekung," jelas Dokter Atika.



Penyakit musiman yang tidak segera ditangani dapat berakibat fatal dan menimbulkan komplikasi serius, seperti pneumonia, dehidrasi berat, gangguan elektrolit, hingga syok akibat DBD.

Menurut dokter Atika, infeksi berulang tanpa penanganan tepat juga dapat mengganggu tumbuh-kembang anak dalam jangka panjang.

Dokter yang kerap memberikan edukasi seputar kesehatan si kecil di Instagram @atikanurmalita ini juga membagikan tips jitu untuk menghadapi musim pancaroba.

1. Mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang
 2. Pastikan waktu istirahat si Kecil tercukupi
 3. Pastikan si Kecil aktif bergerak dan bermain
 4. Jaga kebersihan tangan dan lingkungan
 5. Hindari paparan asap rokok dan polusi
 6. Kenakan masker saat cuaca ekstrem atau dekat orang sakit
 7. Lengkapi imunisasi si Kecil
 8. Beri tambahan suplemen vitamin C, vitamin D, dan Zinc, jika pola makan anak kurang bervariasi dan dalam pengawasan dokter
- 

"Musim pancaroba membawa tantangan bagi kesehatan anak, sehingga orang tua perlu peka terhadap perubahan perilaku dan gejala awal. Jika ada yang mengkhawatirkan, segera konsultasikan ke dokter. Ingat, mencegah lebih baik daripada mengobati," tutup dokter Atika.

FESYEN

BRIGHT DAY LIGHT STYLE



Arsakhi

Tanaka M. Putra

.....
JUARA FAVORIT
PMCSBH 2024
.....



Photographer :

SBH Productions

📷 sbh_productions

Sophia

Aiza

.....
JUARA FAVORIT
PMCSBH 2024
.....



Wardrobe :

Little Glam

📷 @littleglamkidsfashion

Self-Diagnosis Selama Hamil

Kebiasaan Berbahaya yang Harus Dihindari



Tanya google
atau tanya
dokter?



Di era digital seperti sekarang, semua orang dapat mengakses informasi dengan mudah, termasuk ibu hamil. Mulai dari gejala mual hingga rasa nyeri perut, semua terasa “cukup” dijawab oleh mesin pencari atau teknologi AI yang belakangan ramai jadi sorotan.

Sayangnya, kemudahan ini seringkali membuat ibu hamil terjebak dalam kebiasaan *self-diagnosis*. Padahal, kehamilan adalah fase yang kompleks karena terdapat banyak perubahan baik secara fisik maupun mental.

KEHAMILAN



Self-diagnosis adalah kondisi di mana seseorang menentukan sendiri penyakit atau gangguan kesehatan dengan mengamati gejala yang dirasakan berdasarkan informasi dari internet atau media sosial tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahlinya.



Dijelaskan oleh **dr. Yohanes Satrya Wibawa, Sp. OG**, dalam konteks kehamilan salah satu contoh *Self-diagnosis* yang cukup populer yakni menganggap dirinya hamil karena terlambat haid, mengalami mual muntah atau payudara mengencang, namun tidak melakukan pemeriksaan medis melalui *testpack*, USG atau konsultasi dengan dokter.



Saat ini, ibu hamil rentan melakukan *Self-diagnosis* karena mudahnya akses informasi lewat gadget, apalagi di tengah kesibukan dan terbatasnya waktu untuk ke dokter.

“Self-diagnosis jelas berisiko karena informasi yang diperoleh belum tentu akurat dan dapat disalahartikan. Hal ini bisa menunda perawatan dan justru memperburuk kondisi jika diagnosisnya keliru,” ungkap dr. Satrya.

Lebih dari itu, *Self-diagnosis*, kata dr. Satrya, juga dapat menimbulkan *anxiety* jika kondisinya tidak sesuai realita. Atau sebaliknya, justru dapat memunculkan harapan palsu terhadap kondisi yang sebenarnya.



Kehamilan Sehat Dimulai dari Diagnosis yang Tepat

1. Periksa Sumber Informasinya

Utamakan mencari informasi dari situs resmi seperti WHO, CDC, Kemenkes RI atau jurnal-jurnal medis yang terpercaya seperti PubMed, The Lancet, NEJM, atau ACOG.

2. Cek Kredibilitas Penulis / Creator

Pastikan penulis adalah dokter atau dari lembaga resmi. Hati-hati dengan *creator* dan *influencer* yang tidak memiliki latar belakang medis.

3. Lihat Tanggal Publikasi

Pastikan artikel *up to date* atau idealnya <5 tahun terakhir.

4. Bandingkan Informasi dari Beberapa Sumber

Carilah informasi serupa dari 2-3 sumber lain yang terpercaya untuk perbandingan dan informasinya lebih akurat.

5. Konsultasikan dengan Dokter

Selalu berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan profesional sebelum pengambilan keputusan.

“Untuk menghindari risiko Self-diagnosis, Bunda perlu bijak memilah informasi dan tahu kapan harus konsultasi ke dokter. Jika muncul gejala seperti perdarahan pervaginam, nyeri perut hebat, gerakan janin berkurang, keluar cairan dari vagina, atau keluhan yang tidak biasa dan semakin berat, segera periksakan ke dokter. Jangan sampai keliru menafsirkan informasi yang belum pasti kebenarannya,” tutup dr. Satrya.



RETURN TO THE Easter LAND.



Easter Slime Party with **Jessica Effendy**





EVENTS

OS Production

RETURN TO THE
Easter
LAND.

MOI



Totebag Painting



Get Up Academy



Gading Music School



EVENTS

KIDS Fashion Show

RETURN TO THE
Easter
LAND

MOI





Mini Cake Decoration





easter

Festival 2025

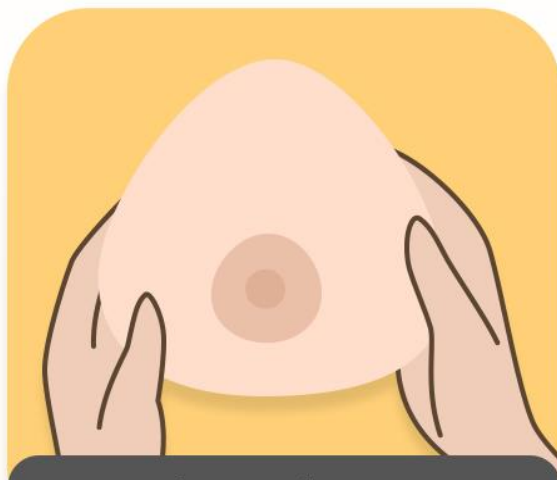


ASI REMBES Saat Hamil?

Ini Solusinya!



Tetap tenang dan jangan panik



Hindari stimulasi putting



Gunakan BREAST PADS



Konsultasi ke dokter kandungan

AKSI BUAH HATI



"Santai dulu gak sih?"

Nama : **Muhammad Nabil**
Usia : **6 Bulan**
Pengirim : **Salsa**



"Panggil aku bu bos.."

Nama : **Adiba Adzkia S**
Usia : **3 tahun**
Pengirim : **Revi**



"Jangan lupa olahraga, ya!"

♥ Nama : **Marshall E.**
Usia : **4 Tahun**
Pengirim : **Sermin Situmorng**



"Menghias cupcake"

Nama : **Ashalina Z. Shanum**
Usia : **4 Tahun 9 Bulan**
Pengirim : **Mayang**



"Take some pictures"

Nama : **Irish Cenderchel Huang**
Usia : **3 Tahun**
Pengirim : **Anjani Larasati**



"Kartini cilik"

Nama : **Aluna Jasmine G.**
Usia : **2 Tahun**
Pengirim : **Dinar**



"Skaters"

Nama : **Clinton Oswyn Finn W.**
Usia : **4 tahun**
Pengirim : **Fera Suryani**



"Traveling ke Bromo"

Nama : **Edzard Rayyan P.**
Usia : **1 Tahun 6 Bulan**
Pengirim : **Imas Ratnasari**



**"Serunya bermain
di alam terbuka"**

Nama : **Jaseena Fitranier W.**
Usia : **3 Tahun**



"Jadi dokter hewan"

Nama : **Mahdis Aqila R.**
Usia : **3 tahun**
Pengirim : **Dewi Wiwiw**



"Happy Graduation"

Nama : **Felisha P.H Oktora**
Usia : **6 Tahun**
Pengirim : **Renyka**



"Gaya tummy time-ku"

Nama : **Moscelyne Vinny Tan**
Usia : **7 Bulan**
Pengirim : **Siennyks**

ecomom
Baby Bottle Sterilizer UV + Anion

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

The New Ecomom 202 (Facelift) Dual UV Sterilizer + Anion Odorless



 [ecomom_indonesia](https://www.instagram.com/ecomom_indonesia)

FDA



CE



특허청
Korea Intellectual Property Office

K

KCL

The Best Magnetic Cooker *Ever!*

- ✓ 4 Mode Masak Otomatis
- ✓ Hemat Energi
- ✓ 4 Mode Masak Manual
- ✓ Fitur Lock dan Timer



Maestoso Magnetic Cooker MT-58.



Hot Pot



Soup



Steam



Water



Fry



Porridge



BBQ



Milk



maestoso_indonesia