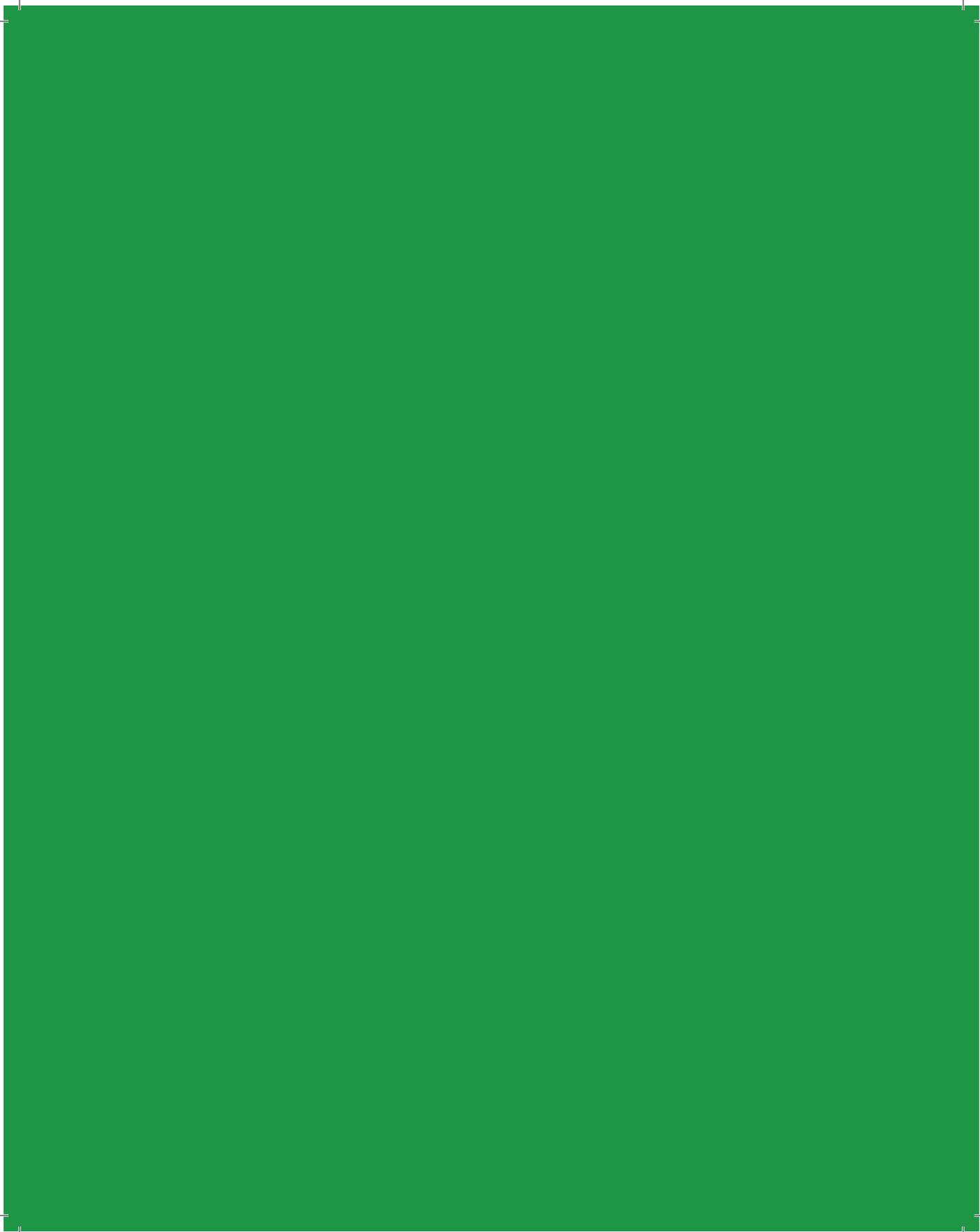


MATERI KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI
PEDOMAN UNTUK PUSKESMAS DALAM
PEMBERDAYAAN LANJUT USIA



Seri
Kesehatan
Anak Usia
Sekolah dan
Remaja



Peran lansia dalam meningkatkan kesehatan anak usia sekolah dan remaja:

- 1) Mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
- 2) Memberi nasihat atau memfasilitasi agar anak usia sekolah dan remaja mendapatkan gizi seimbang.
- 3) Mengingatkan remaja putri untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).
- 4) Menganjurkan anak usia sekolah dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik dan atau olahraga.
- 5) Memberi pendidikan kepada anak usia sekolah dan remaja cara menjaga kesehatan mata dan telinga.
- 6) Mengingatkan anak usia sekolah untuk mendapatkan imunisasi anak sekolah (Bulan Imunisasi Anak Sekolah).
- 7) Memberi pendidikan tentang kesehatan reproduksi pada anak usia sekolah dan remaja.
- 8) Memantau perilaku berisiko pada anak usia sekolah dan remaja serta memberi nasehat bila ditemukan.
- 9) Menasihati anak usia sekolah dan remaja untuk mencegah terjadinya kecelakaan.
- 10) Melindungi anak usia sekolah dan remaja dari tindak kekerasan.



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

1. Selalu cuci tangan yang baik pakai sabun dan air bersih mengalir pada saat:

- Sebelum dan sesudah makan
- Sesudah melakukan kegiatan
- Sesudah BAB dan BAK



2. Menjaga kuku tetap bersih dan pendek untuk mencegah penyakit masuk ke tubuh.

3. Menjaga gigi sehat:

- Menyikat gigi dengan teratur dan benar, minimal 2 kali sehari (pagi sesudah makan dan malam sebelum tidur) dengan pasta gigi berfluoride.
- Sikat gigi setelah makan makanan yang manis dan cokelat.

4. Melakukan aktivitas fisik secara rutin.

5. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

6. BAB dan BAK menggunakan jamban (wc) agar tidak mencemari lingkungan.

7. Membuang sampah pada tempatnya.

8. Tidak merokok



GIZI SEIMBANG



1. Konsumsi makanan yang beragam, terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk pauk, buah-buahan dan air.
2. Porsi makanan dalam piring dibagi 3 bagian: 1/3 makanan pokok, 1/3 sayuran, 1/3 lauk pauk dan buah-buahan.
3. Untuk memenuhi kebutuhan gizi, makan 3 kali sehari (pagi, siang, malam) dan kudapan 2 kali sehari (antara makan pagi dan siang serta antara makan siang dan malam) dengan menu gizi seimbang.
4. Perbanyak makan sayuran dan buah-buahan, batasi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
5. Biasakan minum air putih. Air putih sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak.
6. Sarapan sebelum jam 9 pagi. Sarapan terbaik dilakukan pada pukul 06.00 atau sebelum jam 07.00.
7. Biasakan makan bersama keluarga.
8. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih yang cukup dari rumah.



9. Bagi remaja putri minum 1 tablet tambah darah setiap minggu.
10. Ukur status gizi setiap 6 bulan sekali: dengan menimbang berat badan, dan mengukur tinggi badan.

Pola makan yang tidak seimbang dapat mengakibatkan kekurangan atau kelebihan zat gizi, seperti: Gizi kurang atau kurang energi protein, gizi lebih, anemia gizi besi (AGB).

Kebutuhan minum berdasarkan kelompok umur:

KELOMPOK UMUR	AIR (ML)	UKURAN RUMAH TANGGA
Laki-laki		
10-12 tahun	1800	±7-8 gelas
13-15 tahun	2000	±8 gelas
16-18 tahun	2200	±8-9 gelas
Perempuan		
10-12 tahun	1800	±7-8 gelas
13-15 tahun	2000	±8 gelas
16-18 tahun	2100	±8-9 gelas



JAJANAN SEHAT DI KANTIN SEKOLAH

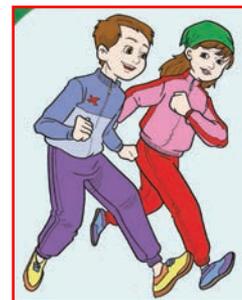
1. Pilih makanan yang terbungkus atau disimpan di tempat tertutup.
2. Pilih makanan yang tidak mengandung pengawet, pewarna, penyedap, pemanis buatan dan pengental agar terhindar dari bahaya keracunan bahan-bahan kimia.



OLAHRAGA/ AKTIFITAS FISIK

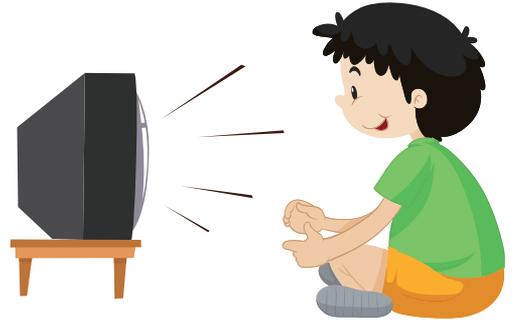
Olahraga/ Aktifitas Fisik

Lakukan olahraga dan aktifitas fisik secara rutin (minimal 30 menit per hari) agar tubuh selalu bugar, untuk memelihara kesehatan fisik dan mental, dan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal.



KESEHATAN MATA

1. Pencahayaan saat membaca sebaiknya tidak dari depan.
2. Hindari menonton TV terlalu dekat atau sambil tiduran. Jarak mata ke layar TV antara 2,5 - 5 m, sesuai ukuran layar TV.
3. Istirahatkan mata setiap 2 jam setelah menonton TV, menggunakan komputer atau bermain *game*.
4. Jangan melihat matahari langsung atau berlama-lama melihat cahaya yang menyilaukan.
5. Jangan menggunakan handuk atau sapu tangan orang lain untuk mengusap mata.
6. Periksa mata ke dokter setiap 6 bulan sekali.
7. Jangan berlebihan menonton TV, bermain game dan lainnya yang berisiko mengurangi aktifitas fisik.
8. Jarak mata dengan buku saat membaca minimal 30 cm.



KESEHATAN TELINGA

1. Hindari suara yang keras dan bising terus-menerus dan tidak lebih dari 30 menit.
2. Bila menggunakan headset, volume suara tidak boleh lebih dari 60%.
3. Tutup telinga apabila mendengar suara yang keras.
4. Hindari memasukkan air, bulu ayam, batang rumput, korek api, *cotton bud* (kapas bertangkai) atau benda apa pun ke lubang telinga.
5. Membersihkan telinga tidak dianjurkan sampai ke dalam liang telinga.
6. Keringkan daun telinga setiap kali mandi.
7. Apabila mengalami masalah dengan pendengaran, segera periksa ke puskesmas.



IMUNISASI

1. Merupakan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh seseorang secara aktif dengan memberikan vaksin.
2. Selain mendapatkan satu paket imunisasi dasar lengkap dalam tahun pertama kehidupan, anak juga perlu mendapatkan imunisasi lanjutan pada usia sekolah dasar kelas 1, 2 dan 3.
3. Imunisasi tetap aman dilakukan bagi anak yang sedang sakit ringan atau kurang gizi.
4. Selain imunisasi wajib yang diberikan Pemerintah, tersedia imunisasi pilihan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan. Misal: imunisasi influenza, tifoid, hepatitis A, varisela, HPV dan dengue. Untuk informasi lebih lengkap dapat konsultasi ke petugas kesehatan.



KESEHATAN REPRODUKSI

1. Kesehatan reproduksi meliputi keadaan sehat baik secara fisik, psikis, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan. Remaja perlu mengetahui informasi tersebut agar dapat bertanggung jawab dalam menjaga dan memelihara organ reproduksinya.
2. Puber adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana anak akan mengalami perubahan-perubahan khususnya menyangkut fisik, psikis, jiwa dan pematangan fungsi organ reproduksi.
3. Anak harus menjaga kebersihan alat kelamin (organ reproduksi) dengan cara:
 - a. Cebok yang benar dengan menggunakan air bersih dan mengalir, cebok dari arah depan ke belakang lalu dikeringkan dengan kain bersih.
 - b. Ganti celana dalam ketika terasa lembab atau minimal 2 kali sehari. Gunakan celana dalam berbahan yang menyerap keringat.
 - c. Menyampaikan kepada orang tua apabila alat kelamin terasa gatal dan perih.
 - d. Sunat pada laki-laki sangat bermanfaat dari segi kesehatan, karena kulit pada ujung alat kelamin laki-laki jika tidak disunat dapat menjadi tempat berkembangbiaknya bakteri atau jamur.



- e. Bagi perempuan apabila sedang menstruasi ganti pembalut minimal 3 kali sehari atau bila sudah penuh atau basah. Sebaiknya pembalut terbuat dari bahan dasar kapas dan setelah dipakai hendaknya dibungkus dulu sebelum dibuang.

3. Mencegah terjadinya pelecehan dan kekerasan seksual:

- a. Harus berhati-hati dengan orang yang tidak dikenal dan menolak hadiah atau ajakan dari orang tidak dikenal.
- b. Bagian tubuh yang tidak boleh dilihat dan disentuh orang lain (area pribadi) : bibir, payudara, alat kelamin, dan bokong. Teriak dan katakan tidak mau apabila seseorang ingin melihat atau menyentuh area pribadi. Lari dan laporkan pada orang tua atau orang dewasa yang dipercaya.
- c. Jangan malu membicarakan kepada orang tua atau orang dewasa yang dipercaya apabila merasa khawatir, cemas, sedih atau merasa mendapat perlakuan tidak menyenangkan, pelecehan atau kekerasan dari orang lain.



4. Hindari seks pranikah. Seks pranikah dapat mengakibatkan kehamilan tidak diinginkan serta tertular dan menularkan penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS dan kanker serviks. Kehamilan di usia remaja akan menjadi kehamilan tidak diinginkan (KtD) sangat berisiko baik bagi ibu maupun bayi.
5. Menikah di usia yang ideal (perempuan antara 20-35 tahun dan laki-laki telah mencapai 25 tahun) agar siap secara fisik, jiwa, sosial dan ekonomi.



JIWA YANG SEHAT



1. Mensyukuri apa yang telah diberikan Tuhan.
2. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan.
3. Menerima diri dan orang lain apa adanya, saling menghargai, jangan saling menjelek dan mengancam .
4. Biasakan berbicara dengan baik dan sopan.
5. Jangan berburuk sangka dengan apa yang dialami (berpikiran positif).
6. Berbagi cerita suka dan duka dengan orang tua, guru dan teman.
7. Gunakan waktu dengan baik untuk beribadah, belajar dan bermain.
8. Nikmati kegiatan yang dilakukan sehari-hari.
9. Kenali dan kendalikan emosi.
10. Mampu mengatasi stres dan menyelesaikan masalah dengan baik.
11. Katakan tidak pada perilaku berisiko.
12. Mampu menyatakan perasaan dan permasalahan serta keinginan dengan jelas.



12.

PENYALAHGUNAAN NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Aditif)



Mengenali dan menemukan gejala awal penyalahgunaan NAPZA dengan misalnya:

1. Ditemukannya benda, obat-obatan, atau alat-alat yang lazim digunakan dalam mengonsumsi NAPZA, seperti: rokok, jarum suntik, heroin, ekstasi, dll.
2. Penurunan prestasi belajar di sekolah,
3. Perubahan perilaku dan sikap dalam pergaulan serta kurang mempedulikan kebersihan dan perawatan diri.

Efek penyalahgunaan NAPZA:

1. Kerusakan organ vital (termasuk otak, jantung, paru-paru, hati, ginjal dan organ reproduksi).
2. Keracunan, ketagihan (sakaw),
3. Gangguan psikis dan kehidupan sosial memburuk.



DAMPAK BURUK ROKOK PADA KESEHATAN

1. Kandungan dalam sebatang rokok, terdiri dari: 4000 jenis senyawa kimia, 400 zat yang berbahaya, 43 zat penyebab kanker.
2. Dampak buruk akibat rokok: mulut menjadi bau, warna gigi kuning/cokelat, gigi mudah ngilu saat kena air dingin atau panas, mudah sariawan dan mudah infeksi.
3. Perokok aktif adalah orang yang mengonsumsi rokok secara rutin maupun tidak rutin dengan jumlah sekecil apapun.
4. Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok, namun menghirup atau terpaksa menghirup asap rokok yang dikeluarkan oleh perokok aktif.



PENDIDIKAN KETERAMPILAN HIDUP SEHAT (PKHS)

- Sejak dini anak perlu dibekali kemampuan psikososial (life skill), yaitu dapat mengelola aspek mental dan sosial secara baik, kemudian menunjukkannya dalam bentuk perilaku positif ketika berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain.
- Sekolah dan orang tua mempunyai peran yang penting dalam mengembangkan kemampuan/kompetensi psikososial anak.
- Sekolah sebagai wahana pendidikan, diharapkan tidak hanya mengembangkan pendidikan yang berkaitan dengan nilai akademis saja, tetapi juga dapat mengembangkan kemampuan anak untuk menghadapi permasalahan dan tantangan hidup setiap hari melalui Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) atau life skill education.
- Remaja akan menjadi remaja yang sehat dan mampu menyelesaikan masalahnya jika memiliki 10 aspek keterampilan:
 1. Kesadaran diri
 2. Empati (kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain)
 3. Pengambilan keputusan
 4. Pemecahan masalah
 5. Berpikir kritis



6. Berpikir kreatif
7. Komunikasi efektif (komunikasi yang mampu menghasilkan perubahan sikap, dalam situasi komunikatif, interaktif dan menyenangkan)
8. Hubungan inter personal
9. Pengendalian emosi
10. Mengatasi stres

MENCEGAH KECELAKAAN



1. Bersepeda pada jalur yang aman.
2. Menyeberang jalan di tempat yang aman dan selalu berkonsentrasi.
3. Mengemudi motor atau mobil hanya jika sudah memiliki SIM.
4. Berkendara sesuai dengan ketentuan yakni menggunakan helm, sabuk keselamatan, tidak menggunakan gadget dan atau headset ketika mengemudi, tidak mengemudi saat bermasalah, sakit atau mengantuk serta tidak ugal-ugalan.



POLA ASUH ANAK

1. Anak harus dilindungi dari kekerasan dengan mengajarkan pola asuh dengan kasih sayang,
2. Memberi teladan dan menegur bila ada kekerasan dalam rumah tangga.
3. Mengajarkan kepada anak agar dapat terhindar dari kecelakaan dan mengawasinya.

PERAWATAN BILA SAKIT



1. Anak perlu mendapat jaminan kesehatan atau asuransi kesehatan.
2. Mengenali tanda bahaya dan membawa anak ke fasilitas pelayanan kesehatan bila anak sakit atau sarana rehabilitasi bila diperlukan.



MITOS TERKAIT KESEHATAN ANAK USIA SEKOLAH DAN REMAJA

1. Tidak boleh makan ikan, daging dan telur pada saat menstruasi.

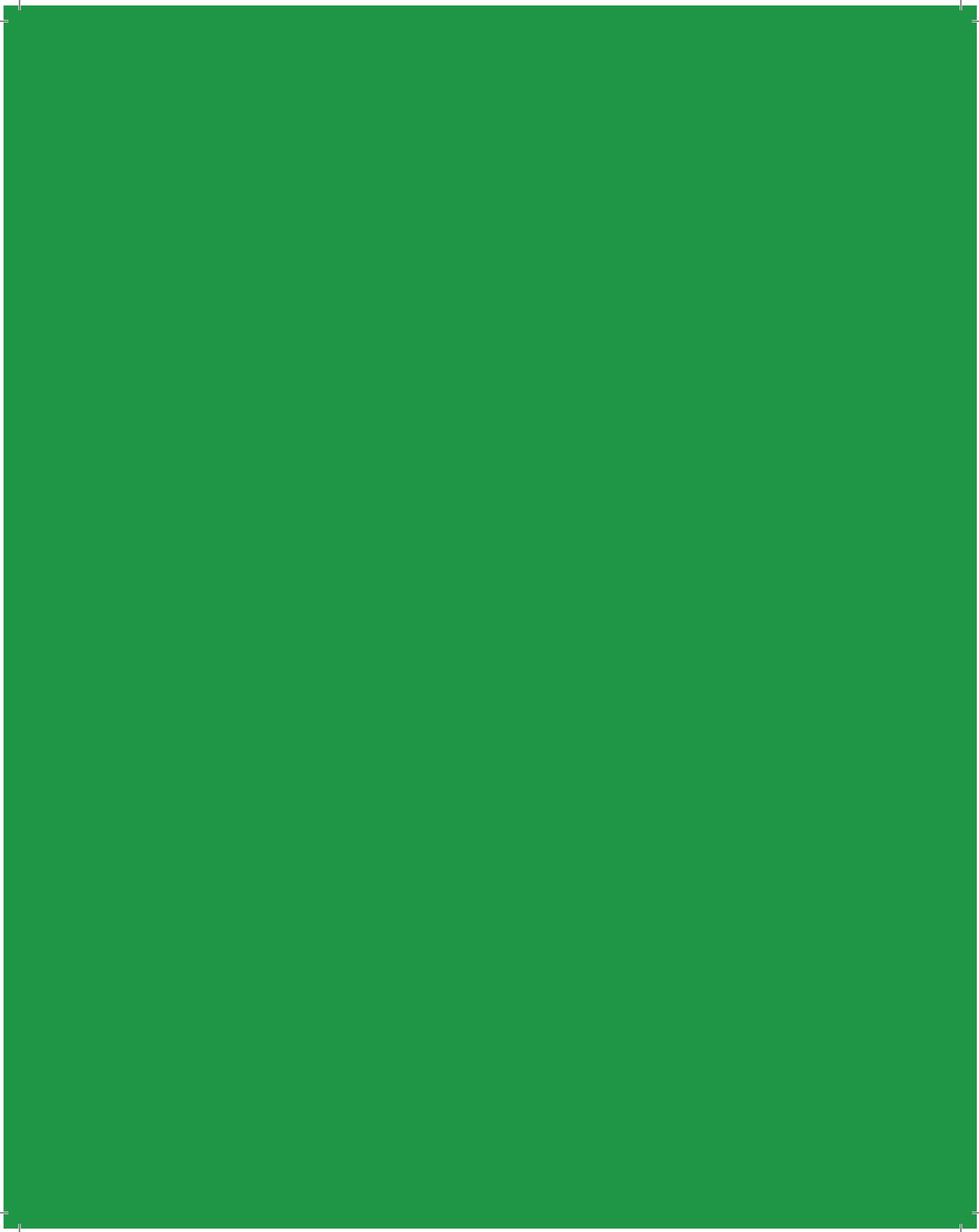
Informasi yang benar: Pada saat menstruasi justru dibutuhkan asupan makanan bergizi dan berprotein tinggi, antara lain ikan, daging, telur, dll.

2. Tidak bisa keramas atau gunting kuku/rambut pada saat menstruasi.

Informasi yang benar: Pada saat menstruasi harus tetap menjaga kebersihan diri termasuk mencuci rambut dan menggunting kuku.

3. Untuk menikah, laki-laki dan perempuan harus memiliki pemikiran dan kebiasaan hidup yang sama.

Informasi yang benar: Secara fisik laki-laki dan perempuan diciptakan sebagai makhluk yang berbeda, apalagi secara psikologis. Justru dengan pernikahan diharapkan pasangan suami istri bisa menyatukan dua perbedaan untuk satu tujuan. Perbedaanlah yang membuat suami istri saling belajar memahami, bekerja sama, menghormati dan mendukung. Namun untuk menikah yang terpenting kesiapan fisik, mental dan social ekonomi serta usia terpenuhi.



“Lansia Berdaya, Keluarga Sehat “

Informasi lebih lanjut hubungi :

DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA

Jl. H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9

Gedung Adyatma Lt. 7 Ruang 712-713

Jakarta Telp. 021 5203116
