

Pentingnya Nutrisi dan Peran Orang Tua dalam Tumbuh Kembang Anak

Anak-anak belajar, tumbuh, dan berkembang sesuai dengan potensinya. Proses tumbuh kembang anak tidak hanya soal pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup perkembangan kemampuan berpikir, berbicara, bergerak, dan berinteraksi.

Orang tua memiliki peran sangat penting untuk mengamati, mengenali, dan menanggapi setiap perubahan yang terjadi dengan bijak dan penuh perhatian.

Tahapan Penting dalam Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan merujuk pada perubahan ukuran fisik seperti tinggi, berat badan, dan lingkaran kepala. Sementara itu, perkembangan lebih berkaitan dengan kemampuan anak dalam hal motorik, bicara, emosi, dan sosial.

Sebelum memahami lebih jauh tentang gangguan dan faktor yang memengaruhi, berikut adalah tahapan tumbuh kembang anak yang penting untuk diketahui.

1. Bayi (Usia 0-12 Bulan)

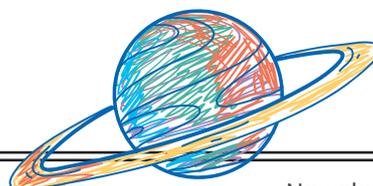
Pada tahun pertama, bayi mengalami lonjakan pertumbuhan yang cepat. Berat badan bayi biasanya naik dua kali lipat pada usia empat sampai enam bulan dan tiga kali lipat pada usia 1 tahun.

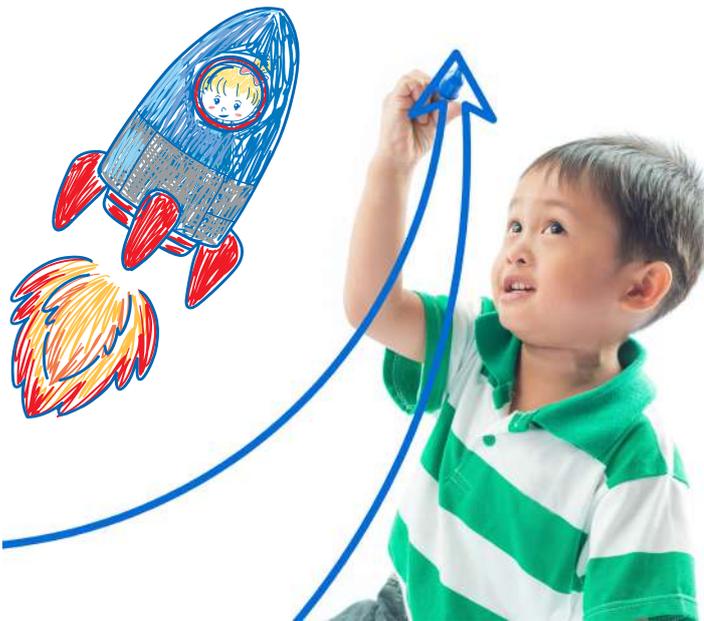
Perkembangan motorik halus dan kasar juga mulai terbentuk, seperti menggenggam, duduk, merangkak, dan berjalan.

2. Balita (Usia 1-3 Tahun)

Pada usia ini, anak mulai berjalan, berbicara, dan mengenal emosi. Meski pertumbuhan tinggi badan melambat, namun perkembangan otak dan sosial meningkat.

Stimulasi yang cukup sangat penting, karena jika anak terlambat bicara atau belum bisa berjalan, bisa jadi ada gangguan pada anak.





3. Anak-anak dan Remaja (Usia 4 -17 Tahun)

Anak mulai mengenal lingkungan di luar rumah, seperti sekolah dan teman sebaya. Di usia sekolah, mereka mengalami perkembangan kognitif dan sosial yang lebih kompleks.

Pada masa remaja, terjadi lonjakan pertumbuhan akibat pubertas. Pemantauan tinggi badan, berat badan, dan kematangan emosional tetap perlu dilakukan.

Pada tahap ini, perkembangan logika dan pemahaman bahasa meningkat, dan anak mulai menunjukkan kemampuan menyelesaikan masalah sederhana secara mandiri.

Tanda-tanda Gangguan pada Tumbuh Kembang Anak

Tidak semua anak berkembang dengan laju yang sama. Namun, ada beberapa tanda peringatan yang perlu diperhatikan orang tua:

- » Tinggi atau berat badan tidak sesuai usia (menggunakan kurva pertumbuhan).
- » Tidak mencapai tonggak perkembangan sesuai usia (contoh: belum bisa berjalan di usia 18 bulan).
- » Gangguan bicara, interaksi sosial yang terbatas, atau kehilangan kemampuan yang sudah dimiliki.
- » Kesulitan makan, tidur, atau perilaku yang sangat ekstrem.

Anak yang mengalami keterlambatan pertumbuhan bisa jadi mengalami masalah hormonal, kelainan

genetik, kekurangan gizi, atau penyakit kronis.

Oleh karena itu, jika ditemukan tanda-tanda tersebut, segera lakukan pemeriksaan ke dokter.

Faktor yang Memengaruhi

Untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, orang tua perlu mengetahui apa saja yang bisa mempercepat atau justru menghambat proses tersebut.

1. Asupan Gizi dan Nutrisi Seimbang

Kurangnya asupan gizi dapat menyebabkan anak lebih rentan mengalami hambatan dalam pertumbuhan fisik maupun kemampuan berpikir.

Sebaliknya, nutrisi yang cukup akan menunjang kekebalan tubuh dan mendukung perkembangan otak secara maksimal.

2. Kondisi Kesehatan Ibu dan Riwayat Kelahiran Anak

Riwayat lahir dengan berat badan rendah adalah salah satu faktor risiko yang penting. Anak-anak dengan kondisi ini memerlukan pemantauan dan perhatian khusus agar dapat menjaga proses tumbuh kembang mereka.

3. Pengaruh Genetik

Faktor keturunan dapat memengaruhi tinggi badan serta kemampuan berpikir anak. Namun, jika tidak didukung dengan lingkungan yang baik, potensi genetik tersebut bisa jadi tidak berkembang sebagaimana mestinya.

4. Peran Stimulasi dan Kegiatan Sehari-hari

Aktivitas fisik, permainan pendidikan dan interaksi sosial memainkan peran utama dalam mempercepat proses perkembangan anak-anak.

Kegiatan sederhana seperti teka-teki sebelum tidur dan membaca membantu secara aktif merangsang fungsi dan emosi otak.





Peran Orang Tua dalam Pertumbuhan Anak

Pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala penting untuk mendeteksi gangguan sejak dini. Perkembangan anak balita biasanya dilihat dari pertambahan tinggi, berat badan, cara bergerak, dan kemampuan berbicara.

Deteksi dini memungkinkan penanganan lebih cepat. Orang tua juga berperan penting dalam memantau perkembangan anak.

Perbedaan dengan teman sebaya belum tentu masalah, tapi perlu dilihat secara menyeluruh, termasuk riwayat kesehatan dan lingkungan anak.

Berikan Dukungan untuk Masa Depan Anak yang Lebih Baik

Setiap anak tumbuh dalam kecepatan dan cara yang berbeda, namun pemahaman tentang tumbuh kembang anak yang sehat akan membantu orang tua memberikan dukungan yang tepat.

Jika terlihat ada perkembangan yang tidak sesuai usianya, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter anak di Medistra Hospital agar penanganan bisa dilakukan sedini mungkin.

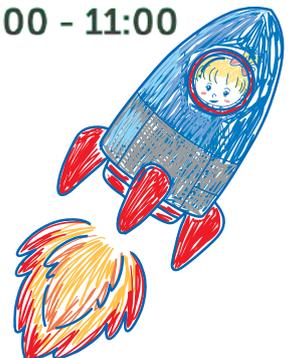
Dokter Spesialis Kami



dr. Arnold Soetarso, Sp.A
Dokter Spesialis Anak

Jadwal Praktek

Senin	08:00 - 18:30
Selasa	08:00 - 11:00
Rabu	08:00 - 18:30
Kamis	08:00 - 11:00
Jumat	08:00 - 11:00
Sabtu	08:00 - 11:00





Si Kecil Sulit Fokus? Mengenal Lebih Dekat Tanda-Tanda ADHD

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan neurologis yang umumnya mendapat diagnosis pada masa kanak-kanak dan dapat berlanjut hingga dewasa.

Gangguan ini ditandai dengan kombinasi gejala perilaku berupa kesulitan mempertahankan perhatian (inatensi), hiperaktivitas, dan impulsivitas yang menetap dan mempengaruhi fungsi maupun perkembangan anak.

Gejala ADHD yang Perlu Diketahui

Beberapa gejala ADHD dapat muncul sebelum anak menginjak usia 12 tahun dan biasanya terjadi di dua atau lebih situasi, misalnya di sekolah, rumah, atau saat bermain.

Gejala-gejala tersebut juga mengganggu fungsi sosial, akademik, dan cara anak bekerja. Penting untuk diketahui bahwa tingkat keparahan gejala ini bisa berbeda pada setiap anak, dan cara anak laki-laki serta perempuan menunjukkannya pun seringkali tidak sama.

Gejala utama ADHD dapat dikelompokkan menjadi dua kategori:



1. Inatensi (Kesulitan Memperhatikan)

Anak dengan inatensi seringkali kesulitan untuk mengikuti instruksi dan untuk tetap fokus pada tugas, tampak tidak mendengarkan saat diajak bicara, mudah teralihkan oleh hal-hal di sekitar, atau sering membuat kesalahan ceroboh karena kurangnya perhatian terhadap detail.

Mereka juga mungkin kesulitan mengatur tugas dan sering kehilangan barang.

2. Hiperaktivitas dan Impulsivitas

Gejala ini membuat anak sangat aktif secara berlebihan dan cenderung bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.

Hiperaktivitas dapat membuat anak susah diam saat di kelas, lari-lari atau memanjat berlebihan, atau sering mengobrol.

Sementara impulsivitas dapat terlihat saat anak sulit menahan diri dan melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang, sulit menunda, menunggu, atau antre, dan sering menyela pembicaraan orang lain karena sulitnya menahan dorongan untuk berbicara.

Beberapa anak menunjukkan gejala inatensi yang lebih menonjol, ada juga yang lebih dominan dalam hiperaktivitas dan impulsivitas, sementara yang lainnya menunjukkan kondisi di mana kedua gejala sama-sama dominan.



Diagnosis dan Penanganan

Apabila menemukan tanda-tanda bahwa anak mengalami ADHD, langkah terbaik adalah berkonsultasi dengan psikolog anak dan tenaga medis untuk mendapatkan diagnosis yang tepat.

Penanganan kondisi ini melibatkan beberapa hal, meliputi:

- » Terapi obat: Dokter bisa memberikan obat khusus yang disesuaikan, untuk membantu mengurangi gejala utama ADHD.
- » Terapi tanpa obat: Pendekatan ini termasuk terapi perilaku, pelatihan keterampilan sosial, konseling keluarga, atau bentuk dukungan psikologis lainnya.

Terapi ini membantu anak memahami dan mengelola gejalanya agar lebih mampu berinteraksi secara sosial dan berfungsi optimal dalam kegiatan belajar.

Kelola ADHD untuk Tumbuh Kembang Optimal

ADHD bukan hanya masalah perilaku, melainkan kondisi neurologis yang kompleks. Partisipasi anak, orang tua, psikolog, tenaga medis, dan lingkungan sekitar sangat membantu untuk menangani gangguan ini.

Jangan ragu untuk melakukan konsultasi dengan psikolog anak sebagai langkah awal untuk mengelola kondisi ini di Medistra Hospital.

Dengan pemahaman yang baik, kita bisa membantu setiap anak dengan ADHD untuk meraih potensi penuhnya dalam kehidupan sehari-hari dan masa depan mereka.

Penyebab ADHD

Para ahli meyakini bahwa kondisi ADHD dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, secara biologis, genetik, maupun lingkungan yang kesemuanya berpengaruh pada perkembangan otak manusia.

Beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami ADHD antara lain:

1. Faktor Genetik

ADHD dapat diturunkan dalam keluarga. Anak yang memiliki orang tua atau saudara kandung dengan ADHD memiliki risiko yang lebih tinggi untuk juga mengalaminya.

2. Faktor Lingkungan

Paparan terhadap zat-zat beracun, seperti timbal (bisa akibat polusi) pada usia dini, dikaitkan dengan peningkatan risiko ADHD.

3. Paparan saat di Dalam Kandungan

Merokok, penggunaan obat-obatan terlarang, atau konsumsi alkohol oleh ibu selama kehamilan dapat memengaruhi perkembangan otak janin dan meningkatkan risiko ADHD pada anak.

4. Kelahiran Prematur

Bayi yang lahir sebelum waktunya atau dengan berat badan rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan perkembangan, termasuk ADHD.

Psikolog Kami



Melissa Mangunsong, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

Jadwal Praktek

Selasa	16:30 - 19:30
Kamis	16:30 - 19:30
Sabtu	09:00 - 12:00



Bruxism pada Anak Bisa Merusak Gigi? Kenali Tanda-Tandanya

Bruxism adalah kondisi ketika anak sering menggrattakan atau menggepalkan gigi secara tidak sadar, terutama saat tidur.

Meskipun kelihatannya sepele, Bruxism pada anak bisa berdampak pada kesehatan gigi, tidur, dan kenyamanan si kecil.

Apa itu Bruxism pada Anak?

Bruxism adalah istilah medis untuk kebiasaan menggrattakan atau menggepalkan gigi. Pada anak, ini bisa terjadi saat tidur (sleep bruxism) maupun saat mereka terbangun (awake bruxism).

Bruxism merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan aktivitas otot-otot pengunyahan yang tidak normal, seperti menggrattakan atau mengatupkan gigi secara tidak sadar.

Meskipun pada anak-anak kondisi ini seringkali dianggap sebagai hal yang bersifat sementara dan tidak berbahaya, dalam jangka panjang bruxism dapat berdampak pada kesehatan gigi, sendi temporomandibular, serta mengganggu kualitas tidur anak.

Menurut studi yang diterbitkan dalam International Journal of Environmental Research and Public Health (2021), sekitar 49% anak-anak bisa mengalami

kebiasaan menggrattakan atau menggesekkan gigi. Kebiasaan ini sering kali dimulai sejak balita dan dapat berlangsung hingga masa remaja.

Penyebab Bruxism

Ada beberapa penyebab bruxism pada anak. Berikut faktor-faktor yang paling sering ditemukan:

1. Pertumbuhan Saraf Anak yang Belum Selesai

Pada masa kanak-kanak, sistem saraf pusat masih dalam proses pematangan. Ketidakseimbangan dalam pengendalian motorik, terutama oleh sistem saraf otonom, dapat memicu terjadinya bruxism, khususnya saat tidur.

Anak-anak cenderung memiliki respons tubuh yang lebih sensitif terhadap stres ringan, perubahan dalam fase tidur, atau rangsangan dari lingkungan.

Respons ini dapat muncul dalam bentuk aktivitas otot rahang yang tidak disadari, seperti menggrattakan gigi.

Secara ilmiah, pandangan masyarakat tentang "saraf yang belum menyambung" dapat dijelaskan sebagai ketidakmatangan sistem neurologis yang berperan dalam regulasi gerakan otot-otot pengunyahan.

2. Stres atau Kecemasan

Meskipun anak-anak terlihat ceria, mereka juga bisa mengalami stres, misalnya karena pindah rumah, sekolah baru, atau masalah kecil di lingkungan sosialnya.

Gertakang gigi saat tidur bisa menjadi bentuk pelepasan ketegangan yang tidak disadari. Anak-anak dengan bruxism cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan anak tanpa bruxism.

Oleh karena itu, pendekatan dalam memahami dan menangani bruxism pada anak harus bersifat multidisipliner, melibatkan peran dokter gigi, psikolog anak, dan orang tua.

3. Pertumbuhan Gigi

Balita dan anak usia sekolah yang sedang tumbuh gigi sering mengalami bruxism sebagai respons terhadap perubahan di dalam mulut.

Gigi yang baru tumbuh bisa menyebabkan rasa tidak nyaman yang mendorong mereka menggrat gigi.

4. Ketidaksejajaran Gigi

Posisi gigi yang tidak sejajar juga bisa memicu bruxism. Anak akan terus menggesekkan gigi untuk mencari posisi yang nyaman, tanpa sadar menimbulkan kebiasaan buruk.

Tanda-tanda Bruxism yang Perlu Diperhatikan

Bruxism pada anak sering tidak disadari karena terjadi saat tidur. Namun, ada sejumlah gejala fisik yang bisa menjadi petunjuk:

- » Suara gigi bergesekan saat tidur
- » Gigi terlihat aus, pipih, atau retak
- » Anak mengeluh sakit rahang atau sulit membuka mulut
- » Sering mengalami sakit kepala di pagi hari
- » Gangguan tidur atau anak tampak gelisah saat malam



Apakah Bruxism pada Anak Berbahaya?

Bruxism pada anak umumnya tidak berbahaya dan akan hilang seiring waktu. Namun, jika terjadi secara berlebihan, kondisi ini bisa menimbulkan beberapa masalah serius, seperti:

- » Kerusakan atau keausan pada gigi yang bersifat permanen
- » Nyeri pada area wajah, leher, dan rahang
- » Gangguan tidur yang memengaruhi perkembangan anak
- » Masalah pada sendi rahang jika dibiarkan terus-menerus

Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan seberapa sering dan sejauh mana bruxism memengaruhi anak, agar tidak menyebabkan komplikasi yang lebih besar.

Penanganan Bruxism

Penanganan bruxism pada anak tergantung pada tingkat keparahannya. Berikut beberapa solusi yang bisa Anda coba:

1. Buat Rutinitas Tidur yang Tenang

Buatlah lingkungan tidur yang tenang dan nyaman, misalnya dengan membaca cerita, memutar musik yang menenangkan, atau mengurangi waktu penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur.

Langkah-langkah ini dapat membantu mengurangi stres, yang sering menjadi penyebab bruxism.

2. Konsultasi ke Dokter Gigi

Jika gigi anak terlihat aus atau rusak, dokter gigi mungkin akan menyarankan pemantauan rutin atau penggunaan pelindung gigi (mouth guard).

3. Terapi Psikologis Bila Perlu

Jika stres emosional adalah penyebab utama, terapi perilaku atau konseling dapat membantu anak mengelola ketegangan dengan cara yang lebih sehat.

4. Perhatikan Kebiasaan Anak

Hindari membiarkan anak menggigit kuku, pensil, atau benda keras lainnya karena bisa memperkuat kebiasaan menggrat gigi.

Konsultasikan dengan Dokter

Bruxism pada anak bukan hal yang perlu ditakuti, namun tetap perlu perhatian. Dengan cara mengenali

gejalanya lebih awal dan melakukan pencegahan yang tepat, orang tua bisa membantu anak menghindari masalah kesehatan yang lebih besar.

- » Segera temui dokter gigi anak di Medistra Hospital apabila:
- » Gejala semakin parah seperti gertakan gigi terdengar hampir setiap malam
- » Anak merasa sakit saat mengunyah atau membuka mulut
- » Terdapat kerusakan gigi yang terlihat jelas
- » Anak sering mengeluh sakit kepala atau nyeri di wajah

Dokter Spesialis Kami



drg. Aliyah, Sp.KGA

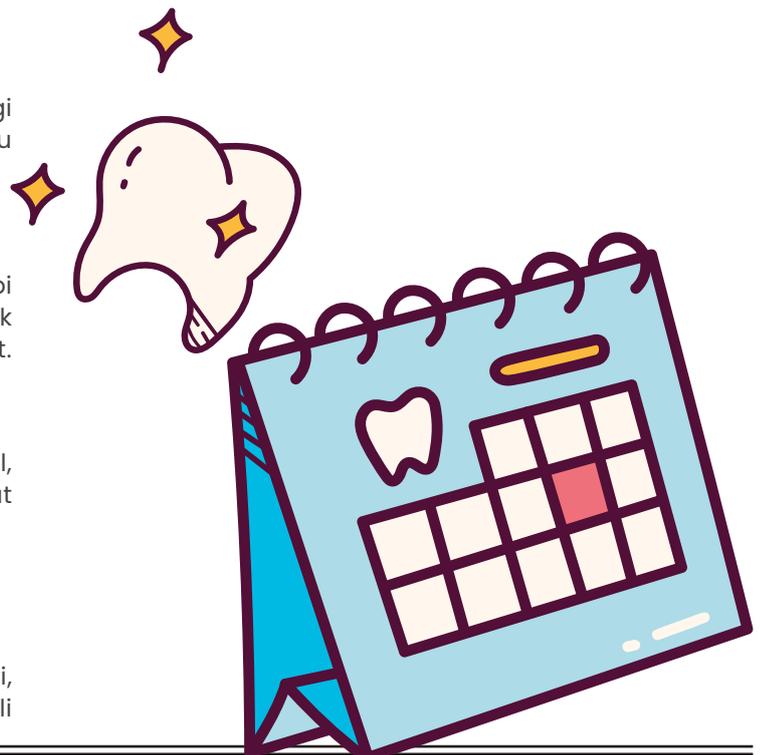
Dokter Spesialis Kedokteran Gigi Anak

Jadwal Praktek

Senin 14:00 - 17:00

Kamis 14:00 - 17:00

Minggu 09:30 - 12:00



NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 4 / Mei 2025



Autoimun Bisa Terjadi pada Siapa saja hingga Pengobatannya

Autoimun adalah kondisi kesehatan saat sistem kekebalan tubuh keliru mengenali bagian tubuh sendiri sebagai ancaman. Kondisi ini disebut sebagai "kekeliruan sistem imun", di mana tubuh tidak bisa lagi membedakan antara sel atau jaringan tubuh sendiri dan zat asing.

Penyakit autoimun terus meningkat jumlahnya dan bisa menyerang siapa saja, terutama perempuan. Gejalanya sering samar, berubah-ubah, dan mirip dengan penyakit lainnya.

Karena itu, pemahaman dasar tentang autoimun sangat penting agar kita bisa mengenalinya sendiri dan segera mencari bantuan medis yang tepat.

Penyebab Autoimun

Belum diketahui secara pasti mengapa seseorang bisa menderita penyakit ini. Namun, beberapa faktor bisa menjadi penyebab, seperti:

- Faktor genetik: memiliki riwayat keluarga dengan penyakit autoimun.

www.medistra.com

NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 5 / Juni 2025



Kenali Demensia Lebih Dekat, dari Tanda Awal hingga Perawatan

Demensia adalah kondisi yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif secara bertahap. Gejala yang muncul tidak hanya berupa lupa, tapi bisa berkembang menjadi gangguan berpikir, berbicara, bahkan mengubah kepribadian penderitanya.

Perubahan ini bisa berdampak besar pada kehidupan seseorang dan keluarganya. Menurut data dari Sullivan et al (2024), jumlah orang yang hidup dengan demensia diperkirakan terus meningkat dari tahun ke tahun.

Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala, penyebab, serta strategi penanganannya secara tepat.

Penyebab Demensia

Kondisi ini disebabkan oleh beberapa kondisi medis, terutama yang menyerang jaringan otak. Jenis-jenisnya termasuk:

- Demensia vaskular: terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak.

www.medistra.com

- Demensia badan lewy: ditandai dengan halusinasi visual dan gejala mirip Parkinson.
- Demensia frontotemporal: memengaruhi kepribadian dan kemampuan bahasa.

Beberapa faktor risiko demensia antara lain usia lanjut, riwayat keluarga, hipertensi, diabetes, gaya hidup tidak sehat, serta kurangnya aktivitas mental dan sosial. Selain itu, cedera kepala berulang juga dapat meningkatkan risiko demensia.

Kondisi ini juga dapat disebabkan oleh gangguan hormon tiroid yang rendah, serta gangguan nutrisi, seperti kekurangan vitamin B12.

Konsumsi alkohol berlebihan (alkoholisme) juga termasuk salah satu penyebab yang perlu diwaspadai.



Newsletter Medistra Hospital

Information & Registration

☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200

#SobatMedistra



www.medistra.com

@medistra.hospital



Jl. Gatot Subroto Kav. 59,
Jakarta 12950, Indonesia