

PERTOLONGAN PERTAMA PADA ANAK DI RUMAH



e-Book ini dapat **DIPRINT** dan **DIBERIKAN** kepada pengasuh

PROSEHAT

Dear Ibu,

Sudah tahukah Ibu bagaimana cara memberikan **pertolongan pertama** pada anak sakit?

Kini pedoman penanganan saat anak sakit telah hadir. Pedoman ini juga diharapkan mampu diterapkan oleh pengasuh saat Ibu tidak ada di rumah.

Ketahui dan pelajari penanganan darurat untuk pertolongan pertama buah hati!

Selalu sediakan obat-obatan
penanganan pertama (P3K)
saat anak sakit



Beli paket lengkap P3K anak
sekarang juga di sini:

www.prosehat.com/p3kanak

Dapatkan kupon GRATIS antar COD*

PROSEHAT



DAFTAR ISI

Diare	1
Demam	2
Batuk	3
Muntah	4
Pilek	5
Masuk angin	6
Luka	7
Konstipasi/Sembelit	8



DIARE

Diare adalah buang air besar yang frekuensinya lebih dari 3 kali dalam sehari dengan konsistensi tinja lebih encer dari biasanya. Selama terjadi diare, tubuh akan kehilangan cairan dan elektrolit secara cepat.

Penanganan Diare

- ◆ Tetap berikan ASI bila anak masih menyusui
- ◆ Anak harus tetap minum untuk mengganti cairan yang hilang
- ◆ Berikan oralit sesuai dengan takaran. Setiap satu sachet oralit dilarutkan dalam 200ml air hangat dan oralit ini hanya dapat digunakan selama 24 jam saja. Bila telah lewat waktunya, ganti dengan oralit baru..
- ◆ Anak dapat makan dan minum seperti biasa dengan menu yang biasa pula. Pemberian susu formula bisa diberikan dan tidak perlu diencerkan atau diperkental.
- ◆ Hindari minuman bersoda, teh, atau jus buah sebagai minuman pengganti cairan

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Diare tidak sembuh dalam waktu 3 hari
- ◆ Kotoran (tinja) mengandung darah atau nanah atau kotoran berwarna hitam
- ◆ Terdapat tanda-tanda dehidrasi sedang ke berat
- ◆ Suhu tubuh diatas 38 derajat C
- ◆ Anak mengeluh sakit perut yang hebat
- ◆ Buang air besar makin sering dan banyak sekali
- ◆ Muntah terus menerus
- ◆ Anak tidak mengalami rasa haus tidak ada atau anak tidak dapat minum atau makan

Perhatian

- ◆ Zinc diberikan selama 10-14 hari dengan dosis 1 tablet tiap hari, diare berikutnya atau sesuai dengan anjuran dokter
- ◆ Bila tidak ada oralit, Ibu bisa memberikan larutan gula-garam, yaitu dua sendok teh gula dan setengah sendok teh garam dapur dilarutkan ke dalam satu gelas air



DEMAM

Peningkatan suhu tubuh anak hingga lebih dari 38 derajat Celcius.

Penanganan Demam

- ◆ Ukur suhu dengan termometer. Demam jika suhu lebih dari 38 derajat celcius.
- ◆ Gunakan obat penurun panas yang mengandung Paracetamol. Berikanlah sesuai dosis anjuran dokter.
- ◆ Kompres/ dengan air hangat. Penggunaan kompres air hangat di lipat ketiak selama 10-15 menit akan membantu menurunkan panas dengan cara panas keluar lewat pori-pori kulit melalui proses penguapan.
- ◆ Perbanyak minum air putih. Jika si Kecil masih menyusu, Bunda dapat memberikannya ASI lebih banyak.

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Demam lebih dari 39 derajat celcius.
 - ◆ Demam disertai gejala lain, misalnya radang tenggorokan, sakit kepala dan gangguan pendengaran
 - ◆ Anak terlalu rewel, menangis tidak berhenti dan terlihat sangat lemah
 - ◆ Muncul gangguan bernafas, muantah, dan diare
- Demam hilang-timbul selama beberapa hari dan semakin hari semakin tinggi.

Perhatian

- ◆ Hindari makan makanan yang merangsang, seperti coklat, makanan pedas, goreng-gorengan
- ◆ Kompres dingin tidak direkomendasikan karena dapat meningkatkan kenaikan suhu tubuh
- ◆ Hindarilah termometer raksa karena logam berat merkuri pada termometer berbahaya bila terjadi kebocoran



BATUK

Ledakan udara keluar dari dalam saluran napas yang berada di rongga dada yang menimbulkan bunyi yang khas.

Penanganan Batuk

- ◆ Perbanyak istirahat
- ◆ Minum banyak air
- ◆ Minum obat pelancar batuk, bukan obat penekan batuk, seperti ambroxol (mukolitik)
- ◆ Berikan 1 sendok teh madu pada anak usia kurang dari 1 tahun untuk mengurangi frekuensi gejala batuk dan memperbaiki kualitas tidur anak
- ◆ Relaksasikan tubuh anak dengan mandi air hangat
- ◆ Berikan sup ayam atau cairan hangat lainnya untuk bayi usia >6 bulan. Hal ini untuk membantu menenangkan dan mengurangi jumlah dahak

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Gejala menetap lebih dari 10 hari atau lebih dari 3 hari pada anak
- ◆ Gangguan pernafasan
- ◆ Terdapat bunyi saat bernafas
- ◆ Perubahan warna kulit menjadi pucat
- ◆ Kelelahan yang berlebih pada anak dan anak tampak lemas
- ◆ Dahak atau lendir hidung berwarna kekuningan atau hijau
- ◆ Demam dan menolak makan atau minum

Perhatian

- ◆ Buatlah anak merasa nyaman dan jangan biarkan suara berisik agar dia merasa tenang
- ◆ Hindari lingkungan yang penuh asap rokok karena dapat memperparah batuk

Selalu sediakan obat-obatan penanganan pertama (P3K) saat anak sakit

Beli paket lengkap P3K anak sekarang juga di sini:

www.prosehat.com/p3kanak

Dapatkan kupon GRATIS antar COD*



PROSEHAT

Dapatkan pengiriman GRATIS dengan memasukkan kode kupon berikut ini pada formulir pemesanan Anda

PROSEHAT

Swalayan Kesehatan



PIN prosehat



0857-75-500-800

Masukan kode kupon ini untuk mendapatkan **GRATIS** biaya pengiriman obat. *

ANTARCOD

* Pengiriman COD berlaku untuk area Jakarta dan via TIKI/JNE maksimal biaya Rp.25.000 untuk daerah lain



MUNTAH

Suatu gejala dan bukan merupakan sebuah penyakit, berupa keluarnya isi lambung dan usus melalui mulut dengan paksa atau dengan kekuatan. Muntah merupakan refleks protektif tubuh karena dapat berfungsi melawan toksin yang tidak sengaja tertelan.

Penanganan Muntah

- ◆ Minum air putih secukupnya untuk cegah dehidrasi
- ◆ Istirahatkan anak di tempat tidur
- ◆ Hentikan pemberian obat atau makanan/minuman yang diduga dapat menyebabkan muntah bertambah
- ◆ Hindarkan anak dari makanan padat pada 6 jam pertama
- ◆ Berikan minuman manis seperti jus buah (kecuali jeruk dan anggur karena terlalu asam), sirup, atau madu (untuk anak di atas 1 tahun) dengan jumlah 1-2 sendok makan setiap 15 menit dan naik jumlahnya naik secara bertahap
- ◆ Apabila muntah kembali terjadi, berikan minuman dalam jumlah lebih sedikit.
- ◆ Setelah 6 jam tidak mengalami muntah, bayi dapat makan buah, sereal. Untuk anak usia >1 tahun yang lebih besar dapat makan roti, krakers, kentang, atau nasi.

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Muntah yang tetap berlangsung selama 12 jam (untuk bayi) dan 24 jam (untuk anak)
- ◆ Muntah disertai diare, gangguan neurologis, atau gangguan pernafasan,
- ◆ Anak merasa sangat lemas atau tanda dehidrasi.
- ◆ Anak merasa sakit perut yang tak kunjung reda
- ◆ Isi muntah berwarna kehijauan

Perhatian

- ◆ Hindarkan anak dari aktivitas setelah makan. Berikan obat anti muntah bila memang benar-benar diperlukan setelah mempertimbangkan keuntungan dan kerugiannya.
- ◆ Jumlah makanan juga diberikan secara bertahap



PILEK

Infeksi virus yang menyerang saluran nafas atas, yaitu hidung dan tenggorokan.

Penanganan Pilek

- ◆ Istirahatkan anak di tempat tidur
- ◆ Minum air dalam jumlah yang banyak untuk mengganti cairan yang hilang
- ◆ Berikan makanan yang sehat pada anak. Perbanyak serat dari buah dan sayuran dan kurangi asupan lemak, seperti gorengan
- ◆ Berikan sup ayam, teh atau cairan hangat lainnya untuk bayi usia lebih dari 6 bulan
- ◆ Berkumur dengan air garam hangat dapat mengurangi rasa sakit pada tenggorokan
- ◆ Gunakan pelembab ruangan agar suhu ruangan tetap lembab

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Gangguan bernafas dan mendengar
- ◆ Demam >38 derajat Celcius dan lebih dari 3 hari
- ◆ Batuk tak kunjung sembuh
- ◆ Muntah setelah batuk
- ◆ Pembengkakan sinus atau amandel
- ◆ Anak merasa lemah dan sangat lemas
- ◆ Cairan hidung atau ludah berdarah

Perhatian

- ◆ Konsultasikan dengan dokter terkait pemberian obat-obatan, antibiotik atau herbal
- ◆ Jangan berikan aspirin pada anak



MASUK ANGIN

Perasaan tidak nyaman pada bagian perut yang ditandai dengan perut kembung.

Penanganan Masuk Angin

- ◆ Berikan ASI bila anak masih menyusui
- ◆ Hindari makanan bergas, seperti susu dan olahannya, gandum, minuman berkarbonasi dan sayuran atau buah
- ◆ Berikan teh yang mengandung mint pada anak usia >5 tahun untuk menurunkan rasa kembung di perut
- ◆ Oleskan minyak kayu putih agar badan anak terasa hangat dan untuk menurunkan gejala masuk angin.
- ◆ Berikan dan oleskan minyak telon di bagian punggung dan perut, disertai pijatan lembut di tubuh agar aliran darah lancar untuk anak di bawah usia 6 bulan
- ◆ Berikan dan oleskan minyak kelapa, minyak kayu putih, atau bawang merah jika anak berusia lebih dari 6 bulan

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Rasa sakit semakin parah
- ◆ Anak tidak mau makan sehingga berat badan menurun atau timbul gangguan menelan
- ◆ Pendarahan di saluran cerna yang ditandai dengan BAB anak disertai darah hitam atau muntah darah
- ◆ Muntah yang tak kunjung reda

Perhatian

- ◆ Konsultasikan dengan dokter terkait pemberian obat-obatan
- ◆ Hanya untuk obat luar, bukan untuk diminum, dioles dalam mulut, dioles di bibir atau dioles di dekat hidung.



LUKA

Suatu kondisi gangguan dari kondisi normal pada kulit yang disebabkan karena sayatan benda tajam atau terjatuh

Penanganan Luka

- ◆ Bersihkan luka dengan menggunakan air mengalir.
- ◆ Hindari membersihkan luka menggunakan alkohol karena ini akan menyebabkan kerusakan jaringan akibat iritasi.
- ◆ Tekan luka dengan kain bersih, tisu atau kapas hingga perdarahan berhenti, sekitar 3-15 menit.
- ◆ Berikan larutan antiseptik, misalnya povidone iodine dan tutup luka dengan plester
- ◆ Hindari pengolesan bahan-bahan tradisional karena malah dapat menyebabkan infeksi pada luka.

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Jika terdapat luka pada wajah
- ◆ Luka membesar atau dalam, sehingga pendarahan terjadi lebih banyak.
- ◆ Bila kotoran-kotoran pada luka tidak bisa dibersihkan, misalnya terkena benda berkarat atau pecahan kaca..
- ◆ Luka disebabkan gigitan binatang
- ◆ Luka menyebabkan nyeri dan kaku sehingga anggota tubuh tidak bisa digerakkan

Perhatian

- ◆ Bila luka tidak kunjung kering dalam jangka waktu lama, silahkan periksakan ke dokter
- ◆ Jika ada luka bakar sebaiknya segera ke Dokter



KONSTIPASI/ SEMBELIT

Ketidakmampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna yang tercermin dari berkurangnya frekuensi berhajat dari biasanya, tinja lebih keras, lebih besar dan nyeri dibandingkan sebelumnya.

Penanganan Konstipasi/ Sembelit

- ◆ Minum dalam jumlah yang cukup berikan jus buah, seperti jus apel, pir dan jus jambu bila usia anak >6 bulan dengan jumlah yang bertahap 7 ml hingga 30 ml
- ◆ Berikan makanan yang mengandung serat tinggi sebanyak 2 kali sehari, seperti kacang kering, kacang polong, apricot, plum, pir dan bayam serta muffin dari gandum atau oatmeal.
- ◆ Batasi makanan yang mengandung sedikit serat, seperti es krim, keju, daging dan makanan olahan.
Pijatlah dengan lembut perut anak untuk meringankan ketidaknyamanan
- ◆ Pijatan di perut searah dengan jarum jam untuk merangsang gerakan usus besar dengan minyak telon atau baby oil dari arah kanan bawah ke kanan atas dilanjutkan ke kiri atas lalu kiri bawah, secara rutin 15 kali sehari.
- ◆ Berikan susu formula dengan volume 30-60 ml dan tidak lebih dari 2x/hari selama 2-3 minggu awal untuk bayi yang berpindah dari ASI ke susu formula

Kapan Sebaiknya ke Dokter

- ◆ Konstipasi yang timbul sejak lahir, disertai gejala perut yang kembung serta pertumbuhan bayi yang tidak baik harus dicurigai sebagai suatu kelainan yang disebut penyakit Hirsprung.
- ◆ Konstipasi atau perubahan konsistensi tinja selama 2 har pada bayi <3 bulan Sembelit berlanjut setelah 1 minggu perawatan di rumah saat usia 3 bulan-11 tahun
- ◆ Nyeri di dubur
- ◆ Pendarahan di tinja semakin deras
Anak lemas dan lemah

Perhatian

- ◆ Konsultasikan dengan dokter bila ingin memberikan pengobatan pencahar
- ◆ Toilet training akan mengembangkan refleks gastrokolik dan selanjutnya akan membangkitkan refleks defekasi. Sebagian besar anak telah siap memulai toilet training pada usia 18 bulan hingga 3 tahun.



Selalu sediakan obat-obatan
penanganan pertama (P3K)
saat anak sakit

Beli paket lengkap P3K anak
sekarang juga di sini:

www.prosehat.com/p3kanak

Dapatkan kupon GRATIS antar COD*

PROSEHAT

Suci, HK. Pertolongan Pertama Bila Si Kecil Diare. <http://www.tanyadok.com/anak/pertolongan-pertama-bila-si-kecil-diare>

IDAI. 2014. Bagaimana Menangani Diare pada Anak. <http://idai.or.id/public-articles/klinik/keluhan-anak/bagaimana-menangani-diare-pada-anak.html>

World Health Organization, UNICEF. Diarrhoea Treatment Guidelines for Clinic-Based Healthcare Workers. 2005.

Departemen Kesehatan RI. Pedoman Tatalaksana Diare. <http://emedicine.medscape.com/article/181054-overview>

Atiq B. 2009. Atiq B. 2009. Gambaran Pengetahuan dan perilaku Orangtua dalam pemberian Antipiretik pada Anak sebelum Berobat berdasarkan Jenis Pekerjaan Orangtua. FKUI

Mayo Clinic. 2013. Disease and Conditions Common Cold. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/basics/definition/con-20019062>

NHS Choice. 2014. Stomach Ache and Abdominal Pain. <http://www.nhs.uk/conditions/stomach-ache-abdominal-pain/Pages/Introduction.aspx>

IDAI. 2014. Penanganan Demam pada Anak. <http://idai.or.id/public-articles/klinik/keluhan-anak/penanganan-demam-pada-anak.html>

<http://www.tanyadok.com/artikel-kesehatan/aduh-saya-panas-nih>

Better Health Channel. 2012. Coughing and Wheezing in Children. http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Coughing_and_wheezing_in_children?open

WebMD. 2015. Fever Facts. <http://www.webmd.com/first-aid/fevers-causes-symptoms-treatments>

WEBmd. 2013. When to Call the Pediatrician <http://www.webmd.com/parenting/baby/features/call-pediatrician>

American Family Physician. 2013. Honey Improves Nocturnal Cough in Children. <http://www.aafp.org/afp/2013/0401/p510a.html>

Baby Center. 11 safe home remedies to soothe your child's cold and flu symptoms. http://www.babycenter.com/0_11-safe-home-remedies-to-soothe-your-childs-cold-and-flu-sym_10014077.bc?showAll=true

WebMD. 2013. Avoiding Outdoor Itch – Or Relieving It. <http://www.webmd.com/allergies/itch-relief-11/cuts-scrapes>

IDAI. 2015. Apa yang Perlu Dilakukan Bila Anak Muntah? <http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/apa-yang-perlu-dilakukan-bila-anak-muntah.html>

Medline. 2014. Common cold - how to treat at home. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000466.htm>

WebMD. 2012. WebMD. Home Remedies for Children's Colds and Flu. <http://www.webmd.com/children/features/home-remedies-kids-winter-ills>

NHS Choice. 2015. Common Cold-treatment. <http://www.nhs.uk/conditions/cold-common/pages/treatment.aspx>

WebMD. 2011. Cold and Cough Home Remedies for Children: What Works? <http://www.webmd.com/cold-and-flu/features/cold-cough-home-remedies-children?page=4>

Livestrong.com. 2013. Excess Abdominal Gas in Children. <http://www.livestrong.com/article/201333-excess-abdominal-gas-in-children/>

University of Maryland Medical Center. 2015. Eucalyptus. <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/eucalyptus>

Healthdirect Australia. 2015. Abdominal Pain. <http://www.healthdirect.gov.au/abdominal-pain>

Djokomuljanto. <http://hiburan.metrotvnews.com/read/2013/05/08/152010/mengobati-masuk-angin-pada-anak>

WebMD. 2014. Constipation, Age 11 and Younger - Home Treatment. <http://www.webmd.com/children/tc/constipation-age-11-and-younger-home-treatment>

IDAI. 2015. Sembelit (Konstipasi) pada Anak. <http://idai.or.id/public-articles/klinik/keluhan-anak/sembelit-konstipasi-pada-anak.html>

Mayo Clinic. 2015. Cold remedies: What works, what doesn't, what can't hurt. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/in-depth/cold-remedies/art-20046403?pg=1>