

**INTISARI**

# KUMPULAN ARTIKEL KESEHATAN ANAK

**MELIHAT KESEHATAN  
ANAK LEWAT  
KOTORANNYA**

**PERIKSA MATA  
MENJELANG TK**

**OBAT GOSOK  
TAK BAIK BAGI BAYI**

**GEMUK  
BISA KARENA  
FAST - FOOD**



KUMPULAN ARTIKEL KESEHATAN ANAK

Penyunting  
© 2002 PT Intisari Mediatama  
R. Palmerah Selatan 24 - 26  
Gedung Unit II - Lt. V  
Jakarta 10270  
Tlp. (021) 545020, 545021, 545022  
Fks. 5402 3401  
Fax. (021) 5460523  
Email: intisari@gramedia-majalah.com

Penyunting naskah  
Dyah Surwono

Penyunting bahasa  
L.R. Supriyanto Yuliyu

Desain sampul/bata tulis  
Nana Wiliana  
Yohanes Agut R.

Foto/Ilustrasi  
Sabar Sasuki/Dok. Intisari

Percetakan  
PT Gramedia  
(tidak di luar tanggung jawab percetakan)

Cetakan 1 Mei 2002

Rp 13.500

## KUMPULAN ARTIKEL KESEHATAN ANAK

## Penerbit

© 2002 PT Intisari Mediatama

Jl. Palmerah Selatan 24 - 26

Gedung Unit II - Lt. V

Jakarta 10270

Tlp. (021) 5483008, 5490666, 5480888

Ext. 3402, 3403

Fax. (021) 53696525

E-mail: intisari@gramedia-majalah.com

## Penyunting naskah

Djati Surendro

## Penyunting bahasa

L.R. Supriyanto Yahya

## Desain sampul/tata letak

Nana Wildiana

Yohanes Agus R.

## Foto/ilustrasi

Sabar Basuki/Dok. Intisari

## Percetakan

PT Gramedia

(Isi di luar tanggung jawab percetakan)

Cetakan I, Mei 2002

DAFTAR ISI  
Dari Meja Redaksi

Sebagai orang tua tentu kita selalu menyimpan berbagai harapan pada anak-anak kita agar kelak mereka bisa menjadi orang besar dan berguna bagi masyarakat. Tentu harapan tersebut bukanlah sesuatu ke-sia-siaan ataupun impian semata.

Untuk bisa merealisasinya tentu diperlukan berbagai tahapan yang memakan waktu cukup panjang. Salah satu dari tahapan itu, bahkan merupakan yang terpenting, adalah menjaga agar buah hati kita memiliki kesehatan yang prima. Soalnya, percuma saja kita memberi pelajaran ekstra dengan mengikutkan si anak ke berbagai les ataupun kursus, agar ia bisa menjadi dokter atau "tukang insinyur", jika ia tidak memiliki kesehatan yang baik, tentu semua itu akan menimbulkan kendala di kemudian hari. Jadi, agar si anak bisa mencapai cita-citanya, orang tua lah yang harus mempersiapkan mereka dengan sebaik-baiknya sejak mereka masih kecil.

Dengan maksud itulah kami menerbitkan buku *Kumpulan Artikel Kesehatan Anak* ini. Soalnya, dalam perkembangannya tentu anak-anak

memerlukan berbagai bimbingan dan kasih sayang. Bimbingan dan kasih sayang itu tentu bisa bermacam bentuknya, misalnya, memberi sentuhan-sentuhan hangat melalui pijatan pada si bayi.

Jika kebetulan si anak terkena autisme atau disleksia, sebagai orang tua sebaiknya Anda tak perlu berputus asa. Justru dalam keadaan seperti inilah cinta kasih Anda sebagai orang tua benar-benar diuji. Karena sering dikatakan bahwa anak itu titipan Tuhan, maka Anda harus berusaha memberikan bantuan semaksimal mungkin untuk meringankan penyakit ataupun kekurangan yang dimilikinya. Jika diketahui sejak dini, meskipun tidak bisa senormal anak yang tidak bermasalah, kini derajat kehidupan penyandang autisme bisa ditingkatkan.

Belum lagi jika si buah hati ternyata lahir sebagai kembar siam. Tentu hampir semua orang tua tidak siap menerima kenyataan ini. Menghindari kenyataan dengan menyalahkan mereka tentu bukan sesuatu yang layak dilakukan. Mempersiapkan mereka mengatasi keku-

rangan itu tentu lebih positif, karena bagaimanapun mereka tetap harus menghadapi kehidupan di masa depan yang sering kali tak memiliki kepastian.

Buku ini juga menentangahkan berbagai informasi seputar kesehatan anak yang sering ditemui dalam keseharian. Mulai dari kapan seharusnya anak dibawa ke dokter, kulit bayi ternyata rentan terhadap infeksi, kiat memberi obat pada anak. Meskipun sering dianggap remeh, ternyata diare bisa menimbulkan kerusakan dinding saluran cerna serta gangguan penyerapan zat gizi dan cairan, yang mengakibatkan timbulnya dehidrasi.

Walaupun senang melihat anak gemuk, tapi ada baiknya kita tahu apakah gemuknya itu karena ia se-

hat, atau justru sebaliknya. Siapa tahu gemuk itu ternyata akibat terlalu banyak mengonsumsi *fast food* (makanan cepat saji). Selain itu juga ada berbagai nasihat agar anak senang berolahraga sejak dini dan bagaimana cara memacu IQ-nya sehingga ia bisa menghadapi masa depan dengan lebih optimistis.

Pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada para nara sumber maupun penyumbang artikel. Tentu saran dan masukan dari Anda, para pembaca setia, sangat kami harapkan. Karena kami sadar, tanpa Anda kami bukanlah apa-apa. Mudah-mudahan semua itu akan memacu kami untuk bekerja lebih keras lagi menyajikan buku-buku yang bermanfaat. Selamat membaca!

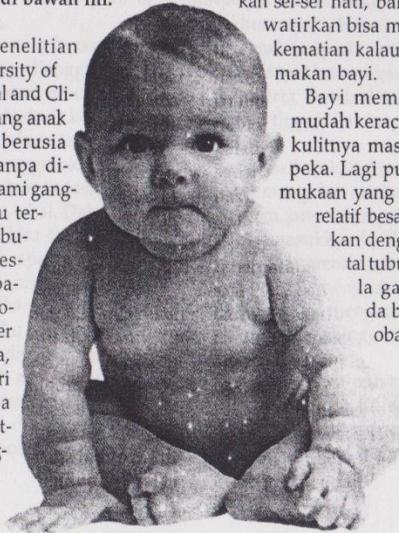
## DAFTAR ISI

Setelah ASI baru makanan bergizi .....	2
Cermati gizi anak-anak kita .....	10
Kapan harus ke dokter? .....	16
Madu mendongkrak nafsu makan anak .....	18
Gemuk bisa karena fast food .....	24
Kualitasnya ditentukan apa yang mereka makan .....	34
Penanganan dini bagi anak autisme .....	38
Periksa mata menjelang TK .....	46
Mereparasi jantung agus yang bocor .....	48
Mengenal gangguan kesehatan balita .....	54
Melihat kesehatan bayi lewat kotorannya .....	61
Kiat memberi obat si Upik .....	64
Disleksia tidak berarti bodoh .....	66
Pijat bayi, terapi multifungsi .....	72
Merawat gigi & mulut anak .....	80
Kejang demam bukan epilepsi .....	82
Jajanan bisa menurunkan daya ingat .....	87
Mata kelilipan dan telinga buntu .....	88
Memacu IQ selagi ada waktu .....	90
Cepat & tepat atasi diare .....	96
Mengapa anto lumpuh setelah disuntik? .....	102
Menolong adik kesetrum .....	106
Bocah prematur bisa menderita low vision .....	108
Kulit bayi rentan infeksi .....	114
Omega 3 modal kecerdasan .....	118
Vitamin-vitamin untuk pertumbuhan .....	124
Jangan berbaring selagi mimisan .....	128
Ajaklah si kecil berolahraga .....	130
Dua bocah satu tubuh .....	136
Obat gosok tak baik bagi bayi .....	142
10 jurus pencegah alergi .....	146
Tangan ketelusupan kayu .....	150
Waspadai tuberkulosis pada anak .....	152

# OBAT GOSOK TAK BAIK BAGI BAYI

Obat gosok ternyata tak selalu memberi manfaat, terutama pada balita. Karenanya perlu hati-hati dalam memilih obat gosok bila ingin menghangatkan dada bayi Anda, seperti tulisan Drs. Suharjono, M.S. di bawah ini.

Ini hasil penelitian dari University of Iowa Hospital and Clinic, AS, seorang anak perempuan berusia dua bulan tanpa diduga mengalami gangguan hati. Itu terjadi setelah ibunya mengoleskan cukup banyak obat gosok pada leher dan dadanya, tiga kali sehari selama lima hari berturut-turut. Untunglah, setelah



pemberian obat gosok dihentikan, hati si bayi normal kembali.

Menurut Dr. Warren Bishop direktur gastroenterologi anak universitas tersebut, obat gosok memang baunya enak dan membuat kulit terasa hangat. Namun kalau obat itu mengandung kamfer, bisa mematikan sel-sel hati, bahkan dikawatirkan bisa menyebabkan kematian kalau sampai memakan bayi.

Bayi memang sangat mudah keracunan karena kulitnya masih tipis dan peka. Lagi pula luas permukaan yang kena gosok relatif besar dibandingkan dengan berat total tubuhnya. Gejala gangguan pada bayi teracuni obat gosok ber-

k a m f e r  
melalui  
kulit m i s a l n y a  
p e m b e n g -

kakan pada lipatan paha.

Padahal pelbagai mereka dagang obat gosok berkamfer dijual bebas di Indonesia. Karena harganya relatif murah, masyarakat dari golongan terbawah sampai atas banyak menggunakannya untuk mengobati pilek, sakit perut, pegal linu, dan lain sebagainya.

## Informasi dalam kemasan

Kamfer merupakan senyawa organik turunan terpin siklik, yang berasal dari tanaman *Cinnamomum camphora* (Lauraceae). Tanaman ini banyak tumbuh di Cina, Taiwan, dan Jepang. Bentuknya kristal berwarna putih, baunya khas aromatik dan dapat menguap. Rasanya pahit, tapi bisa menyejukkan. Menurut catatan sejarah, pada awalnya bahan ini dipakai sebagai aprodisiak (perangsang nafsu seksual), kontrasepsi, abortifasien, serta supresor laktasi (penekan pembentukan susu). Belakangan kamfer sudah dibuat secara sintetis dan kebanyakan dimanfaatkan sebagai antiseptik dan rubefasien atau pengiritasi kulit.

Kamfer yang kita bicarakan ini lain dengan kamfer yang digunakan sebagai pengharum kamar, mobil, toilet, atau untuk mengusir serangga di almari kayu yang berisi pakaian atau buku. Jenis yang ini disebut



kapur barus (kamfer borneo) yang diperoleh dari endapan dalam celah-celah dan rongga kayu tanaman *Dryobalanops aromatica* (familia Dipterocarpaceae) asal Kalimantan dan Sumatra. Kapur barus

warnanya putih kekuningan sampai kuning kecoklatan, baunya khas mirip kamfer. Senyawa aktif dari kapur barus adalah d-borneol. Adakalanya bila untuk keperluan pengharum dan pengusir serangga digunakan senyawa organik Naftalena.

Saat seseorang merasa demam, obat gosok mengandung kamfer tadi sering digosokkan pada dada atau dihirup sebagai inhalasi. Pada umumnya sediaan kamfer dalam obat paten tidak hanya mengandung kamfer, tetapi ditambah bahan aktif seperti mentol, metilsalisilat, Ege-nol, minyak Akaliptis, dan sebagainya.

Dulu memang kamfer pernah digunakan sebagai obat influenza, analgesik, serta gangguan tenggorokan. Pada pemakaian secara oral, kamfer akan terabsorpsi baik dan dapat terdeteksi dalam darah setelah 20 menit ditelan. Belakangan setelah diketahui dampak negatifnya, penggunaan kamfer sebagai obat oral ataupun tetes hidung tidak dipraktikkan lagi. Pasalnya, bila kelebihan dosis kamfer bisa mengakibatkan iritasi lambung, mual, dan

muntah. Bahkan bisa terjadi keracunan hati dan bila menembus plasenta, bisa menyebabkan kematian janin.

Cerita seram menyangkut kamfer sebenarnya sudah pernah dikemukakan dalam sebuah literatur ilmiah tahun 1954. Di situ dipaparkan bagaimana seorang bayi berusia 19 bulan menelan sesendok teh (5 ml) kamfer oli (setara 1 g kamfer). Setelah tiga jam, timbul gejala keracunan berupa muntah hebat, kejang, dan koma, sampai akhirnya bayi malang itu meninggal. Dalam tubuhnya ditemukan tekanan intrakranial (tekanan pada tengkorak).

Ada lagi seorang bayi lain berusia dua bulan menderita gejala keracunan setelah diberi obat batuk mengandung kamfer. Untunglah ia berhasil ditolong.

Kamfer wakaupun berasal dari bahan alami, jangan dianggap tidak bisa berbahaya. Secara umum, keracunan kamfer pada dosis kecil akan menimbulkan gejala rasa terbakar pada mulut dan tenggorokan, tercium bau kamfer dalam napasnya, rasa haus dan muka tebal. Dalam dosis besar, bahkan bisa terjadi spasm, kejang tidak spesifik, napas lambat, mula dan muntah, rasa sakit pada lambung, tekanan nadi cepat, malas, dan perilaku frasional.

Namun, patut diperhatikan bahwa seberapa jauh akibat yang ditimbulkan tergantung pada pelbagai faktor, seperti dosis yang ditekan, usia korban, bobot badan, serta

kondisi umum korban. Karena setiap produk kandungan kamfer di dalamnya berbeda-beda, maka kekuatannya pun berlainan. Terakhir, kapan (berapa jam sebelumnya) korban menelan pun ikut menentukan kondisinya.

Bila sampai terjadi keracunan, tentu saja korban harus segera dibawa ke rumah sakit untuk mendapat pertolongan pertama, seperti pemberian alat bantu pernapasan, pencucian lambung, dan pemberian obat-obatan untuk mengatasinya. Agar cepat, pihak rumah sakit perlu memperoleh informasi tentu semua hal di atas sebelumnya.

Obat gosok ataupun inhaler untuk orang dewasa yang kini beredar di pasaran, umumnya aman. Namun jangan diberikan kepada anak-anak, khususnya di bawah usia dua tahun. Pасalnya, pada produk-produk itu terdapat kandungan kamfer, mentol, serta metilsalisilat yang umumnya tinggi dan langsung ke pernapasan.

Maka, baik sekali kita mengingatkan, saat mengolesi anak-anak dengan balsem, jangan sampai tertelan ataupun dimasukkan ke dalam lubang hidung, karena rasanya akan panas. Kalaupun menggunakan balsem, pilihlah yang mengandung bahan aktif rendah sehingga tidak terlalu panas.

Mengoleskannya pun cukup di daerah leher atau dada, sehingga uapnya hanya akan terhirup sedikit demi sedikit. Jangan pula sampai

terkena mata karena akan mengiritasi mata. Kalau sampai terjadi iritasi pada kulit, misalnya kulit menjadi kemerahan dan pedih, segeralah bawa ke dokter terdekat agar cepat dapat dinetralisasi.

Badan Pengawasan Makanan dan obat AS (FDA) memang telah menyatakan, produk-produk obat gosok yang mengandung mentol serta minyak kayu putih itu aman sejauh tidak dipergunakan untuk

bayi. Bahkan pada produk tertentu telah dicantumkan peringatan bahwa obat gosok tersebut hanya untuk meringankan gejala pilek dan batuk karena flu pada penderita usia dua tahun ke atas. Karena itu, amat bijak bila sebelum menggunakan obat gosok pada bayi, orang tua membaca dengan saksama semua informasi pada kemasannya. ♦ (Penulis adalah ahli farmasi, tinggal di Surabaya)