



Kesehatan si Kecil adalah Prioritas Keluarga.  
Jadikan si Kecil Bagian dari **#PrimeKids**  
Bersama **Primecare Clinic**.

*Your Family's Trusted Health Clinic*

# Daftar Isi



Proses tumbuh  
kembang anak

02



Nutrisi tumbuh  
kembang anak

03



Pola tidur anak

05



Vaksinasi anak

06



Dokter  
spesialis anak

08



Alergi pada  
anak

09



Kesehatan kulit  
anak

10



Pemeriksaan  
gigi anak

11



Gigi berlubang  
pada anak

12

# Setiap Proses Tumbuh Kembang si Kecil Berharga

## Usia 0 - 1 Tahun



- Fisik:** Pertumbuhan cepat, motorik kasar (berguling, merangkak).
- Kognitif:** Mengenali wajah dan suara, objek permanen
- Emosional/Sosial:** Ikatan dengan pengasuh, rasa aman.

**Bahasa:** Suara dan tangisan untuk komunikasi.

**Kreatif:** Menjelajahi lingkungan melalui indera.



## Usia 1 - 3 Tahun



- Fisik:** Berjalan, berlari, keterampilan motorik halus.
- Kognitif:** Kemampuan berbicara, konsep dasar (warna, bentuk).
- Emosional/Sosial:** Menunjukkan emosi, belajar berbagi.
- Bahasa:** Kosakata dasar.
- Kreatif:** Menggambar dengan crayon.



## Usia 3 - 6 Tahun

- Fisik:** Bersepeda, melompat, koordinasi tangan-mata.
- Kognitif:** Berpikir logis, imajinasi, bermain peran.
- Emosional/Sosial:** Empati, kolaborasi.
- Bahasa:** Kalimat sederhana.
- Kreatif:** Bermain peran dan imajinasi.



## Usia 6 - 12 Tahun



- Fisik:** Pertumbuhan stabil, kemampuan fisik meningkat.
- Kognitif:** Memecahkan masalah, membaca dan menulis.
- Emosional/Sosial:** Hubungan kompleks, kemandirian.
- Bahasa:** Berbahasa kompleks, memahami konsep abstrak.
- Kreatif:** Kegiatan seni dan eksplorasi minat.





# Penuhi Nutrisi Tumbuh Kembang Anak

Nutrisi yang tepat sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak.



## 1. Karbohidrat

**Fungsi:** Sumber utama energi.

**Sumber:** Nasi, roti, pasta, buah-buahan, dan sayuran.



## 2. Protein

**Fungsi:** Membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan, serta mendukung sistem kekebalan tubuh.

**Sumber:** Daging, ikan, telur, susu, kacang-kacangan, dan produk olahan kedelai.



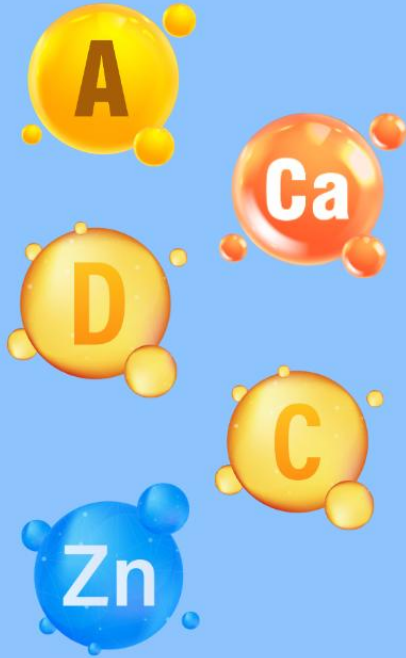
## 3. Lemak Sehat

**Fungsi:** Penting untuk perkembangan otak dan penyerapan vitamin larut lemak.

**Sumber:** Minyak zaitun, alpukat, kacang-kacangan, ikan berlemak (seperti salmon), dan biji-bijian.



## 4. Vitamin dan Mineral



**Vitamin A:** Penting untuk penglihatan dan sistem imun (sumber: wortel, sayuran hijau).

**Vitamin C:** Membantu penyembuhan dan meningkatkan daya tahan tubuh (sumber: buah citrus, paprika).

**Vitamin D:** Penting untuk kesehatan tulang (sumber: sinar matahari, ikan berlemak, produk susu).

**Kalsium:** Mendukung pertumbuhan tulang dan gigi (sumber: susu, yogurt, keju, sayuran hijau).

**Zinc:** Mendukung sistem kekebalan dan pertumbuhan (sumber: daging, kacang-kacangan, biji-bijian).

## 5. Serat



**Fungsi:** Mendukung pencernaan dan kesehatan usus.

**Sumber:** Buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan.

## 6. Air



**Fungsi:** Mengatur suhu tubuh, transportasi nutrisi, dan menjaga fungsi sel.

**Sumber:** Air putih, buah-buahan, dan sayuran.

# Kenali Pola Tidur Anak



Memahami pola tidur anak dapat membantu orang tua memberikan dukungan yang diperlukan untuk kesehatan dan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional yang optimal.



## Berapa Lama Durasi Jam Tidur Anak yang Optimal?



14 - 17 Jam/ Hari

**Bayi**

(0 - 1 Tahun)



12 - 14 Jam/ Hari

**Balita**

(1 - 3 Tahun)



10 - 13 Jam/ Hari

**Anak Pra-Sekolah**

(3 - 6 Tahun)



9 - 12 Jam/ Hari

**Anak Usia Sekolah**

(6 - 12 Tahun)





# Lengkapi Vaksinasi Anak Sesuai Kebutuhan

Kebutuhan vaksinasi yang tepat dapat membangun sistem kekebalan tubuh pada anak dan mencegah penularan infeksi di lingkungan sekitar. Untuk memastikan kebutuhan vaksinasi anak terpenuhi dengan baik, konsultasikan dengan dokter spesialis anak di Primecare Clinic Panglima Polim.

## Usia 2 - 12 bulan



### Vaksin Pneumonia

Dapat diberikan pada usia 2 bulan, 4 bulan, 6 bulan dan di usia 12 bulan (vaksin booster).



### Vaksin DPT

Dapat diberikan pada usia 2 bulan, 3 bulan, 4 bulan sebagai tiga dosis vaksin utama. Dilanjutkan dengan dua dosis vaksin booster di usia 18 bulan dan 5 tahun.



### Vaksin Rotavirus

Dapat diberikan pada usia 2 bulan, 4 bulan, dan 6 bulan (total vaksin 3 dosis).



### Vaksin MR/MMR

Dapat diberikan sejak 9 bulan, dilanjutkan dengan booster saat usia 1,5 tahun dan usia 5 tahun.



### Vaksin Influenza

Dapat diberikan sejak usia 6 tahun, vaksinasi dilakukan rutin 1x dalam setahun.



### Japanese Encephalitis (JE)

Dapat diberikan sejak usia 9 bulan, dan diberikan vaksin booster 1-2 tahun setelah vaksin pertama.

## Usia 12 - 18 bulan



### Vaksin Cacar Air (Varicella)

Dapat diberikan pada usia 12 bulan dan 18 bulan (total vaksin 2 dosis).

## Usia 1 - 2 tahun



### Vaksin Hepatitis A

Dapat diberikan pada usia 1 tahun dan 2 tahun (total vaksin 2 dosis).

## Usia 2 - 9 tahun



### Vaksin Tifoid

Dapat diberikan sejak usia 2 tahun dan 5 tahun. Vaksin diulang setiap 3 tahun sekali.



### Vaksin Demam Berdarah (DBD)

Dapat diberikan sejak usia 6 tahun, total vaksin 2 dosis dengan jeda pemberian 3 bulan dari vaksin pertama.



### Vaksin Kanker Serviks (HPV)

Dapat diberikan sejak usia 9 tahun, total vaksin 2 dosis dengan jeda pemberian 6 bulan dari vaksin pertama.

# Jadwal Pemberian Vaksinasi Anak

Sumber: IDAI 2024



## Usia 0 Bulan

Vaksin:

- Hepatitis B
- BCG
- Polio



## Usia 2 Bulan

Vaksin:

- DPT
- Hepatitis B1
- Hib 1
- PCV
- Rotavirus



## Usia 3 Bulan

Vaksin:

- DPT 2
- Polio 2
- Hepatitis B2
- Hib 2



## Usia 4 Bulan

Vaksin:

- DPT 3
- Polio 3
- Hepatitis B3
- Hib 3
- PCV 2
- Rotavirus 2



## Usia 6 Bulan

Vaksin:

- PCV 3
- Rotavirus 3
- Influenza 1



## Usia 18 Bulan

Vaksin:

- DTP 4
- Polio 4
- Hepatitis B 4
- Hib 4
- MMR 1
- Hepatitis A 2



## Usia 14 Bulan

Vaksin:

- Varicella 2



## Usia 12 Bulan

Vaksin:

- PCV 4
- Varicella 1
- Hepatitis A 1



## Usia 9 Bulan

Vaksin:

- MR 1
- Japanese Encephalitis (JE) 1



## Usia 7 Bulan

Vaksin:

- Influenza 2



## Usia 24 Bulan

Vaksin:

- Japanese Encephalitis (JE) 2
- Tifoid 1
- Influenza (tahunan)



## Usia 3-4 Tahun

Vaksin:

- Influenza (tahunan)



## Usia 5 Tahun

Vaksin:

- DTP 5
- Polio 5
- MMR 2
- Influenza (tahunan)
- Tifoid (3 tahunan)



## Usia 6 Tahun

Vaksin:

- Influenza (tahunan)
- Demam Berdarah (DB) 1 dan 2
- Demam Berdarah 2 (3 bulan setelah DB 1)



## Usia 7-8 Tahun

Vaksin:

- Influenza (tahunan)
- Tifoid (3 tahunan)



## Usia 11-18 Tahun

Vaksin:

- Influenza (ulangan tiap tahun)
- Tifoid (ulangan tiap 3 tahun)



## Usia 10 Tahun

Vaksin:

- DPT6 (Kurang lebih 7 tahun dalam bentuk Tdap)
- Influenza (tahunan)



## Usia 9 Tahun

Vaksin:

- HPV 1
- Influenza (tahunan)



# Konsultasikan kesehatan anak dan kebutuhan vaksinasi dengan dokter spesialis anak



## Dr. Triana Darmayanti, Sp.A

Dokter Spesialis Anak

### Jadwal Praktek

#### Tebet

Rabu 15:00 - 16:00 WIB

Minggu 14:00 - 16:00 WIB

#### Panglima Polim

Senin 17:00 WIB - Selesai

Jumat 17:00 WIB - Selesai



## dr. Tania Nilam Sari, Sp.A

Dokter Spesialis Anak

### Jadwal Praktek

Senin 12:00 WIB - selesai

Selasa 10:00 WIB - selesai

Rabu 13:30 WIB - selesai

Kamis 10:00 WIB - selesai

Jumat 11:00 WIB - selesai

Sabtu 09:30 WIB - selesai



## dr. Gatami, Sp.A

Dokter Spesialis Anak

### Jadwal Praktek

Senin 13:00 WIB - selesai

Rabu 13:00 WIB - selesai

Kamis 13:00 WIB - selesai

Sabtu 13:00 WIB - selesai



## dr. Ayijati Khairina, Sp.A

Dokter Spesialis Anak

### Jadwal Praktek

Selasa 11:00 - 13:00 WIB

Kamis 08:00 - 10:00 WIB

Jumat 08:00 - 10:00 WIB



## dr. I Made Indra W., Sp.A

Dokter Spesialis Anak

### Jadwal Praktek

*By Appointment -  
every Sunday*





# Memahami Alergi Pada Anak



Alergi pada anak adalah reaksi sistem imun berlebihan terhadap zat tertentu, seperti makanan atau debu. Gejalanya bervariasi dari ringan, seperti bersin, hingga serius, seperti sesak napas.

## Alergi Makanan



Contoh: Susu, telur, kacang-kacangan, makanan laut, gandum, dan kedelai.

## Alergi Debu



Contoh: Debu rumah, serbuk sari tanaman, dan bulu hewan.

## Alergi Obat



Contoh: Antibiotik (seperti penisilin) dan obat antiinflamasi non-steroid.

## Alergi Insektisida

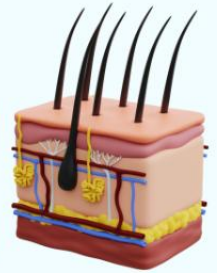


Contoh: Gigitan serangga seperti lebah atau tawon.



# Kesehatan Kulit Anak

Anak-anak memiliki kulit yang lebih sensitif dibandingkan orang dewasa, sehingga rentan terhadap berbagai masalah kulit seperti ruam, alergi, dan infeksi yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari reaksi alergi hingga kontak dengan zat tertentu.



## Kenali Jenis-jenis Penyakit Kulit Pada Anak



### **Dermatitis Atopik (Eksim):**

Kondisi ini menyebabkan kulit menjadi merah, gatal, dan kering di area lipatan tubuh, seperti siku dan lutut.



### **Impetigo:**

Infeksi bakteri yang sangat menular ini biasanya muncul sebagai bercak berisi nanah atau kerak berwarna madu di wajah atau area tubuh lainnya.



### **Panu (Tinea Versicolor):**

Infeksi jamur yang menyebabkan bercak berwarna terang atau gelap pada kulit.



### **Kutil:**

Pertumbuhan jinak yang disebabkan oleh virus HPV yang muncul di berbagai bagian tubuh, termasuk tangan dan kaki.



### **Cacar Air:**

Infeksi virus yang menyebabkan ruam gatal dengan bercak-bercak berisi cairan.



### **Psoriasis:**

Kondisi autoimun yang menyebabkan kulit menjadi bersisik, merah, dan gatal.



### **Biang Keringat:**

Munculnya benjolan-benjolan kecil kemerahan dan gatal pada kulit yang umumnya muncul di bagian leher, pipi, dada, dan punggung.

## Kulit si Kecil Sensitif?

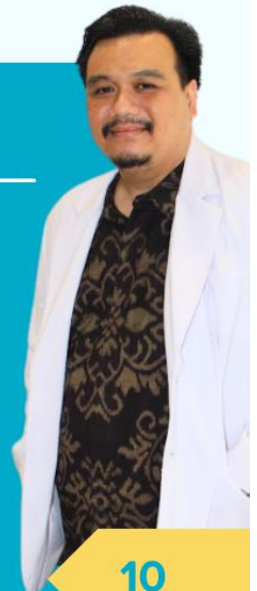
Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin

**dr. Made Narindra, Sp.KK**

Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin

### Jadwal Praktek

Senin - Kamis	09:00 - 11:00 WIB
Sabtu	09:00 - 12:00 WIB
Minggu	09:30 - 12:00 WIB



# Senyum Ceria, Gigi Sehat



Rutin Periksa Gigi Anak  
di **Primecare Dental Clinic**



## Timeline Pemeriksaan Gigi Anak



**Usia 0 - 6 Bulan**

### Gigi Tumbuh Pertama

Ayo mulai kunjungi dokter gigi anak untuk edukasi pembersihan gigi pertama



**Usia 6 - 12 Bulan**

### Kontrol Berkala

Lakukan kontrol untuk memeriksa kebersihan gigi dan jika ada keluhan



**Usia 7 Tahun**

### Gigi Susu Lengkap

Periksakan kondisi gigi anak apakah ada keluhan atau gangguan.



**Usia >12 Tahun**

### Jika Ada Keluhan atau Early Treatment Ortodontik

Jika gigi anak bermasalah, lakukan pemeriksaan untuk pencegahan perawatan gigi lebih lanjut.



**Usia 7 - 12 Tahun**

### Gigi Campur, Cek Rutin 6 Bulan Sekali

Gigi susu dan gigi permanen mulai tumbuh. Lakukan X-Ray Panoramik untuk cek kelengkapan gigi.



# 93%

Anak usia 5-6 tahun di Indonesia mengalami gigi berlubang.

Sumber: Riskesdas, 2018



Gigi berlubang terjadi karena:



Karang gigi



kurangnya kebersihan mulut sejak dini

## Tips Menjaga Kesehatan Gigi Anak:

- Mulai menyikat gigi saat usia 2 tahun dengan sikat berbulu lembut
- Jadwal kunjungan dokter gigi pertama saat gigi pertama tumbuh
- Mulai flossing dilakukan ketika 2 gigi atau lebih sudah mulai saling berkontak, sekitar umur 2 tahun.
- Sikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung fluoride
- Gunakan pasta gigi seukuran sebutir beras untuk anak di bawah usia 3 tahun dan seukuran kacang polong untuk anak usia 3-6 tahun

**Drg. Widyaningrum Dwiadiputro, Sp.KGA**

Dokter Spesialis Kedokteran Gigi Anak

### Jadwal Praktek

Kamis	13:00 - 17:00 WIB
Sabtu	09:00 - 13:00 WIB

Informasi dan pendaftaran layanan dokter spesialis gigi anak:  
**Primecare Dental Clinic**  
Panglima Polim 0811 1516 160



\*Telah ditinjau oleh  
dr. Widyaningrum Sp.KGA



# Mitra Asuransi Kami





primecare  
clinic



PharmaPlus

## Hubungi Kami

### Primecare Clinic Panglima Polim

Jl. Panglima Polim IX, No. 16,  
Jakarta Selatan

 0811-1958-188

### Primecare Dental Panglima Polim

Jl. Panglima Polim IX, No. 16,  
Jakarta Selatan

 0811-1516-160

 @primecareid @primecaredentalid

 [www.primecareclinic.co.id](http://www.primecareclinic.co.id)