

NO. 156 / 10
R

357 077 Ind c
. 2010 Promkes

Cita &
kawan-kawan

olin tidak mau menyerah



Naskah : dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, Dr. PH



Cita &
Kawan-kawan

olin tidak mau
menyerah

perpus@keajaibankes.go.id

perpustakaan.kemkes.go.id



Cita &
Kawan-kawan

olin tidak mau
menyerah

perpusnasipenkes.go.id



Naskah : dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, Dr. PH (Menkes RI - KB II)
Editor : Hendra Uung
Copywriter : Hartin Rozaline
Ilustrator : Sabariman
Design & Layout : Heru Tri Handoko

Diterbitkan oleh



PUSAT PROMOSI KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
Lt. 10 Gedung Prof. DR. Sujudi
Jl. HR. Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9
Jakarta 12950, Indonesia
Telp. Hunting (021) 520 1590 Pes. 81023
(direct) (021) 520 38 73
website: www.promosikesehatan.com

Buku ini dilindungi Undang-Undang Hak Cipta.
Segala bentuk penggandaan, reproduksi, atau terjemahan, baik melalui media cetak maupun elektronik harus seizin penerbit, kecuali untuk kutipan ilmiah.

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)
Serial Cita dan Kawan-Kawan: Bercak Putih yang Mengganggu
--Cet. 2--Jakarta: Kementerian Kesehatan RI , 2011
viii+ 60 hlm; 23 cm.

ISBN 978 602 8937 11 5

PENGANTAR



Anak-anakku sekalian, apa kabar?
SALAM SEHAT!

Selamat berjumpa dengan tokoh-tokoh anak sehat Indonesia: **Cita dan kawan-kawannya**. Anak-anak ini merupakan cerminan anak-anak Indonesia yang aktif, riang, gemar bermain, tetapi selalu haus ilmu pengetahuan. Ada-ada saja yang mereka tanyakan, yang berhubungan dengan kesehatan. Baik kesehatan dirinya, kesehatan keluarganya, maupun kesehatan masyarakat.

Cita dan kawan-kawan sadar akan pentingnya hidup sehat. Mereka ingin hidup sehat, dan berperilaku hidup bersih dan sehat. Dalam buku seri pertama, yang terdiri dari 4 jilid ini, kalian dapat ikut belajar hal-hal yang ditanyakan Cita, yang dijelaskan oleh Dokter Enny, Om Willy, ataupun Yanda, ayah Cita.

Ibu berharap, keempat buku kecil ini bisa mengisi waktu anak-anakku sekalian dengan pengetahuan hidup sehat sehari-hari. Kalau punya ide-ide untuk cerita-cerita selanjutnya, kalian bisa email ke tspk.promkes@gmail.com atau menulis surat ke alamat,

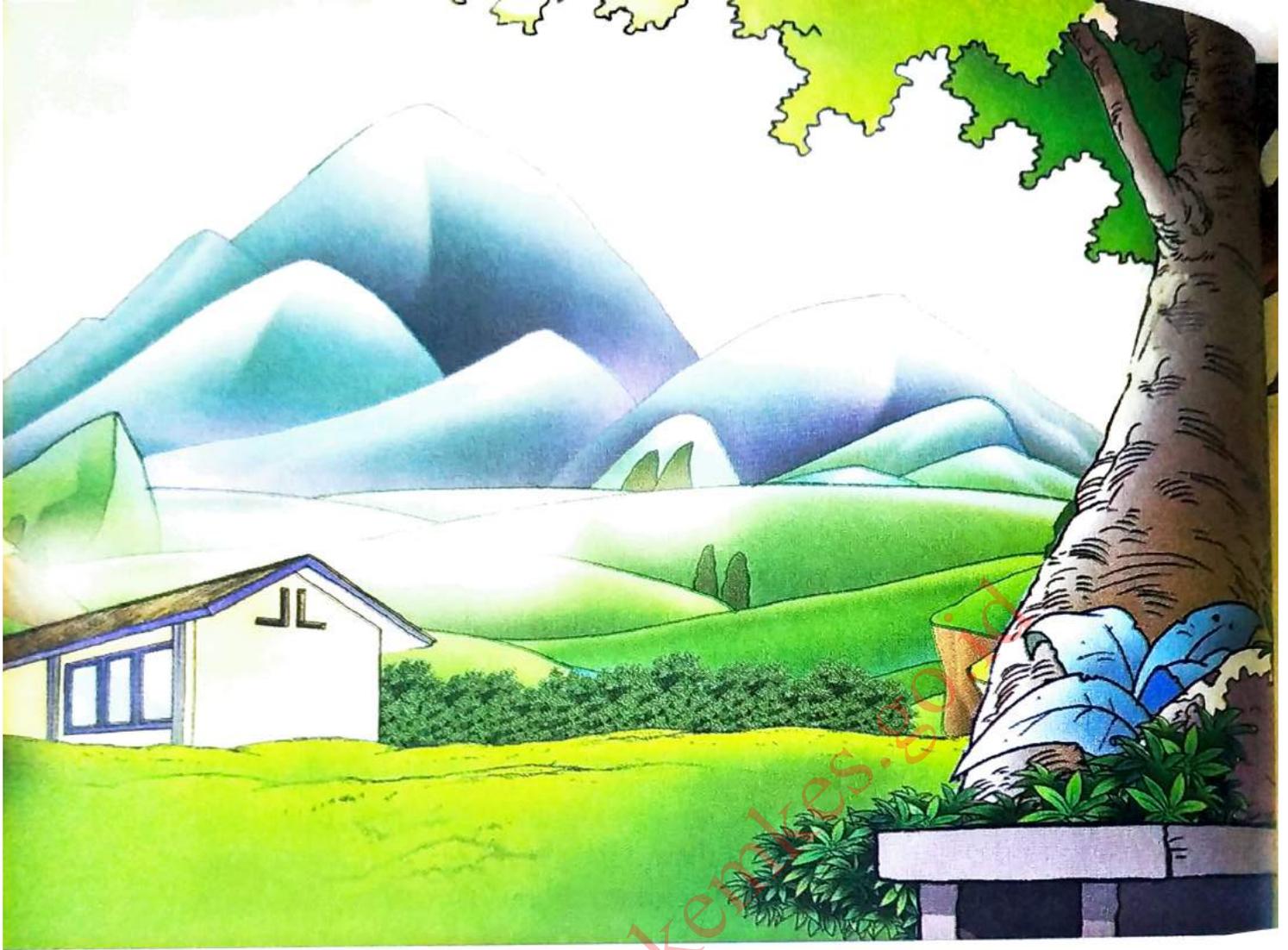
PUSAT PROMOSI KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
Lt. 10 Gedung Prof. DR. Sujudi
Jl. HR. Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9
Jakarta 12950, Indonesia

Jangan lupa, hal-hal yang baik segera ditiru, ya. Yang buruk, tentu saja harus dihindari. SALAM SEHAT!

MENTERI KESEHATAN RI



dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, Dr. PH



URUTAN CERITA

1. Kelilipan | 1
2. Kembar Siam | 5
3. Bayi yang Tertukar | 9
4. Bekerja dengan Komputer | 13
5. Kecelakaan di Dalam Rumah | 17
6. Olin Tidak Mau Menyerah | 21
7. Adik Cengeng | 25
8. Akibat Tidak Bersih | 29
9. PICA, Penyakit Aneh | 33
10. Adikku Demam | 37
11. Bersin & Ingus | 41
12. Bunga Tidur | 45
13. Donor Termuda | 49
14. Gizi Seimbang | 53
15. Jerawat yang Menyebalkan | 57

KENALAN YUK...



YANDA, bapak Cita
Ia sangat dekat dengan Cita,
bahkan teman-teman Cita.



MANDA, ibu Cita
Ibu yang ramah dan
baik hati.



CITA

Tokoh utama ikon anak sehat Indonesia.
Usianya 9 tahun. Sifatnya pemberani,
cerdas, Suka menolong dan suka
mencoba hal-hal yang baru.



ADON, adik Cita
Berumur 3 tahun. Tingkahnya
lucu, tapi agak bandel.



OLIN, sahabat dekat Cita
Olin anak yang ceria, tapi kurang
disiplin, dan jarang tepat waktu.



BONI, sahabat Cita
Hobinya makan sehingga tubuhnya agak
gendut. Sifatnya lucu dan suka membantu
teman sehingga ia disenangi teman-temannya.



OM RONI

Om Cita yang selalu mengajarkan hal baru kepada Cita dan teman-temannya. Dia tinggal di rumah Cita.



TANTE DAMA

Tante Cita yang tinggal di Bandung. Dia mempunyai dua orang anak. Gozi, 7 tahun dan Lili, 7 bulan.



DOKTER ENNY

Dokter Puskesmas di desa Cita. Sangat akrab dengan Cita. Cita sering bertanya mengenai kesehatan kepadanya.



PAMAN WILLY

Tetangga Cita yang dikenal sangat baik oleh keluarga Cita. Anak-anak suka sekali bermain di rumahnya.



Kelilipan

Paman Willy, tetangga Cita sedang membersihkan gudang rumahnya. Kebetulan Cita, Boni, dan Lodi lewat depan rumah Paman Willy.

Eh, Paman Willy sedang membersihkan gudang depan rumahnya. Kita bantuin, yuk?

Boleh,... Lodi ikut ya.



Kami bantu ya, Paman?



Eh, kalian. Boleh



Cita, bantu angkat peti ini dong.

Mereka membantu Paman Willy membersihkan gudang dengan semangat dan riang.





Paman Willy memeriksa
mata Lodi.

Paman Willy membersihkan mata Lodi
dengan kapas yang dibasahi boorwater.





Mata Lodi dibersihkan dengan boorwater, lalu ditetesi obat tetes mata.

Untung Lodi hanya kelilipan debu saja.

Ingat ya Anak-Anak. Jika Kalian merasa ada benda yang masuk ke mata, cucilah mata dengan boormater

TEPAT SEKALI, CITA

Supaya tidak melukai mata ya, Paman



Apalagi kalau bendanya tajam

Menjelang sore... mereka pamit pulang.



Jangan mengosok mata saat mata kita kemasukan debu atau benda asing.

Langkah yang benar :

- Cuci bersih dengan boorwater menggunakan kain kasa
- Tetesi dengan obat mata





Kembar Siam

Kasian ya.
Apakah kembar siam
bisa bertahan hidup?



Sebentar,
aku pernah baca buku
mengenai kembar
siam.



Cita, Olin, dan Boni sedang menonton televisi di rumah Cita. Mereka melihat berita mengenai bayi kembar siam yang baru dilahirkan.

Kembar siam adalah bayi kembar yang lahir dempet. Biasanya ketika mereka lahir sudah meninggal, tapi ada yang tetap hidup hingga 63 tahun dalam keadaan masih menyatu ataupun sudah terpisah.

Tahun 1533, Bedah mayat kembar siam pertama kali dilakukan di Santo Domingo. Penyebabnya karena pastor tidak tahu harus mendoakan satu atau dua jiwa.



Dan ternyata hasilnya, kembar siam itu memiliki organ yang terpisah. Akhirnya, Sang Pastor yakin untuk mendoakan dua jiwa.

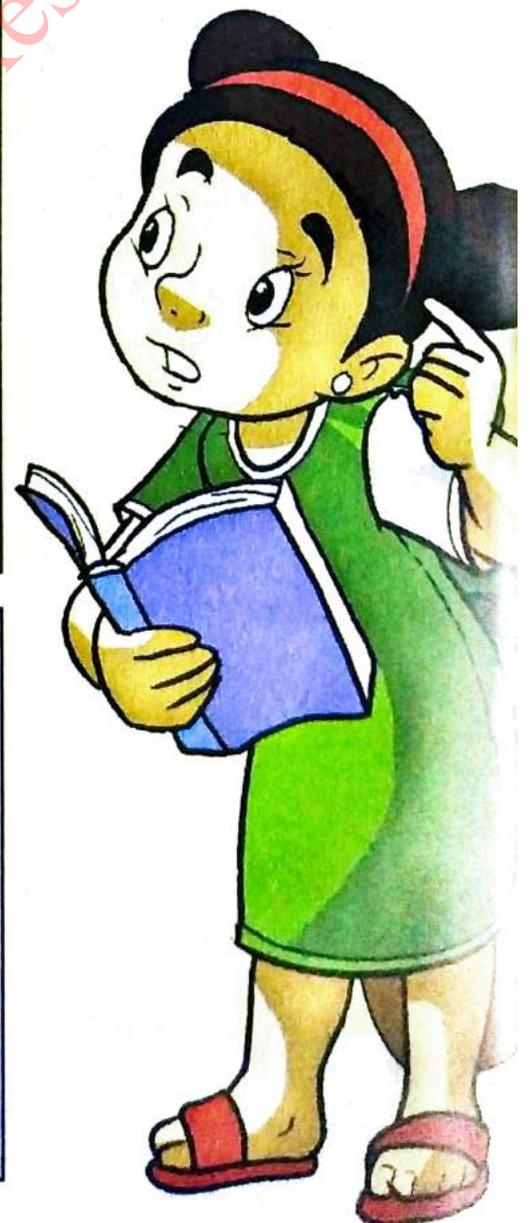


Biasanya, kembar siam dijadikan tontonan atau pertunjukkan di sirkus-sirkus sebagai orang ajaib.

Tahun 1940, ada anak kembar siam laki-laki di Skotlandia yang dianggap titisan setan. Mereka ditangkap, diarak, dan diadili.

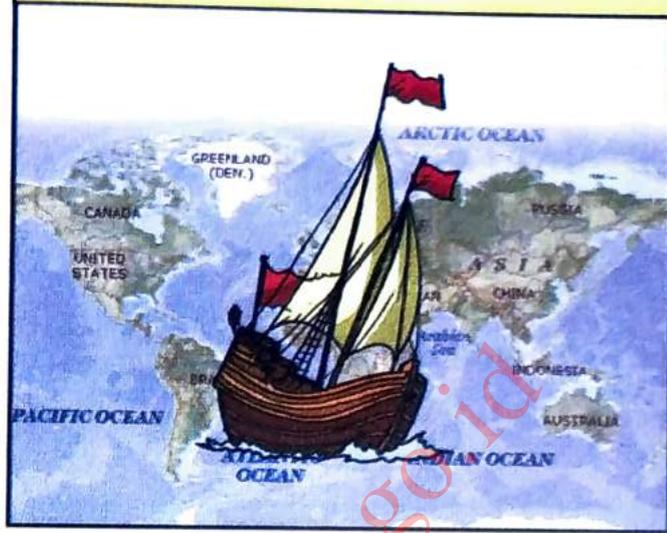


Mereka dihadapkan Raja James IV. Raja memutuskan mengurung mereka di bawah perlindungan Raja.



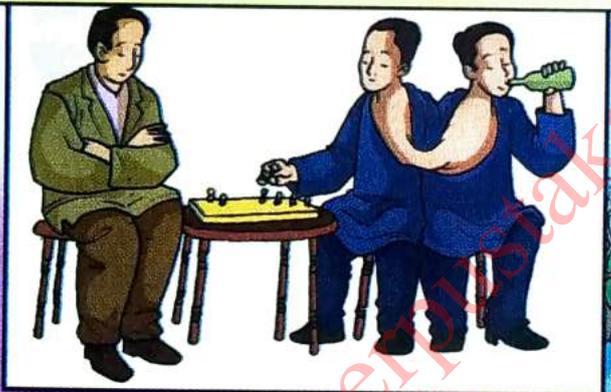
Nama kembar siam mulai populer tahun 1811. Ketika itu, anak laki-laki kembar dempet kelahiran Muangthai (Siam) dijual orangtuanya pada seorang kapten kapal Amerika, Chang dan Eng.

Chang dan Eng dibawa keliling dunia dan dipertunjukkan di sirkus. Mereka diperkenalkan sebagai si Kembar Siam.



Walaupun kembar, sifat mereka berbeda. Sifat Eng kalem dan suka bermain catur, sedangkan sifat Chang pemarah dan suka mabuk.

Bulan April 1843, mereka menikah dengan gadis yang masih bersaudara, Sarah dan Adelaide Yates. Anak mereka masing-masing 10 dan 12 orang.



Di Indonesia, ada bayi kembar siam yang kepalanya saling melekat. Namanya, Pristian Yuliani dan Pristian Yuliana.



Berkat kemahiran tim dokter RS Ciptomangunkusumo, Jakarta, mereka berhasil dipisahkan melalui operasi.



Kembar siam adalah bayi kembar yang dilahirkan dempet. Mereka memiliki organ tubuh masing-masing dan bukan titisan setan. Mereka dapat dipisahkan melalui operasi.





Bayi yang Tertukar

di ruang tengah, Om Roni sedang membaca koran. Cita, Olin, dan Boni bermain di lantai.

Om Roni,
Cita baca di koran.
Ada bayi yang tertukar.
Kok bisa sih?

Iya,
kasian deh,
Om

Ya, bisa saja. Pasti ada
orang yang keliru, tapi tidak tahu
siapa orangnya. Masalah seperti
ini harus hati-hati

Kamu kayak
detektif saja,
Bon

Bagaimana
kronologisnya, Om?



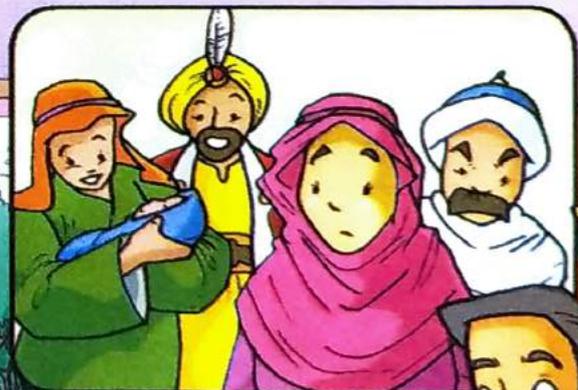
Bayi yang baru saja dilahirkan, sidik telapak kakinya dicap ke kertas. Ini sama seperti sidik jari sebagai tanda pengenal.



Lalu diberi gelang nama di kaki atau tangannya. Biasanya, nama yang dipakai, nama ibunya.



Kalo ketukar, apa bisa tau ibukandungnya? Seperti kisah Nabi Sulaiman



Ya, Nabi Sulaiman jadi hakim dua ibu yang memperebutkan bayi. Beliau cerdik, disuruhnya mereka menggendong bayi itu. Jika bayinya tersenyum saat digendong, maka itu ibukandungnya.



Itu kan zaman Nabi Sulaiman, kalau sekarang gimana, Om?

Mmm... salah satu cara dengan pemeriksaan golongan darah. Kalian tau ada berapa jenis golongan darah?



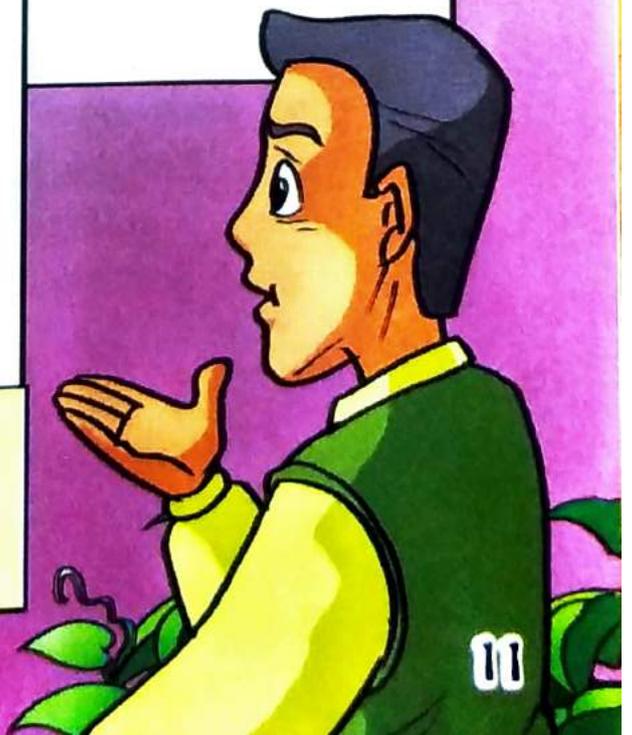
Ada 4, A, B, AB, dan O. Yang paling banyak di Indonesia, golongan darah O. Yang paling jarang, golongan darah AB.



Jika Ayah dan Ibu kalian memiliki golongan darah O, semua anaknya memiliki golongan darah O juga.



Nah, jika Ayah kalian bergolongan darah A dan Ibu B, anak-anak bisa memiliki golongan darah A, AB, B, dan O.





Om, berarti dengan tahu golongan darah saja belum bisa tahu ibu kandung dari bayi yang tertukar, ya?

Iya, betul. Cara lain yang lebih akurat, dengan tes DNA. Tapi, biayanya sangat mahal. Jadi, bayi yang baru lahir harus ditangani dengan baik.



Kayanya Boni ketukar, deh. Abisnya kulitnya item.

Enak aja! Item kan karena main layangan terus. Awas, ya!

Yuk, ingatkan ibu kita untuk menangani bayi yang baru dilahirkan dengan baik dan hati-hati, seperti memberi nama pada pergelangan tangan atau kaki, menguji golongan darah, dan melakukan rawat gabung.





Bekerja dengan Komputer

Om Roni, sedang bekerja di komputer. Cita, Olin, dan Boni melongok ke dalam.

Halo, Om Roni. Lagi sibuk ya

Huss, komputer bukan cuma buat game aja

Om... pinjam komputer dong buat main game

Om, jangan lama-lama di depan komputer! Nanti nggak bisa punya anak, loh!

HA...HA...HA!
Kata siapa kamu, Cita?

Cita pernah baca, ada percobaan tikus jantan ditaruh di depan layar komputer. Ternyata, organ kelamin dalamnya rusak. Siapa tahu manusia juga sama

Memang sampai saat ini masih diteliti kebenarannya. Wanita hamil saja masih boleh kok bekerja di depan komputer, tapi tidak boleh terlalu lama, khawatir kecapean. Kalau terlalu cape, bisa keguguran.



Om Roni mengajak mereka ke ruang tengah.

Memang kalian tidak ada PR?



Sinar komputer bisa merusak mata ya, Om?

Sudah selesai, Om.

Mmm... bukan sinar komputer yang merusak mata, melainkan karena seringnya mata kita berpindah-pindah. Dari layar komputer ke keyboard terus ke naskah



Kerusakan dan kelelahan mata bisa dikurangi dengan pencahayaan yang baik. Cahaya harus terang, tapi tidak menyilaukan.





Bekerja dengan Komputer

Om Roni, sedang bekerja di komputer. Cita, Olin, dan Boni melongok ke dalam.

Halo, Om Roni. Lagi sibuk ya

Huss, komputer bukan cuma buat game aja

Om... pinjam komputer dong buat main game

Om, jangan lama-lama di depan komputer! Nanti nggak bisa punya anak, loh!

HA...HA...HA!
Kata siapa kamu, Cita?

Cita pernah baca, ada percobaan tikus jantan ditaruh di depan layar komputer. Ternyata, organ kelamin dalamnya rusak. Siapa tahu manusia juga sama

Memang sampai saat ini masih diteliti kebenarannya. Wanita hamil saja masih boleh kok bekerja di depan komputer, tapi tidak boleh terlalu lama, khawatir kecapean. Kalau terlalu cape, bisa keguguran.



Om Roni mengajak mereka ke ruang tengah.

Memang kalian tidak ada PR?



Sinar komputer bisa merusak mata ya, Om?

Sudah selesai, Om.

Mmm... bukan sinar komputer yang merusak mata, melainkan karena seringnya mata kita berpindah-pindah. Dari layar komputer ke keyboard terus ke naskah



Kerusakan dan kelelahan mata bisa dikurangi dengan pencahayaan yang baik. Cahaya harus terang, tapi tidak menyilaukan.



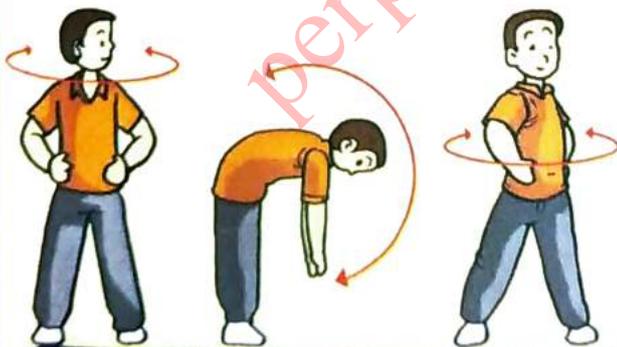


Sebaiknya, gunakan warna hijau tua pada dasar layar komputer dan warna kuning pada hurufnya karena warna ini paling sesuai di mata.



Perhatikan juga posisi kursinya. Kursi yang terlalu rendah atau tinggi dengan meja membuat kita cepat lelah.

Posisi kursi yang salah, bisa membuat kaku leher dan pinggang. Bukan cuma itu, otot perut bisa jadi lembek, punggung melengkung, dan pencernaan juga kurang baik bekerjanya



Jangan lupa setiap 1 jam bekerja dengan komputer, kita harus beristirahat 5 menit dengan senam ringan. Tapi kalau sampai 4 jam atau lebih, istirahatnya sekitar 20 menit





Tips menjaga mata ketika bekerja di depan komputer :

- Jaga jarak mata kita dengan layar komputer sekitar 30 cm.
- Gunakan cahaya yang cukup, tidak terlalu redup ataupun terang.
- Istirahatkan mata 5 menit setiap 1 jam. Gunakan warna yang teduh.





Kecelakaan di Dalam Rumah

Selama liburan, Cita membantu Manda menjaga, Adon di rumah. Cita senang sekali bermain dengan Adon.

Cita, Manda pergi arisan dulu. Titip Adon baik-baik, ya

Baiklah, Manda. Semua pintu Cita kunci, jadi Adon tidak bisa keluar rumah. Gampang, kan?

Eeee... tidak segampang itu Cit. Di dalam rumah juga bisa terjadi kecelakaan. Pokoknya kamu harus hati-hati, ya

Baiklah, Manda





Ayo bangun, Bi.
Bibi terpeleset ompolnya
Adon

Aduh...
kepala Bibi sakit

Nanti aku
bersihin ompolnya
Adon, Bi



Cita mengganti celana dan baju
Adon yang basah.

Nah, Adon
sudah bersih. Sekarang
main sama Kaka Cita, ya



Eh, Adon makan
apa? Coba lihat

Ya ampun, Adon.
Kok kelereng kamu makan?
Duh, kalau tertelan
bahaya

AAAA...



Ketika Cita sedang menyimpan
kelereng tadi, Adon....

ADONNN...!
Jangan itu listrik. Bisa
kesetrum kamu

Adon mau
nyalain kipas
angin, Kak. Masa
tidak boleh?

Adon kesal selalu dilarang Cita. Sambil marah, Adon masuk ke kamar, tapi...

ADUUHHH!!!



Cup...cup...cup. Makanya hati-hati tutup pintunya. Ayo, Kaka kompres



Sambil menunggu Manda pulang, Cita memangku Adon.



Halo Cita, Adon. Semuanya baik-baik saja?

Gitu, deh. Manda, Cita sekarang tau apa saja kecelakaan yang bisa terjadi di dalam rumah. Ceritanya panjang, Nda



Perlu diingat ya, Teman-Teman!

Kecelakaan bisa terjadi dimana saja, di dalam rumah maupun di luar rumah. Olah karena itu, kita harus terus bersikap hati-hati. Sediakan P3K dalam rumah.



Olin Tidak Mau Menyerah

Ayo Lin, jalannya cepetan. Kamu kenapa? Kok murung terus, sih

Cita dan Olin pulang sekolah bersama.

Sebentar, Cit. Ada yang mau aku ceritakan

Cita dan Olin duduk di bangku di bawah pohon.

Ada apa, Lin?

Mmm... sepertinya aku tidak mungkin melanjutkan sekolah ke SMP, Cit

HAH? Kenapa, Lin? Ada apa?



Kamu kan tahu, Cit.
Saudaraku banyak. Kakakku enam
orang, adikku satu orang



Kak Edi yang tertua menjadi
tumpuan keluarga. Dia memer-
lukan biaya banyak untuk me-
nyelesaikan kuliahnya. Ayahku
tak mampu menyekolahkan
kami semua



Yah, sulit juga ya.
Keluargamu keluarga besar, sih.
Mungkin waktu itu belum ada
keluarga berencana, ya. Kata Pak
Guru, sebaiknya satu keluarga
punya dua anak saja.



Dulu sudah ada keluarga berencana kok, Cit. Tapi
kata ibuku, setelah melahirkan kakakku yang
keempat, dokter menganjurkan untuk memasang
alat KB tapi... ayahku menolak



Ooo.
Tapi kalau ayahmu waktu itu setuju, kamu pasti tidak akan lahir. Dan aku tidak akan punya sahabat sebaik kamu

Ah kamu, Cit, bisa saja.
Kamu memang pandai menghibur.
Ayahku punya prinsip, banyak anak banyak rezeki. Padahal itu sudah tidak cocok lagi sekarang



Mmm...Cit, aku ingin melanjutkan sekolah SMP.
Masih ada waktu, aku akan berusaha.
Aku mau berjualan kue dan gorengan!



Keren! Aku akan pinjem uang ke ayahku untuk modal.
Jadi, kamu bisa membuat kue dan gorengan sendiri dibantu kakak-kakakmu. Dan aku akan bantu



Terima kasih, Cit.
Kamu memang sahabat sejatiku. Yuk, kita pulang



Aku bangga punya sahabat kamu, Lin. Tidak pernah menyerah, selalu semangat. Aku yakin kamu bisa melanjutkan sekolah

Pasti. Dan jika aku berkeluarga nanti, aku hanya akan punya anak dua saja.

Sip. Dua anak cukup! yang penting mutunya. Laki-laki atau perempuan sama saja!

Keluarga Berencana (KB) adalah keluarga yang memiliki anggota keluarga bapak, ibu, dan dua anak. Yang penting adalah kualitas. Anak laki-laki atau perempuan sama saja.

Kita tidak boleh berputus asa. Jika kita mau berusaha pasti ada jalan keluar.





Adik Cengeng

Minggu terakhir liburan panjang sekolah, Cita menginap di rumah Tante Dama. Cita menjaga Lili sambil bermain. Tiba-tiba...

Cup...cup...cup.
Jangan nangis, Lili! Sudah...
sudah diam ya...

Ih...Lili kenapa sih? Kok
nangis terus???



Tante Dama masuk tergopoh-gopoh.

Lili kenapa, Cit?
Kok sampai menangis
terus begitu?

Mana aku tau.
Atu berusaha men-
diamkan tapi Lili malah
menangis kencang.



Tante Dama memeriksa celana Lili. Ternyata...



O, Lili ngompol. Cita, Lili itu masih bayi. Belum bicara. Jadi, satu-satunya cara memberitahu kalau ia tidak nyaman ya menangis

Ooo... gitu. Bagaimana kita tau Lili menan karena apa?



Tangisan bayi memang terdengar sama, tapi sebenarnya berbeda-beda. Biasanya karena lapar, tidak nyaman ngompol, atau merasa ada yang sakit

Wah heh. Ternyata tau bayi itu ber macan



Tapi tante juga tidak yakin penyebab Lili menangis. Jadi Tante harus periksa dulu. Apakah Lili ngompol. Jika tidak, apakah sudah waktunya makan atau Lili ingin menyusui?

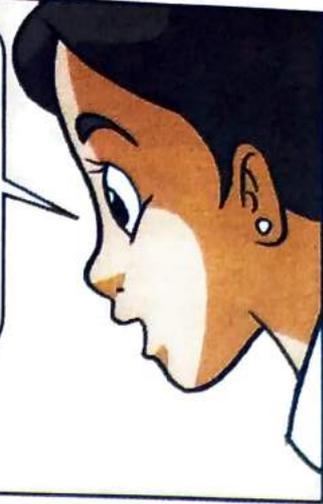
Selama 6 bulan, Lili hanya minum A. Nah, setelah itu, Lili perlu tambah makanan. Dimulai dengan makanan le...

Mulai umur berapa Lili boleh diberi makan?





Dulu ketika masih berada di perut Tante, Lili mendapatkan makanan dari makanan yang Tante makan. Nah, ketika Lili sudah lahir, Lili harus terpenuhi makanannya dengan cara memberinya makan



Iya, ingat. Lili sering sekali menangis minta disusui, Tante

Cita ingat waktu Lili baru lahir?



Iya. Ketika Lili di perut Tante, setiap saat selalu tersedia makanan. Dan ketika sudah di luar, Lili harus memberitahu dia lapar dengan menangis



Terus berapa kali Lili makan sehari?



Tante kasih selingan buah satu kali dan bubur halus atau biskuit dua kali sehari. Nah, ketika usia Lili semakin bertambah dan sudah tumbuh gigi, makanan Lili akan dibuat lebih kasar. Supaya Lili belajar mengunyah



Tante, kenapa Lili ditepuk-tepuk begitu?



Tante membantu Lili membuang gas dalam lambungnya keluar. Biasanya ketika makan atau menyusui, tanpa sengaja udara juga ikut masuk. Anak-anak atau orang dewasa dapat melakukannya sendiri. Namanya bertahak. Kamu juga pernah kan melakukannya, Cit

Loh Lili kenapa lagi tuh, Tante? Ganti celana udah, makan udah tapi kok nangis?

Sepertinya ngantuk ma Tante men Lili dulu



BAIKLAH!
Yaah... dasar Lili cengeng!

Setiap tangisan bayi berbeda-beda. Dapat menandakan bayi lapar, mengantuk atau ada perasaan tidak nyaman.

Berikan ASI saja pada bayi yang baru lahir selama 6 bulan (ASI eksklusif). Beri tambal makanan setelah bayi lebih dari 6 bulan, diin dengan makanan lembut.





Akibat Tidak Bersih

Cita masih menikmati liburannya di rumah Tante Dama. Hari minggu yang cerah, Gozi dan teman-temannya bermain di sungai dekat rumah.

Ayo, sepertinya mengasikkan

Hai teman-teman kita berenang di sungai, yuk!



Gozi dan teman-temannya melepas pakaian mereka dan langsung berloncatan ke sungai.



Ayo kita lomba menyelam!
Siapa yang cepat
mendapatkan batu ini, dia
yang menang.



Aku pasti
menang!

Cepat lempar
batu itu, Zi!



Ayo siapa
takut?



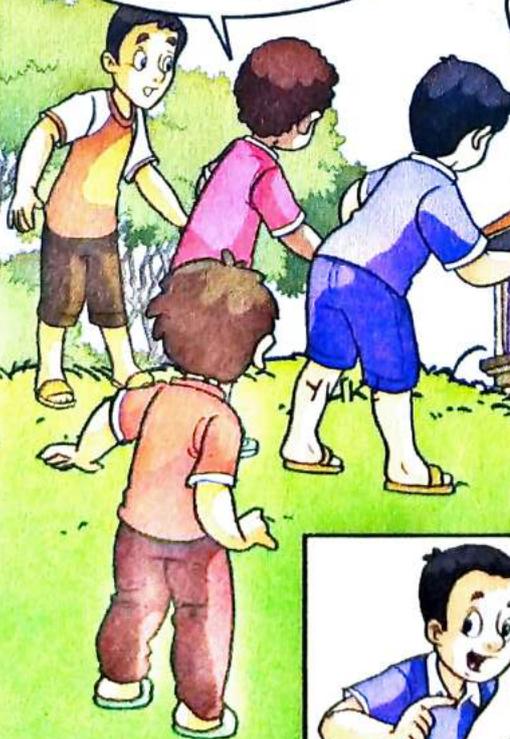
Gozi dan teman-temannya tidak memperha-
tikan sekitar sungai. Tidak jauh dari tempat
mereka berenang, ada orang sedang buang air
besar, mencuci pakaian dan piring. Ternyata
sungai itu tidak bersih.



Setelah berenang dan ber-
main di sungai, akhirnya
mereka beranjak.



Asik ya berenang,
tapi perut jadi
keroncongan, nih



Iya, aku juga
lapar. Kita me-
warungnya Te-
yuk!



Karena lapar, mereka tidak lagi memperhatikan makanan yang ada di warung itu. Makanan tidak di tutup, dibiarkan terbuka. Lalat dan debu menempel pada makanan tersebut.



Kamu kenapa, Gozi?!?

HUEEK!!
HUEEK!!
HUEEK!!

Gozi kenapa, Tante?

Gozi terkena
re. Ini larut-
oralit. Untuk
mentara Gozi
irus banyak-
yak minum ini



Belum sempat Gozi menjawab, ia berlari ke kamar mandi sambil memegang pantatnya. Tante Dama khawatir melihat keadaan Gozi.



Kamu makan apa tadi, Gozi? Ayo kamu harus banyak minum oralit ini Cita, tolong bekas muntahannya Gozi dipel pake karbol, ya. Agar tidak menjadi sumber penularan yang lainnya.



Baiklah, Tante

Untuk sementara, setelah minum obat diare, Gozi harus istirahat di tempat tidur. Gozi menceritakan semua kejadian hari ini.

Begitu ceritanya.
Gozi memang
ceroboh, Yah

Istirahatlah,
Gozi. Untung diaremu
tidak parah. Lain
kali harus lebih
berhati-hati,
ya

Selain istirahat cukup, kamu
juga harus makan makanan
yang bergizi. Ini ibu siapka



Jagalah dan perhatikan kebersihan
di lingkungan sekitar.

Berikan segera larutan oralit jika terkena
Diare untuk mencegah kekeringan.





PICA, Penyakit Aneh

Di sore hari yang cerah, sekelompok orang memainkan kuda lumping sambil menari-nari dan mempertunjukkan aksi makan beling lampu bohlam. Anak-anak menonton pertunjukan kuda lumping itu di sekelilingnya.

Ih, ngeri



Iya, lampu bohlam dimakan seperti makan kerupuk tapi mulut dan lidahnya tidak berdarah



Yanda sedang duduk di teras rumah mendengarkan percakapan Cita dan Olin.

Tadi kami baru saja melihat pertunjukan kuda lumping. Mereka makan beling lampu bohlam.

Kalian dari mana?



O, mereka itu sedang dalam keadaan "trans" atau kesurupan. Secara kedokteran belum bisa dijelaskan penyebabnya

Mereka itu sehari-hari makan nasi juga gak?



Yanda berusaha menjelaskan kepada Cita dan Olin.

Ya iya dong. Mereka kan manusia biasa juga. Di dunia kedokteran memang ada nafsu makan yang aneh seperti itu, disebut pica



Orang yang menderita pica suka makan barang yang bukan makanan, seperti cat kering, tanah, pasir, rumput, bahkan batubata



Selain nafsu makannya aneh, penderita pica juga punya kebiasaan yang aneh, seperti senang bermain dengan barang-barang kotor. Termasuk kotoran manusia atau binatang.



Contoh penderita pica adalah orang gila. Pica juga dimiliki oleh anak-anak yang intelegensinya terbelakang. Tapi anak tersebut tidak dikategorikan sakit jiwa.



Anak tetanggaku Si Muti senang makan tanah dan pasir. Usianya dua setengah tahun. Itu termasuk pica gak?



Itu pica juga. Tapi itu sering terjadi pada anak di bawah umur tiga tahun. Mereka sedang mencari pengalaman rasa dengan mulutnya. Jadi semuanya ia makan. Dan itu akan membaik dengan bertambahnya usia anak tersebut.



Pica yang abnormal sulit untuk diobati. Salahsatu usahanya dengan mengawasi penderita pica agar jangan makan benda-benda yang berbahaya. Biasanya diberikan benda yang dapat digigit atau dikunyah tapi tidak berbahaya, misalnya mainan plastik.

Nah, jika penderita pica di kekurangan maka harus berikan makanan yang bergizi berat badann normal.



teman-Teman perlu diketahu!

Pica adalah orang yang menderita keanehan dengan nafsu makannya dan memakan barang yang bukan makanan.

Jangan mengikuti atraksi kuda lumping, karena sebenarnya mereka dalam keadaan "trans" atau kesurupan.





Adikku Demam

a, jaga Adon baik-baik di rumah

Hari minggu ini Cita diminta Manda dan Yanda untuk menjaga Adon bermain. Karena mereka akan pergi ke pesta pernikahan.

Cita, Adon kami pergi dulu. Jangan nakal di rumah.

Hari itu amatlah cerah. Cita dan Adon bermain lempar bola di halaman depan rumah.

Siap, Kak!

Ayo Adon tangkap!

Menjelang sore, Manda dan Yanda pulang. Namun, ternyata...

Adon, kok badanmu panas? Kamu sakit, Nak?

Hah? Masa? Tadi Adon Sehat kok, Nda

Coba diukur panasnya

Manda mengukur suhu tubuh Adon dengan termometer. Caranya, dengan menyuruh Adon mengempit termometer di ketiaknya selama lima menit. Setelah lima menit...

Wah, panas Adon 38,5 derajat celcius. Normalnya 36-37 derajat celcius

Tenang, Nd Minumkan obat penurun panas kompres saja

Manda meminumkan obat pada Adon.

Tadi Adon main apa seharian?

Tadi kami lempar bola di halaman depan rumah, Yanda

O, mungkin Adon terlalu lama bermain di bawah terik matahari. Karena tidak ada gejala-gejala lain yang menyertainya

Manda mengompres Adon dengan air dingin.



Anak yang demam harus minum banyak untuk mengganti cairan tubuh yang hilang. Biasanya, dia akan sering buang air kecil. Ini baik, air kencing membawa keluar panas tubuh, agar demam cepat turun

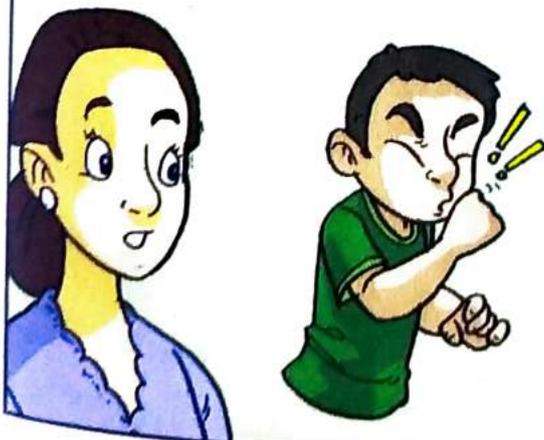


Yang mengkhawatirkan, panas tinggi bisa membuat anak kejang. Jika terjadi, masukkan benda di antara giginya, agar lidah tidak tergigit. Misalnya, gagang sendok yang dibungkus saputangan



Nda, penyebab utama demam apa sih?

Macam-macam, Cit. Bisa karena kecapean atau karena penyakit. Demam itu tanda adanya gangguan atau penyakit dalam tubuh. Misalnya, flu



Bisa juga karena radang kelenjar gondok, yang di sebut gondongan. Campak, cacar air dan masih banyak penyakit lain yang bisa menyebabkan demam



Manda ganti baju dulu ya, Cit





Demam atau panas adalah tanda atau gejala adanya gangguan atau penyakit dalam tubuh.

Jika demam, lakukan beberapa hal untuk meredakan panas.

1. Ukur suhu tubuh anak dengan termometer.
2. Minumkan obat penurun panas.
3. Kompres dengan air dingin di dahi, leher, ketiak dan selangkangan.
4. Jika kejang, letakkan benda di antara gigi agar lidah tidak tergigit.
5. Beri banyak minum.





Bersin & Ingus

Di depan rumah Cita, Cita dan Boni sedang mengobrol. Tiba-tiba...

HHHAATTCCIIIEE...!!

Ih, Cita jorok!
Ditutup dong kalau bersin

Kebetulan di teras rumah Yanda sedang membaca Koran.

Iya maaf gak sengaja.
Boni kemarin batuk juga gak ditutup.
Padahal di depannya ada makanan.

Cita kalau bersin ditutup, ya. Karena bersin bisa menyebarkan virus, itu tidak sehat dan juga kurang sopan.

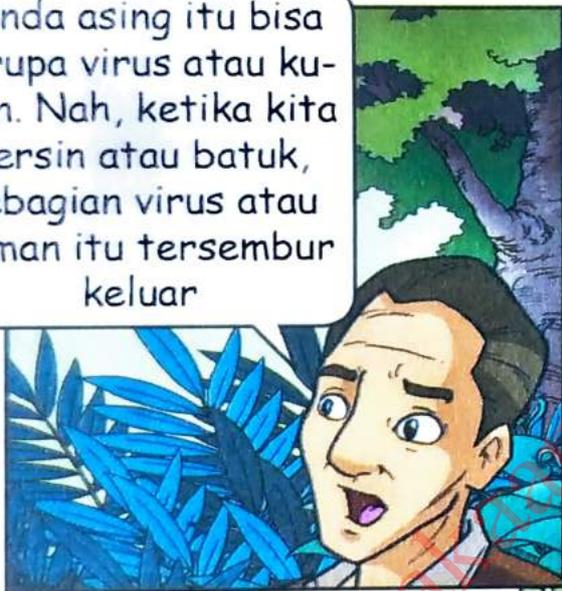


Ih... itu kan karena kedua tanganku sedang memegang makanan

Sudah..sudah... kalian harus tahu batuk dan bersin adalah usaha melindungi tubuh. Terjadinya secara refleks karena ada benda asing yang masuk dalam tubuh melalui hidung dan mulut



Benda asing itu bisa berupa virus atau kuman. Nah, ketika kita bersin atau batuk, sebagian virus atau kuman itu tersembur keluar



Kalau ingus atau batuk yang berlendir itu darimana datangnya, Yanda?



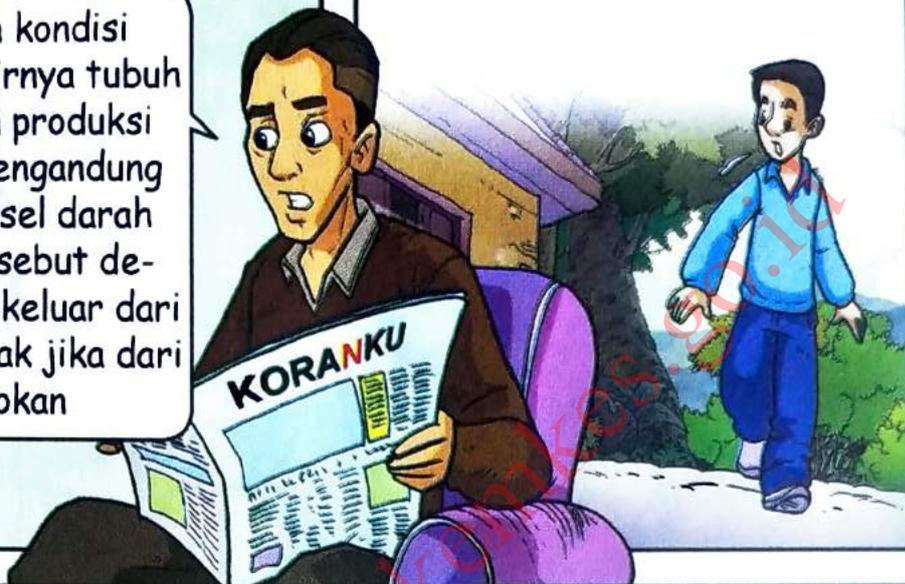
Virus menyebabkan selaput lendir dan tenggorokan membesar dan mengering. Hidung mampet dan tenggorokan sakit untuk menelan.





Ingus atau dahak mengandung bibit penyakit. Makanya jangan dibuang sembarangan. Selain itu kan jijik. Tapi ingus dan dahak pada orang yang alergi, tidak mengandung bibit penyakit

Nah, dengan kondisi seperti itu akhirnya tubuh meningkatkan produksi cairan yang mengandung leukosit atau sel darah putih. yang disebut dengan ingus jika keluar dari hidung dan dahak jika dari tenggorokan



Kalian mau tau cara membuang ingus yang benar? Satu hidung ditutup dengan jari. Nah, hembuskan ingus keluar dengan lubang yang terbuka. Jangan terlalu keras, bisa terjadi perdarahan. Tapi kalo terlalu pelan, khawatir tidak semua ingus keluar. Lakukan secara bergantian.



Yanda, Cita kok lihat ada ingus yang cair, ada juga yang kental kuning kehijauan?

Ih... Cita jijik, ah! Kok sampai diperhatiin gitu sih?

Ingus yang cair, jernih, dan tidak berwarna itu tidak disebabkan bibit penyakit. Misalnya, menangis atau kepedasan. Tapi ingus yang kental, berbau busuk, dan kehijauan itu disebabkan kuman. Dan ingus yang putih jernih biasanya disebabkan virus.

Nah, jadi kalau bersin atau batuk harus ditutup, ya. Kasian orang lain nanti tertular

BAIKLAH!



Teman-Teman, ingat ya...

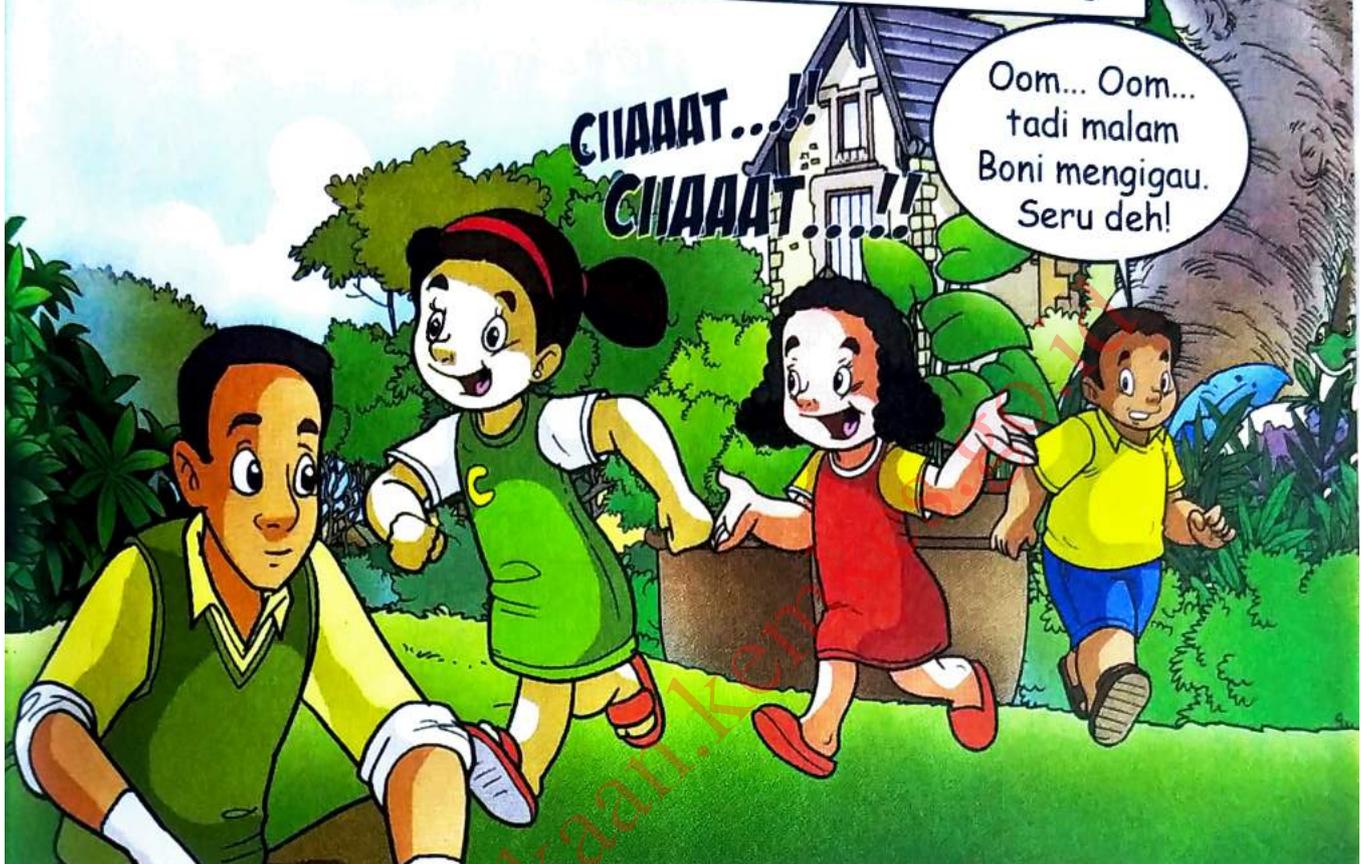
Tutuplah hidung dan mulut ketika kita bersin atau batuk.
Jangan buang ingus atau dahak sembarangan.





Bunga Tidur

Di halaman belakang rumah Cita, Om Roni seperti biasa sedang berkebun. Tiba-tiba Cita, Olin, dan Boni datang.



CIIAAAT...!!
CIIAAAT...!!

Oom... Oom...
tadi malam
Boni mengigau.
Seru deh!

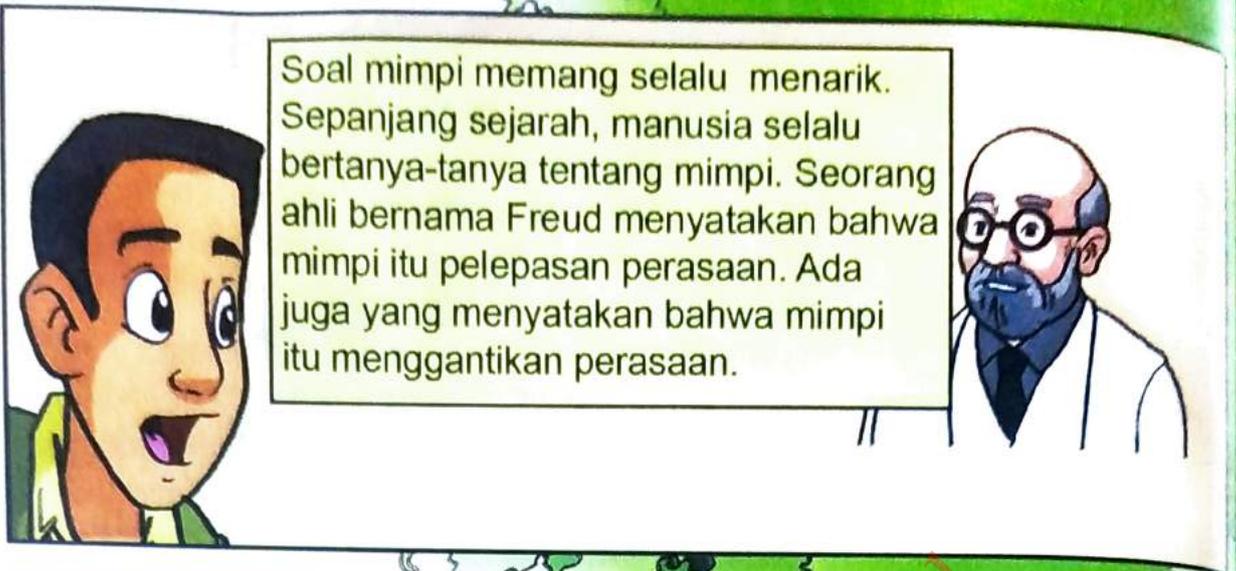


E... anu, Om. Saya mimpi bertempur melawan robot-robot dari luar angkasa

OYA...!

Kamu mimpi apa, Bon?

Pasti gara-gara Boni suka nonton video robot. Iya kan, Om?



Soal mimpi memang selalu menarik. Sepanjang sejarah, manusia selalu bertanya-tanya tentang mimpi. Seorang ahli bernama Freud menyatakan bahwa mimpi itu pelepasan perasaan. Ada juga yang menyatakan bahwa mimpi itu menggantikan perasaan.



Seorang anak yang sering dimarahi gurunya bisa bermimpi balik memarahi guru tersebut.



Mengigau, bisa jadi karena terlalu aktif bermain. Tetapi, bila sering disertai mimpi buruk, mungkin ada sesuatu perasaan yang disembunyikan.



Orang tua sebaiknya mendengarkan cerita dari mimpi anak. Nah, kalian jangan malu menceritakan mimpi kepada orang tua ya.





Umumnya, mimpi muncul setelah kita tertidur selama 90 menit. Lama bermimpi biasanya 1-5 jam.



Di pagi buta, biasanya kita bermimpi tentang masa lalu. Ketika baru tertidur atau menjelang bangun, biasanya menyangkut peristiwa yang belum lama terjadi

Nah, walau terdengar aneh. Kadang, waktu weker berdering, kita mengira telepon berbunyi di dalam mimpi



Atau saat bermimpi ingin buang air kecil, kita sudah bermimpi pergi ke WC. Ternyata, kandung kencing kita penuh, ketika bangun, ternyata... ngompol

Bayi pun bermimpi seperti orang dewasa. Malahan mereka lebih sering bermimpi. Karena bayi tidur lebih lama, kan?



Ayo, kalian pernah mimpi apa?

Aku mimpi jadi puteri cantik

Ha..ha..ha..ha, mana mungkin

Namanya juga mimpi, Bon



Ceritakan mimpi kalian kepada orangtua.

Berdoa dulu sebelum tidur, agar tidak bermimpi buruk.





Donor Termuda

Selamat sore Adik-Adik...
Pak pos bawakan surat
buat kalian nih..

Haa?!..
Teman-teman
kita dapat kiriman
surat

Wahh..!
Sepertinya surat
dari temanku di
luar negeri

Ouh..! Isi suratnya seperti kisah
hidup seorang anak. Ayo, teman-
teman, kita baca bersama-sama

Ini adalah kisah seorang
anak berumur 4 tahun yang
bernama Yu Kuan Da. Ia
tinggal di Hsientien, Taipeh,
bersama kedua orang tuanya.

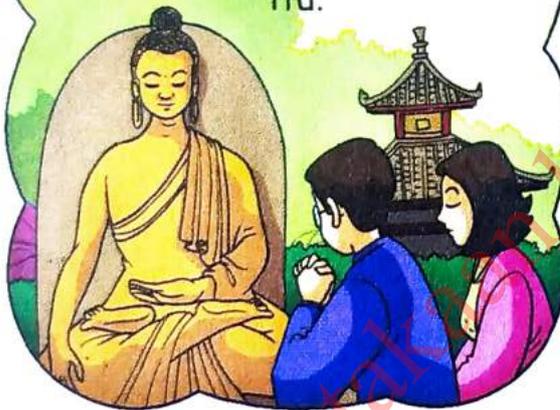
Pada suatu hari saat Yu Kuan
Da sedang bermain,
tiba-tiba...



Kemudian Yu Kuan Da masuk rumah sakit. Namun Tuhan telah menentukan nasibnya. nyawanya tak bisa tertolong akibat kerusakan pada otaknya.



Orang tua Yu Kuan Da adalah penganut agama Budha, dan mereka ikhlas merelakan kepergian anak yang sangat mereka sayangi itu.



Saat sore menjelang malam,

Bu, sebaiknya organ tubuh anak kita itu kita sumbangkan kepada orang yang memerlukannya. Dengan demikian anak kita bisa terus hidup di dunia ini



Baiklah, Pak. semoga Tuhan berke-nan atas sumbangan Kuan Da ini..

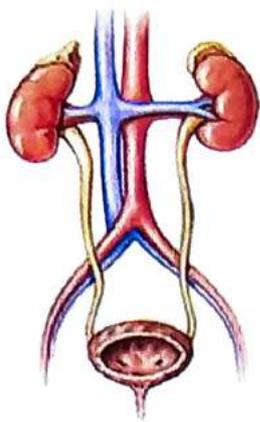


Akhirnya kornea mata Yu Kuan Da dicangkokkan kepada dua orang tunanetra.





Operasi berjalan dengan baik. Kedua tunanetra itu akhirnya dapat melihat dunia kembali. Alangkah bahagianya hati mereka saat itu.

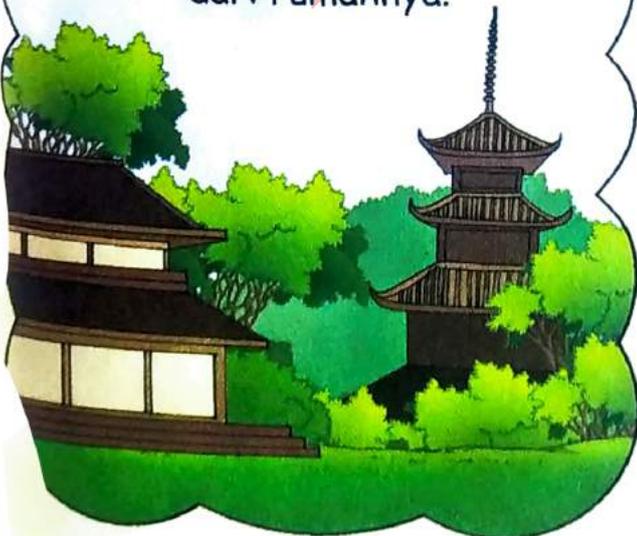


Sepasang organ ginjal Yu Kuan Da pun juga disumbangkan kepada seorang anak berusia 13 tahun dan seorang pemuda berusia 30 tahun.

Pada hari Rabu, tanggal 9 April 1986, mayat Yu Kuan Da dikremasikan.



Dan abu mayat Yu Kuan Da disimpan di sebuah kuil tak jauh dari rumahnya.



Hingga sekarang anak-anak di Taiwan selalu mengenang Yu Kuan Da sebagai donor kornea dan ginjal termuda.



Kematiannya kini tidaklah sia-sia



Begitulah teman-teman
si surat tadi. Hebat ya
Yu Kuan Da..

Setuju, Cit!
Yu kuan da
Emang
Top banget!

Horee!
Akhirnya dia bisa tetap
menolong orang

Teman-teman...

Kebahagiaan hakiki adalah ketika orang
lain bisa tersenyum





Gizi Seimbang

Cita, Olin, dan Boni sedang bermain di halaman rumah Cita.

Tadi aku lihat di televisi, di Sumatera Selatan ada balita kurang gizi.

Masa? Memang masih ada?

Memang rasanya sulit dipercaya di Negara kita yang kekayaan alamnya melimpah, ada anak yang kurang gizi

Sebentar aku punya buku tentang masalah gizi yang ada di Negara kita



Indonesia adalah negara kepulauan yang terdiri dari 13.677 pulau. Umumnya pulau-pulau itu berwarna hijau karena ditumbuhi pepohonan. Oleh karena itu, Indonesia dijuluki Zamrud khatulistiwa.



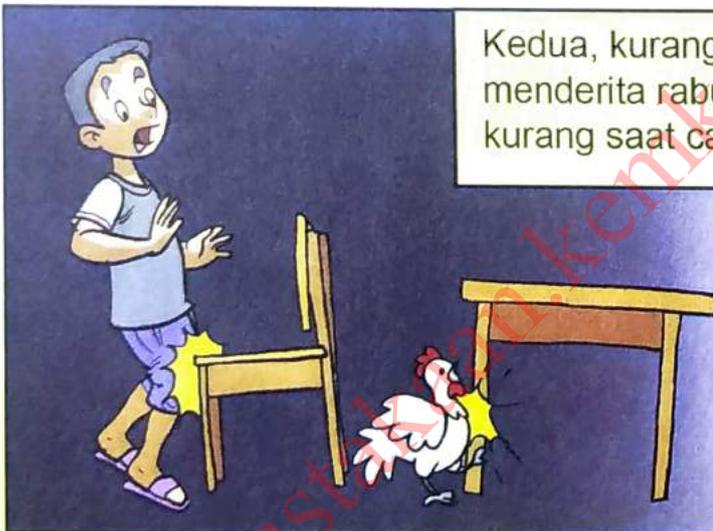
Tanah Indonesia sangat subur. Berbagai tanaman tumbuh dengan subur. Tanaman jagung, padi, dan umbi-umbian tumbuh dimana-mana. Beras menjadi makanan pokok masyarakat Indonesia



Namun sayang, walaupun tanahnya subur dan makanan berlimpah, penduduk Indonesia masih ada yang menderita kekurangan gizi. Apa saja masalah gizi di Indonesia?



Pertama, KKP yaitu Kurang Kalori Protein. Tandanya, tubuh anak kurus, kulit kusam dan keriput, rambut kering kemerahan, dan anak menjadi cengeng.



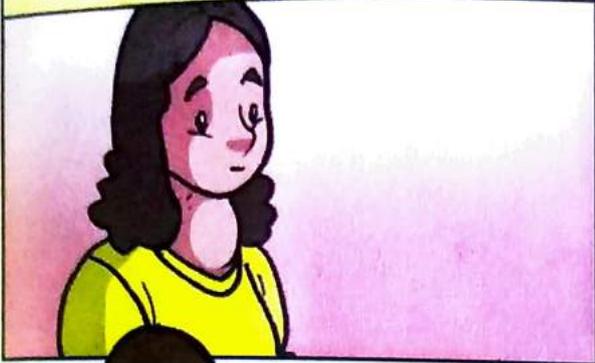
Kedua, kurang vitamin A. Tandanya, anak menderita rabun senja yaitu penglihatan anak kurang saat cahaya berkurang.



Akibat terburuk anak kekurangan vitamin A adalah bola mata hancur dan menjadi buta.



Ketiga, kekurangan Yodium. Yodium ialah mineral yang dibutuhkan tubuh. Tandanya, pembesaran kelenjar gondok di leher. Pada anak kecil dapat mengakibatkan kelainan susunan saraf pusat, bisu, dan tuli.



Biasanya, gondok banyak terdapat di daerah dataran tinggi seperti gunung karena tanahnya kurang Yodium.



Keempat, kurang darah. Biasanya, terjadi pada ibu hamil karena kekurangan zat besi. Akibatnya, ibu menjadi pucat, lesu, dan cepat lelah.



Ibu hamil yang mengalami kurang darah, kemungkinan besar akan melahirkan bayi dengan berat badan kurang. Dan ibu pun bisa terancam bahaya perdarahan setelah melahirkan.



Di kota-kota besar di Indonesia, mulai timbul masalah gizi yang lain, yaitu kegemukan. Ini pun tidak baik bagi kesehatan. Namun, jumlahnya hanya sedikit.

Agar kita tidak mengalami masalah gizi, maka makanan kita harus beraneka ragam yang memenuhi gizi seimbang yang diperlukan tubuh kita.



Teman-teman...

Penuhi gizi kita dengan aneka ragam makanan gizi seimbang, yaitu

- * Nasi dapat juga di ganti jagung, umbi, singkong, sagu
- * Lauk pauk seperti tahu, tempe, ikan, telur, daging
- * Sayur-sayuran, seperti bayam, kangkung, wortel dan lainnya
- * Buah-buahan, seperti apel, jeruk, semangka dan lainnya
- * Susu





Jerawat yang Menyebalkan

Leni, teman sekolah Cita memiliki masalah dengan wajahnya. Semua teman mengejeknya. Leni sangat sedih.

Iya nih.
Seperti bulan...
hahaha

Iya benar
kata Cita

Eh... Leni
kamu kok masih kecil
jerawatan sih?!?

Kalian kenapa sih?
Sudah Len, tidak usah
didengar. Sebaiknya
kamu segera obati

Kamu kenapa,
Len?

Mukaku banyak
jerawatnya, Kak.
Aku malu

Di rumah, Leni tak henti-hentinya berkaca.



Jerawat atau acne vulgaris adalah penyakit kulit. Bisa dijumpai pada laki-laki dan perempuan. Biasanya pada umur 12-18 tahun. Bisa juga pada umur yang lebih tua atau lebih muda. Penyebabnya belum diperkirakan karena pengaruh hormonal.



Tempat-tempat yang sering diserang jerawat adalah muka, bahu, dada, dan 1/3 bagian atas punggung dan lengan.

Tanda-tanda umumnya penderitanya berumur pubertas, sangat peka terhadap beberapa jenis makanan, ada gangguan haid, dan ada infeksi pada jerawat.





Cita & Kawan-kawan

1. Kelilipan
2. Kembar Siam
3. Bayi yang Tertukar
4. Bekerja dengan Komputer
5. Kecelakaan didalam Rumah
6. Olin Tidak Mau Menyerah
7. Adik Cengeng
8. Akibat Tidak Bersih
9. Pica, Penyakit Aneh
10. Adikku Demam
11. Bersin dan Ingus
12. Bunga Tidur
13. Donor Termuda
14. Gizi di Indonesia
15. Jerawat yang Menyebalkan



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA