

NO. 155/16

351 077 Ind c  
2010 Prankeer

# Cita & kawan-kawan

## Boni Bintitan

www.pustakades.com

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



# Boni Bintitan

[perpustakaan.kemendiknas.go.id](http://perpustakaan.kemendiknas.go.id)



# Boni Bintitan

[perpustakaan.welikes.go.id](http://perpustakaan.welikes.go.id)



Naskah : dr. Endang Rahayu Sedyaningsih, MPH, Dr. PH (Menkes RI - KB II)  
Editor : Hendra Ungu  
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](http://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](mailto: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. Ajaibnya Telinga Kita | 1
2. Bolehkah Cita Makan itu? | 5
3. Penyebab Utama Kematian Bayi | 9
4. Kartu Menuju Sehat | 13
5. Keajaiban Sabun | 17
6. Yuk, Jaga Kebersihan | 21
7. Pelajaran untuk Boni | 25
8. Manfaat Posyandu | 29
9. Adik Baru Paman Willy | 33
10. Sahabat Juling | 37
11. Sengatan Lebah | 41
12. Cita Sakit Amandel | 45
13. Nasib Seorang Petinju | 49
14. ASI Eksklusif | 53
15. Boni Bintitan | 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.



# Ajaibnya Telinga Kita

Cita bersama teman-teman sedang berlatih drum band. Om Roni mengamati dari kejauhan.



Saat waktu istirahat latihan...

Cape ya, Lin

Wah bukan cape lagi. Mana telingaku rasanya mau tuli



Kasihannya... sini aku ganti telinga dengan jamur

HA HA HA...

Kalian tahu bagaimana terjadinya suara?

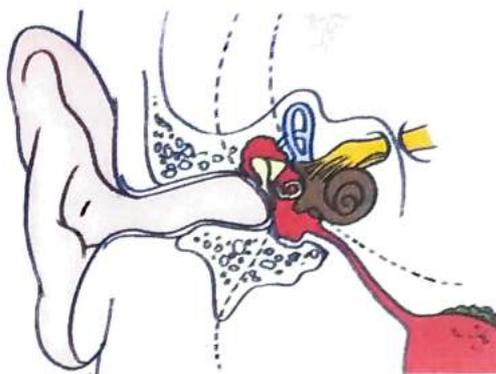
Lihatlah remah roti di atas drum ini. Kalau drum dipukul pelan, terdengar suaranya juga pelan. Lihat remahnya menari, bukan?

Suara drum terdengar telinga kita karena di sekitar kita ada udara. Drum yang bergetar akan menggetarkan udara. Suara drum membuat gelombang-gelombang kecil di udara, disebut gelombang udara.

Coba sekarang drum ini dipukul kuat-kuat. Makin keras suara yang terdengar, makin tinggi loncatan remah-remah itu. Kita sebut drum itu bergetar, bersuara.



Dalam telinga ada drum kecil juga. Namanya gendang telinga. Gelombang suara akan menggetarkan gendang telinga ini. Makin kuat gelombang suara, makin kuat pula getaran gendang telinga.



Gendang telinga yang bergetar memberi tahu kita bahwa ada sumber suara yang bergetar.

Suara yang didengar telinga kita itu, untuk bisa dimengerti, memerlukan otak. Gendang telinga yang bergetar mengirimkan sinyal-sinyal melalui saraf menuju otak. Otak mengartikan suara yang didengar.

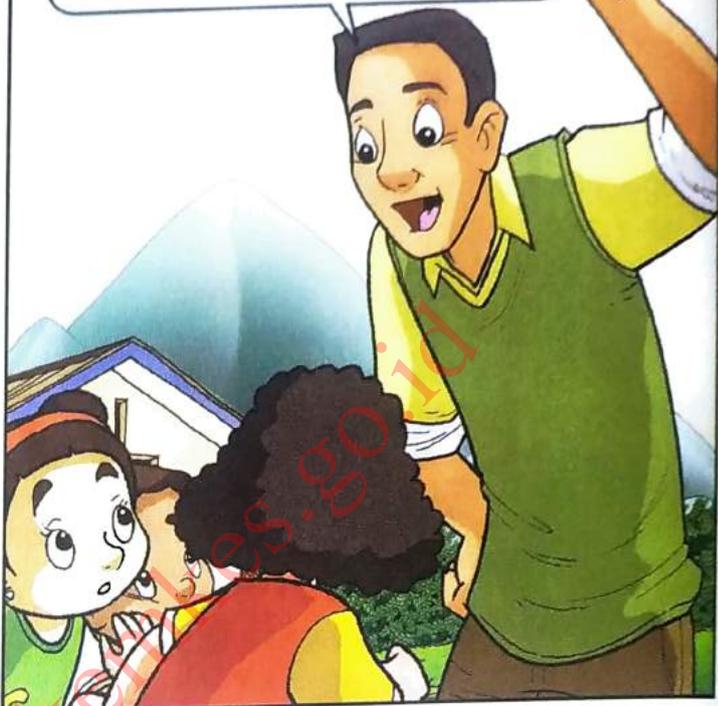




Untuk mendengar suara harus ada sumber suara, udara penghantar, gendang telinga normal, otak serta serabut saraf



Penghantar suara adalah udara. Jadi di ruang hampa udara kita tidak bisa mendengar suara.



Ada empat hal penting agar kita bisa mendengar dan mengerti suara.

1. Ada sumber suara.
2. Ada udara sebagai penghantar suara.
3. Ada gendang telinga yang normal.
4. Ada otak serta serabut saraf yang berfungsi baik.



# Bolehkah Cita Makan itu?

Ketika Yanda dan Manda sedang mengobrol di ruang keluarga, tiba-tiba Cita datang...

Manda lihat! Cita nemu jamur. Indah ya, seperti payung. Nanti malam kita makan sup jamur ya Manda. Ada banyak di halaman belakang rumah kita

Cita, itu bukan jamur yang bisa dimakan

Benar, Cita. Jamur jenis itu beracun loh. Jangan kamu makan ya

O gitu ya. Bagaimana kita bisa tau mana yang bisa dimakan dan yang tidak, ?

Wah, penjelasannya panjang Cita



Dahulu ada seorang penjelajah bangsa Perancis. Namanya Cartier. Ia senang berlayar. Suatu hari kapalnya terperangkap es selama berbulan-bulan di lautan. Dan saat itu musim dingin.



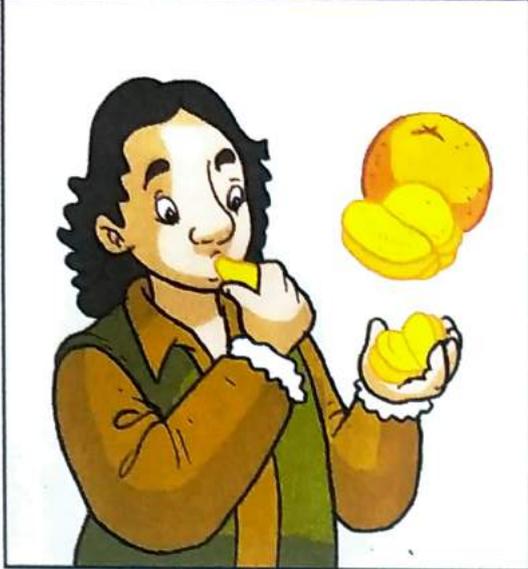
Kapal Cartier memuat banyak makanan. Tetapi banyak awak kapalnya sakit parah. Cartier bingung, apakah makanan yang dibawanya beracun?



Setelah mendarat, seorang kepala suku Indian memberitahukan agar mengobati awak kapalnya dengan sejenis teh dari daun segar. Dan ajaib, mereka sembuh.



Bertahun-tahun kemudian, pelaut-pelaut Inggris yang berlayar lama di lautan pun mengalami hal yang sama. Tetapi mereka menemukan air jeruk yang dapat menyembuhkan penyakit itu.



Ternyata pelaut-pelaut itu sakit karena kurang makan buah-buahan dan sayuran segar. Jeruk dan daun teh mengandung Vitamin C yang dapat mencegah penyakit tersebut, yang kemudian dinamakan Scorbut.



Nah Cita, begitulah cara orang-orang dahulu mengetahui makanan yang bisa dimakan atau tidak, dengan cara mencobanya terlebih dahulu. Berbahaya bukan?

Untungnya semua makanan sekarang oleh para ilmuwan dilakukan tes terlebih dahulu di laboratorium. Awalnya mereka menggunakan binatang, sebelum digunakan manusia. Sehingga kita tahu makanan itu aman atau tidak.



Tetapi ada juga makanan yang aman dimakan tapi ternyata beracun. Misalnya, makanan kaleng yang kadaluwarsa. Gejalanya, muntah-muntah hebat dan mencret-mencret. Ini membahayakan.



Ada juga makanan yang aman dimakan tetapi pada beberapa orang tidak. Para ahli menyebutnya alergi. Contohnya alergi terhadap udang, ikan atau kepiting.

Cita sudah mengerikan? Nah, sekarang kita, makan yuk!



Berhati-hatilah terhadap makanan yang belum pasti keamanannya. Sebaiknya, kalian bertanya dulu kepada orangtua atau gurumu.

Tanda-tanda keracunan.

1. Muntah-muntah hebat
2. Mencret-mencret
3. Pusing

Segera ke dokter jika kalian mengalami keracunan.





# Penyebab Utama Kematian Bayi

Kunjungan Dokter Enny kali ini mengenai kematian bayi di Indonesia.

Assalamu'alaikum.  
Selamat pagi,  
Anak-Anak!

Wa'alaikum salam.  
Selamat pagi  
Dokter Enny!

Hari ini dokter mau cerita mengenai kematian bayi yang ada di negara kita. Kalian tahu angka kematian bayi??

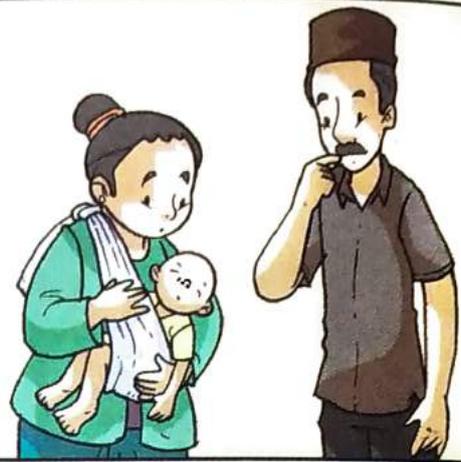


Angka kematian bayi atau IMR yaitu *infant mortality rate* adalah angka bayi yang mati setiap 1.000 kelahiran bayi hidup. Angka kematian bayi tinggi berarti kesehatan masyarakat rendah.



Angka kematian bayi di Indonesia saat ini, 34/1.000, berarti di antara 1.000 bayi lahir hidup, 34 meninggal dunia pada usia kurang dari 1 tahun.

Penyebab utamanya adalah Diare atau mencret, radang saluran nafas bawah, Tetanus bayi, dan penyakit-penyakit lain.



Diare menjadi masalah utama kesehatan bagi bayi dan balita. Setiap tahun cukup banyak balita di Indonesia yang meninggal karenanya.

Diare akan lebih berat, lebih lama, dan lebih banyak komplikasi bila gizi anak atau bayi buruk.



Penyebabnya, virus, bakteri E. Coli Kolera, Salmonella, Shigella dan parasit usus.

Kalau terpaksa minum dengan botol, botol dan dot harus direbus agar kuman mati. Diare pada bayi yang minum susu botol 10 kali lebih besar daripada bayi yang minum ASI.



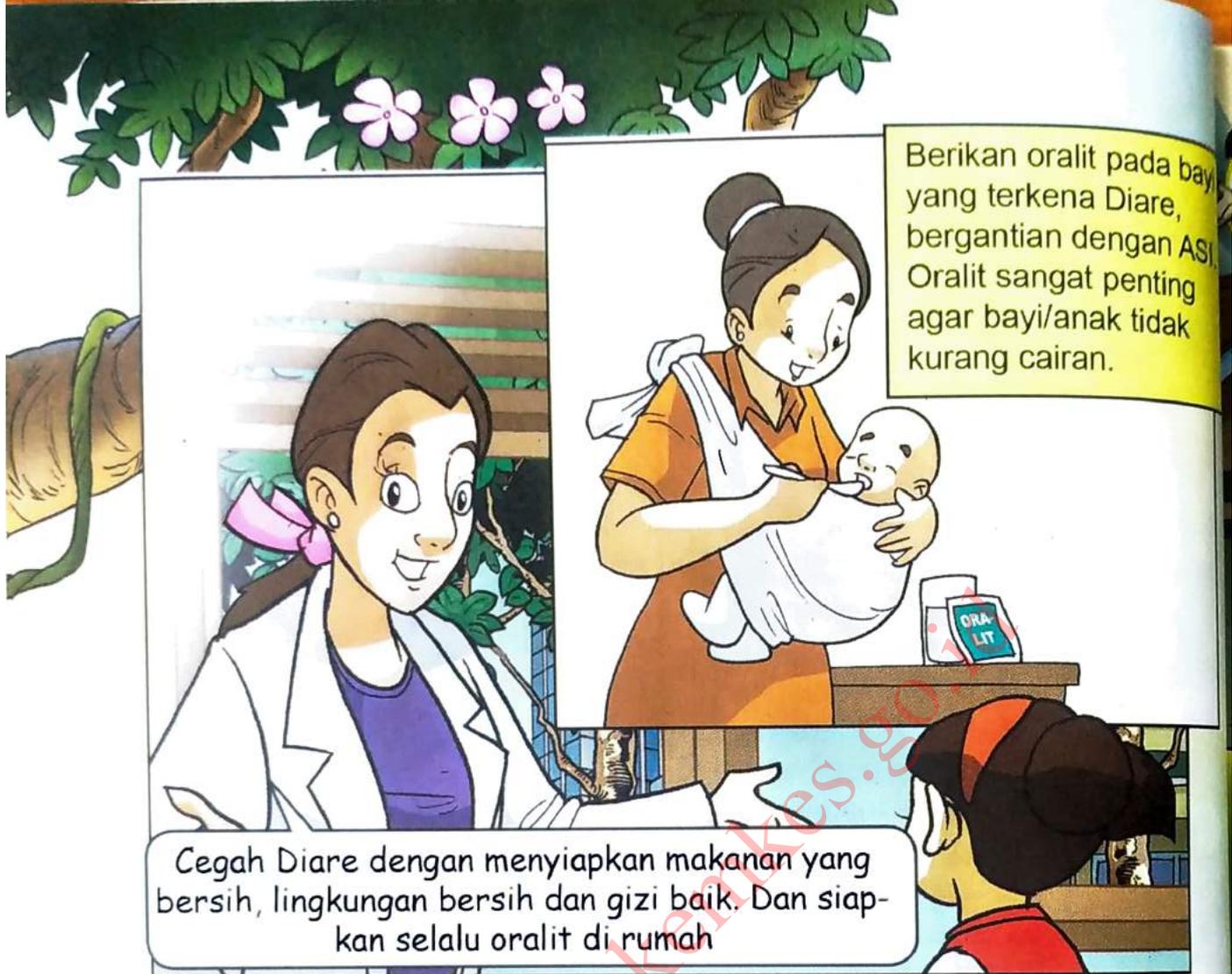
Sumber infeksiya bermacam-macam. Bayi yang minum dengan botol dapat terinfeksi dari botol, dot atau susunya yang tidak bersih.



Sumber infeksi juga bisa dari makanan tambahan. Misalnya bubur yang kurang matang, piring, sendok kotor atau dihinggapi lalat.



Bisa juga karena bayi suka ngisap jarinya yang belum tentu bersih, atau memasukkan mainan ke mulut.

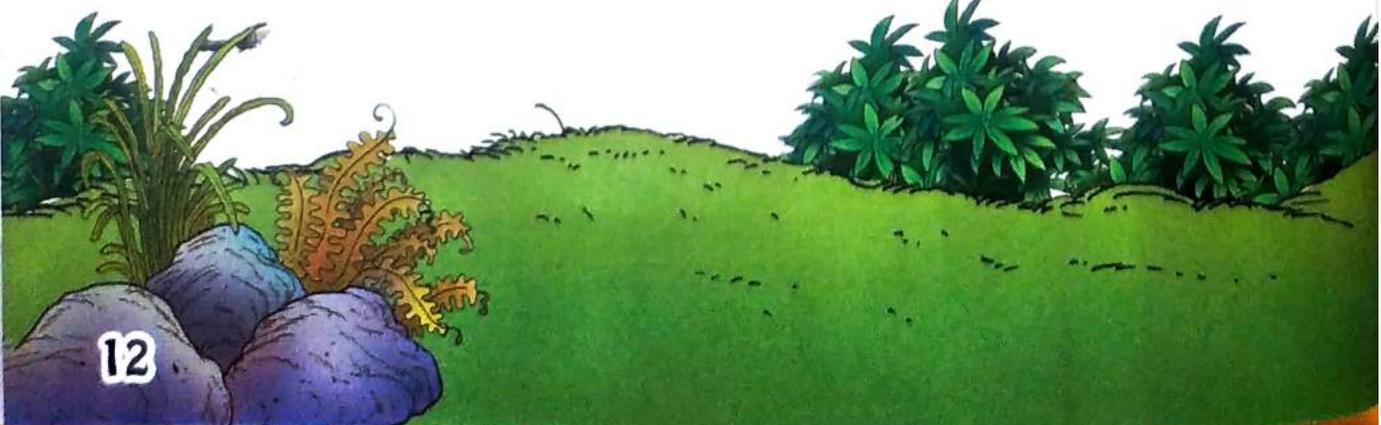


Berikan oralit pada bayi yang terkena Diare, bergantian dengan ASI. Oralit sangat penting agar bayi/anak tidak kurang cairan.

Cegah Diare dengan menyiapkan makanan yang bersih, lingkungan bersih dan gizi baik. Dan siapkan selalu oralit di rumah

### Perlu teman-teman ketahui!

Diare pada bayi yang minum susu botol 10 kali lebih besar daripada bayi yang minum ASI. Selain itu, ASI eksklusif meningkatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan kecerdasan.



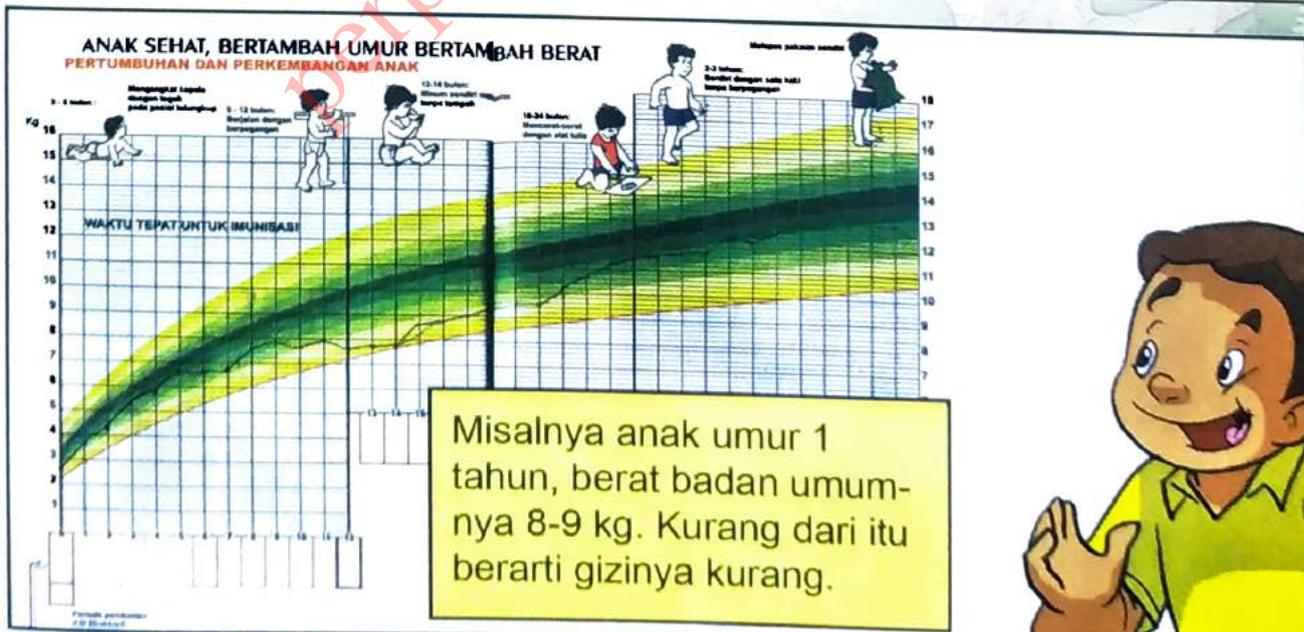
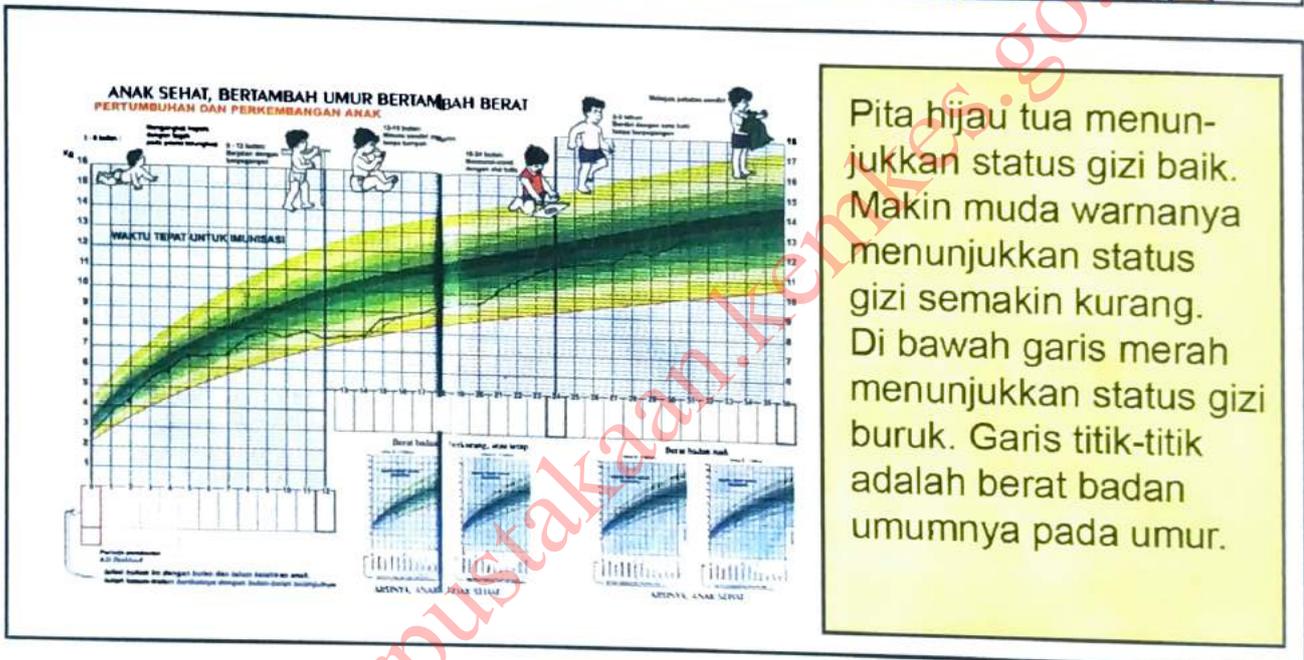
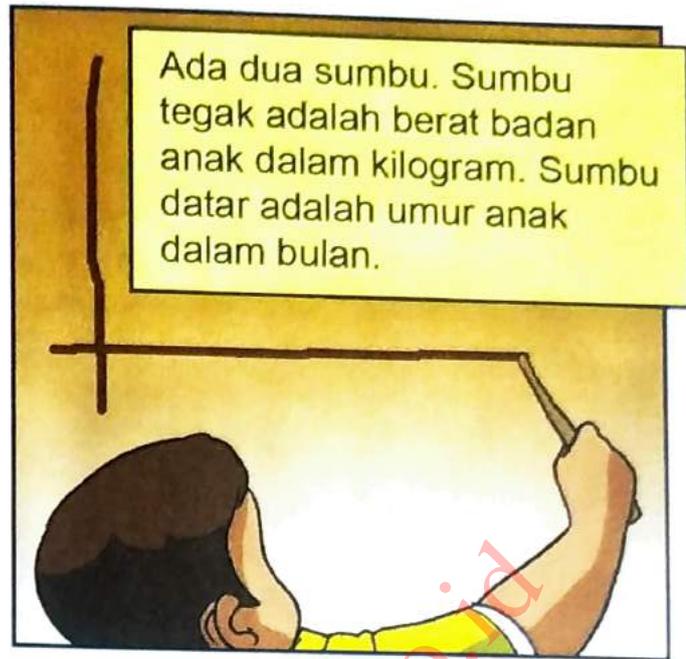


# Kartu Menuju Sehat

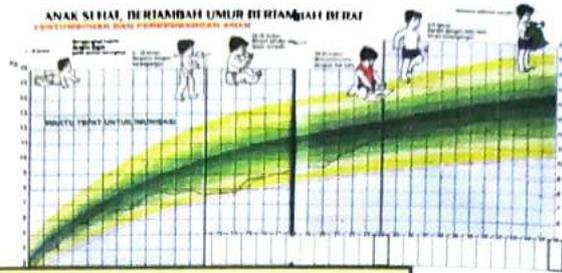
Setiap satu bulan sekali diadakan penimbangan bayi dan balita, penimbangan dan pemeriksaan ibu hamil, imunisasi, dan lainnya.







Tinggi anak ada yang pendek, ada yang jangkung. Jika KMS kurang dari normal belum tentu gizinya kurang. Bisa saja anak itu berbadan pendek karena keturunan.



Yang penting, garis yang terbentuk dari hasil penimbangan anak tiap bulan mengikuti satu jenis garis.

Oooo gitu

Coba kamu perhatikan KMS adikmu



Yuk, ajak adik dan ibu-ibu di sekitarmu untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan catat hasilnya di KMS, yaitu Kartu Menuju Sehat. Ada KMS untuk anak laki-laki, dan ada KMS untuk perempuan.



# Keajaiban Sabun

Sudah satu minggu Om Roni, dinas ke luar kota. Rencananya hari ini Om Roni pulang. Biasanya, Om Roni selalu membawa oleh-oleh. Cita, Boni, dan Olin menunggu kedatangan Om Roni.

Om Roni  
kok lama ya  
datangnya?

Sabar,  
Bon

Ach, kamu pasti  
nungguin oleh-  
olehnya ya?



Akhirnya, Om Roni datang. Mereka pun menyambut riang.

Assalamualaikum...

Wa'alaikum salam.  
Om Roni datang...

Asik



Om Roni membawa oleh-oleh buah-buahan. Mereka langsung ingin memakannya.



Setelah mencuci tangan dengan sabun, mereka makan buah-buahan yang dibawa Om Roni.



Kulit penuh dengan lubang-lubang kecil, yang disebut pori-pori. Bakteri, debu, dan keringat masuk dan melekat dalam pori-pori itu. Air saja tidak mampu menghilangkannya





Air dan sabun akan membentuk gelembung. Secara kimiawi, gelembung menarik kotoran. Seperti magnet menarik besi, gelembung itu menarik semua kotoran tadi. Sabun juga mengandung anti bakteri, jadi bakterinya akan mati



Muka juga harus disabuni tidak, Om?



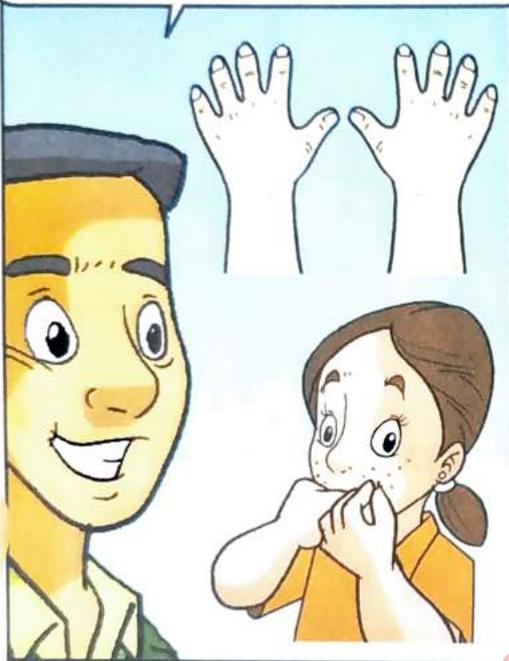
O...tentu saja. Tapi sebaiknya dengan sabun bayi yang komposisinya lebih lembut dari sabun biasa atau gunakan sabun khusus muka



Kulit muka sama kotorannya dengan kulit tubuh lainnya. Jika tidak rajin dibersihkan, akan tumbuh jerawat

Jerawat juga dipengaruhi hormon

Kebersihan juga harus dijaga. Sebelum tidur malam, jangan lupa mencuci muka dengan sabun. Rambut harus bersih dan tidak jatuh ke wajah. Kuku pendek. Dan jangan suka memencet jerawat. Bisa infeksi



Dan agar tidak mudah tumbuh jerawat, kita harus makan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan

Kalau begitu.... Kita habiskan buah-buahan ini

Baiklah... siapa taku



## Ayo kita jaga kebersihan tubuh kita.

1. Mandilah dua kali sehari dengan sabun mandi.
2. Cuci tangan dengan sabun ketika hendak makan.
3. Cuci muka dengan sabun sebelum tidur.
4. Kuku harus pendek.
5. Cuci rambut dengan sampo minimal dua hari sekali.
6. Rambut tidak jatuh ke wajah.





# Yuk, Jaga Kebersihan

Pada hari minggu, Om Roni mengajak Cita, Olin dan Boni piknik ke kebun binatang.

**TOP**

**SUPERMARKET**

HEBOH  
AWAL TAHUN

Eh...  
lihat tuh Anak-  
Anak! Joroknya!

Sayang ya mobilnya bagus  
tapi yang punya tidak  
berbudaya bersih

Iya, Om.  
Kan bisa ditampung  
di kantong plastik dulu ya.  
Bikin kotor aja



Ternyata di sini lebih parah. Sampah berserakan di mana-mana. Padahal sudah disediakan banyak tempat sampah



Ketika bermain dayung perahu, mereka juga melihat banyak sampah di danau.



Rupanya pola hidup bersih belum membudaya di masyarakat kita. Padahal bersih pangkal sehat. Bersih diri sendiri dan bersih lingkungan

Maksudnya apa, Om?

Tanggal 12 November adalah Hari Kesehatan Nasional, temanya bersih sehat menjamin mutu keluarga



Maksudnya setiap keluarga harus memperhatikan kebersihan. Baik kebersihan diri sendiri, rumah dan lingkungannya. Jadi jangan hanya bersih rumahnya tapi tidak menjaga kebersihan lingkungannya



Ooo, jadi kalau membersihkan rumah, sampahnya jangan dibuang ke got di depan rumah, ya. Makanya banyak got rumah tetanggaku yang mampet, bau, dan jadi sarang nyamuk

Wah, bahaya tuh

Aduh, aku lupa potong kuku

Eeee... Boni! Kamu kan tadi memegang binatang-binatang dan benda-benda yang belum tentu bersih. Ayo, cuci tangan dahulu

Ah, Boni mah kebiasaan. Lihat nih kukuku pendek dan bersih. Tidak ada telur cacingnya

Untuk menjaga kebersihan diri, mandilah dua kali sehari dengan sabun. Potong kuku sekali seminggu, mencuci tangan sebelum makan, dan tidak lupa memakai sandal atau sepatu ketika keluar rumah.

Untuk menjaga kebersihan lingkungan, jangan buang sampah sembarangan. Buanglah di tempat sampah atau bakarlah agar tidak menjadi sarang nyamuk, lalat, kecoa, atau tikus.



Yuk, kita pulang hari sudah sore. Kita rapihkan dan bersihkan bekas-bekas piknik kita agar lingkungan sehat dan masyarakat pun sehat



Setiap keluarga harus memperhatikan kebersihan. Baik kebersihan diri sendiri, rumah dan lingkungannya. Yuk kita sama-sama menjaga kebersihan!



# Pelajaran untuk Boni

Boni, Cita, Olin, dan teman-temannya sedang bermain bola di lapangan desa.

Tendang,  
Bon!



Boni terjatuh cukup keras hingga tangannya tidak bisa digerakkan. Teman-teman membantu Boni ke Puskesmas.

Ayo teman-teman bantu Boni pulang



Boni di bawa ke Puskesmas.

Boni, pakai ini dulu.  
Tulang lenganmu patah

Kamu harus ke rumah sakit untuk dirontgen dan digips. Jangan banyak gerak ya



Wah tulang hasta dan pengupilmu patah, harus diperbaiki posisinya seperti semula. Kalau hanya retak sih bisa merapat sendiri



Besoknya Boni ke rumah sakit bersama orangtuanya. Di rumah sakit Boni akan dirontgen, yaitu di foto dengan sinar X. Untuk melihat letak dan kedudukan tulang yang patah, juga untuk memantau kesembuhannya



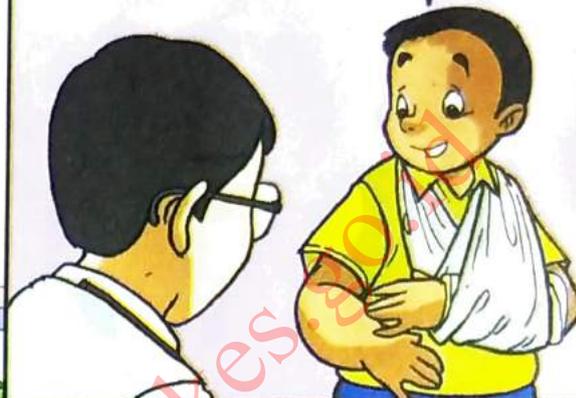
Boni beruntung, patahnya patah tertutup, maksudnya tidak ada luka atau robekan kulit atau otot di atasnya. Kalau patahan terbuka, lebih lama perawatannya dan kemungkinan infeksi lebih besar



Lenganmu digips untuk mempertahankan posisi tulang yang sudah dikembalikan. Coba gerakan jarimu. Bagus! Jari-jarimu dapat bergerak, berarti tidak ada saraf putus atau terjepit. Beberapa hari nanti lenganmu bengkak, tapi akan normal kembali



Dok, kapan tanganku sembuhnya? Dan kalau sudah sembuh, Boni boleh main voli tidak?



Membutuhkan waktu untuk menyambung kembali. Paling cepat tiga minggu. Syaratnya, bagian yang patah tidak digerakkan



Banyak makan makanan berprotein, seperti daging, ikan, telur, dan susu. Protein adalah zat pembangun untuk memulihkan tulangmu. Asalkan jangan sampai terkena infeksi.

Jika dari hasil rotgen tulangmu sudah tersambung dengan baik, kamu masih harus menunggu beberapa bulan untuk bisa bermain voli. Jangan khawatir, sambungan tulang cukup kuat. Apalagi kamu masih anak-anak, jadi penyambungannya akan sempurna



Lain kali hati-hati bermain bola di lapangan yang licin dan becek

Untung patahnya tangan kiri, jadi aku masih bisa menulis di sekolah



## Jika kalian mengalami patah tulang:

1. Jangan gerakkan bagian yang patah.
2. Segera bawa ke rumah sakit atau Puskesmas terdekat.
3. Rontgen bagian yang patah, untuk mengetahui posisi tulangmu.
4. Gunakan gips agar bagian yang patah tidak bergeser.
5. Makan makanan berprotein, seperti ikan, daging, telur, dan susu.





# Manfaat Posyandu

Ketika Cita dan Olin sedang bermain di halaman rumah Cita, Ibu ketua Posyandu datang memberitahukan jadwal Imunisasi di Posyandu.

Cita, beritahu ibumu nanti sore ada jadwal imunisasi dan menimbang balita. Bawa Adon ke Posyandu, ya

Baiklah.  
Nanti Cita sampaikan

Posyandu itu apa sih, Cita?

Loh masa kamu tidak tau, Lin

Posyandu singkatan dari Pos Pelayanan Terpadu. Posyandu ada di setiap desa atau RW. Dilaksanakan oleh dan untuk masyarakat, satu bulan sekali.



Yang bertugas di Posyandu adalah para kader, yaitu warga setempat. dokter, perawat, dan bidan juga didatangkan dari Puskesmas.



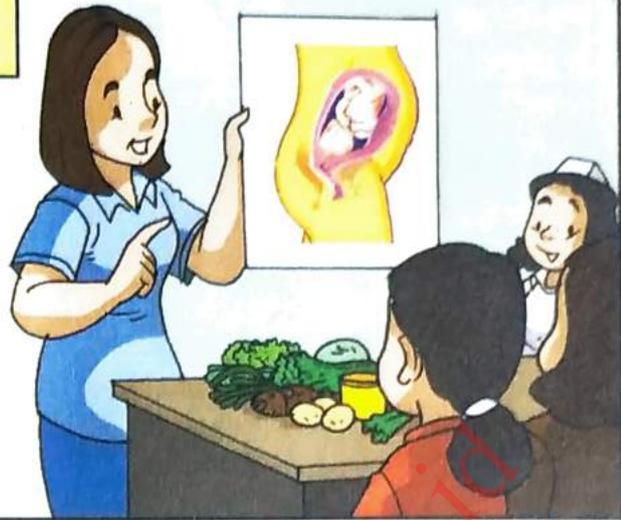
Berarti seperti Puskesmas yang dipindahkan ke desa, ya?

Beda dong, Lin



Sasaran Posyandu adalah bayi, anak balita, ibu hamil, ibu melahirkan, ibu menyusui, dan ibu-ibu yang masih bisa hamil dan melahirkan.

Kegiatan Posyandu yang pertama adalah penyuluhan dan pelayanan gizi keluarga.



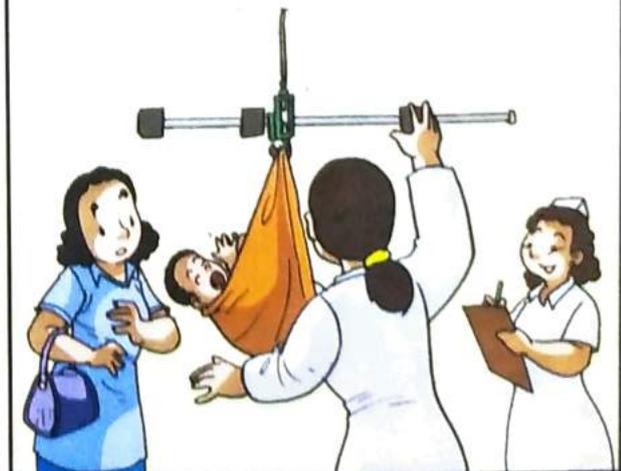
Kedua, imunisasi atau suntik kekebalan pada bayi, balita, ibu hamil, dan ibu-ibu yang masih bisa hamil dan melahirkan.



Ketiga, pencegahan dan penanggulangan penyakit Diare atau mencret.



Keempat, pemeriksaan kesehatan ibu dan anak balita.



Kelima, penyuluhan dan pelayanan keluarga berencana atau KB.



Ya... aku jadi tau sekarang

Baguslah. Yuk, aku harus segera memberitahu Manda



## Apakah teman-teman sudah tahu Posyandu?

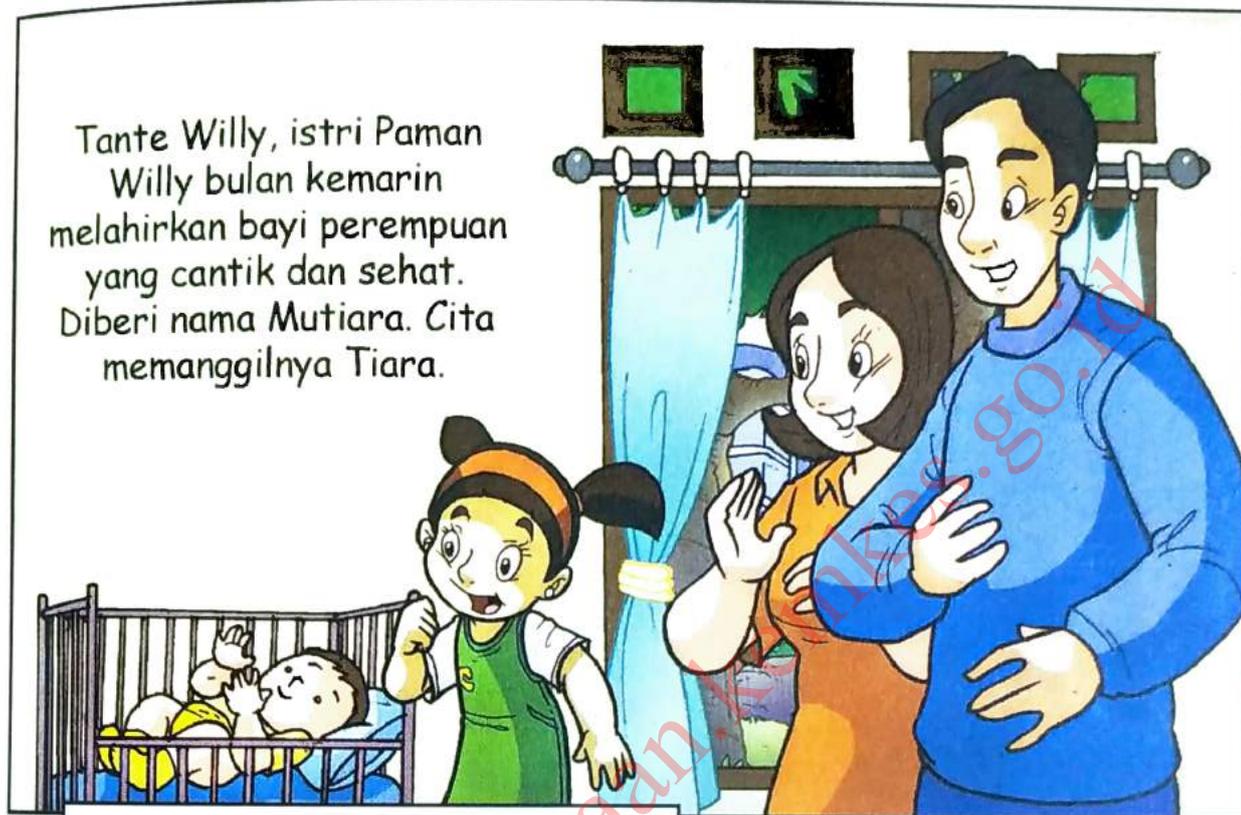
Posyandu adalah pusat pelayanan terpadu. Dilaksanakan oleh dan untuk masyarakat. Agar terjaga kesehatan ibu dan anak. Yuk, bawa adik kita ke Posyandu!

Posyandu juga ada untuk lansia (orang lanjut usia).



# Adik Baru Paman Willy

Tante Willy, istri Paman Willy bulan kemarin melahirkan bayi perempuan yang cantik dan sehat. Diberi nama Mutiara. Cita memanggilnya Tiara.



Cita sering main ke rumah Tiara.



Cita, Adik Tiara kan umurnya baru satu bulan. Jadi Tiara harus banyak minum ASI untuk pertumbuhannya

Tante, Adik Tiara kenapa sih nyusu terus? Habis nyusu tidur lagi. Kapan Cita mainnya dong sama Tiara?

Sampai usia 6 bulan, Adik Tiara hanya minum ASI saja



Setelah 6 bulan, Tiara baru diberi makanan tambahan. Dimulai dengan makanan yang lembut dan buah-buah yang manis



Bayi juga butuh tidur yang cukup. Umur 1-2 bulan, bayi lebih banyak tidur. Ia bangun hanya untuk menyusui. Setelah berumur 3 bulan, bayi perlu bermain. Tempat dan alat bermainnya harus aman.



Adik Tiara tidak diberi susu formula, Tante?



ASI adalah Air Susu Ibu sedangkan susu formula adalah susu dari sapi. Jadi ASI merupakan makanan terbaik untuk adik bayi.



Kalau setelah 6 bulan, Adik Tiara tidak mau makan gimana, Tante?

Tante akan memberikan Tiara makanan sedikit dulu. Kalau tidak mau, jangan dipaksa. Nanti coba lagi sampai Tiara mulai mengenal makanannya



Pada tahun pertama pertumbuhan bayi sangat pesat. Pada umur satu tahun biasanya berat badan bayi bisa tiga kali berat badannya ketika lahir.

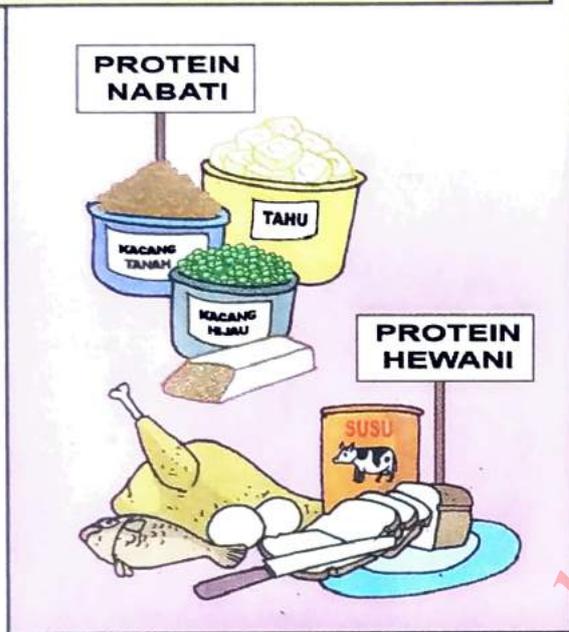


Tiga tahun pertama adalah tahun emas. Di tahun-tahun itu otak bayi tumbuh pesat. Jika otaknya tumbuh dengan baik, maka anak akan menjadi cerdas. Untuk itu diperlukan protein.



Menjelang sore hari, Tiara dimandikan Tante Willy.

Ada dua macam protein. Protein hewani, yang terdapat pada telur, ikan, daging, dan udang. Dan protein nabati yang terdapat pada kacang-kacangan, tempe, dan tahu.



Tapi jangan lupa, Cita. Selain gizi, kebersihan juga harus diperhatikan. Supaya tidak mudah terkena penyakit. Nah, Tiara mau mandi dulu ya



Teman-teman... jaga adikmu baik-baik, ya. Ajak dia bermain, tapi kalau adik sedang tidur, jangan diganggu.





# Sahabat Juling

Saat istirahat sekolah, Cita dan teman-temannya main petak umpet. Yang jaga Si Heri. Mata Heri memang juling, jadi dia kesulitan menemukan teman-teman yang bersembunyi.



Pak Guru dan Bu Guru mengamati mereka.



Kasih Heri dari tadi jaga terus

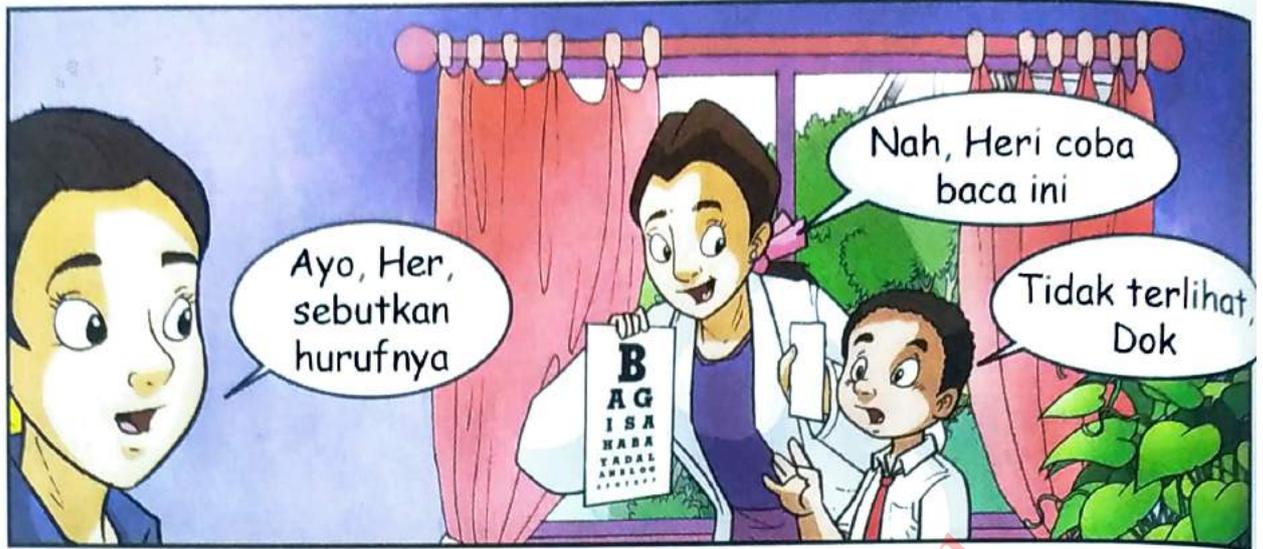
Mungkin karena matanya bermasalah itu jadi dia tidak melihat dengan jelas. Pulang sekolah saya minta Cita untuk memanggilkan dokter

Dokter Enny langsung memeriksa Heri setelah dijemput Cita.



Halo Heri, coba kita periksa matamu ya. Sudah dari kecil matamu begini?

Iya, Dok.



Ayo, Her, sebutkan hurufnya

Nah, Heri coba baca ini

Tidak terlihat, Dok

Wah, kelainan mata Heri cukup parah. Seharusnya diperbaiki sejak Heri masih kecil. Kalau sekarang Heri sudah tujuh tahun agak sulit memperbaikinya

Maksudnya bagaimana, Dok?

Mata Heri juling ke tengah. Satu mata mu hampir buta. Selama ini dia hanya melihat dengan satu mata, tapi itu pun tidak setajam mata anak normal

Heri harus diperiksa ke dokter ahli mata. Mungkin saja ia cuma harus memakai kaca mata saja. Tapi kalau sudah sangat parah, jalan satu-satunya adalah operasi



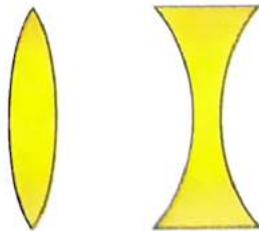
Kalau memakai kacamata, Heri nanti pakai yang minus atau plus?

Yang plus, Pak

Loh kok plus, Dok? Biasanya kacamata plus buat orangtua untuk membaca.

Kacamata plus dipakai untuk melihat dekat, seperti untuk membaca dan biasanya dipakai oleh orangtua, sedangkan kacamata minus untuk melihat jarak jauh.

Heri terkena kelainan Hypermetropia, yaitu dapat melihat jauh tetapi tidak jelas melihat dekat. Sebuah benda dapat terlihat oleh kita jika bayangannya jatuh tepat di retina. Nah, mata Heri harus terus mencembungkan lensanya agar bayangan benda jatuh di retina. Untuk itu mata Heri harus menggunakan lensa cembung atau plus.



Segera beritahukan orangtua Heri untuk membawanya ke dokter ahli mata, agar keadaannya tidak bertambah buruk. Nanti saya buat surat rujukannya

Cita tahu rumah Heri? Antarkan Bapak ke rumahnya ya



## Perlu teman-teman ketahui...



Kelainan pada mata bisa dibantu dengan menggunakan kacamata minus (cekung) atau plus (cembung).

Lensa cekung digunakan untuk membantu mata yang sulit melihat benda yang jauh.

Lensa cembung digunakan untuk membantu mata yang sulit melihat benda yang dekat.



# Sengatan Lebah

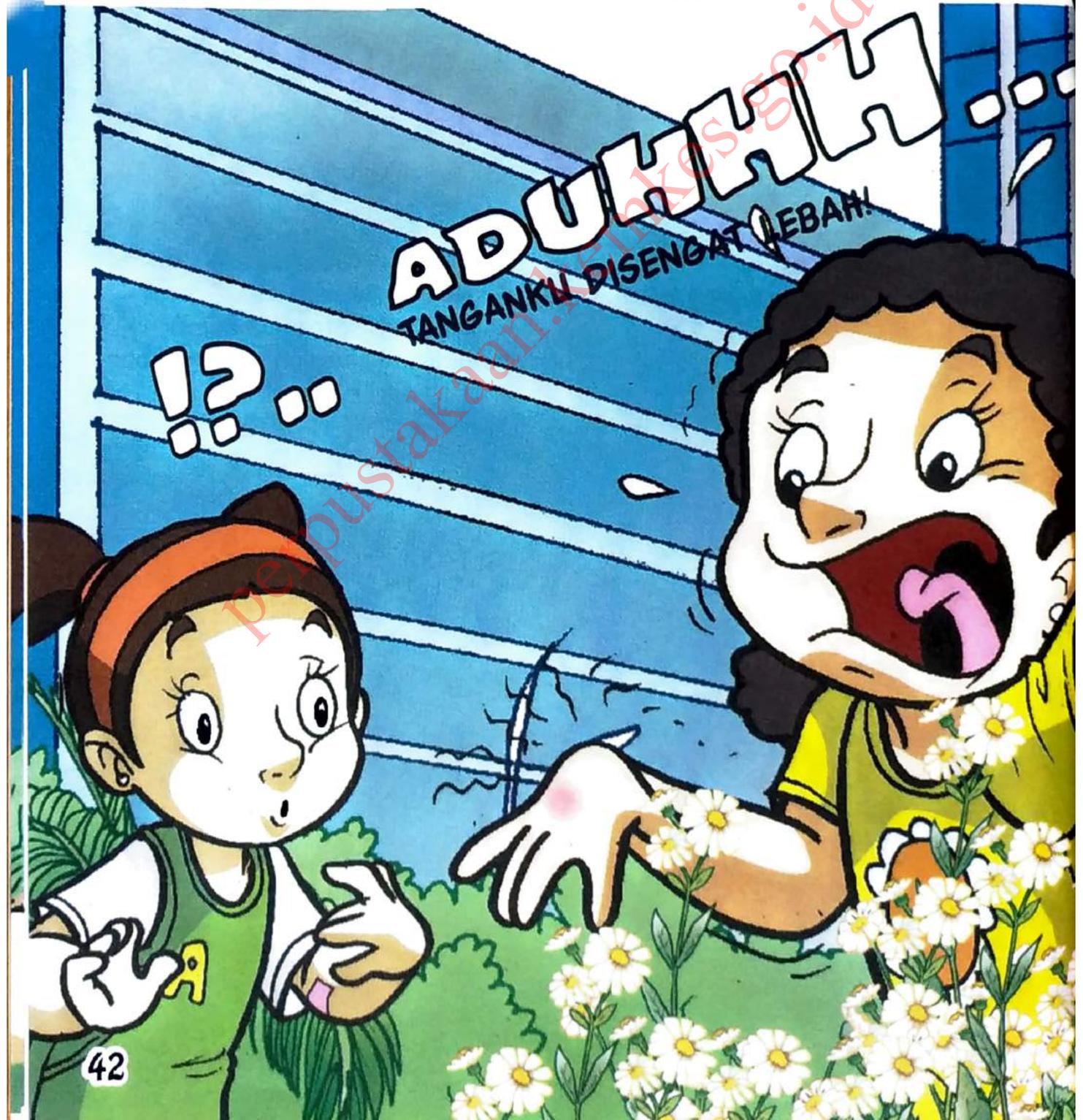


Cita dan Olin sedang bermain di taman dekat kota.

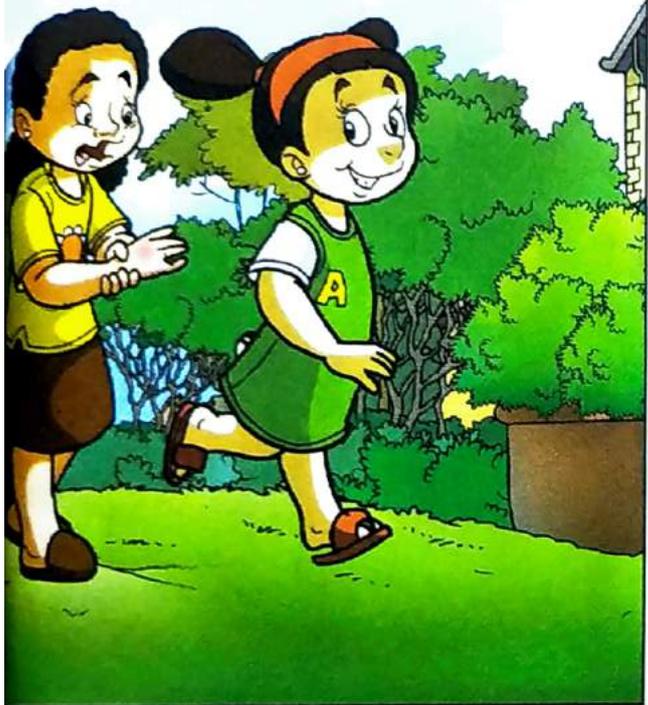


Olin memetik setangkai kembang, tanpa diduga keluarlah seekor lebah dari bunga itu.





Olin dan Cita pulang ke rumah.



Tunggu sebentar ya...  
kuambilkan larutan soda kue



Kemudian Cita mengompres  
tangan Olin.

Aduh, Cit...  
masih sakit  
rasanya



Olin juga mengoleskan tangan Olin  
dengan Asetol.



Cita dan Olin duduk-duduk di serambi.

Wah hebat kau, Cit.  
Darimana kau belajar  
cara mengobati luka  
seperti itu?

Tante Dama yang  
mengajarkan padaku beberapa  
cara pertolongan pertama pada  
kecelakaan

Jika kalian tergigit atau  
tersengat serangga, lakukan :

1. Kompres dengan larutan  
soda kue.
2. Oleskan dengan aseton.





# Cita Sakit Amandel

Cita baru saja pulang dari sekolah. Wajah Cita lesu...

Manda ... Aku pulang. Kepalaku pusing sekali, Nda

Badanmu panas sekali, Cita. Ayo istirahat, Sayang

Badan Cita panas tapi kakinya dingin. Manda memakaikan Cita kaos kaki.

Aduh... kepala Cita berdenyut Manda

Kakimu dingin sekali, Cita. Manda pakaikan kaos kaki ya biar hangat

Manda memberikan obat penurun panas pada Cita.



Karena panasnya tinggi sekali, Manda mengompres ubun-ubun, dahi, pelipis, dan leher Cita dengan air agar panasnya turun. Sedangkan kaki Cita di selimuti agar hangat.



Yanda kebetulan pulang cepat.



Yanda memeriksa mulut Cita.



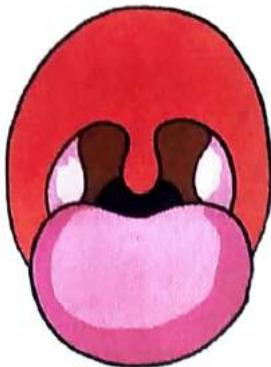
Yanda dan Manda membawa Cita ke Puskesmas.



Amandel itu apa, Dok?

Cita terkena radang tenggorokan dan radang amandel

Memang amandelnya sudah besar sekali, hampir menutupi saluran tenggorokannya



Di tengah ini gambar anak lidah atau uvula. Di kiri kanannya adalah amandel atau tonsil



Secara normal, tonsil ada pada setiap orang. Tapi besarnya tidak seberapa. Tonsil adalah bagian dari pertahanan tubuh kita. Bibit penyakit yang menyerang tubuh dihancurkan dalam tonsil oleh sel darah putih. Itu sebabnya ia sering merah dan bengkak. Tapi bila terlalu sering meradang, tonsil akan membesar sehingga menutupi tenggorokan.

Dok, katanya kalau amandel besar, anak bisa jadi bodoh, ya?

Itu tidak benar. Yang benar adalah bila anak sering menderita radang amandel, ia akan sering tidak masuk sekolah. Akibatnya, ketinggalan pelajaran dan nilai rapornya akan menurun





Amandel Cita perlu dioperasi tidak, Dok?

Tapi Cita ada ujian minggu depan, Dok

Kita lihat saja dulu ya. Minum antibiotik ini sampai habis. Baru Cita kontrol lagi. Kalau amandelnya tetap besar, sebaiknya dioperasi

Operasi amandel bukan operasi cito artinya cepat. Cita bisa memilih hari yang longgar. Buat perjanjian dulu dengan dokter ahli THT (Telinga Hidung Tenggorokan) tapi tidak boleh terlalu lama juga nanti amandelmumu meradang

Baiklah, Dok



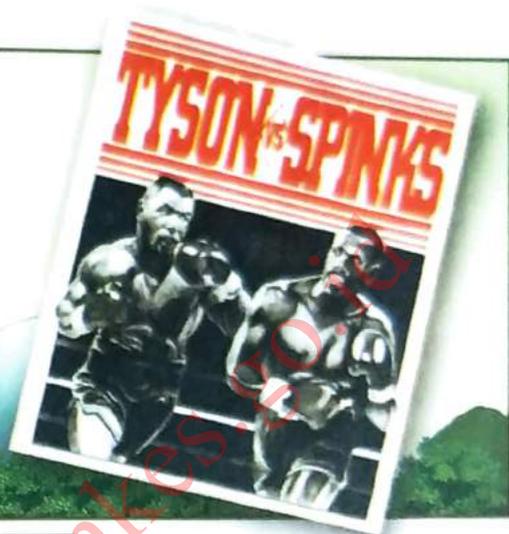
### Teman-Teman... Apakah kalian tahu Amandel?

Amandel /tonsil adalah bagian dari pertahanan tubuh kita. Bibit penyakit yang menyerang tubuh dihancurkan dalam tonsil oleh sel darah putih. Itu sebabnya ia sering merah dan bengkak. Tapi bila terlalu sering meradang, tonsil akan membesar sehingga menutupi tenggorokan.



# Nasib Seorang Petinju

Hari ini akan berlangsung sebuah pertandingan tinju di televisi. Mike Tyson melawan Michael Spinks.



Cita, Olin, dan Boni menonton di rumah Cita, ditemani oleh Om Roni.

Siapa yang menang ya?

Mike Tyson lah. Dia kan jagoanku!



Sebelum pertandingan di mulai, Mohammad Ali di minta untuk naik ke atas ring tinju untuk membuka pertandingan dengan didampingi oleh perawatnya. Mohammad Ali dahulu adalah petinju terhebat di zamannya.



Ih, kasian ya Mohammad Ali. Kok jadi kayak gitu? Jalan saja harus dipegangi

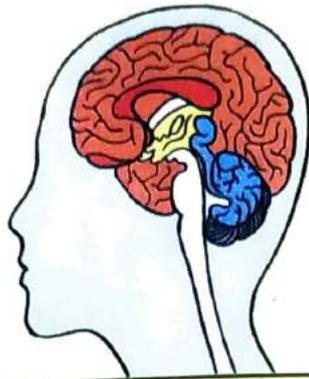
Dia kan sakit Parkinson

Parkinson? Sakit apa itu, Om?



Mmm... setuju, Om. Parkinson adalah penyakit yang disebabkan tidak normalnya produksi suatu zat di otak, namanya dopamine. Pada petinju kejadian ini sering terjadi karena kepala mereka sering dipukul

Pukulan keras pada kepala dapat menyebabkan petinju roboh. Knock out atau K.O



Pukulan-pukulan keras yang terjadi berulang-ulang menyebabkan perdarahan kecil-kecil pada otak. Biasanya setelah tua, baru tampak gejala-gejala buruk parkinson.

Gejalanya, wajah kaku seperti muka robot. Anggota tubuh lumpuh atau setengah lumpuh. Otot-otot kaku dan gemeteran. Keadaan ini semakin lama semakin parah.



Biasanya terjadi di atas usia 45 tahun, tapi ada juga yang baru berusia 30-an. Pengobatan saat ini adalah dengan obat yang mengandung Dopamine.



Di Mexico, dicoba pengobatan lain, yaitu pencangkakan otak. Pelopornya adalah Swedia, tapi kemudian percobaan ini dihentikan. Sedangkan Mexico berhasil melakukan pencangkakan otak manusia yang pertama di dunia.



Sudah dua orang yang berhasil dioperasi di pusat medik La Roza di Mexico City. Keduanya menunjukkan kemajuan pesat. Mereka bisa berjalan, berpakaian, dan menulis.

Ooo... begitu. Mudah-mudahan mereka yang terkena Parkinson bisa cepat sembuh ya

Ya. Eh, tuh pertandingannya sudah dimulai

Asik



Jaga kepalamu dari benturan keras karena dapat mengakibatkan pendarahan di otak.



# ASI Eksklusif

Cita dan Boni sedang memperhatikan seekor kucing melahirkan. Olin berlari menghampiri.

Diam... Huss diam  
Si Manis lagi beranak  
tuh...!

Waaah....  
berapa ya  
anaknyanya?



Lucu ya? Anak-anak kucing  
kok langsung tau ya, kemana  
harus menyusu. Padahal  
matanya masih buta lhoo...

Lihat ga tadi,  
anak-anaknya  
merayap mencari  
susu induknya



Bidan lewat tersenyum pada anak-anak



Lagi ngobrol apa sore-sore begini?  
Oh, si manis sudah melahirkan yaa?  
Luuccuu...!

Oh, itu namanya insting atau naluri. Anak-anak hewan secara naluriah tahu kemana dan bagaimana mencari susu

Iya, Bu Bidan.  
Kami heran, kok anak-anak kucing itu langsung pintar menyusu



Kalau bayi manusia bagaimana, Bu?



Di zaman modern ini, tadinya bayi manusia langsung dipisah dari ibunya dan dimandikan dengan air hangat. Air susu ibu atau ASI yang pertama keluar dibuang karena dianggap masih kotor

Tapi sekarang ilmu pengetahuan bertambah maju, ilmuwan sekarang menganjurkan agar bayi baru lahir langsung ditengkurapkan di dada ibunya yang terbuka.



Bayi akan perlahan-lahan mencari puting susu ibunya. Kita harus sabar menunggu karena bisa 30 menit sampai 1 jam, bayi baru menemukan puting susu yang dicarinya. Ini disebut IMD atau Inisiasi Menyusu Dini



Wah hebat sekali. Lalu bayi akan mulai menyusui?



Iya. Dan ASI pertama yang keluar dari payudara ibu kaya akan zat-zat kekebalan tubuh, yang membuat bayi kebal terhadap penyakit



Ibu-ibu sangat dianjurkan untuk menyusui anaknya selama 2 tahun. Selama 6 bulan pertama, hanya boleh minum ASI saja. Bahkan air putih atau air gula juga tidak boleh, apalagi dot. Ini yang disebut ASI Eksklusif.





Teman-teman...  
ingatkan ibu, tante  
dan tetanggamu  
untuk melakukan ASI  
eksklusif selama 6  
bulan, ya!



# Boni Bintitan

Hari senin pagi yang cerah...

Ayo cepat, Boni! Nanti kamu terlambat. Kamu ngapain lagi sih, Bon?

Ma, Ini apa sih? kok ada benjolan merah di kelopak mata Boni



Ah, kamu bintitan! Tidak apa-apa. Ayo cepat berangkat!

Duh... nanti Boni diejek teman-teman, nih! gimana ya?

Ketika berangkat sekolah, Boni diejek teman-temannya.

Kamu kenapa, Bon? Abis ngintip ya? Hahaha...

Hahaha... ih Boni bintitan nih yee...!

Teman-teman Boni tidak berhenti-henti mengejeknya. Sesampainya di kelas...



Ada apa ini? Kok berisik amat?

Habis, Boni bintitan, Pak...!

Karena suka ngintip, Pak!



Bohong, Pak! Saya tidak pernah mengintip, Pak. Sumpah!



Huss... tidak usah pakai sumpah segala. Bapak percaya kamu tidak mengintip. Siapa yang bilang bintitan itu karena mengintip?



Itu tidak benar! Bintitan adalah infeksi pada dasar bulu mata. Awalnya, mungkin lecet kecil di dasar bulu mata karena kamu menggosok-gosok mata dengan tangan. Lalu bakteri masuk dan infeksi



Oo... begitu ya, Pak

Lalu cara mengobatinya bagaimana, Pak?

Pertama, jangan dipegang-pegang matamu itu. Apalagi dengan tangan yang kotor. Kalau mandi, jangan lupa sabuni mukamu.



Kompres dengan air hangat. Bisa dengan sapu tangan bersih atau lidi kapas.



Cara ini bisa meningkatkan aliran darah ke bintitanmu. Jadi bisa mempercepat penyembuhan.

Kalau kamu tahu dengan tepat bulu mata yang terinfeksi, bulu matanya bisa dicabut dengan pinset bersih supaya nanah mudah mengalir keluar. Tetapi, mesti hati-hati

O, ya Bintitan itu dapat menular, seperti juga infeksi bakteri yang lain

Wah... gimana nih! Bon, kamu pulang saja deh!



Anak-anak, jangan khawatir. Penularan terjadi bila kalian memakai handuk atau sapu tangan penyapu muka yang sama dengan yang dipakai Boni. Nah, Boni... jadi di rumah pakailah handuk tersendiri ya

Iya, Pak. Handuk Boni tidak sama kok dengan handuk Mama dan Papa



Selain itu, tidak boleh menggaruk-garuk mata. Nanti kuman yang menempel di tanganmu berpindah ke benda lain yang kamu pegang. Kalau tidak segera sembuh, berobatlah ke dokter. Biasanya dokter akan memberi salep mata atau obat tetes mata.



Apa kubilang?  
Bukan gara-gara ngintip kan?

Iya, tapi gara-gara kamu suka menggosok mata dengan tangan kotor. Karena kamu jorok, Bon

Sudah, sudah...! jangan mengejek siapa tau besok kamu yang bintitan, Lin!



## Berikut ini beberapa hal yang perlu kalian lakukan ketika kalian terkena bintitan.

1. Jangan pegang matamu dengan tangan yang kotor.
2. Kompres dengan air hangat.
3. Jika sakit berlanjut, segera berobatlah ke dokter.
4. Jangan menggaruk mata.



[perpustakaan.kemkes.go.id](http://perpustakaan.kemkes.go.id)

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat  
Tahun 2019



# Cita & Kawan-kawan

1. Ajaibnya Telinga Kita
2. Bolehkah Cita Makan itu?
3. Penyebab Utama Kematian Bayi
4. Kartu Menuju Sehat
5. Keajaiban Sabun
6. Yuk, Jaga Kebersihan
7. Pelajaran untuk Ibon
8. Manfaat Posyandu
9. Adik Baru Paman Willy
10. Sahabat Juling
11. Sengatan Lebah
12. Amandel Amel
13. Nasib Seorang Petinju
14. Asi Eksklusif
15. Boni Bintitan



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA