

Thumbsucking: Mengapa Anak Melakukannya dan Kapan Harus Diatasi?

Category: LifeStyle

8 November 2024



Prolite – Siapa yang tak kenal dengan kebiasaan anak kecil mengisap jempol atau **thumbsucking**? Kebiasaan ini seringkali jadi pemandangan umum, terutama pada bayi dan balita.

Kadang-kadang, melihat si kecil mengisap jempol justru membuat kita merasa gemas, tetapi sebenarnya thumbsucking punya makna yang lebih dalam, lho!

Mulai dari refleks alami, kebutuhan emosional, hingga perasaan aman yang diciptakan, ada alasan tersendiri mengapa anak-anak suka mengisap jempol mereka. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Apa Itu Thumbsucking dan Kenapa Anak Melakukannya?



Thumbsucking adalah kebiasaan mengisap ibu jari yang biasanya dimulai sejak bayi. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa beberapa bayi sudah mulai melakukan thumbsucking sejak dalam kandungan!

Mengisap jempol merupakan refleksi alami pada bayi, mirip seperti refleks menggenggam atau menghisap ASI.

Dengan mengisap jempol, bayi tidak hanya merasa nyaman tetapi juga menemukan cara untuk menenangkan diri.

Pada awalnya, thumbsucking adalah respon alami yang terjadi tanpa disadari. Tapi seiring waktu, anak mulai sadar bahwa kebiasaan ini memberikan rasa nyaman dan aman, terutama saat merasa cemas, lelah, atau mengantuk.

Nah, inilah yang membuat thumbsucking menjadi kebiasaan yang sering dilakukan oleh bayi dan balita.

Faktor-Faktor yang Membuat Anak Nyaman Mengisap Jempol



Ada banyak alasan mengapa thumbsucking terasa nyaman dan menyenangkan bagi anak. Yuk, kita lihat faktor-faktor yang membuat anak merasa “betah” dengan kebiasaan ini:

1. Menenangkan Diri dan Merasa Aman

Bagi bayi, dunia ini adalah tempat yang baru dan penuh dengan hal-hal asing. Jadi, tak heran jika mereka

mebutuhkan sesuatu yang membuat mereka merasa tenang dan aman. Thumbsucking adalah cara alami anak untuk mencari ketenangan, mirip seperti ketika mereka digendong atau diberi ASI. Jempol yang diisap memberikan sensasi nyaman, seperti pelukan kecil untuk diri mereka sendiri.

2. Mengatasi Rasa Cemas atau Lelah

Saat merasa cemas atau lelah, banyak anak akan otomatis mengisap jempol mereka untuk merasa lebih baik. Kebiasaan ini mirip dengan bagaimana kita, sebagai orang dewasa, mencari aktivitas yang membuat nyaman saat merasa stress, seperti mendengarkan musik atau minum teh. Anak-anak menggunakan thumbsucking sebagai bentuk “self-soothing” atau menenangkan diri.

3. Kebutuhan Refleks

Mengisap adalah salah satu refleks alami yang dimiliki bayi sejak lahir. Refleks ini juga yang membuat mereka tahu cara menghisap ASI atau susu dari botol. Mengisap jempol membantu bayi memenuhi kebutuhan refleks tersebut, terutama saat mereka tidak sedang menyusui.

Dampak Thumbsucking yang Terlalu Lama pada Kesehatan Gigi Anak



Meski kebiasaan thumbsucking pada bayi dan balita umumnya tidak berbahaya, ada beberapa efek samping yang perlu diperhatikan, terutama jika kebiasaan ini berlanjut hingga usia sekolah.

Jika anak masih sering mengisap jempol hingga usia 5 tahun atau lebih, berikut adalah beberapa dampak yang mungkin timbul:

1. Maloklusi atau Susunan Gigi yang Tidak Normal

Thumbsucking yang berlangsung dalam jangka waktu lama

bisa menyebabkan maloklusi atau susunan gigi yang tidak normal. Mengisap jempol secara terus-menerus akan memberikan tekanan pada gigi depan dan rahang atas, sehingga gigi bisa tumbuh tidak sejajar atau keluar dari posisi yang seharusnya.

2. Gangguan Pertumbuhan Rahang

Selain gigi, kebiasaan mengisap jempol juga bisa mempengaruhi pertumbuhan rahang. Tekanan pada gigi dan rahang akibat mengisap jempol bisa menyebabkan perubahan bentuk rahang, sehingga pertumbuhannya menjadi tidak seimbang.

3. Risiko Infeksi dan Masalah Kesehatan Mulut

Mengisap jempol juga bisa meningkatkan risiko infeksi pada mulut, terutama jika jempol tidak selalu bersih. Hal ini bisa mengundang bakteri masuk ke mulut dan menyebabkan masalah kesehatan pada gusi dan gigi.

Kapan Thumbsucking Menjadi Masalah? Batasan Usia yang Harus Diperhatikan

Pada umumnya, mengisap jempol pada bayi dan balita tidak perlu dikhawatirkan, karena mereka biasanya akan berhenti dengan sendirinya seiring bertambahnya usia.

Namun, jika kebiasaan ini masih berlanjut hingga usia 5 tahun atau lebih, ada baiknya orang tua mulai mengambil langkah-langkah untuk membantu anak menghentikan kebiasaan tersebut.

Pada usia ini, anak sudah memasuki tahap perkembangan gigi permanen, sehingga mengisap jempol bisa mempengaruhi pertumbuhan gigi secara permanen.

Jika anak masih sangat bergantung pada thumbsucking hingga usia sekolah, penting untuk mempertimbangkan penyebab emosional atau faktor lain yang membuat mereka merasa perlu menenangkan diri melalui thumbsucking.

Tips untuk Orang Tua dalam Menghadapi Thumbsucking



Menghentikan kebiasaan mengisap jempol pada anak memang tidak bisa dilakukan secara paksa. Justru, cara yang terlalu keras bisa membuat anak merasa semakin cemas dan malah memperburuk kebiasaan tersebut.

Berikut beberapa tips yang bisa dicoba untuk membantu anak berhenti dari kebiasaan mengisap jempol:

1. Berikan Pengalihan Positif

Ketika melihat anak mengisap jempol, cobalah beri pengalihan positif, seperti memberinya mainan atau boneka yang bisa ia peluk. Hal ini bisa membantu anak mencari rasa nyaman dari sumber lain selain thumbsucking.

2. Beri Dukungan dan Pujian

Ketika anak berhasil tidak mengisap jempol dalam jangka waktu tertentu, berikan pujian atau penghargaan kecil. Dengan begitu, anak akan merasa termotivasi untuk mencoba mengurangi kebiasaan tersebut.

3. Jadikan Rutinitas yang Menenangkan Sebelum Tidur

Banyak anak mengisap jempol saat mereka merasa lelah atau akan tidur. Cobalah ganti kebiasaan ini dengan rutinitas lain yang menenangkan, seperti membacakan cerita sebelum tidur atau mendengarkan musik yang lembut.

4. Ajari Anak Mengenali dan Mengelola Emosi

Anak yang mengisap jempol untuk menenangkan diri mungkin sedang belajar cara mengatasi emosinya. Membantu mereka mengenali perasaan mereka dan memberikan cara lain untuk menenangkan diri, seperti dengan bernapas dalam-dalam atau berbicara, bisa membantu mereka melepaskan ketergantungan pada thumbsucking.

Perlu diingat, mengisap jempol adalah kebiasaan yang sulit dihentikan secara instan. Jadi, sabar adalah kunci dalam proses ini.

Jangan memaksa atau membuat anak merasa bersalah karena mengisap jempol, karena hal itu hanya akan memperburuk situasi.

Jadilah pendukung terbaik untuk anak dengan memberikan dorongan yang positif dan pelan-pelan membantu mereka mencari kenyamanan dari hal lain.

Thumbsucking mungkin terlihat sebagai kebiasaan yang sepele, tapi ternyata ada banyak faktor di baliknya yang memengaruhi pertumbuhan dan emosi anak.

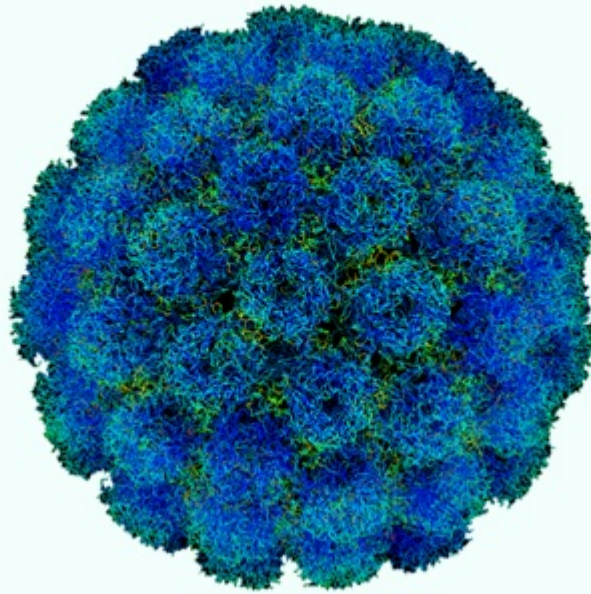
Dengan pendekatan yang lembut dan positif, kebiasaan ini bisa dihentikan tanpa tekanan, dan anak bisa tumbuh dengan nyaman dan percaya diri!

Anisipasi Virus Polio, Pemkot Gelar Imunisasi

Category: Daerah, News

8 November 2024

Virus Polio



BANDUNG, Prolite – Adanya temuan kasus terkena virus polio di daerah Purwakarta menyebabkan sejumlah daerah lakukan antisipasi dengan menggelar imunisasi masal. Seperti halnya dilakukan di Kota Bandung sejak Senin (3/4/2023).

Kepala Dinas Kesehatan Anhar Hadian membenarkan pekan imunisasi polio itu dilakukan serentak bulan April ini dan Mei mendatang. Bahkan vaksin polio sudah disebar ke seluruh Puskesmas di setiap kelurahan.

“Alhamdulillah kita tidak ada temuan, ini untuk tingkatkan kewaspadaan, jadi tracingnya diperkuat. Sebenarnya setiap daerah oleh pusat ditentukan target surveilans Acute Flaccid Paralysis (AFP), dimana ditemukan anak atau suspect mendadak lumpuh. Pasti kami tracing dan itu tiap tahun ada tergetnya, Kota Bandung pun diberikan target sekian kasus dan alhamdulillah negatif,” jelas Anhar di Bale Kota Bandung.

Baca Juga : 108 Ribu Balita Ditargetkan Imunisasi Polio

Penemuan di Purwakarta sendiri, kata Anhar berarti surveilans berjalan. Vaksin yang akan digunakan sendiri kata Anhar sudah diuji dipakai di Aceh dan Sumatera Utara. Dan untuk Kota Bandung disiapkan bagi minimal 2 juta anak tepatnya balita

atau 4500 sekian vial (setiap vial bisa untuk 40-50 anak).

“Sampai saat ini tidak ada penolakan mungkin karena ditetes ya, berbeda kalau disuntik ada penolakan. Ini imunisasi bagi anak usai 0-59 bulan,” tegasnya.

Masih kata Anhar, ciri khas pengidap polio adalah lumpu layuh. Karenanya jika ada anak kecil usia dibawah 10 tahun naik sepeda lalu terjatuh kemudian lumpuh, maka akan menjadi suspect terkena virus polio.

“Kita, tidak tahu lumpuh dulu terus jatuh atau jatuh terus lumpuh. Makanya harus kita tes polio, itu diambil dari fesesnya. Kemungkinan karena ada virus polio dari feses penderita yang masuk ke mulut, kok bisa? Bisa, itu dari lingkungan buruk, sanitasi jelek, hingga mencemari air dan makanan. Mirisnya di Purwakarta itu adalah desa sudah berhasil odf tetapi kata para ahli kemungkinan dari penanganan pempers, makanya jangan dibuang sembarang dan dibersihkan dulu,” terang Anhar.(kai)

Baca Juga :

- **108 Ribu Balita Ditargetkan Imunisasi Polio**
- **30 PKL Regol Direlokasi, Bangunan Liar Ditertibkan**

Yana: Balita Wajib Imunisasi Polio

Category: Daerah,News
8 November 2024



BANDUNG, Prolite – Wali Kota Bandung, Yana Mulyana mengajak masyarakat untuk wajib imunisasi polio. Khusus bagi anak di bawah usia 5 tahun ke bawah, pemberian imunisasi tersebut wajib dilaksanakan.

Imunisasi merupakan tindakan yang paling efektif dalam mencegah penyakit polio. Vaksin polio yang diberikan berkali-kali itu dapat melindungi anak.

Selain itu, untuk pencegahan dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemberian imunisasi pada anak.

Baca Juga : 108 Ribu Balita Ditargetkan Imunisasi Polio

Yana mengatakan, mulai Senin 3 April 2023, serentak dilaksanakan imunisasi polio seluruh Kota Bandung. Kegiatan ini tidak dipungut biaya alias gratis.

“Ini wajib, periode waktunya mulai hari ini, 3-17 April. Nanti (bulan) Mei ada lagi yang kedua kalinya,” kata Yana di Balai Kota Bandung, Senin 3 April 2023.

Ia mengatakan, meskipun di Kota Bandung nol kasus tetapi pemberian imunisasi wajib dilaksanakan.

“Tetap harus dilakukan, ini sebagai pencegahan. Karena ini aman di tetes bukan di suntik,” tuturnya.

Baca Juga : 30 PKL Regol Direlokasi, Bangunan Liar Ditertibkan

Yana menyampaikan bahwa 108 ribu anak di Kota Bandung wajib imunisasi polio.

Sementara untuk dosis telah tersedia vial. 1 vial, mampu diberikan untuk 40-50 anak.

“Ini wajib di usia 5 tahun ke bawah. Jadi bagi orang tua yang punya anak usia 5 tahun kebawah, mari ikut imunisasi, ini gratis,” tutur Yana.(rls/kai)