

# Thumbsucking: Mengapa Anak Melakukannya dan Kapan Harus Diantasi?

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 refleks 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

membutuhkan 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 menyusu.

# 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 Puji

Ketika anak berhasil tidak mengisap jempol dalam jangka waktu tertentu, berikan puji 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!

---

## **Rekomendasi 8 Buah Ajaib untuk MPASI Si Kecil agar Sehat!**

Category: LifeStyle

8 November 2024



**Prolite** – Memasuki tahap MPASI adalah momen yang bikin gemas sekaligus bikin para Bunda sedikit was-was. Ya, nggak sih, Bun?

Mulai muncul banyak pertanyaan, “Makanan apa yang aman dan bergizi untuk si kecil?” atau “Apa buah yang cocok buat si kecil?”

Rasa khawatir soal nutrisi dan keamanan makanan pasti sering menghantui, apalagi kalau ini pengalaman pertama Bunda.



– *Freepik*

Tapi tenang, Bun! Dengan memilih buah-buahan yang tepat, Bunda bisa banget memberikan asupan gizi terbaik untuk si kecil.

Buah-buahan itu kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang penting banget untuk pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. Jadi, yuk kita bahas buah apa saja yang aman dan super bergizi buat si kecil!

# Rekomendasi 8 Buah untuk MPASI Si Kecil



– *Freepik*

Berikut adalah 8 rekomendasi buah untuk MPASI si kecil yang nggak hanya enak tapi juga penuh nutrisi:

## 1. **Alpukat**

Alpukat punya tekstur lembut dan creamy yang sangat cocok untuk bayi yang baru mulai MPASI. Buah ini kaya akan lemak sehat yang baik untuk perkembangan otak si kecil, serta mengandung vitamin K yang penting untuk pembekuan darah.

## 2. **Apel**

Selain rasanya yang manis, apel mengandung banyak serat yang baik untuk pencernaan si kecil. Buah ini juga kaya akan vitamin C yang bisa meningkatkan imunitas dan zat besi yang penting untuk pembentukan sel darah merah.

## 3. **Pisang**

Pisang adalah buah yang mudah dicerna dan mengandung kalium yang baik untuk kesehatan jantung. Selain itu, buah ini kaya akan vitamin B6 yang penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf.

## 4. **Pepaya**

Enzim papain dalam pepaya membantu pencernaan protein, sehingga pencernaan si kecil lebih lancar. Pepaya juga kaya akan vitamin A yang baik untuk kesehatan mata dan vitamin C yang membantu meningkatkan imunitas.

## 5. **Buah Naga**

Buah naga punya tekstur lembut dan sedikit berair, sehingga mudah dihaluskan untuk MPASI. Buah ini kaya akan serat yang baik untuk pencernaan dan vitamin C yang bisa meningkatkan imunitas.

## 6. **Mangga**

Rasa manis dari mangga biasanya disukai bayi. Mangga juga mengandung banyak vitamin A serta kaya akan beta-karoten yang berfungsi sebagai antioksidan.

## 7. **Pir**

Tekstur pir yang lembut dan rasa manisnya yang tidak terlalu kuat membuat buah ini cocok untuk si kecil. Pir juga kaya akan serat yang baik untuk pencernaan.

## 8. **Kiwi**

Meski kiwi memiliki rasa yang sedikit asam, buah ini kaya akan vitamin C. Selain itu, kiwi juga mengandung vitamin K yang penting untuk pembekuan darah dan vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan.



– *Freepik*

Dengan memberikan buah-buahan yang tepat dan bervariasi, Bunda sudah melakukan langkah besar dalam memberikan nutrisi terbaik untuk tumbuh kembang si kecil.

Setiap gigitan penuh warna dari buah-buahan ini bukan hanya lezat, tapi juga kaya akan manfaat untuk si kecil. Jadi, jangan ragu untuk terus bereksperimen dengan berbagai jenis buah dalam menu MPASI ya, Bun!

Selamat mencoba, dan semoga si kecil semakin sehat dan ceria setiap harinya!

---

# Bejat ! Kasus Inses Lagi, Kali Ini Ayah dan Anak

# Kandung Sampai Bunuh 7 Bayi

Category: News

8 November 2024



## Bejat ! Kasus Inses Lagi, Kali Ini Ayah dan Anak Kandung Sampai Bunuh 7 Bayi

**BANYUMAS, Prolite** – Kasus inses kembali terjadi, pria berinisial R 57 tahun asal Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah ini tega bunuh 7 bayi hasil berhubungan badan dengan anaknya sendiri.

Pria asal Banyumas itu melakukan hubungan intim dengan anak kandungnya sendiri.

Kepala Satuan Reserse Kriminal (Kasat Reskrim) Polresta Banyumas Kompol Agus Supriadi mengakui terjadinya kasus inses ini dan sudah melakukan penyelidikan.

Tersangka mengungkapkan alasan inses dengan anak kandungnya

sendiri karena atas arahan guru spiritualnya. Bayi yang baru dilahirkan oleh anaknya lalu di bunuh total tersangka bunuh 7 bayi.

Kini R sudah di tetapkan sebagai tersangka karena bukan hanya inses dengan anak sendiri namun R juga bunuh 7 bayi hasil inses dengan anaknya itu.

Berdasarkan informasi awal yang diterima polisi bahwa perbuatan yang dilakukan oleh R tidak menutup kemungkinan kasus tersebut terkait praktik perdukunan karena R dikenal sebagai dukun pengobatan.

“Tersangka R ini sehari-hari sebagai dukun pengobatan. Aktivitas kesehariannya biasanya mancing di sungai,” ujarnya,

Setiap bayi yang dilahirkan oleh anak dari hasil inses nya itu di buuh lalu dimakamkan di halaman sekitar rumah.

Tersangka kasus inses ini merenggut nyawa ke 7 bayi itu sesaat setelah bayi itu dilahirkan. Hingga kini polisi baru menemukan empat kerangka bayi yang di kubur di kebun belakang rumahnya.

Menurut pengakuan tersangka R telah melakukan hubungan initin dengan anaknya sejak tahun 2013 lalu. R juga diketahui memiliki tiga istri sedangkan korban adalah anak dari istri yang ke tiga.

Istri pertama tersangka diketahui menikah secara sah sedangkan istri kedua dan ketiga hanya dinikahi secara siri namun kini diketahui bahwa R sudah menceraikan isti pertama dan keduanya.

Korban yang berinisial E 26 tahun itu diketahui adalah anak dari istri ketiganya yang dinikahi secara siri.

Tersangka diketahui sudah melakukan hubungan intim sejak E berumur 13 tahun hingga kini korban berumur 26 tahun.

Pelaku melakukan aksi bejadnya itu di gubug rumahnya. Bahkan ibu kandung E juga mengetahui perbuatan bejad suami terhadap

anaknya itu. Namun ibu kandung E tidak bisa berbuat apa-apa karena diancar akan dibunuh bila berani melapor.

---

# Metode Sleep Training pada Bayi

Category: LifeStyle,Seleb

8 November 2024



**Prolite** – Istilah Sleep Training atau melatih bayi untuk tidur sendiri selama beberapa jam dan terjadwal. Bayi membutuhkan sekitar 3 hingga 6 bulan untuk mengembangkan jam tidur internal, atau ritme sirkadian.

Dengan begitu, bayi secara alami tidur lebih banyak di malam hari, dan lebih banyak terjaga di siang hari. Untuk melatih hal tersebut dan agar orang tua pun bisa tidur nyenyak di malam hari, maka *sleep training* mungkin diperlukan.

Tujuan dari *sleep training* adalah agar bayi merasa nyaman

tidur selama beberapa jam sepanjangan malam dengan sendirinya. Jika mereka bangun, mereka akan belajar menenangkan diri dan tertidur kembali.

Para peneliti menemukan beberapa metode *sleep training*. Namun, ingatlah tidak ada metode yang cocok untuk semua orang. Jika satu metode tidak berhasil, maka jangan menyerah, melainkan segera beralih ke metode lainnya. Ingat juga, tidak ada cara yang salah atau benar yang dilakukan, semuanya tergantung pada kesabaran dan konsistensi ayah dan ibu.

## **Metode Sleep Training pada Bayi yang Dapat Diterapkan**

### **1. Cry-It-Out Method**

Metode ini dilakukan dengan membiarkan bayi berbaring di tempat tidur dan menangis sendiri saat mereka bangun di malam hari, daripada menggendongnya untuk menenangkannya. Penelitian menunjukkan bahwa, seiring waktu, bayi mulai lebih jarang menangis setelah ia dibiarkan menangis.

### **2. Menangis terkendali**

Metode sebelumnya mengharuskan orang tua untuk mengabaikan semua tangisan, kecuali jika seorang anak sakit atau terluka. Namun, metode tangisan terkontrol ini dilakukan dengan mengabaikan tangisan bayi untuk jangka waktu tertentu dan secara bertahap meningkatkan jangka waktunya.

### **3. Camping out method**

Metode selanjutnya yaitu *camping out method*. Metode ini memungkinkan orang tua untuk memasuki kamar saat bayi menangis, sebagai respon terhadap tangisan. Orang tua juga bisa tidur di kamar bayi, tapi harus sedikit bicara dan tidak menggendong bayi.

### **4. Bedtime Fading**

Cara ini dilakukan dengan menidurkan bayi secara progresif

lebih awal atau lebih lambat setiap malam, sampai Si Kecil mencapai waktu tidur yang diinginkan. Seiring berjalan waktu, jumlah bayi terbangun di malam hari akan berkurang hingga akhirnya tidak ada sama sekali.

Itulah yang perlu diketahui tentang manfaat *sleep training* bagi bayi dan orang tua. (\*/Ino)