

Anak Sehat, Tumbuh Kembang Optimal

bersama Klinik MLC



**Wp** Wonderlana Publisher  
@wonderlandpublisher  
wonderland45@gmail.com



Catatan Menuju Sehat bersama MLC dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed

# Catatan Menuju Sehat

bersama MLC



## My Lovely Child

Klinik Tumbuh Kembang Anak



# Catatan Menuju Sehat

bersama MLC



🏠 [JL. Perintis Kemerdekaan No. 19 Padang](#)

☎️ [082388266333](tel:082388266333) 🌐 [www.klinikmylovelychild.com](http://www.klinikmylovelychild.com)

📘 [Klinik My Lovely Child](#) 📷 [@klinikmylovelychild](#)

# Catatan Menuju Sehat bersama MLC

Copyright@dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed  
14 cm X 20 cm: x + 50 halaman

Penulis: dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed  
Penyunting: dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed dan Rahmah El Fauziah  
Desain Cover: Wonderland Publisher  
Penata Letak: Wonderland Publisher  
Sebagian Ilustrasi: Pngtree

Diterbitkan Oleh:



Wonderland Publisher  
CV. Wonderland Family Publisher  
Facebook: Wonderland Publisher  
wonderlandpublisher45@gmail.com

Cetakan pertama, Mei 2021

ISBN: 978-623-6804-98-8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku  
tanpa izin penerbit dan penulis

Isi di luar tanggung jawab penerbit dan percetakan

## Catatan Ini Milik:

Nama :

Tempat/Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

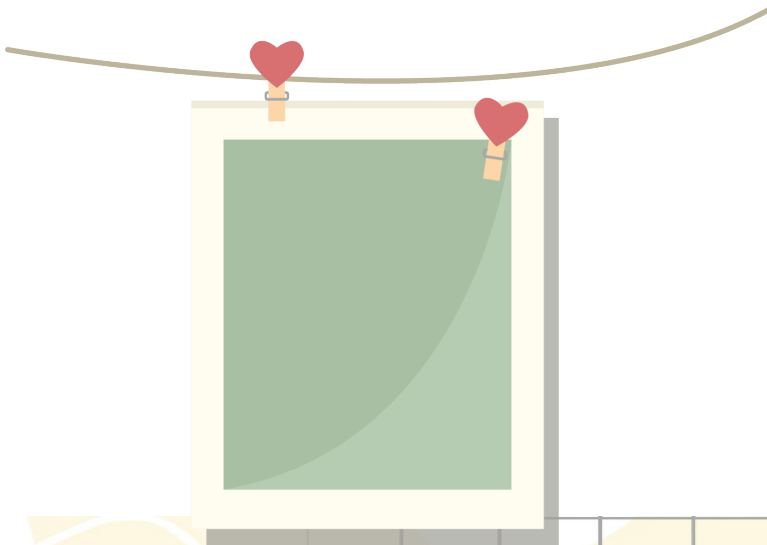
Alamat :

Nama Ibu :

Nama Ayah :

No Hp :

Akun media sosial :

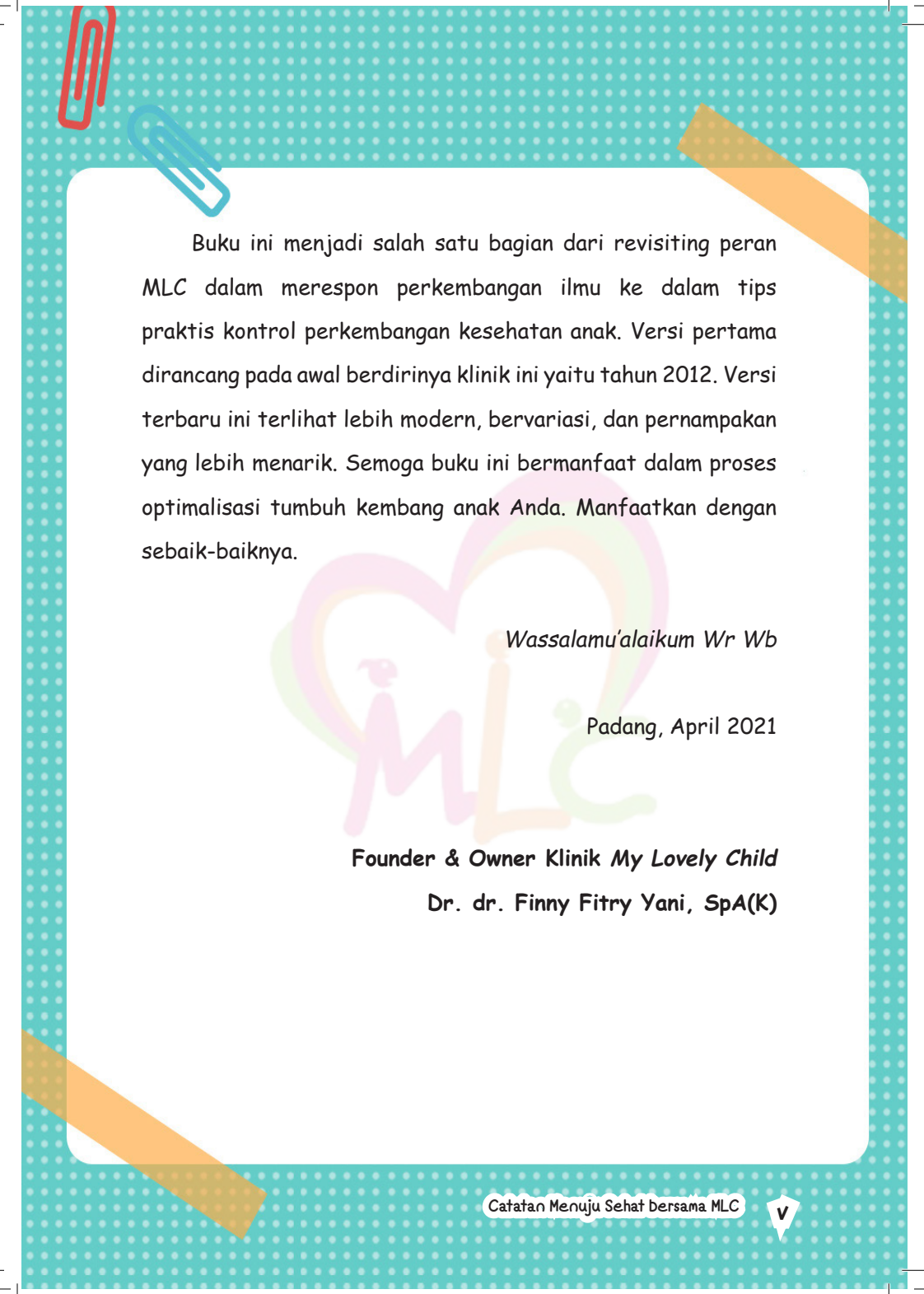




## Kata Pengantar

Syukur Alhamdulillah kami ucapkan atas direvitalisasinya buku **"Catatan Menuju Sehat bersama MLC"**. Anak yang sehat dan tumbuh kembang optimal, adalah kunci tercapainya generasi emas di masa depan. Selain lingkungan keluarga terkecil, kesehatan anak juga menjadi tanggungjawab kita bersama.

My Lovely Child (MLC) merupakan klinik kesehatan yang fokus pada pelayanan kesehatan anak secara komprehensif dan terintegrasi, mulai dari tahap promosi, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Keterlibatan para dokter spesialis dan tim di klinik yang berasal dari berbagai disiplin ilmu, merupakan kunci pembeda dengan layanan kesehatan lainnya. Klinik ini mengutamakan *'one stop shopping for pediatric health services'* yang selalu dikembangkan dari waktu ke waktu.



Buku ini menjadi salah satu bagian dari revisiting peran MLC dalam merespon perkembangan ilmu ke dalam tips praktis kontrol perkembangan kesehatan anak. Versi pertama dirancang pada awal berdirinya klinik ini yaitu tahun 2012. Versi terbaru ini terlihat lebih modern, bervariasi, dan pernampakan yang lebih menarik. Semoga buku ini bermanfaat dalam proses optimalisasi tumbuh kembang anak Anda. Manfaatkan dengan sebaik-baiknya.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb*

Padang, April 2021

**Founder & Owner Klinik My Lovely Child**


**Dr. dr. Finny Fitry Yani, SpA(K)**



## Kata Pengantar

Ungkapan syukur kehadiran Allah SWT atas dirampungkannya buku **"Catatan Menuju Sehat bersama MLC"**. Anak adalah amanah Sang Maha Kuasa, permata paling berharga bagi orang tua, harapan nusa dan bangsa. Setiap anak merupakan individu unik dengan hak yang sama untuk tumbuh dan berkembang optimal sesuai potensi mereka.

My Lovely Child (MLC) merupakan klinik kesehatan yang bersifat komprehensif dan spesifik terhadap tumbuh kembang anak. Tim Klinik MLC berasal dari beragam disiplin ilmu yang terdiri atas dokter Spesialis Anak, Sub Spesialis Anak, dokter Spesialis Kedokteran Gigi Anak, dokter Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medik, Psikolog Anak dan Remaja, Terapis, Dokter umum, Konselor Laktasi dan Gizi-Makanan Pendamping ASI serta Pelatih Pijat Bayi bersertifikat internasional.



Sebagai pimpinan sekaligus perwakilan segenap tim Klinik My Lovely Child, kami berharap buku "Catatan Menuju Sehat bersama MLC" ini bermanfaat sebagai sumber informasi dan sarana komunikasi bagi orang tua dalam memantau dan mengoptimalkan tumbuh kembang sang buah hati. Kami berharap kita bersama bisa berpartisipasi untuk mewujudkan "Anak Sehat, Anak Kreatif, Tumbuh Kembang Optimal".

Billahit taufiq Walhidayah, Wassalamu'alaikum Wr Wb

Padang, Maret 2021



**Pimpinan Klinik My Lovely Child**  
**dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed**





## My Lovely Child

### Klinik Tumbuh Kembang Anak

"Come & Join Us To Be MLC Member Club"

#### Layanan di Klinik MLC

- Pelayanan Kesehatan Anak
- Konsultasi & Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak
- Terapi Anak Berkebutuhan Khusus
- Terapi sensori integrasi, wicara, okupasi, perilaku & fisioterapi
- Pelayanan Konsultasi Psikologi Anak & Remaja
- Tes Psikologi (Tes IQ, kepribadian, minat bakat, kematangan anak sekolah, masuk perguruan tinggi)
- Klinik Laktasi & Konsultasi Menyusui
- Konsultasi Gizi dan Makanan Pendamping ASI (MP ASI) dan Kelas MP ASI
- Seminar Kesehatan & Parenting
- Happy Baby Spa & Kids
- Kelas Pijat Bayi
- Taman Bermain "MLC Land"
- Taman Bacaan "MLC Land"
- Rumah Vaksinasi
- Apotek

"Untuk Buah Hati dengan Cinta"

Jl. Perintis Kemerdekaan No. 19 Padang - Telp. 082388266333



@klinikmylovelychild



www.klinikmylovelychild.com

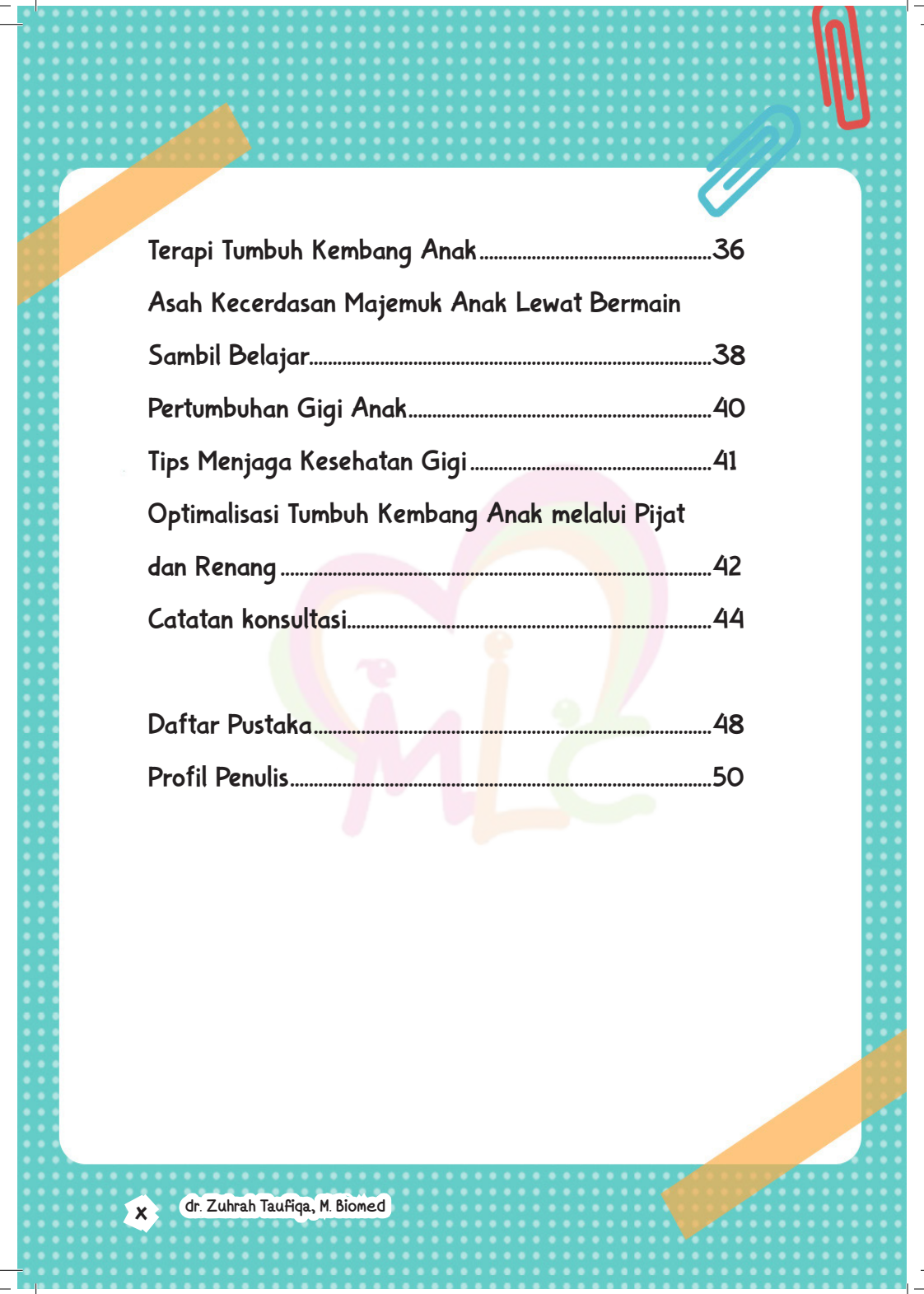


Klinik My Lovely Child



## Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iv
Tumbuh Kembang Anak.....	1
Air Susu Ibu (ASI), Makanan Pertama dan Terbaik bagi Anak.....	3
Makanan Pendamping ASI (MP ASI) yang Tepat Bergizi Seimbang.....	5
Jadwal Imunisasi Anak.....	8
Catatan Imunisasi.....	9
Pentingnya Pemantauan Pertumbuhan Anak.....	13
Tahap Perkembangan Anak Berdasarkan Usia.....	23
Pola Asuh yang Efektif untuk Tumbuh Kembang Anak.....	34



Terapi Tumbuh Kembang Anak.....	36
Asah Kecerdasan Majemuk Anak Lewat Bermain Sambil Belajar.....	38
Pertumbuhan Gigi Anak.....	40
Tips Menjaga Kesehatan Gigi.....	41
Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak melalui Pijat dan Renang.....	42
Catatan konsultasi.....	44
Daftar Pustaka.....	48
Profil Penulis.....	50

## Tumbuh Kembang Anak

Anak selalu tumbuh dan berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan adalah dua hal berbeda namun, saling berhubungan. Pertumbuhan berarti perubahan dalam ukuran fisik dan struktur tubuh anak yang dapat diukur misalnya, berat badan, tinggi/panjang badan dan lingkar kepala. Sedangkan perkembangan adalah kompleksitas struktur dan fungsi tubuh yang dinilai dari kemampuan bicara dan bahasa, gerak (motorik) halus atau kasar, kecerdasan kognitif, emosi dan sosialisasi.<sup>1-3</sup>

Di masa tumbuh kembangnya, semua anak berisiko mengalami gangguan. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang terlambat atau tidak diketahui dan tidak ditatalaksana dengan tepat, akan menurunkan kualitas hidup anak di masa depan. Oleh karena itu, deteksi dini tumbuh kembang merupakan "kunci keberhasilan" dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

Untuk mencegah terjadinya gangguan tumbuh kembang pada anak maka, orang tua sebaiknya memenuhi kebutuhan dasar anak yang terdiri dari **asuh** (kebutuhan ASI dan gizi-MP ASI yang tepat, imunisasi lengkap, pengobatan saat anak sakit,

pemukiman yang layak, kebersihan individu dan lingkungan serta rekreasi dan bermain), **asih** (kebutuhan emosi dan kasih sayang) serta **asah** (kebutuhan stimulasi mental dan belajar anak).<sup>1,3</sup>

Ayo, deteksi dini tumbuh kembang anak kita!



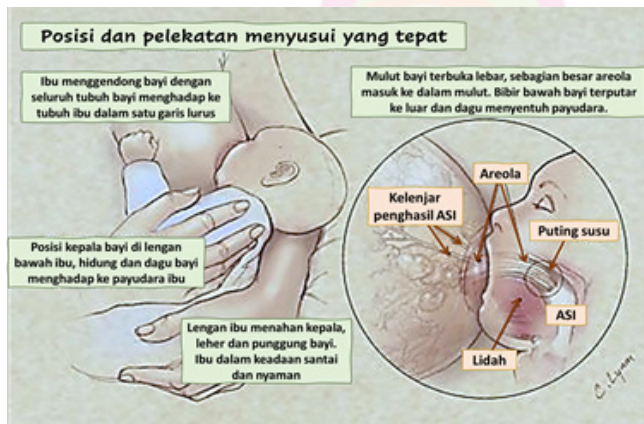
## Air Susu Ibu (ASI), Makanan Pertama dan Terbaik bagi Anak

Penelitian membuktikan bahwa kandungan nutrisi di dalam ASI dapat memenuhi **seluruh** kebutuhan anak pada 6 bulan pertama kehidupannya. Oleh karena itu, anak sebaiknya memperoleh **ASI eksklusif** yakni ASI saja tanpa air putih, air tajin, biskuit, buah atau makanan lainnya hingga berusia genap 6 bulan.<sup>4</sup> ASI mudah dicerna dan mengandung beragam zat gizi yang penting bagi tumbuh kembang, kecerdasan dan kekebalan tubuh anak.<sup>5,6</sup>








Kandungan ASI<sup>4</sup>

Keberhasilan menyusui diawali oleh proses inisiasi menyusui dini (IMD) yang dilakukan dengan cara meletakkan bayi secara tengkurap di dada atau perut ibu sehingga kulit bayi bersentuhan pada kulit ibu dalam waktu 1 jam pertama segera setelah lahir.<sup>4,7,8</sup> Selanjutnya, kesuksesan menyusui juga dipengaruhi oleh posisi dan pelekatan menyusui yang benar.<sup>9-11</sup> Lakukan kontak laktasi dengan konselor menyusui untuk mendukung kelancaran pemberian ASI dan memberikan motivasi pada ibu agar berhasil menyusui!



## Makanan Pendamping ASI (MP ASI) yang Tepat Bergizi Seimbang

Di usia tepat 6 bulan, seluruh kebutuhan gizi bayi tidak lagi tercukupi oleh ASI saj. Oleh karena itu, orang tua juga harus mengetahui tentang pemberian Makanan Pendamping ASI yang tepat bagi bayi. Tepat dari segi waktu, kandungan gizi, cara pengolahan, tekstur, serta tepat dalam cara pemberian.

Panduan Pemberian Nutrisi pada Anak					
Usia	0-6 bulan	6 bulan	7-8 bulan	9-11 bulan	12-24 bulan
Frekuensi pemberian	100% ASI (ASI eksklusif) Setiap 2-3 jam	2-3x makan utama 1x snack	3x makan utama 1x snack	3x makan utama 2x snack	3-4x makan utama 2x snack
Komposisi		70% ASI : 30% MP ASI	50% ASI : 50% MPASI	40% ASI : 60% MPASI	30 % ASI : 70% MPASI
Porsi per kali makan		2-3 sdm	5/6 sdm - 8/9 sdm (½ mangkok = 125ml)	8/9 sdm - 12/13 sdm (½ - ¾ mangkok = 125-175 ml)	12/13 sdm - 16/17 sdm (¾-1 mangkok = 175 - 250 ml)
Konsistensi/ tekstur makanan		Pure	Nasi Lumat	Nasi tim cincang	Makanan keluarga
Variasi Tekstur MP ASI					

Penerapan prinsip "3J - Jadwal - Jenis - Jumlah" berperan penting dalam pembentukan pola makan yang baik dan status gizi yang optimal pada anak. Jadwal dapat disesuaikan dengan jadwal makan keluarga. Disiplin & konsisten dalam pengaturan jadwal pemberian ASI dan MP ASI juga menentukan kesuksesan



proses penyapihan anak. Berikan jenis makanan yang beragam dan, bergizi seimbang dengan tekstur yang sesuai usia anak dan dalam porsi sesuai kebutuhan harian anak

Jadwal Harian Pemberian Nutrisi pada Anak					
Jam	0-6 bulan	6 bulan	7-8 bulan	9-11 bulan	12-24 bulan
05.00-06.00	ASI eksklusif Setiap 2-3 jam	ASI	ASI	ASI	ASI
08.00-08.30	ASI	MP ASI	MP ASI	MP ASI	MP ASI
10.00-11.00	ASI	Snack	Snack	Snack	Snack
13.00-13.30	ASI	MP ASI	MP ASI	MP ASI	MP ASI
16.00-17.00	ASI	ASI	ASI	Snack	Snack
18.00-18.30	ASI	ASI	MP ASI	MP ASI	MP ASI
20.00-21.00	ASI lanjut di malam hari	ASI	ASI	ASI	ASI

**TERAPKAN PRINSIP “3 J - JADWAL - JENIS - JUMLAH”**



### 1 Menu untuk Semua Anggota Keluarga

#### Nasi Sup Ayam Sayur

##### Bahan:

100 g nasi atau 30 g bihun  
4 potong (150 g) ayam  
150 g kentang  
100 g wortel  
50 g buncis  
1 sdm (10 g) minyak goreng (untuk menumis)

##### Bumbu-Bumbu:

1 siung bawang bombay  
1 siung bawang putih  
Seledri & daun bawang  
Bumbu sup (cengkeh, pala, kayu manis, dll)  
Garam secukupnya

##### Cara Membuat:

1. Didihkan ayam separuh matang, saring, pisahkan kaldu.
2. Tumis bumbu-bumbu hingga harum, masukkan ayam, masukkan wortel dan kentang, tambahkan air, lalu didihkan.
3. Ketika setengah matang, tambahkan buncis dan masak hingga matang.
4. Sajikan dengan nasi atau bihun



Resep ini bisa digunakan untuk semua anggota keluarga. Artinya, ibu bisa memasak 1 menu termasuk untuk anak yang sedang membutuhkan MP ASI. Hal yang membedakan adalah teksturnya.



Tekstur makanan merupakan salah satu faktor penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Stimulasi sensorik dan motorik anak dapat dilakukan melalui pemberian makanan dalam tekstur yang sesuai. Sebaiknya orang tua

mengetahui setiap tahapan tekstur makanan anak dan memberikan tekstur yang tepat dengan pertambahan usia anak. Pemberian tekstur juga berpengaruh terhadap pertumbuhan gigi dan perkembangan kecerdasan anak.

#### Cemilan Sehat Padat Gizi

- Berikan cemilan sehat padat gizi (*one bite dish*)
- Contoh:
- Mpek-mpek kapal selam + mentimun
- Martabak telur isi daging/ayam + sayuran
- Tahu kukus dengan campuran sayur + daging
- Bakwan isi campur-campur
- Nugget tahu isi daging + sayur
- Risoles isi sayur + telur + daging ayam

Ciptakan beragam kreasi cemilan sehat bagi anak dengan komposisi gizi yang baik dan lengkap untuk membantu memenuhi asupan gizi harian mereka

# Jadwal Imunisasi Anak



## Jadwal Imunisasi Anak Umur 0-18 tahun Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Tahun 2020

Imunisasi	Umur																						
	Bulan									Tahun													
	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	3	5	6	7	8	9	10	12	14	15	16	18
<b>Hepatitis B</b>	1	2	3	4																			
<b>Poliio</b>	0	1	2	3	4							5	4										
<b>BCG</b>	1 kali																						
<b>DTP</b>	1	2	3									4	4	5									
<b>Hib</b>	1	2	3									4	4										
<b>PCV</b>	1	2	3									4	4										
<b>Rotavirus</b>	1	2	3									4											
<b>Influenza</b>	1	2	3									4											
<b>MR / MMR</b>										1													
<b>JE</b>																							
<b>Varisela</b>																							
<b>Hepatitis A</b>																							
<b>Tifoid</b>																							
<b>HPV</b>																							
<b>Demam</b>																							

- Vaksin pneumokokus (PCV):** diberikan pada umur 2, 4 dan 6 bulan dengan booster pada umur 12-15 bulan jika belum diberikan vaksin 1 kali minimal 30 menit sebelumnya. Bayi dengan berat lahir kurang dari 2000g, imunisasi hepatitis B dan imunisasi polio diberikan pada umur 2, 4 dan 6 bulan. Jika belum diberikan pada umur 2, 4 dan 6 bulan, PCV diberikan pada umur 1, 2 tahun, diberikan PCV 2 kali dengan jarak minimal 2 bulan.
- MR / MMR:** diberikan pada umur 18 bulan dan booster pada umur 5 tahun. Jika belum diberikan pada umur 18 bulan, MR diberikan pada umur 24 bulan. Dosis pertama pada umur 6 minggu, dosis kedua dengan interval minimal 4 minggu, dosis ketiga pada umur 24 minggu.
- Vaksin rotavirus:** diberikan 3 kali, dosis pertama 6-12 minggu, dosis kedua dan ketiga dengan interval 4 sampai 8 minggu, dosis keempat pada umur 32 minggu.
- Vaksin hepatitis B (HB):** diberikan pada umur 0, 1, 2, dan 3 bulan. Dosis pertama diberikan pada umur 12 jam, kedua pada umur 1 bulan, dan ketiga pada umur 6 bulan. Jika belum diberikan pada umur 12 jam, diberikan pada umur 1 bulan, dan booster pada umur 5 tahun.
- Vaksin MR / MMR:** pada umur 9 bulan diberikan vaksin MR. Bila sampai umur 12 bulan belum mendapat vaksin MR, dapat diberikan pada umur 18 bulan. Dosis pertama MR, atau MMR, umur 2-7 tahun berikan MR. Jadwal program BAS kelas 1 atau MR.
- Vaksin Japanese encephalitis (JE):** diberikan mulai umur 9 bulan di daerah endemis atau yang akan bepergian ke daerah endemis. Untuk perencanaan program yang lebih detail, dapat diakses di [www.dinkes.go.id](http://www.dinkes.go.id).
- Vaksin hepatitis A:** diberikan 4 dosis mulai umur 1 tahun, dosis ke-2 diberikan bulan sampai 12 bulan kemudian 2 dosis dengan interval minimal 4 minggu. Umur 2-9 tahun, munasid pertama 1 dosis.
- Vaksin tifoid:** diberikan pada umur 2-7 tahun. Untuk anak usia 2-7 tahun berikan MR, dalam program BAS kelas 1 atau MR.
- Vaksin human papilloma virus (HPV):** diberikan pada anak perempuan umur 9-14 tahun 2 kali dengan jarak 6-15 bulan (atau pada program BAS kelas 2 dan 6). Umur 15 tahun atau lebih diberikan 3 kali dengan jarak 0,1,6 bulan (vakon bolkon).
- Vaksin demam berdarah:** diberikan pada umur 9-16 tahun dengan serospesifik dengan penunjang lokal, adanya seropositif serah dan/atau dengan diagnosis dengan pemeriksaan serologi IgG anti dengue positif.

Cara membaca kolom umur: misal  berarti umur 2 bulan (0 hari) sd. 2 bulan (29 hari) (89 hari)

**Primer** (kotak biru) **Catch-up** (kotak merah muda) **Booster** (kotak merah) **Dosis Endemis** (kotak kuning)

**Urut dan nomor pada jadwal imunisasi dengan lower part di bawah ini dan urutan lengkap di lampiran Seri Pediatr**

- Vaksin hepatitis B (HB):** monovalen sebaiknya diberikan kepada bayi/rongga secepat lahir sebelum berumur 24 jam, dan diikuti penyuntikan vaksin B 1 minimal 30 menit sebelumnya. Bayi dengan berat lahir kurang dari 2000g, imunisasi hepatitis B diberikan pada umur 12 jam, 1 bulan, dan 6 bulan. Jika belum diberikan pada umur 12 jam, diberikan pada umur 1 bulan, dan booster pada umur 5 tahun.
- BCG:** diberikan pada umur 12 jam. Jika belum diberikan pada umur 12 jam, diberikan pada umur 1 bulan, dan booster pada umur 5 tahun.
- DTP:** diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan. Dosis pertama diberikan pada umur 2 bulan, dosis kedua dengan interval minimal 4 minggu, dosis ketiga pada umur 24 minggu. Jika belum diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan, DTP diberikan pada umur 1, 2 tahun, diberikan DTP 2 kali dengan jarak minimal 2 bulan.
- Hib:** diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan. Dosis pertama diberikan pada umur 2 bulan, dosis kedua dengan interval minimal 4 minggu, dosis ketiga pada umur 24 minggu. Jika belum diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan, Hib diberikan pada umur 1, 2 tahun, diberikan Hib 2 kali dengan jarak minimal 2 bulan.
- PCV:** diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan. Dosis pertama diberikan pada umur 2 bulan, dosis kedua dengan interval minimal 4 minggu, dosis ketiga pada umur 24 minggu. Jika belum diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan, PCV diberikan pada umur 1, 2 tahun, diberikan PCV 2 kali dengan jarak minimal 2 bulan.
- Rotavirus:** diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan. Dosis pertama diberikan pada umur 2 bulan, dosis kedua dengan interval minimal 4 minggu, dosis ketiga pada umur 24 minggu. Jika belum diberikan pada umur 2, 4, dan 6 bulan, Rotavirus diberikan pada umur 1, 2 tahun, diberikan Rotavirus 2 kali dengan jarak minimal 2 bulan.
- MR / MMR:** diberikan pada umur 18 bulan dan booster pada umur 5 tahun. Jika belum diberikan pada umur 18 bulan, MR diberikan pada umur 24 bulan. Dosis pertama pada umur 6 minggu, dosis kedua dengan interval minimal 4 minggu, dosis ketiga pada umur 24 minggu.
- JE:** diberikan pada umur 2-7 tahun. Untuk anak usia 2-7 tahun berikan MR, dalam program BAS kelas 1 atau MR.
- Varisela:** diberikan pada umur 2-7 tahun. Untuk anak usia 2-7 tahun berikan MR, dalam program BAS kelas 1 atau MR.
- Hepatitis A:** diberikan pada umur 2-9 tahun. Untuk anak usia 2-9 tahun berikan MR, dalam program BAS kelas 1 atau MR.
- Tifoid:** diberikan pada umur 2-7 tahun. Untuk anak usia 2-7 tahun berikan MR, dalam program BAS kelas 1 atau MR.
- HPV:** diberikan pada umur 9-14 tahun 2 kali dengan jarak 6-15 bulan (atau pada program BAS kelas 2 dan 6). Umur 15 tahun atau lebih diberikan 3 kali dengan jarak 0,1,6 bulan (vakon bolkon).
- Demam berdarah:** diberikan pada umur 9-16 tahun dengan serospesifik dengan penunjang lokal, adanya seropositif serah dan/atau dengan diagnosis dengan pemeriksaan serologi IgG anti dengue positif.

## Catatan Imunisasi

Mulai Umur	Vaksin	Nama Dagang	No. Batch	Tanggal Vaksinasi	Paraf Dokter
Lahir	Hepatitis B 1				
	Polio 0				
1 bulan	BCG				
2 bulan	Hepatitis B 2				
	DPT 1				
	Hib 1				
	PCV 1				
	Rotavirus 1				
	Polio 1				
3 bulan	Hepatitis B 3				
	DPT 2				
	Hib 2				
	Polio 2				

4 bulan	Hepatitis B 4				
	Polio 3				
	DPT 3				
	Hib 3				
	PCV 2				
	Rotavirus 2				

Jangan lupa, vaksinasi anak  
dalam keadaan sehat tepat pada jadwalnya!



## Catatan Imunisasi

Mulai Umur	Vaksin	Nama Dagang	No. Batch	Tanggal Vaksinasi	Paraf Dokter
6 bulan	PCV 3				
	Rotavirus 3p				
	Influenza 1				
9 bulan	MR/MMR				
	JE 1				
12-15 bulan	PCV 4				
12-18 bulan	Varisela				
12-24 bulan	Hepatitis A				
18 bulan	Hepatitis B 5				
	Polio 4				
	DPT 4				
	Hib 4				
	Influenza 2				
	MR/MMR				

2 tahun	Tifoid				
2-3 tahun	JE 2				
5 tahun	MR/MMR				

Jangan lupa, vaksinasi anak  
dalam keadaan sehat tepat pada jadwalnya!



## Pentingnya Pemantauan Pertumbuhan Anak

Beragam pertanyaan dari orang tua tentang pertumbuhan anak, misalnya "apakah berat badan bayi saya bertambah dengan cukup? apakah pertumbuhannya normal? apakah anak saya stunting? atau kapan sebaiknya saya harus menimbang anak?". Untuk menjawab pertanyaan ini, terkadang orang tua membandingkan pertumbuhan anaknya dengan anak yang lain. Padahal, setiap anak punya jalur pertumbuhannya masing-masing.

Untuk menilai pertumbuhan anak dengan baik, perlu dilakukan penilaian terhadap berat badan (BB), panjang badan (PB) atau tinggi badan (TB) dan lingkar kepala (LK) anak. Orang tua disarankan melakukan pemantauan pertumbuhan secara rutin teratur yakni 1 kali dalam 1 bulan untuk usia 0-1 tahun dan 1 kali dalam 2 bulan saat anak berusia 1-3 tahun. Hal ini bertujuan untuk mengetahui lebih dini permasalahan terkait pertumbuhan anak, seperti berat badan yang naik irit atau bahkan tidak naik, tubuh anak pendek atau lingkar kepala yang



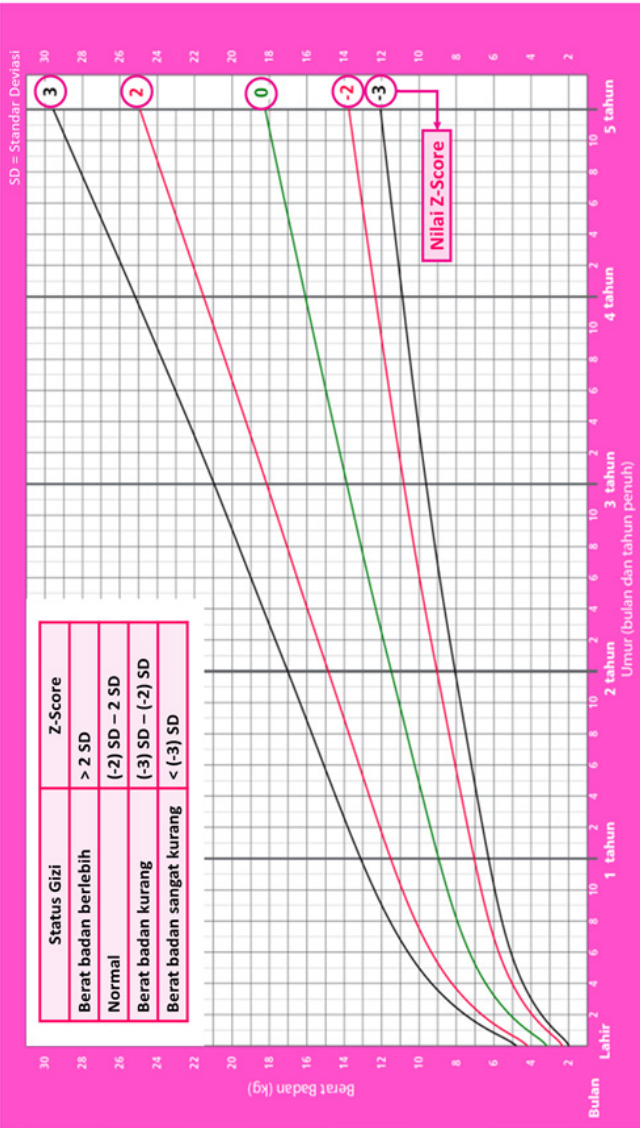
tidak sesuai usia.

Setelah dilakukan pemantauan pertumbuhan, orang tua bisa menilai sendiri apakah pertumbuhan anak masih sesuai dengan usianya atau tidak dengan memasukkan (plotting) data hasil pengukuran berat badan, panjang/tinggi badan dan lingkaran kepala anak ke **Grafik Pertumbuhan** berikut. Grafik ini merupakan grafik WHO yang dapat ditemukan di dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), atau bisa juga menggunakan aplikasi PRIMAKU di *smartphone*.

**Ayo, pantau pertumbuhan anak secara teratur dan masukkan datanya ke grafik pertumbuhan!**

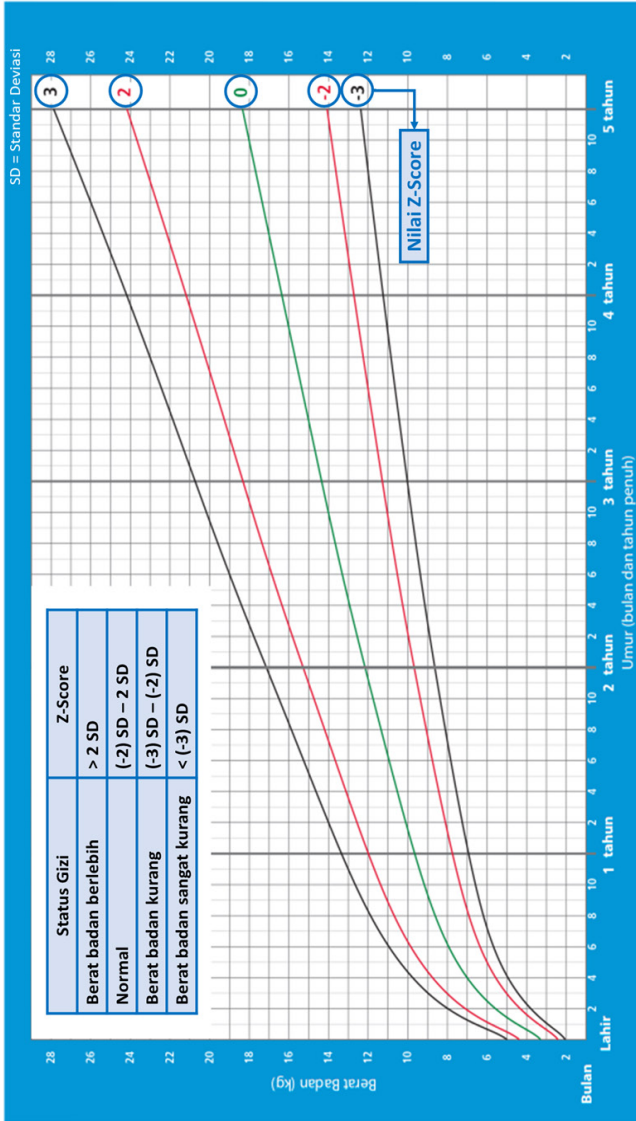


### Grafik Berat Badan menurut Umur Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun



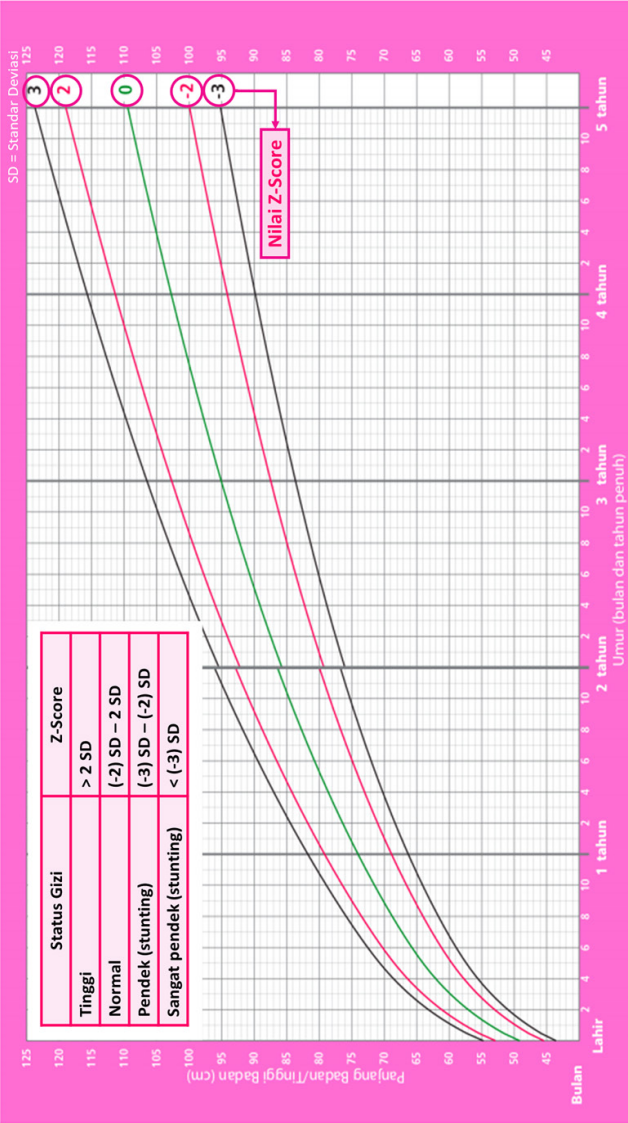
Grafik Berat Badan menurut Umur untuk Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun!<sup>12</sup>

### Grafik Berat Badan menurut Umur Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun



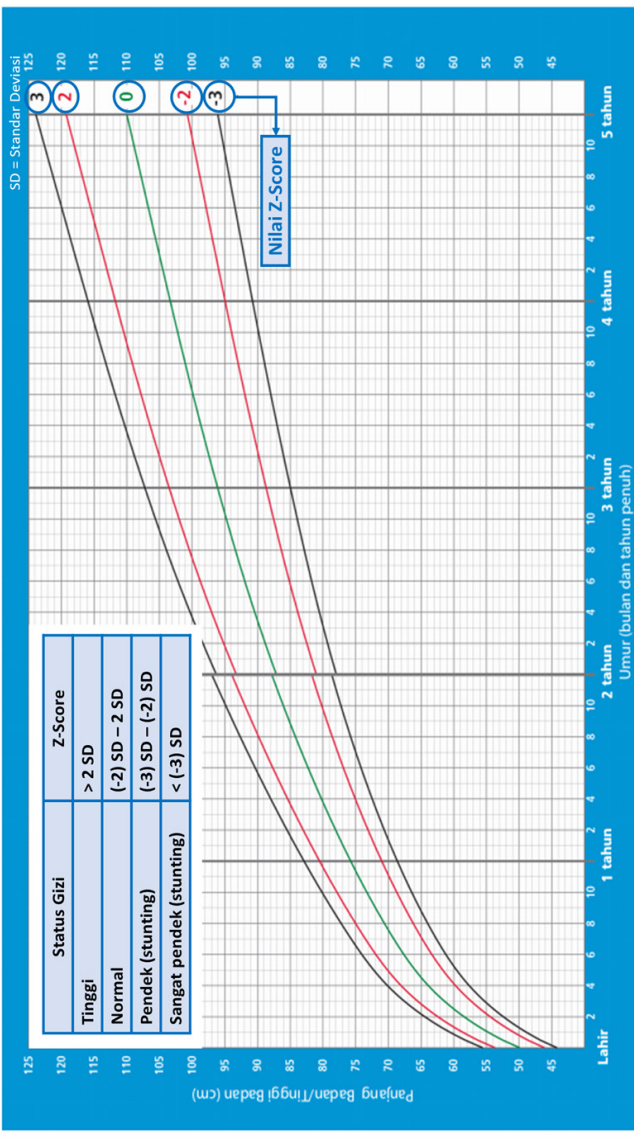
Grafik Berat Badan menurut Umur untuk Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun<sup>12</sup>

**Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun**



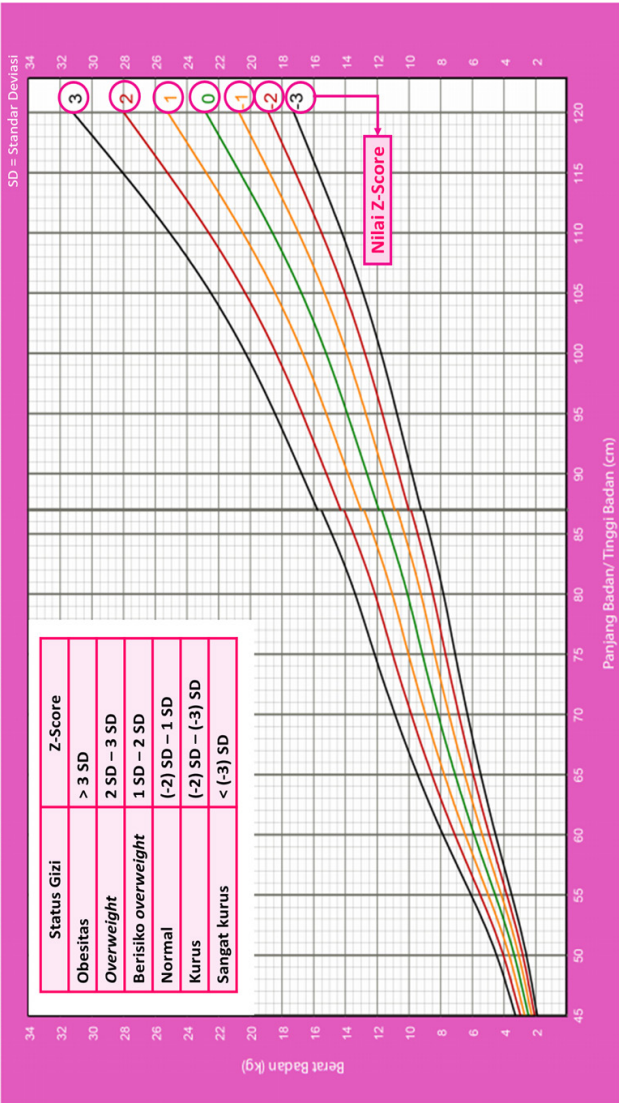
**Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun<sup>12</sup>**

**Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun**

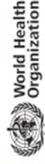


**Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur untuk Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun<sup>12</sup>**

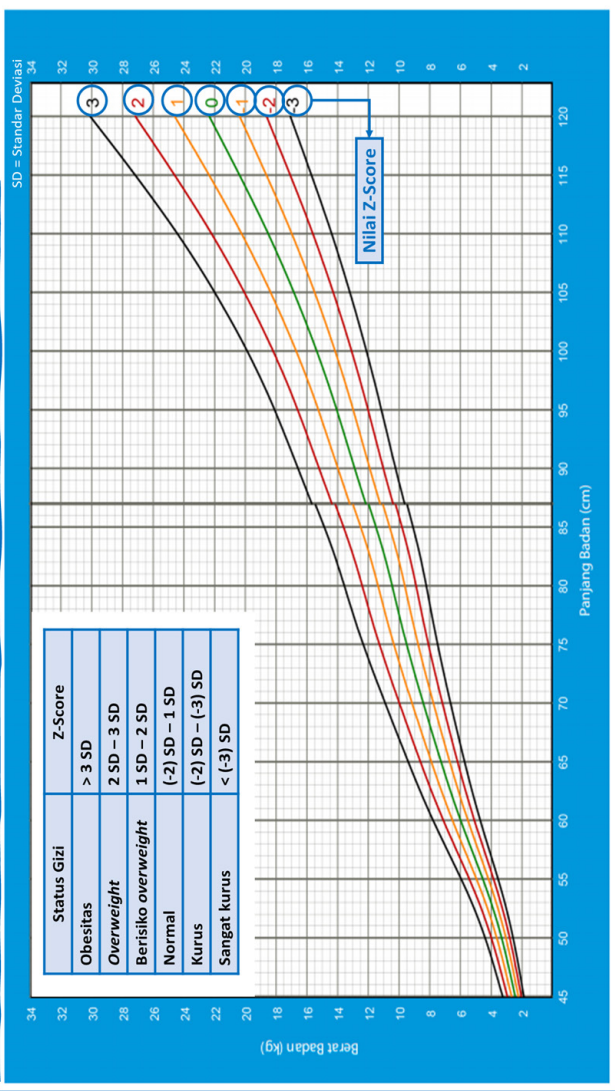
**Grafik Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun**



**Grafik Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan untuk Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun<sup>12</sup>**

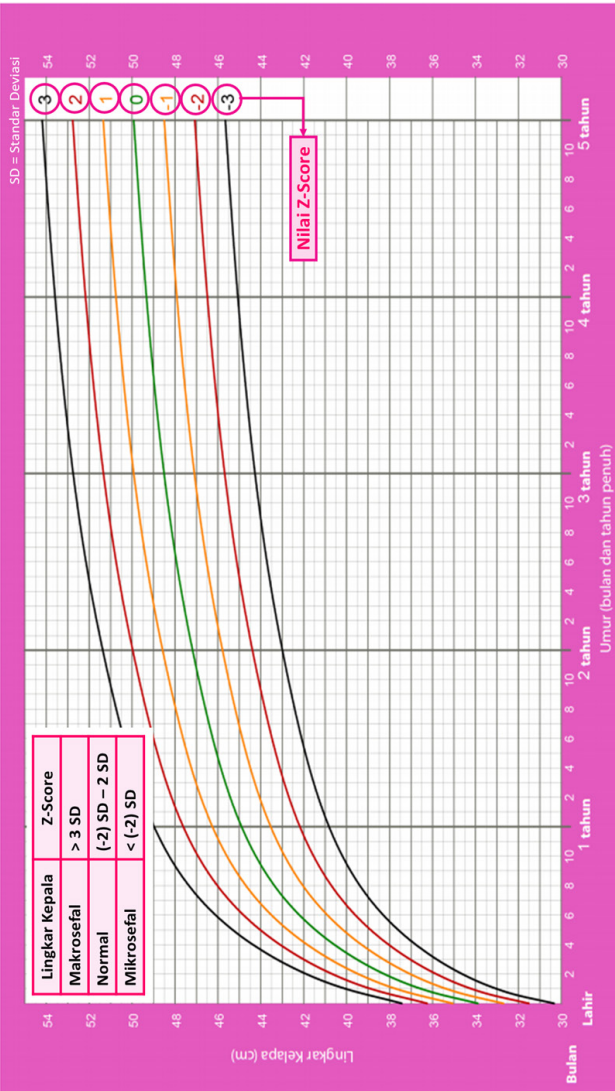


**Grafik Berat Badan menurut Panjang/Tinggi Badan Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun**



**Grafik Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan untuk Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun<sup>12</sup>**

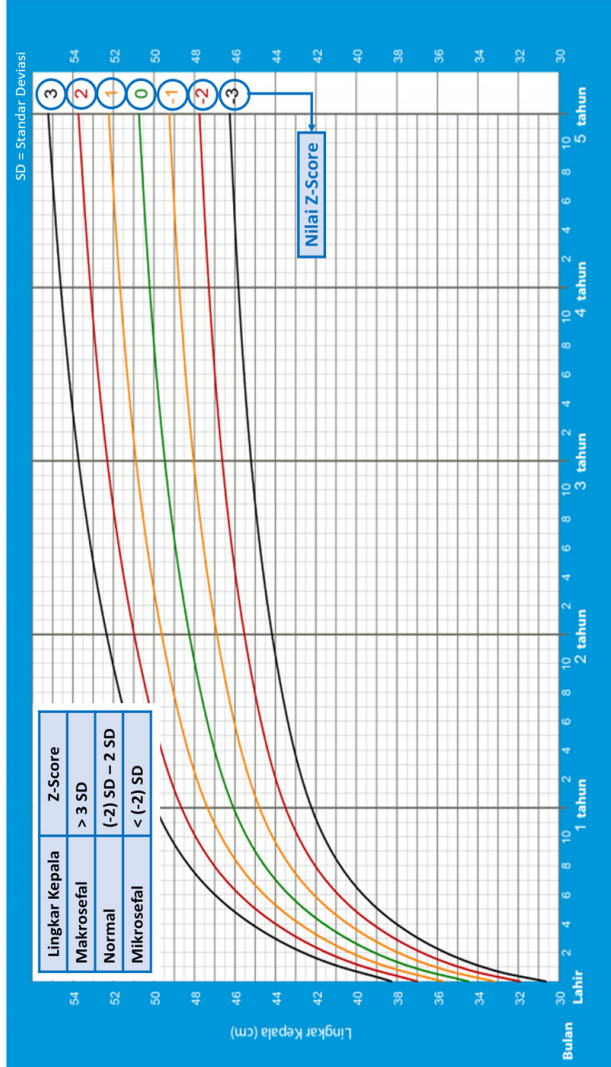
### Grafik Lingkaran Kepala Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun



Grafik Lingkaran Kepala Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun<sup>12</sup>




### Grafik Lingkaran Kepala Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun




Grafik Lingkaran Kepala Anak Laki-Laki Usia 0-5 Tahun<sup>12</sup>

## Tahap Perkembangan Anak Berdasarkan Usia<sup>3</sup>

Selain rutin melakukan pemantauan pertumbuhan, ibu sebaiknya juga mengetahui tahap-tahap perkembangan yang akan dilalui anak seiring dengan penambahan usianya.

0-3 bulan	<b>Gerak Kasar</b>	<b>Gerak Halus</b>
	Mengangkat kepala setinggi 45° dan menggerakkan kepala dari kiri/kanan ke tengah.	Melihat dan menatap wajah Anda serta merespon dengan tersenyum.
	<b>Bicara dan Bahasa</b>	<b>Sosialisasi dan Kemandirian</b>
	Bereaksi terhadap suara/ bunyi, mengoceh spontan dan suka tertawa keras.	Mengenal ibu dan orang terdekat dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, dan kontak.

<b>3-6 bulan</b> 	<b>Gerak Kasar</b> <p>Berbalik dari telentang ke telungkup dan sebaliknya. Mampu mengangkat kepala setinggi 90° sambil mempertahankan posisi kepala tetap tegak dan stabil.</p>	<b>Gerak Halus</b> <p>Mampu memegang tangannya sendiri. Berusaha memperluas pandangan (ke kiri, ke kanan, ke atas, ke bawah) dan mengarahkan matanya melihat benda-benda yang kecil. Meraih benda-benda yang ada dalam jangkauan. Menaruh benda-benda di mulut.</p>
	<b>Bicara dan Bahasa</b> <p>Memekik atau mengeluarkan suara gembira bernada tinggi.</p>	<b>Sosialisasi dan Kemandirian</b> <p>Tersenyum saat melihat mainan atau gambar yang menarik saat main sendiri.</p>

6-9 bulan	<b>Gerak Kasar</b>	<b>Gerak Halus</b>
<p data-bbox="250 304 431 450">mamama ... bababa .... dadada ...</p> 	<p data-bbox="491 270 724 673">Dapat duduk sendiri tanpa dibantu, dengan kedua tangan menyangga tubuh. Belajar berdiri, dengan kedua kaki menyangga sebagian berat badan. Merangkak meraih mainan atau mendekati seseorang</p>	<p data-bbox="748 270 972 749">Mampu memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya. Memungut benda kecil seperti kacang dengan cara meraup serta memegang 2 benda sekaligus (masing-masing tangan memegang 1 buah benda bersamaan).</p>
	<p data-bbox="539 824 676 883"><b>Bicara dan Bahasa</b></p>	<p data-bbox="768 824 960 883"><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p>
	<p data-bbox="491 900 724 1076">Mengeluarkan kata atau bersuara tanpa arti seperti mama, bababa, dadada, tatata</p>	<p data-bbox="748 900 972 1152">Merasa senang dengan melempar benda, mau bermain tepuk tangan atau ci-luk-ba Makan makanan atau cemilan sendiri</p>


9-12 bulan	Gerak Kasar	Gerak Halus
	<p>Mengangkat badan pada posisi berdiri, mulai belajar berdiri sendiri selama 30 detik atau berpegangan di kursi/meja. Mampu berjalan dengan dituntun.</p>	<p>Mengangkat benda ke posisi berdiri. Memasukkan benda ke mulut. Menggenggam erat benda seperti pensil.</p>
	<p><b>Bicara dan Bahasa</b></p>	<p><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p>
	<p>Menirukan suara. Menyebutkan 2-3 suku kata yang sama tanpa arti. Memberikan respon terhadap suara pelan/ bisikan</p>	<p>Mengerti perintah/larangan sederhana. Mengulurkan lengan/badan untuk meraih mainan yang diinginkan, senang bermain ci-luk-ba. Selalu ingin tahu, mengeksplorasi sekitar, dan menyentuh apapun. Mengenali anggota keluarga dan takut pada orang yang belum dikenali</p>


12-18 bulan	<b>Gerak Kasar</b>	<b>Gerak Halus</b>
	<p>Berdiri sendiri tanpa berpegangan. Berjalan mundur 5 langkah. Membungkuk dan mengambil mainan lalu, berdiri kembali. Mengeksplorasi rumah dan sekelilingnya.</p>	<p>Menyusun 2 atau 3 kubus dan memasukkannya ke dalam kotak.</p>
	<p><b>Bicara dan Bahasa</b></p>	<p><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p>
	<p>Memanggil ayah dengan kata "papa" dan ibu dengan "mama".</p>	<p>Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis/ merengek, mengeluarkan suara yang menyenangkan atau menarik tangan ibu. Memperlihatkan rasa cemburu dan bersaing</p>

18-24 bulan	Gerak Kasar	Gerak Halus
	<p>Berdiri sendiri tanpa berpegangan ± 30 detik. Berjalan tanpa terhuyung-huyung</p>	<p>Menumpuk 4 - 6 buah kubus. Memungut benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk. Menunjuk mata dan hidung. Mengelindingkan bola ke arah sasaran</p>
	<p><b>Bicara dan Bahasa</b></p>	<p><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p>
	<p>Menyebutkan 3 - 6 kata yang memiliki arti.</p>	<p>Memegang cangkir sendiri, belajar makan dan minum sendiri. Bertepuk tangan dan melambai-lambai, Membantu/ menirukan pekerjaan rumah tangga. Bermain dengan anak lain. Mengetahui jenis kelamin sendiri (laki-laki/ perempuan), dan belajar mengontrol buang air kecil/ besar</p>

24-36 bulan	<b>Gerak Kasar</b>	<b>Gerak Halus</b>
	<p>Naik tangga sendiri, meloncat, memanjat, dapat bermain dan menendang bola kecil.</p>	<p>Mencoret-coret pensil pada kertas.</p>
	<p><b>Bicara dan Bahasa</b></p>	<p><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p>
<p>Mampu berbicara dengan baik dan menyusun kalimat sederhana menggunakan 2 kata. Menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya ketika diminta. Melihat gambar dan dapat menyebut nama 2 benda atau lebih dengan benar. Mampu memungut mainannya sendiri atau membantu mengangkat piring jika diminta</p>	<p>Mampu makan sendiri tanpa banyak tumpah dan melepaskan pakaian sendiri.</p>	



36-48 bulan	<b>Gerak Kasar</b>	<b>Gerak Halus</b>
	<p>Berdiri 1 kaki ± 2 detik, melompat dengan kedua kaki diangkat. Mengayuh sepeda roda tiga</p>	<p>Menggambar garis lurus, menumpuk 8 buah kubus</p>
	<p><b>Bicara dan Bahasa</b></p>	<p><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p>
	<p>Mampu menyebutkan nama, umur dan tempat, mengenal 2 - 4 warna, memahami arti kata "di atas, di bawah, di depan", mendengarkan cerita</p>	<p>Mampu memakai pakaian (baju, kemeja, celana panjang), sepatu sendiri. Mencuci dan mengeringkan tangan sendiri. Bermain bersama teman dan mengikuti aturan permainan. Mengetahui anggota tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain kecuali orang tua dan dokter.</p>

48-60 bulan	<b>Gerak Kasar</b>	<b>Gerak Halus</b>
	<p>Berdiri 1 kaki ± 6 detik, melompat-lompat 1 kaki.</p>	<p>Menggambar tanda silang, lingkaran, dan orang dengan 3 bagian tubuh. Mengancing baju atau pakaian boneka. Menari.</p>
	<p><b>Bicara dan Bahasa</b></p> <p>Menyebut nama lengkap tanpa dibantu, senang menyebut kata-kata baru, senang bertanya sesuatu. Mampu menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar, bicara mudah dimengerti. Mampu membandingkan/ membedakan sesuatu berdasarkan ukuran dan bentuk. Menyebutkan angka, nama-nama hari dan menghitung jari.</p>	<p><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p> <p>Berpakaian sendiri tanpa dibantu. Bereaksi tenang dan tidak rewel saat ditinggal ibu</p>

60-72 bulan	<b>Gerak Kasar</b>	<b>Gerak Halus</b>
	<p>Berjalan lurus, berdiri dengan 1 kaki ± 11 detik.</p>	<p>Menggambar segiempat, dan orang lengkap 6 bagian tubuh, menangkap bola kecil dengan kedua tangan.</p>
	<p><b>Bicara dan Bahasa</b></p>	<p><b>Sosialisasi dan Kemandirian</b></p>
	<p>Mengerti arti lawan kata, dan pembicaraan yang menggunakan 7 kata atau lebih. Mengenal angka, warna. Bisa berhitung angka 5-10. Mampu menjawab pertanyaan tentang benda terbuat dari apa, kegunaannya apa,</p>	<p>Mengungkapkan simpati, mengikuti aturan permainan dan berpakaian sendiri tanpa dibantu</p>

Informasi lebih lanjut mengenai penilaian perkembangan anak serta cara melakukan stimulasi perkembangan anak yang tepat dapat dilihat menggunakan aplikasi PRIMAKU dengan memindai foto berikut.



Playstore



Appstore

## Pola Asuh yang Efektif untuk Tumbuh Kembang Anak

Pola asuh merupakan pola hubungan antara orang tua dan anak berupa sikap atau perilaku orang tua saat berkomunikasi dengan anak. Hal ini meliputi penerapan berbagai aturan, nilai/norma, ungkapan perhatian dan kasih sayang serta sikap dan perilaku yang baik sehingga dapat dijadikan teladan bagi anak.

Zaman berubah begitu pula dalam pola asuh mendidik anak. Ada lima hal yang harus ditanamkan dalam mendidik anak.

Buatlah agar anak bisa mempercayai orang lain

1. Ajarkan anak agar mau bersabar
2. Latih rasa tanggung jawab pada anak
3. Tumbuhkan rasa kemandirian pada anak
4. Munculkan sikap perhatian dan kasih sayang pada diri anak

Agar anak paham mengapa sesuatu harus begini atau begitu dan tidak boleh ini atau itu, diperlukan pola asuh yang efektif. Dengan demikian, diharapkan anak akan mampu memahami aturan-aturan yang berlaku di



masyarakat secara lebih luas dan beradaptasi dengan baik. Pola asuh yang didasarkan pada cinta dan kasih sayang menjadi syarat terbentuknya pola asuh yang efektif.

Apa yang dapat dilakukan orang tua untuk membentuk pola asuh yang efektif?

- ✓ Orang tua senantiasa melihat dan memantau perkembangan anaknya serta menyediakan waktu untuk anak
- ✓ Menjaga komunikasi yang baik dan terbuka antara orang tua dan anak sehingga mengerti apa yang diinginkan anak
- ✓ Memberikan sentuhan / kedekatan fisik dan kontak mata
- ✓ Menerapkan pola asuh yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak
- ✓ Menjaga kekompakan orang tua sebagai pasangan dalam mendidik anak
- ✓ Menerapkan perilaku positif sebagai teladan bagi anak
- ✓ Menerapkan disiplin secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari



## Terapi Tumbuh Kembang Anak

Setiap anak memiliki peluang mengalami gangguan tumbuh kembang. Hal ini tentu akan membutuhkan pelayanan kesehatan khusus serta terapi yang komprehensif dan berkesinambungan. Berbagai layanan terapi tumbuh kembang anak yang dapat dilakukan diantaranya sensori integrasi, okupasi, wicara, fisioterapi, dan terapi prilaku.



Beragam Aktivitas Untuk Stimulasi dan Terapi Tumbuh Kembang Anak

**Terapi Sensori Integrasi** bertujuan untuk mamadukan beragam informasi yang diperoleh dari seluruh indera, sehingga menghasilkan sebuah perilaku atau respon. Sistem sensori ini meliputi taktil (sensasi getaran, tekanan, tekstur), proprioseptif (sensasi tubuh/ anggota tubuh), vestibular (gerak dan keseimbangan), visual (penglihatan), auditori (pendengaran),

olfaktori (penciuman) dan gustatori (pengecap).

**Terapi Okupasi** bertujuan untuk meningkatkan kemandirian anak dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, produktivitas dan pemanfaatan waktu luang sesuai dengan usia perkembangannya. Jadi, anak diajak bekerja sama dengan lingkungan sekitar untuk terlibat dalam berbagai aktivitas yang mereka inginkan dan butuhkan untuk dikerjakan.

**Terapi wicara** bertujuan mengatasi gangguan komunikasi yang meliputi gangguan wicara, bahasa, suara, dan kelancaran irama sesuai dengan perkembangan di tahap usia anak. **Fisioterapi** merupakan terapi yang mengupayakan penanggulangan terhadap masalah gerak fungsional seperti adanya keterlambatan, gangguan, dan kelainan pada fungsi alat gerak untuk mencapai derajat kesehatan yang dibutuhkan.

**Terapi Perilaku** didasarkan pada konsep bahwa setiap perilaku mengandung konsekuensi. Dalam terapi ini anak diajarkan berbagai keterampilan yang akan menunjang perkembangannya serta membantu anak untuk mencapai kemandirian & kualitas hidup semaksimal mungkin



## Asah Kecerdasan Majemuk Anak Lewat Bermain Sambil Belajar

Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan bagi anak. Beragam stimulasi sensorik dan motorik dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan kreatif mengasah kecerdasan anak yang melibatkan interaksi positif dan *intens* antara orang tua dengan anak. Tidak hanya sebagai stimulasi, aktivitas bermain juga menjadi bagian terapi bagi anak yang mengalami gangguan tumbuh kembang.



MLC Land, yakni taman bermain "outdoor" di Klinik My Lovely Child tidak hanya hadir sebagai tempat bermain tapi juga untuk stimulasi tumbuh kembang anak bahkan terapi anak berkebutuhan khusus untuk mengupayakan tumbuh kembang optimal pada anak.

## MLC LAND KREATIVITAS



### KESERUAN AKTIVITAS ASAH KECERDASAN ANAK

*Setiap anak memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda-beda. Tahap Perkembangan mereka pun berbeda beda, tergantung usia masing-masing dan stimulasi yang diperoleh.*

### MENGASAH KECERDASAN MAJEMUK ANAK.

*Dalam rangka mengoptimalkan perkembangan anak, Taman Bermain MLC land Klinik My Lovely Child senantiasa berupaya menghadirkan berbagai kegiatan kreatif yang bertujuan mengasah kecerdasan majemuk anak.*



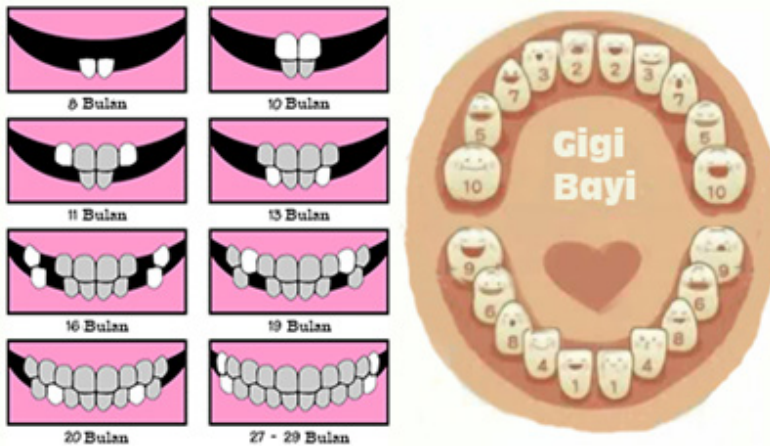
### STIMULUS SENSORIK DAN MOTORIK ANAK



*Banyak tempat permainan yg ada namun di MLC land kami berupaya menampilkan aneka kegiatan seru yang bersifat stimulus bagi sensorik dan motorik anak. Tak hanya sebagai stimulasi namun, juga sebagai bagian dr program terapi bagi anak yang mengalami gangguan dalam perkembangan tertentu.*

## Pertumbuhan Gigi Anak

Gigi pertama atau "gigi susu" merupakan bagian bagian alami dari tumbuh kembang anak. Gigi berperan penting dalam proses bicara, mengunyah makanan dan menentukan susunan gigi permanen anak nantinya. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya tahu, tahap dan waktu tumbuhnya gigi seperti pada gambar berikut.



## Tips Menjaga Kesehatan Gigi

Agar gigi sehat dan kuat, anak perlu menjaga kesehatan giginya. Dalam hal ini, orang tua berperan penting dalam membimbing anak melakukan berbagai kebiasaan baik untuk mengurangi kejadian karies, salah satu kerusakan gigi yang sering terjadi pada anak. Bagaimana tips menjaga kesehatan gigi yang baik? Yuk, disimak!



## Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak melalui Pijat dan Renang

Secara ilmiah, pijat dan renang terbukti mampu memberikan stimulasi yang positif terhadap psikologis dan saraf anak. Kedua hal ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan alergi, menjaga kesehatan kulit, serta mempengaruhi perkembangan anak dalam hal motorik dan perilaku.



**HAPPY BABY SPA**

**My Lovely Child**  
Klinik Tumbuh Kembang Anak

**Manfaat Spa**

- Stimulasi syaraf, motorik, psikologis
- Meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit
- Meningkatkan nafsu makan
- Membuat tidur bayi lebih nyenyak
- Meningkatkan "Bonding" ibu dan anak

Pijat khususnya, juga dapat membantu melancarkan peredaran darah sehingga buah hati menjadi lebih rileks dan membuatnya tidur lebih nyenyak. Baiknya kondisi psikologis anak akan memberikan pengaruh positif terhadap asupan makan yang berdampak pada peningkatan berat badan dan perbaikan status gizi anak. Selain itu, aktivitas pijat dan renang akan meningkatkan bonding antara orang tua terutama, ibu dan anak, sehingga ibu lebih memahami ungkapan bahasa mereka.



**Stimulasi Anak dengan Berenang**

## Catatan konsultasi

Tanggal	Diagnosis	Terapi

## Catatan konsultasi

Tanggal	Diagnosis	Terapi



## Catatan konsultasi

Tanggal	Diagnosis	Terapi

## Catatan konsultasi

Tanggal	Diagnosis	Terapi

## Daftar Pustaka

1. Soetjiningsih. Tumbuh Kembang Anak. Airlangga Press; 2014.
2. Paris, Jennifer et al. Child Growth and Development. Johnson A, editor. 2019.
3. Direktorat Kesehatan Keluarga. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. Kementerian Kesehatan RI; 2016.
4. Taufiq Z. Modul Edukasi ASI, Menyusui dan Pertumbuhan Anak. Wonderland Publiher; 2021.
5. Lawrence, Ruth A, Lawrence RM. Breastfeeding. A Guide for The Medical Profession. 7th ed. Elsevier. Mosby; 2011.
6. American Academy of Pediatrics. Breastfeeding Handbook for Physicians Breastfeeding Handbook for Physicians. 2014. 338 p.
7. Ministry of Health I. Indonesia Health Statistic 2018 [Internet]. 2019. 207 p. Available from: [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi\\_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf)

- 
8. Gangal, Prashant et al. BREAST CRAWL. Initiation of Breastfeeding by Breast Crawl. In: Prashant Gangal... MD D, editor. UNICEF Maharashtra; 2007.
  9. WHO. Infant and young child feeding. 2009.
  10. World Health Organization. BREASTFEEDING COUNSELLING A TRAINING COURSE PARTICIPANTS ' MANUAL PART ONE Sessions 1-9. Train Man [Internet]. 2016;1-171. Available from: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/pdfs/bc\\_participants\\_manual.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual.pdf)
  11. National Health and Medical Research Council. Infant feeding guidelines: Information for health workers [Internet]. commonwealth of Australia 2012; 2012. 1-160 p. Available from: <http://www.nhmrc.gov.au/guidelines/publications/n56>
  12. Kementerian Kesehatan RI. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA). 2020. 33 p.

## Profil Penulis



**dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed** yang akrab disapa dr.Fiqa, saat ini adalah Pimpinan Klinik sekaligus Konselor Gizi - Makanan Pendamping ASI (MP ASI) di Klinik Tumbuh Kembang Anak "My Lovely Child" (MLC), Padang, Sumatera Barat. Dr. Fiqa juga merupakan dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dan edukator di beberapa platform media sosial atau pun offline serta aktif sebagai public speaker di berbagai acara dengan tema seputar Gizi, MP ASI, dan Pertumbuhan Anak dan kelas online gizi, MP ASI dan pertumbuhan anak. Eks-host Acara "Ayo Hidup Sehat" di TVRI Sumatera Barat ini sekarang tampil dalam program baru, "Learn and Grow with dr. Zuhrah Taufiq" di Radio Classy FM. Tiga buku bertema gizi telah ditulis yakni "Diary Pintar Bunda Menyusui dan MP ASI", "Aku Sehat Tanpa Anemia" dan "Modul Edukasi ASI, Menyusui dan Pertumbuhan Anak".

Kritik, dan saran yang membangun atau ingin berkomunikasi lebih lanjut bisa menghubungi penulis via WA di +6285156530685, instagram: @drfiqa\_gizi, email [zuhrah.taufiq@gmail.com](mailto:zuhrah.taufiq@gmail.com) atau facebook Zuhrah Taufiq.