

I. Panduan Pengukuran Antropometri

A. Tujuan

Tujuan dari pengukuran kesehatan adalah untuk mengetahui kondisi pertumbuhan dan gizi anak. Penilaian pertumbuhan pada anak sebaiknya dilakukan dengan jarak yang teratur disertai dengan pemeriksaan serta pengamatan fisik. Pengukuran berat badan digunakan untuk mengukur pertumbuhan secara umum atau menyeluruh. Sedangkan tinggi badan digunakan untuk mengukur pertumbuhan linier.

Pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan dan lingkar lengan) sebenarnya sangat mudah dilakukan namun juga sekaligus rawan terhadap bias dan error data. Untuk menghindari bias dan error data maka hal yang perlu diperhatikan adalah kualitas alat yang digunakan dan ketelitian pewawancara dalam melakukan pengukuran

B. Petunjuk Pengukuran berat badan untuk Seksi US

Pengukuran berat badan akan menggunakan alat ukur SECA..... Alat ini digunakan baik untuk mengukur berat badan orang dewasa, anak yang sudah bisa berdiri maupun bayi, hanya cara pengukurannya saja yang berbeda.

Penyiapan alat ukur :

1. Letakkan alat timbang di bagian yang rata/datar dan keras
2. Jika berada di atas rumput yang tebal atau karpet tebal atau permadani, maka pasang kaki tambahan pada alat timbangan untuk bisa mengatasi daya pegas dari alas yang tebal
3. Pastikan alat timbang menunjukkan angka "00.00" sebelum melakukan penimbangan dengan menekan alat timbang tersebut.

Jika alat timbang tidak menunjukkan angka "00.00" lakukan hal sebagai berikut :

- Periksa apakah ada baterai pada alat timbang tersebut
- Periksa apakah posisi positif dan negatif baterai sudah sesuai
- Ganti baterai baru (pewawancara harus membawa baterai cadangan selama kegiatan pengukuran dilakukan)

Persiapan sebelum melakukan pengukuran :

1. Jelaskan kepada ibu/pengasuh tujuan dari pengukuran berat badan dan berikan kesempatan untuk bertanya
2. Pastikan bahwa anak tidak menggunakan pakaian tebal, pampers, popok, selimut, dll, agar mendapatkan berat badan anak seakurat mungkin

Cara pengukuran berat badan :

I. Anak bisa berdiri

1. Ketika alat timbang sudah menunjukkan angka 00.00 mintalah anak tersebut untuk berdiri di tengah-tengah alat timbang.
2. Pastikan posisi badan anak dalam keadaan berdiri tegak, mata/kepala lurus ke arah depan, kaki tidak menekuk. Pewawancara dapat membantu anak tersebut berdiri dengan baik di atas timbangan dan untuk mengurangi gerakan anak yang tidak perlu yang dapat mempengaruhi hasil penimbangan.
3. Setelah anak berdiri dengan benar, secara otomatis alat timbang akan menunjukkan hasil penimbangan digital. Mintalah anak tersebut untuk turun dulu dari timbangan dan pewawancara harus segera mencatat hasil penimbangan tersebut

II. Bayi/Anak belum bisa berdiri

1. Jika anak belum bisa berdiri, maka minta ibu/pengasuh untuk menggendong tanpa selendang. Ketika alat timbang sudah menunjukkan angka 00.00 mintalah ibu dengan menggendong sang anak untuk berdiri di tengah-tengah alat timbang.
2. Pastikan posisi ibu, badan tegak, mata lurus ke depan, kaki tidak menekuk dan kepala tidak menunduk ke bawah. Sebisa mungkin bayi/anak dalam keadaan tenang ketika ditimbang.
3. Setelah ibu berdiri dengan benar, secara otomatis alat timbang akan menunjukkan hasil penimbangan digital. Mintalah ibu tersebut untuk turun dulu dari timbangan dan pewawancara harus segera mencatat hasil penimbangan tersebut
4. Ulangi proses pengukuran, kali ini hanya ibu saja tanpa menggendong anak

Cara pengisian kolom pengukuran berat badan :

Kolom 1. Tuliskan hasil penimbangan yang didapat pada baris yang tersedia di kolom pertama

Kolom 2. Ulangi pengukuran dan tuliskan hasilnya pada kolom ke dua. Jika hasil yang didapat pada kolom ke dua sama dengan kolom pertama, maka langsung tuliskan hasilnya pada kolom ke 4, dan pengukuran berat badan selesai. Namun, jika pengukuran berat badan pada kolom 2 menunjukkan hasil yang berbeda, maka lakukan pengukuran ke tiga.

Kolom 3. Ulangi pengukuran sekali lagi. Jika hasilnya sama dengan salah satu kolom (kolom 1 atau kolom 2), maka tuliskan hasilnya pada kolom ke 4. Dan pengukuran

selesai. Jika hasilnya berbeda dengan ke dua kolom lainnya, maka cari rata-rata untuk berat anak dan (atau) ibu, rata-rata berat badan ini harus dituliskan di kolom ke 4.

Perhatikan cara mencari rata-rata adalah sebagai berikut:

1. Bandingkan perbedaan antar kolom.
2. Jika perbandingan antar ke-tiga kolom adalah ≤ 0.4 , maka cari rata-rata dari ke-tiga kolom
3. Jika hanya ada dua kolom yang perbandingannya ≤ 0.4 , maka cari rata-rata dari ke-dua kolom saja yang perbandingannya ≤ 0.4 .
4. Jika perbandingan antar kolom menunjukkan > 0.4 , maka pengukuran harus diulang dengan menggunakan alat timbang yang berbeda

Sebagai kontrol untuk mengetahui apakah data yang kita peroleh meragukan atau tidak, gunakan lampiran standar berat badan bayi (laki-laki dan perempuan) yang ada dibagian belakang manual ini. Garis hijau adalah untuk berat badan normal sesuai dengan pertumbuhan bayi. Garis merah dan hijau menunjukkan berat badan yang tidak normal.

Catatan mengenai timbangan:

- Karena timbangan digital cukup rentan terhadap guncangan dan beban berat, usahakan agar timbangan dibawa ke kabin pesawat dan tidak ditaruh di bawah barang-barang yang berat untuk mencegah kerusakan.
- Alat timbang, baik ketika sedang maupun tidak digunakan jangan terkena sinar matahari langsung karena akan mempengaruhi tampilan digital alat timbang.
- Tim lapang dapat melakukan kalibrasi sederhana untuk mengecek kondisi alat timbang yaitu dengan menimbang benda yang diketahui beratnya, misal : sekaleng disinfektan, dumbel dll.



C. Petunjuk Pengukuran Tinggi Badan untuk Seksi US

I. Anak bisa berdiri

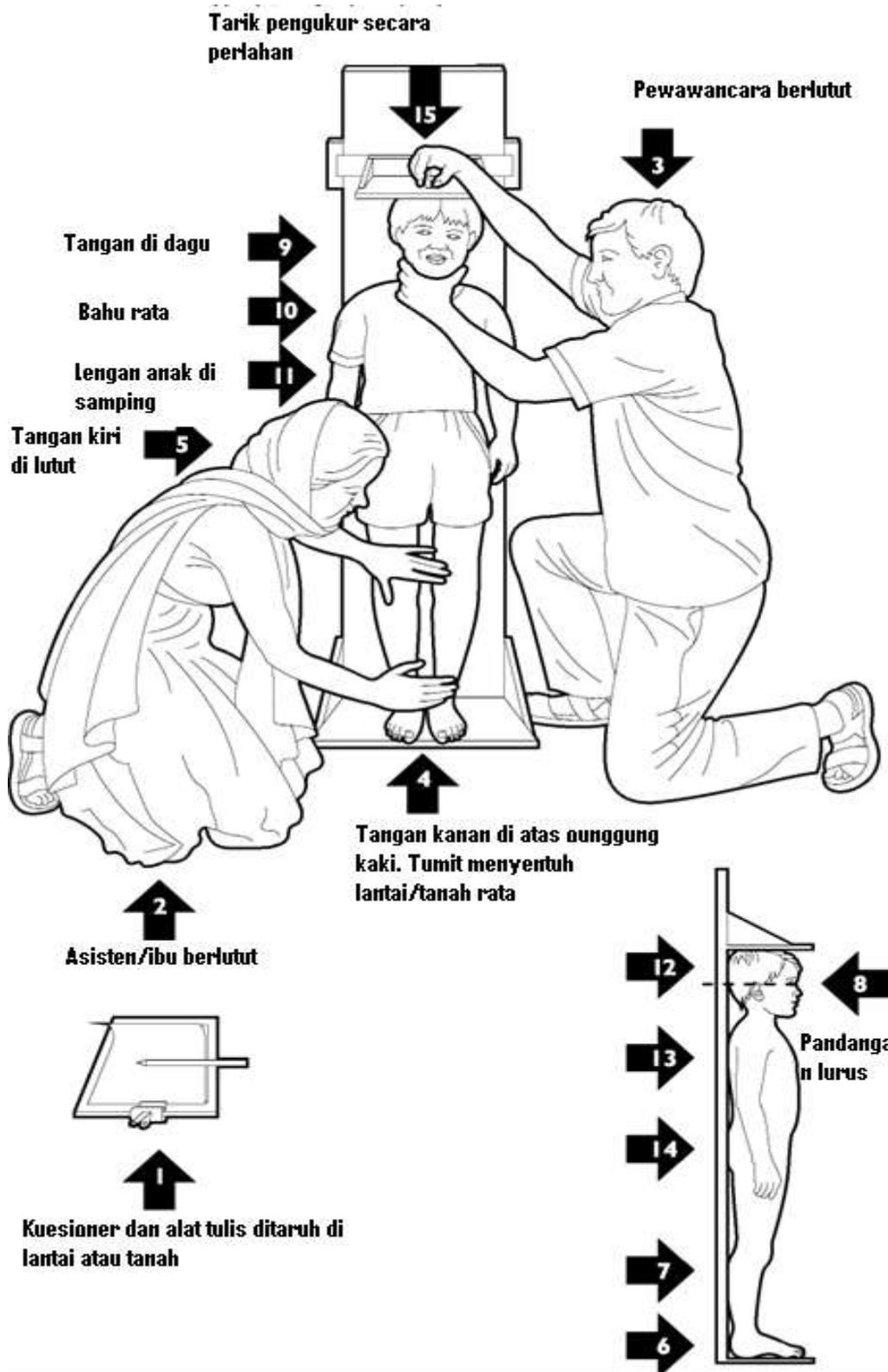
Pengukuran tinggi badan anak yang sudah bisa berdiri menggunakan alat ukur SECA..... Penyiapan alat ukur :

1. Tempelkan alat pengukur pada bagian dinding dengan bagian yang lebih panjang menempel di lantai dan bagian yang lebih pendek menempel di tembok. Tarik meteran pengukur ke atas hingga anda bisa melihat angka 0 pada garis merah di kaca pengukur yang menempel di lantai (anda harus berlutut untuk melihat angka 0 ini sehingga anda harus dibantu seseorang untuk menahan ujung atas meteran pengukur). Prosedur ini sangat penting untuk memastikan pengukuran yang akurat.
2. Tempelkan ujung atas alat pengukur dengan menggunakan paku, pastikan kestabilan alat tersebut
3. Setelah anda memastikan bahwa bagian atas sudah menempel dengan stabil maka meteran alat pengukur dapat anda tarik ke atas dan pengukuran tinggi siap dilakukan.

Cara pengukuran tinggi badan :

1. Mintalah ibu si anak untuk melepaskan sepatu si anak dan melepaskan hiasan atau dandanan rambut yang mungkin dapat mempengaruhi hasil pengukuran TB anak. Mintalah si ibu untuk membawa anak tersebut ke papan ukur dan berlutut di hadapan si anak. Mintalah si ibu agar berlutut dengan kedua lutut di sebelah kanan si anak.
2. Berlututlah anda dengan lutut sebelah kanan di sebelah kiri anak tersebut. Ini akan memberikan kesempatan maksimum kepada anda untuk bergerak.
3. Tempatkan kedua kaki si anak secara merata dan bersamaan di tengah-tengah dan menempel pada alat ukur/dinding. Tempatkan tangan kanan anda sedikit di atas mata kaki si anak pada ujung tulang kering, tangan kiri anda pada lutut si anak dan dorong ke arah papan ukur/dinding. Pastikan kaki si anak lurus dengan tumit dan betis menempel di papan ukur/dinding.
4. Mintalah si anak untuk memandang lurus ke arah depan atau kepada ibunya yang berdiri di depan si anak. Pastikan garis pandang si anak sejajar dengan tanah. Dengan tangan kiri anda peganglah dagu si anak. Dengan perlahan-lahan ketatkan tangan anda.. Jangan menutupi mulut atau telinga si anak. Pastikan bahu si anak rata, dengan tangan di samping, dan kepala, tulang bahu dan pantat menempel di papan ukur/dinding.
5. Mintalah si anak untuk mengambil nafas panjang
6. Dengan tangan kanan anda, turunkan meteran alat pengukur hingga pas di atas kepala si anak. Pastikan anda menekan rambut si anak. Jika posisi si anak sudah betul, baca dan catatlah hasil pengukuran dengan desimal satu di belakang koma

dengan melihat angka di dalam kaca pengukuran. Naikkan meteran dari atas kepala si anak dan lepaskan tangan kiri anda dari dagu si anak.



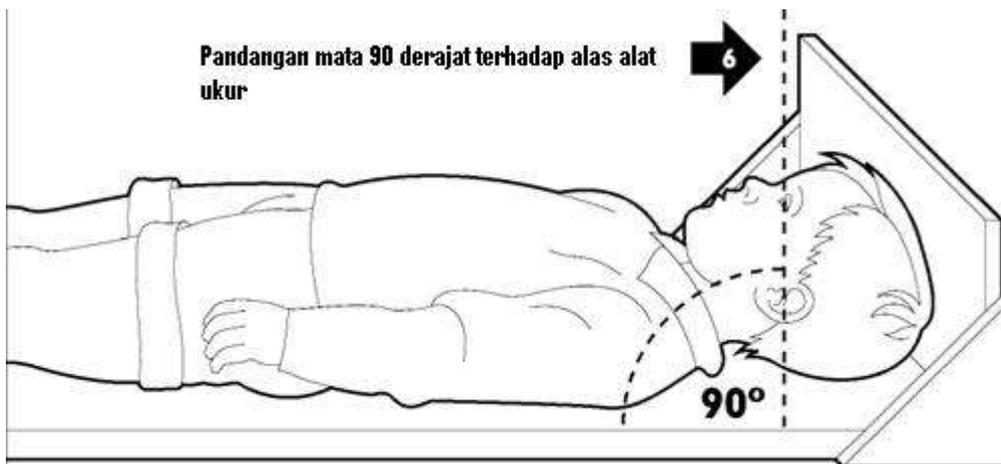
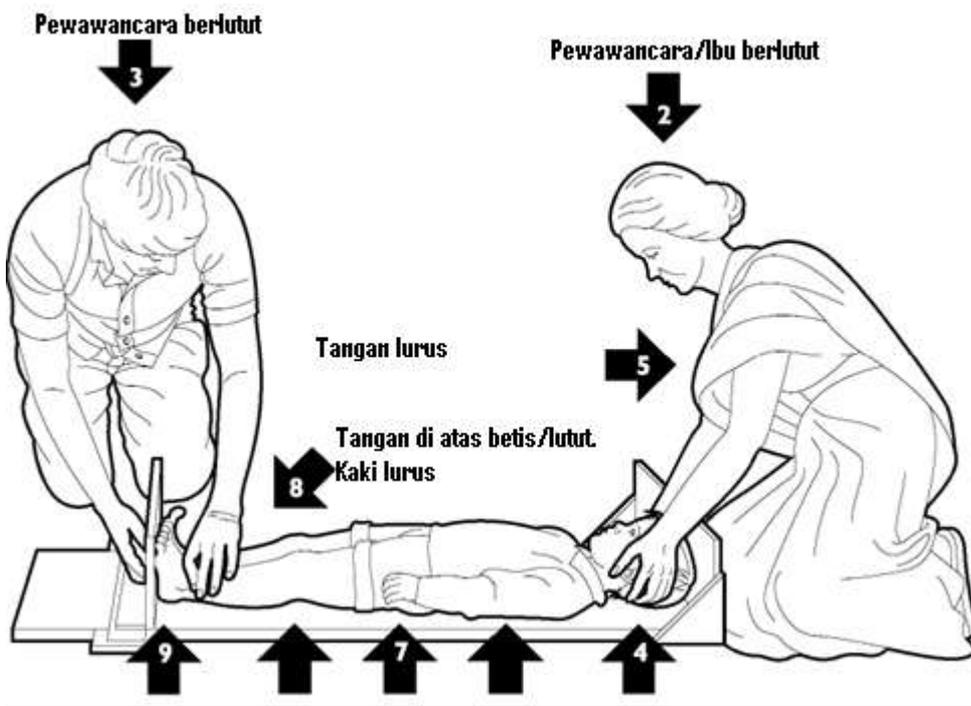
II. Bayi/Anak belum bisa berdiri

Pengukuran tinggi badan anak yang belum bisa berdiri menggunakan alat ukur SECA..... Penyiapan alat ukur :

1. Tempelkan alat pengukur pada permukaan keras yang rata, dianjurkan meja panjang atau tempat tidur dengan satu bagian menempel di tembok. Tempelkan bagian alat pengukur yang lebih panjang pada ujung yang menempel di tembok. Tarik meteran pengukur hingga anda bisa melihat angka 0 pada garis merah di kaca pengukur yang menempel di tembok. Prosedur ini sangat penting untuk memastikan pengukuran yang akurat.
2. Tempelkan ujung alat pengukur yang bukan menempel di tembok dengan menggunakan paku, pastikan stabil dan tidak berubah-ubah.
3. Setelah anda memastikan bahwa bagian atas sudah menempel dengan stabil maka meteran alat pengukur dapat anda tarik ke samping dan pengukuran tinggi siap dilakukan.

Langkah untuk melakukan pengukuran:

1. Dengan bantuan ibu si anak, baringkan si anak di permukaan keras yang rata dengan memegang punggung si anak dengan satu tangan dan bagian bawah badan dengan tangan lainnya. Dengan perlahan-lahan turunkan si anak ke atas permukaan keras tersebut dengan bagian kaki menempel di tembok.
2. Mintalah ibu si anak untuk berlutut di sebelah alat ukur menghadap alat ukur agar si anak lebih tenang.
3. Pegang kepala si anak dari kedua arah telinganya. Dengan menggunakan tangan secara nyaman dan lurus, tempelkan kepala si anak ke bagian atas papan ukur sehingga si anak dapat memandang lurus kearah depan. Garis pandang si anak harus tegak lurus dengan tanah. Kepala anda harus lurus dengan kepala si anak. Pandanglah langsung ke mata si anak.
4. Pastikan si anak berbaring di atas permukaan keras. Tempatkan tangan kiri anda di ujung tulang kering si anak (sedikit di atas sendi mata kaki) atau pada lututnya. Tekanlah dengan kuat ke arah permukaan keras.
5. Dengan menggunakan tangan kanan anda, geserkan alat pengukur ke arah kepala si anak. Pastikan anda menekan rambut si anak. Jika posisi si anak sudah betul, baca dan catatlah hasil pengukuran.



D. Petunjuk Pengukuran Lingkar Lengan untuk Seksi US

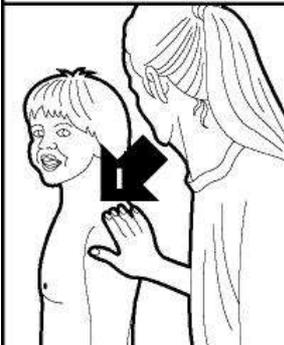
Pengukuran lingkar lengan akan menggunakan alat SECA.....

Cara pengukuran lingkar lengan :

1. Usahakan pengukuran dilakukan sejajar dengan pandangan mata, duduk jika dimungkinkan. Anak yang masih terlalu kecil bisa dipegang oleh ibunya. Minta tolong ibunya untuk menyingkap baju yang menutupi lengan kiri si anak.
3. Ukurlah titik tengah lengan atas sang anak. Dengan cara sebagai berikut :
4. Lingkarkan pita ukur pada lengan sang anak. Pastikan bahwa pita benar-benar rata melingkari lengan
5. Periksa tekanan pita pada lengan anak, jangan terlalu kencang atau terlalu longgar.
6. Jika sudah lihat hasil pengukuran dan catat pada kuesioner

PENGUKURAN LINGKAR LENGAN

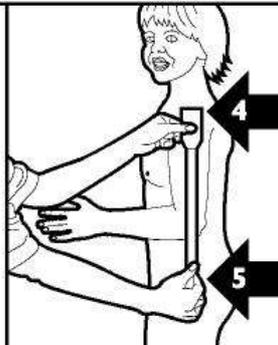
Alat ukur lingkaran lengan



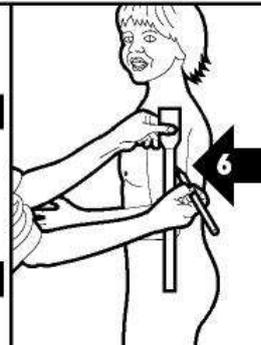
1. Cari ujung bahu sang anak



2. Ujung bahu
3. Ujung siku



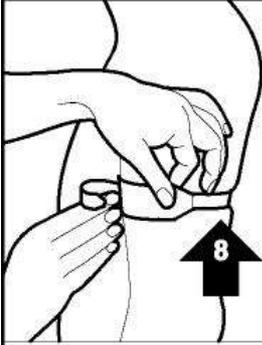
4. Taruh ujung pita pengukur di
ujung bahu
5. Tarik sampai ujung siku



6. Tandai titik tengah antara ujung
bahu dan siku



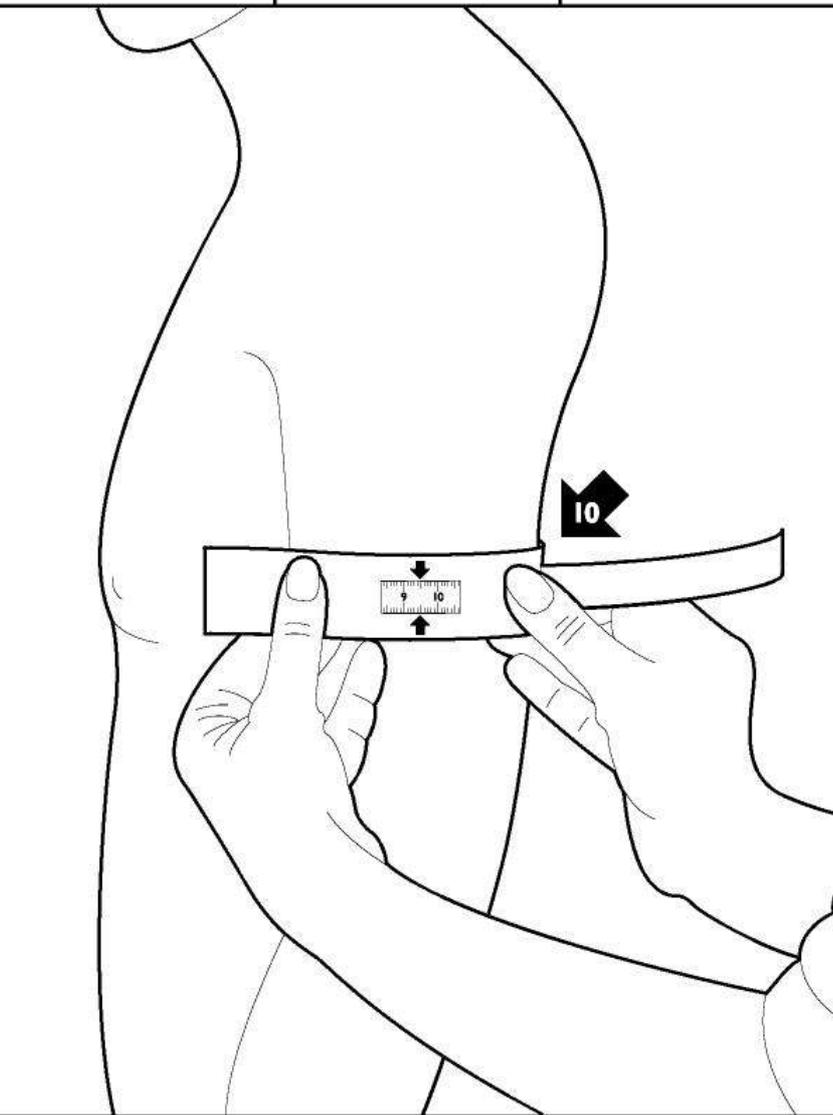
7. Tekanan yang benar



8. Pita terlalu kencang



9. Pita terlalu longgar



10. Posisi Pita yang benar dalam pengukuran lingkaran lengan

