

Tantangan Jarak Usia Anak Berdekatan

## Waktu Prioritas untuk Tiap Anak Hindari Rasa Jealous

Selisih usia anak dekat maupun jauh memiliki tantangan masing-masing. Menurut beberapa riset, idealnya 2-4 tahun. Ketika jarak usia anak berdekatan, potensi *sibling rivalry* lebih besar. Bagaimana menghadapinya?



KAKAK HAPPY, ADIK ENJOY: Dyah Satiti menemani Kenes dan Kama bermain. Tiga bulan pertama setelah Kenes lahir merupakan masa paling menantang. Kini, mereka sudah bisa lebih beradaptasi.

DYAH Satiti harus pintar-pintar membagi perhatian

untuk kedua anaknya yang hanya berjarak 1,5 tahun. Terutama ketika Kama, 2,5; dan Kenes, 1, sama-sama *cranky*. Kerja sama dengan suami jadi solusi. Bapak pegang kakak, ibu pegang adik, atau sebaliknya. "Dulu enam bulan pertama adik masih bisa dipegang orang lain kayak bapaknya atau mbahnya. Sekarang sudah mengenali ibunya, mulai *demanding* minta diperhatikan *full*," cerita Dyah.

Belum lagi persoalan ASI. Dyah masih memberikan ASI untuk Kama dan Kenes. Tiga bulan pertama setelah adik lahir adalah masa-masa sulit. Sebab, bayi belum bisa duduk mandiri. "Kalau sekarang pas rewel *barengan* bisa langsung ditenangkan dan dihibur," imbuhnya. Si kakak *happy*, adiknya ikut terhibur. Begitu pun sebaliknya.

Di sisi lain, jarak usia yang cukup dekat punya nilai plus. Salah satunya, barang anak pertama masih bisa digunakan anak kedua. "Repot dan stres pasti, ya. Kalau sudah jenuh *gitu*, saya ada *'time out'*. Anak-anak saya serahkan bapaknya sebentar. Ini lumayan mengurangi tingkat stres karena kalau ibunya capek, pasti efeknya ke anak juga," ungkap Dyah.

Karena itu, jarak usia anak perlu ortu perhatikan. Dengan begitu, ortu bisa menyiapkan fisik dan psikisnya. Psikolog Aironi Zuroida menyebut idealnya jarak usia anak 2-4 tahun. "Anjuran beberapa penelitian seperti itu. Kembali ke ortunya karena masing-masing keluarga

### Tips Pengasuhan Efektif untuk Anak dengan Jarak Usia Dekat

- 1 Tidak membanding-bandingkan, berikan pujian pada kelebihan masing-masing anak.
- 2 Prioritaskan waktu untuk masing-masing anak. Ortu perlu memiliki momen berdua dengan setiap anak.
- 3 Libatkan kakak dalam aktivitas ortu, misalnya mengambil baju atau popok adik.
- 4 Sediakan berbagai keperluan anak yang sama untuk tiap anak, misalnya mainan masing-masing supaya tidak berebut.
- 5 Ajak kedua anak bermain permainan interaktif bersama.
- 6 Sebaiknya tidak selalu meminta kakak mengalah dengan adiknya dengan alasan si adik lebih kecil.

Sumber: Aironi Zuroida SPSi MPsi Psikolog

GRAFIS: NINA/JAWA POS

memiliki kesiapan yang berbeda sehingga itu tidak bisa jadi patokan," tutur psikolog klinis di Griya Psikologi tersebut.

Pada dasarnya, jarak usia dekat maupun jauh memiliki tantangan masing-masing. Mengandung sembari mengasuh bayi yang baru berusia setahun akan sangat melelahkan bagi ibu. Saat si adik lahir, tantangannya semakin besar.

Kakak yang masih balita akan sering menunjukkan kecemburuan terhadap adik bayinya. Sebab, perhatian ortu untuknya jadi terbagi. "Hal itu bisa menimbulkan *sibling rivalry* atau persaingan antarsaudara. Secara psikis, untuk anak yang punya adik dengan jarak dekat, emosinya labil," ungkapnya.

Anak mungkin jadi mudah marah dan sedih. Sebab, sulit secara



Oleh  
**AIRONI ZUROIDA SPSi MPsi Psikolog**  
Dosen Universitas Wijaya Putra dan psikolog klinis di Griya Psikologi

emosional bagi anak menjadi kakak saat usianya belum mencapai 2 tahun. Ortu harus bisa adil dan tidak membanding-bandingkan anak.

"Prioritaskan waktu untuk masing-masing anak. Harus ada momen berdua

yang teratur dengan setiap anak untuk meminimalkan kecemburuan. Waktu 15 menit pun cukup asal fokus pada masing-masing anak," pinta dosen psikologi Universitas Wijaya Putra itu.

Hal yang sama dilakukan Dyah. Sebisanya dia bersikap adil kepada kedua anaknya. "Kalau kakak makan *snack*, adik juga dibelikan *snack* yang sesuai usianya. Adiknya pegang benda atau mainan apa, kakaknya juga diberi mainan. Itu saja masih saya temui kakak 'intimidasi' adiknya beberapa kali, kadang adiknya yang 'mengganggu' kakaknya bermain," timpal Dyah.

Jika sudah demikian, akan sangat menguras tenaga. Aironi menyarankan ibu memiliki waktu istirahat saat beban terasa berat. Termasuk untuk tidak ragu meminta bantuan orang lain. "Jangan ragu melibatkan ayah dalam berbagi pengasuhan maupun pekerjaan rumah. Atau, minta anggota keluarga lain untuk menjaga anak sebentar," tandasnya. (lai/c7/nor)

## Health

Jangan Sepelekan Sakit Kepala Berkepanjangan

## Identifikasi Faktor Pemicu, Pastikan Diagnosis dengan MRI

Kepala terasa berat, *nyut-nyutan*, merupakan keluhan yang umum dirasakan banyak orang. Tapi, jika berkepanjangan dan keluhannya tidak hilang dengan obat, jangan dianggap sepele. Pastikan diagnosis dengan pemeriksaan MRI.

**S**AKIT kepala bisa menjadi muara berbagai penyakit. Mulai sinusitis, sakit gigi, asam lambung, hingga gangguan psikis. Yang berbahaya apabila kemunculannya merupakan gejala penyakit ganas seperti tumor otak.

"Kenali sifat nyerinya seperti apa, karena beda sakitnya beda pula pusingnya. Ada yang migrain atau separuh bagian kepala yang pusing. Ada yang berdenyut seperti diikat, atau seperti berputar," papar Dr dr Rahadian

Indarto Susilo SpBS(K).

Penderita juga harus bisa mengidentifikasi faktor pemicu sakit kepala yang dialami. Misalnya, apakah dialami setelah mengonsumsi makanan tertentu, atau karena kebiasaan yang kurang baik seperti main ponsel dengan pencahayaan kurang. Dokter Rahadian mengatakan, mayoritas dipicu stress.

"Karena saat tubuh kita merespons stress, otomatis otot-otot menegang dan menjepit saraf. Sifatnya bisa hilang timbul, bergantung kapan stress itu muncul," jelas dokter

spesialis bedah saraf konsultan neuro-onkologi Mayapada Hospital Surabaya (MHSB) itu.

Sakit kepala akan mereda jika faktor stress bisa disingkirkan. Umumnya, sakit kepala juga sembuh dengan obat-obatan yang mengandung *paracetamol* atau *ibuprofen*. Namun, jika tak kunjung reda dan malah berkepanjangan, perlu dicurigai. "Biasanya sakit kepala seminggu sekali atau sebulan sekali, ini kok tiap hari muncul. Atau biasanya minum obat sekali sudah membaik, ini kok masih sakit. Hati-hati, bisa jadi ada sesuatu yang tumbuh di otak," ungkap dokter Rahadian.

Sakit kepala yang disebabkan tumor otak disertai gejala lain. Di antaranya, mual, muntah, kejang, gangguan penglihatan, penurunan pendengaran, hingga perubahan kepribadian.

### ! Ketika Sakit Kepala Muncul

- Identifikasi faktor pemicu.
- Kenali sifat nyerinya.
- Ketahui intensitasnya.
- Perhatikan dosis saat minum obat sakit kepala untuk menilai

apakah sakit kepala semakin berat atau tidak.

- Singkirkan faktor stres.
- Periksakan ke dokter jika tak kunjung mereda. Bila perlu, dilakukan MRI.

Sumber: Dr dr Rahadian Indarto Susilo SpBS(K)

GRAFIS: NINA/JAWA POS

"Yang sering terlewat itu perubahan kepribadian. Kalau tumor yang kena otak bagian depan, yang dulunya sabar jadi pemarah," imbuhnya.

Untuk itu, jangan menyepelekan sakit kepala. Periksakan ke dokter untuk memastikan penyebabnya. Apalagi jika penyakit yang bikin sakit kepala sudah diobati, tapi pusingnya tak kunjung hilang. Lakukan pemeriksaan *magnetic resonance imaging* (MRI) untuk memastikan tidak ada tumor, sumbatan pembuluh darah, perdarahan, atau

penumpukan cairan di kepala.

"Faktor psikis juga harus diperhatikan. Apakah pusing karena tegang atau stres. Atau pola sehari-hari seperti main ponsel dengan posisi kepala menekuk lama. Otot yang tegang berkontribusi besar sebagai penyebab nyeri kepala," tandasnya. (lai/c18/nor)



**MENGANGGU:** Sakit kepala sering dianggap hal biasa. Tetapi, jenis nyeri dan lokasi sakitnya bermacam-macam. Waspadai jika muncul berkepanjangan, bisa jadi merupakan gejala penyakit lain. Foto merupakan ilustrasi.