

# AKTIVITAS EDUKASI UNTUK ANAK USIA DINI



Ali Nina Liche Seniati  
Ermandia Saskia Siregar  
Natasya Clarissa  
An Nissa Nur Citra Dien  
Judhiastuty Februhartanty



Southeast Asian Ministers of Education Organization  
Regional Centre for Food and Nutrition  
(SEAMEO RECFON)  
2020



# Aktivitas Edukasi untuk Anak Usia Dini

Ali Nina Liche Seniati  
Ermandia Saskia Siregar  
Natasya Clarissa  
An Nissa Nur Citra Dien  
Judhiastuty Februhartanty



Southeast Asian Ministers of Education Organization  
Regional Centre for Food and Nutrition  
(SEAMEO RECFON)

Pusat Kajian Gizi Regional (PKGR) Universitas Indonesia  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

2020

**Aktivitas Edukasi untuk Anak Usia Dini/ Ali Nina Liche Seniati, Ermanda Saskia Siregar, dkk**

Jakarta: SEAMEO RECFON, 2020. vi, 38 hlm.; 21 x 29,7 cm.

Penulis:

Ali Nina Liche Seniati  
Ermanda Saskia Siregar  
Natasya Clarissa  
An Nissa Nur Citra Dien  
Judhiastuty Februhartanty

ISBN: 978-623-7759-41-6 (PDF)

Desain sampul dan tata letak:

Seto Ery Pradhana

Ilustrasi:

Seto Ery Pradhana

Penerbit:

Southeast Asian Ministers of Education Organization  
Regional Centre for Food and Nutrition  
(SEAMEO RECFON)  
JI Salemba Raya no. 6  
Jakarta 10430  
INDONESIA  
Tel +62 21 31930205  
Fax +62 21 3913933  
E-mail [information@seameo-recfon.org](mailto:information@seameo-recfon.org)  
Website [www.seameo-recfon.org](http://www.seameo-recfon.org)

Bekerja sama dengan:

Pusat Kajian Gizi Regional (PKGR) Universitas Indonesia  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Cetakan pertama, September 2020

Hak cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Copyrights © 2020 SEAMEO RECFON

## Kata Sambutan

Kemajuan sebuah bangsa bertumpu pada kualitas sumber daya manusianya. Penguatan kualitas sumberdaya manusia sangat bergantung pada pengasuhan yang optimal di masa kanak-kanak. Anak usia dini merupakan kelompok anak yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Upaya pengembangan anak usia dini perlu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan esensial anak yang beragam dan saling terkait secara simultan, sistematis, dan terintegrasi. Pendekatan ini kemudian melalui Peraturan Presiden RI No 60 Tahun 2018 dikenal sebagai Pengembangan Anak Usia Dini Holistik-Integratif (PAUD-HI). Satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran yang strategis dalam pemberian pelayanan pendidikan dan pemenuhan gizi anak usia dini. Dengan membekali pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan stimulasi psikososial dan asuhan gizi yang baik bagi pendidik PAUD serta orangtua, diharapkan dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dengan lebih baik.

Sebagai pusat studi pangan dan gizi regional Asia Tenggara, Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) yang juga merupakan Pusat Kajian Gizi Regional (PKGR) Universitas Indonesia, memiliki salah satu program prioritas yang menyasar anak usia dini sebagai upaya mitigasi masalah gizi dan kesehatan di negara-negara anggota SEAMEO di kawasan Asia Tenggara. Program ini kami beri nama *Early Childhood Care Nutrition Education and Care* (ECCNE) atau dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai Program Anakku Sehat dan Cerdas. Program ini mempunyai tujuan yang sejalan dengan PAUD-HI yaitu memberikan model penerapan komponen esensial yang terintegrasi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Komponen-komponen ini termasuk lingkungan pendukung, pegasuhan anak, pengasuhan dan pendidikan, kesehatan dan gizi, serta kebijakan dan partisipasi multi-sektoral. Program ini mengedepankan pendekatan *parenting* melalui pengembangan model penerapan komponen esensial di satuan PAUD, Posyandu, dan *Daycare*.

Kami sangat bangga dengan diterbitkannya buku berjudul Aktivitas Edukasi untuk Anak Usia Dini yang dikembangkan dari hasil penelitian lintas disiplin yang dipimpin oleh Prof. Dr. Ali Nina Liche Seniati, M.Si., Psikolog dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia bersama peneliti ahli gizi SEAMEO RECFON. Buku yang dikembangkan untuk menciptakan lingkungan rumah yang kaya stimulasi kognitif melalui aktivitas bermain dan makan makanan bergizi bagi anak usia dini ini sangat relevan untuk digunakan dalam pelaksanaan Program Anakku Sehat dan Cerdas. Selanjutnya, diharapkan buku ini dapat memberikan kontribusi dalam penerapan PAUD-HI di Indonesia dalam rangka penguatan tumbuh kembang anak yang optimal.

Jakarta, September 2020



Muchtaruddin Mansyur  
Direktur SEAMEO RECFON

## Kata Pengantar

Masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, yaitu 1 tahun sampai 5 tahun, merupakan masa paling penting yang disebut sebagai masa emas (*golden period*), sebab pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan pesat dan menjadi dasar pertumbuhan dan perkembangan anak di tahap selanjutnya. Pertumbuhan anak pada masa ini ditandai dengan pertambahan tinggi badan dan berat badan sesuai kurva pertumbuhan anak seusianya. Selain itu, perkembangan anak di masa ini terjadi pada semua aspek kehidupan anak, termasuk perkembangan kognitif dan bahasa, sosial-emosional, serta berbagai keterampilan sensomotorik. Oleh karena itu, orang tua perlu memberi perhatian khusus pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Saat ini semakin banyak ibu yang bekerja di luar rumah, sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk mengasuh anak. Meskipun demikian, ibu bekerja dalam pengasuhan dan perkembangan anak tetap memiliki peran penting. Buku ini disusun untuk membantu orang tua khususnya ibu bekerja untuk mewujudkan lingkungan rumah yang kaya stimulasi kognitif dan makanan bergizi bagi anak usia dini. Melalui buku ini diharapkan ibu bekerja, orang yang mengasuh anak, serta pengelola *daycare* dan taman pengembangan anak dapat melakukan permainan dan membuat makanan sehat sebagai aktivitas bermain yang dapat mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan kognitif anak.

Buku ini merupakan iluaran dari penelitian dengan judul “Pengembangan Alat dan Aktivitas Pengasuhan dan Edukasi Anak Usia Dini untuk Ibu Bekerja”. Penelitian ini didanai oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)/Pusat Kajian Gizi Regional (PKGR) Universitas Indonesia.

Akhir kata kami berharap buku ini bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kognitif anak melalui permainan dan menu makanan sehat. Kami terbuka dengan masukan dari para pembaca untuk pengembangan buku ini selanjutnya melalui e-mail: liche@ui.ac.id.

Salam hangat,  
Liche, Ermanda, Natasya, Citra, Judhiastuty

## **Ucapan Terima Kasih**

Buku ini dapat terwujud berkat kerjasama dari berbagai pihak. Untuk itu, pertama-tama kami mengucapkan terima kasih kepada pasangan ibu dan anak yang telah bersedia menjadi model foto dan memberikan izin untuk menampilkan foto-foto aktivitas bermain dan membuat makanan sehat di dalam buku ini. Semoga para ibu selalu dapat memberikan stimulus kognitif dan makanan sehat bergizi untuk perkembangan anak usia dini.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Efriyani Djuwita, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Taman Pengembangan Anak Makara (TPAM) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang telah memberikan izin kepada tim peneliti untuk pengambilan foto aktivitas bermain dan membuat makanan sehat di TPAM. Terima kasih juga kepada para Staf TPAM yang kesibukannya kami ganggu dengan hiruk-piruk kegiatan kami.

Terima kasih kami sampaikan juga kepada Dr. Soemarti Patmonodewo, Psikolog dan Dr. Dyah Triarini Indirasari, MA, Psikolog yang menelaah buku ini dan memberikan masukan berarti mengenai interaksi ibu dan anak serta perkembangan kognitif anak usia dini sehingga buku ini menjadi lebih baik.

Masukan yang berarti untuk buku ini juga kami dapatkan dari Dr. Luh Ade Ari Wiradnyani (Manajer Unit Pengembangan Masyarakat dan Kemitraan, SEAMEO RECFON). Untuk itu kami sampaikan apresiasi dan terima kasih. Semoga buku ini dapat dimanfaatkan oleh SEAMEO RECFON untuk memadukan ilmu gizi dan psikologi dalam meningkatkan kemampuan kognitif anak Indonesia.

Kami ucapan terima kasih kepada Natasya Dotulong, M.Psi., Psikolog dari Kekoci (Kelas Koki Cilik) yang telah memberikan resep-resep makanan yang mudah, bergizi dan menarik bagi anak. Semoga makanan ini menambah koleksi menu para ibu untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak usia dini.

Terima kasih kami haturkan juga kepada Seto Ery Pradhana, M.Psi., Psikolog yang telah membantu membuat foto-foto alat permainan dan aktivitas bermain agar modul ini mudah dibaca dan dipahami.

## **Daftar Isi**

### **PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI**

Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini.....	2
Apa yang Dapat Dilakukan Anak Usia Dini?.....	4

### **ALAT DAN AKTIVITAS PERMAINAN**

Dimana Mainanku?.....	10
Mencocokkan Bentuk.....	11
Makan Es Krim Apa Ya?.....	12
Injak-injak Bentuk.....	13
Masukkan Pom-pom.....	14
Kanan atau Kiri?.....	15
Gambar Keluargaku.....	16
Kepala Kucing.....	17
Sama atau Beda?.....	18
Manapun Lebih banyak? Membuat Botol Sensori.....	19
Memberi Taburan Kue.....	20
Apa Warna Berikutnya?.....	21
Apa Benda Berikutnya?.....	22
Menyusun dan Mengeja Nama Benda .....	23

### **GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK**

Apa itu Gizi Seimbang?.....	26
Bagaimana Memenuhi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini?.....	26
Bagaimana Proses Makan yang Benar.....	26
Aturan Dasar Pemberian Makanan.....	27
Apa yang Harus Dilakukan Jika Anak Sulit Makan.....	27

### **HIDANGAN SEHAT UNTUK ANAK OLEH KEKOCİ**

Catatan dari ahli.....	31
Bento Kelinci Tidur.....	32
Nugget Ayam Sayur.....	34
Ketela Pop .....	36

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>38</b>
----------------------------	-----------

# PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI



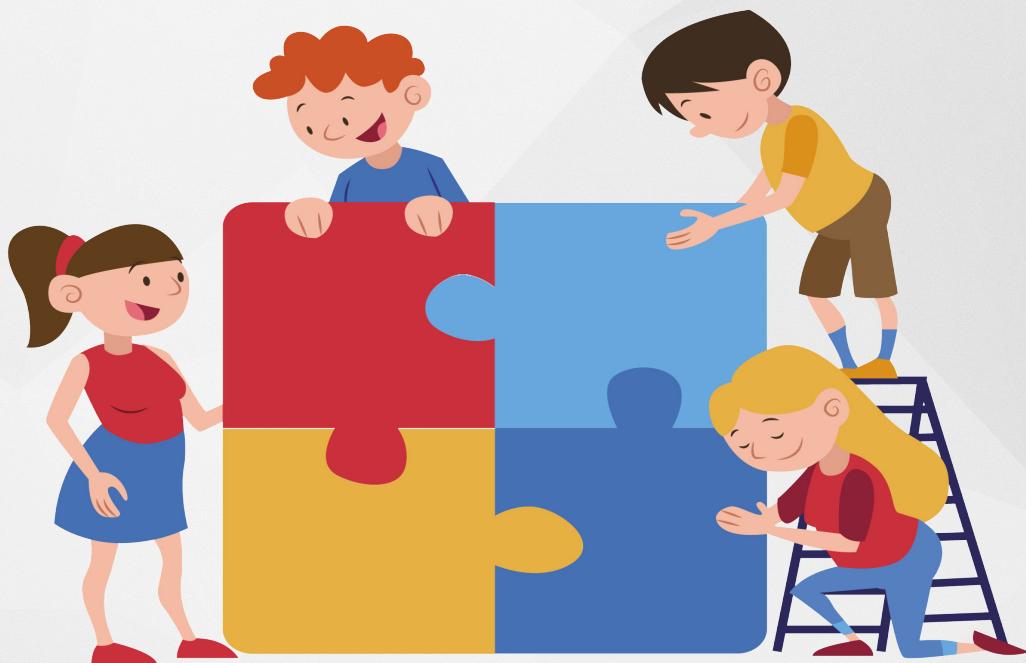
## **PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK USIA DINI**

Perkembangan kognitif merupakan salah satu aspek perkembangan manusia yang berkaitan dengan aktivitas atau proses psikologis mulai dari proses penginderaan (melihat, mendengar, mengecap, mencium, serta menyentuh), memberi makna pada proses penginderaan, serta mengingat benda atau kejadian). Aktivitas psikologis ini memungkinkan seseorang untuk memberikan attensi (perhatian), melakukan konsentrasi, melakukan koordinasi mata dan tangan, memperoleh pengetahuan (terkait dengan konsep dasar seperti warna, bentuk, ukuran, volume, hubungan antara satu hal dengan hal lain), memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan merencanakan masa depan.

Pendekatan perkembangan kognitif memberikan penekanan khusus pada proses anak membangun pemikiran dan pengetahuan mereka secara aktif. Pendekatan ini sangat fokus pada proses perubahan berpikir anak dari satu tahap ke tahap perkembangan selanjutnya (Santrock, 2014). Teori perkembangan kognitif yang paling sering digunakan adalah teori dari Piaget. Perkembangan kognitif ini meliputi tahap sensori motor (0-2 tahun), tahap pre-operasional (2-7 tahun), tahap operasional konkret (7-11 tahun) dan tahap operasi formal (11 tahun - ke atas).

Pada tahapan sensori motor, anak mulai beradaptasi dengan lingkungan dan orang lain di sekitarnya, mulai dari mengenali bahasa melalui indra pendengaran, meningkatkan perkembangan sosial-emosional dan juga kemampuan intelektualnya. Semua hal yang dipelajari anak pada usia ini dieksplorasi melalui indra-indra pada tubuh. Selanjutnya pada tahap pre-operasional, anak-anak mulai menggunakan benda untuk menggambarkan benda yang lebih konkret.

Kegiatan ini biasanya dilakukan anak melalui kegiatan bermain pura-pura (*pretend play*). Pada tahapan ini juga, perkembangan bahasa, imajinasi, berpikir dan menyelesaikan masalah meningkat dengan pesat. Dilanjutkan pada usia 7-11 tahun (tahap konkret operasional), anak sudah mulai mampu untuk mengerti mengenai logika berpikir seperti menyelesaikan soal matematika sederhana. Di akhir tahap, setelah umur 7 tahun anak akan memulai untuk berpikir dan memecahkan masalah abstrak. Kegiatan ini terlihat dari kemampuan anak memecahkan masalah yang sulit dan abstrak misalnya berpikir tentang masa depan yang ingin ia ambil.





## APA YANG DAPAT DILAKUKAN ANAK USIA DINI ?

### Usia 12 sampai 18 Bulan:

Memasuki usia 8 bulan, tindakan anak sudah mulai terarah dibandingkan pada usia-usia sebelumnya. Pada usia ini, anak sudah mulai mengembangkan kemampuan koordinasi mata dan tangannya. Anak sudah mulai tertarik untuk mengobservasi dan memanipulasi berbagai benda di sekitarnya. Manipulasi benda dilakukan dengan menjatuhkan, memukul atau menggelindingkan benda.

Kemampuan yang sudah dicapai anak 12 sampai 18 bulan antara lain:

- Menirukan menulis (mencoret-coret)
- Memindahkan objek dari satu tangan ke tangan lain untuk mengambil benda lain dengan tangannya
- Menunjukkan pemahaman tentang hubungan fungsional (contoh: menyisir rambut dengan sisir)
- Mencoba untuk memulai memainkan sebuah mainan jika melihat orang lain memainkan benda tersebut



### Usia 18 bulan sampai 3 tahun

Pada usia 18 bulan sampai 3 tahun, anak mulai mengembangkan kemampuan memahami simbol. Dengan kemampuan ini, anak mulai dapat memikirkan, menggambarkan, dan memanipulasi suatu hal (benda atau kejadian) tanpa melihat langsung hal tersebut. Pada tahap ini anak juga sudah mulai memahami suatu benda akan tetapi ada meskipun tidak secara langsung dapat dilihat, didengar dan diraba.

Kemampuan kognitif yang sudah dapat dicapai anak pada usia 18 bulan sampai 3 tahun, antara lain:

- Memahami suatu hal dengan meniru perilaku orang dewasa
- Menunjukkan barang yang sesungguhnya sesuai dengan gambar
- Bermain “*pretend play*” atau bermain pura-pura (contoh: memasak di atas kompor, berpura-pura minum teh dari cangkir)
- Membilang atau menyebutkan angka 1 sampai 5
- Mengenal warna-warna dasar (merah, kuning, biru)

- Mengenal bentuk dasar (persegi, lingkaran, segitiga)
- Mengenali ukuran (besar dan kecil, tinggi dan pendek)
- Menggunakan suatu benda sesuai dengan fungsinya
- Mengetahui perbedaan ciri-ciri laki-laki dan perempuan
- Mengetahui konsep “sama” dan “beda” untuk warna, bentuk dan ukuran
- Menunjukkan ketertarikan dengan buku cerita, baik diceritakan atau ingin mencoba membaca sendiri
- Memahami adanya konsekuensi (contoh: jika menjatuhkan balok dan mengenai bagian tubuh, akan menimbulkan rasa sakit)
- Menggunakan suatu benda untuk difungsikan sebagai benda lain (contoh: menggunakan *remote control* sebagai telepon)
- Mengklasifikasikan berdasarkan karakteristik tertentu (contoh: menggabungkan warna merah dan warna merah, bentuk segitiga dan bentuk segitiga).

### **Usia 3 sampai 4 Tahun**

Pada tahap ini, anak sudah mampu memahami sesuatu tanpa harus melihat benda secara langsung. Anak juga sudah mulai mampu membandingkan benda yang satu dengan yang lain.

Kemampuan yang sudah dikembangkan pada usia ini, antara lain:

- Membaca angka 1 sampai 10
- Menyusun benda sesuai ukuran
- Mencoba membaca buku cerita sendiri
- Menghitung di luar kepala sampai angka 5
- Memahami konsep “lebih”, “kurang” dan “sama”
- Mengetahui jumlah jari pada masing-masing tangan
- Memahami konsep angka 3 dan menghitung benda lebih dari 3
- Mencocokkan benda sesuai kesamaan warna, bentuk dan ukuran
- Mencocokkan benda dengan fungsi yang sama (seperti sikat dan sisir)
- Menanyakan makna dari tanda-tanda, seperti rambu lalu lintas, iklan, dan lain-lain
- Mengatakan tentang perbandingan suatu benda, seperti lebih berat atau lebih ringan, lebih panjang atau lebih pendek

## **Usia 4 sampai 5 Tahun**

Mulai usia 4 tahun, anak memasuki tahap “intuitif”, yaitu anak sangat yakin dengan pemahaman dan pengetahuan yang mereka miliki walaupun mereka tidak tahu bagaimana bisa mengetahui beragam informasi tersebut. Anak mulai memunculkan ide-ide sederhana mengenai dunia sekitar dan fantasi yang dimiliki mulai terdengar lebih masuk akal. Anak juga mengalami peningkatan rasa ingin tahu terhadap berbagai hal. Pada masa ini, anak juga mulai mengeluarkan berbagai pertanyaan terkait “kenapa” dan “apa yang terjadi jika …?”. Kemampuan yang berkembang pada usia ini, antara lain:

- Memahami lawan kata
- Menghitung objek lebih dari 10
- Mengelompokkan benda dalam kategori
- Menyebutkan sifat fisik dari sebuah benda
- Mengidentifikasi urutan pertama, kedua, ketiga
- Mengembangkan kesadaran tentang perubahan cuaca
- Mengetahui urutan dalam satu hari (pagi, siang, malam)
- Menyebutkan 3 bentuk dasar (persegi, lingkaran, segitiga)
- Mengurutkan 3 sampai 4 benda dalam urutan ukuran yang benar
- Mengidentifikasi kelompok dan kesamaan dalam satu kelompok
- Mengidentifikasi objek yang tidak termasuk dalam suatu kelompok
- Mengobservasi tumbuhan dan hewan dan mengetahui cara perawatannya
- Mengidentifikasi dan menyebutkan bagian yang hilang dalam suatu benda/gambar
- Melanjutkan pola sederhana, misalnya menggabung titik-titik menjadi lingkaran atau bentuk sederhana lainnya
- Mencoba menyelesaikan masalah sebelum meminta tolong dan beberapa cara untuk mendapatkan yang diinginkan
- Menyebutkan beberapa bagian tubuh manusia dan menggunakan pancha indera dalam untuk memahami lingkungan sekitarnya.



# ALAT DAN AKTIVITAS PERMAINAN





## DIMANA MAINANKU? (1 Tahun - 1.5 Tahun)

### Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Mainan kesukaan anak
2. Kain yang dapat menutupi mainan

### Cara Bermain

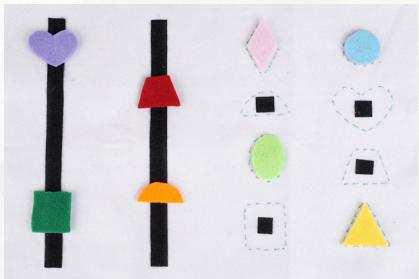
1. Tunjukkan kepada anak boneka dan kain penutup.
2. Mintalah anak untuk melihat proses menutupi boneka tersebut dengan kain. Setelah itu minta anak untuk mencari kemana boneka tersebut.
3. Jika anak sudah mampu menemukan benda di bawah kain, orang tua

dapat menambahkan menjadi dua buah kain dan minta anak untuk mencari di manakah boneka tersebut di antara dua kain.

4. Sambil bermain, jelaskan dengan kata-kata agar resapan kata yang diterima oleh anak juga semakin kaya.

### Manfaat Permainan

- Mengajarkan konsep “ada” dan “tiada”
- Meningkatkan konsentrasi
- Mengenalkan kata-kata baru



## MENCOCOKKAN BENTUK (1,5 tahun - 2 tahun)

### Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Kertas karton berisi gambar berbagai bentuk dengan warna berbeda
2. Kertas karton yang sudah digunting sesuai bentuk
3. Kertas karton kosong berisi berbagai bentuk sesuatu

### Cara Bermain

1. Berikan kertas karton berisi gambar dengan berbagai bentuk dan warna yang berbeda.
2. Kenalkan terlebih dahulu bentuk-bentuk yang ada pada lembaran contoh sebelah kiri.
3. Berikan guntingan karton yang sudah digunting sesuai bentuk dan warna.
4. Minta anak untuk mencari bentuk sesuai gambar contoh di sebelah kiri dan meletakkan potongan bentuk dengan warna yang sesuai di kertas karton sebelah kanan.

### Manfaat Permainan

- Mengenal bentuk dan warna
- Meningkatkan konsentrasi



## MAKAN ES KRIM APA YA? (1,5 tahun - 5 tahun)

### Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Kertas karton berbentuk es krim
2. Stik es krim
3. Lem/*double tape*
4. Gunting

### Cara bermain

1. Ambil kertas karton berbentuk es krim, kemudian bersama anak tempelkan stik es krim di bagian bawah.
2. Letakkan terlebih dahulu 6 (enam) es krim dengan pola yang terlihat dari depan, kemudian minta anak mengingat-ingat pola yang ada.

3. Balik karton es krim, kemudian minta anak membalikkan karton es krim satu persatu dan mencari es krim dengan pola yang sama.
4. Cobalah beberapa kali dengan jumlah yang sama, kemudian naikkan tingkat kesulitan dengan menambahkan jumlah pasangan karton es krim.

### Manfaat

- Melatih konsentrasi
- Meningkatkan kemampuan mengingat
- Mengenali konsep “sama” dan “berbeda” (tidak sama)

# INJAK-INJAK BENTUK (1,5 tahun - 4 tahun)

## Peralatan Yang Dibutuhkan

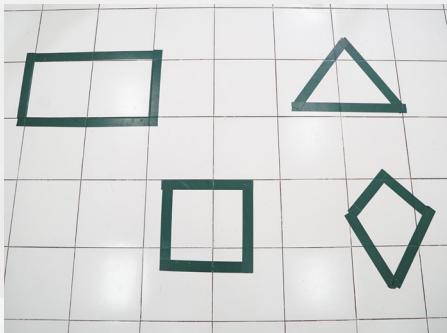
1. Dadu kecil dengan mata bergambar bentuk-bentuk
2. Lakban atau *masking tape* warna-warni

## Cara bermain

1. Tempel lakban/*masking tape* dengan bentuk-bentuk geometri sederhana (segitiga, persegi, persegi panjang, lingkaran, segienam).
2. Kenalkan terlebih dahulu bentuk-bentuk tersebut kepada anak, kemudian minta anak mengulangi nama bentuk tersebut.
- 3 Minta anak untuk melemparkan dadu, kemudian berlari dan berdiri di atas bentuk yang sesuai.

## Manfaat Permainan

- Mengenal bentuk
- Melatih anak cepat tanggap
- Melatih kemampuan motorik kasar





## MASUKKAN POM-POM (2 tahun - 3 tahun)

### Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Pom-pom warna-warni
2. Capitan ukuran anak
3. Lima buah gelas plastik bening

### Cara bermain:

1. Berikan pompom warna-warni pada anak.
2. Letakkan satu buah pompom pada setiap gelas dengan warna yang berbeda di setiap gelasnya.
3. Kemudian minta anak untuk memasukkan pompom

menggunakan capitan ke gelas sesuai dengan warna pompom yang sudah dimasukkan sebelumnya.

### Manfaat Permainan

- Mengenal warna
- Meningkatkan konsentrasi
- Melatih koordinasi mata dan tangan
- Meningkatkan kemampuan motorik halus

# KANAN ATAU KIRI? (2 tahun - 4 tahun)

## Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Kertas karton berbentuk kaki dan tangan
2. Stiker bulat dua warna

## Cara bermain

1. Tempelkan stiker bulat (misalnya warna merah untuk tangan/kaki kiri dan warna hijau untuk tangan/kaki kanan).
2. Tempelkan kertas karton berbentuk kaki di lantai dan kertas karton berbentuk tangan di dinding.
3. Minta anak untuk melompat pada kertas karton berbentuk kaki sesuai dengan warna dan arah kiri/kanan.
4. Setelahnya, minta anak untuk memegang kertas karton berbentuk tangan di dinding sesuai dengan arah kanan/kiri.

## Manfaat Permainan

- Mengenalkan arah (kanan dan kiri)
- Melatih keseimbangan anak
- Meningkatkan kemampuan motorik kasar





## GAMBAR KELUARGAKU (2 tahun - 3 tahun)

### Peralatan Yang Dibutuhkan

Potongan gambar keluargaku  
(kakek, nenek, ibu, ayah, kakak, adik)

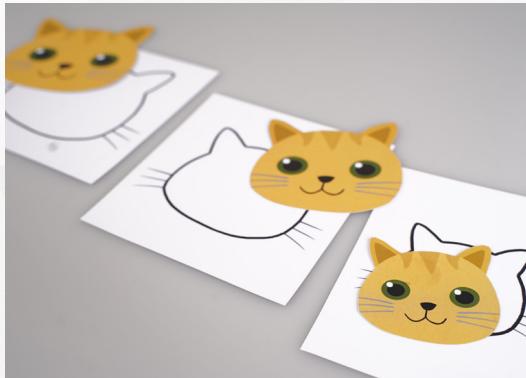
### Cara Bermain

1. Ambil potongan gambar keluarga.
2. Sebelum bermain ajak anak untuk menyanyikan lagu yang berhubungan dengan keluarga.  
Contoh: Lagu “Sayang Semuanya”.
3. Setelah bernyanyi bersama, ajak anak untuk melihat potongan gambar keluarga sebutkan siapa saja anggota keluarga yang ada pada gambar.

4. Acak semua potongan gambar keluarga dan minta anak untuk menyusunnya.

### Manfaat Permainan

- Mengenalkan anggota keluarga
- Meningkatkan konsentrasi
- Melatih koordinasi mata dan tangan
- Meningkatkan pengenalan warna dan jenis pakaian



## KEPALA KUCING (2 tahun - 3 tahun)

### Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Kertas karton bergambar kepala kucing
2. Kertas karton bergambar profil kepala kucing

### Cara Bermain

1. Susun kertas karton gambar kepala kucing dari urutan yang paling besar sampai yang paling kecil.
2. Susun kertas karton bergambar profil kepala kucing dari urutan yang paling besar sampai yang paling kecil.
3. Jelaskan terlebih dahulu manakah ukuran kepala kucing yang paling besar sampai yang paling kecil.
4. Kemudian tanyakan kepada anak manakah kepala kucing yang ukurannya paling besar dan paling kecil, setelah itu tanyakan

manakah yang lebih besar dan mana yang lebih kecil.

5. Minta anak untuk menempelkan kepala kucing pada kertas karton bergambar profil kepala kucing sesuai dengan ukurannya.
6. Setelah itu minta anak untuk menjelaskan ukuran kepala kucing tersebut, untuk memastikan anak sudah mengerti tentang konsep ukuran.
7. Jika anak sudah bisa, urutan gambar bisa diganti-ganti sesuai konsep ukuran yang akan diajarkan pada anak.

### Manfaat Permainan

- Mengenalkan ukuran
- Meningkatkan kemampuan bahasa
- Meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan

# SAMA ATAU BEDA? (3 tahun - 5 tahun)

## Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Lilin mainan warna-warni
2. Timbangan (jika ada)

## Cara bermain

1. Buat lilin mainan menjadi dua bagian. Pastikan kedua lilin mainan dan pastikan keduanya memiliki berat yang sama. Jika menggunakan timbangan, minta anak untuk melihat berat lilin mainan dan pastikan bahwa anak tahu kedua lilin mainan memiliki berat yang sama.
2. Gulung satu lilin mainan menjadi bentuk bulat dan lainnya menjadi lonjong seperti sosis.
3. Minta anak untuk memilih manakah lilin mainan yang lebih berat atau lebih ringan.
4. Jika anak berhasil, orang tua dapat membagi lilin mainan menjadi tiga bagian dan seterusnya sampai anak benar-benar paham bahwa semua lilin mainan memiliki berat yang sama.



## Manfaat permainan

- Mengenali konsep bentuk dan ukuran
- Meningkatkan kemampuan motorik halus
- Mengetahui konsep sama atau beda



## MANA YANG LEBIH BANYAK? MEMBUAT BOTOL SENSORI (2 tahun – 5 tahun)

### Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Botol dengan ukuran pendek dan lebar serta botol tinggi dan ramping
2. Corong air dan selotip
3. Dua gelas dengan ukuran yang sama
- 3 *Glitter*, karet/manik-manik warna-warni
4. Minyak atau *baby oil*

### Cara Bermain

1. Perlihatkan kepada anak dua gelas air yang memiliki volume yang sama.
2. Tuangkan air dari kedua gelas pada dua jenis botol yang berbeda dan pastikan anak melihat kegiatan tersebut.
3. Tanyakan kepada anak manakah gelas yang memiliki jumlah air yang lebih banyak.
4. Jika anak masih memilih salah satu gelas, tuangkan kembali air ke dalam gelas dan tanyakan apakah jumlah air di dalam gelas sudah sama, lalu tuangkan kembali ke botol dan tanyakan kembali apakah air yang

dipindahkan dari gelas memiliki isi yang sama pada kedua botol yang berbeda bentuknya.

5. Jika anak sudah memahami bahwa kedua botol memiliki volume air yang sama, kegiatan dapat dilanjutkan dengan membuat botol sensori.

### Cara membuat botol sensori

1. Tuang air ke botol sampai setengah penuh, kemudian tambahkan minyak atau *baby oil*.
2. Tuangkan juga *glitter*, karet/manik warna-warni sesuai dengan kreasi anak.
3. Tutup kencang botol dan berikan selotip agar tidak mudah terbuka.

### Manfaat Permainan

- Mengenali konsep bentuk, ukuran, dan volume
- Meningkatkan imajinasi dan kreativitas anak
- Melatih kemampuan motorik halus dan otot-otot kecil

# MEMBERI TABURAN KUE (3 tahun - 5 tahun)

## Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Kertas karton bergambar kue
2. Pom-pom ukuran 2 - 3 cm

## Cara bermain

1. Minta anak untuk menghitung berapa banyak bulatan pada gambar kue.
2. Kenalkan bentuk angka tersebut sesuai dengan angka yang sudah ditulis pada gambar kue.
3. Minta anak meletakkan pom-pom pada bentuk bulat di atas kue

sesuai dengan jumlah yang ada.

4. Orang tua dapat membantu dengan membantu menghitung sesuai jumlah bulatan.

## Manfaat Permainan

- Mengenal angka
- Menghitung jumlah
- Melatih kesabaran
- Meningkatkan kemampuan motorik halus



# APA WARNA BERIKUTNYA? (3 tahun - 5 tahun)

## Peralatan Yang Dibutuhkan

Stik es krim warna-warni

## Cara Bermain

1. Letakkan secara sejajar 3 (tiga) stik es krim dengan pola warna tertentu.
2. Ajak anak untuk melihat dan memperhatikan pola yang disediakan.
3. Sebutkan bersama-sama dengan anak pola warna tersebut.
4. Letakkan 2 (dua) stik es krim dengan pola warna yang sama dan ajak anak untuk

berpikir warna apa selanjutnya.

5. Biarkan anak mengambil stik es krim dan memilih sendiri warna stik es krim.
6. Jika anak sudah memahami pola yang ada, tambahkan jumlah stik es krim agar kesulitan permainan meningkat.

## Manfaat Permainan

- Mengenalkan konsep pola
- Mengenalkan berbagai macam warna
- Meningkatkan kemampuan kategorisasi warna dan urutan



# APA BENDA BERIKUTNYA? (3 tahun - 5 tahun)

## Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Kertas karton bergambar benda berbeda
2. Potongan kertas karton bergambar benda

## Cara bermain

1. Ajak anak untuk melihat masing-masing benda yang ada.
2. Ajak anak untuk melihat pola yang ada dari setiap urutan gambar benda.
3. Ajak anak berpikir benda apa yang seharusnya ada di gambar selanjutnya.

4. Biarkan anak memilih gambar benda dan meletakkannya pada kotak yang diberi tanda tanya (?).

## Manfaat Permainan

- Meningkatkan konsentrasi anak
- Mengenalkan berbagai jenis benda
- Mengenalkan konsep pola dalam suatu urutan gambar
- Melatih koordinasi mata dan tangan



# MENYUSUN DAN MENGEJA NAMA BENDA (4 tahun - 5 tahun)

## Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Kartu bergambar benda dan namanya
2. Potongan huruf-huruf



## Cara bermain

1. Acak semua kartu dengan bagian bergambar berada di bagian bawah.
2. Mintalah anak mengambil salah satu kartu sesuai keinginannya.
3. Ajak anak untuk menebak nama benda sesuai gambar yang ada.
4. Tunjukan huruf-huruf yang menyusun nama benda tersebut.
5. Mintalah anak untuk mencari huruf-huruf sesuai dengan huruf-huruf yang menyusun nama benda.
6. Mintalah anak menyusun huruf sesuai kartu nama benda tersebut.



## Manfaat Permainan

- Mengenalkan huruf pada anak
- Mengenalkan anak pada berbagai benda
- Meningkatkan kemampuan anak untuk menyusun kata





# GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK



**P**emenuhan gizi seimbang bagi anak usia dini merupakan hal yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka, termasuk perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan gizi seimbang untuk anak.

## Apa itu Gizi Seimbang?

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Permenkes No. 41 Tahun 2014).

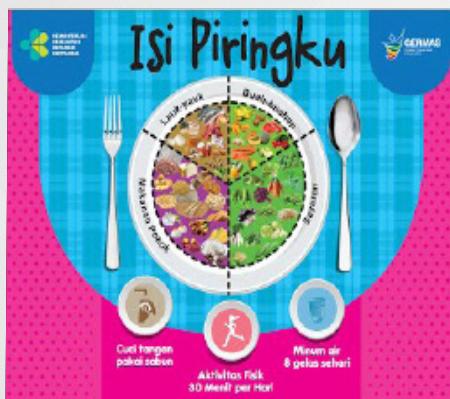
## Bagaimana Memenuhi Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini?

Setelah masa pemberian MPASI (Makanan Pendamping Air Susu Ibu), pemenuhan gizi pada anak dapat mengikuti pedoman “Isi Piringku”. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengeluarkan kampanye “Isi Piringku” yang menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna. Pembagian porsi pada ISI PIRINGKU dapat dilihat pada gambar yaitu:

- 1/3 Piring untuk makanan pokok
- 1/3 Piring untuk sayuran
- 1/3 Piring untuk lauk pauk dan buah.

## Bagaimana Proses Makan yang Benar?

Makan bukan hanya mengenai apa yang dimakan, tetapi juga bagaimana proses makan yang benar sehingga mengurangi potensi terjadinya masalah makan pada anak. Penelitian menunjukkan penyebab terbesar masalah makan pada anak di bawah tiga tahun adalah perilaku makan yang salah.



## **Aturan dasar pemberian makanan, yaitu:**

- **Jadwal**

Berikan makanan dengan jadwal: 3 (tiga) kali makanan utama dan 2 (dua) kali makanan selingan serta susu sebagai tambahan. Berikan jarak sekitar 2 (dua) jam di antara masing-masing waktu makan. Di antara waktu makan tersebut sangat dianjurkan anak diberikan air putih. Batasi waktu sekitar 30 menit untuk tiap kali pemberian makan. Pemberian jadwal juga berfungsi untuk mengenalkan rasa lapar pada anak.

- **Lingkungan**

Ciptakan lingkungan yang menyenangkan pada saat anak makan. Cobalah untuk mengurangi distraksi seperti mainan, televisi, maupun perangkat elektronik lainnya ketika kegiatan makan berlangsung.

- **Prosedur**

Berilah kesempatan untuk anak makan sendiri. Jika anak menunjukkan tanda tidak mau makan, tawarkan kembali makanan tanpa memaksa. Jika setelah 10-15 menit anak menolak makan, akhiri dahulu proses makan. Kemudian pemberian makanan dapat dilanjutkan dengan melihat kondisi anak dan menggunakan cara yang berbeda.

## **Apa yang Harus Dilakukan Jika Anak Sulit Makan?**

- Terapkan dahulu aturan dasar pemberian makan yang dijelaskan di atas.
- Kenali penyebab anak menolak makan, mungkin anak sedang merasa sakit, rutinitas harian yang berubah, kondisi yang tidak nyaman, dan sebagainya.
- Sediakan makanan rumah yang sehat baik untuk makanan utama maupun makanan selingan.
- Tawarkan selalu jenis makanan baru. Terkadang makanan baru butuh ditawarkan 10-15 kali untuk dapat diterima dan dimakan dengan baik oleh anak.
- Makan bersama anggota keluarga lainnya agar anak bersemangat untuk makan.
- Buat makanan dalam bentuk dan warna yang menarik.
- Libatkan anak dalam membuat makanan, misalnya saat belanja atau memasak.
- Jelaskan anak pentingnya kebiasaan makan yang sehat melalui cerita atau lagu edukasi.



# HIDANGAN SEHAT UNTUK ANAK OLEH KEKOCI (KELAS KOKI CILIK)





## CATATAN DARI AHLI

- Memasak dapat menjadi sarana bermain untuk mengembangkan kognisi anak.
- Memasak dengan anak pasti berantakan dan kotor. Tidak mengapa karena merupakan bagian dari pembelajaran.
- Memasak dengan anak hasilnya tidak harus sempurna. Kemampuan motorik halus anak usia dini masih berkembang. Oleh karena itu, penyajian makanan bisa saja kurang rapi.
- Memasak dengan anak mengutamakan proses kegiatan memasak dan keterlibatan anak dalam mempersiapkan makanannya.
- Selalu mulai memasak dengan mencuci tangan hingga bersih sehingga tidak perlu menggunakan sarung tangan plastik ketika memasak. Tangan anak akan mendapat banyak stimulasi sensori dengan memegang berbagai jenis makanan ketika memasak.
- Biarkan anak mencoba mencicipi berbagai jenis bahan makanan terutama yang baru ditemuiinya. Ajak anak mencoba bahan makanan yang dapat dimakan mentah, tanyakan rasa, warna dan bentuknya.
- Makanan olahan (*sisis, nugget, burger*) boleh digunakan dalam membuat makanan, namun tetap harus mengutamakan bahan makanan yang sehat, bergizi dan bervariasi agar anak mengenal rupa-rupa bahan makanan.
- Kenalkan keamanan dapur dengan memberitahu cara penggunaan kompor yang baik serta mengingatkan perilaku yang harus muncul saat berada di dalam dapur. Anak perlu diinformasikan bahwa dapur adalah tempat untuk memasak. Ada kompor dan oven menyala yang dapat mengeluarkan panas sehingga tidak boleh dipegang. Ada pisau tajam yang digunakan untuk memotong makanan sehingga tidak boleh digunakan sembarangan.
- Di akhir kegiatan memasak, ingatkan anak bahwa makanan adalah hasil karyanya. Anak akan merasa bahwa makanan tersebut enak karena dibuatnya sendiri. Akan timbul rasa bangga dan konsep diri yang positif karena ia dapat menghasilkan suatu karya yang enak.





# MENU MAKANAN UTAMA “BENTO KELINCI TIDUR”

**M**akanan bekal untuk pergi ke sekolah atau liburan akan lebih menarik jika bentuknya unik. Anak-anak akan senang ketika melihat bekal unik itu. Agar anak tertarik menyantap bekal yang sudah disiapkan, orang tua dapat melibatkan anak dalam pembuatannya.

## Peralatan yang dibutuhkan

1. Kotak makan
2. Plastik *wrapping*
3. Gunting
4. Nori *puncher* (opsional, jika tidak ada dapat diganti dengan gunting)

## Bahan Makanan

- 1 mangkok kecil nasi putih
- 1 butir telur ayam
- 1 sendok teh minyak goreng
- 1 lembar nori ukuran kecil
- 1 buah wortel ukuran sedang
- 1 buah sosis sapi yang sudah matang
- Sayuran untuk hiasan seperti brokoli, tomat ceri, timun, dan lain-lain

## Cara Membuat

1. Ajak anak memecahkan telur dan membuang kulitnya di tempat

sampah. Kegiatan ini mungkin akan membutuhkan beberapa kali percobaan dan memerlukan beberapa butir telur.

2. Aduk telur menggunakan sendok/garpu hingga tercampur rata putih dan kuningnya.
3. Dengan bantuan orang dewasa, goreng telur di wajan yang sudah diberikan sedikit minyak goreng. Ajak anak melihat perubahan warna dan bentuk dari telur yang masih cair menjadi telur dadar yang matang. Sisihkan telur dadar hingga suhunya tidak terlalu panas.
4. Bentuk nasi putih menjadi 1 (satu) bagian kepala, 1 (satu) bagian tubuh, 2 (dua) bagian telinga, 2 (dua) bagian lengan, dan 2 (dua) bagian kaki. Gunakan plastik *wrapping* untuk memadatkan dan membentuk nasi. Anak dapat diajak untuk menghitung dan membentuk bagian tubuh kelinci yang kita butuhkan.
5. Setelah dibentuk dan cukup padat (jika plastik *wrapping* dibuka, nasi tidak berhamburan), tata bagian-bagian tubuh kelinci di dalam kotak makan.



6. Cetak nori menggunakan nori *puncher* (dapat gunakan gunting, jika tidak ada nori *puncher*). Nori dibentuk menjadi mata dan kumis kelinci.  
  
Sisa wortel dapat digunakan sebagai gulung.
7. Potong dua sosis yang sudah matang untuk menjadi bagian dalam dari telinga kelinci. Buat hidung kelinci dari potongan wortel.  
  
Selimuti badan kelinci dengan telur dadar.
8. Tambahkan sayuran lain sebagai hiasan. Dapat pula menambahkan lauk lainnya seperti *nugget* sebagai tambahan protein bagi anak.



# MENU MAKANAN SELINGAN “NUGGET AYAM SAYUR”



Hampir semua anak senang makan *nugget*. Namun daripada membeli *nugget*, anak bersama orang tua dapat membuat *nugget* sendiri di rumah dengan bahan-bahan yang lebih sehat.

## Bahan Makanan

- 100 gram ayam giling (atau haluskan ayam *fillet* menggunakan *blender/food processor*)
- 40 gram kentang yang sudah direbus
- 20 gram brokoli cincang
- 20 gram wortel cincang
- $\frac{1}{4}$  sdt gula
- $\frac{1}{4}$  sdt garam
- $\frac{1}{4}$  sdt bubuk bawang putih
- 100 gram tepung roti
- minyak goreng

## Cara Membuat

1. Ajak anak untuk menghancurkan kentang hingga halus menggunakan garpu.
2. Tambahkan ayam, brokoli dan wortel pada kentang yang sudah dihaluskan dan campurkan hingga rata.
3. Berikan gula, garam dan bubuk bawang putih sebagai penyedap rasa.



4. Bentuk adonan dengan tangan sesuai keinginan anak. Usahakan ukurannya hampir serupa agar waktu masaknya hampir sama. *Nugget* berukuran lebih kecil akan lebih cepat matang dibandingkan *nugget* yang besar. Jika digoreng bersamaan ada kemungkinan *nugget* yang kecil bisa cepat gosong.
5. Setelah terbentuk, rekatkan tepung roti pada seluruh permukaan *nugget*.
6. Dengan bantuan orang dewasa, goreng *nugget* hingga berwarna coklat keemasan. Gunakan api sedang sehingga bagian dalam *nugget* matang sempurna.
7. Angkat *nugget* yang sudah berwarna coklat keemasan dan tiriskan untuk mengurangi minyak.



## MENU MAKANAN SELINGAN “KETELA POP”

**S**elain makanan utama, anak juga membutuhkan makanan selingan. Salah satu makanan selingan yang mudah, menarik dan sehat dapat dibuat dengan bahan singkong/ubi yang mudah didapatkan.

### Bahan Makanan

- 250 gram singkong/ubi
- 2 lembar daun pandan
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- 2 sdm madu
- 50 gram keju parut
- *Topping* sesuai keinginan: meses, *sprinkle*, keju parut

Setelah empuk, saring lalu ajak anak menghaluskan singkong menggunakan garpu atau sendok.

2. Tambahkan garam dan keju parut ke dalam adonan singkong/ubi. Campurkan hingga rata.
3. Ambil 1 satuan sendok makan adonan lalu ajak anak membuat bulatan-bulatan adonan menggunakan tangan.
4. Minta anak menggulingkan bulatan ke atas ke atas topping sesuai keinginannya.
5. Ketela pop siap disajikan.

### Cara Membuat

1. Rebus singkong/ubi bersama daun pandan dan garam hingga empuk.



## DAFTAR PUSTAKA

- Lefa, B. (2014). The Piaget theory of cognitive development: An educational implications. *Educational Psychology*. 1(1):9. Diunduh dari [https://www.researchgate.net/publication/265916960\\_THE\\_PIAGET THEORY\\_OF\\_COGNITIVE\\_DEVELOPMENT\\_AN\\_EDUCATIONAL\\_IMPLICATIONS](https://www.researchgate.net/publication/265916960_THE_PIAGET THEORY_OF_COGNITIVE_DEVELOPMENT_AN_EDUCATIONAL_IMPLICATIONS).
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development (13th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Parwati, Y. & Damayanti, I. (2013). *Bento Karakter Unik*. Depok: Kriya Pustaka.
- Permenkes No. 41. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Diunduh dari <http://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permekes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>.
- Santrock, J. W. (2014). *Child Development (14th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sjarif, D. R., Yuliarti, K., Lestari, E. D., Sidiartha, I. G. L., Nasar, S. S., & Mexitalia, M. (2015). *Rekomendasi praktik pemberian makan berbasis bukti pada bayi dan batita di Indonesia untuk mencegah malnutrisi*. Diunduh dari [http://www.idai.or.id/wp-content/uploads/2015/07/merged\\_document.pdf](http://www.idai.or.id/wp-content/uploads/2015/07/merged_document.pdf).





# AKTIVITAS EDUKASI UNTUK ANAK USIA DINI

South East Asian Ministers of Education Organization  
Regional Centre for Food and Nutrition  
(SEAMEO RECFON)

ISBN 978-623-7759-41-6 (PDF)

