



Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Buku Orangtua dalam Sesi Parenting dengan Metode Pengajaran Jarak Jauh



Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)
2021

Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Buku Orangtua dalam Sesi Parenting dengan Metode Pengajaran Jarak Jauh

Tim Penyusun:

Dr. Ir. Umi Fahmida, M.Sc

dr. Grace Wangge, PhD

Dr. Dra. Risatianti Kolopaking, M.Si, Psikolog

Indriya Laras Pramesti, M.Gizi

Roselynne Anggraini, M.Gizi

Dini Suciyanti, M.Gizi



**Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)
2021**

Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Buku Orangtua dalam Sesi Parenting dengan Metode Pengajaran Jarak

Jauh/Umi Fahmida, dkk

Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemdikbudristek RI, 2021.

vii, 112 hlm.; 21 x 29,7 cm.

ISBN: 978-623-7759-61-4

ISBN: 978-623-7759-62-1 (PDF)

Tim Penyusun:

Dr. Umi Fahmida, MSc

dr. Grace Wangge, PhD

Dr. Dra. Risatanti Kolopaking, M.Si, Psikolog

Indriya Laras Pramesti, M.Gizi

Roselynne Anggraini, M.Gizi

Dini Suciyanti, M.Gizi

Desain Sampul dan Tata Letak:

Riqqo Rahman

Penerbit:

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

Bekerja sama dengan:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, RI

Kementerian Kesehatan RI

Pusat Kajian Gizi Regional – Universitas Indonesia

*Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Early Childhood Care, Education
and Parenting (SEAMEO CECCEP)*

Redaksi:

Jalan Raya Utan Kayu No. 1A RT 001 RW 008, Kelurahan Utan Kayu Utara, Kecamatan Matraman,
Jakarta Timur 13120. Telp: +62-21 2211 6225, Fax: +62-21 2211 6456

Website: www.seameo-recfon.org

email: information@seameo-recfon.org

Cetakan pertama, 2021

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulis ini tanpa izi
tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi,
microfilm, dan rekaman suara.

Copyright @ 2021



“ANAKKU SEHAT DAN CERDAS”

Buku orangtua dalam sesi *parenting*

Nama orangtua	
Nama anak	
Nama PAUD	



Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFFON)
2021

Kata Pengantar

Saat ini, Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi kurang yang berdampak pada pembentukan kualitas sumber daya manusia (SDM). Beberapa faktor yang menyebabkan kekurangan gizi di antaranya adalah asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Hal ini diperberat oleh pandemi COVID 19 di awal tahun 2020 yang menyebabkan situasi ekonomi memburuk di berbagai tingkatan sampai ke tingkat rumah tangga dan individu. Permasalahan gizi kurang pada anak dapat menjadi salah satu faktor penghambat suatu negara untuk berkompetisi dengan negara lain akibat terbatasnya sumber daya manusia yang kuat dan terampil. Upaya pemenuhan gizi merupakan salah satu upaya jangka panjang terbaik yang dapat dilakukan untuk generasi penerus bangsa dalam menciptakan sumber daya yang sehat dan cerdas.

Anak usia dini merupakan kelompok anak yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) adalah upaya pengembangan anak usia dini yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan esensial anak yang beragam dan saling terkait secara simultan, sistematis, dan terintegrasi. Satuan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran yang strategis dalam pemberian pelayanan pendidikan dan pemenuhan gizi anak usia dini melalui metode pengajaran jarak jauh di masa pandemi. Bekal pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan stimulasi psikososial dan asuhan gizi yang baik yang dimiliki oleh pendidik PAUD, diharapkan dapat menjadi penunjang tercapainya gizi dan kesehatan anak yang lebih baik.

Sebagai pusat studi pangan dan gizi regional Asia Tenggara, *South East Asian Minister of Education Organization-Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO-RECFON)* bekerja sama dengan *SEAMEO-Center of Early Childhood Care, Education and Parenting (CECCEP)* dan *SEAMEO-Tropical Medicine (TROPMED)* Network menyusun **Modul Anakku Sehat dan Cerdas: Panduan bagi Pendidik PAUD dalam Penerapan Konsep PAUD-HI melalui Sesi Parenting dengan Metode Pengajaran Jarak Jauh** sebagai pedoman bagi tenaga pendidik PAUD untuk peningkatan kompetensi pendidikan aspek kesehatan dan gizi. Modul ini adalah bagian Program “Anakku Sehat dan Cerdas” (*Early Childhood Care, Nutrition and Education*) yang berfokus pada anak usia dini. Program “Anakku Sehat dan Cerdas” merupakan implementasi terintegrasi komponen penting dari pengasuhan anak untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif, sosial, dan emosional pada anak. Diharapkan, modul ini dapat memberikan kontribusi dalam penerapan PAUD Holistik Integratif (PAUD-HI) dengan metode pengajaran jarak jauh di Indonesia dalam rangka penguatan tumbuh kembang anak yang optimal.

Jakarta, November 2021



dr. Muchtaruddin Mansyur, PhD

Direktur SEAMEO RECFON

Kata Sambutan

Apresiasi yang setinggi-tingginya kami berikan kepada SEAMEO RECFON (*Regional Centre for Food and Nutrition*) dalam menyediakan bahan ajar/modul kesehatan dan pengasuhan anak usia dini sesuai dengan tugas dan fungsinya. Sejalan dengan Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 dan Peraturan Presiden Nomor 21 Tahun 2021 bahwa aspek kesehatan, gizi, pengasuhan, dan pendidikan anak usia dini memegang peranan penting dalam mendukung pendidikan anak usia dini dan penurunan angka stunting di Indonesia.

Perubahan kondisi belajar yang disebabkan oleh Pandemi Covid-19, menuntut para pendidik di satuan PAUD untuk lebih kreatif dalam menyampaikan materi pengajaran kepada anak usia dini. Oleh karena itu, modul ini berisi materi pembelajaran yang dikemas dengan menggunakan metode pengajaran jarak jauh. Kami sangat berbahagia bahwa modul ini merupakan pengembangan dari modul “Anakku Sehat dan Cerdas” yang telah disusun pada tahun 2019. Kami berharap dengan diterbitkannya modul ini, para pendidik PAUD semakin terbantu dalam memastikan pengembangan anak usia dini secara holistik dan integratif terlaksana di satuan PAUD.

Isi modul ini sangat baik untuk dijadikan bahan referensi bagi guru dalam pelaksanaan kebijakan Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif. Modul ini didalamnya mencakup materi pengajaran dalam seri modul “Anakku Sehat dan Cerdas” yang disampaikan dengan menggunakan metode pengajaran jarak jauh. Selain itu, modul ini juga dilengkapi oleh buku panduan bagi orangtua saat kelas daring berlangsung.

Modul ini tentunya akan terus disempurnakan, oleh karena itu kami mengimbau agar para pendidik, orangtua, dan masyarakat luas dapat memberikan masukan kepada SEAMEO RECFON. Semoga selanjutnya akan dikembangkan lebih banyak lagi modul-modul sejenis untuk dapat melengkapi layanan pendidikan anak usia dini yang berkualitas, holistik, dan integratif.

Jakarta, November 2021



Dr. Santi Ambarrukmi, M.Ed.

Direktur Guru Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat

Daftar Isi

Kata Pengantar	iv
Kata Sambutan	v
Daftar Isi	vi
Modul 1: Apa itu Program “Anakku Sehat dan Cerdas?”	1
Modul 2 : Pola Pengasuhan	3
Modul 3 : Memahami Tumbuh Kembang Anak Usia Dini	11
Modul 4 : Bermain Bersama Anak	41
Modul 5 : Memenuhi Gizi Anak yang Optimal	60
Modul 6 : Kebersihan Diri dan Keamanan Makanan	79
Modul 7 : Tatalaksana Terpadu Balita Sakit	97
Modul 8 : Perlindungan, Keamanan, dan Keselamatan Anak	103
Referensi	112

Materi kegiatan

*tanggal kegiatan menyesuaikan tiap satuan PAUD

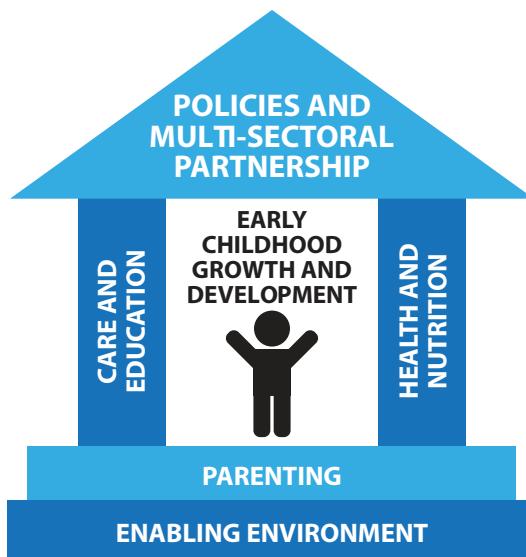
SESI KE-	TOPIK	TANGGAL
0	Modul 1. Apa itu Program “Anakku Sehat dan Cerdas”?	
	Modul 2. Pola Pengasuhan	
1	Mengenal diri	
2	Keluargaku	
3	Aku dan si kecil	
4	Refleksi: Harapanku	
	Modul 3. Memahami Tumbuh Kembang Anak Usia Dini	
5	Konsep tahapan pertumbuhan anak usia dini	
6	Konsep tahapan perkembangan anak usia dini	
7	Tahapan perkembangan bayi 0-1 tahun	
8	Tahapan perkembangan anak 1-3 tahun	
9	Tahapan perkembangan anak 3-6 tahun	
10	Potret si kecil	
	Modul 4. Bermain Bersama Anak Usia Dini	
11	Prinsip pendidikan anak usia dini dan bermain	
12	Bermain bersama anak usia 0-1 tahun	
13	Bermain bersama anak 1-3 tahun	
14	Bermain bersama anak 3-6 tahun	
15	Catatan harian si kecil: Tangis dan tawa	
	Modul 5. Memenuhi Gizi Anak yang Optimal	
16	Pengantar gizi seimbang	
17	Menemani anak makan	
18	Menyusun belanja makanan	
19	Catatan harian si kecil: Pola makan	
20	Pola makan gizi seimbang berbasis pangan lokal	
21	Memasak makanan padat gizi	
	Modul 6. Kebersihan Diri dan Keamanan Makanan	
22	Cuci tangan pakai sabun	
23	Cemaran pada makanan	
24	Memilih dan menyimpan makanan yang bersih dan aman	
25	Makanan yang aman bagi anak saat terjadi bencana	
	Modul 7. Tatalaksama Balita Sakit	
26	Mewaspadai anemia pada anak	
27	Mewaspadai diare pada anak	
28	Mewaspadai demam dan kejang pada anak	
	Modul 8. Perlindungan, Keamanan, dan Keselamatan Anak	
29	Perlindungan anak terhadap kekerasan fisik dan psikis	
30	Pertolongan pertama pada kecelakaan anak	
31	Keterlibatan ayah dalam perlindungan domestik rumah tangga	

MODUL 1

APA ITU PROGRAM "ANAKKU SEHAT DAN CERDAS?"

Tumbuh kembang anak usia dini (0-6 tahun) merupakan salah satu faktor penting penentu produktifitas suatu bangsa. Pada saat lahir, besar otak anak baru mencapai sekitar 25% otak dewasa. Saat beranjak dua tahun, besar otak mulai mencapai 70% otak dewasa dan pada usia lima tahun sudah mencapai 90% otak dewasa. Inilah salah satu alasan periode usia anak usia dini menjadi saat kritis untuk dipersiapkan pertumbuhan dan perkembangannya seoptimal mungkin.

SEAMEO RECFON pada tahun 2017 memprakarsai Program *Early Childhood Care and Nutrition Education* (ECCNE) atau dalam Bahasa Indonesia adalah “Anakku Sehat dan Cerdas”. Program Anakku Sehat dan Cerdas menyatukan lima komponen yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dengan pendekatan terpadu.



Komponen-komponen ini disusun dalam bentuk “rumah” yang mewakili keluarga, sekolah, atau komunitas tempat komponen-komponen ini beroperasi dan saling berinteraksi. Rumah berfungsi sebagai lingkungan pengasuhan bagi anak untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sebuah rumah melambangkan perlindungan dan keamanan yang dibutuhkan oleh anak.

Pandemi coronavirus novel (Covid-19) mengharuskan pembelajaran PAUD dilakukan di rumah. Kondisi ini menuntut orangtua untuk berperan lebih, yaitu pemenuhan gizi optimal dan mendampingi anak ketika belajar di rumah. Hal ini mungkin membawa kesulitan tersendiri bagi orangtua. Sehingga sesi parenting/kelas orangtua ini menjadi sangat penting sebagai bentuk kerjasama antara pendidik PAUD dan orangtua.

Disampaikan dengan metode pembelajaran jarak jauh, sesi parenting/kelas orangtua ini dilengkapi dengan panduan aktifitas yang dapat dilakukan bersama anak di rumah.

Seluruh komponen akan disampaikan dalam rangkaian modul sebagai berikut:

ANAKKU SEHAT & CERDAS
“APA ITU PROGRAM ANAKKU SEHAT DAN CERDAS?”

(MODUL 1)

TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI
“MEMAHAMI TUMBUH-KEMBANG ANAK USIA DINI”

(MODUL 3)

ASUPAN GIZI
“MEMENUHI GIZI ANAK YANG OPTIMAL”

(MODUL 5)

PENCEGAHAN PENYAKIT
“TATALAKSANA TERPADU BALITA SAKIT”

(MODUL 7)

KEBERSIHAN DIRI DAN KEAMANAN PANGAN UNTUK
ANAK “KEAMANAN PANGAN PADA ANAK”

(MODUL 6)

ASUHAN PSIKOSOSIAL
“BERMAIN BERSAMA ANAK”

(MODUL 4)

PARENTING
“POLA PENGASUHAN”

(MODUL 2)

LINDUNGAN YANG MENDUKUNG
“PERLINDUNGAN, KEAMANAN & KESELAMATAN”

(MODUL 8)



MODUL 2

POLA PENGASUHAN

Mengenal Diri

Mengapa orang-tua perlu mengenali potensi dirinya?

Sebagai orang-tua, kita perlu mengenal kelebihan dan kelemahan diri kita sendiri. Kita perlu memahami kecenderungan diri kita dalam berpikir, berperasaan, dan berperilaku. Dengan memahami hal tersebut, maka kita sebagai orang tua dapat menghargai dirinya sendiri sehingga mampu mengetahui cara terbaik dalam menghadapi tuntutan tugas sehari-hari di lingkungan keluarga, terutama dalam mendidik anak.

Lembar evaluasi diri

Pesan kunci

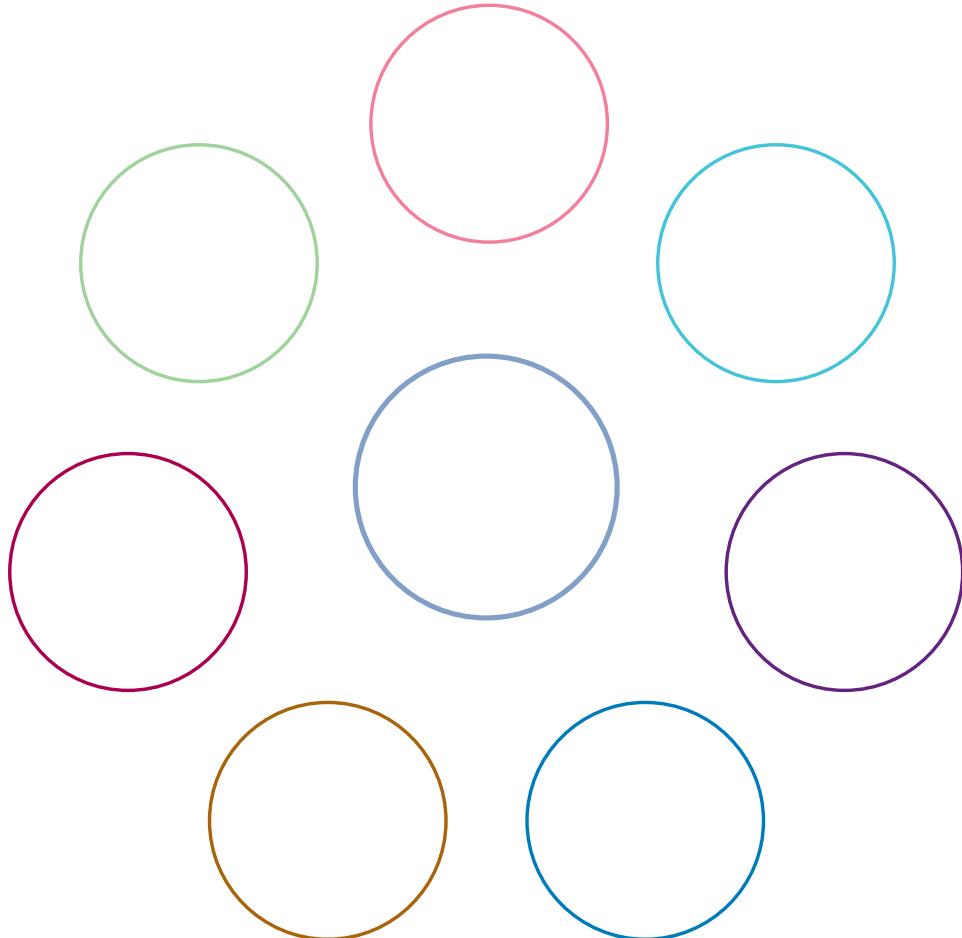
Dengan mengevaluasi dan memahami kelebihan dan kekurangan diri, kita sebagai individu dapat lebih menghargai diri sendiri. Apabila kita merasa berharga, maka kita akan bersemangat menghadapi tantangan tugas sehari-hari sebagai orang tua maupun permasalahan kehidupan.

Keluargaku

Mengapa perlu mengenali peran diri kita sebagai orang tua dalam keluarga?

Orang tua perlu mengenali peran dan tanggung jawabnya baik dalam lingkungan keluarga inti, keluarga besar, tetangga, dan masyarakat sekitar agar mampu membina hubungan timbal balik yang baik dengan orang disekitarnya.

Lembar evaluasi keluarga



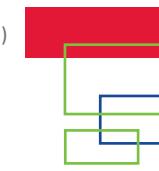
Tuliskan nama orang yang memiliki dua arah panah. Orang dengan dua arah panah ini adalah orang yang dapat Anda percaya akan memberikan dukungan timbal balik, saling memberi, dan menerima.

.....

.....

Pesan kunci

“ Dengan mengenali dan memahami lingkungan ekologi perkembangan anak, orang tua dapat mengenali dan memahami sumber dukungan yang dapat diperoleh dari lingkungannya dalam proses pengasuhan anak ataupun hambatan yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anaknya. ”



Aku dan Si Kecil

Mengapa perlu mengenali pola komunikasi orang tua dengan anak?

Dengan mengenali pola komunikasi dengan anak, maka orang tua akan mampu memahami karakteristik anak sesuai dengan tahapan usianya. Sehingga, orang tua dapat memberikan respon yang tepat dalam menghadapi kebutuhan anak agar mereka dapat berkembang optimal baik fisik, kecerdasan, dan emosinya.

Lembar Evaluasi Pengasuhan Anak

Petunjuk pengisian:

1. Cobalah renungkan pernyataan di bawah ini, berikan nilai yang paling mendekati tindakan Anda sehari-hari dengan skala 1 sampai 4.
2. Skala 1 artinya tidak pernah dilakukan; 2 artinya jarang dilakukan; 3 artinya sering dilakukan; 4 artinya selalu dilakukan.
3. Pindahkan angka penilaian pada kotak berwarna abu-abu.
4. Jumlahkan kolom A, B, C, D sesuai dengan angka pada kotak. Nilai yang terbesar menunjukkan gaya pengasuhan yang paling dominan.
5. Mulailah mengisi lembar evaluasi pengasuhan anak di bawah ini sesuai dengan yang dipraktikan sehari-hari.

Lembar evaluasi pengasuhan anak

No	Pernyataan	Penilaian				A	B	C	D
		Tidak pernah	Jarang	Sering	Selalu				
1	Saya akan segera memberikan hukuman bila anak tidak mengikuti aturan yang saya buat.	1	2	3	4				
2	Saya memahami reaksi anak.	1	2	3	4				
3	Saya akan memenuhi apa saja keinginan anak.	1	2	3	4				
4	Anak saya sulit menyesuaikan diri dalam situasi baru.	1	2	3	4				
5	Saya akan menanyakan alasannya terlebih dahulu bila si kecil berbuat kesalahan.	1	2	3	4				
6	Bila saya menanyakan pendapat atau keadaaananya, anak sering menjawab “tidak tahu”.	1	2	3	4				
7	Anak saya sulit dikendalikan bila ingin sesuatu.	1	2	3	4				
8	Saya bergantung pada pengasuh dalam merawat dan mengawasi anak.	1	2	3	4				
9	Saya membebaskan anak bertingkah laku sekehendak keinginannya.	1	2	3	4				
10	Saya sulit memahami keinginan anak.	1	2	3	4				
11	Saya mengawasi dan mengatur jadual harian anak (makan, tidur, belajar).	1	2	3	4				
12	Anak saya suka berbohong.	1	2	3	4				
13	Saya tidak punya cukup waktu untuk memantau kegiatan anak sehari-hari.	1	2	3	4				
14	Saya merasa mudah mengatur jadual anak saya.	1	2	3	4				
15	Saya akan membiarkan anak melakukan apa yang ia mau daripada ia menangis terus.	1	2	3	4				
16	Anak saya lebih senang memilih kegiatannya sendiri daripada saya temani.	1	2	3	4				
							A	B	C
								D	

Setelah menjumlahkan kolom A, B, C, D sesuai dengan angka pada kotak. Nilai yang terbesar menunjukkan gaya pengasuhan yang paling dominan.

- A. **Memahami:** orang tua mampu memahami kebutuhan anak sesuai dengan perkembangan usianya, kemampuan serta kebutuhannya.
- B. **Mengatur:** orang tua lebih mementingkan aturan atau harapannya saja, kurang mempedulikan kebutuhan anak.
- C. **Manjakan:** orang tua mengikuti keinginan anak sesuai dengan kebutuhannya tanpa memberikan arahan yang tepat.
- D. **Membiarkan:** orang tua mengikuti keinginan anak tanpa memperhatikan **kebutuhan** yang diperlukan.

Pesan kunci

Pengasuhan yang positif

Pengasuhan positif adalah cara orang tua memahami dan memperlakukan anak sesuai dengan tahapan usianya dan kemampuannya, melakukan komunikasi dengan penuh kasih sayang, menegakkan disiplin yang konsisten sehingga anak dapat berkembang secara optimal baik fisik, kecerdasan, dan emosinya.

Lima cara berkomunikasi dengan anak:

- Mengamati: memahami dan memperhatikan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan serta emosi anak dari hari kehari.
- Memahami: mengenali tanda yang diberikan anak, misalnya kapan ia lapar atau kenyang atau kapan ia merasa sedih dan gembira.
- Menyapa: menyediakan waktu untuk mendengar jawaban, cerita, atau ungkapan perasaan; memuji bila anak melakukan kebaikan dan menegur bila anak melakukan kesalahan dengan memberikan kata-kata penyedih dan penyemangat bukan kata-kata menghukum.
- Menyentuh: memberikan sentuhan sayang, misalnya membela atau memeluk.
- Melakukan: menemani anak untuk melakukan kegiatan bersama melalui kegiatan bermain.

Harapanku

Mengapa perlu memiliki tujuan hidup dan harapan hidup?

Dengan memiliki tujuan dan harapan hidup, maka orang tua dapat mengarahkan langkah-langkah kehidupan keluarga untuk mencapai apa yang diinginkan dan memiliki banyak ide kreatif untuk menyelesaikan masalah dalam menghadapi tugas rutin sehari-hari bersama anak dan keluarga untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa depan.

Lembar Evaluasi Harapanku

Tuliskan harapan Anda lima tahun kedepan.

Tujuan hidupku:

Harapan pada keluargaku:

Harapan pada anakku:

Harapan pada diriku:

Kata mutiara kehidupanku:



Pesan kunci

Untuk mencapai harapan-harapan yang dituliskan, orang tua harus memiliki tujuan dan harapan hidup agar dapat menjalani kehidupan dengan tangguh, bahagia, dan sehat (jiwa dan raga) sehingga dapat mengoptimalkan perkembangan anak agar tumbuh sehat dan cerdas.

Untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, orang tua perlu memahami empat dukungan lingkungan yaitu: (1) pengasuhan yang tepat di lingkungan keluarga; (2) perawatan kesehatan dan asupan gizi optimal; (3) pendidikan melalui stimulasi kegiatan bermain; (4) perlindungan terhadap kekerasan fisik dan psikis; bahaya terhadap keselamatan dan resiko bahaya kecelakaan; serta kesejahteraan lingkungan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Mari bersama-sama belajar mengenai tumbuh kembang anak, agar anak dapat tumbuh sehat dan cerdas seperti apa yang kita harapkan.

Evaluasi Mandiri

- 1. Orang tua yang mampu mengenal kelebihan dan kelemahan diri, maka ia mampu.... .**
 - a. memahami cara berpikir, berperasaan, dan berperilaku.
 - b. menghadapi tuntutan tugas sehari-hari.
 - c. menyelesaikan masalah sehari-hari.
 - d. semua jawaban benar.
- 2. Apabila orang tua tidak mau berbagi cerita tentang kelebihan-kelemahan dirinya, sebagai pendidik PAUD.... .**
 - a. membiarkan orang tua melakukan kesibukkannya sendiri.
 - b. mendorong orang tua untuk menceritakannya.
 - c. memberi kesempatan untuk mengamati orang lain mengekspresikan perasaannya.
 - d. menanyakan langsung alasan orang tua tidak mau menceritakannya.
- 3. Mengetahui peran kita dalam keluarga akan membuat orang tua mampu.... .**
 - a. memperoleh bantuan dari lingkungan sekitarnya
 - b. bergantung dari bantuan orang lain
 - c. menyerahkan tanggung jawab pada orang lain
 - d. semua jawaban benar
- 4. Pernyataan berikut merupakan cara komunikasi yang tepat antara orang tua dengan anak, kecuali... .**
 - a. memerhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak secara rutin
 - b. mengucapkan kata pujian untuk setiap perilaku anak
 - c. meluangkan waktu untuk bercerita
 - d. memeluk atau membela saat bersantai
- 5. Pengasuhan positif adalah cara pengasuhan yang... .**
 - a. mendorong anak untuk berprestasi
 - b. memahami anak sesuai tahapan usianya
 - c. selalu memenuhi keinginan anak
 - d. selalu memberi hadiah agar anak mengikuti keinginan orang tua
- 6. Pentingnya setiap orang tua memiliki tujuan dan harapan hidup adalah.... .**
 - a. membuat kehidupan orang tua menjadi lebih bermakna
 - b. mengarahkan orang tua untuk berusaha keras mencapai keinginannya
 - c. mengarahkan orang tua untuk memiliki banyak ide kreatif untuk menghadapi tantangan hidup
 - d. semua jawaban benar

MODUL 3

MEMAHAMI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI 0-6 TAHUN

Konsep Tahapan Pertumbuhan Anak Usia Dini (0-6 tahun)

Mengapa Kita Perlu Memahami Tahapan Pertumbuhan Anak?

Dengan memahami tahapan pertumbuhan anak dan memonitor secara berkala, maka gangguan pertumbuhan anak dapat dideteksi lebih awal dan dapat dicegah dampak lebih lanjutnya. Tahapan pertumbuhan yang akan dibahas dalam topik ini adalah pertumbuhan berat badan (BB) dan panjang/ tinggi badan (PB/TB) untuk anak usia 0-6 tahun.

Pertumbuhan anak usia dini, khususnya berat badan dan tinggi badan, sangat penting untuk dipantau melalui pengukuran rutin setiap bulan dan penentuan status gizi menggunakan grafik/kurva pertumbuhan yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Hal ini dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting.

Pesan kunci

Cara memantau pertumbuhan anak:

1. Timbang berat badan anak setiap bulan menggunakan timbangan berat badan yang sudah dikalibrasi.
2. Ukur tinggi badan anak setiap bulan menggunakan alat ukur tinggi badan (mikrotoa).
3. Bandingkan berat badan berdasarkan umur, berat badan berdasarkan tinggi badan, indeks massa tubuh berdasarkan umur, dan tinggi badan berdasarkan umur anak pada grafik pertumbuhan anak yang ada pada lampiran buku ini.
4. Pastikan posisi berat badan berdasarkan umur, berat badan berdasarkan tinggi badan, indeks massa tubuh berdasarkan umur, dan tinggi badan berdasarkan umur berada pada garis yang tepat sesuai hasil pengukuran.
5. Pertumbuhan anak yang dinyatakan baik dapat dilihat dari posisi hasil pengukuran pada kurva pertumbuhan yang berada diantara garis warna hijau. Gunakan kurva pertumbuhan sesuai dengan jenis kelamin dan kelompok usia anak.
6. Jika hasil pengukuran menunjukan adanya tidak sesuai dengan garis pertumbuhan, lakukan konsultasi dengan petugas kesehatan.

Tabel. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Klasifikasi	Kategori	Ambang Batas Antropometri
BB/U anak umur 0-60 bulan	BB sangat kurang	<-3SD
	BB kurang	-3 SD s.d <-2 SD
	BB normal	-2 SD s.d +1 SD
	Risiko BB rendah	>+1 SD
PB/U atau TB/U anak umur 0-60 bulan	Sangat pendek	<-3SD
	Pendek	-3 SD s.d <-2 SD
	TB normal	-2 SD s.d +3 SD
	Tinggi	>+3 SD
BB/PB atau BB/TB anak umur 0-60 bulan	Gizi buruk	<-3SD
	Gizi kurang	-3 SD s.d <-2 SD
	Gizi baik	-2 SD s.d +1 SD
	Berisiko gizi lebih	+1 SD s.d +2 SD
	Gizi lebih	+2 SD s.d +3 SD
	Obesitas	>+3 SD
IMT/U anak umur >5 tahun	Gizi buruk	<-3SD
	Gizi kurang	-3 SD s.d <-2 SD
	Gizi baik	-2 SD s.d +1 SD
	Gizi lebih	+1 SD s.d +2 SD
	Obesitas	>+2 SD

Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2020) tentang Standar Antropometri Anak

Keterangan:

1. Indeks BB/U (berat badan menurut usia) untuk anak usia 0-5 tahun
2. Indeks PB/U (panjang badan menurut usia) dan TB/U (tinggi badan menurut usia) untuk anak usia 0-5 tahun
3. Indeks BB/PB (berat badan menurut panjang badan) untuk anak usia dibawah 2 tahun dan BB/TB (berat badan menurut tinggi badan) untuk anak usia diatas 2 tahun

Indeks IMT/U (indeks massa tubuh menurut usia) untuk anak usia diatas 5 tahun

Catatan Harian Si Kecil: Berat badan dan Tinggi badan

Nama	:		
Jenis kelamin	<input type="checkbox"/> Laki-laki	<input type="checkbox"/> Perempuan	
Tanggal lahir	:		
Usia	:	_____ tahun _____ bulan	
Diukur oleh	<input type="checkbox"/> Mandiri oleh orangtua <input type="checkbox"/> Pendidik PAUD <input type="checkbox"/> Tenaga kesehatan		
Tanggal pengukuran	:		
Tinggi badan	:	_____ , _____ cm	
Berat badan	:	_____ , _____ kg	

Berikut penjelasan interpretasi grafik pertumbuhan untuk status gizi kurus/normal/gemuk dan pendek/tinggi pada anak:

1. Status gizi: kurus/normal/gemuk

Untuk anak usia 0-5 tahun, status gizi kurus/normal/gemuk dapat merujuk pada **grafik pertumbuhan BB menurut PB dan BB menurut TB**. Kategori status gizi dilihat berdasarkan nilai z-score dari titik pertemuan BB (dalam kg) dengan PB/TB (dalam cm):

< -3 SD	Sangat kurus
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus
-2 SD sampai dengan 2 SD	Normal
> 2 SD	Gemuk

Rujukan grafik pertumbuhan BB/PB dan BB/TB dapat dilihat pada **Lampiran 1.1 – 1.4** (Kemenkes, 2016).

Sedangkan untuk anak usia 5-6 tahun, status gizi kurus/normal/gemuk/ obesitas merujuk pada **grafik pertumbuhan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Usia**. Kategori status gizi dilihat berdasarkan nilai z-score dari titik pertemuan IMT (dalam kg/m²) dengan Usia (dalam komplit bulan dan tahun):

< -3 SD	Sangat kurus
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus
-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal
> 1 SD sampai dengan 2 SD	Gemuk
> 2 SD	Obesitas

Rujukan grafik pertumbuhan IMT/U dapat dilihat pada **lampiran 1.5-1.6** (Kemenkes, 2016).

Untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat menggunakan rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

2. Status gizi: pendek/tinggi

Status gizi pendek/normal/tinggi dapat merujuk pada **grafik pertumbuhan PB menurut Usia** (pada anak usia < 2 tahun) **dan TB menurut Usia** (pada anak usia > 2 tahun). Kategori status gizi dilihat berdasarkan nilai z-score dari titik pertemuan PB atau TB (dalam cm) dengan Usia (dalam komplit bulan dan tahun):

< -3 SD	Sangat kurus
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Pendek
-2 SD sampai dengan 2 SD	Normal
> 2 SD	Tinggi

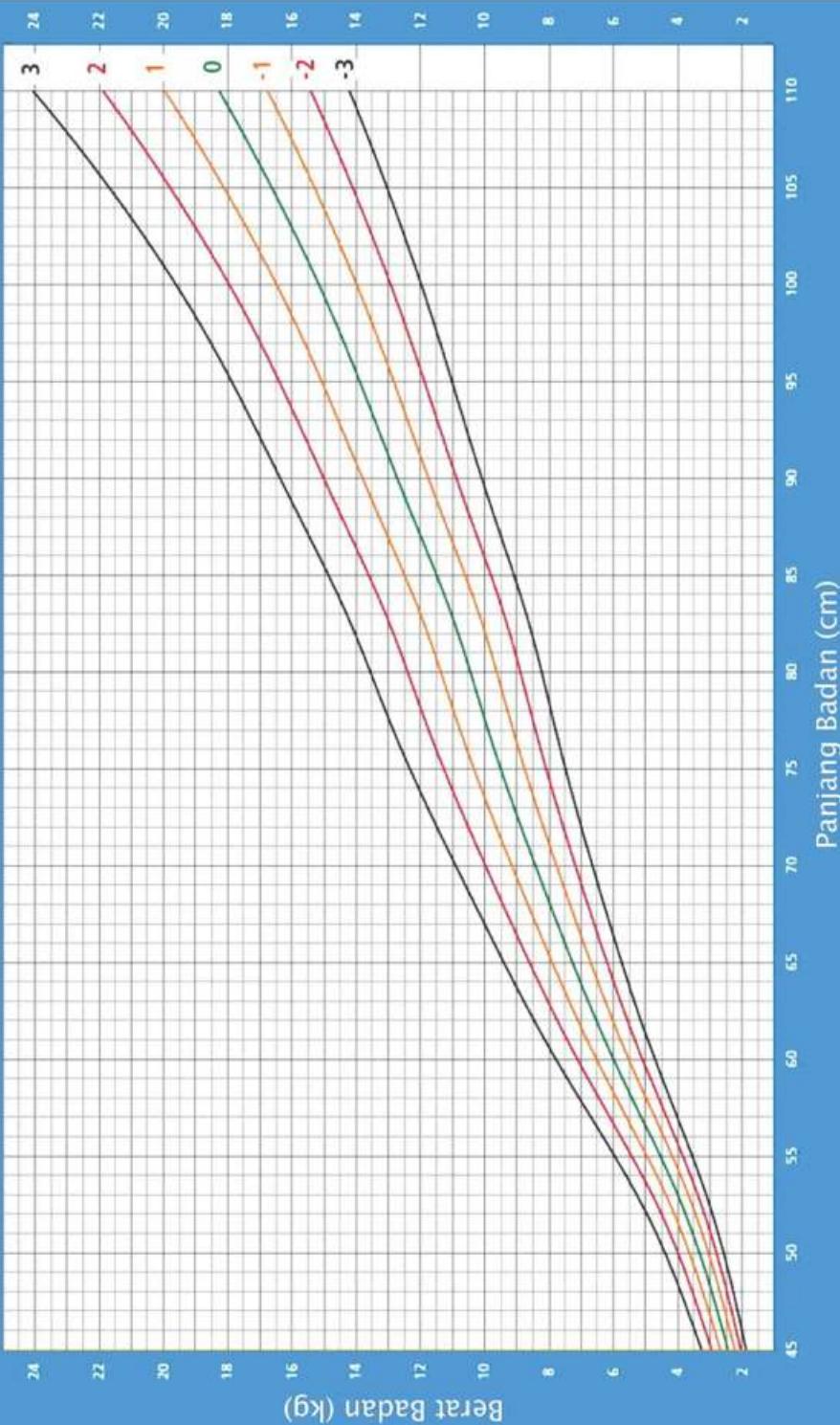
Rujukan grafik pertumbuhan PB/U dan TB/U dapat dilihat pada lampiran **lampiran 1.7 – 1.12** (Kemenkes, 2016).



Grafik 1.1 Pertumbuhan BB menurut PB untuk anak laki-laki usia 0-2 tahun

GRAFIK BERAT BADAN LAKI-LAKI MENURUT PANJANG BADAN

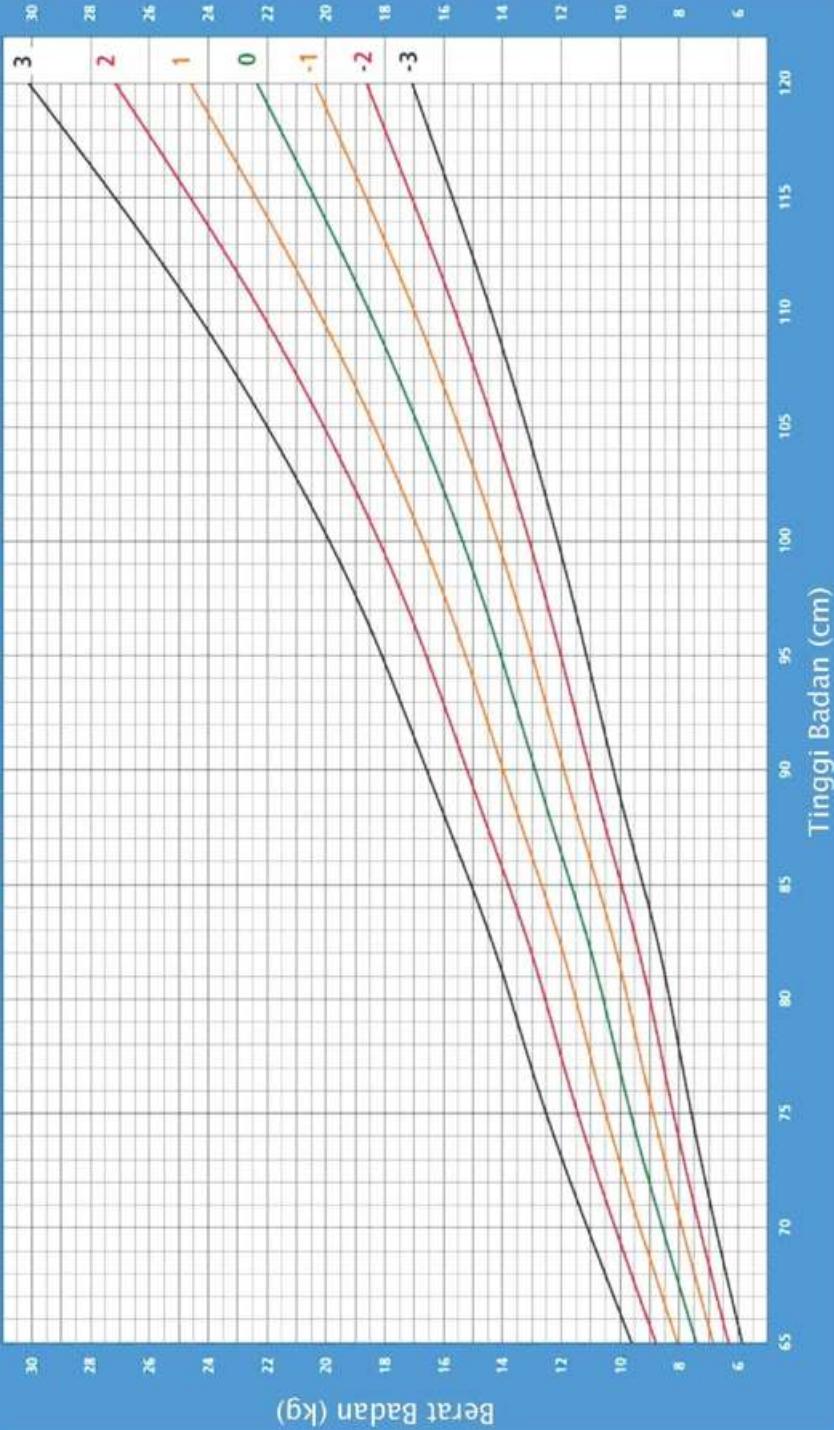
Sejak Lahir - 2 Tahun (z-scores)



Grafik 1.2 Pertumbuhan BB menurut TB untuk anak laki-laki usia 2-5 tahun

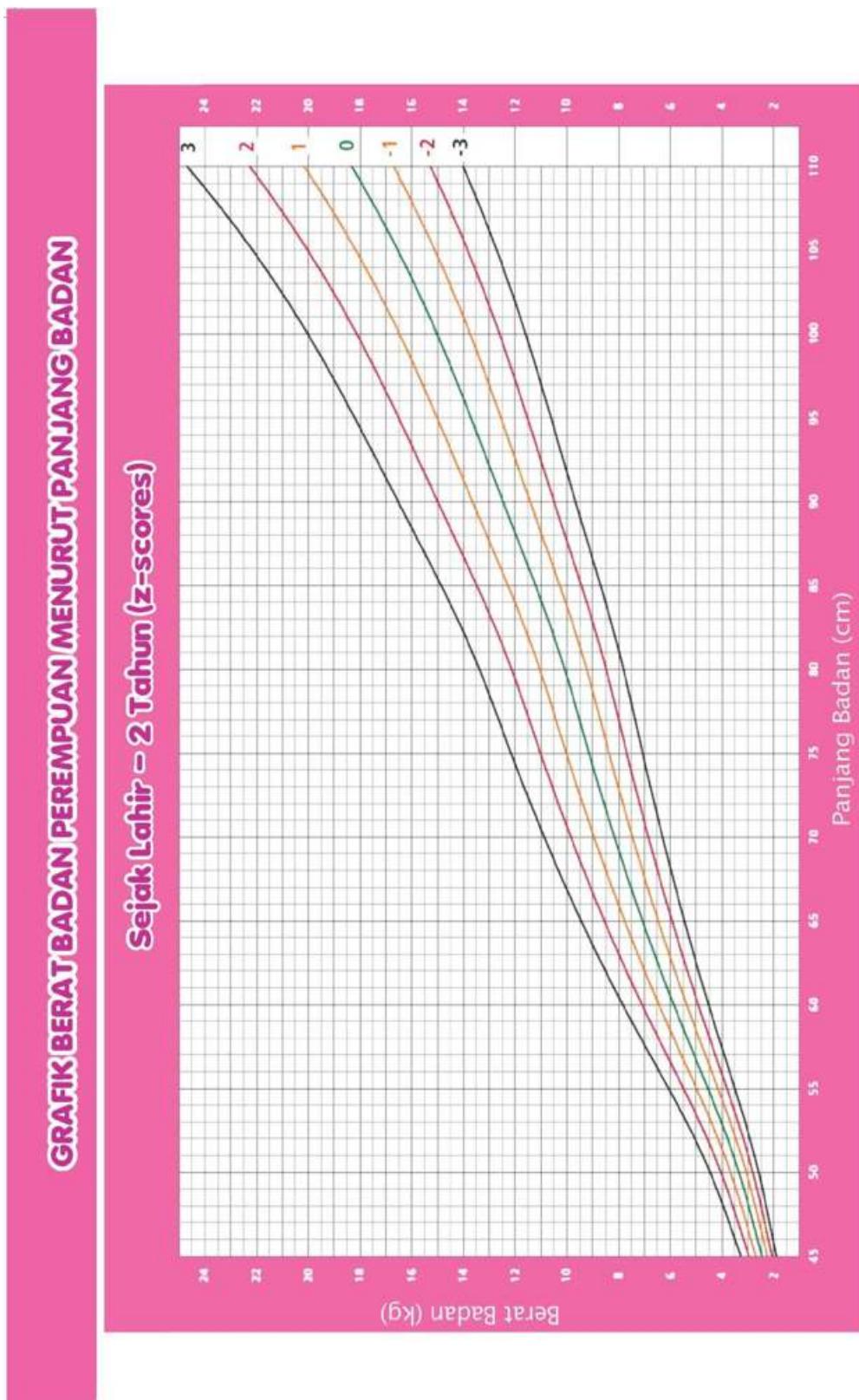
GRAFIK BERAT BADAN LAKI-LAKI MENURUT TINGGI BADAN

2 - 5 Tahun (z-scores)





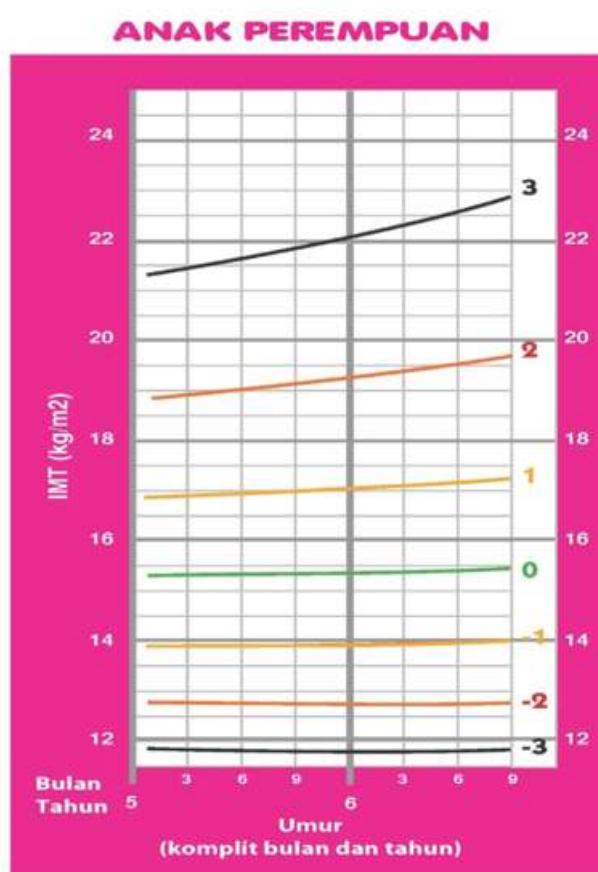
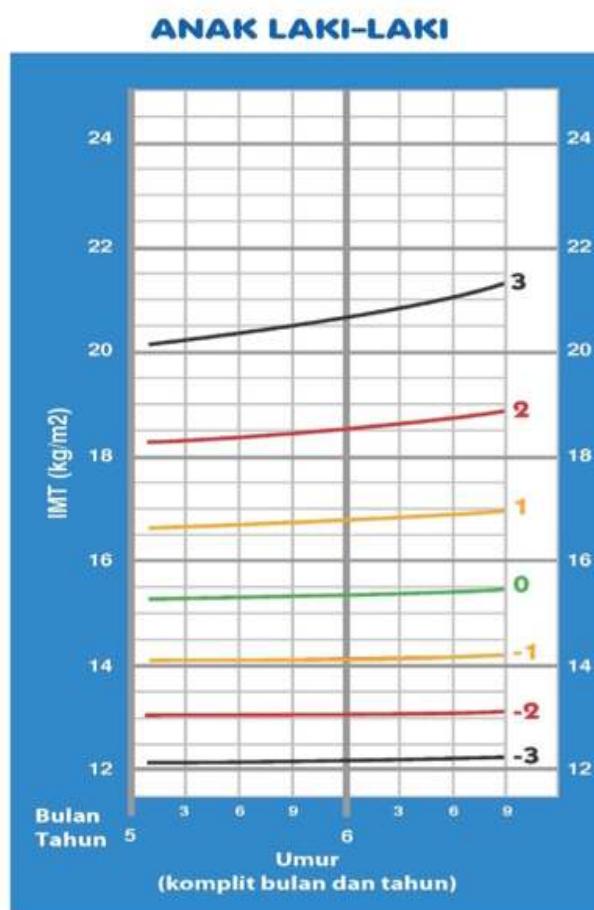
Grafik 1.3 Pertumbuhan BB menurut PB untuk anak perempuan usia 0-2 tahun



Grafik 1.4 Pertumbuhan BB menurut TB untuk anak perempuan usia 2-5 tahun



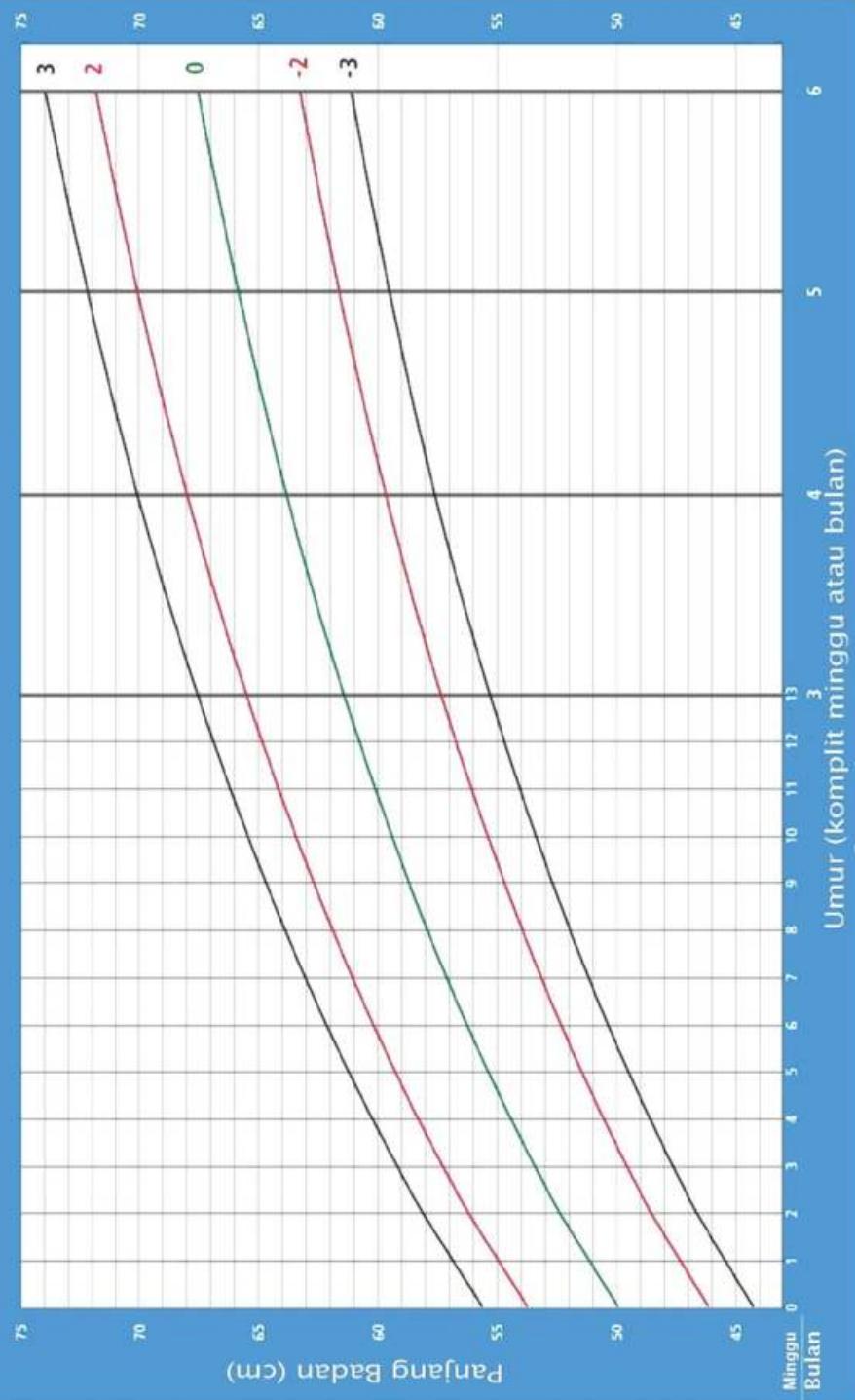
Grafik 1.5 Pertumbuhan BB menurut TB untuk anak laki-laki dan perempuan usia 2-5 tahun



Grafik 1.6 Pertumbuhan PB menurut Usia untuk anak laki-laki usia 0-6 bulan

GRAFIK PANJANG BADAN ANAK LAKI-LAKI MENURUT UMUR

Sejak Lahir – 6 Bulan (z-scores)

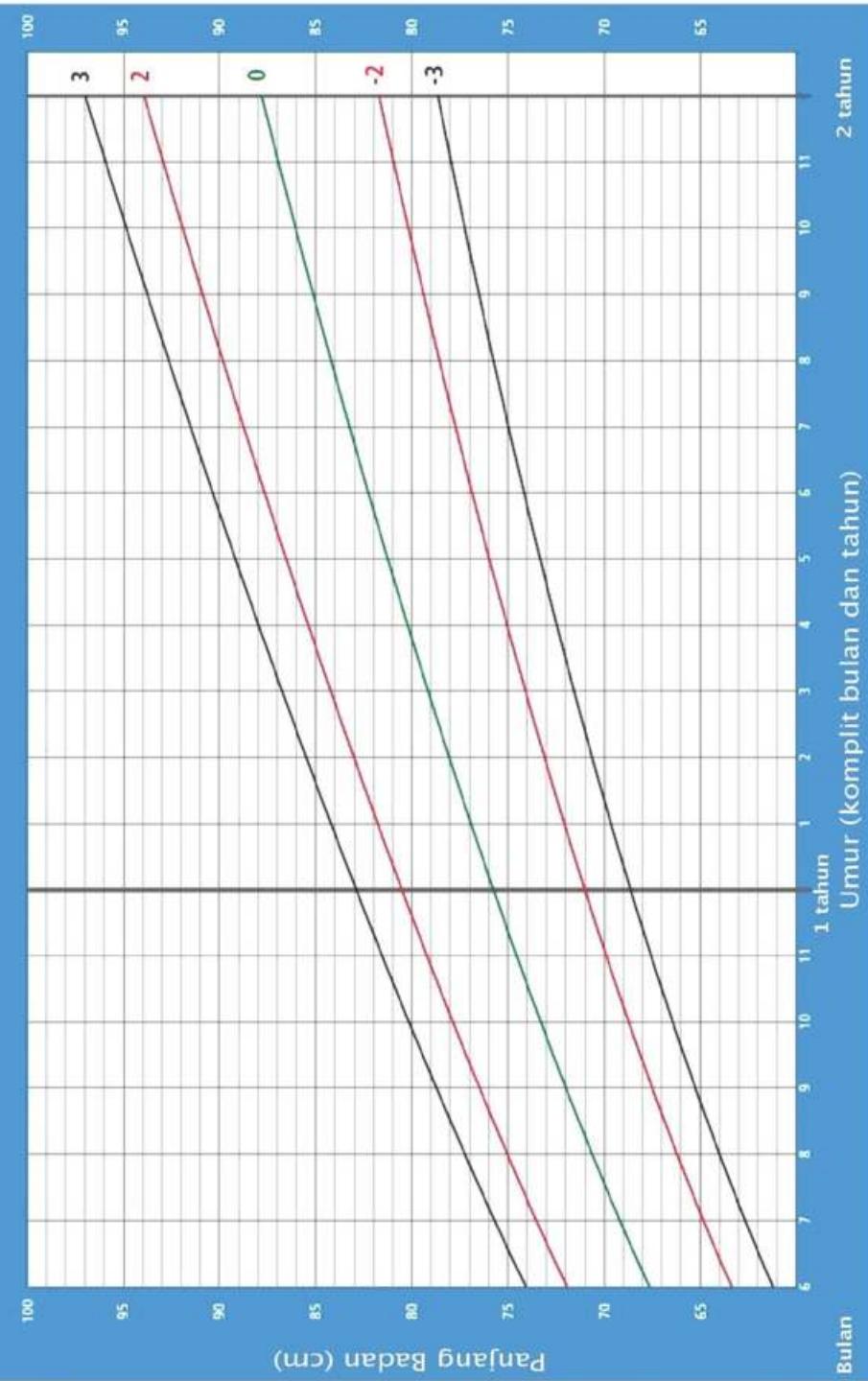




Grafik 1.7 Pertumbuhan PB menurut Usia untuk anak laki-laki usia 6 bulan – 2 tahun

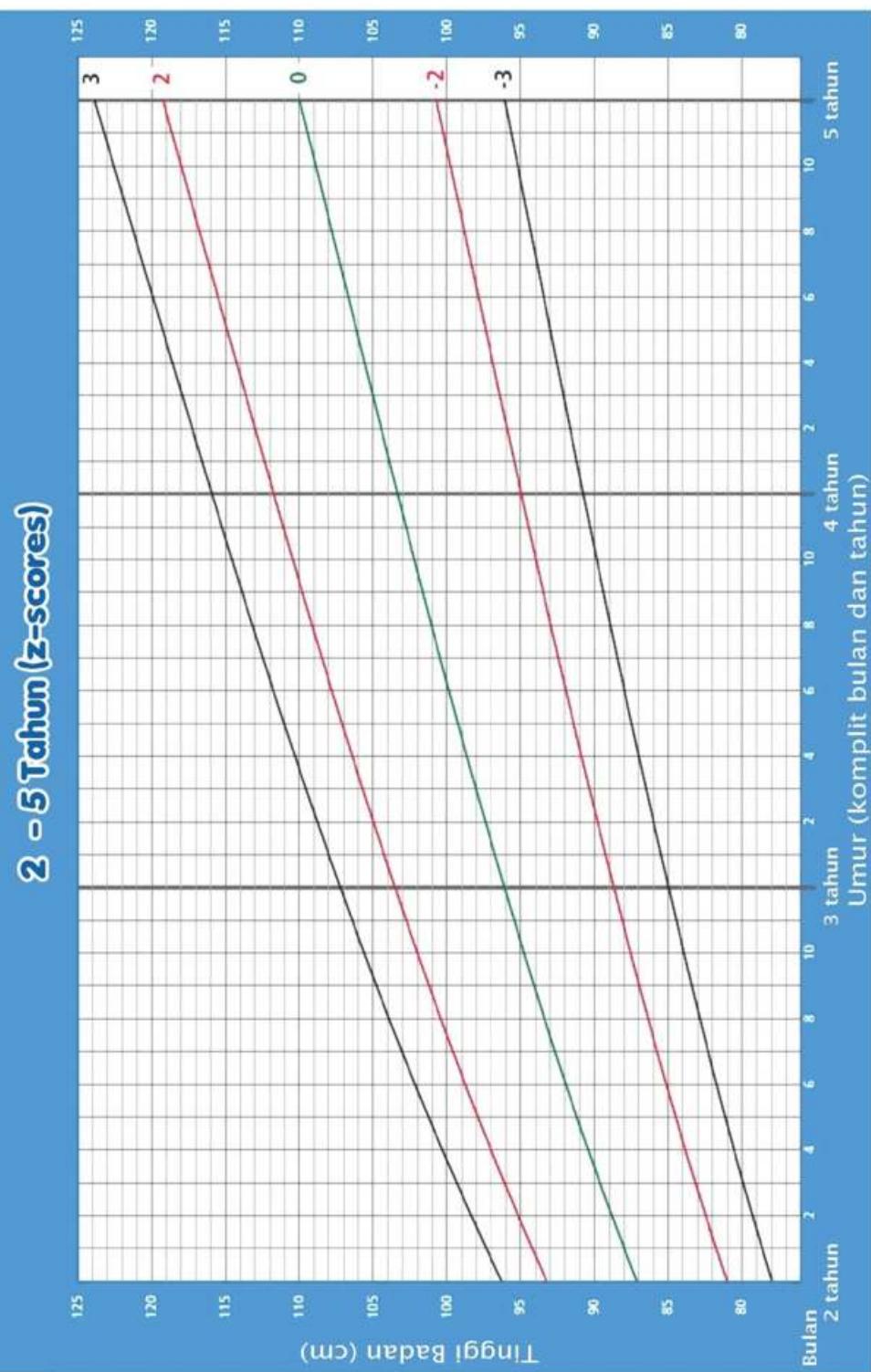
GRAFIK PANJANG BADAN ANAK LAKI-LAKI MENURUT UMUR

6 Bulan – 2 Tahun (z-scores)



Grafik 1.8 Pertumbuhan TB menurut Usia untuk anak laki-laki usia 2-5 tahun

GRAFIK TINGGI BADAN ANAK LAKI-LAKI MENURUT UMUR

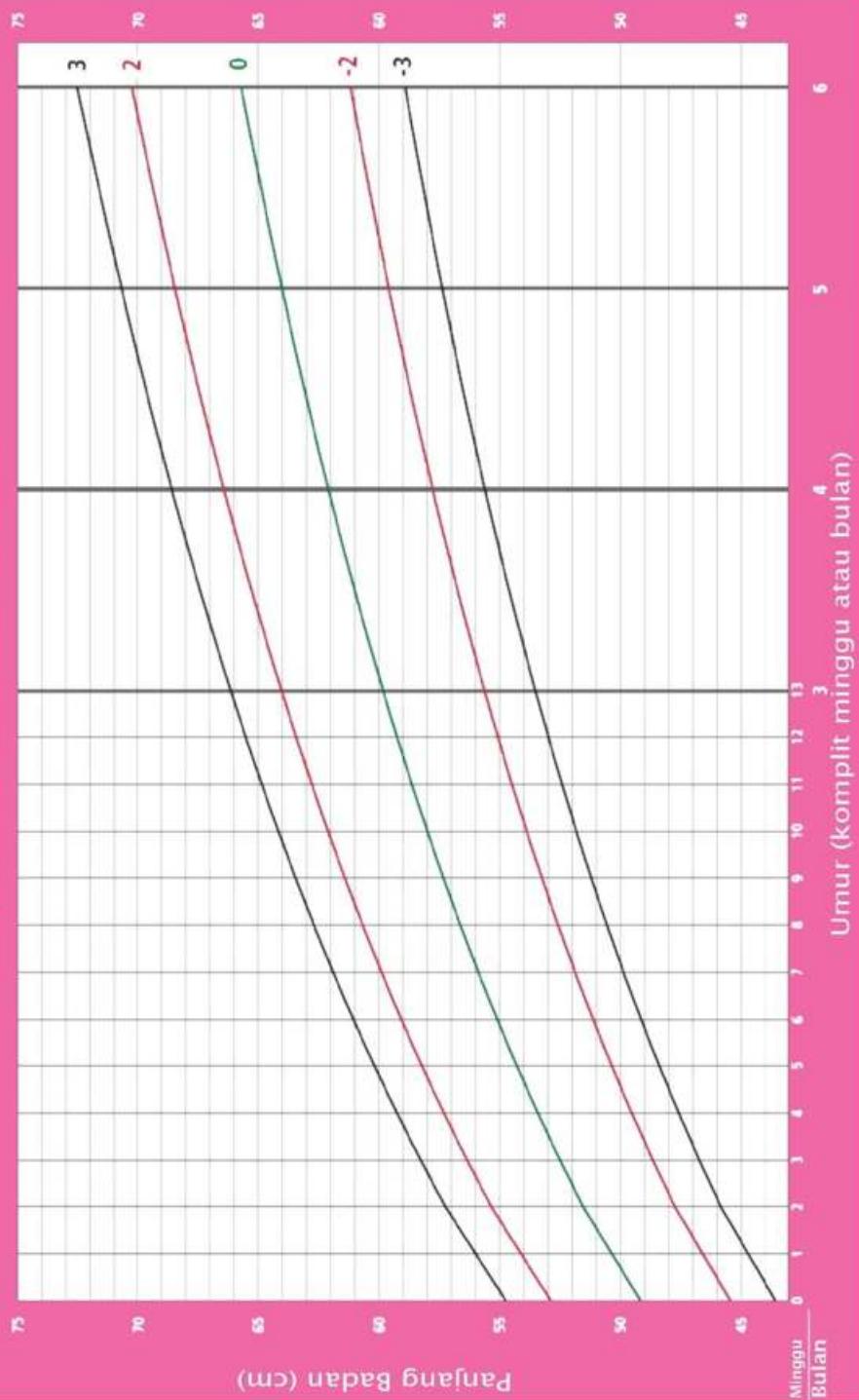




Grafik 1.9 Pertumbuhan PB menurut Usia untuk anak perempuan usia 0-6 bulan

GRAFIK PANJANG BADAN ANAK PEREMPUAN MENURUT UMUR

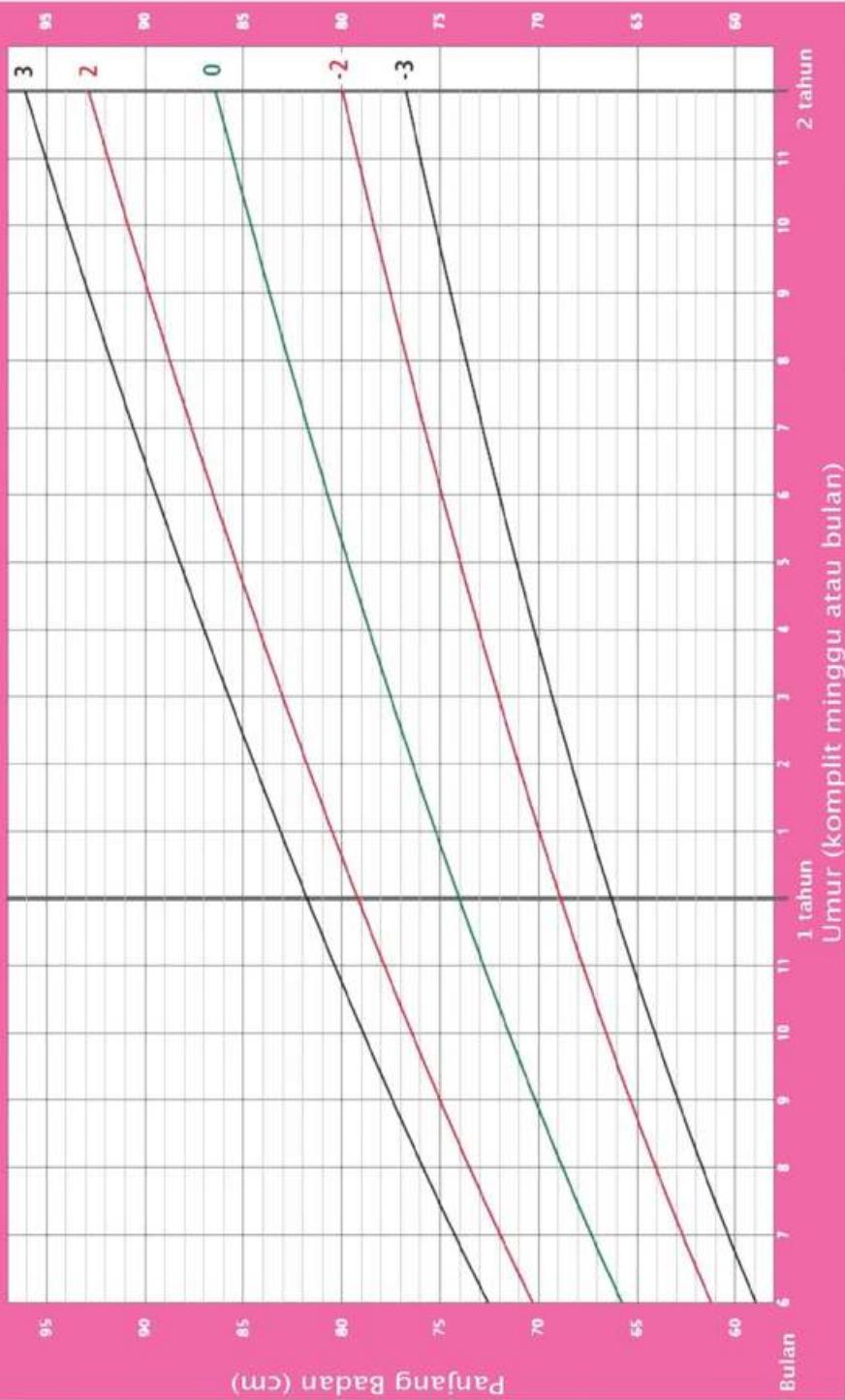
Sejak Lahir – 6 Bulan (z-scores)



Grafik 1.10 Pertumbuhan PB menurut Usia untuk anak perempuan usia 6 bulan – 2 tahun

GRAFIK PANJANG BADAN ANAK PEREMPUAN MENURUT UMUR

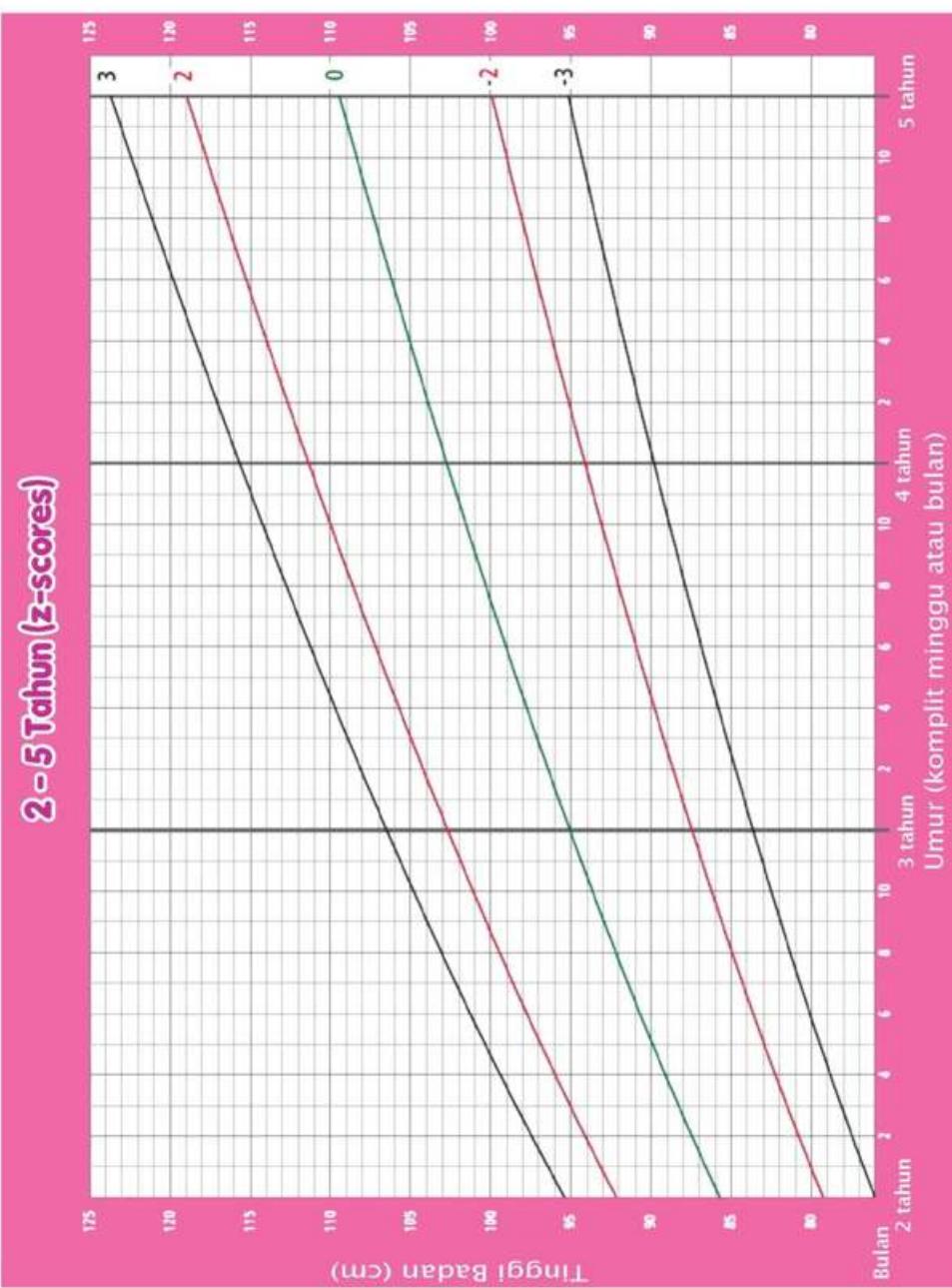
6 Bulan – 2 Tahun (z-scores)





Grafik 1.11 Pertumbuhan TB menurut Usia untuk anak perempuan usia 2-5 tahun

GRAFIK TINGGI BADAN ANAK PEREMPUAN MENURUT UMUR



Konsep Tahapan Perkembangan Anak Usia Dini (0-6 Tahun)

Mengapa Kita Perlu Memahami Tahapan Perkembangan Anak?

Dengan memahami bahwa setiap tahap usia anak memiliki tahap perkembangan yang kontinum, sehingga capaian perkembangan anak bertahap sesuai usianya dan stimulasi yang dilakukan pun perlu bertahap dan terintegrasi dengan mempertimbangkan 6 aspek perkembangan anak usia dini, yaitu moral dan agama, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni.

Tabel 2.1 Tingkat pencapaian perkembangan anak usia 0 – 6 tahun

Aspek perkembangan	0-1 tahun	1-2 tahun	3-4 tahun	5-6 tahun
Nilai Moral dan Agama	Melihat, mendengar berbagai ciptaan tuhan	Meniru gerakan ibadah dan doa	Mengenal perilaku baik dan buruk	<ul style="list-style-type: none"> Terbiasa bersyukur Berdoa sebelum dan sesudah berkegiatan
Kognitif	Mendengarkan suara sekitar	Menyebut beberapa nama benda dan jenis makanan	Menggunakan benda sebagai permainan simbolik	<ul style="list-style-type: none"> Dapat mengklasifikasikan benda
Sosial Emosional	Merespon gerakan tangan dan kaki	<ul style="list-style-type: none"> Berbagi peran dalam permainan Bermain berdasar aturan tertentu 	<ul style="list-style-type: none"> Meminjam dan meminjamkan mainan Memahami peraturan dan disiplin Mau berbagi, menolong 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat mengekspresikan emosi sesuai kondisi
Fisik Motorik	<ul style="list-style-type: none"> Duduk dengan bantuan Memegang dan memainkan benda ditangan Meraih benda di depannya 	Memasukkan benda kedalam wadah	Menirukan gerakan binatang, pohon tertutup angin dll	<ul style="list-style-type: none"> Dapat meniru bentuk
Bahasa	Memperhatikan/ mendengarkan ucapan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> Memahami kata sederhana Memainkan kata-suara Menjawab dengan kalimat pendek 	<ul style="list-style-type: none"> Menyimak perkataan orang lain Memahami cerita yang dibacakan Mengenal suara hewan 	<ul style="list-style-type: none"> Menyebutkan bermacam bahan makanan Menceritakan pengalaman
Seni	Mendengarkan jenis musik atau bunyian dengan irama teratur	Menyanyikan lagu	Mendeskripsikan sesuatu dengan ekspresif	Menggambar bermacam bentuk

Pesan kunci

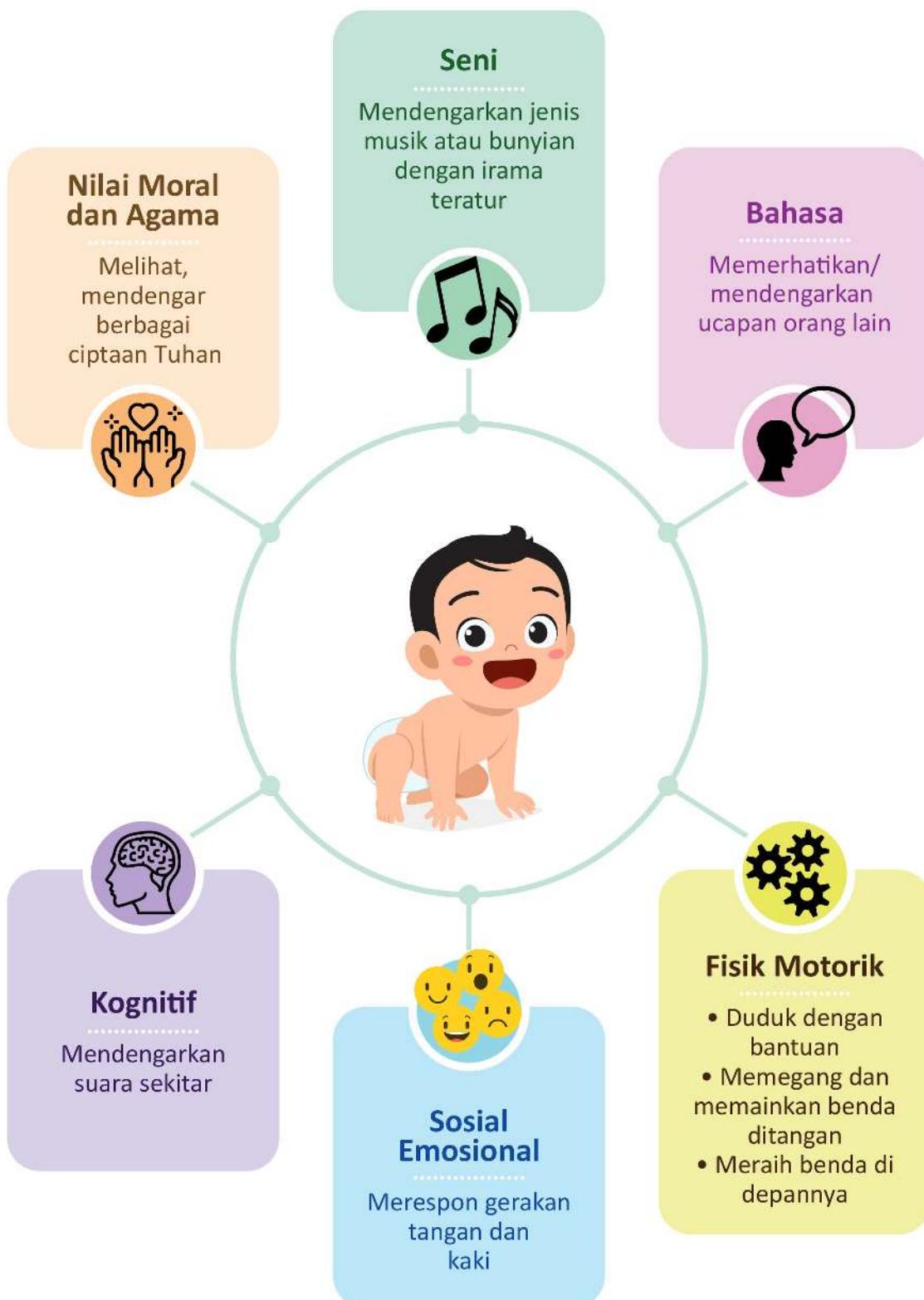
Sejak lahir anak berkembang dalam enam (6) aspek perkembangan. Perlu dipahami bahwa setiap tahap usia memiliki tahap perkembangannya. Dan perkembangan anak saling berkelanjutan antar tahap perkembangan, sehingga stimulasi yang diberikan pun perlu bertahap dan terintegrasi antar 6 aspek perkembangan. Stimulasi yang diberikan meliputi 6 aspek perkembangan secara terintegrasi namun proporsi terbesarnya membangun sikap, bukan hanya sekedar pengetahuan dan keterampilan.

Selain itu, perlu juga diperhatikan perkembangan kritis pada setiap tahapan usia, seperti bayi 0-1 tahun terkait motoriknya, batita 1-3 tahun terkait bahasanya, dan anak 4-6 tahun terkait sosialnya.

Masa Bayi: Usia 0-1 Tahun

Infografis perkembangan anak usia 0-1 tahun

Aspek Perkembangan Anak Usia 0 - 1 tahun



STUNTING



GOAL

Pada 2024, persentase stunting pada balita diharapkan turun menjadi 14%

MENGAPA STUNTING MENJADI MASALAH SERIUS?



Stunting terjadi karena kurang gizi dan infeksi berulang saat **1000 hari pertama kehidupan** (9 bulan hamil dan 2 tahun pertama).



Stunting menyebabkan masalah jangka panjang, yaitu **rendahnya kemampuan kognitif**, berkurangnya **produktivitas kerja**, dan **badan yang rentan sakit saat dewasa**.



Anak yang **stunting** memiliki resiko tinggi untuk **overweight** dan **obes saat dewasa**.



Penurunan prestasi di sekolah pada anak **stunting** menyebabkan penurunan 22% upah saat dewasa.



REKOMENDASI CEGAH STUNTING

PENCEGAHAN STUNTING

Dilakukannya **pengukuran Tinggi dan Berat badan** rutin di Posyandu/PAUD.



GIZI IBU HAMIL

Kesadaran ibu hamil untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan cek kesehatan bayi rutin ke Puskesmas/RS.



ASI EKSKLUSIF

Anak mendapatkan ASI eksklusif 6 bulan dan MPASI yang bergizi.



DUKUNGAN KOMUNITAS

Ibu mendapatkan dukungan dan informasi terkait pencegahan stunting, pengukuran tinggi badan rutin, pemberian MPASI bergizi, dll.



BESARAN MASALAH



1 dari 3

balita di **Indonesia** mengalami **STUNTING**

Data 2018, persentase stunting

30.8%



Latihan 3.3

Studi Kasus: Catatan pertumbuhan dan perkembangan anak usia di bawah 2 tahun.

Diskusikan dalam kelompok bagaimana pertumbuhan dan perkembangan seorang anak bernama Caca usia 9 bulan berdasarkan informasi dalam tabel di bawah ini.

1. Bagaimana pertumbuhan Caca: berat badan dan tinggi badannya berdasarkan grafik pertumbuhan? Lingkari penilaian dari setiap indikator! Gunakan grafik 1.3 dan 1.10
2. Bagaimana perkembangan Caca: perkembangan motorik kasar, motorik halus, bahasa, dan sosial emosional berdasarkan rujukan tahapan perkembangan? Gunakan Lampiran 2.1
3. Tuliskan kesimpulan keseluruhan dari profil indikator pertumbuhan dan perkembangan Caca di dalam kolom ‘Kesimpulan’
4. Tuliskan tindakan yang diperlukan dari kesimpulan tersebut.

Indikator	Catatan Perkembangan	Penilaian
Panjang Badan	63 cm	Normal - Kurang
Berat Badan	7 kg	Normal - Kurang
Motorik kasar	Dapat tengkurap	Normal - Kurang
Motorik halus	Dapat menggenggam	Normal - Kurang
Bahasa	Dapat mengucapkan “mimi..”	Normal - Kurang
Sosial emosi	Cepat menangis	Normal - Kurang
Kesimpulan		
Tindakan		

*Lingkari Jawaban yang sesuai

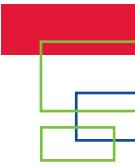
Rangkuman hasil diskusi latihan:

Catatan pertumbuhan: Caca berperawakan pendek, pertumbuhan tingginya berada di bawah usianya; kondisi pendek dapat disebabkan karena kurang asupan zat gizi, tidak mendapat ASI eksklusif pada saat usia 6 bulan, mengalami penyakit infeksi berulang seperti diare dan batuk.

Catatan perkembangan: Caca mengalami keterlambatan perkembangan motorik kasar, motorik halus, bicara dan sosialisasinya. Caca harus segera dirujuk pada ahli agar berkembang dengan optimal. Ingat, keterlambatan perkembangan tidak akan berkembang dengan sendirinya sesuai bertambahnya umur, namun harus mendapatkan tindakan yang tepat.

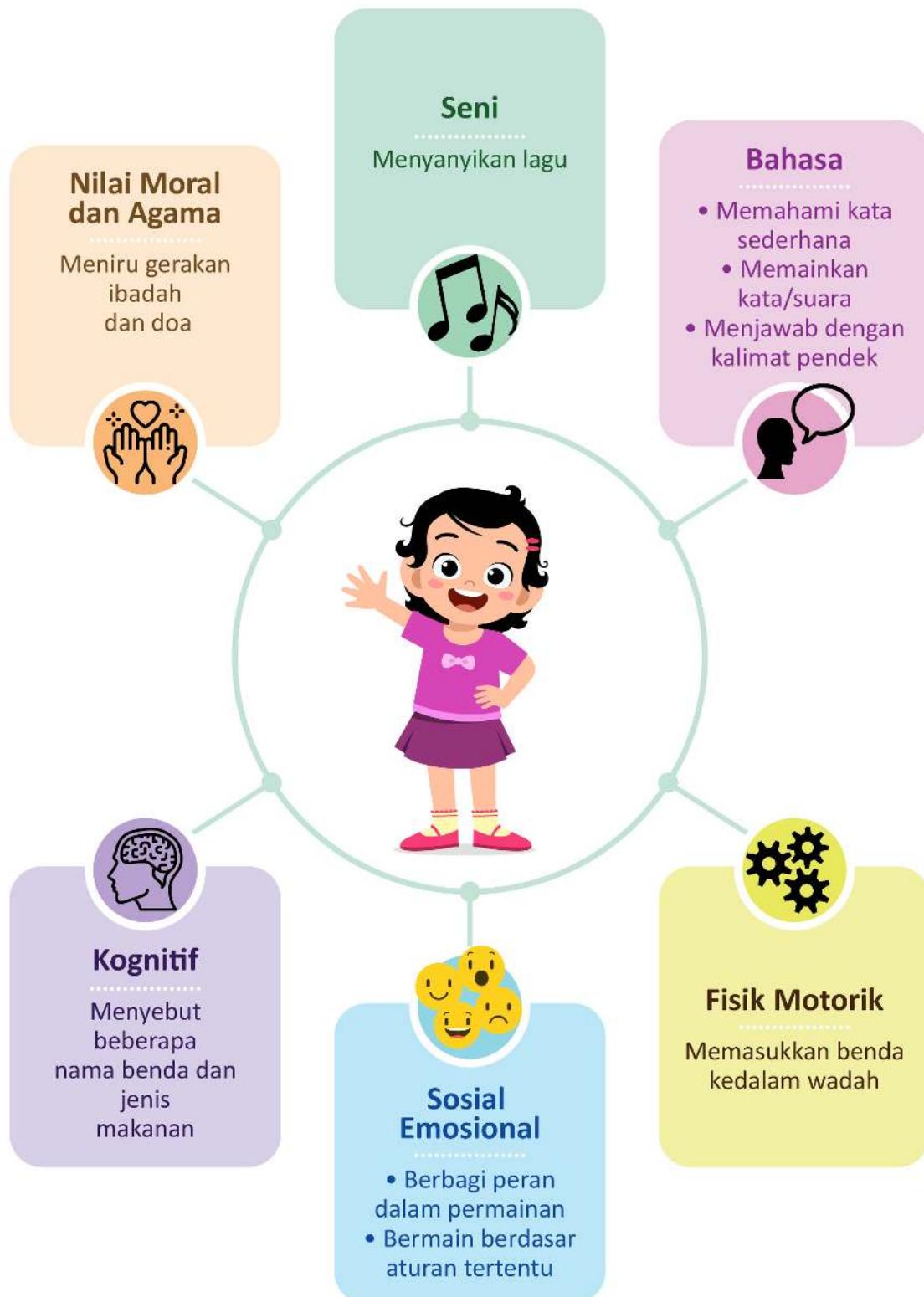
Pesan kunci

Pada bayi usia 0-1 tahun, tahap perkembangan utama yang kritis pada usia ini adalah perkembangan motorik.



Masa Batita: Usia 1-3 Tahun

Aspek Perkembangan Anak Usia 1 - 2 tahun



Latihan 3.4

Latihan

Studi kasus: Catatan perkembangan Deteksi Dini Autis untuk anak di atas 2 tahun.

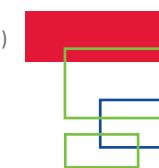
1. Isilah tabel pengamatan di bawah ini untuk melakukan deteksi dini Autistik pada anak dengan usia di atas 2 tahun.
2. Dari hasil pengamatan perilaku menggunakan *checklist* deteksi dini Autistik ini, apakah diperlukan evaluasi autistik lebih lanjut?

Catatan: Bila jawaban dari pengamatan dan pertanyaan lebih banyak “Tidak”, maka perlu hati-hati dan memerlukan evaluasi autistik yang lebih menyeluruh.

No	Pengamatan Perilaku	Ya	Tidak
1.	Apakah anak senang diayun-ayun atau diguncang-guncang naik turun (<i>bounced</i>) di paha Anda?		
2.	Apakah anak tertarik (memperhatikan) anak lain?		
3.	Apakah anak suka memanjat-manjat, seperti memanjat tangga?		
4.	Apakah anak suka bermain “ciluk ba”, “petak umpet”?		
5.	Apakah anak pernah bermain seolah-olah membuat secangkir teh menggunakan mainan berbentuk cangkir dan teko, atau permainan lain?		
6.	Apakah anak pernah menunjuk atau meminta sesuatu dengan menunjukkan jari?		
7.	Apakah anak pernah menggunakan jari untuk menunjuk ke sesuatu agar Anda melihat ke sana?		
8.	Apakah anak dapat bermain dengan mainan yang kecil (mobil atau kubus)?		
9.	Apakah anak pernah memberikan suatu benda untuk menunjukkan sesuatu?		
No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Selama pemeriksaan apakah anak menatap (kontak mata) dengan pemeriksa?		
2.	Usahakan menarik perhatian anak, kemudian pemeriksa menunjuk sesuatu di ruangan pemeriksaan sambil mengatakan: “Lihat itu ada bola (atau mainan lain)! Perhatikan mata anak, apakah ia melihat ke benda yang ditunjuk, bukan melihat tangan pemeriksa?		
3.	Usahakan menarik perhatian anak, berikan mainan gelas/cangkir dan teko. Katakan pada anak: “Buatkan secangkir susu buat mama”!		
4.	Tanyakan pada anak: “Tunjukkan mana gelas! (gelas dapat diganti dengan nama benda lain yang dikenal anak dan ada di sekitar kita). Apakah anak menunjukkan benda tersebut dengan jarinya? Atau sambil menatap wajah Anda ketika menunjuk suatu benda?		
5.	Apakah anak dapat menumpuk beberapa kubus/balok menjadi suatu menara?		
<i>*Ceklis Deteksi Dini AutisCHAT (Checklist for Autism in Toddlers) untuk anak umur 18 - 36 bulan</i>			

Pesan kunci

Pada anak usia 1-3 tahun, tahap perkembangan utama yang kritis pada usia ini adalah perkembangan bahasa.

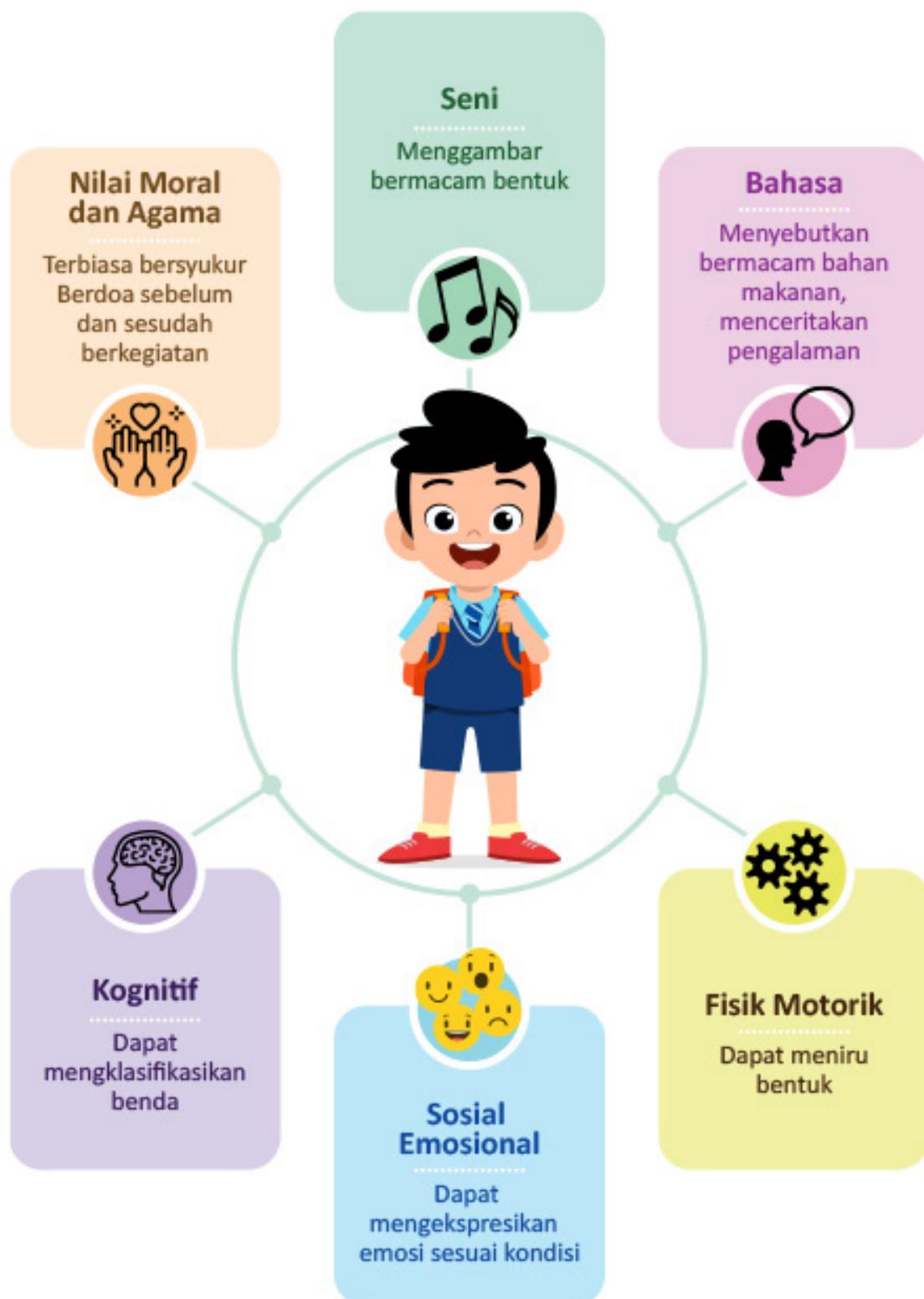


Masa Pra-Sekolah: Usia 3-6 Tahun

Aspek Perkembangan Anak Usia 3 - 4 tahun



Aspek Perkembangan Anak Usia 5 - 6 tahun



Latihan 3.5

Latihan

Studi kasus: Catatan perkembangan terkait Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) untuk anak di atas 3 tahun.

1. Isilah tabel pengamatan perilaku anak dengan usia diatas 3 tahun untuk melakukan deteksi Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)
2. Dari hasil pengamatan perilaku, apakah dari hasil tersebut diperlukan deteksi GPPH lebih lanjut?

Pengamatan Perilaku Anak		Tidak pernah	Jarang	Sering	Selalu
		0	1	2	3
1	Tidak kenal lelah, atau aktivitas yang berlebihan				
2	Mudah menjadi gembira, <i>impulsive</i>				
3	Mengganggu anak-anak lain				
4	Gagal menyelesaikan kegiatan yang telah dimulai, rentang perhatian pendek				
5	Menggerak-gerakan anggota badan atau kepala secara terus-menerus				
6	Kurang perhatian, mudah teralihkan				
7	Permintaannya harus segera dipenuhi, mudah menjadi frustrasi				
8	Sering dan mudah menangis				
9	Suasana hatinya mudah berubah dengan cepat dan drastis				
10	Ledakkan kekesalan, tingkah laku eksplosif dan tak terduga				
	Jumlah				
	Total				

*Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)

(Abbreviated Conners Rating Scale)

Catatan Interpretasi:

Semakin besar nilai dari total skor, maka semakin tinggi kemungkinan adanya Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) pada anak. Bila orang tua menemui anak dengan kondisi seperti ini, perlu adanya perhatian dan perlakuan khusus yang diberikan kepada anak, seperti tidak cepat menghukum, ajak anak untuk beristirahat terlebih dahulu, contohnya: sentuhan sayang (usap atau peluk), ataupun bentuk pendekatan individual lainnya.

Pesan kunci

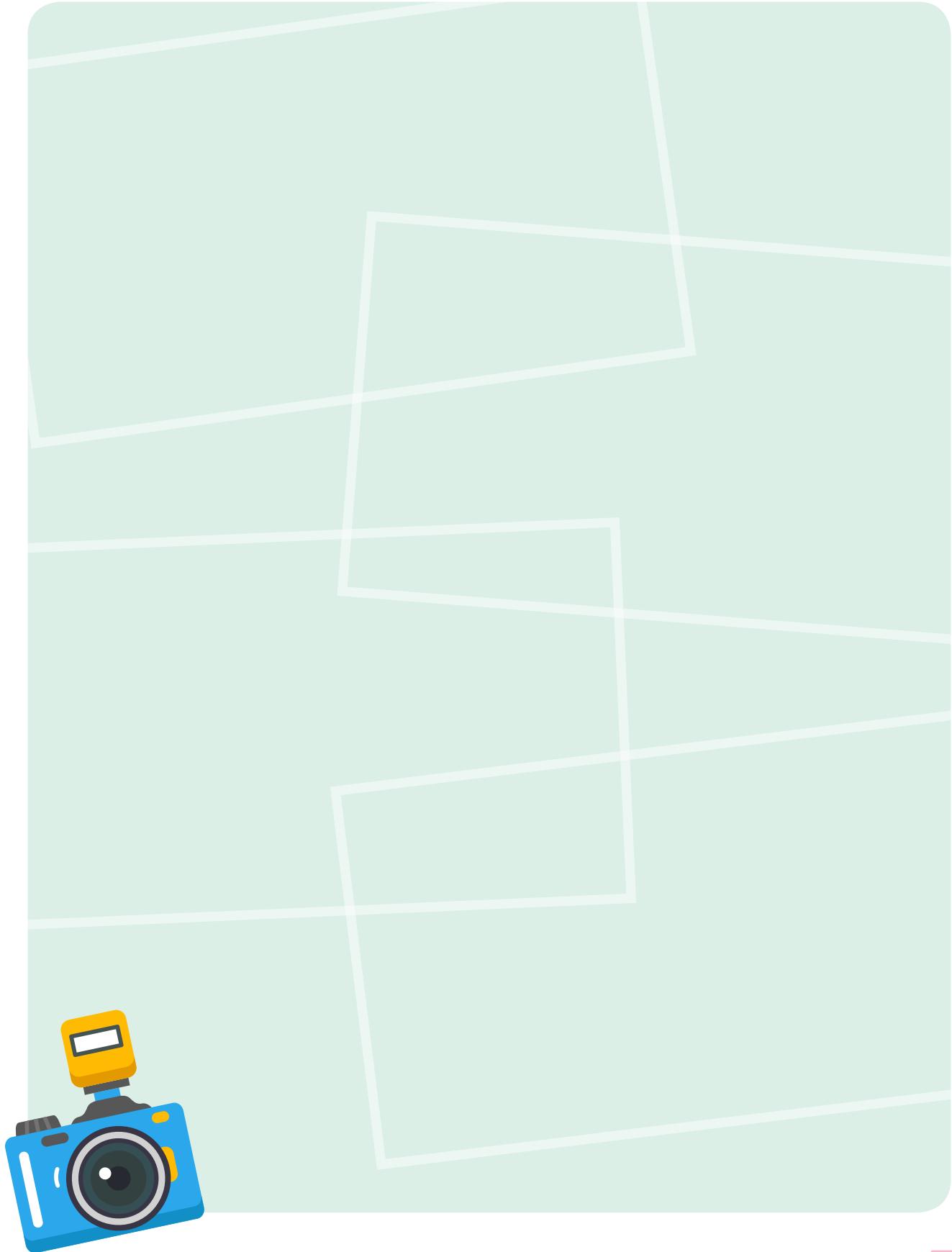
Pada anak usia 4-6 tahun, tahap perkembangan utama yang kritis pada usia ini adalah perkembangan sosial-emosional. Salah satu gangguan perkembangan pada anak usia ini adalah anak yang mengalami gangguan pemuatan perhatian dan hiperaktivitas dimana sering ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi dan duduk diam dalam menyelesaikan tugas. Anak dapat terlihat sebagai anak yang tidak bisa diatur dan semaunya sendiri. Jika mendapati situasi seperti itu, anak perlu dipahamai, bukan dimarahi atau dicap sebagai anak nakal, agar ia mampu belajar mengendalikan perilakunya. Segera dirujuk ke ahli, bila keluarga kesulitan untuk mengangani kondisi anak.



Potret Si Kecil

Dokumentasikan aktifitas bersama anak

- Foto saat anak melakukan aktivitas bermain
- Video saat anak bercerita



Catatan Harian Si Kecil: Perkembangan anak

Berikut adalah aspek perkembangan anak sesuai usianya.

Mari kita amati dan beri tanda centang aktifitas apa saja yang anak mampu lakukan.

“Anak saya usia....., anak saya sudah bisa.....”	Beri tanda centang ✓
1 bulan	
Menatap ke ibu	
Mengeluarkan suara O..O..	
Tersenyum	
Mengerakkan tangan dan kaki	
3 bulan	
Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap	
Tertawa	
Mengerakkan kepala ke kiri dan kanan	
Membalas senyum ketika diajak bicara/tersenyum	
Mongoceh spontan atau bereaksi dengan mongoceh	
6 bulan	
Berbalik dari telungkup ke telentang	
Mempertahankan posisi kepala tetap tegak	
Meraih benda yang ada di dekatnya	
Menirukan bunyi	
Menggenggam mainan	
Tersenyum ketika melihat mainan/gambar menarik	
9 bulan	
Merambat	
Mengucapkan ma ma ma, da da da	
Meraih benda sebesar kacang	
Mencari benda/mainan yang dijatuhkan	
Bermain tepuk tangan atau ci-luk -ba	
Makan kue/biskuit sendiri	
12 bulan	
Berdiri dan berjalan berpegangan	
Memegang benda kecil	
Meniru kata sederhana seperti ma..ma.. pa..pa..	
Mengenal anggota keluarga	
Takut pada orang yang belum dikenal	
Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis atau merengek	

“Anak saya usia....., anak saya sudah bisa.....”		Beri tanda centang ✓
2 tahun		
Naik tangga dan berlari-lari		
Mencoret-coret pensil pada kertas		
Dapat menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya		
Menyebut 3-6 kata yang mempunyai arti, seperti bola, piring dan sebagainya		
Memegang cangkir sendiri		
3 tahun		
Mengayuh sepeda roda 3		
Berdiri diatas satu kaki tanpa berpegangan		
Bicara dengan baik menggunakan 2 kata		
Mengenal 2-4 warna		
Menyebut nama, umur, dan tempat		
Menggambar garis lurus		
Bermain dengan teman		
Melepas pakaianya sendiri		
Menggunakan baju sendiri		
5 tahun		
Melompat-lompat 1 kaki, menari, dan berjalan lurus		
Menggambar orang 3 bagian (kepala, badan, tangan/kaki)		
Menggambar tanda silang dan lingkaran		
Menangkap bola kecil dengan kedua tangan		
Menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar		
menyebut angka, menghitung jari		
Bicaranya mudah dimengerti		
Berpakaian sendiri tanpa dibantu		
Menggantung baju atau pakaian boneka		
Menggosok gigi tanpa bantuan		
6 tahun		
Berjalan lurus		
Berdiri dengan 1 kaki selama 11 detik		
Menggambar 6 bagian (contoh menggambar orang lengkap, kepala, badan, 2 tangan, dan 2 kaki)		
Menangkap bola kecil dengan kedua tangan		
Menggambar segi 4		
Mengerti arti lawan kata		
Mengenal angka, bisa menghitung angka 5-10		
Mengenal warna		
Mengikuti aturan permainan		
Berpakaian sendiri tanpa dibantu		

Evaluasi Mandiri

- 1. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi bulanan di PAUD Cendikia, Gani (anak laki-laki berusia 5 tahun) memiliki berat badan 20 kg dan tinggi badan 98 cm. Dari hasil monitoring pertumbuhan ini, bagaimana status gizi Gani?**
 - a. Kurus dan pendek
 - b. Gemuk dan pendek
 - c. Kurus dan tinggi
 - d. Gemuk dan tinggi
- 2. Pilihlah pernyataan yang tepat mengenai perkembangan bayi bertubuh pendek (*stunting*)... .**
 - a. Panjang badan bertambah dengan sendirinya sesuai pertambahan usia
 - b. Pada masa dewasa beresiko terjangkit penyakit kronis seperti
 - c. Bayi bertumbuh pendek merupakan perkembangan yang wajar
 - d. Semua jawaban salah
- 3. Penyebab bayi bertumbuh pendek adalah... .**
 - a. kurang asupan gizi
 - b. tidak mendapatkan ASI Ekslusif
 - c. mengalami penyakit infeksi berulang seperti diare dan batuk
 - d. Semua jawaban benar
- 4. Autistik merupakan gangguan perkembangan pada aspek... .**
 - a. bahasa dan komunikasi
 - b. komunikasi dan kecerdasan
 - c. motorik halus dan bahasa
 - d. komunikasi dan interaksi sosial
- 5. Pernyataan yang bukan ciri anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktifitas (GPPH) adalah... .**
 - a. kecerdasan kurang, mengganggu anak-anak lain
 - b. tidak kenal lelah, mudah gembira atau marah
 - c. perhatian mudah teralih, sering gagal menyelesaikan tugas
 - d. permintaan harus segera dipenuhi, mudah menangis

MODUL 4

BERMAIN BERSAMA ANAK USIA DINI

Pengantar: Prinsip Pendidikan Anak Usia Dini dan Bermain

Mengapa Kita Perlu Memahami Prinsip Pendidikan dan Bermain Bersama Anak ?

Sebagaimana yang telah dipahami, 0-6 tahun merupakan masa emas perkembangan anak. Untuk mencapai perkembangan yang optimal dibutuhkan asupan dan stimulasi yang sesuai. Dalam hal ini, bermain adalah sarana yang tepat dimana anak dapat belajar serta merangsang 6 aspek perkembangannya. Dengan memahami prinsip pendidikan dan bermain, pendidik PAUD dan orangtua dapat menjadikan aktifitas bermain sehari-hari untuk perkembangan optimal anak sesuai usianya.

Uraian Materi Sesi 1

Sub-Sesi 1

10 Prinsip pembelajaran PAUD:

Berbagai strategi pembelajaran dapat dilakukan tanpa mengesampingkan tahapan dan tumbuh kembang anak. Adapun 10 prinsip pembelajaran anak usia dini terdiri dari:

1. Belajar melalui bermain

Anak di bawah usia 6 tahun berada pada masa bermain. Pemberian rangsangan pendidikan dengan cara yang tepat melalui bermain, dapat memberikan pembelajaran yang bermakna pada anak.

2. Berorientasi pada perkembangan anak

Pendidik harus mampu mengembangkan semua aspek perkembangan sesuai dengan tahapan usia anak.

3. Berorientasi pada kebutuhan anak

Pendidik harus mampu memberi rangsangan pendidikan atau stimulasi sesuai dengan kebutuhan anak, termasuk anak-anak yang mempunyai kebutuhan khusus.

4. Berpusat pada anak

Pendidik harus menciptakan suasana yang bisa mendorong semangat belajar, motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, inovasi, dan kemandirian sesuai dengan karakteristik, minat, potensi, tingkat perkembangan, dan kebutuhan anak.

5. Pembelajaran aktif

Pendidik harus mampu menciptakan suasana yang mendorong anak aktif mencari, menemukan, menentukan pilihan, mengemukakan pendapat, dan melakukan serta mengalami sendiri.

6. Berorientasi pada pengembangan nilai-nilai karakter

Pemberian rangsangan pendidikan diarahkan untuk mengembangkan nilai-nilai yang membentuk karakter yang positif pada anak. Pengembangan nilai-nilai karakter tidak dengan pembelajaran langsung, akan tetapi melalui pembelajaran untuk mengembangkan kompetensi pengetahuan dan keterampilan serta melalui pembiasaan dan keteladanan.

7. Berorientasi pada pengembangan kecakapan hidup

Pemberian rangsangan pendidikan diarahkan untuk mengembangkan kemandirian anak. Pengembangan kecakapan hidup dilakukan secara terpadu baik melalui pembelajaran untuk mengembangkan kompetensi pengetahuan dan keterampilan maupun melalui pembiasaan dan keteladanan.

8. Didukung oleh lingkungan yang kondusif

Lingkungan pembelajaran diciptakan sedemikian rupa agar menarik, menyenangkan, aman, dan nyaman bagi anak. Penataan ruang diatur agar anak dapat berinteraksi dengan pendidik, pengasuh, dan anak lain.

9. Berorientasi pada pembelajaran yang demokratis

Pembelajaran yang demokratis sangat diperlukan untuk mengembangkan rasa saling menghargai antara anak dengan pendidik, dan antara anak dengan anak lain.

10. Pemanfaatan media belajar, sumber belajar, dan narasumber

Pendidik diharapkan mampu memanfaatkan berbagai alat bantu belajar yang ada di lingkungan rumah dan tempat tinggal anak, sehingga anak dapat memperoleh sumber pengetahuan yang sesuai dengan lingkungannya. Pendidik juga dapat menghadirkan orang-orang dengan profesi tertentu sebagai narasumber yang berkaitan dengan tema pembelajaran seperti: polisi, dokter, petani, nelayan.

Sub-Sesi 2

Aspek lingkungan dan stimulasi

Pembelajaran pada anak usia dini membutuhkan lingkungan dan stimulasi yang sesuai agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Lingkungan anak usia dini terdiri dari beberapa aspek, diantaranya:

1. Lingkungan fisik (objek, ruang)

Lingkungan fisik yang berbeda akan mempengaruhi anak, misalnya anak yang dibesarkan dengan alat mainan yang bervariasi serta ruang gerak yang luas, akan lebih memungkinkan berkembang secara optimal bila dibandingkan dengan mereka yang serba kekurangan dan tinggal di rumah yang sempit.

2. Lingkungan yang bersifat aktivitas (bermain, kegiatan sehari-hari)

Anak yang aktivitas sehari-hari diisi dengan kegiatan yang bermakna misalnya bermain dengan ibu, hasilnya akan lebih berkualitas dibandingkan bila anak bermain sendiri.

3. Berbagai orang yang berada disekitar anak

Aspek ini dipengaruhi karakteristik orang di sekitar anak (usia, jenis kelamin, pekerjaan, status kesehatan dan tingkat pendidikan). Lingkungan anak akan lebih baik bila orang-orang disekitarnya berpendidikan dibandingkan bila lingkungannya terdiri dari orang yang tidak pernah mengikuti pendidikan formal.

4. Sistem nilai: sikap dan norma.

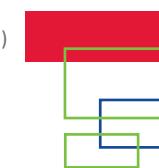
Anak akan lebih baik apabila diasuh dengan menanamkan disiplin dibandingkan dalam lingkungan dengan aturan yang tidak menentu.

5. Komunikasi antar anak dan orang disekelilingnya

Komunikasi akan menentukan perkembangan sosial dan emosional anak.

6. Hubungan yang hangat dan anak merasa kebutuhannya terpenuhi

Hubungan ini akan berdampak pada perkembangan kepribadian yang lebih mantap dibandingkan apabila hubungannya lebih banyak mendatangkan kecemasan (Patmonodewo, 2003).



Sub-Sesi 3

Proses pendidikan anak usia dini

Proses pendidikan anak usia dini setidaknya terdapat empat hal yang terkait didalamnya, yang meliputi::

1. **Tujuan** yaitu kemampuan yang ingin dicapai oleh anak dalam kegiatan belajar tersebut.
2. **Bahan** yaitu materi atau kegiatan yang dapat mengantarkan anak mencapai kemampuan yang diinginkan. Bahan dikembangkan oleh pendidik berdasarkan tema yang ada dan disesuaikan dengan kemampuan yang ingin dicapai.
3. **Metode dan media** yaitu metode mengajar yang digunakan pendidik dalam melaksanakan program kegiatan belajar dan media atau alat yang diperlukan agar kegiatan yang direncanakan dapat berjalan dengan optimal.
4. **Penilaian** yaitu usaha pendidik untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan program dan keberhasilan anak mencapai kemampuan yang diharapkan (Rusidjono, 2010).

Sub-Sesi 4

Ciri-ciri bermain:

- Atas dasar sukarela, bukan paksaan
- Selalu menyenangkan, mengasyikkan dan menggairahkan
- Lebih mementingkan proses daripada tujuan
- Partisipasi aktif, baik secara fisik maupun secara psikis
- Bebas dilakukan oleh anak. Bebas membuat aturan sendiri dan mewujudkan fantasinya
- Makna dan kesenangan bermain sepenuhnya ditentukan anak sebagai pelaku

Contoh Video Microteaching: bit.ly/BukuOrtu43

Pesan kunci

Bagaimana cara anak belajar?

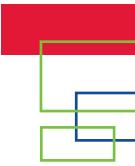
- 1) **Anak belajar secara bertahap.** Proses belajar pada anak terjadi selaras dengan tahapan usia dan terjadi sebagai satu kesatuan yang berkelanjutan secara simultan.
- 2) **Anak berpikir secara khas.** Cara berpikir anak tidak seperti orang dewasa. Anak berpikir secara konkret, anak berpikir dari apa yang dilakukan, dan anak berpikir berdasarkan imajinasinya.
- 3) **Anak belajar dengan berbagai cara.** Anak menyerap informasi melalui pengalaman yang ditangkap atau diserap melalui alat inderanya, baik melalui melihat, mendengar, membau, mengecap, dan meraba.
- 4) **Anak mendapat pengetahuan melalui pengalamannya.** Anak belajar melalui berbagai pengalaman dengan objek, orang, dan kegiatan yang berada di sekitar mereka.
- 5) **Anak belajar satu sama lain.** Anak belajar melalui teman atau lingkungan sosialnya. Mereka melakukan belajar melalui peniruan perilaku.
- 6) **Anak belajar melalui bermain.** Bermain membantu mengembangkan berbagai potensi anak. Melalui bermain fungsi perkembangan anak menjadi optimal, baik perkembangan nilai agama dan moral, motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan seni.

Ciri-ciri bermain:

- Atas dasar sukarela, bukan paksaan
- Selalu menyenangkan, mengasyikkan dan menggairahkan
- Lebih mementingkan proses daripada tujuan
- Partisipasi aktif, baik secara fisik maupun secara psikis
- Bebas dilakukan oleh anak. Bebas membuat aturan sendiri dan mewujudkan fantasinya
- Makna dan kesenangan bermain sepenuhnya ditentukan anak sebagai pelaku

Tips bermain bersama anak usia dini:

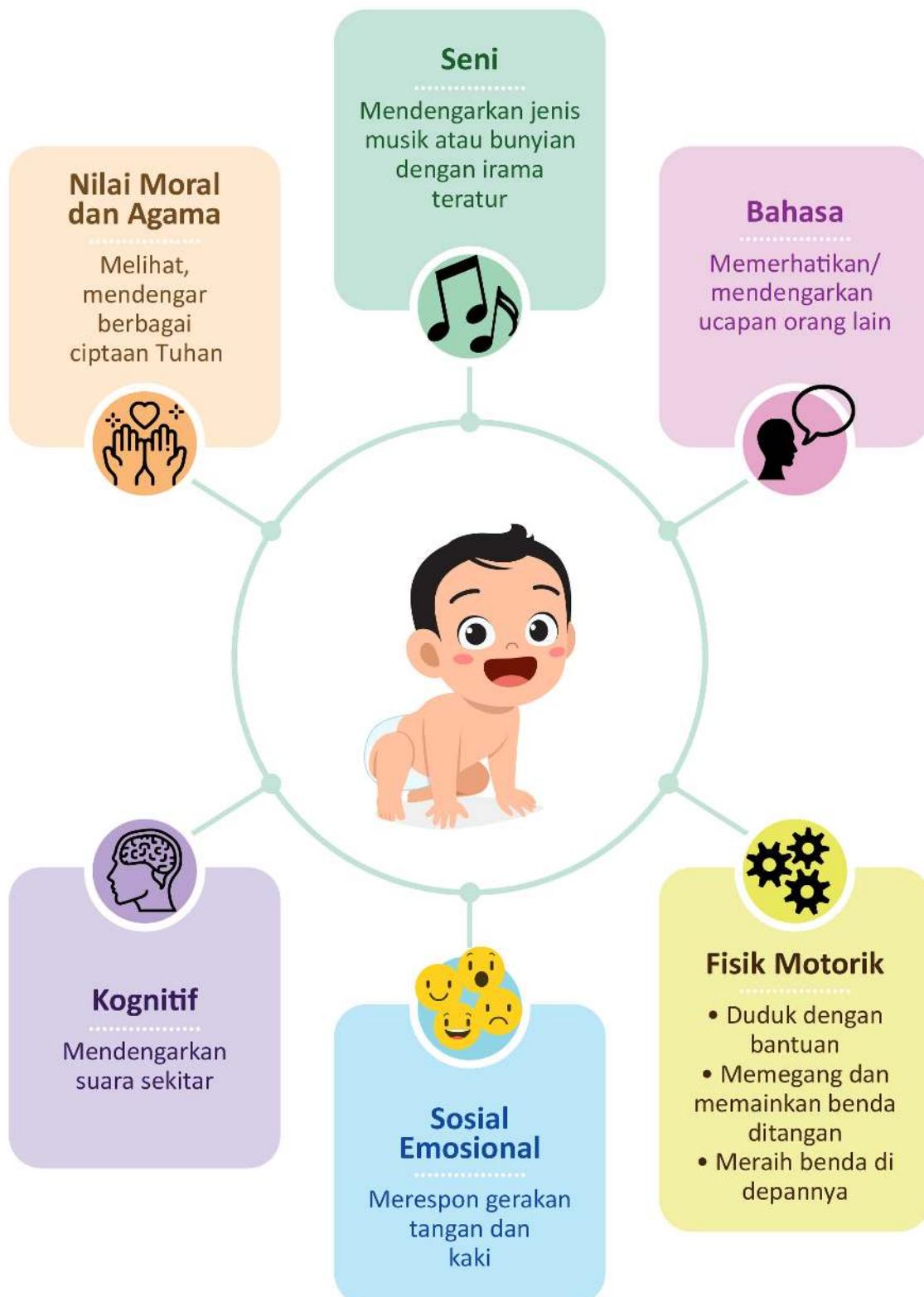
1. **Luangkan waktu yang cukup.** Pusatkan perhatian kita pada kegiatan bermain, tidak dibarengi dengan kegiatan lainnya misalnya sambil memainkan gawai/gadget atau menonton TV.
2. **Curahkan kasih sayang dan perhatian.** Jadikan diri sebagai teman bermain anak. Ciptakan rasa kenyamanan, kebersamaan dan keterlibatan dalam permainan. Bermain bersama anak bukan paksaan tetapi kegiatan yang dapat dilakukan bersama dengan cara yang menyenangkan antara anak dan kita.
3. **Tunjukkan kesenangan saat bermain.** Beri dukungan dan pujian pada anak saat bermain, baik berupa senyuman, tepuk tangan atau pelukan (saat mereka berhasil melakukan dan menyelesaikan permainan).
4. **Saat bermain sebaiknya Pendidik PAUD memanfaatkan benda-benda di sekitar sebagai alat permainan,** semisal: sendok, botol kosong, buah-buahan, ranting kayu, daun dan bahan ajar lain yang berasal dari lingkungan alam sekitar. Hal ini bertujuan agar anak dapat meningkatkan kemampuan kecerdasan dan kreatifitasnya.
5. **Menjaga kebersihan dan keamanan alat serta lingkungan main.** Sebaiknya memilih tempat main yang aman untuk bermain dan tidak menggunakan alat permainan yang mudah tertelan (seperti: uang logam, kancing), benda mudah melukai (pisau, benda lancip/tajam, benda mudah pecah) dan jauhkan dari peralatan listrik.



Bermain Bersama Anak: Usia 0-1 tahun

Infografis 4.2 perkembangan fisik motorik anak usia

Aspek Perkembangan Anak Usia 0 - 1 tahun



Latihan 4.2. Permainan Kesenangan Buah Hatiku Usia 0-1 tahun.

Sebutkan contoh permainan anak usia 0-1 tahun yang dapat menstimulasi perkembangan fisik motoriknya yang menjadi kesenangan anak Anda. Jelaskan peralatan apa saja yang diperlukan. Bagaimana permainan tersebut dilakukan dan manfaat yang dirasa dari permainan tersebut!

Nama permainan	
Peralatan yang diperlukan	
Kegiatan yang dilakukan	
Manfaat permainan	

Aktifitas bermain bersama anak usia 0 – 1 Tahun

Suara Apa Itu?



Peralatan yang diperlukan:

1. Cermin
2. Gambar benda berbagai bentuk (misal. binatang, mobil)
3. Mainan atau benda yang mengeluarkan suara atau bunyi (misal: boneka yang bersuara, terompet, tamborin, botol yang berisi beras, kaleng, dan toples).

Kegiatan yang dilakukan:

1. Untuk membantu anak agar dapat belajar duduk sendiri, kita dapat memanfaatkan alat bantu berupa cermin. Cermin digunakan untuk menarik perhatian anak karena umumnya anak tertarik untuk melihat bayangan mereka pada cermin. Kegiatan dapat dimulai dengan meletakkan cermin di depan anak (diposisikan sejajar dengan pandangan mata anak saat dia duduk). Tahan lengan anak untuk menopang badannya (pastikan untuk tidak langsung melepasnya). Biarkan anak terbiasa dengan posisi duduk terlebih dahulu. Jika anak sudah mulai kuat menahan badannya sendiri, barulah perlahan-lahan melepasnya.
2. Tempelkan berbagai gambar bentuk benda pada cermin tersebut. Kemudian, posisikan kita duduk di depan kaca bersama anak dan biarkan anak untuk meraih atau menyentuh stiker yang ada di hadapan mereka. Selama anak mencoba untuk meraih atau meraba gambar tersebut, kita dapat memberikan pertanyaan mengenai gambar tersebut, misalnya “gambar apa itu?” lalu cobalah tirukan suara gambar tersebut (misalnya gambar kucing, dengan suara “miaow miaow”).
3. Setelah anak cukup tertarik dengan gambar dan bayangan wajah mereka pada cermin, ajak anak bermain ekspresi di depan cermin. Contohkan beberapa ekspresi wajah atau gerakan tubuh kepada anak dan biarkan anak merespons dengan gerakan tangan dan kaki mereka dan mengikuti ekspresi atau gerakan tubuh tersebut. Bebaskan anak untuk bermain dengan ekspresi atau gerakan tubuh mereka sendiri.

4. Selanjutnya, ambil 2-3 jenis mainan atau benda yang mengeluarkan suara atau bunyi yang berbeda dan taruh mainan tersebut di hadapan anak. Biarkan anak mengamati benda-benda tersebut. Ajak anak untuk mencoba beberapa mainan atau benda tersebut secara bergantian (contohnya memukulkan sendok ke kaleng lalu ke gelas). Hal ini dilakukan agar anak dapat mengamati bahwa setiap benda tersebut mengeluarkan suara yang berbeda-beda. Kemudian, kita dapat mencontohkan memainkan benda tersebut hingga mengeluarkan suara atau bunyi secara beraturan (misalnya memukul kaleng dengan irama yang beraturan “ting-ting-ting, ting-ting-ting, ting-ting-ting”). Biarkan anak mencoba memengang dan meniru memukul benda tersebut hingga mengeluarkan suara.

Pesan kunci

Aktifitas bermain untuk anak usia 0-1 tahun

Perkembangan fisik motorik merupakan fokus perkembangan anak usia 0-1 tahun, sehingga tujuan utama kegiatan bermain adalah untuk menstimulasi perkembangan fisik motoriknya.

Kegiatan bermain yang dilakukan harus mampu menstimulasi kemampuan pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecapan, perabaan dengan menggunakan gerakan mata, tangan dan kaki.

Contoh aktifitas yang dapat dilakukan adalah:

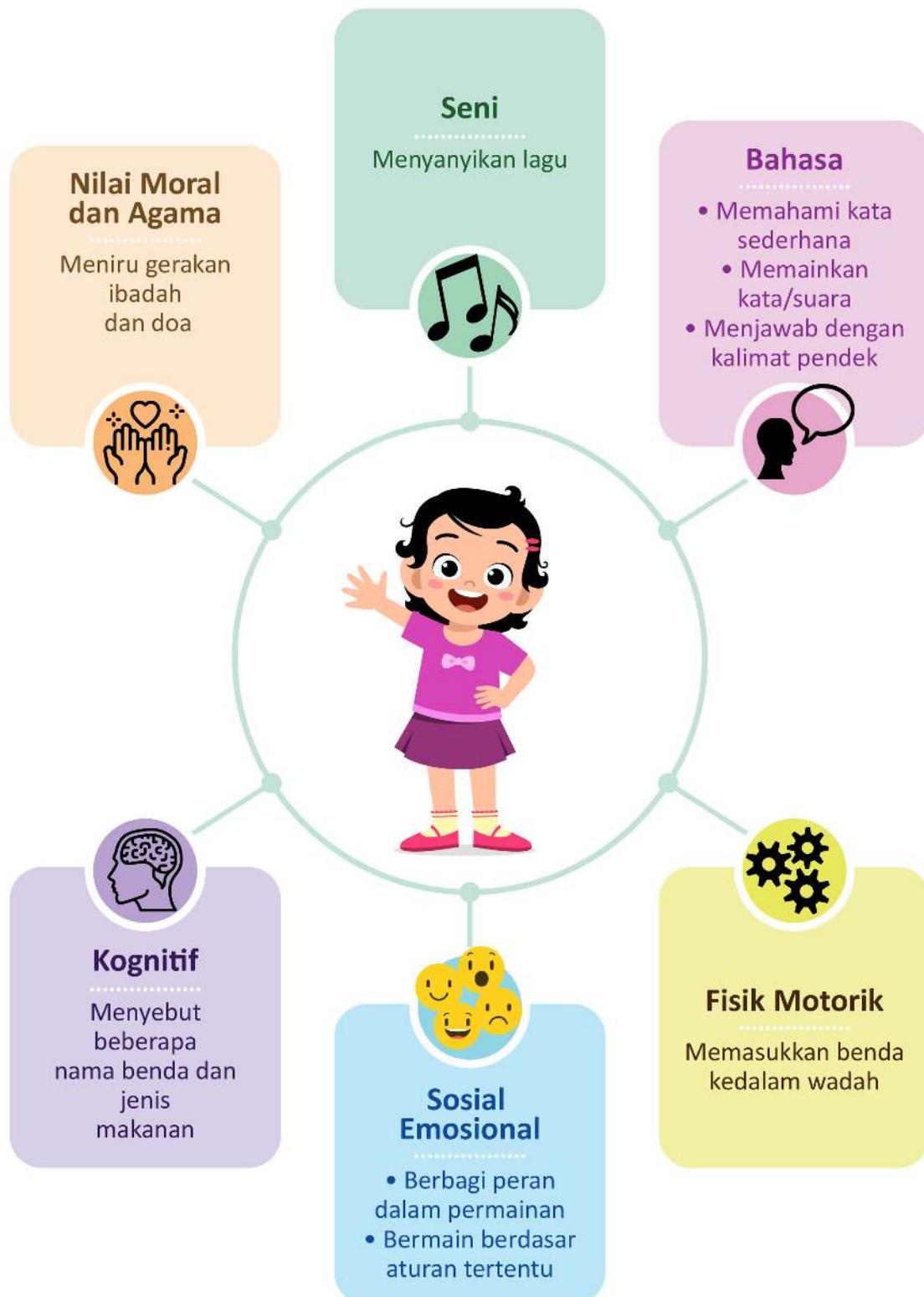
- Melihat benda-benda dengan aneka bentuk dan warna
- Mendengar suara binatang, irama dan lagu-lagu
- Mencium berbagai bau seperti harum bunga, buah-buahan
- Merasakan berbagai rasa makanan dengan rasa asin, manis, kecut, pahit
- Memegang benda-benda dengan tekstur yang berbeda
- Menggerakkan tangan dan kaki



Bermain Bersama Anak: Usia 1-3 tahun

Infografis 4.3 perkembangan bahasa anak usia 1-3 tahun

Aspek Perkembangan Anak Usia 1 - 2 tahun



Latihan 4.3. Permainan Kesenangan Buah Hatiku Usia 1-3 Tahun

Sebutkan contoh permainan anak usia 1-3 tahun yang dapat menstimulasi perkembangan bahasanya yang menjadi kesenangan anak Anda. Jelaskan peralatan apa saja yang diperlukan. Bagaimana permainan tersebut dilakukan, dan manfaat yang dirasa dari permainan tersebut!

Nama permainan	
Peralatan yang diperlukan	
Kegiatan yang dilakukan	
Manfaat permainan	

Aktifitas bermain bersama anak usia 1-3 tahun

Bermain Peran “Belanja”



Peralatan yang diperlukan:

1. Mainan aneka kemasan bekas yang bersih, perlengkapan masak dan makan (bisa memanfaatkan alat masak dan makan yang ada, tetapi gunakan alat yang aman bagi anak).
2. Keranjang atau tas belanja.
3. Mainan telepon sebanyak 2 buah (digunakan bergantian).
4. Kumpulan lagu-lagu anak.

Kegiatan yang dilakukan:

1. Sebelum memulai kegiatan ajak anak berdoa terlebih dahulu dengan mencontohkan gerakan berdoa.
2. Ajak anak sebaya lainnya (teman atau saudara) untuk bermain bersama anak. Kemudian, jelaskan kepada anak-anak bahwa permainan yang akan dilakukan adalah bermain peran menjadi penjual dan beberapa pembeli. Jelaskan aturan permainan kepada anak bahwa setiap anak akan bergantian berperan sebagai penjual dan pembeli. Ajak anak untuk menentukan urutan peran mereka masing-masing.
3. Sajikan mainan perlengkapan masak dan makan yang disediakan. Biarkan anak mengamati perlengkapan tersebut. Jelaskan kepada anak tugas dari masing-masing peran:
 - penjual adalah untuk untuk melayani keinginan pembeli sesuai apa yang penjual jual di tempat itu.
 - pembeli bertugas untuk membayar setelah membeli barang.
 - Berikan keranjang atau tas belanja kepada anak yang berperan sebagai pembeli.
4. Selama permainan berlangsung biarkan anak berkomunikasi dengan cara mereka sendiri. Sesekali kita mengajak anak berbicara dengan menggunakan beberapa kata tanya, misalnya:
 - “Adek beli apa aja?”
 - “Buat siapa makanannya, dek?”
 - “Kamu beli di mana ini, dek?”
 - “Adek, nanti bayar makanannya bagaimana?”
5. Setelah semua anak mendapatkan giliran peran sebagai penjual dan pembeli, ajak anak untuk mengembangkan permainan dengan menggunakan telepon, misalnya melakukan pemesanan belanja melalui telepon secara sederhana.

6. Berikan mainan telepon kepada anak-anak. Jelaskan aturan permainan kepada anak bahwa setiap anak akan bergantian menggunakan telepon untuk memesan belanja. Anak yang berperan sebagai pembeli akan menelepon penjual untuk memesan belanja, sedangkan penjual akan menerima telepon dari pembeli dan mengantarkan barang belanja yang dipesan. Kita dapat memberikan contoh terlebih dahulu dengan percakapan sebagai berikut:

Kita orang dewasa : "Halo...bisa bicara dengan Ana?"
 Anak : "Iya, ini Ana?"
 Kita orang dewasa : "Ana, aku mau beli buah, ada enggak?"
 Anak : "Ada"
 Kita orang dewasa : "Aku mau buah apel boleh ya?"
 Anak : "Boleh"
7. Setelah permainan selesai, berikan apresiasi kepada anak dengan bertepuk-tangan bersama kemudian ajak anak-anak untuk bernyanyi bersama-sama. Pilihlah lagu yang disukai anak. Biarkan anak menyebutkan kata terakhir dari setiap baris lirik lagu.
8. Setelah semua kegiatan selesai, ajak anak untuk berdoa dengan gerakan berdoa.

Pesan kunci

Aktifitas bermain untuk anak usia 1-3 tahun

Perkembangan bahasa merupakan fokus perkembangan anak usia 1-3 tahun, sehingga tujuan utama kegiatan bermain adalah untuk merangsang perkembangan bahasa.

Kegiatan bermain yang dilakukan adalah kegiatan yang merangsang kemampuan memahami instruksi atau penjelasan (bahasa reseptif) serta kegiatan yang memberi kesempatan anak untuk mampu mengungkap perasaan serta pendapatnya (bahasa ekspresif).

Beberapa kegiatan bermain yang dapat dilakukan adalah:

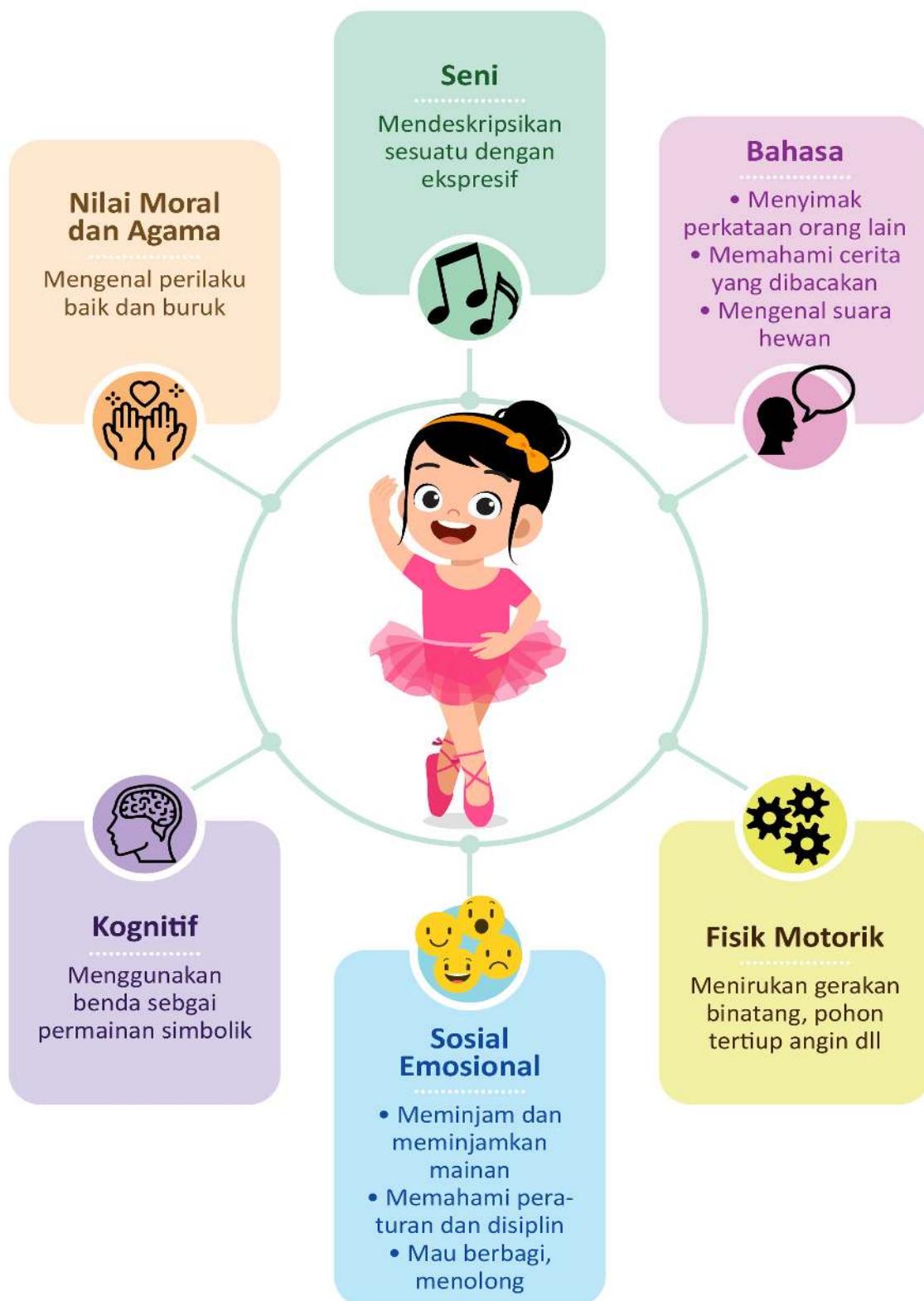
- Mendengarkan dan membaca bersama buku cerita serta memahami isi ceritanya.
- Mendengarkan lagu-lagu dan menghafalkan syairnya.
- Menonton film anak dan memahami alur ceritanya.
- Melakukan bermain peran untuk melatih kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan.



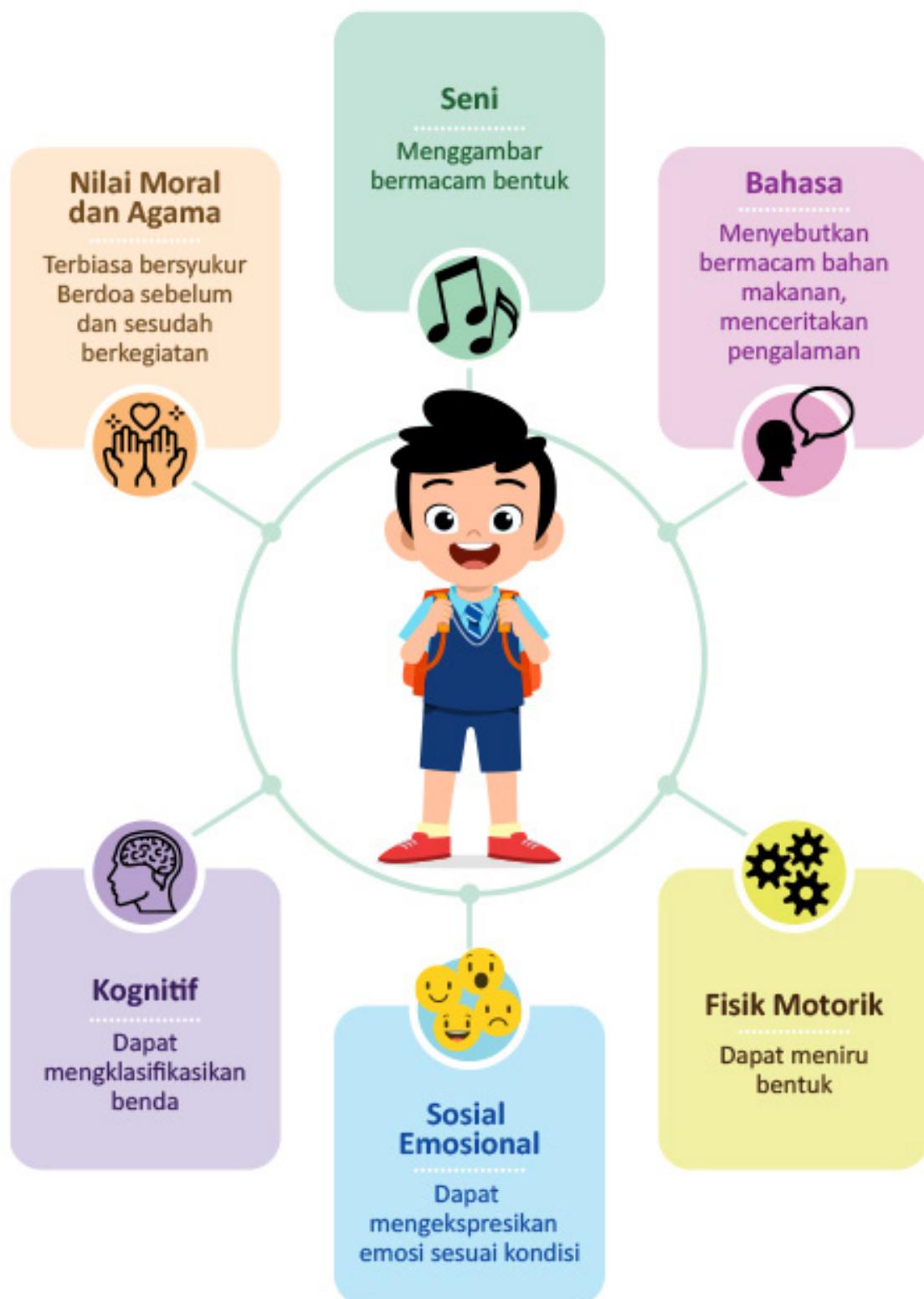
Bermain Bersama Anak: Usia 3-6 Tahun

Infografis 4.4 perkembangan sosial emosional anak usia 3-6 tahun

Aspek Perkembangan Anak Usia 3 - 4 tahun



Aspek Perkembangan Anak Usia 5 - 6 tahun



Latihan 4.4. Permainan Kesenangan Buah Hatiku Usia 3-6 Tahun

Sebutkan contoh permainan anak usia 3-6 tahun yang dapat menstimulasi perkembangan sosial emosionalnya yang menjadi kesenangan anak Anda, serta jelaskan peralatan apa saja yang diperlukan, bagaimana permainan tersebut dilakukan, dan manfaat yang dirasa dari permainan tersebut!

Nama permainan	
Peralatan yang diperlukan	
Kegiatan yang dilakukan	
Manfaat permainan	

Aktifitas bermain bersama anak usia 5-6 tahun

“Ayo Makan”



Peralatan yang diperlukan:

1. Contoh gambar nasi, telor, ayam goreng, tempe, tahu, sayuran dan buah (berwarna-warni, misalnya hijau seperti bayam dan alpukat, oranye seperti wortel dan labu, merah seperti tomat dan kubis merah).
2. Piring plastik, sendok plastik, mangkuk, toples, dll (yang tersedia di dapur).
3. Kertas gambar dan spidol atau krayon berwarna.

Kegiatan yang dilakukan:

1. Pandu anak untuk mengucapkan doa sebelum melakukan kegiatan (misalnya mengucapkan Basmalah bagi umat muslim).
2. Tanyakan kepada anak apa saja yang telah dilakukan, serta makanan atau minuman apa yang telah dikonsumsi anak saat pagi tadi.
3. Sampaikan bahwa Tuhan YME yang telah memberikan kita rezeki berupa sumber makanan sehingga kita dapat mengonsumsi makanan untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Kemudian, anak diajak untuk bersyukur kepada Tuhan YME dengan mengucapkan syukur kepada-Nya (misalnya mengucapkan Hamdalah bagi umat muslim). Anak juga dapat diajak berdiskusi mengenai apa yang harus dilakukan sebagai rasa terima kasih kepada Tuhan atas rezeki yang diberikan (misalnya dengan tidak menyisakan makanan yang telah disediakan).
4. Sajikan gambar bahan makanan dan alat makan yang disediakan dan mengajak anak untuk mengamati gambar tersebut.

5. Ajak anak untuk menyebutkan nama bahan makanan dan alat makan sesuai dengan contoh gambar atau alat yang disediakan. Sambil mengajak anak menyebutkan nama-nama bahan makanan tersebut, tekankan pesan bahwa buah dan sayur mengandung banyak vitamin dan mineral yang diperlukan agar tubuh tetap sehat.
6. Tanyakan kepada anak mengenai konsep benda, warna, bentuk dan ukuran yang ada pada gambar bahan makanan dan alat makan tersebut. Kemudian, persilahkan anak mengelompokkan gambar bahan makanan dan alat makan tersebut berdasarkan konsep benda, warna, bentuk dan ukuran yang dipahami anak.
7. Persilahkan anak untuk memilih gambar bahan makanan atau alat makan yang disukai oleh anak. Kemudian, tanyakan alasan anak mengapa menyukai gambar/alat yang dipilih. Ajak anak mengekspresikan kegembiraan mereka atas gambar/alat tersebut atau kesedihan mereka jika gambar/alat tersebut hilang atau diambil orang lain. Selain itu, tanyakan alasan anak tidak memilih gambar/alat yang lain. Apakah anak tidak menyukai gambar/alat tersebut? Kemudian, ajak anak untuk mengekspresikan ketidaksukaan mereka terhadap gambar/benda tersebut.
8. Berikan alat dan bahan untuk menggambar. Kemudian, contohkan kepada anak cara menggambar buah dan sayur/alat makan yang dipilih. Bimbing anak untuk menggambar (dengan meniru bentuk) dan mewarnai (sesuai dengan warna) bahan makanan/alat makan yang dipilih anak tersebut. Berikan apresiasi kepada anak atas hasil karya yang mereka buat.
9. Ajak anak untuk berdoa setelah melakukan kegiatan.

Pesan kunci

Aktifitas bermain untuk anak usia 3-6 tahun

Perkembangan sosial emosional merupakan fokus perkembangan anak usia 3-6 tahun, sehingga tujuan utama kegiatan bermain adalah untuk merangsang perkembangan sosial emosional anak terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Kegiatan bermain yang dilakukan adalah kegiatan yang melatih pengendalian diri, kemandirian, dan menolong orang lain.

Beberapa kegiatan bermain yang dapat dilakukan adalah:

- Bermain peran dengan melakukan aktifitas rutin di rumah seperti bermain peran ibu-bapak-anak, memasak, berbelanja.
- Mendengarkan dan membaca bersama buku cerita dengan tema persahabatan, kerjasama, dan saling-menolong.
- Melatih kemandirian dalam melakukan rutinitas harian seperti makan, mandi, dan tidur dengan suasana bermain.
- Menggunakan gambar, tulisan atau kerajinan tangan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan.

Potret Si Kecil: Tangis dan tawa

Foto karya anak



Evaluasi Mandiri

Sebutkan 2 aspek perkembangan utama yang dapat dirangsang melalui aktifitas berikut:

No	Aktifitas anak	Jawaban
1	Bernyanyi	
2	Menyebutkan nama hewan sesuai suaranya	
3	Menirukan gerakan ibadah	
4	Bermain telepon	
5	Berjualan dan belanja	
6	Menyusun puzzle	

MODUL 5

MEMENUHI GIZI ANAK YANG OPTIMAL

Pengantar Gizi Seimbang

Mengapa Kita Perlu Memahami Gizi pada Anak?

Sebagaimana yang telah dipahami dari modul sebelumnya bahwa masa anak usia dini merupakan periode penting untuk mengembangkan pertumbuhan dan perkembangannya. Untuk mencapai itu semua dibutuhkan dukungan asupan zat gizi yang baik dengan makanan yang sehat dan bergizi. Dengan memahami konsep dasar gizi dan panduan gizi seimbang bagi anak maka kita dapat membekali diri untuk dapat secara mandiri dan optimal dalam memberikan asupan gizi yang baik bagi anak.

Zat gizi utama	Sumber makanan	Fungsi
Karbohidrat	Beras, jagung, ketan, umbi, mie, roti, gula	Menghasilkan tenaga Memberi rasa kenyang
Protein	Protein hewani Ayam, ikan, daging merah, telur, hati, susu Protein nabati Tahu, tempe, jamur, kacang-kacangan	Mempercepat pertumbuhan, perkembangan
Lemak	Minyak, mentega/margarin, kacang-kacangan	Meningkatkan asupan energi Membantu penyerapan vitamin A,D,E,K
Vitamin A	Hati, kuning telur, sayuran berdaun hijau, wortel	Kesehatan mata Anti-oksidan Meningkatkan kekebalan tubuh
Vitamin B kompleks	Kacang-kacangan, sereal, daging merah, unggas, susu, telur	Membantu metabolisme dan pembentukan sel
Vitamin C	Jeruk, tomat, markisa, brokoli, bayam	Anti-oksidan Meningkatkan kekebalan tubuh Membantu penyerapan zat besi
Vitamin D	Hati sapi, kuning telur, sarden, pindang	Membantu pembentukan tulang dan gigi
Vitamin E	Bayam, alpukat, brokoli, kacang-kacangan	Antioksidan Meningkatkan kekebalan tubuh
Vitamin K	Kubis, kembang kol, bayam, anggur, pir	Membantu proses penyembuhan luka
Zat besi	Hati, daging merah, sayuran berdaun hijau	Pembentukan sel darah merah, mencegah anemia
Kalsium	Kuning telur, susu, ikan kecil yang dimakan dengan tulangnya (teri, wader)	Pembentukan tulang dan gigi
Zat seng	Ikan laut, kerang, hati, daging merah	Meningkatkan kekebalan tubuh Mempercepat penyembuhan diare
Asam folat	Bayam, brokoli, hati, kacang-kacangan	Membantu perkembangan sel dan mencegah anemia



Tumpeng Gizi Seimbang

Setiap lapisan Tumpeng Gizi Seimbang menunjukkan bahan makanan, antara lain:

1. **Zat sumber tenaga:** karbohidrat, protein, dan lemak. Contoh: beras, roti, umbi-umbian, jagung, dsb.
2. **Zat pembangun:** protein hewani dan protein nabati. Contoh: daging merah, ayam/unggas, ikan, hati, telur, seafood/makanan laut, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
3. **Zat pengatur:** vitamin dan mineral. Contoh: terdapat dalam semua jenis bahan makanan, khususnya pada sayur dan buah.

Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan 4 Pilar Gizi Seimbang agar hidup sehat

Konsumsi
makanan
beragam

Biasakan
perilaku hidup
bersih

Malakukan
aktivitas fisik
secara rutin

Pantau berat
badan secara
berkala

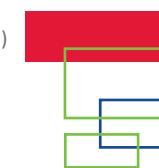
Empat Pilar Gizi Seimbang

Mengapa perlu makan makanan yang beragam?



Pesan kunci

Sediakan **makanan padat gizi** yang **beragam**
untuk anak setiap kali makan



TIPS MENYUSUI BAGI IBU BEKERJA



- 1.** Ibu menyusui secara eksklusif dan sesering mungkin selama cuti melahirkan.
- 2.** Ibu belajar memerah ASI segera setelah bayi lahir.
- 3.** Ibu memerah ASI sebelum pergi bekerja dan meninggalkan ASI perah tersebut pada pengasuh untuk diberikan kepada bayi.
- 4.** Ibu mengajarkan pengasuh untuk memberikan ASI perah pada bayi dengan benar yaitu menggunakan cangkir.
- 5.** Ibu selalu mengutamakan bayi dapat menyusu terlebih dahulu kemudian ASI perah.
- 6.** Ibu menghindari mulai cara lain untuk memberi ASI misalnya pemberian ASI melalui botol.
- 7.** Ibu tidak memberikan makanan lain sebelum waktunya.
- 8.** Pemberian susu formula dilakukan dengan indikasi medis dan perlu diperhatikan cara penyiapan, pembuatan, penyimpanan dan penyajian yang tepat.

Sumber: Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak, Kemenkes RI 2020

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
ASI baru diperah disimpan dalam cooler bag	15°C	24 jam
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	27°C s/d 32°C	4 jam
	< 25°C	6 - 8 jam
Kulkas	< 40°C	48 - 72 jam (2 - 3 hari)
Freezer pada lemari es 1 pintu	- 15°C s/d 0°C	2 minggu
Freezer pada lemari es 2 pintu	- 20°C s/d - 18°C	3 - 6 bulan



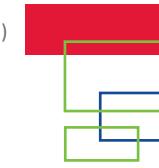
Video lagu 4 pilar gizi seimbang dari SAHABAT GIZI (bit.ly/BukuOrtu64)

“4 PILAR GIZI SEIMBANG”

*Yo ayo kita makan yang beragam
Membiasakan berp'rilaku hidup sehat
Rajin berolahraga
Jaga berat badan
Itulah 4 pilar gizi seimbang
Bangsaku sehat berprestasi*

*Tahukah kamu kekurangan gizi itu tidak baik...tak baik
Tubuh kita mudah terserang berbagai macam penyakit
Protein karbohidrat vitamin mineral lengkapi gizi keluarga kita
Jagalah lingkungan bersih aman dan sehat untuk kita semuaaaaaaaaaaaa*

*Yo ayo kita makan yang beragam
Membiasakan berp'rilaku hidup sehat
Rajin berolahraga
Jaga berat badan
Itulah 4 pilar gizi seimbang
Bangsaku sehat berprestasi
Bangsaku sehat berprestasiiiiii*



Menemani Anak Makan

Mengapa kita perlu memahami proses pemberian makan yang responsif?

Proses makan harusnya menjadi proses yang menyenangkan bagi anak, karena proses ini tidak hanya untuk memenuhi asupan gizi bagi fisik anak tetapi juga dapat menjadi proses belajar dan menstimulasi perkembangan anak. Tentunya kendala sering kali hadir dalam proses ini, dengan memahami topik ini diharapkan kita mampu memahami proses makan anak dan apa yang harus dilakukan saat mengalami kendala-kendala dalam proses makan ini.

Aktivitas Bersama Anak “Menanam Sayuran”

Aktivitas ini bertujuan untuk menumbuhkan kecintaan anak pada sayur sekaligus sebagai inisiasi kebun gizi di rumah.

Bahan yang perlu disiapkan

1. Tanah dalam plastik atau polibag
2. Biji sayuran, contohnya biji sawi

Langkah kegiatan

1. Ajak anak untuk menyebar biji sawi pada tanah yang disediakan.
2. Ajak anak untuk menyiram tanaman setiap hari
3. Ajak anak untuk panen sawi setelah kurang lebih 1 bulan penanaman
4. Pandu anak untuk mencuci tangan dengan sabun

Pesan kunci

Kunci memberi makan pada anak adalah

diperlukan **kesabaran**

dan aktifitas **makan yang menyenangkan**

Menyusun Belanja Makanan

Mengapa penting dapat mengelola dan menyusun belanja makanan?

Anggapan bahwa makanan sehat itu mahal tidaklah sepenuhnya benar. Makanan sehat dan bergizi bisa dengan mudah kita temui disekitar kita. Apabila kita pintar mengelola dan menyusun belanja makanan, maka dengan berapapun biaya yang kita punya, kita tetap dapat menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi keluarga.

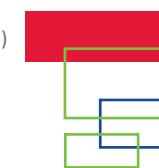
Lembar Rencana Belanja

Petunjuk pengisian

1. Susun rencana menu untuk keluarga dari Senin hingga Minggu
2. Tulis daftar belanja dengan jumlah yang dapat memenuhi kebutuhan 1 keluarga
3. Hitung perkiraan biayanya, sesuaikan dengan biaya belanja keluarga Anda
4. Mengingatkan kembali...
 - ✓ Makanan bergizi tidak harus mahal
 - ✓ Konsumsi makanan yang tersedia di sekitar dan sedang musim karena harganya akan lebih murah
 - ✓ Variasikan berbagai protein hewani yang berbeda sesuai anggaran yang ada

Pesan kunci

1. Makanan bergizi tidak harus mahal
2. Konsumsi makanan yang tersedia di sekitar dan sedang musim karena harganya akan lebih murah
3. Variasikan berbagai protein hewani yang berbeda sesuai anggaran yang ada



Lembar rencana belanja

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Total
Sarapan								
Selingan pagi								
Makan siang								
Selingan sore								
Makan malam								
Daftar belanja								
Total pengeluaran								

Catatan Harian Si Kecil: Keragaman Pangan

Catat yang dikonsumsi anak dalam 1 hari kemarin, kemudian berikan tanda centang (✓) jika anak mengonsumsi kelompok bahan pangan berikut:

No	Kelompok bahan pangan	Ya	Tidak
1	Nasi, umbi-umbian, biji-bijian		
2	Polong dan kacang-kacangan		
3	Susu dan olahan susu		
4	Daging (daging unggas, daging merah, hati, ikan, seafood)		
5	Telur		
6	Sayur atau buah kaya vitamin A (berwarna merah/oranye)		
7	Sayur atau buah lainnya		

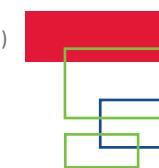
Catatan Harian Si Kecil: Pola Makan

Kita perlu memahami pola makan anak ?

Anak sulit makan merupakan kendala yang sering kali dihadapi para orang tua. Tetapi kita jangan terburu-buru panik. Konsumsi makanan yang kurang pada hari ini dapat ditambahkan pada hari-hari lainnya ketika anak mau makan. Nah, untuk memantau pola makan anak, dan hal yang perlu diperhatikan di hari berikutnya, mencatat makanan yang dikonsumsi anak setiap hari sangatlah membantu orang tua sehingga kita dapat tetap mencukupi kebutuhan asupan gizi dari si kecil.

Pesan kunci

1. Dalam setiap hari, pastikan:
 - a. Anak makan makanan utama 3 kali per hari dan makanan selingan bergizi 2 kali per hari
 - b. Anak mengkonsumsi protein hewani, sayur dan buah dalam jumlah yang cukup
2. Dalam setiap minggu, pastikan anak mengonsumsi makanan bergizi sesuai anjuran PGSPL



Catatan harian si kecil : Pola makan

Catat jenis atau menu makanan dan minuman yang dikonsumsi anak selama 1 minggu

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Sarapan	Selingan		Makan siang	Selingan	Makan malam	

Pola Makan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal

Video PGSPL (bit.ly/BukuOrtu70)

Lembar Evaluasi Asupan Anak

- Berdasarkan 1 minggu asupan anak yang telah dicatat sebelumnya, mari kita hitung konsumsi tiap kelompok bahan pangan.
- Tuliskan pada tabel sesuai harinya selama 7 hari.
- Kemudian jumlahkan dalam 1 minggu pada kolom ungu.
- Bandingkan dengan anjuran pada poster PGSPL dan tuliskan kesesuaian nya pada kolom hijau.

Kelompok Bahan Pangan	Frekuensi setiap hari							Catatan	Jumlah 1 MGG	Sesuai/ Tidak
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu			
1. Makanan pokok (nasi, bubur, jagung, roti, umbi)										
2. Protein Hewani										
a. Ikan dengan tulang										
b. Ikan tanpa tulang										
c. Hati (ayam, sapi)										
d. Telur										
e. Protein hewani lainnya (unggas, daging merah)										
3. Protein nabati (tahu, tempe, kacang- kacangan)										
4. Sayuran										
a. Sayuran hijau daun (bayam, kangkung, kelor, sawi)										
b. Sayur lainnya (wortel, terong, tauge)										
5. Buah										
6. Snack terfortifikasi										
7. Bubur / sereal terfortifikasi										

Catatan:

- ✓ Poster Panduan Gizi Seimbang Pangan Lokal (PGSPL) dapat dilihat pada lampiran.
- ✓ Pencatatan asupan anak dapat dilanjutkan setiap harinya. Gunakan kalender pencatatan pada bagian paling belakang buku ini

Aktivitas Bersama Anak “Mengupas Telur Matang”

Aktivitas ini bertujuan untuk melatih motorik anak sekaligus menambah asupan proteininya.

Langkah kegiatan

1. Sediakan 1 buah telur rebus yang matang sempurna
2. Kenalkan pada anak nama telur serta bagian-bagiannya (kulit, putih, dan kuning telur). Sebutkan pula manfaat dari mengosumsi telur.
3. Dalam aktifitas ini, pandu anak untuk:
 - a. Mencuci tangan dengan sabun
 - b. Mengupas telur
 - c. Memakan telur

Membuang sampah kulit telur pada tempatnya

Memasak Makanan Padat Gizi

Mengapa perlu memasak makanan yang padat gizinya?

Makanan padat gizi adalah makanan yang dalam satu porsinya terdapat beberapa sumber zat gizi yang baik untuk tubuh. Anak usia dini belum memiliki kemampuan makan yang banyak seperti orang dewasa, meskipun demikian kebutuhan akan zat gizinya cukup tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, sedapat mungkin setiap kali anak makan diberikan makanan yang bergizi padat, sehingga meskipun dikonsumsi dalam jumlah yang kecil tetap mampu berkontribusi pada kebutuhan zat gizinya.

Yuk membuat abon hati dan ikan!

Mengapa abon hati dan ikan?

Hati (ayam/sapi) kaya akan zat besi yang penting untuk mencegah anak kurang darah (anemia). Anak yang anemia biasanya kurang aktif/lemah serta kurang kecerdasannya dibandingkan anak yang normal.

Ikan kaya akan zat seng yang penting untuk pertumbuhan tinggi badan anak serta daya tahan tubuhnya terhadap penyakit. Ikan teri kaya akan zat kalsium yang penting untuk pertumbuhan dan kekuatan tulang anak.

Anak usia di bawah dua tahun (baduta) hanya bisa makan dengan jumlah terbatas setiap kali makan sehingga penting agar setiap suap yang dimakan anak padat zat gizi. Karena kadar air pada abon sangat rendah maka kandungan zat gizi di dalamnya lebih tinggi dibandingkan dengan bentuk aslinya (hati/ikan). Selain itu, abon lebih awet disimpan sehingga dapat digunakan untuk beberapa hari/ minggu hanya dengan sekali membuat. Berarti menghemat waktu Ibu dalam menyiapkan makanan anak.

RESEP ABON HATI

Bahan:

- 3 pasang hati ayam,
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2-3 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- 3 siung bawang merah
- 1 ruas jari lengkuas
- 1 ruas jari jahe
- 2 sdt gula pasir
- 1 sdt garam beryodium

Cara membuat:

1. Kukus hati lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang urat yang kasar).
2. Campur hati yang telah dihaluskan dengan bumbu hingga merata.
3. Diatas wajan (api kecil), panaskan minyak goreng lalu sangrai hati+bumbu sambil diaduk-aduk sampai kering. Lamanya menyangrai sekitar 30 menit.
4. Setelah kering angkat abon dan dinginkan, lalu masukkan dalam wadah tertutup (toples) atau kantong plastik tertutup. Abon tahan hingga 2-4 minggu.

RESEP ABON IKAN

Bahan:

- 1 ekor ikan cucut atau 2 ekor bengkuni/tongkol/ikan lainnya yang tidak banyak durinya ($\pm \frac{1}{2}$ kg)
- 3 sdm minyak goreng



Bumbu yang dihaluskan:

- 3 siung bawang putih
- $\frac{1}{4}$ sdt ketumbar
- 4 siung bawang merah
- 1 ruas jari lengkuas
- 1 ruas jari jahe
- 2 sdt gula pasir
- 1 sdt garam beryodium



Cara membuat:

1. Kukus ikan lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang urat yang kasar).
2. Campur ikan yang telah dihaluskan dengan bumbu hingga merata.
3. Diatas wajan (api kecil), panaskan minyak goreng lalu sangrai ikan+bumbu sambil diaduk-aduk sampai kering. Lamanya menyangrai sekitar 30 menit.
4. Setelah kering angkat abon dan dinginkan, lalu masukkan dalam wadah tertutup (toples) atau kantong plastik tertutup. Abon tahan hingga 2-4 minggu.



RESEP ABON TERI

Bahan:

- 250 gram ($\frac{1}{4}$ kg) ikan teri yang tidak asin
- Penyedap / kaldu bubuk $\frac{1}{2}$ sachet (jika suka)
- Minyak untuk menggoreng secukupnya



Cara membuat:

1. Bersihkan ikan teri.
2. Goreng sampai kering.
3. Segera haluskan dengan penghalus bumbu, ayak dengan ayakan kasar (bisa menggunakan tempat nasi).
4. Tambahkan penyedap / kaldu bubuk, aduk dan simpan di tempat tertutup (toples/kantong plastik bersih). Abon tahan hingga 1-2 bulan.
5. Abon ikan teri dapat diberikan sebagai abon atau kukis.

Yuk membuat capcay!

Mengapa capcay?

Capcay adalah masakan yang lengkap terdiri atas sayur dan sumber protein. Ibu bisa memanfaatkan sayur dan lauk yang ada di rumah seperti bayam, wortel, hati, tahu, pentol, telur puyuh, dll. Dalam satu sajian, Ibu dapat sekaligus memenuhi kebutuhan anak akan protein, vitamin, dan mineral.

RESEP CAPCAY

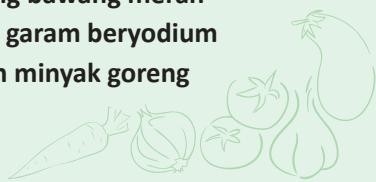
Bahan:

- 1 gelas sayuran hijau daun (bayam, kangkung, dll) buang batangnya
- 1 batang wortel/labu kuning iris tipis
- 2 tomat kecil (terong aceh) potong dadu
- 2 tahu potong dadu
- 4 telur puyuh dikupas / bakso pentol iris kecil



Bumbu yang dihaluskan:

- ½ sdm irisan daun bawang
- 1-2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- ½ sdt garam beryodium
- 2 sdm minyak goreng



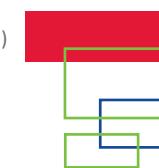
Cara membuat:

1. Tumis bumbu dengan minyak sampai harum.
2. Masukkan irisan tahu, wortel, pentol/telur puyuh.
3. Setelah setengah matang, masukkan sayuran hijau daun, aduk sebentar lalu angkat.
4. Sajikan selagi hangat.

Yuk membuat variasi capcay!

Ajak ibu untuk membuat variasi campuran bahan capcay yang menurut Ibu paling disukai anak atau sesuai dengan bahan yang paling mudah ditemui disekitar Ibu. Tuliskan resepnya di bawah ini.

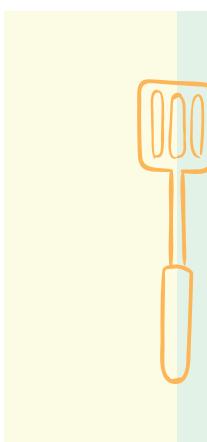
Resep capcay Ibu:



Yuk membuat jajan di rumah!

Ikan kaya akan zat seng yang penting untuk pertumbuhan tinggi badan anak serta daya tahan tubuhnya terhadap penyakit. Selain dimakan sebagai lauk, ikan juga enak dibuat pentol dan teksturnya mudah untuk dimakan anak.

Ikan teri kaya akan zat kalsium yang penting untuk pertumbuhan dan kekuatan tulang anak. Selain dibuat abon, Ikan Teri bisa diolah menjadi kue kering (biskuit) yang teksturnya cukup mudah dikonsumsi anak. Snack ini juga baik untuk memberikan anak variasi jajanan yang tidak banyak mengandung gula.



RESEP KRAKER IKAN TERI

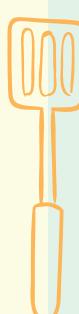
Bahan:

- 200 gram (1 sachet) margarin**
- 2 butir telur ayam**
- 250 gram (1/4 kg) tepung terigu**
- 20 gram tepung maizena (jika tidak ada dapat diganti tepung terigu/tapioka)**
- ½ sdt baking powder**
- 100 gram teri nasi, goreng lalu tumbuk halus dan ayak**



Cara membuat:

1. Campur dan ayak tepung terigu, maizena dan baking powder.
2. Kocok margarin sampai lembut, tambahkan telur, aduk rata.
3. Tambahkan tepung dan ikan teri halus.
4. Tipiskan ± 0.3 cm, cetak/potong sesuai selera.
5. Panggang di oven 150°C selama 35 menit.



RESEP PENTOL IKAN

Bahan:

- 1 ekor ikan layang (± ¼ kg)**
- 3 sdm tepung tapioka**

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 siung bawang putih**
- 4 siung bawang merah**
- 7 butir lada**



Cara membuat:

1. Kukus ikan lalu haluskan dengan menggunakan garpu (buang duri ikan).
2. Campur ikan yang telah dihaluskan dengan tepung dan bumbu hingga merata.
3. Didihkan air. Bulatkan adonan dengan dua sendok lalu masukkan ke dalam air mendidih, rebus sampai matang (mengapung).
4. Angkat dan sajikan.

Latihan 5.2. Yuk membuat variasi jajan di rumah!

Ajak ibu untuk membuat variasi jajanan yang menurut Ibu paling disukai anak atau sesuai dengan bahan yang paling mudah ditemui disekitar Ibu. Gunakan salah satu atau beberapa bahan berikut:

- Abon ikan, hati atau teri
 - Tahu, tempe atau lauk nabati lain (kacang hijau, dll)
 - Ikan, telur atau lauk hewani lain
 - Buah-buahan

Resep jajanan Ibu:

Evaluasi Mandiri

Manakah diantara zat gizi di bawah ini yang sesuai untuk pertanyaan pada nomor 1-3

- | | |
|----------------|----------------|
| 1) Karbohidrat | 6) Vitamin K |
| 2) Protein | 7) Kalsium |
| 3) Vitamin A | 8) Zat besi |
| 4) Vitamin C | 9) Zat seng |
| 5) Vitamin D | 10) Asam folat |

- 1. Diantara zat gizi berikut yang utama untuk pencegahan anemia adalah... .**
 - a. 1 dan 8
 - b. 8 dan 10
 - c. 5 dan 10
 - d. 2 dan 5

- 2. Diantara zat gizi di bawah ini yang penting untuk pertumbungan tulang adalah... .**
 - a. 1 dan 7
 - b. 2 dan 7
 - c. 3 dan 7
 - d. 7 dan 8

- 3. Diantara zat gizi di bawah ini yang penting untuk kekebalan tubuh adalah.... .**
 - a. 1, 2 dan 4
 - b. 2,4 dan 6
 - c. 3, 4 dan 9
 - d. 4, 8 dan 10

- 4. Mengonsumsi makanan yang beragam merupakan upaya untuk mencegah kekurangan kebutuhan asupan zat gizi harian. Jumlah minimum kelompok pangan yang perlu dikonsumsi anak usia 2 tahun setiap kali makan adalah... .**
 - a. 3 jenis kelompok pangan
 - b. 4 jenis kelompok pangan
 - c. 6 jenis kelompok pangan
 - d. 7 jenis kelompok pangan

- 5. Bahan makanan di bawah ini adalah sumber protein yang baik untuk pertumbuhan anak, *kecuali*... .**
 - a. Ikan kecil yang dimakan dengan tulangnya
 - b. Susu kental manis
 - c. Ayam
 - d. Daging merah

- 6. Berikut adalah contoh makanan padat gizi, *kecuali*... .**
 - a. Buah-buahan
 - b. Abon hati ayam
 - c. Teh manis
 - d. Susu

7. Solusi yang perlu dihindari jika anak susah makan sayur adalah... .

- a. Sayur digantikan dengan buah yang disukai anak
- b. Sayur diolah bersama dengan bahan makanan lain
- c. Menawarkan beragam jenis sayur bertahap tanpa memaksa
- d. Memberikan apresiasi saat anak mau mencoba sayur jenis baru

8. Hal berikut adalah tips yang tepat saat anak sulit makan... .

- a. Susu formula sebaiknya diberikan setiap kali anak sulit makan
- b. Berikan jajanan atau makanan apa saja yang disukai oleh anak
- c. Hindari jenis bahan makanan baru atau yang tidak disukai oleh anak
- d. Berikan variasi makanan dengan bentuk dan warna yang menarik

9. Perhatikan pernyataan berikut:

- 1) Memasak menu dengan beraneka ragam jenis sayur (sayur sop, capcay)
- 2) Memberi anak makanan kemasan sehingga tidak perlu memasak
- 3) Mengolah sumber protein hewani dalam bentuk abon

10. Perhatikan pernyataan berikut:

- 1) Makanan kemasan yang halal dan tidak kadaluarsa belum tentu baik untuk kesehatan anak
- 2) Semua makanan kemasan tidak baik untuk anak karena berpengawet
- 3) Snack padat gizi seperti pentol ikan dan biscuit fortifikasi boleh diberikan untuk jajanan anak

Tips yang benar untuk memenuhi kebutuhan gizi sekaligus menghemat biaya belanja makanan adalah... .

- a. Pilihan 1 dan 3
- b. Pilihan 2 dan 3
- c. Pilihan 1 dan 2
- d. Semua pilihan di atas

Pernyataan yang benar terkait jajanan untuk anak adalah... .

- e. Pilihan 1 dan 3
- f. Pilihan 2 dan 3
- g. Pilihan 1 dan 2
- h. Semua pilihan di atas

MODUL 6

KEBERSIHAN DIRI DAN KEAMANAN MAKANAN

Cuci Tangan Pakai Sabun

Mengapa Penting Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun?

Dengan mengetahui dan melakukan cuci tangan pakai sabun dengan benar maka dapat membantu mencegah penyebaran penyakit bawaan makanan termasuk kejadian diare pada anak.

Uraian materi Sesi 1

Saat Penting Mencuci Tangan Pakai Sabun

1. Sebelum menyiapkan makan, memberi makan, menyusui , atau menuapi anak
2. Setelah buang air besar/kecil
3. Setelah membantu anak buang air besar
4. Setelah membuang sampah
5. Setelah memegang binatang peliharaan

Pesan kunci

Jadikan kebiasaan **mencuci tangan dengan sabun**
menjadi kegiatan **rutin** sejak dini



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



BIASAKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Dengan Air Mengalir

5 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun



1 Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir



2 Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari



3 Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



4 Bilas tangan dengan air bersih mengalir



5 Keringkan tangan dengan handuk/ tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan.

Sumber : Promkes



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

PENCEGAHAN PENYAKIT **INFEKSI**

**MEMAKAI
MASKER**

**MENCUCI
TANGAN**



- 1.** Menggunakan masker jika keluar rumah

Mencuci tangan pakai sabun setelah memegang sesuatu

2.



Yuk, terapkan protokol kesehatan untuk mencegah penularan penyakit infeksi!

Catatan Harian Si Kecil: Aktifitas mencuci tangan

Kapan saja ANAK IBU mencuci tangan?			Apakah ANAK IBU menggunakan SABUN?	
Sebelum anak mau makan	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak
Setelah anak buang air besar/ kecil	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak
Setelah anak bermain/ memegang hewan	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak
Setelah anak bersin/ batuk	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak
JUMLAH mencuci tangan dengan sabun				

Cemaran Pada Makanan

Mengapa Perlu Mengetahui Tentang Cemaran pada Makanan?

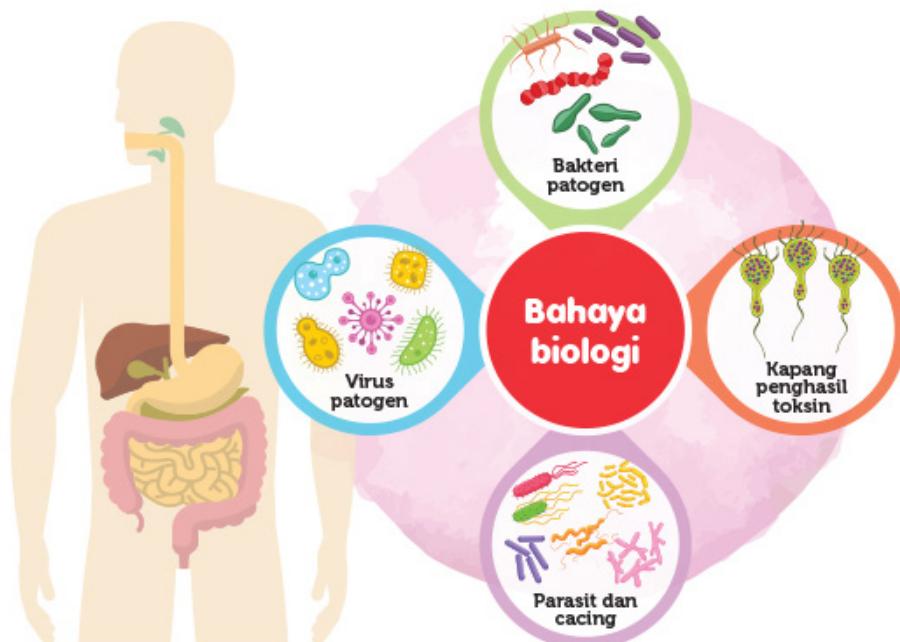
Dengan memiliki pengetahuan tentang cemaran makanan diharapkan mampu memberi motivasi dan kepedulian pada orang tua dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi anak.

Uraian materi Sesi 6.2

Bahan baku makanan dapat mengandung cemaran yaitu kuman, bahan kimia maupun benda fisik yang dapat membahayakan kesehatan anak. Pepatah mengatakan “Garbage In-Garbage Out” dimana mutu bahan baku makanan yang dipakai akan mempengaruhi mutu makanan yang dihasilkan, karena itu penting untuk memilih bahan baku yang sehat dan aman baik yang akan dimasak maupun yang langsung dikonsumsi.

Jenis bahaya atau cemaran makanan :

1. Bahaya atau **cemaran kuman**, seperti : bakteri tipus, virus hepatitis, parasit toksplasma, cacing tambang dan lainnya, dan kuman yang dapat menyebabkan gejala diare, muntah, demam, pusing, keram perut.





2. Bahaya atau **cemaran bahan kimia**, seperti :

- Borax yang dapat ditemukan di bakso yang kental dan pucat;
- Formalin yang dapat ditemukan di tahu dan mie kuning yang tahan lama;
- Rhodamine B yang dapat ditemukan pada minuman kemerahan kemilau, saus kemerahan;
- Methanyl yellow yang dapat ditemukan pada minuman kuning kemilau.



3. Bahaya atau **cemaran benda fisik**, seperti :

pecahan kaca, potongan logam, batu kerikil, duri ikan, isi steples, serpihan kayu yang tidak sengaja masuk dalam makanan.



Latihan 6.2.1

Latihan Bersama Orang Tua

Untuk mengenalkan orang tua kepada bahan makanan berwarna berbahaya dengan menilai perubahan warna pada pewarna makanan dan pewarna buatan.

Jika saus makanan terbuat dari pewarna berbahaya maka akan memiliki ciri seperti tinta (zat kimia bukan untuk makanan) bukan seperti pewarna alami bunga rosella.

ALAT DAN BAHAN

Alat dan bahan	Jumlah
Alat <ul style="list-style-type: none"> • Gelas kaca • Gunting • Sendok • Lidi • Kertas kromatografi • Pensil 	1 buah 1 buah 1 buah 1 buah 3 lembar 1 buah
Bahan <ul style="list-style-type: none"> • Tinta • Ekstrak bunga rosella • Saus botol bermerk • Saus jajanan tidak bermerk • Air • Garam 	1 buah 1 buah 1 buah 1 buah Secukupnya Secukupnya

PROSEDUR PERCOBAAN

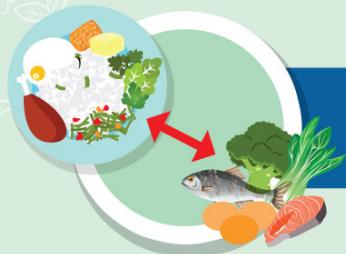
1. Air hangat dimasukan kedalam gelas, kemudian dicampur dengan garam secukupnya (tidak berlebih) dan diaduk.
2. Air hangat yang bercampur dengan garam didiamkan sampai dingin.
3. Digunting kertas kromatografi, kemudian digaris dengan pensil setelah itu diberi setitik tinta ditengah-tengah kertas sejajar dengan garis pensil.
4. Kemudian setelah air yang bercampur garam dingin, kertas kromatografi yang ditetes tinta tersebut dimasukan kedalam air dengan batas garis diatas air (garis tidak terkena air)
5. Kemudian dilakukan terhadap ekstrak bunga rosella, saus jajanan tidak bermerk dan saus botol bermerk sama seperti langkah pada no 3 dan 4.
6. Ajak anak berpikir kritis, apakah ingin makan makanan dengan bahan yang sama dengan tinta dan bisa membuat sakit, atau makan makanan yang berbahaya makanan yang aman dan membuat sehat.

Memilih Makanan Yang Aman

5 Kunci Keamanan Pangan:

1

Jagalah Kebersihan



2

Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

3

Masaklah dengan benar



4

Jagalah makanan pada suhu aman

5

Gunakan air dan bahan baku yang aman



Keamanan Pangan untuk mencegah penyakit infeksi



1



Cuci buah dan sayur dengan air mengalir sampai bersih

2



Memasak daging sampai matang

3



Minum air putih yang cukup

4



Hindari bertukar alat makan dengan orang lain

5



Bersihkan permukaan meja dengan spray pembersih

6



Menggunakan pisau yang berbeda untuk bahan mentah dan matang



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



#GGL

LABEL MAKANAN

Apa yang perlu Anda ketahui ?



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



Cara Membaca INFORMASI NILAI GIZI

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)

Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energi Total (Calories)	220 kcal
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kcal
% AKG*	
Lemak Total (Total Fat)	3 g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%
Protein	12 g 20%
Karbohidrat Total	38 g 13%
Total Carbohydrate	
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%
Gula (Sugar)	13 g
Natrium (Sodium)	88 mg 4%
Kalium (Potassium)	30 mg 3%
Kalsium (Calcium)	176 mg 12%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%
Magnesium	16 mg 6%
Zat Besi (Iron)	1,4 mg 6%

*Persen AKG Berdasarkan kebutuhan energi 2000 kcal.
Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet.

Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengkonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian

%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

Kandungan gula dalam satu kali penyajian

Kandungan natrium dalam satu kali penyajian



Uraian materi Sesi 6.3

Tips memilih dan menyimpan makanan yang aman

1. DAGING

A. Cara Pemilihan

Pilih daging yang segar, masih berwarna merah, dan tidak berbau tajam.



B. Penyimpanan

- Sebaiknya daging tidak dicuci terlebih dahulu saat akan disimpan.
- Potong-potong kecil.
- Bungkus daging dengan plastik dan dikemas rapat agar tetap segar dan tidak alot karena kekurangan air.



2. IKAN

A. Cara Pemilihan

Pilih ikan yang matanya masih segar, dagingnya kenyal, dan tidak berbau.

B. Penyimpanan

Bungkus ikan dengan plastik dan dikemas rapat agar tetap segar dan terjaga kandungan airnya.

3. TELUR

A. Cara Pemilihan

Pilih telur yang cangkangnya halus, tidak retak, dan tidak berbau.



B. Penyimpanan

Saat menyimpan di wadahnya, letakkan bagian runcing telur di bawah. Hal ini akan mencegah kantong udara dalam telur terdesak, sehingga telur tidak mudah rusak.

4. SAYUR

A. Cara Pemilihan

Pilih sayuran yang daunnya segar dan tidak berlubang.

B. Penyimpanan

- Bungkus sayur dengan plastik berlubang
- Untuk sayuran hijau daun, simpan dalam wadah yang berisi sedikit air



5. BUAH

A. Cara Pemilihan

Pilih buah yang segar dan tidak berlubang.

B. Penyimpanan

- Simpan dalam wadah yang bersih dan kering.
- Sebaiknya tidak menyimpan buah yang belum matang di lemari pendingin.



6. TAHU

A. Cara Pemilihan

Pilih tahu yang teksturnya padat, tidak berlendir, dan tidak berbau asam.

B. Penyimpanan

Rendam tahu dalam air matang yang diganti setiap hari.

Waspada sebelum membeli!

Latihan 6.3.1 Cermat Membaca Label Makanan Kemasan

Latihan 1. Cermat membaca label makanan kemasan

Ajak orang tua untuk membaca informasi yang terdapat pada kemasan makanan dan mengevaluasi nya.

Kemasan dari

Tanggapan dari orang tua saat membaca informasi pada kemasan (nilai gizi, keterangan halal, tanggal kadaluarsa, dan lainnya)

Pesan kunci

Waspadai keamanan pangan melalui **pemilihan bahan yang aman, kebersihan saat persiapan, pemasakan yang sempurna, dan penyimpanan yang tepat.**

Makanan yang Aman Bagi Anak Saat Terjadi Bencana

Uraian materi sesi 6.4.1

Menyiapkan makanan yang aman saat bencana

Menyiapkan makanan yang aman saat bencana

a. Gunakan sumber air minum yang aman

Gunakan minuman kemasan dalam botol/gelas yang belum terkena air banjir. Jika tidak tersedia, rebuslah air untuk membuatnya aman diminum. Merebus air akan mematikan sebagian besar bibit penyakit yang ada. Jika sumur air yang ada sudah tergenang banjir, air di sumur harus di periksa dan di bersihkan terlebih dahulu. Jika mencurigai sumurnya sudah terkontaminasi, segera hubungi petugas kesehatan terdekat.



b. Hindari pemberian minuman berbahaya susu kepada anak

Seringkali saat bencana terjadi, wabah diare dan penyakit infeksi lainnya terjadi akibat minimnya sarana prasarana air bersih dan pengelolaan sampah. Pemberian minuman berbahaya susu kepada anak sangat berisiko menimbulkan masalah diare pada anak. Solusi pengganti dapat diberikan ASI ataupun sumber protein lain seperti telur, tempe, ikan, atau daging.



c. Jangan makan makanan yang sudah terkena air banjir / hujan

Buang bahan makanan yang terkena air banjir / tidak berada didalam wadah anti air saat banjir tiba. Wadah anti air termasuk yang terbuat dari karton, dengan tutup terpilin, tarik, atau kerut.





d. Cek makanan yang disimpan di kulkas

Saat bencana umumnya dibarengi dengan putusnya arus listrik dalam beberapa waktu. Cek makanan terutama daging, ikan, telur, susu, dan sisa makanan) yang disimpan di kulkas, jika terjadi perubahan warna, bau, dan tekstur yang tidak enak. Makanan yang tidak aman dapat membuat sakit walaupun penampakan – rasa – dan bau nya normal. Jika ragu – ragu, lebih baik dibuang saja.



e. Bersihkan alat masak dan alat makan

Bersihkan alat masak dan alat makan dengan sabun dan air. Cuci dan bersihkan dengan merebus alat makan tersebut atau siram dengan air mendidih. Jangan gunakan talenan yang terbuat dari kayu.



f. Cuci tangan sebelum memberikan makanan kepada anak

Cuci tangan dengan sabun dan air bersih, namun jika air bersih terbatas, dapat menggunakan cairan pembersih tangan atau tissue basah.



Uraian materi sesi 6.4.2

Waspada Bencana, Simpan Makanan Ini!

Waspada Bencana, Simpan Makanan Ini!

1. Simpan makanan dan air guna persediaan 3 hari untuk setiap anggota keluarga
2. Simpan makanan yang tidak memerlukan penyimpanan di kulkas
3. Pilih makanan dan camilan kesukaan yang biasa dimakan, saat terjadi bencana bukan waktunya yang tepat untuk belajar makanan baru
4. Hindari makanan yang tinggi garam/natrium, yang justru membuat haus
5. Simpan dalam ukuran satu kali saji agar tidak ada makanan sisa atau terbuang
6. Makanan kaleng dapat disimpan selama mungkin asalkan kalengnya tidak rusak. Wadah kaleng dapat menjadi alat masak dan saji. Buka kaleng dan lepaskan label makanan sebelum memanaskannya.

Pesan kunci

Saat terjadi bencana, cegah diare
dan masalah kesehatan dengan
memilih makanan yang aman dan bersih



Evaluasi Mandiri

- 1. Mengapa perilaku mencuci tangan itu penting diketahui orang tua?**
 - a. Mencuci tangan merupakan bagian dari kegiatan sehari - hari
 - b. Mencegah penyebaran penyakit yang menyebabkan diare pada anak
 - c. Karena tangan merupakan organ tubuh yang sering digunakan
 - d. Membuat orang tua rajin membeli sabun

- 2. Mencuci tangan sebaiknya sehabis melakukan kegiatan berikut ini:**
 - a. Sebelum makan atau menuapi anak
 - b. Setelah buang air besar / kecil
 - c. Setelah memegang binatang peliharaan
 - d. Semua benar

- 3. Proses mencuci tangan yang benar adalah... .**
 - a. Membasuh tangan dengan air mengalir ke seluruh telapak tangan
 - b. Membasuh tangan dengan air di baskom dengan irisan jeruk nipis segar wangi
 - c. Membasuh tangan dengan air mengalir dan sabun, menggosok tangan – jari – dan kuku, serta dibilas kembali dengan air mengalir
 - d. Membasuh tangan dengan air, menggosok tangan, dan dikeringkan dengan bawah baju

- 4. Mengapa orang tua perlu memahami hal apa yang dapat mencemari makanan?**
 - a. Makanan yang tercemar adalah hal yang biasa terjadi
 - b. Memilih makanan yang sehat kepada anak harus yang bermutu baik dan aman dari cemaran
 - c. Sakit perut sehabis makan membuat anak lebih sehat dan kuat
 - d. Penggunaan bahan kimia berbahaya hanya ada di berita saja

- 5. Berikut jenis cemaran makanan, kecuali.... .**
 - a. Kimia
 - b. Biologis
 - c. Fisik
 - d. Geografis

- 6. Risiko tersedak dapat terjadi jika di dalam makanan terdapat cemaran fisik berupa... .**
 - a. Duri ikan
 - b. Boraks
 - c. Pewarna makanan industri
 - d. Bakteri salmonella

- 7. Cara memilih telur yang baik dan aman dikonsumsi adalah... .**
 - a. Saat direndam dalam air, telur mengambang
 - b. Telur cangkangnya sedikit retak
 - c. Cangkangnya halus, tidak retak, dan tidak berbau
 - d. Telur berbau dan rasanya aneh

- 8. Memisahkan alat masak yang berbeda untuk mengolah bahan makanan mentah dan matang dengan tujuan... .**
- a. untuk membuat alat yang harus dicuci menumpuk
 - b. kebersihan alat masak bukan hal yang penting untuk diperhatikan
 - c. untuk menghindari makanan matang tercemar bakteri dari makanan mentah
 - d. penyajian makanan lebih indah dan enak dilihat
- 9. Jika terjadi bencana alam, penting untuk tidak memberikan makanan atau minuman berbahaya susu kepada anak karena... .**
- a. harga susu meningkat karena minimnya stok di toko
 - b. tidak ada pihak yang memberikan bantuan dalam bentuk susu
 - c. agar tidak perlu berbagi kepada anak lain di pengungsian
 - d. risiko tinggi diare pada anak karena minimnya air bersih dan pengelolaan sampah
- 10. Jika terkena banjir, sebaiknya beras yang terkena air banjir... .**
- a. dicuci bersih dan dimasak untuk dimakan
 - b. dibuang karena tidak mungkin dibersihkan dengan sempurna
 - c. dijemur kembali hingga kering untuk dimakan
 - d. dipilah beras yang bersih dan kotor, yang bersih dimakan yang kotor dibuang

MODUL 7

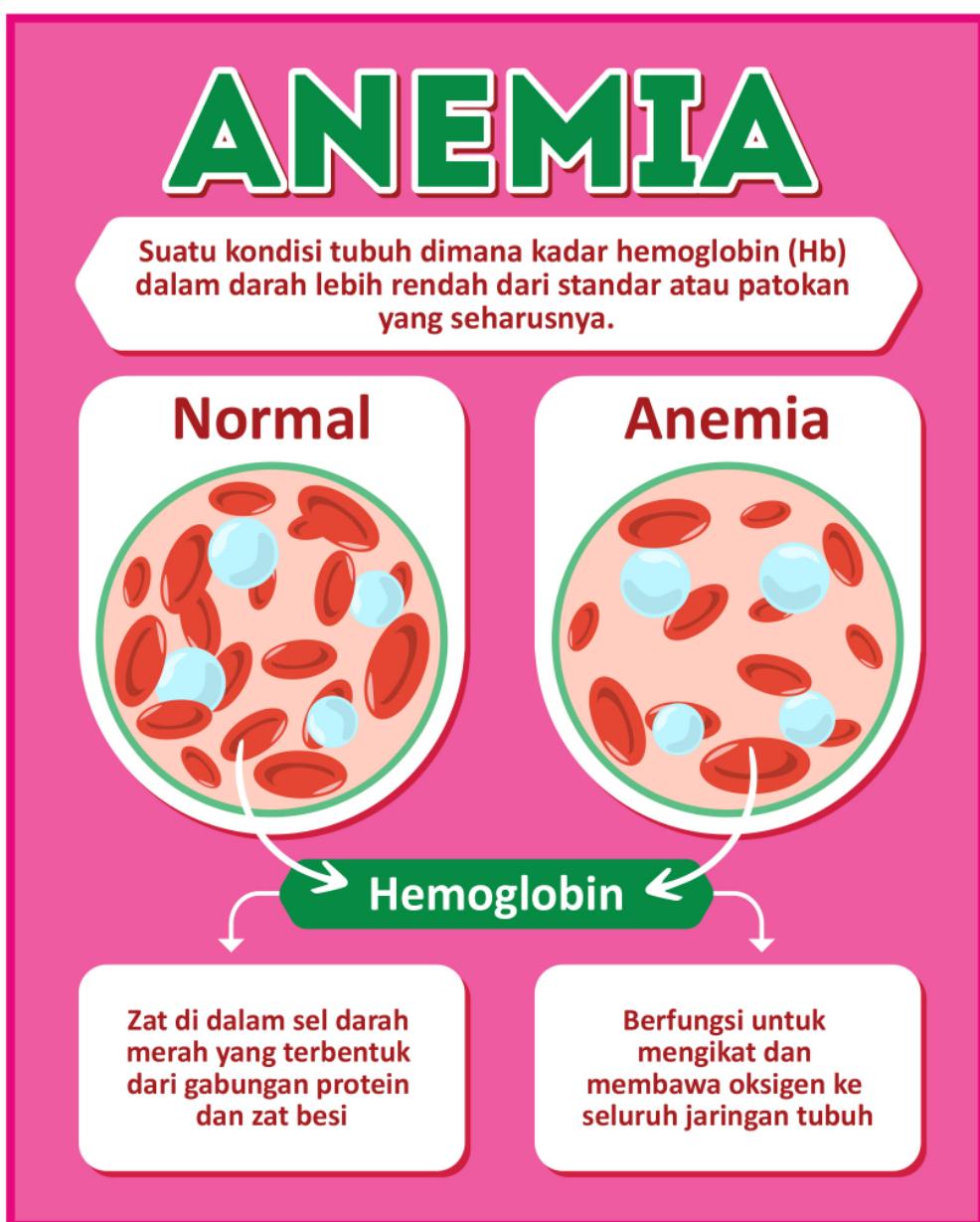
TATALAKSANA BALITA SAKIT

Mewaspadai Penyakit Anemia pada Anak

Mengapa Perlu Mengenali Tanda Anemia pada Anak?

Anemia atau kekurangan zat darah merah dapat memengaruhi performa belajar anak. Anak dengan anemia umumnya mengalami gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, sering absen karena sakit, sulit makan, cenderung lemas, dan tidak aktif. Pengetahuan pendidik PAUD terhadap tanda anemia pada akan dapat memudahkan deteksi awal penyakit ini sehingga cepat melakukan penanganan yang tepat.

Infografis 7.1.1 Definisi anemia



Infografis 7.1.2 gejala anemia

Gejala Anemia Pada Anak



Pesan kunci

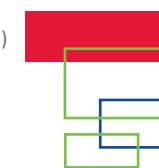
Anemia adalah berkurangnya jumlah **sel darah merah** atau berkurangnya jumlah **hemoglobin** di setiap sel darah merah.

Kenali tanda gejala anemia

Jika anak tampak lebih rewel, susah makan, kulit pucat,

suhu dingin, dan anak mudah sakit, segera

**rujuk konsultasikan anak ke
Puskesmas/petugas kesehatan**



Mewaspadai Diare pada Anak

Mengapa Perlu Mewaspadai Diare pada Anak?

Diare merupakan salah satu penyakit infeksi yang harus diwaspadai jika terjadi pada anak karena jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat dapat menimbulkan dehidrasi / kekurangan cairan dan bahkan kematian pada anak.

Infografis 7.2.1 Larutan gula garam



Infografis 7.2.2 Larutan oralit



Pesan kunci

Diare adalah buang air besar yang encer atau berair lebih dari tiga kali dalam periode 24 jam
Diare dengan tinja yang berdarah adalah tanda disentri

Berikan Oralit atau Cairan Rumah Tangga lainnya setiap anak habis BAB saat diare. Jangan lupa ibu cuci tangan.

Jika anak rewel, kehausan, mata cekung dan kulit perut yang dicubit lambat kembali kemungkinan anak dehidrasi

Waspada dehidrasi pada anak diare

Kenali tanda dehidrasi dan segera Segera rujuk ke Puskesmas

Mewaspadai Demam dan Kejang Pada Anak

Pesan kunci

Demam adalah cara tubuh memberikan penanda bahwa dalam tubuh manusia terdapat penyakit atau perubahan kondisi tubuh.

Jika anak memiliki suhu 38°C atau lebih, anak tersebut demam.

Cegah kejang demam.

Tangani demam dengan tepat dengan mengompres air hangat pada kepala, ketiak, dan selangkangan

Jika anak mengalami kejang, segera **rujuk ke Puskesmas**

Catatan Harian Si Kecil: Kesehatan anak

Diantara orang yang tinggal serumah, berapa kah yang perokok aktif ?

(termasuk merokok di dalam maupun di luar rumah)

- Tidak ada
- 1 orang
- 2 orang
- Lebih dari 2 orang

Kelengkapan imunisasi sesuai tahapan usia

(divalidasi oleh tenaga kesehatan)

- Lengkap
- Tidak lengkap

Evaluasi Mandiri

1. Anak dikatakan anemia jika..

- a. Sel darah merahnya kurang dari normal
- b. Cairan tubuhnya kurang dari normal
- c. Suhu tubuhnya lebih tinggi dari normal
- d. Pertumbuhannya lebih besar dari normal

2. Apa ciri-ciri anemia pada anak?

- a. Anak mempunyai berat badan kurang, lemah, lesu, dan tampak pucat
- b. Anak nampak ceria dan bersemangat saat beraktifitas
- c. Anak senang bernyanyi dan menari
- d. Anak memiliki nafsu makan yang tinggi dan tidak rewel

3. Bagaimana cara mendeteksi tanda anemia pada anak dengan cepat?

- a. Dengan menanyakan kepada anak apakah terkena anemia
- b. Dengan melihat cara anak bermain dengan teman sebayanya
- c. Dengan membandingkan telapak tangan anak dengan orang dewasa yang sehat
- d. Dengan membaca buku mengenai makanan bergizi

4. Tingkat keparahan diare ditentukan oleh?

- a. Ada tidaknya tanda-tanda dehidrasi berat
- b. Tingkat keenceran kotoran yang keluar
- c. Makanan yang dimakan oleh anak
- d. Kencangnya tangisan anak

5. Untuk anak yang sedang diare, penting untuk mengamati adanya?

- a. Tanda dehidrasi pada anak
- b. Perubahan warna kulit pada anak
- c. Nyamuk yang menggigit tubuh anak
- d. Banyaknya makanan yang dimakan

6. Pemberian oralit diperlukan untuk?

- a. Mengurangi frekuensi BAB/diare
- b. Mencegah anak mengalami dehidrasi
- c. Menurunkan demam
- d. Membuat anak tidak mencret

7. Demam adalah hal serius dan perlu dibawa ke dokter jika?

- a. Anak menangis dan berkeringat sepanjang malam
- b. Anak dapat duduk dan bermain bersama saudaranya
- c. Demam disertai batuk pilek
- d. Demam kejang dan anak kehilangan kesadaran

8. Demam yang diakibatkan pneumonia ditandai dengan ciri khas?

- a. Kulit anak saat dicubit lama kembali
- b. Anak mengalami demam tinggi, batuk, dan sesak
- c. Anak mengalami demam dan berkeringat terus-menerus
- d. Anak memiliki nanah di telinga

9. Untuk anak yang sedang sakit, perlu memperhatikan gizi yang cukup agar masa penyembuhannya lebih cepat, yang dimaksud makanan bergizi untuk anak sakit adalah

- a. Anak diberikan bubur dan teh manis setiap hari
- b. Anak diberikan makanan keluarga dengan tekstur sesuai usia dan tetap mendapat ASI
- c. Anak diberikan makanan berkuah agar gampang dikunyah
- d. Anak diberikan makanan yang diinginkan olehnya

10. Berikut adalah tanda bahaya yang perlu diwaspadai pada anak sakit dan memerlukan penanganan segera petugas kesehatan:

- a. Anak minum dengan lahap dan malas bermain dengan teman
- b. Anak lemas, batuk, pilek, dan diare sejak 2 hari yang lalu
- c. Anak demam tinggi dan tiba-tiba tangan dan kaki gertarik dan kaku
- d. Anak rewel dan tidak mau makan dan minum sejak kemarin

MODUL 8

PERLINDUNGAN, KEAMANAN, DAN KESELAMATAN ANAK

Perlindungan Anak Terhadap Kekerasan Fisik dan Psikis

Mengapa perlu memahami perlindungan anak terhadap kekerasan fisik dan psikis?

Kekerasan kepada anak merupakan tindak kejahatan yang sering terjadi dan menimpa kepada anak usia dini. Tanpa disadari yang menjadi pelaku kekerasan adalah orang terdekat dari anak. Kita perlu memberi pengetahuan kepada orang terdekat anak yaitu orang tua dan guru guna mencegah tidak kekerasan kepada anak, baik secara fisik, seksual, penganiayaan emosional, atau pengabaian terhadap anak.

Video contoh kekerasan pada anak: bit.ly/BukuOrtu103

JENIS KEKERASAN PADA ANAK USIA DINI





Pengabaian/Penelantaran

Tidak memperoleh kebutuhan yang memadai termasuk makanan, pakaian, pengasuhan, kasih sayang, pendidikan dan akses kesehatan.



Kekerasan fisik

Dipukul, ditendang, didorong, ditampar, menarik telinga/bagian tubuh lain dengan kasar, dan saat tubuh anak diguncang.



Kekerasan emosional/psikologis

Ejekan, hinaan, perusakan terhadap barang milik anak, kritik yang berlebihan.



Pelecehan seksual

Meminta anak melakukan aktifitas seksual, baik kontak secara fisik maupun tidak (termasuk menampilkan pornografi).

Prinsip Pencegahan Kekerasan pada Anak:

1. Berikan Cara Pengetahuan Bagaimana Melindungi Diri
2. Bangun Komunikasi yang Baik dengan Anak
3. Memaksimalkan Peran Sekolah
4. Membekali Anak dengan Ilmu Beladiri
5. Segera Laporkan kepada Pihak yang Berwajib

Mengenali Ciri-Ciri Anak yang Terdampak Kekerasan :

1. Anak Menghindari Orang Tertentu
2. Sering Menangis Tanpa Alasan
3. Tubuh Memar
4. Gejala Aneh
5. Perilaku Mendadak Berubah
6. Menyendiri
7. Nyeri Saat Berjalan
8. Akrab Dengan Informasi Seksual
9. Anak Selalu Waspada

Prinsip Cara Penanggulangan Akibat Kekerasan pada anak :

1. Mendidik Diri Sendiri dan Anak
2. Mengajari Hak Anak
3. Memberitahu Tentang Kekerasan
4. Memberitahu Anak Tanda Tanda Kekerasan
5. Berteman Dengan Orang Tua Lainnya

Identifikasi dan hilangkan risiko yang dapat membuat anak terkena kekerasan di lingkungan rumah dan sekolah

Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Anak

Mengapa perlu mengetahui pertolongan pertama pada kecelakaan anak?

Kecelakaan dapat terjadi kapanpun dan dimanapun. Keselamatan anak merupakan prioritas orang tua. Orang tua yang memahami bagaimana cara memberikan pertolongan pertama pada anaknya memiliki beberapa manfaat:

1. Dapat menolong jiwa.
2. Pengetahuan akan pemeliharaan luka yang benar sehingga luka dapat sembuh dengan baik dan tidak terinfeksi.
3. Siaga dalam melakukan tindakan pencegahan akan risiko bahaya.

Video materi pertolongan pertama pada kecelakaan: bit.ly/BukuOrtu104

Prinsip Penanganan Luka Sayat:

1. Hentikan Pendarahan
2. Bersihkan Luka
3. Tutup Luka

Prinsip Penanganan Luka Bakar:

1. Jangan panik, jauhkan anak dari sumber panas
2. Dinginkan bagian tubuh yang terkena luka bakar
3. Jika luka tampak kemerahan, luas dan mengenai wajah, kepala, tangan, persendian dan area kemaluan bawa anak ke rumah sakit
4. Jika luka tampak membaik setelah pendinginan, berikan salep pelembab dan tidak perlu menutup luka dengan kasa

Penanganan luka Memar karena benturan

1. Istirahatkan bagian tubuh yang memar
2. Kompres dengan es
3. Posisikan bagian tubuh yang memar lebih tinggi dari jantung

Identifikasi dan hilangkan risiko yang dapat membuat anak cedera di lingkungan rumah dan sekolah

Keterlibatan Ayah Dalam Perlindungan Domestik Rumah Tangga

Mengapa perlu memahami keterlibatan ayah dalam perlindungan domestik rumah tangga?

Peran ayah sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Ayah memegang peran kunci dalam membangun fondasi perkembangan sosial emosional pada anak. Penelitian telah menunjukkan bahwa anak yang memiliki hubungan yang dekat dengan ayah memiliki rasa percaya diri dan kemampuan sosial emosional yang baik.

Video peran ayah: bit.ly/BukuOrtu105

Pesan kunci

Keberadaan **ayah untuk hadir dalam pengasuhan** dengan segala pengaruh serta dampaknya memiliki porsi yang **sama besarnya dengan keberadaan ibu** pada pengasuhan.

Pengenalan Simbol Makanan

Makanan Utama	T	Telur	T/T	Tempe/Tahu
Selingan	H	Hati	PNL	Protein Nabati Lainnya
Biskuit kaya Vitamin Mineral	A	Ayam/Unggas	SHD	Sayuran Hijau Daun
Bubur Bayi Instan	I	Ikan	SL	Sayuran Lainnya
BBI	IT	Ikan Dengan Tulang	BM	Buah berwarna Merah/Orange
	PHL	Protein Hewan Lainnya	BL	Buah Lainnya

Tulis JUMLAH makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya pada KOTAK disamping SIMBOL MAKANAN

Januari 2022

Minggu

Selasa

Kamis

Rabu

Sabtu

2	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

3	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

1	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

9	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

10	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

11	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

16	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

17	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

18	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

23	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

24	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

25	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

30	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

31	A	SHD
I	SL	
MU	IT	BM
SEL	PHI	BI
T	T/T	BKV
H	PML	BBI

1 Januari: Tahun Baru 2022 Masehi

Tulis JUMLAH makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya pada KOTAK disamping SIMBOL MAKANAN



Februari 2022

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jum'at

Sabtu

1	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

6	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

13	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

20	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

27	A	SHD
	I	SL
MU	IT	EM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

1	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

2	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

3	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

4	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

5	A	SHD
	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	T/T	BKV
H	PNL	BBI

1 Februari: Tahun baru Imlek 2573
28 Februari: Isra Miraj Nabi Muhammad SAW

Lulis JUMLAH makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya
pada KOTAK disamping SIMBOL MAKANAN

Maret 2022

Minggu

Selasa

Rabu

Kamis

Jum'at

Sabtu

1	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	2	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	3	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	4	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	5	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI
6	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	7	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	8	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	9	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	10	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI
13	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	14	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	15	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	16	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	17	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI
20	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	21	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	22	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	23	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	24	A SHD I SL MU IT BM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI
27	A SHD I SL MU IT EM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	28	A SHD I SL MU IT EM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	29	A SHD I SL MU IT EM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	30	A SHD I SL MU IT EM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI	31	A SHD I SL MU IT EM SEL PH BL T TT BKV H PNL BBI

3 Maret: Hari suci Nyepi tahun baru Saka 1944

Lulis JUMLAH makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya pada KOTAK disamping SIMBOL MAKANAN

April 2022

Minggu

Senin

Rabu

Kamis

Jum'at

Sabtu

3	A	SHD
4	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

10	A	SHD
11	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

17	A	SHD
18	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

24	A	SHD
25	I	SL
MU	IT	EM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

30	A	SHD
30	I	SL
MU	IT	EM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

1	A	SHD
2	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

5	A	SHD
6	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

7	A	SHD
8	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

10	A	SHD
11	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

12	A	SHD
13	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

14	A	SHD
15	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

17	A	SHD
18	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

20	A	SHD
21	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

22	A	SHD
23	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

25	A	SHD
26	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

27	A	SHD
28	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

29	A	SHD
30	I	SL
MU	IT	BM
SEL	PHI	BL
T	TT	BKV
H	PML	BBI

15 April: Wafat Isa Almasih

Tulis JUMLAH makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya pada KOTAK disamping SIMBOL MAKANAN

Mei 2022

Minggu

Selasa

Rabu

Kamis

Jum'at

Sabtu

4	A	SHD
5	A	SHD
6	A	SHD
7	A	SHD
8	A	SHD

9	A	SHD
10	A	SHD
11	A	SHD
12	A	SHD
13	A	SHD

14	A	SHD
15	A	SHD
16	A	SHD
17	A	SHD
18	A	SHD

19	A	SHD
20	A	SHD
21	A	SHD
22	A	SHD
23	A	SHD

24	A	SHD
25	A	SHD
26	A	SHD
27	A	SHD
28	A	SHD

29	A	SHD
30	A	SHD
31	A	SHD
32	A	SHD
33	A	SHD

1 Mei: Hari Buruh Internasional

2-3 Mei: Hari Raya Idulfitri 1443 Hijriah

16 Mei: Hari Raya Waisak 2566 BE

26 Mei: Kenaikan Isa Almasih

Lulis JUMLAH makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya pada KOTAK disamping SIMBOL MAKANAN

Juni 2022

Minggu

Senin Selasa

Rabu

kamis

Sabtu Jum'at

11 Juni: Hari Lahir Pancasila

Tuliskan makanan yang dikonsumsi anak setiap harinya pada KOTAK disamping SIMBOL MAKANAN

Sinopsis

Buku Orangtua PJJ ini disusun dengan tujuan membantu orangtua saat mengikuti sesi parenting “Anakku Sehat dan Cerdas” dengan pembelajaran jarak jauh. Disajikan dengan infografis yang menarik, materi sesi parenting mencakup pola pengasuhan, tumbuh kembang, bermain, gizi optimal, keamanan pangan, penanganan penyakit, dan perlindungan anak. Buku ini juga dilengkapi dengan aktifitas bersama anak dan latihan untuk meningkatkan pemahaman orangtua.

Buku Orangtua Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Gedung SEAMEO RECFON

Jalan Raya Utan Kayu No. 1A RT 001 RW 008
Kelurahan Utan Kayu Utara, Kecamatan Matraman
Jakarta Timur 13120
Telp: +62-21 2211 6225
Fax: +62-21 2211 6456
Website: www.seameo-recfon.org
Email: information@seameo-recfon.org

ISBN 978-623-7759-61-4



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

2021