



BUKU SAKU
PANDUAN PRAKTIS MELAKUKAN
EMO-DEMO UNTUK OPTIMALISASI
STATUS GIZI



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2019

Penutup

Perilaku terkait gizi dan hidup bersih dan sehat merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh dalam menentukan status gizi individu dan masyarakat. Metode Emo-Demo yang partisipatif, dilakukan sambil bermain, dan menggunakan alat peraga yang sesuai dengan kenyataan, telah terbukti efektif menyentuh emosi sasaran sehingga mereka mau melakukan kebiasaan terkait gizi yang lebih baik. Perubahan perilaku bukanlah hal yang mudah. Kader dan tenaga kesehatan perlu mendampingi sasaran yang mau berubah perilaku serta memberikan konseling yang dibutuhkannya.

Semoga penerapan Emo-Demo di Posyandu, PAUD, BKB, dan sasaran lain yang dipandang penting dapat mempercepat upaya Optimalisasi Status Gizi dan pencegahan *stunting* agar diperoleh derajat kesehatan masyarakat Indonesia yang lebih baik dan berkelanjutan.

Terima kasih

Disusun oleh:

Direktorat Gizi Masyarakat
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Jalan HR. Rasuna Said Blok X-5, Kav 4-9, Kuningan
Jakarta

Bersama:

Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)
Menara Palma Lantai 7, Suite 705.
Jl. HR. Rasuna Said Blok X-2, Kav 5.
www.gainhealth.org



Abdul Mutholib, Kepala
Desa Balongtani, Kab.
Sidoarjo

“Air bersih masalah kami dari dulu. Tahun 2002 kami dapat sumur bor tapi kualitas airnya tidak bagus. Setelah Emo-Demo, sekarang kami filter air tersebut dan kami bagikan ke masyarakat.”

Kata Pengantar

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Daftar Singkatan.....	v
Stunting dan Perubahan Perilaku	Error! Bookmark not defined.
A. Stunting atau kerdil.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pencegahan Stunting....	Error! Bookmark not defined.
C. Perubahan Perilaku untuk Mencegah Stunting .	Error! Bookmark not defined.
Mengenal Metode Emo-Demo	1
A. Apa itu metode Emo-Demo?.....	1
B. Apa saja permainan Emo-Demo?	2
C. Siapa yang dapat melakukan Emo-Demo?.....	2
D. Siapa yang memberikan pelatihan atau pembekalan Emo-Demo?	2
E. Berapa lama pelatihan/orietasi Emo-Demo?.....	3
F. Dimana Emo-Demo dilakukan?	4
G. Kapan Emo-Demo sebaiknya dilakukan?	4
H. Berapa permainan yang dilakukan?	4
I. Berapa peserta Emo-Demo?	5

4. Cerita Bermakna (*Most Significant Change*)

Salah satu metode evaluasi yang digunakan oleh Emo-Demo adalah Cerita Bermakna. Kader menanyakan kepada peserta Emo-Demo perubahan apa saja yang telah dia lakukan setelah mendapat Emo-Demo, bagaimana proses perubahan yang dilakukan, bagaimana mengatasi hambatan, dan apa hasil yang dirasakan. Kader kemudian menyampaikan cerita ini, baik tertulis maupun secara lisan, kepada bidan/tenaga kesehatan/puskesmas.

Contoh cerita bermakna perubahan perilaku dengan metode Emo-Demo dapat dilihat di kanal Youtube Gerakan Rumpi Sehat.



Kader Posyandu Desa Jeru,
Kab. Malang



Yuyun Setyowati
Ketua PKK, Desa Benjer,
Kab.Malang

“Di PAUD anak-anak makan cemilan tidak sehat seperti chiki-chikan. Kami melakukan Emo-Demo Cemilan ke ibu-ibunya. Alhamdulillah, sekarang mereka sudah mengganti cemilan anak-anaknya menjadi cemilan sehat”.

“Ada perubahan yang sangat signifikan, dari sebelum masyarakat tidak mengenal Rumpi Sehat, sekarang semua sudah tahu, dari anak-anak sampai lansia”.

Format pelaporan, sebagai berikut:

Laporan Penyelenggaraan Emo-Demo		
Hari/Tanggal		
Jam s.d	
Lokasi kegiatan		
Nama kader		
Judul Emo-Demo		
Jumlah Peserta	1. Ibu hamil orang 2. Ibu balita orang Total peserta Emo-Demo orang Total peserta orang Posyandu/PAUD/BKB	
Proses kegiatan Emo-Demo	Bagian ini mencakup informasi: <ul style="list-style-type: none"> • Pertanyaan yang banyak muncul, • Kelengkapan property, • Dll yang dianggap penting. 	
Keberhasilan Emo-Demo	Penjelasan kader apabila Emo-Demo ini dianggap berhasil dan alasannya.	
Kendala Emo-Demo dan Solusi	Penjelasan kader mengenai kendala yang dihadapi dan solusi yang diambil	
Rencana Tindak Lanjut	Penjelasan kader mengenai rencana tindak lanjut Emo-Demo.	
Foto kegiatan	Jika laporan ini disampaikan melalui What's App atau aplikasi sejenis, mohon lampirkan foto kegiatan.	

J. Bagaimana alur pelaksanaan Emo-Demo di Posyandu?	5
K. Bagaimana cara melakukan Emo-Demo di PAUD?	6
L. Bagaimana cara melakukan Emo-Demo pada pertemuan BKB?.....	6
M. Permainan apa yang cocok dilakukan dimana?	6
N. Bagaimana mendapatkan alat peraga Emo-Demo?...8	8
O. Bagaimana pembiayaan untuk melakukan Emo-Demo?.....	8
P. Apa manfaat Emo-Demo?	9
Q. Apa yang harus dilakukan kader setelah Emo-Demo? 10	10
R. Apa yang harus dilaporkan setelah Emo-Demo?11	11
S. Permainan apa lagi yang dapat dilakukan setelah semua permainan Emo-Demo dilakukan?11	11
T. Dimana mendapatkan informasi terkait Emo-Demo? 12	12
Cara Melakukan Emo-Demo	13
A. Kegiatan Pra Emo-Demo (Hari H-1)	13
B. Kegiatan Emo-Demo (Hari H)	14
1. ASI Saja Cukup	17
2. Siap Bepergian.....	21
3. Ikatan Ibu dan Anak	25
4. Cemilan Sembarangan	28
5. Jadwal Makan Bayi dan Anak	32

6.	Porsi Makan Bayi dan Anak	36
7.	ATIKA Sumber Zat Besi.....	40
8.	Menyusun Balok.....	44
9.	Membayangkan Masa Depan	48
10.	Harapan Ibu	52
11.	Ditarik Ke Segala Arah.....	56
12.	Cuci Tangan Pakai Sabun.....	60
C.	Kegiatan Pasca Emo-Demo (Hari H dan H+)	64
1.	Evaluasi Pasca Emo-Demo	64
2.	Pendampingan Tindak Lanjut	64
3.	Pelaporan.....	65
4.	Cerita Bermakna (<i>Most Significant Change</i>)	67
Penutup		69

kader dan tenaga kesehatan perlu memberikan pendampingan kepada peserta Emo-Demo agar mereka segera berubah perilaku dan mempertahankan perilaku baru. Dampingan dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya:

- Meminta kader di tingkat RT atau kader penanggung jawab sasaran untuk menanyakan perubahan yang dilakukan sasaran dan bantuan apa yang dibutuhkan. Apabila kader tidak dapat membantu, arahkan sasaran untuk berkonsultasi kepada tenaga kesehatan.
- Mengulang-ulang pesan kunci Emo-Demo melalui kegiatan lain seperti saat Kunjungan Rumah Program PIS-PK, arisan, pengajian, dll.
- Mengecek kembali perubahan yang terjadi setelah Emo-Demo bulan lalu pada saat pertemuan di bulan berikutnya.

3. Pelaporan

Kader melaporkan penyelenggaraan Emo-Demo kepada bidan/tenaga kesehatan pengampu Posyandu. Kader PAUD dan BKB dapat juga menyampaikan laporan kepada pengampu PAUD (penilik kecamatan) dan pengampu BKB apabila diminta.

C. Kegiatan Pasca Emo-Demo (Hari H dan H+)

1. Evaluasi Pasca Emo-Demo

Setelah melakukan Emo-Demo dan sebelum meninggalkan Posyandu/PAUD/BKB, tim fasilitator Emo-Demo melakukan refleksi dan evaluasi. Beberapa hal yang perlu dievaluasi adalah:

- Apa hal baik atau menarik dari kegiatan Emo-Demo yang telah dilakukan?
- Apa pembelajaran baik yang didapat oleh tim fasilitator Emo-Demo?
- Apa hambatan dan tantangan yang dihadapi?
- Bagaimana dengan alat peraga? Apakah tersedia? Apakah ada yang perlu ditambah atau diganti agar sesuai dengan konteks lokal dan lebih menyentuh perasaan peserta?
- Solusi apa yang telah dilakukan? Apakah solusi tersebut telah menyelesaikan masalah?
- Bagaimana strategi pelaksanaan Emo-Demo bulan berikutnya?

2. Pendampingan Tindak Lanjut

Perubahan perilaku bukanlah hal yang mudah dilakukan. Sering peserta tertarik untuk mulai berubah, namun sesampai di rumah, peserta menghadapi berbagai kesulitan. Setelah Emo-Demo,

Daftar Singkatan

ASI	: Air Susu Ibu
ATIKA	: Ati, telur, ikan
Baduta	: Anak di bawah usia 2 tahun
Balita	: Anak di bawah usia 5 tahun
BGM	: Bawah Garis Merah
BKB	: Bina Keluarga Balita
CTPS	: Cuci Tangan Pakai Sabun
D/S	: Peserta yang datang ke Posyandu/ Sasaran
Emo-Demo	: <i>Emotional Demonstrational</i>
HPK	: Hari Pertama Kehidupan
IMD	: Inisiasi Menyusui Dini
PAUD	: Pendidikan Anak Usia Dini
PKK	: Pembinaan Kesejahteraan Keluarga
Posyandu	: Pos Pelayanan Terpadu
Stranas <i>Stunting</i>	: Strategi Nasional Percepatan Pencegahan <i>Stunting</i>
WUS	: Wanita Usia Subur

Status Gizi dan Perilaku Masyarakat

A. Status Gizi

Pembangunan kesehatan telah mendorong peningkatan status gizi di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan perbaikan status gizi yang signifikan dibandingkan tahun 2013, diantaranya peningkatan status balita normal (dari 48,6% menjadi 57,8%), penurunan prevalensi balita pendek/*stunting* (dari 37,2% menjadi 30,8%), dan penurunan balita kurus (dari 12,1% menjadi 10,2%). Meskipun demikian, Indonesia masih menghadapi masalah gizi, diantaranya ibu hamil kurang energi kronis atau KEK (17,3%), anemia pada ibu hamil (48,9%), berat bayi lahir rendah atau BBLR (6,2%), dan balita gizi buruk (17,7%). Laporan Nutrisi Global tahun 2018 menempatkan Indonsia sebagai negara dengan prevalensi balita kurus tertinggi ke-3 di dunia dan balita *stunting* tertinggi ke-5 di dunia. Selain masalah kekurangan gizi, Indonesia juga menghadapi masalah kelebihan gizi (obesitas).

Perbaikan status gizi masyarakat merupakan salah satu agenda prioritas pembangunan kesehatan. Gizi yang baik menjadi landasan setiap individu untuk

6 Lanjutkan dengan demo cuci tangan.

Contoh :

Bagaimana langkah-langkah cuci tangan pakai sabun yang benar ? Apakah ada yang tahu ? (setelah itu, perlihatkan dan jelaskan KARTU 5 LIMA LANGKAH PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN).

Mintalah satu sukarelawan untuk praktik cuci tangan dengan menggunakan langkah cuci tangan pakai sabun yang benar.

7 Bagikanlah 1 set STIKER PENGINGAT 3 MOMEN PENTING untuk ditempelkan di tempat yang sering dan mudah terlihat oleh Ibu.

Misalnya : " Stiker Sebelum Menyiapkan Makanan" dapat ditempel di dapur, "Stiker Setelah Membersihkan Anak di pintu kamar mandi.

KOMPILASI

* Setelah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir teruslah pada 3 momen penting yaitu sebelum menyiapkan makanan, sebelum makan dan seusaiyah membersihkan anak.

* Lakukan cuci tangan dengan 5 langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir yang baik dan benar.



MINISTERI KESATUAN KERJA DAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH, KABAR UNTUK PELAJAR DAN KARYAWAN

- c. Diskusikan permainan.
Contoh :
"Apakah tangan ibu A terlihat bersih ? Bagaimana dengan tangan ibu B ? Bagaimana tanggapan ibu apabila cairan yang disemprotkan di tangan ibu A tadi diumpamakan sebagai sekumpulan kuman ? Menurut ibu, tangan siapa yang terkana kuman ? Mari kita buktikan".
 - d. Sinari tangan ibu A dan B dengan lampu UV dan tanyakan pendapat ibu.
Contoh :
"Apa yang ibu lihat di tangan ibu A dan B?"
 - e. Kemudian sinari juga piring dengan lampu UV dan tanyakan pendapat ibu.
Contoh :
"Apa yang ibu lihat pada piring yang dipegang ibu B ?".
- 4 Lanjutkan dengan diskusi tentang perlunya cuci tangan pakai sabun.
Contoh :
"Dari cerita tadi, menurut ibu apakah penting untuk sering cuci tangan ? Apakah cukup cuci tangan hanya menggunakan air ? Mengapa penting menggunakan sabun saat cuci tangan ? (gunakan KARTU PERAGA B sebagai alat bantu)
Jelaskan bahwa kita perlu cuci tangan pakai sabun untuk menghilangkan kuman dari tangan dan memastikan kuman tidak berpindah dari tangan kita dan masuk kedalam tubuh ibu, anak dan anggota keluarga lainnya.
- 5 Diskusikan waktu dan langkah cuci tangan pakai sabun.
Contoh :
"Kita sudah tahu dari permainan bahwa cuci tangan pakai sabun perlu dilakukan setelah memegang benda yang kotor. Menurut ibu, yang memiliki anak badut, kapan kita harus cuci tangan pakai sabun ?" (Setelah ibu, perihalnya dan jelaskan 3 KARTU MOMEN PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN satu persatu).

mencapai potensi maksimal yang dimilikinya untuk masa depan yang lebih baik. Agar masalah gizi dapat teratasi dengan baik, pemerintah menyelenggarakan program Optimalisasi Status Gizi (OSG).

B. Perilaku Gizi Individu dan Masyarakat

Hasil studi Kementerian Kesehatan tahun 2018 menemukan bahwa masalah gizi merupakan kombinasi¹:

1. Kebijakan lembaga-lembaga pemerintah yang belum konvergen/terpadu, dan
2. Perilaku individu, masyarakat, dan layanan kesehatan yang belum mendukung upaya optimalisasi status gizi.

Beberapa perilaku yang mempengaruhi status gizi individu dan masyarakat:

1. Belum optimalnya asupan makanan ibu hamil karena keputusan terkait makanan yang dikonsumsi tidak berada di tangan ibu hamil.
2. Inisiasi Menyusui Dini (IMD) belum menjadi norma.
3. Rendahnya ASI ekslusif.

¹ Kemenkes, 2018. *Pedoman Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Dalam Percepatan Pencegahan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

4. Perilaku mencuci tangan dengan sabun pada saat-saat penting masih rendah.
5. Pengaruh status ekonomi dan adanya pantangan makanan (*food taboo*).
6. Masalah gizi, termasuk *stunting*, tidak hanya terjadi di kalangan masyarakat miskin.
7. Terbatasnya akses ke fasilitas pelayanan kesehatan sehingga masyarakat, terutama ibu hamil tidak melakukan pemeriksaan kesehatan sesuai jadwal.
8. Terbatasnya akses dan perilaku terkait air minum dan sanitasi yang belum higienis.

Perubahan perilaku merupakan kunci untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia, termasuk untuk mencegah dan menurunkan *stunting*. Salah satu metode perubahan perilaku untuk Optimalisasi Status Gizi adalah metode *Emotional-Demonstrational* atau Emo-Demo.

LANGKAH

- 1 Siapkan peralatan. Tanyakan kabar untuk menciptakan suasana. Jelaskan bahwa Emo-Demo ini mengenai cuci tangan.
- 2 Tanyakan kepada ibu mengenai kebiasaan cuci tangan sehari-hari. Gunakan KARTU PERAGA sebagai alat bantu. Contoh :
"Apakah hari ini ibu sudah mencuci tangan ? Kapan terakhir ibu mencuci tangan ? Bagaimana cara cuci tangannya ? Pakai sabun atau tidak ?".
- 3 Mintalah kesediaan 2 orang ibu untuk menjadi sukarelawan didepan dan mulailah permainan dengan bercerita :
 - a. Mintalah kesediaan 2 orang ibu untuk menjadi sukarelawan didepan dan minta masing-masing berperan sebagai Ibu A dan Ibu B. Mulailah bercerita.
Contoh :
"Ibu A baru saja kembali dari berbelanja di pasar, ia membeli banyak belanjaan, seperti sayur bayam, ikan mas, ayam, bumbu dan kebutuhan lainnya. Mari kita bayangkan, apa saja yang ibu A pegang sejauh berbelanja ? Ibu A memegang belanjaan, uang dan benda lainnya".
 - b. Kemudian jelaskan bahwa setiap kali Ibu A memegang benda yang tidak bersih, tangannya akan diberi cairan penanda (semprotkan dan ratakan cairan penanda kuman secukupnya pada tangan kanan ibu A). Informasikan bahwa cairan yang akan disemprotkan tidak berbahaya bagi kulit. Lanjutkan cerita. Contoh :
"Ibu A kemudian berjumpsa dan bersalaman dengan Ibu B yang sedang memegang piring dan menyusipi anaknya di halaman rumah. Setelah bersalaman dan berlegar sepi, Ibu B melakukan hal yang direduksikan dalam cerita).

12. Cuci Tangan Pakai Sabun

CUCI TANGAN PAKAI SABUN
DEDOKUMEN RUMPI SEHAT 12

TUJUAN PERMAINAN

- Melakukan perubahan perilaku mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir benar-benar pada 3 momen penting.
- Melakukan mengamati tingkah laku teman-teman dan air mengalir yang tepat.

TARGET PESERTA Guru dan Keluarga PAUD
PESAN KUNCI - Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir benar-benar pada saat 3 momen penting.
- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir yang tepat.

WAKTU 20 Menit

TOOLS

Dudu Permainan Kasar	Lembaran	Rautan	Rautan	Rautan	Rautan
Fingger	Buku Mewarnai	Barang Rumah	Barang Rumah	Kertas Hiasan	Kertas Hiasan

SALAH PERTILAKU

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah serangat, yuk kita jel-jel Cuci Tangan!

*(diketahui cuci tangan...
Perilaku basah basah, tetapi memakai sabun
Kebutuhan lengkap, pengingat akan ada pertemu)*

*(ketiga berasah kain:
Kempul kain basah
Ketiga ketengah kain:
Ketiga ketengah kain)*

Mengenal Metode Emo-Demo

A. Apa itu metode Emo-Demo?

Metode Emo-Demo adalah:

1. Metode perubahan perilaku,
2. Bertujuan untuk menyampaikan pesan gizi,
3. Dilakukan dengan cara menghibur, partisipatif, dan kreatif dengan menggunakan alat peraga, dan
4. Disesuaikan dengan konteks/kondisi setempat.



Berbeda dengan penyuluhan yang cenderung satu arah, metode Emo-Demo dilakukan melalui permainan yang melibatkan semua peserta. Metode Emo-Demo menggunakan alat peraga agar pesan yang disampaikan nyata, menyentuh emosi, dan mudah diingat sehingga sasaran mau mencoba perilaku baru yang lebih baik.

B. Apa saja permainan Emo-Demo?

Terdapat 12 permainan Emo-Demo yang telah dikembangkan, diujicoba, dan dipandang berhasil mengubah perilaku untuk memperbaiki status gizi, yaitu:

1. ASI saja cukup
2. ATIKA sumber zat besi
3. Camilan sembarangan
4. Membayangkan masa depan
5. Menyusun balok
6. Jadwal makan bayi dan anak
7. Siap bepergian
8. Ditarik ke segala arah
9. Porsi makan bayi dan anak
10. Ikatan ibu dan anak
11. Harapan ibu
12. Cuci tangan

C. Siapa yang dapat melakukan Emo-Demo?

Emo-Demo difasilitasi oleh kader PKK/Posyandu/BKB atau guru PAUD yang telah mendapat pelatihan atau pembekalan untuk menggunakan metode ini.

Tenaga kesehatan perlu mendampingi pelaksanaan Emo-Demo agar dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan peserta terkait gizi dan kesehatan.

D. Siapa yang memberikan pelatihan atau pembekalan Emo-Demo?

Pelatihan atau pembekalan kepada fasilitator Emo-Demo dilakukan oleh tenaga pelatih yang telah ditunjuk oleh pemerintah. Tenaga pelatih dapat

LANGKAH

3 Diskusikan permainan.

Contoh:

"Tanpa disadari, banyak sekali kondisi, permasalahan, kekhawatiran, emosi yang harus dihadapai ibu hamil. Sedangkan pada saat istimewa ini, terdapat janin yang sedang berkembang dalam kandungan."

"Bagaimana dengan ibu masing-masing? Apakah hal-hal tersebut juga dialami? Apa menurut ibu hal ini baik untuk kesehatan ibu? Bagaimana dengan kesehatan bayi dalam kandungan? Apa yang bisa ibu lakukan untuk diri ibu sendiri? Apa yang harus dilakukan jika kita mulai merasa tidak sehat?"



KESIMPULAN

Ibu hamil harus dapat menyikirkan dan meluangkan waktu untuk dirinya selama kehamilan serta memerlukan diri ke dalam sesuatu teratur.



Dilakuk peringatan bahwa jangan membawa buku-buku atau peralatan sekolah ke dalam kamar mandi.

LANGKAH

- a. Setelah selesai, mintalah satu persatu ibu membacakan permasalahan yang dihadapi oleh ibu Sri.
Contoh:
"Sekarang masing-masing ibu membacakan dengan keras permasalahan ibu Sri yang sudah ditulis."
- f. Setiap selesai dibacakan, fasilitator membantu mengikat kertas tersebut dengan tali yang ujungnya dilukiskan pada bingin kiri atau kanan ibu Sri sedangkan kertas tetap dipegang oleh ibu.
- g. Setelah semua kertas terikat, mintalah semua ibu untuk menarik tali hingga tegang.
Contoh:
"Silahkan masing-masing ibu menarik tali nya. Ini mengandalkan bahwa setiap permasalahan akan menarik ibu Sri ke segala arah."
- h. Kemudian tunjukkan bahwa terhadap permasalahan tersebut semakin besar dan kuat tarikannya. Mintalah semua ibu untuk menarik lebih kuat sehingga tangan ibu Sriikut tertarik.
Contoh:
"Semakin besar permasalahan yang dihadapi ibu Sri, semakin kuat ibu Sri tertarik ke segala arah."
- i. Mintalah relawan untuk kembali duduk dalam lingkaran.

berasal dari staf Dinas Kesehatan, staf Puskesmas, PKK kabupaten/kecamatan, atau unsur lain yang ditunjuk oleh pemerintah setempat.

E. Berapa lama pelatihan/orientasi Emo-Demo?

Agar mudah dipahami dan diperlakukan, pelatihan atau orientasi Emo-Demo dilakukan secara bertahap, sebagai berikut:

Pertemuan	Lama	Materi
Pertama	2 hari	Pengenalan Emo-Demo, teori perubahan perilaku, teknik fasilitasi Emo-Demo.
Kedua	1 hari	Permainan Tema 1: ASI Ekslusif (ASI saja cukup; Siap bepergian; Ikatan ibu dan anak).
Ketiga	1 hari	Permainan Tema 2: MP ASI dan Cemilan (Cemilan sembarangan; Jadwal makan bayi dan anak; Porsi makan bayi dan anak)
Keempat	1 hari	Permainan Tema 3: Makanan Sumber Zat Besi (ATIKA; Menyusun balok; Membayangkan masa depan)
Kelima	1 hari	Permainan Tema 4: Pendukung (Harapan ibu; Ditarik ke segala arah; cuci tangan pakai sabun)

F. Dimana Emo-Demo dilakukan?

Pada prinsipnya Emo-Demo dapat dilakukan dimana saja, dimana ibu atau pengasuh baduta dan balita berkumpul. Idealnya, Emo-Demo dilakukan di Posyandu atau Posyandu Terintegrasi yang mencakup PAUD dan BKB.

G. Kapan Emo-Demo sebaiknya dilakukan?

Emo-Demo dilakukan pada hari buka Posyandu, hari buka PAUD, atau saat pertemuan BKB. Tergantung kondisi setempat dan kemampuan serta waktu fasilitator, Emo-Demo dapat juga dilakukan pada saat Posyandu Lansia atau kelas ibu hamil.

"Disini, ibu hamil banyak pantangan makannya. Yang menentukan neneknya. Jadi kami Emo-Demo juga di Posyandu Lansia" (Kader, Kab. Jember).

"Kami Emo-Demo di SD, permainan terkait cemilan" (Kader, kab. Jember).

"Kami Emo-Demo di kelas ibu hamil di Puskesmas" (Bidan, Kota Malang).

H. Berapa permainan yang dilakukan?

Idealnya, hanya 1 (satu) permainan Emo-Demo yang dilakukan pada 1 (satu) pertemuan agar peserta dapat mengingat pesannya dengan mudah dan memulai perubahan.

LANGKAH

- 1 Siapkan seluruh peralatan dan tanyakan kepada ibu mengenai kondisi mereka.

Contoh:

"Bagaimana kondisi ibu hari ini? Apakah ada permasalahan yang dihadapi? Hari ini kita akan bermain dan berdiskusi tentang permasalahan ibu hamil."

- 2 Teknis permainan.

- a. Mintalah satu relawan untuk berperan sebagai ibu Sri
- b. Mintalah seluruh ibu duduk membentuk 1 lingkaran besar dan relawan duduk di tengah lingkaran. Jarak antara ibu Sri dan ibu lainnya minimal 1 m.
- c. Fasilitator kemudian bercerita mengenai kondisi ibu Sri yang diperankan oleh relawan.

Contoh:

"Ibu Sri yang sedang hamil 5 bulan tinggal di Malang/Sidoarjo. Ia tertibat kurang bersemanget, kira-kira apa yang menyebabkannya? Apa yang terjadi ibu Sri sakit, atau karena masalah lain? Apa saja yang dihadapi ibu Sri? Bagaimana dengan anaknya yang lain, suami dan keluarganya? Bagaimana dengan pekerjaannya?"

- d. Mintalah peserta untuk menuliskan permasalahan apa saja yang kemungkinan dihadapi ibu Sri pada kartes. Berikan waktu 5 menit. Jika ibu kesulitan menuliskan permasalahan, gunakan kartu indeks sebagai alat bantu (fasilitator sebaiknya berkeliling).

11. Ditarik Ke Segala Arah



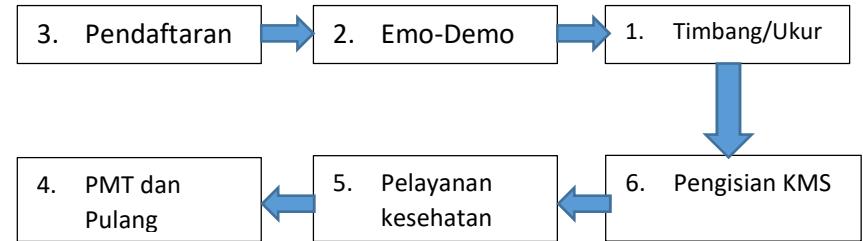
I. Berapa peserta Emo-Demo?

Idealnya Emo-Demo dilakukan dengan peserta sebanyak 15-20 orang.

"Biasanya kalau peserta Posyandu sudah 15-20 orang, kami mulai Emo-Demo," (Kader Posyandu, Kota Surabaya)

"Peserta kami sekitar 80-an. Semua hadir serentak, soalnya kami ada arisan telur dan gula, ada doorprize. Yang terlambat ada hukuman, misalnya menyanyi. Setelah daftar, peserta duduk berdasarkan kelompok usia (0-6 bulan; 6 bulan-1 tahun; 1-2 tahun; ibu hamil), baru kami melakukan Emo-Demo. Jadi semua ikut" (Kader Posyandu, Kab. Nganjuk).

J. Bagaimana alur pelaksanaan Emo-Demo di Posyandu?



K. Bagaimana cara melakukan Emo-Demo di PAUD?

Guru/Bunda PAUD yang tidak memegang kelas dapat mengumpulkan ibu/pengasuh balita dan melakukan Emo-Demo pada saat anak-anak sedang belajar.

L. Bagaimana cara melakukan Emo-Demo pada pertemuan BKB?

Apabila pertemuan BKB dilakukan terpisah dengan kegiatan Posyandu, Fasilitator Emo-Demo/kader BKB dapat melakukan Emo-Demo kepada kelompok-kelompok kecil ibu/pengasuh yang duduk berdasarkan usia anak.

M. Permainan apa yang cocok dilakukan dimana?

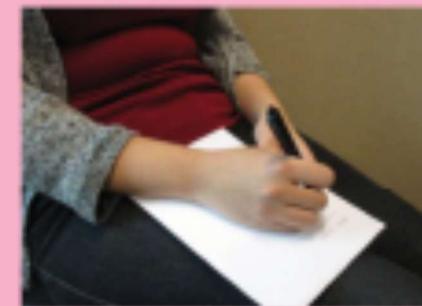


LANGKAH

- 5 Tergantung dari jumlah peserta, bila lebih dari 6 orang mintalah minimal 3 relawan untuk membacakan janji dan harapan mereka. Bila peserta kurang dari 8, mintalah masing-masing ibu untuk membacakan janji dan harapan mereka.

Contoh:

"Bila ibu-ibu sudah selesai menulisannya, saya minta beberapa (jatu masang-masing) ibu untuk membacakan janji dan harapannya. Sekarang setelah ibu membacakanannya, silahkan suratnya ibu simpan. Berikan surat itu kepada anak ibu saat dia sudah cukup besar dan dapat membaca."



- Perkembangan bayi di dalam kandungan dipengaruhi oleh perlakuan ibu saat ini dan makanan yang dikonsumsi.

- Makan 1 porsi telur atau telur ayam atau ikon bergerakan setiap hari pada masa kehamilan.

KEHILAH pertemuan ketiga per tahap siklus posyandu ibu. Dalam satu Pertemuan Kehamilan sebanyak

LANGKAH

3 Diskusikan permainan.

Setelah semua ibu selesai, diskusikan mengenai perkembangan janinnya.

Contoh:

"Ternyata janin tidak hanya bertambah besar, tapi semua anggota tubuhnya juga berkembang. Dari yang belum berbentuk, hingga menjadi bayi yang sempurna."

"Untuk memastikan janin dalam kandungan kita sehat, apa saja yang harus kita lakukan? Apakah makanan juga berpengaruh bagi janin ibu? Makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi agar janin berkembang dengan baik?"
(Arahkan pada ATIKKA.)

4 Bagikan kertas dan pena untuk masing-masing ibu, mintalah mereka untuk memikirkan dan menuliskan:

- harapan ibu untuk anaknya
- apa yang dapat mereka lakukan saat ini (janji ibu) agar perkembangan bayi mereka di dalam kandungan baik.

Berikan waktu 5 menit. Bagi ibu yang kesulitan untuk menuliskan harapan dan janjinya, nanti bisa tanya bercerita.

Contoh:

"Untuk anak yang akan lahirkan, apa harapan dan impian ibu? Untuk mencapai harapan dan impian ibu, apa yang bisa ibu lakukan mulai sekarang? "Sekarang tuliskan harapan dan janji ibu kepada anak pada kertas yang dibagikan."

EMO DEMO di BKB



EMO DEMO

Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan orang tua dalam pembinaan tumbuh kembang anak umur 0 - 5 tahun

- 1. ASI saja cukup
- 2. ATIKKA sumber zat besi
- 3. Cemilan sembarangan
- 4. Membandingkan masa depan
- 5. Menyusun Balok
- 6. Jadwal Makan bayi dan anak
- 7. Siap bepergian
- 8. Ditarik kesegala arah
- 9. Porsi makan bayi dan anak
- 10. Ikatkan ibu dan Anak
- 11. Harapan ibu
- 12. Cuci tangan

EMO DEMO di PAUD



EMO DEMO

Memberikan rangsangan pendidikan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki jenjang pendidikan lebih lanjut

3. Cemilan sembarangan
12. Cuci tangan

N. Bagaimana mendapatkan alat peraga Emo-Demo?

Sesuai namanya, Emo-Demo membutuhkan alat peraga. Setiap permainan Emo-Demo memiliki alat peraga yang berbeda yang tidak terlalu sulit didapatkan atau dibuat. Kader dapat membuat sendiri alat peraga yang dibutuhkan (*lihat cara melakukan Emo-Demo*) atau menghubungi tenaga kesehatan atau Tim Penggerak PKK untuk mendapatkan alat peraga yang dibutuhkan.

"Kami membuat sendiri alat peraga, kartu-kartu kami print dan tempel, bola kami pinjam dari PAUD," (Kader, Kab. Nganjuk)

"Kami mendapatkan alat peraga dari Puskesmas," (Kader, Kab. Jember).

"Tidak semua kelurahan mendapatkan alat peraga Emo-Demo, di sebagian kelurahan kami buat sendiri, tidak sulit," (PKK Kota Surabaya).

O. Bagaimana pembiayaan untuk melakukan Emo-Demo?

Permainan Emo-Demo dilakukan pada kegiatan Posyandu/PAUD/BKB reguler. Kegiatan Emo-Demo tidak membutuhkan biaya khusus, namun penyediaan alat peraga Emo-Demo membutuhkan sedikit biaya. Kader dapat berkonsultasi dengan TP PKK, bidan, Puskesmas, atau pemerintah Desa/Kelurahan untuk penyediaan alat-alat yang dibutuhkan.

LANGKAH

1 Siapkan peralatan dan tanyakan kepada Ibu umur kehamilannya.

Contoh:

"Berapa usia kehamilan Ibu? Apa ibu tau bagaimana wujud bayi ibu saat ini? Apa ibu mau lihat gambarnya?"

2 Teknis permainan.

- Berikan masing-masing ibu satu gambar janin sesuai dengan usia kehamilannya
- Jika ada ibu yang usia kehamilannya sama, mintalah ibu-ibu tersebut untuk bergabung.
- Minta mereka untuk memperhatikan gambar perkembangan janin. Kemudian minta ibu untuk membacakan dengan keras keterangan di balik gambar secara bergantian.

Contoh:

"Ini adalah kartu perkembangan janin sesuai dengan umur kandungan Ibu. Silahkan diperhatikan gambarnya setelah itu baca keterangan di bagian belakangnya."



Tema 4: Pendukung

10. Harapan Ibu



Sumber pembiayaan untuk melakukan Emo-Demo, diantaranya:

- Membuat sendiri alat peraga dan/atau meminjam dari kader/peserta posyandu/PAUD.
- Sumbangan peserta Posyandu (uang jimpitan, kotak cinta, arisan Posyandu);
- Pemerintah Desa/Kelurahan (Dana Desa/Dana Kelurahan);
- Dana Bantuan Operasional Kesehatan (BOK) Puskesmas;
- APBD Kabupaten/Kota Dinas Kesehatan, atau
- Sponsor, misalnya kegiatan *corporate social responsibility* (CSR) pihak swasta.

P. Apa manfaat Emo-Demo?

 Posyandu	"Sejak ada Emo-Demo, peserta yang hadir bertambah sekitar 50%." (Kader, Kota Surabaya) "D/S kami meningkat, jumlah anak yang BGM berkurang" (Kader, Kab. Jember). "Sebagai kader kami merasa sukses, terutama pas ibu-ibu bilang, sudah memberi ASI, anak-anak sudah mau makan sehat, jarang sakit", (Kader, Kab. Nganjuk)
--	--

	"Anak saya tadinya susah sekali makannya. Setelah Emo-Demo jadwal makan, saya tidak lagi memberi cemilan sebelum jam makan. Sekarang sudah naik 3 ons" (Ibu balita, Kota Surabaya).
	"Setelah Emo-Demo cemilan di PAUD, saya mengganti cemilan dengan buah. Sering juga buat sendiri. Sekarang anak saya lincah, jarang batuk, dan beratnya bertambah", (Ibu balita di PAUD).
	<p>"Pas Emo-Demo di kelas ibu hamil saya datang dengan suami. Suami sekarang selalu menyuruh saya makan ati. Padahal saya tidak suka, tapi demi bayi." (Ibu Hamil. Kab. Jember)</p> <p>"Disini ibu hamil tidak boleh makan telor, setelah Emo-Demo, saya makan meski mertua melarang. Kandungan saya sehat kata bidan" (Ibu hamil, Kab. Nganjuk).</p>

Q. Apa yang harus dilakukan kader setelah Emo-Demo?

Berubah perilaku adalah hal yang sangat sulit. Setelah Emo-Demo banyak peserta yang ingin segera mencoba melakukan pesan gizi Emo-Demo. Tetapi sesampai di rumah, mereka menghadapi berbagai tantangan, misalnya dari orang terdekat, mitos yang ada di masyarakat, dan lainnya. **Kader perlu mendampingi dan memberikan penguatan dan semangat kepada sasaran yang mau berubah.** Apabila ada hal yang tidak dapat dijawab oleh kader,



4 Diskusikan permainan. Contoh:
 "Siapa yang menang? Mengapa bisa menang? Menurut ibu, apa yang harus dimakan selama hamil supaya cita-cita anak tercapai?"

Makanan yang ibu makan pada saat hamil sangat berpengaruh untuk masa depan anak. Ibu hamil harus makan makanan sehat dan bergizi setiap hari seperti hati-ayam, telur dan ikan.

KESIMPULAN
 ATURAN perlakuan dan pengaruh pada Nutrisi di masa Kehamilan, Balita usia Preschool dan Sekolah

LANGKAH

- b. Setiap pasang ibu berdiri berhadapan sejauh 2-3 meter dan masing-masing memegang ujung tali. Salah satu ibu memperlihatkan Kartu Cita-Cita yang telah dipilih/dituliskan. Ibu yang lain bertugas melempar dadu.
- c. Saat mendapatkan warna hijau, ibu yang melempar dadu dapat maju mendekati pasangannya 1 atau 1/2 langkah (bila jarak antara ibu terlalu dekat) sehingga tali semakin pendek. Jika berwarna merah, ibu tidak boleh melangkah (diem).
Contoh:
"Silahkan capai cita-cita anak ibu dengan melemparkan dadu bergantian setiap pasangan. Jika merah, ibu tidak maju karena ibu makan makanan yang tidak sehat. Jika hijau, ibu boleh maju 1 langkah, karena ibu makan makanan yang bergizi. Yang paling awal mencapai pasangannya adalah pemenang"
- d. Minta peserta lainnya untuk berlalu tangan dan memberikan semangat. Lanjutkan permainan hingga ada satu pasangan yang menang.

kader perlu merujuk kepada tenaga kesehatan terlatih.

R. Apa yang harus dilaporkan setelah Emo-Demo?

Kader perlu melaporkan beberapa informasi berikut kepada bidan/tenaga kesehatan pendamping:

1. Hari, tanggal, dan lokasi kegiatan
2. Jumlah peserta (ibu hamil, ibu dengan baduta, pengasuh balita)
3. Emo-Demo yang dimainkan
4. Proses kegiatan Emo-Demo
5. Keberhasilan dan Tantangan
6. Rencana tindak lanjut setelah Emo-Demo

S. Permainan apa lagi yang dapat dilakukan setelah semua permainan Emo-Demo dilakukan?

Peserta Posyandu/PAUD/BKB mengalami perubahan siklus hidup. Tahun ini sebagai ibu hamil, tahun depan menjadi ibu menyusui. Tahun ini anak belum sekolah, tahun depan anak sudah ke PAUD. Pengulangan permainan Emo-Demo diperlukan untuk memenuhi kebutuhan peserta Posyandu/PAUD/BKB yang berubah.

Saat ini, pemerintah masih terus mengembangkan permainan Emo-Demo lain untuk merubah perilaku

hidup bersih dan sehat seluruh warga negara Indonesia.

T. Dimana mendapatkan informasi terkait Emo-Demo?

Panduan, modul permainan Emo-Demo, video-video oh kegiatan Emo-Dem, dan video-video perubahan paling bermakna yang terjadi di masyarakat karena Emo-Demo dapat diminta kepada Bidan/Tenaga Kesehatan.

Materi-materi Emo-Demo tersedia online di:



Kanal Youtube:
Gerakan Rumpi Sehat



Facebook:
Gerakan Rumpi Sehat



LANGKAH

- 1 Siapkan Kartu Cita-Cita. Mintalah 3 pasang ibu untuk maju menjadi sukarelawan. Setiap pasangan diberi waktu untuk berdiskusi impian mereka untuk anaknya ketika besar nanti (dibantu dengan kartu cita-cita atau dituliskan pada kertas). Contoh:
"Ibu-ibu, ingin anaknya jadi apa kalau besar nanti? Silahkan berdiskusi dengan pasangannya dan pilih cita-cita yang dilihat dari salah satu kartu atau tuliskan pada kertas." (Berikan waktu 2 menit untuk berdiskusi dan memilih atau menuliskan cita-cita. Setelah itu, lanjutkan dengan permainan).
- 2 Pengantar permainan (tanyakan kepada seluruh peserta). Contoh:
"Ketika ibu hamil, apa saja yang harus diperhatikan? Bagaimana dengan makanan? Sekarang kita akan bermain tentang makanan ibu selama hamil."
- 3 Teknis permainan
 - a. Siapkan tali dan dadu. Pada dadu terdapat sisi merah (makanan tidak sehat) dan sisi hijau (makanan sehat, seperti ayam, telur dan ikan). Jelaskan penggunaan alat kepada peserta. Contoh:
"Ibaratkan tali sebagai jembatan untuk mencapai cita-cita yang sudah dicidukusakan. Dadu ini adalah makanan ibu. Apa saja yang ada di sisi warna merah (tunjukkan bagian merah dadu)? Apakah ini sehat? Bagaimana yang hijau (tunjukkan bagian hijau)? Apa saja yang ada di bagian hijau? Sehat atau tidak?"

9. Membayangkan Masa Depan



Cara Melakukan Emo-Demo

A. Kegiatan Pra Emo-Demo (Hari H-1)

Sebelum melakukan Emo-Demo, Fasilitator Emo-Demo perlu menyiapkan tempat, peserta, dan alat peraga. Satu permainan Emo-Demo membutuhkan minimal 2 orang fasilitator yang bertindak sebagai fasilitator utama (*lead facilitator*) dan fasilitator pendamping (*co facilitator*). Kedua fasilitator harus menguasai modul permainan Emo-Demo yang akan dilakukan besoknya dan melakukan latihan persiapan. Mengingat Emo-Demo bertujuan untuk mengajak sasaran berubah perilaku, fasilitator Emo-Demo perlu memastikan kehadiran bidan/tenaga kesehatan pada saat Emo-Demo sehingga dapat menjawab pertanyaan peserta dengan tepat.

Untuk pelaksanaan Emo-Demo di Posyandu, ada baiknya kegiatan ini dilakukan sebagai tim. Tim Fasilitator Emo-Demo di Posyandu terdiri dari 5 (lima) orang dengan peran sebagai berikut:

Fasilitator Utama : Menjadi motor dalam fasilitasi

Fasilitator Pendamping : Membantu Fasilitator Utama dalam memfasilitasi proses sesuai dengan kesepakatan awal atau tergantung

- pada perkembangan situasi di Posyandu.
- Perekam Proses : Mencatat proses dan hasil Emo-Demo untuk kepentingan dokumentasi, pelaporan, dan tindak lanjut.
- Penjaga Alur : Mengontrol agar proses Emo-Demo sesuai dengan alur dan waktu, dengan cara mengingatkan fasilitator (dengan kode-kode yang disepakati) apabila ada hal yang kurang atau perlu dikoreksi.
- Penata Suasana : Menjaga suasana serius tetapi santai, misalnya memastikan suasana cukup tenang dan nyaman untuk melakukan fasilitasi, alat bantu tersedia, anak-anak nyaman bermain dan tidak mengganggu, dll.

B. Kegiatan Emo-Demo (Hari H)

Berikut langkah-langkah melakukan Emo-Demo:

1. Sekali lagi, cek kesiapan alat peraga dan pembagian tugas diantara tim fasilitator.
2. Setelah sasaran berkumpul dan duduk dengan nyaman, Emo-Demo dapat dimulai.
3. Fasilitator mengawali dengan Salam Pembuka.

Salam Rumpi Sehat! Supaya Tambah Semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

Ikut ikut! ikut Rumpi Sehat!

Ibu Hamil, ya ATIKA! ASI Eklusif, itu Wajib!

Makanan anak, harus seimbang! Cemilan, harus Sehat!

Kalo salah? Ya benerin!



4 Penutup permainan

Contoh:

"Ibu-ibu, kelompok mana yang menang? Yang kalah? Sekarang kita lihat kartu dari masing-masing kelompok ya."

5 Diskusikan kartu dari kedua kelompok.

Contoh:

"Jadi menurut ibu, mengapa menang? Mengapa kalah?"

KESIMPULAN

Perilaku makan ibu hamil dan perilaku pemberian makan pada anak sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

PERINGATAN perbaikkan dirilah pola hidupmu dengan segera. Jangan lupa. Selalu selalu. Perlu perbaikan terlebih.

LANGKAH**3 Teknis Permainan:**

- a. Siapkan seluruh peralatan.
- b. Jelaskan aturan permainan pada ibu.
 - Setiap pasang akan mendapatkan 10 kartu yang telah dikocok.
 - Setiap pasangan secara bergantian akan membuka satu kartu dan membacakaninya.
 - Jika ibu mendapat kartu dengan angka 0, artinya ibu tidak boleh menyusun balok.
 - Jika terdapat angka +2, artinya ibu mengambil 2 balok sekaligus untuk disusun.
- c. Mintalah seluruh ibu untuk berkumpul mengelilingi permainan.
- d. Mulailah permainan dengan menjatuhkan semua balok di tengah meja/lantai. Kocok kartu, bagi rata dan berikan kepada kedua kelompok dengan posisi tertutup.
- e. Pada saat fasilitator memberi aba-aba mulai, kelompok pertama mulai membacakan kartu perlahpu.
- f. Permainan berakhir setelah semua kartu selesai dibacakan. Pemenang adalah kelompok yang paling tinggi susunan baloknya.

4. Lakukan langkah-langkah fasilitasi sesuai dengan panduan permainan Emo-Demo.

Tips Fasilitasi Emo-Demo	
Boleh dilakukan	Tidak boleh dilakukan
<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan secara partisipatif • Gunakan teknik PAMM (Pertanyaan, Afirmasi, Mendengarkan, dan Merangkum) • Teruskan pertanyaan terkait gizi dan kesehatan/medis kepada tenaga kesehatan • Sarankan peserta untuk menghubungi kader/tenaga kesehatan apabila ada kendala ketika menerapkan perubahan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penyuluhan satu arah • Menggurui • Menjawab pertanyaan terkait gizi dan kesehatan/medis jika belum terlatih untuk menjawabnya

5. Pastikan semua peserta terlibat secara aktif dan partisipatif.

Tips: Ajaklah seluruh peserta ikut dalam permainan, ajukan pertanyaan kepada seluruh peserta, diskusikan permainan dengan seluruh peserta, dan ajak peserta bertepuk tangan.

Agar lebih mudah dipahami, fasilitator dapat menggunakan bahasa daerah ketika melakukan Emo-Demo.

6. Menjawab pertanyaan peserta, namun apabila pertanyaan tersebut terkait dengan kesehatan dan gizi, sampaikan bahwa pertanyaan tersebut diluar kemampuan fasilitator dan akan dijawab

- oleh tenaga kesehatan terlatih yang mendampingi.
7. Setelah sesi permainan berakhir, sampaikan kesimpulan sesi sebagaimana yang ada di dalam buku petunjuk permainan Emo-Demo.
 8. Sampaikan kepada peserta agar menghubungi kader atau tenaga kesehatan apabila ada hal yang ingin ditanyakan setelah kembali ke rumah masing-masing.
 9. Rencanakan kegiatan Emo-Demo berikutnya dengan peserta.
 10. Akhirnya dengan Salam Penutup (sama dengan Salam Pembuka).

Berikut adalah modul permainan Emo-Demo dan langkah-langkah melakukannya:



LANGKAH

- 1 Tanyakan kepada ibu mengenai pertumbuhan anak (tinggi badan). Gali apa dampaknya bagi masa depan anak jika dia tinggi/pendek.
Contoh:
"Kalau disuruh memilih, ibu lebih suka anak yang pendek atau tinggi? Mengapa lebih suka yang tinggi? Bagaimana dengan yang pendek? Apakah ibu tahu, apa yang menyebabkan anak tinggi dan pendek? (arahkan jawaban pada perilaku pemberian makan)."

Setelah mendengarkan pendapat para ibu, lanjutkan dengan permainan.

- 2 Pengantar permainan.

Contoh:
"Sekarang kita akan bermain menyusun balok. Saya minta 2 pasang ibu menjadi sukarelawan. Setiap persangan ada yang menjadi pembaca kartu dan penyusun balok."

8. Menyusun Balok

MENYUSUN BALOK

DEMO RUMPI SEHAT 05

TUJUAN PERBAIKAN	Ibu hamil dan ibu berlakuk berlakuk mengelasi perlakuk yang membutuhkan pertumbuhan anak.	
TARGET PESERTA	Ibu	PESAN KIMI
WAKTU	30 Menit	Perlakuk malah ibu hamil dan perlakuk penelitian malah pada anak sangat memperbaik pertumbuhan dan perkembangan anak.

PERALATAN



2 Set Permainan Balok



2 Set Kartu Perlakuk (Kartu Faktor)

SALAH PERBAIKAN

Salah Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita insiatif!

Kuti ikuti! Kuti Rumpi Sehat!
 Ibu Hamil, ya AIUMA! ASI Eksklusif, ibu wajib!
 Makunum anak,宏子 selimutong! Cerdas,宏子 sehat!
 Kute sedih? Ya Gereget!

Tema 1: ASI Ekslusif

1. ASI Saja Cukup

ASI SAJA CUKUP

DEMO RUMPI SEHAT 01

TUJUAN PERBAIKAN		<ul style="list-style-type: none"> - Ibu berlakuk balwes sampai usia 6 bulan, ukuran peral bayi sangat kecil dan tidak banyak minum ASI. - Ibu berlakuk bukti ASI yang bukti akan sesuai dengan kualitasnya. Semakin banyak dikonsumsi, prestasi ASI akan semakin banyak. 	
TARGET PESERTA	Ibu	PESAN KIMI	<ul style="list-style-type: none"> - Put bayi usia 0-6 bulan masih sangat kecil, ASI saja cukup. - Semakin banyak ASI dikonsumsi, semakin banyak prestasi ASI.
WAKTU	15 Menit		

PERALATAN



Euras Cuka



Wijayap Garing



Kurka Pembi Bayi



K. Dalam Ular



2 Gelas Plastik Air



Biskut



Kemiri



Keteling



Batu Belud



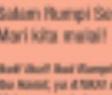
Kiwis



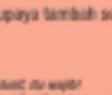
Pepeng



Tutu Molen



Batu Pala



Batu Tela



Batu Telo



8 Benda Ukuran Kecil - Besar

SALAH PERBAIKAN

Salah Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita insiatif!

Kuti ikuti! Kuti Rumpi Sehat!
 Ibu Hamil, ya AIUMA! ASI Eksklusif, ibu wajib!
 Makunum anak,宏子 selimutong! Cerdas,宏子 sehat!
 Kute sedih? Ya Gereget!

LANSKAR

- 1** Hal yang harus dilakukan sebelum peserta datang:

Isi 4 gelas ukur susu sesuai dengan volumanya
(lihat kartu perut bayi).

Sembunyikan gelas ini terlebih dahulu.

- 2** Tampilkan 8 benda



Minta ibu menebak ukuran perut bayi. Gunakan kartu perut bayi sebagai alat bantu.

Contoh:

"Menurut ibu, berapa besar perut bayi yang baru lahir pada hari pertama? 3 hari? 1 minggu? 1 bulan?
Berapa ukurannya?"

- 3** Tanyakan ibu yang lain untuk memastikan seluruh ibu berpartisipasi.

Contoh:

"Apakah ibu setuju? Bagaimana yang lain?"

- 4** Jelaskan jawaban yang benar dengan membuka kartu perut bayi. Kemudian letakkan celah ukur vani taliyah di sisi samping benda yang benar.

Contoh:

"Bagaimana menurut ibu? Apakah perut bayi lebih kecil atau lebih besar dari yang ibu pikirkan?"

**LANSKAR**

- 4** Selanjutnya coba andalkan dengan membandingkannya dengan Kerupuk.

Tunjukkan Kartu Kerupuk.

Contoh:

"Sekarang coba bayangkan kalau seandainya kita bandingkan dengan kerupuk. Berapa banyak kerupuk agar zat besinya sebanding dengan ATIKA?
(Tunjukkan Kartu Kerupuk)."

KESIMPULAN

Besone horeh, opologi 3 bolan permen, jengger lepu untuk makan satu porsi ayam, atau telur, atau ikan BERGANTIAN setiap hari

LANGKAH

- b. Mulailah permainan dengan membandingkan telur dengan nasi.
Tanyakan pada peserta mengenai jumlah zat besi didalamnya.
Contoh:
"Siapa yang tahu, berapa gelas nasi yang dibutuhkan agar sebanding jumlah zat besinya dengan telur?
(Minta satu ibu yang menjawab untuk maju ke depan).
Ayo ibu, maju untuk menuangkan beras yang kita ibarkan nasi ini agar sebanding zat besinya dengan telur."
- c. Tanyakan pada peserta lain apakah jawaban dari ibu tersebut benar dan jika ada jawaban yang lain.
Contoh:
"Apakah jawaban ini benar Bu?
Apakah ada jawaban lain?
(Minta ibu yang memiliki jawaban lain untuk maju dan memperbaikkan/mengurangi beras pada baskom).
- d. Setelah jawaban dari peserta diatas cukup, tunjukkan jawaban yang benar dan minta satu orang untuk maju dan menuangkan beras sesuai dengan jawaban yang benar. Gunakan kartu ATIKA.
Contoh :
"ibu, ternyata untuk sebanding dengan Telur, dibutuhkan 4 gelas nasi atau 5 % ons nasi. Ayo ibu, siapa yang mau memperbaikinya.
Kalo salah? Ya Benerrin!"
- e. Ulangi langkah diatas untuk Ikan dan Ayam.

LANGKAH

- 5** Diskusikan permainan.
Contoh:
"Setelah kita bermain tadi, apa yang ibu pikirkan?
Apakah ibu terkejut? Bagaimana menurut ibu yang lain?"
"Apakah ibu pikir ASI ibu cukup? saat bayi menangis,
Apakah selalu karena lapar? Apakah ada alasan lain?"
- 6** Gunakan kembali susu cair diatas dan siapkan:
1 gelas ukur berisi 150 ml susu cair
1 gelas ukur berisi 80 ml susu cair
1 gelas ukur berisi 70 ml minyak.
Ambil 2 gelas kosong yang dibaratkan sebagai perut bayi dari ibu Sri (atau nama lain) dan ibu Rumpi.
Contoh:
"ibu Sri dan ibu Rumpi memiliki anak yang berumur 1 bulan.
Disini ada 2 gelas kosong yang kita ibarkan sebagai perut bayi ibu Sri dan ibu Rumpi. Ibu Sri memberikan ASI saja pada bayinya, sedangkan ibu Rumpi memberikan ASI ditambah susu formula. Kita beratkan susu ini sebagai ASI dan minyak sebagai susu formula."
- 7** Tunjukkan gelas ibu Sri yang akan disi susu cair pada saat circa mengenai pemberian ASI.
Contoh:
"Saat anaknya menangis, ibu Sri menyusui anaknya (tuangkan susu secukupnya- sambil mengibaratkan bayi menghisap ASI)." "3 jam kemudian, ibu Sri kembali menyusui anaknya (tuangkan susu- bayi menghisap ASI) – ulangi hingga susu dalam gelas ukur habis (3 x penyuangan)."

LAKUKAN

- 8 Tunjukkan gelas ibu Rumpi, dan tuangkan susu cair sembari bercerita mengenai pemberian ASI dan tuangkan minyak pada saat ibu Rumpi memberikan susu formula.

Contoh:

"Pagi hari, ibu Rumpi menyusui anaknya (*tuangkan susu secukupnya - bayi menghisap ASI*). Pada siang hari, ibu Rumpi memberikan susu formula (*tuangkan minyak - ulangi bergantian hingga susu dan minyak habis*.)"

- 9 Tunjukkan gelas ibu Sri dan ibu Rumpi. Kedua gelas berisi sekitar 150 ml. Tunjukkan bahwa produksi ASI ibu Sri lebih banyak dari ibu Rumpi. Gelas ibu Sri menunjukkan susu cair yang diberatkan ASI sebanyak 150 ml. Sedangkan pada gelas ibu Rumpi terdapat minyak yang diberatkan susu formula sebanyak 70 ml.

Contoh:

"Berapa ASI yang diproduksi ibu Sri?"
"Berapa ASI yang diproduksi ibu Rumpi?"



- 10 Diskusikan permainan.

Contoh:

"Jika kita lihat gelas ibu Sri dan ibu Rumpi, bayi siapa yang lebih banyak minum ASI?
Ibu siapa yang produksi ASI-nya lebih banyak?"

KESIMPULAN

1. Pend bayi usia 6-6 bulan masih sangat kecil, cukup berikan ASI saja.
2. Semakin sering ASI diberikan, produksi ASI ibu juga semakin banyak.

- 1 Berikan pertanyaan berbuka mengenai kondisi ibu hamil pada awal kehamilan.

Contoh:

"Ketika mulai hamil, ibu sering merasakan apa saja? Bagaimana dengan pusing, cape dan lelah? Kira-kira apa penyebabnya?"

- 2 Jelaskan mengenai zat besi sebagai zat yang penting di dalam darah.

Contoh:

"Pusing dan lelah ini sering disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam darah yang biasa disebut kurang darah atau anemia. Siapa yang lalu makanan apa saja yang banyak mengandung zat besi? Apa lagi? Bagaimana dengan diti ayam, telur dan ikan? Mari kita lihat jawabannya."

- 3 Tulis Permasalahan.

- a. Siapkan kartu ATIKA dan beras. Ibaratkan beras sebagai nasi yang akan dibandingkan kandungan zat besinya dengan ATIKA.

Contoh:

"Ibu-ibu, beras ini diberatkan nasi yang juga mengandung zat besi. Mari kita bandingkan zat besi pada ATIKA dengan nasi."

Tema 3: Makanan Sumber Zat Besi

7. ATIKA Sumber Zat Besi



ATIKA SUMBER ZAT BESI

DENO RUMPI SEHAT 02

TUJUAN PERMAINAN		Bu besiger buahku ati ikisan, beras dan ikon bawang meningkatkan zat besi yang diperlukan tubuh manusia.	
TARGET PESERTA	Bu	PESAN KUNCI	Makan 1 porsi ati ikisan, beras atau ikon BERGANTIAN setiap hari dalam masa kerjaan.
WAKTU	20 Menit		

PERALATAN

2,5 kg beras	1 gelas & 1 baskom transparan	Kartu Atika	Kartu Kerupuk

SALAM PEMERIKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita inialis!

Asik! Asik! Best Rumpi Sehat!
Bu Kunci, ya ATIKAA! ATI Pindahlah!, Ya wajib!
Makanan sehat, harus semakin! Cintalah, harus sehat!
Kale sehat! Ya Benar!

2. Siap Bepergian



SIAP BEPERGIAN

POS RUMPI SEHAT 07

TUJUAN PERMAINAN		Bu besiger buahku mendekati AGI ile praktis dan hemat waktu dibandingkan dengan mendekati suatu tempat.	
TARGET PESERTA	Bu	PESAN KUNCI	Memberikan AGI ile praktis dan hemat waktu dibandingkan dengan mendekati suatu tempat.
WAKTU	20 Menit		

PERALATAN

Botol Susu Bayi	Air Panas	Cuci Tangan	Paprika Bayi
Bedak Bayi	2 Pasang Pakaiannya Bayi	Tas Bayi	

SALAM PEMERIKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita inialis!

Asik! Asik! Best Rumpi Sehat!
Bu Kunci, ya ATIKAA! ATI Pindahlah!, Ya wajib!
Makanan sehat, harus semakin! Cintalah, harus sehat!
Kale sehat! Ya Benar!

LAKUKAH

- 1** Siapkan semua peralatan diatas meja dan tunjukkan kepada peserta. Tanyakan kepada ibu persiapan yang dibutuhkan sebelum bepergian bersama anaknya.

Contoh:

"Bila ibu akan bepergian dengan anak, apa saja yang dipersiapkan untuk anak? Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mempersiapkannya?"

(Bagi peserta ibu hamil yang belum mempunyai anak bisa diminta untuk membayangkan situasi ini ketika anaknya melahirkan.)

2 Teknis perlarian.

- a. Mintalah 2 relawan untuk maju kedepan, masing-masing sebagai:
 -ibu Sri (memberikan ASI Eksklusif)
 -ibu Rumpi (memberikan susu formula)
- b. Jelaskan bahwa ibu Sri dan ibu Rumpi akan berlomba menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan sebelum bepergian bersama anaknya.
- c. Mintalah 1 relawan lain untuk maju kedepan untuk menghitung waktu (1,2,3, dst) saat perlombaan dimulai.
- d. Mulailah perlombaan dengan instruksi dari fasilitator.
 Begitu sba-sba diberikan, relawan akan mulai berhitung



JANGAN pernah memberi tanda posisi dengan kapasiti-kapasiti, Waktu atau Pukatuk kawasan tanah.

LAKUKAH

- 4** Mintalah 2 sukarelawan untuk maju kedepan. Satu berperan sebagai ibu Rumpi dan lainnya sebagai ibu Sri. Gunakan Kartu Piring, dan minta ibu Rumpi menunjukkan gambar yang SALAH, dan ibu Sri akan menunjukkan gambar yang BENAR.

Contoh:

"Silahkan ibu Rumpi memperhatikan piring anaknya. Menurut ibu, benar atau salah?"

"Kecantik kita lihat piring anak ibu Sri. Benar atau salah?"
 "Apa perbedaan antara piring ibu Rumpi dengan piring Sri?"

5 Penutup perlaman.

Setelah mendengar jawaban ibu-ibu, fasilitator menegaskan tentang piring anak yang benar dengan menggunakan Kartu Salah-Benar.

Contoh:

"Jadi setelah kita melihat piring nasi anak ibu Rumpi dan piring nasi anak ibu Sri tadi, makansan apa yang seharusnya ada pada piring anak? Porsi nasi, lauk, dan sayurubah harus seperti apa? Apakah porsi makan anak ibu sudah sesuai? Kalo Salah, ya Benar! (sembari menunjukkan Kartu Salah-Benarin)"

KESIMPULAN

- Anak tersebut membutuhkan makanan yang beragam dan bergizi tinggi untuk tumbuh kembangnya.
- Porsi makanan anak harus seimbang, tidak hanya nasi saja yang banyak.



JANGAN pernah memberi tanda posisi dengan kapasiti-kapasiti, Waktu atau Pukatuk kawasan tanah.

LANGKAH

d. Setelah peserta selesai menyusun piringnya, mintalah 2 pasang ibu untuk maju ke depan dan menjelaskan piringnya (beri tepuk tangan untuk siap pasang ibu yang menyusun piringnya).

Contoh:

"Siapa yang mau menjelaskan piring anaknya?
Mengapa disusun seperti itu?"



3 Diskusikan permainan.

Contoh:

"Jenis makanan apa saja yang harus mendapat di piring yang benar?

Bagaimana dengan porsi masing-masing jenis makanan (nasi, lauk dan sayur/buah)?

Bagaimana menurut ibu piring anak yang benar?
Mari kita lihat jawabannya!"

LANGKAH

Contoh:

"Kita akan mengadakan perlombaan untuk melihat berapa lama waktu yang dibutuhkan antara Ibu Sri dan Ibu Rumpi untuk menyiapkan perlengkapan bayi mereka yang berumur 4 bulan."

"Sekarang ibu harus menyiapkan tas dengan perlengkapan yang dibutuhkan. Mari kita mulai!" (Sorotan kata 'mulai' relawan mulai berhitung).

e. Mintalah peserta lain bertepuk tangan dan memberikan semangat kepada kedua ibu tersebut. Fasilitator mencatat waktu ibu yang selesai duluan, begitu juga ibu yang selesai terakhir.

f. Relawan harus terus berhitung hingga ibu terakhir selesai. Fasilitator juga mencatat waktunya. Mintalah semua peserta memberi tepuk tangan untuk kedua ibu yang telah selesai berlomba



Atau jika perintasan tersebut gagal dilakukan oleh peserta dalam hal ini, silakan ulangi pertanyaan tersebut.

LAMPUH**3 Diskusikan permainan.**

Contoh:

"Slapakan yang selesai terlebih dahulu? Ibu yang memberikan ASI atau susu formula? Berapa lama biasanya waktu yang dibutuhkan keluar dari rumah dengan bayi atau anak ibu? Apakah ibu pernah lupa sesuatu? Bagaimana dengan ibu yang sibuk? Apa yang ibu rasakan tentang hal ini?"

KESIMPULAN

Memberikan ASI itu praktis dan hemat waktu dibandingkan dengan memberikan susu formula.



PERINGATAN pentingnya menyusui pun tidaklah dirujuk kepada kondisi, aktivitas atau perilaku kesihatian lainnya

LAMPUH**1 Siapkan seluruh peralatan dan mulailah diskusi.**

Contoh:

"Sebelum datang ke acara ini, apakah anak ibu sudah diberi makan? Apa saja yang ibu berikan? Hari ini, kita akan belajar cara memberi makan anak."

2 Teknis permainan.

- Mintalah peserta untuk saling berpasangan. Berikan 1 piring mainan untuk tiap pasang ibu.
- Jelaskan dan contohkan cara penyusunan piring mainan yang terdiri dari 3 warna:
 - putih dilatarbelakangi nasi
 - merah dilatarbelakangi lauk
(rewan/nabat: daging, ayam, ikan)
 - hijau dilatarbelakangi sayur dan buah
- Setiap pasang ibu diminta menyusun piring mainan sesuai dengan porsi makaran yang biasa diberikan kepada anak seiringa terlihat warna-warna putih, merah dan hijau. Beri waktu 5 menit untuk berdiskusi. Contoh:
"Cara permainannya adalah warna-warna ini bisa diputar untuk menggambarkan banyaknya masing-masing jenis makanan dalam piring yang dimakan anak kita. Sekarang ibu silahkan menyusun piring mainan seperti porsi yang biasa ibu berikan pada anak."

6. Porsi Makan Bayi dan Anak

PORSI MAKAN BAYI DAN ANAK

DEMO RUMPI SEHAT 09

TUJUAN PEMERINAIAN	
- Ibu belajar bahwa anak membutuhkan makanan yang beragam dan bergizi baik untuk kembang-kembangnya	- Ibu belajar bahwa permasalahan anak harus seimbang, tidak hanya satu saja yang banyak.

TARGET PESERTA	Ibu
MASAATU	20 Menit

PESAN KUNCI	<ul style="list-style-type: none"> Anak membutuhkan makanan yang beragam dan bergizi baik untuk kembang-kembangnya. Jadi makanan anak harus seimbang, tidak hanya satu saja yang banyak.
-------------	--

PERALATAN

KARTU SALAH-BENERIN	KARTU PIRING	10 PERMAINAN PIRING ANAK
Kartu Salah-Benerin	Kartu Piring	10 Permainan Piring Anak

SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Sapa-saya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

KARNAKARU!
Rumpi Sehat!
Rumpi Sehat,
ya ATURU ASTRAKARU, ya waktu!
Makanan anak, harus seimbang! Gerakan, tonus sehat!
Kaleidoskop! Ya Bawarin!

3. Ikatan Ibu dan Anak

IKATAN IBU DAN ANAK

DEMO RUMPI SEHAT 10

TUJUAN PEMERINAIAN	
- Ibu belajar bahwa menyediakan waktu yang nyaman untuk menciptakan ikatan ibu dan anak.	- Ibu belajar bahwa membutuhkan waktu yang nyaman untuk menciptakan ikatan ibu dan anak.

TARGET PESERTA	Ibu
MASAATU	15 Menit

PESAN KUNCI	<ul style="list-style-type: none"> Waktu nyaman ibu-anak untuk menciptakan ikatan ibu dan anak.
-------------	--

PERALATAN

KARTU SALAH-BENERIN	2 BOTOL AIR KOSONG
Kartu Salah-Benerin	2 Botol Air Kosong

SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tetap semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

KARNAKARU!
Rumpi Sehat!
Rumpi Sehat,
ya ATURU ASTRAKARU, ya waktu!
Makanan anak, harus seimbang! Gerakan, tonus sehat!
Kaleidoskop! Ya Bawarin!

LANGKAH

- 1 Siapkan peralatan dan tanyakan kondisi dan perasaan Ibu hari ini.

Contoh:

"Bagaimana kondisi dan perasaan Ibu? Hari ini kita akan bermain tentang ikatan ibu dan anak."

- 2 Teknis permainan,

- Mintalah Ibu untuk berpasangan. Berikan benda yang ada kepada setiap pasangan.
- Mintalah Ibu pertama memperkenalkan diri (namaku, tinggal, jumlah dan umur anak, umur kehamilan) dengan berjabat tangan tetapi menggunakan benda sebagai perantara.



- c.Tanyakan perasaan kedua ibu.

Contoh:

"Bagaimana perasaan Ibu berjabat tangan dengan menggunakan benda?"

- d.Kemudian minta ibu kedua memperkenalkan diri sama seperti yang pertama, tetapi berjabat tangan tanpa menggunakan benda perantara.



Anda perlu segera bertemu dengan ahli kesehatan masyarakat setempat, jika ada pertanyaan atau ketidaknyamanan terhadap

LANGKAH

- Diskusikan di masing-masing kelompok jadwal makan yang benar. Utamanya pemberian cemilan yang tidak boleh diberikan 1 jam menjelang waktu makan pada semua kelompok umur. Perhatikan pula, untuk bayi dibawah 6 bulan, hanya boleh diberikan ASI saja.

Contoh:

"Apakah jadwal makan ini sudah benar? Apakah jadwal pemberian cemilannya sudah benar? Mungkin bayi/anak susah makan karena sudah kenyang dengan cemilan?"

"Ibu, kalau bayi/anak banyak jajan/ngemil menjelang waktu makan, maka dia sudah menikmati kenyang sehingga susah untuk makan. Jadi, jangan berikan cemilan 1 jam menjelang waktu makannya."

- Bila ada kelompok yang masih menempatkan kartu cemilan kurang dari 1 jam menjelang waktu makan, mintalah untuk memperbaikinya.

Contoh:

"Ibu, apakah masih ada kelompok yang memberikan cemilan kurang dari 1 jam sebelum waktu makan? Kalo salah, ya benarini!"

KESIMPULAN

Jangan berikan cemilan pada bayi dan anak 1 jam menjelang waktu makan, karena bayi/anak susah kenyang duluan.



Anda perlu segera bertemu dengan ahli kesehatan masyarakat setempat, jika ada pertanyaan atau ketidaknyamanan terhadap

LANGKAH

- e. Setiap kelompok diminta untuk menempelkan kartu gambar pada jem-jem yang sesuai, berdasarkan hasil diskusi kelompok.

Contoh:

"Silahkan setiap kelompok berdiskusi selama 10 menit untuk jadwal pemberian ASI, makan dan cemilan pada bayi dan anak sesuai dengan umurnya."



- f. Jika sudah selesai, mintalah seluruh peserta untuk berkumpul dan mendiskusikan hasil dari masing-masing kelompok. Dimulai dengan kelompok 1, lalu ke kelompok 2 dan kelompok 3.

LANGKAH

- e. Tanyakan perasaan kedua ibu.

Contoh:

"Sekarang, bagaimana perasaan ibu berjabatan tangan langsung?"



- 3 Diskusikan permainan.

Ber待lah semua pasangan selesai, lanjutkan dengan diskusi bersama mengenai perbedaan yang dirasakan ibu saat memperkenalkan diri tadi. Kemudian hubungkan dengan perasaan bayi bila mengalami hal yang sama.

Contoh:

"Apakah ibu merasa nyaman saat berjabat tangan dengan menggunakan benda perantara? Mengapa? Saat berjabat tangan langsung, apa yang ibu rasakan?" "Hal yang sama untuk bayi. Menurut ibu, apa yang ditraslasi oleh bayi bila diberikan susu melalui botol? Mengapa? Bagaimana dengan bayi yang langsung menyusui (netek)? Apa yang kira-kira merasa rasakan? Mengapa?"

- 4 Penutup permainan.

Gunakan Kartu Salah-Benerin.

Contoh:

"Jadi menurut ibu, mana yang terbaik untuk anak kita? Menyusui atau pakai botol? Kalau Salah, ya Benarin!"

KESIMPULAN

Menyusui anak akan memberikan dan memperkuat ikatan tali sehat ibu dan anak karena aliran karang muda dan senyuman baik yang penting untuk perkembangan bayi.



ATURAN pertemuan ini tetap gilt. KARANG dianggap kapada Kastir, Balon atau Petugas konsultasi kerisik.

Tema 2: MP ASI dan Cemilan

4. Cemilan Sembarangan



CEMILAN SEMBARANGAN

DEMO RUMPI SEHAT 03

TUJUAN PEMERINAIAN	
<ul style="list-style-type: none"> - Ibu belajar bahwa cemilan tidak seharusnya mengandung bahan yang tidak bergizi untuk anak. - Ibu belajar untuk tidak memberikan cemilan tidak sehat kepada anak masing-masing. 	
TARGET PESERTA	Ria dan Anak PAUD
WAKTU	15 Menit
PERSALATAN	
A <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  2 Gelas Plastik </div> <div style="text-align: center;">  1 Sendok Plastik </div> <div style="text-align: center;">  Air Panas </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Makanan instan Cemilan Tidak Sehat </div> <div style="text-align: center;">  Cereal manis </div> <div style="text-align: center;">  Gummy bears </div> </div>	
B <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Kertas DEW </div> <div style="text-align: center;">  Kertas Selai-Brembo </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  2 Gelas Besar </div> <div style="text-align: center;">  40 Buah Warna-warni </div> </div>	
SALAM PEMERIKA	
<p>Salam Rumpi Sehat! Supaya tumbuh seimbang, yak iku ya-i ya-i gerakin Rumpi Sehat! Mari kita main!</p> <p>Siap? Klik! Klik! Rumpi Sehat!</p> <p>Siap Main! ya 4700374072944000000C Siap Main!</p> <p>Makanan sehat, bukan cemilan yang Cemilan bukan sehat!</p> <p>Kamu suka? Ya Benar!</p>	

LANGKAH

- 1 Siapkan semua persalatan dan tempelkan 3 buah Poster Jadwal Pemberian Makan pada dinding dengan lokasi yang cukup berjauhan. Mulailah diskusi.
Contoh:
"Apakah ada disini yang terkadang susah memberi makan anaknya? Mari kita belajar tentang pemberian makan anak melalui permainan."
- 2 Lakukan permainan.
 - a. Bagi seluruh peserta menjadi 3 kelompok.
 - b. Tunjukkan Poster Jadwal Pemberian Makan (dalam 24 jam) dan ketiga jenis kartu gambar. Minta setiap kelompok berdiri di depan masing-masing poster.
 - c. Bagikan kartu gambar pada setiap kelompok, masing-masing:
 - Kartu makanan 5 buah
 - Kartu menyusui 8 buah
 - Kartu cemilan 5 buah
 - d. Minta setiap kelompok mendiskusikan jadwal pemberian ASI, makan dan cemilan sesuai dengan umur bayi/lanak yang disebutkan oleh fasilitator:
 - Kelompok 1 untuk bayi berumur 5 bulan,
 - Kelompok 2 untuk bayi berumur 1 tahun,
 - Kelompok 3 untuk bayi berumur 2 tahun,

5. Jadwal Makan Bayi dan Anak



JADWAL MAKAN BAYI DAN ANAK

DENO RUMPI SEHAT 06

TUJUAN PEMERINAHAN

Ibu ibu untuk tidak memberikan cemilan pada bayi/ anak 1 jam menjelang waktu makan, karena bayi-anak akan merasa kenyang duluan.

TARGET PESERTA	Bisa
WAKTU	20 Menit

PENGALATAN



3x
Poster Jadwal Pembenturan Biskuit



Kartu Banbar Makassar (15x)
Monyosul (24x)
Cemilan (15x)



Kartu Baloh-Baloh



Selotip

SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tanah semangat, ye kito yei-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

Buat! Buat! Rumpi Sehat!
Bisa Bisa! ya ADEK ADI Pustakadewi, dia asyiqih!
Makanan sehat, harus seimbang! Cemilan, harus sehat!
Kita suka? Ya Banyak!

LANGKAH

- 1 Letakkan semua peralatan A diatas meja dan mulailah diskusi.
Contoh :
"Ibu-ibu suka ngemil ? Apa anak ibu juga suka makan cemilan ini ? (Tunjukkan cemilan yang ada), Mengapa ? Ayo, sekarang kita lihat apa yang ada didalam cemilan ini".
- 2 Mintalah 2 ibu untuk maju dan mencampur berbagai jenis cemilan dengan air panas sesuai dengan cerita yang akan dibawakan oleh fasilitator.
Contoh :
Misalkan anak kita makan satu cemilan yang tidak sehat (minta kedua sukarelawan untuk memasukkan cemilan tersebut ke masing-masing gelas). Karena anak kita sangat suka cemilan, dia makan lagi cemilan yang tidak sehat lainnya (minta kedua sukarelawan untuk menambahkan cemilan lainnya ke dalam gelas, ulangi/ hingga seluruh cemilan tercampur dalam kedua gelas). Didalam perut anak, cemilan ini akan tercampur (minta sukarelawan untuk menambahkan air panas pada ke dua gelas dan mengaduknya). Sekarang kita tunggu reaksinya sambil bermain.

Sisihkan kedua gelas yang telah berisi campuran cemilan dan lanjutkan pemintaan



LANGKAH

- 3** Siapkan peralatan B dan mulalah diskusi.

Contoh :

Nah, sekarang kita akan bermain. Kalau anak nangis biasanya apa yang ibu berikan agar anak cepat diam ? Apakah ibu memberikan cemilan, seperti ciki-ciki ? Apakah anak suka dan berhenti menangis ?

- 4** Teknis permainan :

- Mintalah 2 sukarelawan maju ke depan dan berdiri sejajar dengan jarak ~1 m.
- Ibaratkan ember sebagai anak dan bola sebagai cemilan. Letakkan kedua ember kira-kira 1m di depan sukarelawan, bola diletaikkan disamping sukarelawan.
- Facilitator berperan sebagai anak yang sangat menyukai cemilan dan sering menangis untuk mendapatkannya.
- Facilitator akan berpura-pura menangis (facilitator mengangkat Kartu OEK) dan akan diam selelah mendapatkan cemilan (facilitator menurunkan kartu OEK), ajaklah peserta lain untuk ikut menangis.
- Minta ibu untuk melemparkan bola (dilataratkan sebagai cemilan) ke ember (dilataratkan sebagai anak) sebanyak-hanya-kali anak menangis hingga anak diam

Contoh :

"Kita beriatakan kedua ember ini adalah perut anak dan bola ini adalah cemilan yang tidak sehat. Nah, ini ada kartu OEK. Saya akan beroerita. Kalau saya bilang-Anak ibu menangis, maka, saya akan mengangkat Kartu OEK. Saat Kartu OEK diangkat semua ibu harus ikut mengangkat OEK. Ibu yang didepan silahkan memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam ember sampai tanda/kartu OEK diturunkan (anak diam)."

LANGKAH

- 5** Setelah permainan selesai, hitunglah bola dari masing-masing sukarelawan. Libatkan peserta untuk berhitung dan tanyakan siapakah pemenangnya.

Contoh :

Siapa yang menang ? Mari dihitung.

- 6** Sekarang kembali pada gelas cemilan yang sudah dicampur tadi. Edarkan gelas dan minta ibu untuk mengambil isi dalam gelas.

Contoh :

Apa saja yang muncul didalam cemilan itu? wamanya? Busanya? Apakah ibu tertarik untuk meminumnya? Apakah ibu mau memberikan ini ke anak? Mengapa ? Menurut ibu, apakah cemilan ini bergizi untuk anak kita?

- 7** Kembalikan permainan bola. Berikan gelas cemilan sebagai hadiah bagi sukarelawan dengan bola yang paling banyak. Ciptakan suasana jika. Jelaskan bahwa sesungguhnya sukarelawan dengan jumlah bola paling banyak adalah yang kalah karena memberikan cemilan lebih banyak.

Contoh :

Sebagai hadiah, ibu yang bolanya paling banyak, dapat cemilan ini ya. Apakah ibu yang banyak bola benar? Mengapa? Kalau salah ya Benerin!

- Cemilan yang tidak sehat sering terbuat dari bahan yang berbahaya dan tidak sehat.
- Meskiour anak kita menangis, jangan berikan cemilan sembarangan yang tidak sehat.
- Berikan hanya cemilan yang sehat seperti buah-buahan, sayuran dan cemilan yang ibu buat sendiri.



Aturan permainan tentang juri OEK dibuat Inggris Kebut. Boleh atau Tidak? Kreativitas terbuka.