

MODUL

ASUHAN KEBIDANAN KOMUNITAS

(Ketepatan dalam menerapkan pentingnya program Pasangan Ramah Anak (PARANA))

OLEH :

NI PUTU ARYANI, S.ST.,M.Kes



YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM NUSA TENGGARA BARAT

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YARSI MATARAM

TAHUN 2021

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua Program Studi Kebidanan jenjang D3, menerima dan menyetujui Modul Asuhan Kebidanan (Ketepatan dalam menerapkan pentingnya program Pasangan Ramah Anak (PARANA) yang disusun oleh :

Nama : Ni Putu Aryani, S.ST., M.Kes

NIDN : 0815098401

Program Studi : Program Studi Kebidanan Jenjang D3

Telah membuat modul Asuhan Kebidanan Komunitas sesuai dengan Mata Kuliah yang diajarkan

Mataram,

Program Studi Kebidanan Jenjang D3



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas berkat dan karunia Allah SWT sehingga penyusunan modul bahan ajar Asuhan Kebidanan Komunitas ini dapat kami selesaikan. Penyusunan modul ini, bertujuan untuk memberikan gambaran dan panduan kepada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat melakukan asuhan kebidanan komunitas tentang (Ketepatan dalam menerapkan pentingnya program Pasangan Ramah Anak (PARANA). Modul ini diharapkan dapat menjadi acuan belajar bagi mahasiswa untuk pencapaian pembelajaran yang telah ditetapkan.

Kami sebagai penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan modul ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh sebab itu saran dan masukan dari pembaca sangat kami harapkan demi perbaikan modul ini. Semoga ini bias memberikan manfaat bagi semua pembaca.

Mataram, Maret 2021

Penyusun



Ni Putu Aryani., S.ST.,M.Kes

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar isi	iii
Pengantar Mata Kuliah	iv
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
BAB II PROGRAM PASANGAN RAMAH ANAK.....	3
Topik 1 Bagaimana menjadi orang tua idaman	3
Tes	
Topik 2 Bagaimana memberi cinta dan penghargaan terhadap diri sendiri.....	6
Latihan	
Topik 3 pentingnya memberikan keluarga stimulasi dan bermain bersama anak.....	10
Tes	
Topik 4 makan bergizi bagi anak	11
Tes	
Topik 5 manfaat memberikan anak makanan 4 sehat 5 sempurna	14
Tes	
Topik 6 kebutuhan zat gizi pada anak	15
Tes	
Topik 7 mengukur status gizi anak	17
Test	
Topik 8 penilaian status gizi anak	19
Test	
Topik 9 masalah nutrisi pada anak	20
Test	
BAB III PENDIDIKAN USIA DINI	27
Topik 1 pengertian pendidikan anak usia dini (PAUD)	27
Topik 2 kesalahan persepsi tentang pendidikan anak usia dini	27
Topik 3 tujuan PAUD	27
Topik 4 satuan pendidikan anak usia dini	28
Topik 5 kekurangan pendidikan anak usia dini	31
Latihan	
REFRENSI	

Pengantar Mata Kuliah

Deskripsi Singkat Mata Kuliah

Mata kuliah ini memberikan kemampuan kepada peserta didik untuk memberikan asuhan kebidanan komunitas dengan memperhatikan aspek budaya yang berfokus pada upaya preventif, promotif, deteksi dini dan rujukan serta berorientasi pada pemberdayaan masyarakat yang didasari oleh pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Sub CPMK

Mengevaluasi pentingnya program Pasangan Ramah Anak (PARANA) dan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Indikator

Ketepatan dalam menerapkan pentingnya program Pasangan Ramah Anak (PARANA) dan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

BAB I

PENDAHULUAN

A. PASANGAN RAMAH ANAK (PARANA)

1. Latar Belakang

Generasi Emas NTB (GEN) adalah generasi yang dipersiapkan dengan terencana untuk membentuk manusia NTB yang bertaqwa, cerdas, sehat dan produktif di tahun 2025, artinya cerdas secara intelektual dan spiritual, sehat, bergizi baik dan umur panjang serta produktif secara sosial dan ekonomis.

Sesuai amanat Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2013-2018, program Generasi Emas NTB (GEN) merupakan upaya strategis untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia di NTB melalui penguatan program pemberdayaan keluarga melalui perbaikan pola asuh anak dalam keluarga (*parenting*) dan penguatan institusi pelayanan dasar melalui revitalisasi Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD HI) (Sayuti et al., 2021).

Generasi Emas NTB saat ini menjadi cermin kondisi NTB pada masa yang akan datang, oleh karena itu dibutuhkan kerjasama lintas sektor untuk mewujudkan generasi yang lebih baik dan berkualitas. Dibutuhkan generasi yang mampu membawa NTB keluar dari ketinggalan, baik ketertinggalan dari segi ekonomi, pendidikan, teknologi, dan kesehatan. Pembentukan generasi masa depan yang kuat, cerdas, kreatif dan produktif atau sekarang ini biasa disebut Generasi Emas bukan menjadi tugas yang mudah untuk diwujudkan, bukan juga hanya menjadi tanggungjawab pemerintah saja namun mewujudkan Generasi Emas tersebut menjadi tanggungjawab kita bersama khususnya tingkat keluarga masyarakat NTB.

Didalam mengembangkan program Generasi Emas NTB (GEN) harus dilakukan beberapa strategi, diantaranya, penguatan institusi pelayanan kesehatan dasar, penyebaran informasi kesehatan dan pemberdayaan keluarga kepada masyarakat dengan melalui PARANA (Pasangan Ramah Anak). Program PARANA adalah upaya untuk membangun Generasi Emas NTB dengan memberikan pelatihan pada keluarga terutama ibu untuk

mengidentifikasi dan memahami bagaimana menjadi orang tua idaman, memberikan cinta dan penghargaan terhadap diri sendiri dan keluarga, pentingnya memberikan keluarga simulasi dan bermain bersama anak, makanan bergizi dan menjaga kebersihan (Sayuti et al., 2021).

2. Dasar Hukum PARANA

Dasar hukum PARANA antara lain adalah:

- a. Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan;
- b. Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 7 Tahun 2011 tentang Perlindungan dan Peningkatan Kesehatan Ibu, Bayi dan Anak Balita;
- c. Peraturan Gubernur Nusa Tenggara Barat Nomor 44 Tahun 2015 tentang Program Mahasiswa untuk Seribu Hari Pertama Kehidupan
- d. Keputusan Gubernur Nusa Tenggara Barat Nomor 050/1926/06-Bappeda tentang Rekomendasi Renstra SKPD tahun 2013-2018;
- e. Keputusan Gubernur Nusa Tenggara Barat Nomor : 903 – 600 Tahun 2016 tentang Standar Satuan Harga Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun Anggaran 2017.
- f. Peraturan Daerah No. 2 Tahun 2014 Tentang RPJMD Provinsi NTB 2013-2018, dimana GEN 2015 telah menjadi salah satu program unggulan.

3. Tujuan PARANA

PARANA adalah upaya untuk membangun Generasi Emas NTB dengan memberikan pelatihan pada keluarga terutama ibu untuk mengidentifikasi dan memahami:

- a. Bagaimana menjadi orang tua idaman.
- b. Bagaimana memberikan cinta dan penghargaan terhadap diri sendiri dan keluarga.
- c. Pentingnya memberikan keluarga simulasi dan bermain bersama anak.
- d. Makanan bergizi.
- e. Menjaga kebersihan.

BAB II

PROGRAM PASANGAN RAMAH ANAK (PARANA)

1. Bagaimana Menjadi Orangtua Idaman

Menjadi orangtua dapat menjadi salah satu pengalaman hidup yang berharga, tetapi tidak berarti mudah. Untuk menjadi orangtua yang baik, perlu untuk mengetahui bagaimana membuat anak merasa dihargai dan dicintai, sambil mengajarkan perbedaan antara hal yang benar dan salah. Pada akhirnya, hal terpenting adalah membentuk lingkungan pengasuhan di mana anak merasa mereka dapat berhasil dan berkembang menjadi individu dewasa yang percaya diri, mandiri, dan perhatian (RAHMAN, 2014).

b. Memberikan cinta dan kasih sayang kepada anak. Terkadang hal terbaik yang dapat diberikan kepada anak adalah cinta dan kasih sayang. Sentuhan hangat atau pelukan dapat membuat anak mengetahui bahwa orangtua sangat memerhatikan mereka. Jangan pernah mengabaikan pentingnya koneksi fisik ketika bersama dengan anak. Berikut beberapa cara untuk menunjukkan cinta dan kasih sayang:

- 1) Memberikan pelukan hangat, sedikit dorongan, apresiasi, persetujuan atau bahkan senyum dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan anak.
- 2) Memberitahukan mereka bahwa orangtua mencintainya setiap saat, tidak peduli seberapa marahnya terhadap mereka. Berikan lebih banyak pelukan dan ciuman.
- 3) Memberikan lebih banyak pelukan dan ciuman. Buatlah anak merasa nyaman dengan cinta dan kasih sayang sejak lahir.
- 4) Cintai mereka apa adanya, jangan memaksa mereka untuk menjadi apa yang diinginkan untuk membalas cinta orangtua. Biarkan mereka tahu bahwa orangtua akan selalu mencintainya apapun yang terjadi.

c. Memberikan pujian pada anak. Memuji anak adalah bagian penting untuk menjadi orangtua yang baik. Orangtua ingin anak merasa bangga dengan pencapaian mereka dan terhadap diri mereka. Jika orangtua tidak memberikan kepercayaan diri yang mereka butuhkan untuk mereka hidup di dunia dengan cara mereka

sendiri, maka mereka tidak akan terdorong untuk menjadi mandiri atau berpetualang. Ketika mereka melakukan hal yang baik, biarkanlah mereka mengetahui bahwa orangtua memerhatikan dan bahwa orangtua bangga terhadap mereka. Buatlah kebiasaan untuk memuji anak minimal 3 kali lipat dari umpan balik negatif. Walaupun penting untuk memberitahu anak ketika mereka membuat kesalahan, penting juga untuk membantu mereka membangun pandangan yang positif terhadap diri mereka. Jika mereka terlalu muda untuk memahaminya, pujilah mereka dengan barang, tepuk tangan, dan cinta. Dorong mereka untuk melakukan segala sesuatu, mulai dari pergi ke toilet hingga memperoleh nilai yang baik dapat membantu mereka menuju hidup yang bahagia dan sukses

- d. Menghindari untuk membandingkan anak dengan anak lain, terutama saudara kandung. Setiap anak adalah individu yang berbeda dan unik. Rayakan perbedaan mereka dan tanamkan pada setiap anak keinginan untuk meraih minat dan mimpi mereka. Kegagalan dapat membuat orangtua merasa rendah diri, perasaan bahwa mereka tidak pernah dapat menjadi baik di mata orangtua. Jika orangtua ingin membantu mereka untuk meningkatkan perilaku mereka, berbicaralah tentang pencapaian tujuan dengan bahasa mereka, daripada memberitahu mereka untuk berlaku seperti saudara atau tetangga mereka. Ini akan membantu mereka mengembangkan kepercayaan diri dibandingkan perasaan rendah diri. Membandingkan satu anak dengan anak lain dapat membuat anak mengembangkan persaingan dengan saudara kandungnya. Orangtua ingin mendidik anak untuk mengembangkan hubungan yang saling menyayangi antara anak, bukan persaingan. Hindari sikap pilih kasih. Survei telah menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memiliki sikap pilih kasih, tetapi sebagian besar anak percaya bahwa mereka adalah anak yang favorit bagi orangtuanya. Jika anak bertengkar, jangan memihak pada satu anak, bersikaplah adil dan netral.
- e. Mendengarkan anak. Ini merupakan hal yang penting bahwa komunikasi orangtua dengan anak berlangsung dua arah. Orangtua sebaiknya tidak hanya memaksakan peraturan, tetapi dengarkan anak ketika mereka memiliki masalah. Orangtua harus mampu untuk mengekspresikan ketertarikan anak dan melibatkan diri dalam kehidupan mereka. Orangtua sebaiknya menciptakan suasana yang dapat membawa anak datang menghampiri orangtua dengan permasalahan, baik besar

maupun kecil. Orangtua bahkan dapat mengatur waktu untuk berbicara dengan anak setiap hari. Ini dapat dilakukan sebelum waktu tidur, pada saat sarapan, selama perjalanan pulang sekolah. Perlakukan waktu ini sebagai hal yang sakral dan hindari untuk melihat telepon orangtua atau terganggu dengan hal lain. Jika anak berkata bahwa mereka akan memberitahu orangtua tentang suatu hal, pastikan orangtua menganggapnya serius dan berhenti mengerjakan pekerjaan, atau atur waktu untuk bicara ketika orangtua benar-benar dapat mendengar mereka.

- f. Luangkan waktu untuk anak. Bagaimanapun juga, berhati-hatilah untuk tidak mengekang mereka. Ini adalah hal yang sangat berbeda antara melindungi seseorang dan mengurung mereka dalam permintaan orangtua. Orangtua ingin mereka merasa bahwa waktu bersama orangtua adalah sakral dan khusus tanpa membuat mereka merasa terpaksa untuk menghabiskan waktu bersama orangtua. Habiskan waktu bersama dengan setiap anak secara individual. Cobalah untuk membagi waktu dengan adil jika orangtua memiliki anak lebih dari satu. Dengarkan dan hargai anak, dan hargai apa yang mereka lakukan dalam kehidupan mereka. Anak butuh batasan. Seorang anak yang dibiarkan bertindak sesuka hati mereka dan dimanja akan berjuang dalam kehidupan masa dewasa ketika mereka harus mematuhi peraturan masyarakat. Atur waktu untuk pergi ke taman, taman bermain, museum atau perpustakaan berdasarkan minat mereka. Hadiri acara sekolah. Kerjakan pekerjaan rumah bersama dengan mereka. Kunjungi guru pada acara open house untuk memperoleh informasi bagaimana mereka berperilaku di sekolah.

Tes

Petunjuk : jawablah pertanyaan berikut dengan memilih satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang pada opsi jawaban yang benar :

1. Berikut beberapa cara untuk menunjukkan cinta dan kasih sayang yang kurang tepat adalah
 - a. Memanjakan anak sesuai keinginan anak
 - b. Memberikan pelukan hangat,
 - c. Memberitahukan mereka bahwa orangtua mencintainya setiap saat,
 - d. Memberikan lebih banyak pelukan dan ciuman.

2. **Bagaimana Memberikan Cinta Dan Penghargaan Terhadap Diri Sendiri Dan Keluarga**

Setiap orang tua ingin membesarkan anak-anak yang sehat, bahagia, suka berteman dan percaya diri. Ingat, rasa cinta pada anak itu diajarkan, bukan sebuah “bakat alami”. Sebagai orang tua, kita bertanggung jawab untuk mengajarkan pada anak pentingnya mencintai diri sendiri. Berarti sebagai orang tua harus mencintai hidup kita terlebih dahulu (Purwindarini et al., 2014).

Dalam hal ini orang tua perlu menjadi *role model* atau contoh yang mencintai diri sendiri. Mengurus waktu, bertanggung jawab, terorganisir, sehat dan punya semangat tentang siapa diri kita di dunia. Kita bekerja keras dan membuat waktu berkualitas untuk teman, keluarga, dan anak-anak.

Apabila sebagai orang tua belum bisa menjalankan tugas tersebut dengan baik, tetapi menuntut semua sifat ini pada anak, kecil kemungkinan itu akan terwujud pada anak-anak kita. Sedangkan anak itu melihat, melakukan dan mencontoh apa yang orang tua lakukan. Apabila ada sifat anak yang kurang dapat diterima oleh orang tua, seperti halnya sikap, tanggung jawab serta rasa syukur, maka harus ditilik lebih dalam pada diri sendiri dan apa yang dicontohkan dulu kepada mereka (HATUTI et al., 2011).

Mengajarkan anak prasekolah agar bisa menghargai dirinya sendiri agaknya menjadi tanggung jawab yang besar bagi kita sebagai orang tua. Tentu saja hal itu karena rasa menghargai diri sendiri akan menjadi pondasi bagi masa depan anak. Sikap tersebut juga menjadi sesuatu yang penting di saat mereka mulai melakukan hal-hal baru tanpa bantuan orang lain.

Jane Nelson, seorang ahli terapi keluarga di California, yang juga menulis *The Positive Discipline Series* mengatakan bahwa penghargaan terhadap diri sendiri berawal dari rasa memiliki, meyakini bahwa kita mampu, dan mengetahui kontribusi kita dinilai serta dihargai. Sebagaimana diketahui para orang tua, penghargaan terhadap diri sendiri merupakan pengalaman yang cepat berlalu.

Salah satu tujuan menjadi orang tua adalah memastikan anak mengembangkan kebanggaan dan penghormatan pada diri sendiri. Begitu juga dengan keyakinan pada kemampuan untuk menghargai tantangan hidup. Berikut

ini adalah beberapa strategi sederhana untuk membantu anak menghargai dirinya:

a. Berikan Empati

Anak akan merasa frustrasi apabila ia tidak bisa melakukan hal yang bisa dilakukan temannya. Di saat ia berkata, “Saya tidak bisa berhitung secepat Ardi”, maka tunjukkan rasa empati dan kemudian tekankan salah satu kekuatan yang ia punya. Misalnya, dengan memberi tahu bahwa Ardi memang pintar berhitung, tetapi kamu pandai melukis.

Apa yang orang tua katakan dapat membantunya belajar bahwa semua orang memiliki kekuatan dan kelemahan. Ia akan menyadari bahwa tidak perlu menjadi sempurna untuk merasa baik tentang dirinya.

b. Berikan Cinta Tanpa Syarat

Katakana pada anak, “Bunda mencintaimu, tak peduli siapa dirimu dan apa yang kamu lakukan.” Maka anak akan merasa diuntungkan ketika anda bisa menerima dia apa adanya tanpa melihat kekuatan, kesulitan, perangai, ataupun kemampuan yang ia miliki. Jadi istimewa anak dengan cinta, beri dia banyak pelukan, ciuman, dan belaian lembut pada pundaknya. Jangan lupa untuk selalu memberitahu betapa kita mencintainya.

c. Dengarkan Dengan Baik

Jika anak sedang berusaha memberi tahu sesuatu, berhentilah sejenak dan dengarkan apa yang ia katakan, meski kita tidak mengerti semua perkataannya. Ia perlu menyadari bahwa pemikiran dan perasaannya dihargai. Bantu ia merasa nyaman dengan emosi yang ia rasakan dengan membicarakannya.

Dengan menerima emosi yang ia rasakan, memahami perasaannya dan menunjukkan bahwa apa yang ia katakan ternyata dihargai. Nantinya ia akan merasa percaya diri untuk mengungkapkan perasaannya sendiri.

d. Tanamkan Keberanian Mengambil Resiko

Motivasi anak untuk mengeksplorasi sesuatu yang baru, seperti mencoba makanan yang berbeda, menemukan teman baru, atau mengendarai sepeda. Tentunya ada kemungkinan anak akan mengalami kegagalan, tetapi

kesempatan untuk berhasil menjadi kecil jika tidak ada resiko yang harus diambil.

Misalnya, cobalah untuk tidak menengahi ketika anak mulai frustrasi saat mencari mainan barunya. Hal itu akan menumbuhkan ketergantungan dan mengurangi kepercayaan dirinya. Bangun penghargaan dirinya dengan menyeimbangkan kebutuhan orang tua untuk menjaganya dengan kebutuhan untuk mengatasi tugas baru.

e. Biarkan Kesalahan Terjadi

Di saat anak sudah mendapat keberanian untuk mengambil resiko, kemungkinan baginya untuk melakukan kesalahan semakin terbuka lebar. Kesalahan yang ia lakukan merupakan pelajaran berharga untuk membangun kepercayaan dirinya.

Misalnya, bila anak meletakkan piring terlalu ke pinggir meja lalu terjatuh dan pecah, coba beri ia dorongan untuk berpikir tentang apa yang seharusnya ia lakukan di lain waktu agar tidak terjadi lagi. Dengan begitu, penghargaan terhadap dirinya tidak akan menurun dan ia akan memahami bahwa tidak apa sesekali berbuat kesalahan.

f. Ajarkan Batasan-batasan

Tetapkan peraturan-peraturan yang masuk akal bagi anak. Misalnya, beri peraturan untuk makan di ruang makan. Jadi jangan biarkan anak makan di ruangan lain.

Mengetahui peraturan yang berlaku di keluarga membuat anak merasa terlindungi, tetapi diperlukan pengulangan yang konstan hingga ia dapat mulai menjalaninya sesuai ekspektasi. Bersikaplah jelas dan konsisten.

g. Jangan Membandingkan

Komentar seperti “kenapa kamu tidak bisa bersikap sopan seperti Budi?”, hanya akan membuat anak merasa buruk tentang dirinya sendiri. Meskipun memberikan perbandingan yang positif, seperti “kamu adalah pemain terbaik” tetap akan berpotensi merusak karena seorang anak dapat mengalami kesulitan untuk menjalani hidupnya dengan citra semacam ini.

Anak akan lebih menghargai dirinya sendiri jika kita sebagai orang tua menghargai dirinya karena keunikan individual yang ia miliki. Jadi jangan membandingkan ia dengan yang lain.

h. Rayakan Pencapaian Nilai Positif

Sebagai orang tua perlu menyebutkan prestasi anak dengan spesifik. Seperti, “terima kasih telah menunggu antrian dengan sabar, ya”, dari pada hanya mengatakan “itu bagus”. Yang demikian akan meningkatkan pencapaian dan penghargaan diri yang ia rasakan, serta membuat ia mengetahui dengan tepat apa yang telah ia lakukan.

i. Berikan Dukungan

Dukungan berarti menyadari kemajuan yang dicapai dan bukan hanya menghargai sebuah prestasi. Ada perbedaan antara pujian dan dukungan. Pujian itu mengapresiasi tugas yang dilakukan, sedangkan dukungan menghargai orang yang melakukannya. Kata-kata seperti “kamu berhasil melakukannya” adalah pujian, sedangkan “aku bangga padamu” adalah dukungan.

Perlu diingat, terlalu banyak pujian dapat melemahkan penghargaan diri karena menciptakan tekanan untuk tampil baik menurut pandangan orang lain. Jadi bagikan pujian dengan bijaksana dan berikan dukungan dengan murah hati. Melakukan keduanya akan membantu anak tumbuh dengan perasaan positif terhadap dirinya.

Hadiah terbaik yang dapat diberikan pada anak adalah mencintai diri sendiri. Jika sebagai orang tua memiliki tujuan hidup, dapat menjalani hidup sebagai individu dan didorong melalui bagaimana cara kita hidup, bicara, mencintai, dan mengekspresikan diri, maka anak-anak pun akan mengikutinya. Mereka akan hidup dengan standar cinta yang kita miliki untuk diri sendiri dan disiplin yang ditanamkan di rumah.

Latihan :

1. Bagaimana cara Memberikan Cinta dan Penghargaan Terhadap Diri Sendiri Dan Keluarga yang dapat membahagiakan anak-anak? Sebutkan dan jelaskan!

3. Pentingnya Memberikan Keluarga Simulasi Dan Bermain Bersama Anak

Bermain menjadi salah satu aktivitas penting dalam proses tumbuh kembang anak-anak. Hal ini dikarenakan, bermain berkontribusi pada perkembangan kemampuan kognitif, fisik, sosial, dan emosional anak-anak.

Bagi para orangtua yang bekerja, tidak punya cukup waktu untuk menjalin *bonding* yang erat dengan buah hati. Kegiatan bermain dapat memiliki sebuah situasi ideal bagi orangtua untuk terlibat penuh dalam mengamati perkembangan anak.

Bermain bersama anak mengajak orangtua agar dapat meluangkan waktu bermain bersama anak menggunakan jenis mainan nyata dan mengurangi penggunaan gawai.

Bermain merupakan dunia yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak. Namun, kesibukan terkadang membuat orangtua, lupa bahwa anak membutuhkan waktu bermain bersama orang tuanya.

Bermain menggunakan *physical toys* (mainan yang nyata) dapat membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak, serta mempererat kedekatan antara anak dan orangtua. Berbagi momen bersama anak menjadi hal yang penting, terutama di masa perkembangannya. Bermain dengan anak dapat mempererat ikatan emosional yang lebih dalam antara orangtua dan anak.

Hal yang paling disenangi setiap anak tentu adalah bermain. Kegiatan sederhana seperti bermain pun dapat menjadi salah satu cara untuk membantu anak agar dapat berkembang dengan optimal. Aktivitas bermain terlihat seperti hal yang sepele dan biasa, namun hal itu ternyata mempunyai banyak manfaat bagi tumbuh kembang anak. Bermain memanglah kegiatan yang menyenangkan. Tetapi bukan berarti anak tidak bisa belajar lewat bermain. Yang perlu diingat oleh orangtua, belajar dan bermain bahkan dapat berjalan bersamaan. Keduanya bukanlah aktivitas yang terpisah, melainkan bisa saling terikat. Jadi, orangtua tidak perlu sungkan untuk memasukkan unsur-unsur pembelajaran saat bermain selama hal tersebut masih menyenangkan bagi anak. Karena, anak bisa berlatih dan mengasah proses belajarnya melalui berbagai permainan. Apalagi, jika jenis permainan tersebut dapat memberikan anak tempat dan waktu untuk belajar mengenai berbagai hal yang erat hubungannya dengan kehidupan sehari-hari,

yang belum tentu didapatkan di sekolah. Misalnya, permainan berpura-pura menjadi pemilik restoran. Melalui permainan ini, anak akan belajar untuk menulis dan menggambar menu, menentukan harga, menerima pesanan, dan membuat struk.

Melalui bermain, anak akan punya kesempatan belajar yang luas karena berbagai aspek perkembangan dan potensi dalam diri anak dapat berkembang dengan optimal. Selain itu, dapat juga meningkatkan kepercayaan diri dan resiliensi yang amat dibutuhkan anak di kemudian hari. Dari segi kesehatan fisik pun, bermain dapat membantu merangsang pertumbuhan anak serta merangsang pertumbuhan otot dan tulang. Beberapa penelitian pun telah menunjukkan dampak positif dari bermain. Seperti, berkembangnya kemampuan matematika dengan permainan jual beli, kemampuan fisik dengan permainan menyeimbangkan balok atau berlari di taman bermain, keterampilan sosial dengan permainan masak-masakan atau berakting dan kemampuan berbahasa dalam permainan menciptakan menu sebagai pemilik restoran. Cara orangtua terlibat bermain bersama anak Selama bermain, tidak salah jika anak bermain sendiri. Namun, apabila orangtua ikut terlibat dan bermain bersama anak, maka akan akan lebih banyak manfaat yang didapatkan baik bagi anak maupun orangtua.

Saat bermain, orangtua punya kesempatan ideal untuk berinteraksi lebih dekat serta melihat dunia dan cara pandang anak. Interaksi ini juga akan membuat anak merasa diperhatikan oleh kedua orangtuanya yang akan semakin mempererat hubungan dan bonding. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan oleh orangtua agar proses bermain bersama anak mengasyikkan sekaligus menjadi kesempatan bonding antara orangtua dan anak:

- a. Pertama, pastikan mainan atau bahan mainan yang digunakan sesuai dengan umur anak.
- b. Kedua, bersantai dan nikmati kegiatan bermain yang ada. Sebagai orangtua, memang terkadang muncul rasa ingin memimpin. Namun, kali ini biarkan anak yang mengambil alih. Karena, peran orangtua adalah untuk menunjukkan ketertarikan serta memberikan dukungan pada anak. Selama bermain, sesekali berikan pertanyaan kepada anak.

- c. Berikan contoh sikap sportif yang baik. Ketika anak sudah cukup besar untuk melakukan permainan kompetitif seperti ular tangga atau congklak, maka orang tua dapat menunjukkan sikap besar hati untuk ditiru anak. Ajarkan anak untuk berlapang dada ketika kalah dan sebaliknya, untuk tetap rendah hati dan tidak sombong ketika menang.
- d. Jangan ragu untuk berhenti bermain ketika orangtua dan anak tidak lagi menikmati aktivitas yang sedang dilakukan. Karena bermain seharusnya menyenangkan bagi semua orang.

4. Makanan Bergizi Bagi Anak

Asupan gizi seimbang penting untuk mendukung tumbuh kembang anak. Menurutnya, asupan makanan dengan gizi seimbang sangat penting agar anak memiliki tumbuh kembang yang optimal. Pemenuhan gizi yang seimbang berarti mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu, khususnya anak-anak. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Dengan gizi yang seimbang maka diharapkan anak memiliki tubuh sehat, tidak mudah terserang penyakit infeksi dan lain sebagainya.

Pemenuhan asupan gizi seimbang bagi anak maka diperlukan peran aktif orang tua khususnya ibu. Misalkan dengan memberikan anak makanan yang beragam, yang memiliki protein yang tinggi, serta sayur mayur. Makanan dengan kandungan protein yang baik, bisa didapat dari ikan, daging, telur, tempe, tahu, dan lain sebagainya. Selain itu, orang tua juga perlu memperhatikan konsumsi gula harian pada anak-anak mereka.

Kualitas dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi maka akan makin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi karena tubuh akan memperoleh berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan. Dengan demikian, mengonsumsi aneka ragam pangan menjadi salah satu kunci dalam mewujudkan gizi seimbang. Namun yang juga penting adalah perlu memperhatikan segi

keamanan makanan, guna memastikan makanan bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Kampanye makan 4 sehat dan 5 sempurna sudah digalakkan dan diperkenalkan oleh pemerintah ke masyarakat sejak era 1950 an. Tujuan dari kampanye makan sehat ini agar nutrisi masyarakat lebih terpenuhi dan dapat terwujud masyarakat Indonesia yang sehat dan kuat. Agar para orangtua lebih mudah dalam mengatur makanan sehat bagi anak, berikut adalah panduan nutrisi 4 sehat dan 5 sempurna.

Inti dari makanan 4 sehat dan 5 sempurna adalah terpenuhinya nutrisi penting bagi tubuh yakni karbohidrat, lemak, protein, mineral dan multivitamin.

a. Makanan Pokok

Ada banyak jenis makanan pokok yang bisa diberikan untuk makanan anak. Selain nasi yang sudah lama kita kenal, Anda juga bisa memberikan anak gandum, jagung, sagu dan juga singkong atau jenis umbi-umbian lainnya. Nasi yang diberikan kepada anak juga bisa diganti dengan nasi merah. Nasi merah memiliki keunggulan berupa kandungan serat yang tinggi sehingga memperlancar saluran pencernaan anak.

b. Lauk Pauk

Pada masa pertumbuhannya anak harus mendapatkan asupan nutrisi seimbang dan bergizi termasuk protein. Protein yang diberikan kepada anak harus seimbang yakni berasal dari protein hewani dan juga protein nabati. Pemberian protein bisa diselang-seling misalnya pada hari ini protein nabati sementara pada keesokan harinya bisa diberikan protein hewani. Protein nabati yang bisa diberikan kepada anak seperti tempe dan juga tahu. Selanjutnya bisa juga diberikan daging-dagingan kepada anak baik itu daging dari ikan laut, ikan air tawar dan juga daging unggas serta daging merah. Hanya saja untuk jenis daging unggas seperti ayam pemberian tidak boleh terlalu sering setiap hari.

c. Sayur Mayur

Melengkapi gizi anak tentu harus diimbangi dengan pemberian sayur-sayuran segar. Sayur mengandung multivitamin, mineral dan zat gizi yang memiliki manfaat bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh anak. Ada berbagai

jenis sayur yang bisa diberikan kepada anak seperti sayuran berdaun hijau, sayuran brokoli, kubis dan juga wortel.

d. Buah

Berikan anak buah segar agar kebutuhan multivitamin dan mineral terpenuhi. Anda bisa mengelola buah agar lebih disukai anak misal dibuat menjadi jus buah-buahan dicampur susu. Ada setidaknya empat jenis buah berdasarkan warnanya yakni buah berwarna kuning, hijau, merah dan ungu. Untuk menjaga kesehatan mata anak bisa diberikan buah berwarna kuning karena mengandung beta karoten.

e. Sempurnakan dengan Susu

Agar nutrisi yang diterima oleh anak lebih sempurna, berikan anak asupan protein hewani dari susu. Susu diketahui memiliki manfaat untuk menambah sumber energi dan meningkatkan pertumbuhan tulang. Hanya saja pemberian susu harus disesuaikan dengan kondisi anak. Apabila anak menderita kelebihan berat badan maka berikan susu rendah lemak dan glukosa. Ada banyak jenis susu yang bisa diberikan kepada anak. Untuk susu dari protein hewani bisa dipilih susu sapi ataupun susu kambing. Susu kambing dikenal memiliki kelebihan karena bersifat anti alergi. Menurut dr. Irma Lidia, anjuran makanan 4 sehat 5 sempurna mirip dengan rekomendasi yang beredar saat ini di US myplate, dimana dalam satu piring terbagi oleh 4 porsi karbohidrat (grains) 30%, sayuran 40%, protein 20%, buah 10% dan didampingi dengan segelas susu atau yogurt. Orang tua diharapkan selalu memberi anak makan porsi yang tepat dan ragam jenis makanan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi anak.

Latihan :

Berikan contoh penyuluhan Inti dari makanan 4 sehat dan 5 sempurna dengan terpenuhinya nutrisi penting bagi tubuh yakni karbohidrat, lemak, protein, mineral dan multivitamin.

5. Manfaat Memberi Anak Makanan 4 Sehat 5 Sempurna

Ada banyak manfaat yang bisa diperoleh oleh anak apabila orang tua memberikan makanan pedoman 4 sehat 5 sempurna. Pemberian nutrisi yang baik harus dimulai sejak anak mulai mengkonsumsi makanan pendamping.

a. Mencegah Anak Kekurangan Gizi

Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh orangtua dan anak di Indonesia adalah terkait pemenuhan gizi. Di beberapa daerah di Indonesia bahkan ditemukan kejadian stunting pada anak akibat kekurangan gizi. Tentunya hal ini adalah ancaman serius bagi pertumbuhan anak karena kekurangan gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan jasmani hingga psikis termasuk kecerdasannya. Makanan 4 sehat 5 sempurna dan manfaatnya bagi anak adalah membantu mencukupi kebutuhan nutrisi hariannya.

b. Mencegah Kondisi Kelebihan Berat Badan

Kenyataannya, masalah nutrisi bagi anak di Indonesia tidak hanya dikarenakan kekurangan gizi namun juga kelebihan berat badan. Orangtua harus benar-benar memperhatikan nutrisi apa saja yang harus dipenuhi oleh anak dan jangan menitikberatkan pada satu jenis makanan saja.

c. Mendukung Pertumbuhan Tulang dan Tubuh Anak

Pertumbuhan fisik seperti tulang dan gigi anak membutuhkan dukungan nutrisi yang baik dan optimal. Makanan 4 sehat 5 sempurna dan manfaatnya bagi anak ialah membantu membangun tulang yang kuat. Pastikan bahwa nutrisi penting bagi anak yakni multivitamin, mineral, protein, karbohidrat dan lemak terpenuhi (Maryatun, 2016).

d. Mendukung Pertumbuhan Otak Anak

Manfaat makanan 4 sehat 5 sempurna selanjutnya adalah menunjang tumbuh kembang otak anak. Nutrisi yang baik juga berpengaruh terhadap proses belajar serta daya pikir anak. Kini kampanye makan 4 sehat 5 sempurna telah bergeser menjadi pedoman gizi seimbang. Inti dari pedoman gizi seimbang sebenarnya hampir serupa dengan 4 sehat 5 sempurna namun dengan lebih memvariasikan ragam makanan. Misalnya saja jenis sayur tidak terbatas pada sawi saja namun divariasikan dengan sayur lainnya. Selain itu di dalam pilar pedoman gizi seimbang juga terdapat anjuran untuk beraktivitas fisik, hidup bersih dan menjaga berat badan tetap ideal (Purwindarini et al., 2014).

6. Kebutuhan Zat Gizi pada Anak

Menurut Kemenkes RI, angka kecukupan gizi atau AKG adalah kecukupan rata-rata zat gizi harian yang dianjurkan untuk sekelompok orang setiap harinya. Penentuan nilai gizi ini akan disesuaikan dengan jenis kelamin, kelompok umur, tinggi badan, berat badan, serta aktivitas fisik. Kebutuhan gizi anak yang mesti dipenuhi orangtua dalam sehari dibagi dalam dua kelompok, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah semua jenis zat gizi yang dibutuhkan anak dalam jumlah banyak, seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Sementara zat gizi mikro adalah nutrisi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit, seperti vitamin dan mineral.

Semakin bertambah usia anak, maka semakin meningkat pula jumlah kecukupan gizi yang harus dipenuhi setiap harinya. Maka itu sebagai orangtua, Anda dituntut harus selalu memberikan sumber makanan yang bisa membantu memenuhi nutrisi atau gizi anak.

a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah makanan pokok yang mesti ada di setiap menu makan anak. Karbohidrat yang dimakan akan diolah langsung menjadi gula darah, sumber energi untuk semua organ di dalam tubuh anak. Maka itu, sumber makanan ini tidak boleh dilewatkan. Berbagai makanan sumber karbohidrat yang bisa Anda sajikan untuk anak yakni nasi putih, nasi merah, pasta, gandum, kentang, ubi, jagung, dan lain sebagainya.

b. Protein

Protein merupakan salah satu kebutuhan zat gizi anak yang sangat penting. Pasalnya, nutrisi yang satu ini berperan dalam membangun sekaligus memperbaiki sel dan jaringan tubuh yang rusak, terutama di masa pertumbuhan anak. Supaya kebutuhan protein anak tercukupi, ada berbagai sumber makanan yang bisa Anda berikan. Mulai dari protein hewani yang berasal dari hewan, sampai protein nabati dari tumbuh-tumbuhan. Contoh protein hewani meliputi telur, keju, susu, ikan, daging ayam, daging sapi, udang, dan lain sebagainya. Sementara protein nabati yakni kacang-kacangan, gandum, lentil, brokoli, oat, dan lainnya. Kedua jenis protein ini sama-sama penting untuk anak, entah itu nabati dan hewani. Maka itu,

pastikan jika sumber protein hewani dan nabati selalu ada dalam setiap menu makan anak.

c. Lemak

Kalori yang terkandung di dalam lemak terbilang cukup tinggi ketimbang zat gizi yang lainnya. Akan tetapi, sebenarnya lemak tidak selamanya buruk. Lemak merupakan salah satu sumber energi cadangan yang penting bagi tubuh. Selain itu, lemak juga membantu proses penyerapan vitamin, membangun sel dan jaringan, melancarkan pembekuan darah, serta mendukung pergerakan otot. Berbagai sumber lemak baik yang bisa diberikan untuk anak seperti buah alpukat, kacang-kacangan, telur, tofu, dan lain sebagainya.

d. Vitamin dan mineral

Jika beberapa zat gizi yang dijabarkan sebelumnya tergolong makro, vitamin dan mineral masuk ke dalam zat gizi mikro. Meski namanya mikro, tapi kebutuhan hariannya tidak boleh dikesampingkan dan harus tercukupi. Mudah-mudahan, Anda bisa memberikan berbagai jenis sayur dan buah-buahan setiap harinya untuk membantu mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral. Selain itu, daging ayam, daging sapi, makanan laut, kacang-kacangan, serta jamur, juga tak kalah kaya kandungan zat gizi mikro.

Meski berasal dari sumber yang sama, tapi tekstur makanan untuk tiap usia anak bisa berbeda. Ambil contoh pada bayi di atas 6 bulan, olahan makanan biasanya diberikan dalam bentuk bubur halus sebagai makanan pendamping ASI (MPASI). Hingga usia sebelum 12 bulan dapat diperkenalkan makanan keluarga dengan tekstur yang lebih lunak. Sementara saat menginjak usia di atas 1 tahun, umumnya anak sudah bisa diberikan makanan yang sama dimakan oleh anggota keluarga lain.

7. Mengukur Status Gizi Anak

Berbagai indikator untuk mengukur status gizi anak

a. Lingkar kepala

Lingkar kepala adalah pengukuran penting yang membantu menunjukkan ukuran dan pertumbuhan otak anak. Itu sebabnya, IDAI

merekomendasikan pengukuran yang satu ini tidak boleh terlewatkan setiap bulan hingga anak berusia 2 tahun. Petugas kesehatan seperti dokter, bidan, atau petugas posyandu, akan menggunakan pita ukur yang dilingkarkan pada kepala bayi. Tepatnya di bagian atas alis, melewati bagian atas telinga, sampai bertemu di bagian belakang kepala yang paling menonjol. Setelah diukur, hasilnya akan terus dicatat agar kemudian dapat disimpulkan masuk ke dalam kategori normal, kecil (mikrosefali), atau besar (makrosefali). Ukuran lingkaran kepala yang terlalu kecil atau besar bisa menandakan adanya gangguan pada perkembangan otak.

b. Panjang badan

Panjang badan adalah pengukuran yang biasanya dipakai untuk anak berusia kurang dari 2 tahun. Alasannya karena dalam rentang usia tersebut, anak belum dapat berdiri dengan sempurna untuk diukur tinggi badannya. Pengukuran panjang badan dijadikan acuan untuk mengetahui tinggi badan anak. Caranya dengan menggunakan alat yang terbuat dari papan kayu, bernama length board.

c. Tinggi badan

Setelah usia anak di atas 2 tahun, pengukuran panjang badan akan digantikan dengan tinggi badan. Sama seperti orang dewasa, pengukuran tinggi badan anak di usia ini juga menggunakan sebuah alat yang dikenal dengan nama microtoise. Meskipun tinggi badan anak berbeda-beda, sesuai dengan pertumbuhannya.

d. Berat badan

Tak jauh berbeda dengan indikator lainnya, ukuran berat badan juga tidak boleh dikesampingkan selama masa pertumbuhan. Sebab di masa ini, diperlukan banyak nutrisi yang berguna untuk menunjang tumbuh kembang anak. Namun yang harus diperhatikan, pastikan berat badan anak berada di rentang normal. Usahakan agar jangan sampai terlalu rendah atau tinggi.

Tes :

Petunjuk : berikanlah jawaban yang benar dengan memberikan tanda silang pada jawaban

1. Didalam menentukan indikator status gizi apa saja yang dinilai?
 - a. Berat badan
 - b. Detak jantung
 - c. Detak nadi
 - d. Pernafasan

8. Penilaian Status Gizi Anak

Penilaian status gizi anak dilakukan dengan membandingkan berat badan menurut tinggi badan, berat badan menurut usia anak, tinggi badan menurut usia, dan indeks massa tubuh menurut usia. Ketiga kategori ini akan menentukan apakah anak kurus, berat badan berlebih, atau bahkan termasuk pendek karena tidak punya tinggi badan yang normal (Pratiwi, 2018).

Semua kategori tersebut akan dilihat dalam grafik khusus dari WHO 2006 (*cut off z score*) untuk usia kurang dari 5 tahun dan CDC 2000 (*ukuran persentil*) untuk usia di atas 5 tahun. Penggunaan grafik WHO 2006 dan CDC 2000 ini akan dikelompokkan lagi berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

- a. Berat badan berdasarkan umur (BB/U)

Indikator ini digunakan oleh anak usia 0-60 bulan, dengan tujuan untuk mengukur berat badan sesuai dengan usia anak. Kategori penilaiannya meliputi:

Berat badan normal: ≥ -2 SD sampai 3 SD

Berat badan kurang: < -2 SD sampai -3 SD

Berat badan sangat kurang: < -3 SD

- b. Tinggi badan berdasarkan umur (TB/U)

Indikator ini digunakan oleh anak usia 0-60 bulan, dengan tujuan untuk mengukur tinggi badan sesuai dengan usia anak. Kategori penilaiannya meliputi:

Tinggi badan di atas normal: > 2 SD

Tinggi badan normal: -2 SD sampai dengan 2 SD

Pendek (stunting): -3 SD sampai dengan <-2 SD

Sangat pendek (severe stunting): <-3 SD

c. Berat badan berdasarkan tinggi badan (BB/TB)

Indikator ini digunakan oleh anak usia 0-60 bulan, dengan tujuan untuk mengukur berat badan sesuai dengan tinggi badan anak. Kategori penilaiannya meliputi:

Sangat gemuk: >3 SD

Gemuk: >2 SD sampai dengan 3 SD

Normal: -2 SD sampai dengan 2 SD

Kurus (wasting): -3 SD sampai dengan <-2 SD

Sangat kurus (severe wasting): <-3 SD

d. Indeks massa tubuh berdasarkan tinggi badan (IMT/U)

Indikator ini digunakan oleh anak usia 5-18 tahun, dengan tujuan untuk mengukur indeks massa tubuh (IMT) sesuai dengan usia anak. Grafik yang digunakan yakni dari CDC 2000 menggunakan persentil.

Kategori penilaiannya meliputi:

Underweight: persentil < 5

Normal: persentil $5 - < 85$

Overweight: persentil $85 - < 95$

Obesitas: persentil ≥ 95

9. Masalah Nutrisi Pada Anak

Ketika asupan gizi sang buah hati berlebih atau malah kekurangan, maka akan ada masalah nutrisi yang mengintai. Berikut beragam masalah asupan nutrisi pada masing-masing anak (Dewi et al., 2019):

a. Marasmus

Marasmus adalah kekurangan gizi akibat tidak tercukupinya asupan energi dan protein. Marasmus masuk ke dalam kelompok gizi buruk, karena pasokan gizi tidak terpenuhi dalam jangka waktu yang lama. Selain karena kelaparan kronis, kondisi ini juga terjadi akibat anak mengalami infeksi berulang kali sehingga tidak dapat mencerna makanan yang masuk dengan baik.

b. Kwashiorkor

Kwashiorkor adalah kekurangan gizi kronis akibat asupan protein harian yang sangat rendah. Anak yang mengalami kwashiorkor sebenarnya bertubuh kurus, tapi berat badannya biasanya tidak menurun drastis seperti marasmus. Hal ini dikarenakan tubuh anak dengan kwashiorkor dipenuhi oleh penumpukan cairan (edema) yang membuatnya tampak berat.

c. Marasmik-kwashiorkor

Marasmik-kwashiorkor adalah gabungan kondisi dan gejala dari marasmus serta kwashiorkor. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh kurangnya asupan kalori dan protein. Sebanyak 60 persen berat badan dari anak dengan marasmik-kwashiorkor terdiri dari penumpukan cairan alias edema. Anak dengan kondisi seperti ini menandakan bahwa status gizinya sangat buruk.

d. Stunting

Seorang anak dikatakan mengalami stunting ketika ukuran tubuhnya jauh lebih pendek dibandingkan ukuran normalnya. Berdasarkan WHO, stunting didefinisikan jika pada grafik tinggi badan terhadap usia menunjukkan kurang dari -2 SD. Mudah-mudahan, anak yang bertubuh stunting umumnya tampak lebih pendek ketimbang teman-teman seusianya. Stunting bisa terjadi karena anak mengalami kekurangan nutrisi dalam waktu lama, sehingga kemudian memengaruhi pertumbuhannya. Itulah mengapa stunting tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses pertumbuhan jangka panjang.

e. Wasting (kurus)

Tubuh anak termasuk kurus ketika berat badannya sangat berada di bawah normal, atau sudah terbilang kronis. Dengan kata lain, berat badan anak tersebut tidak sesuai dengan tinggi badan dan usianya. Terkadang, wasting juga kerap dikenal sebagai kurang gizi akut atau berat. Hal ini bisa terjadi ketika anak tidak memperoleh asupan zat gizi yang cukup, atau mengalami penyakit yang mengakibatkan kehilangan berat badan, seperti diare. Gejala yang muncul ketika anak mengalami wasting yakni tubuh tampak sangat kurus akibat berat badan rendah.

f. Failure to thrive (gagal tumbuh)

Gagal tumbuh adalah suatu kondisi yang membuat perkembangan tubuh anak terhambat, atau bahkan terhenti. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh tidak tercukupinya asupan nutrisi harian yang didapatkan oleh anak. Entah karena memang anak tidak mau makan, mengalami masalah kesehatan tertentu, atau jumlah kalori di dalam tubuh tidak cukup untuk mendukung pertumbuhan.

g. Underweight (berat badan kurang)

Berat badan kurang memang sekilas hampir serupa dengan kurus. Namun bedanya, anak dikatakan *underweight* ketika berat badannya cenderung di bawah normal jika dibandingkan dengan teman-teman seusianya. Biasanya anak kurus diketahui dari indikator status gizi berat badan berdasarkan usia (untuk anak 0-5 tahun) dan IMT berdasarkan usia (6-18 tahun). Sama seperti wasting, ketika berat badan sang buah hati lebih rendah dari idealnya, maka hal ini menandakan bahwa ia mengalami kekurangan asupan gizi tertentu. Penyakit infeksi yang dialami anak juga bisa memicu berat badan kurang.

h. Kekurangan vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral merupakan zat gizi penting untuk mendukung pertumbuhan tubuh anak. Jika kekurangan nutrisi tertentu, tentu akan berakibat pada terganggunya perkembangan tubuh anak yang membuatnya tidak dapat berkembang secara optimal.

i. Anemia defisiensi zat besi

Anemia defisiensi zat besi terjadi ketika simpanan zat besi di dalam tubuh habis, atau persediannya telah menipis. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin yang berada di bawah batas normal. Kekurangan zat besi sering dialami oleh anak usia lebih dari 6 bulan sampai dengan balita.

Ini terjadi karena setelah usia 6 bulan, kebutuhan zat besi anak biasanya mengalami peningkatan seiring dengan semakin tingginya kebutuhan energi. Mulai dari usia tersebut sampai dengan balita atau bahkan menginjak 6 tahun, kebutuhan zat besi anak akan terus bertambah.

j. Overweight (kelebihan berat badan)

Overweight atau kelebihan berat badan merujuk pada kondisi yang membuat berat badan anak berada di atas rentang normalnya. Atau bisa juga dikatakan tidak setara dengan tinggi badannya, sehingga membuat anak terlihat sangat gemuk.

k. Obesitas

Jika dilihat dari kategori status gizinya, obesitas adalah kondisi anak dengan overweight yang tidak berhasil ditangani dengan baik. Bisa dibilang obesitas jauh lebih buruk ketimbang kelebihan berat badan. Obesitas ditandai dengan berat badan yang sudah jauh melebihi kategori normalnya. Anak yang sangat gemuk memang lucu, tapi bahaya obesitas bisa berdampak hingga dewasa kelak. Anak berisiko mengalami diabetes dan penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan penyakit jantung.

Latihan :

1. Lakukan pendidikan kesehatan pada anak yang mengalami masalah seperti stunting, obesitas, overweight

10. Menjaga Kebersihan

Anak-anak tidak bisa langsung memahami bagaimana cara menjaga kebersihan dengan baik. Sebagai orangtua, menjadi tugas dan kewajiban Anda untuk mengajarkannya agar buah hati terbiasa dengan kebersihan diri dan lingkungan. Jika tubuh dan lingkungan bersih, maka kesehatan bisa terjaga dan hidup lebih nyaman. Anak-anak sebaiknya diajarkan bagaimana cara menjaga kebersihan sejak dini. Orangtua bisa memberikan contoh yang baik agar buah

hati mudah untuk menirunya. Berikut macam-macam kebersihan yang perlu dijaga dan diajarkan pada anak (Kusumawati et al., 2013):

a. Kebersihan tubuh

Menjaga kebersihan tubuh penting agar badan tetap bersih dan sehat. Saat anak belajar mandi, orangtua harus mengawasi dan membantu mereka. Bantu buah hati untuk membersihkan bagian-bagian yang sering terlewat seperti sela-sela jari atau belakang telinga. Saat membantu anak, Anda bisa melakukannya dengan bermain air agar lebih menyenangkan

b. Kebersihan tangan dan kuku

Selain tubuh secara keseluruhan, kebersihan tangan juga wajib dijaga terlebih saat pandemi Covid-19 sedang berlangsung. Banyak bakteri dan kuman yang menempel pada tangan yang bisa berpindah pada makanan. Jika makanan yang terkena bakteri tersebut termakan, bisa menimbulkan gangguan kesehatan pada buah hati. Ajarkan buah hati untuk disiplin mencuci tangan setelah bermain, memegang hewan peliharaan, setelah buang air, dan sebelum makan. Jangan lupa untuk memberi contoh mencuci tangan yang benar dengan menggunakan air dan membilasnya dengan air mengalir. Bakteri dan kuman tidak hanya menempel pada telapak tangan dan sela-sela jari saja. Kuku yang panjang dan tidak bersih bisa menjadi sarang bakteri dan kuman berbahaya. Agar bakteri tidak mudah bersarang, kuku sebaiknya dipotong pendek. Saat memotong kuku, anak perlu diawasi agar tidak memotong sendiri.

c. Kebersihan gigi dan mulut

Menjaga kebersihan gigi dan mulut juga penting diajarkan pada anak. Gigi dan mulut yang bersih juga berpengaruh pada kesehatan tubuh. Beri contoh kegiatan menggosok gigi secara teratur dan jangan lupa bersihkan pangkal lidah. Ajak buah hati untuk berkunjung ke dokter gigi untuk pemeriksaan teratur dan membersihkan karang gigi.

d. Kebersihan kaki

Saat bermain di luar, ada baiknya membiarkan anak untuk bermain dengan bertelanjang kaki. Ada banyak manfaat yang didapat dengan bertelanjang kaki di antaranya: Membantu perkembangan otot dan ligamen

anak. Meningkatkan keterampilan motorik dasar. Membuat kaki terasa segar. Membuat keseimbangan menjadi lebih baik. Mengurangi risiko cedera. Meningkatkan sirkulasi darah. Meningkatkan sensitivitas anak terhadap lingkungan. Setelah bermain, jangan lupa untuk mengajak anak membersihkan kaki mereka. Mencuci kaki terutama setelah bermain penting untuk menjaga kesehatan kaki dan mencegah bau.

e. Menjaga kebersihan setelah menggunakan toilet

Toilet adalah salah satu tempat yang memiliki banyak bakteri dan kuman. Karenanya Anda perlu mengajarkan bagaimana cara menjaga kebersihan diri setelah menggunakan toilet. Ajarkan bagaimana cara membersihkan diri setelah buang air kecil maupun besar sesuai dengan perkembangan usia anak. Jangan lupa untuk mencuci tangan agar kotoran yang masih menempel bisa hilang.

f. Menjaga kebersihan saat batuk dan bersin

Ada sikap yang baik dan penting diajarkan pada anak saat mereka batuk atau bersin. Batuk dan bersin tanpa diikuti sikap yang benar bisa membuat orang lain tertular penyakit tersebut. Jika bersin atau batuk, ajarkan anak untuk menutup mulut dan hidung menggunakan saputangan. Jika tidak ada saputangan, bisa menggunakan tisu atau lengan bagian dalam. Setelah menutup mulut saat bersin atau batuk, jangan lupa untuk mencuci tangan. Kebersihan dalam rumah Rumah yang bersih menjamin kesehatan keluarga yang menempatinnya. Agar kebersihan tetap terjaga, Anda perlu mengajak serta anak untuk menjaganya. Ajarkan buah hati untuk membuang sampah pada tempatnya, menaruh pakaian kotor pada keranjang cucian, membereskan mainan, dan menjaga kebersihan jika memiliki hewan peliharaan. Kebersihan makanan dan minuman Menjaga kebersihan makanan dan minuman sama pentingnya dengan kebersihan diri serta lingkungan. Makanan dan minuman yang bersih bisa membantu meningkatkan kesehatan tubuh. Karenanya orangtua harus mengawasi anak agar tidak jajan di sembarang tempat. Selain tempat membeli makanan, kandungan makanan tersebut juga perlu dijaga agar kesehatan anak tidak terganggu.

Latihan :

1. Sebutkan beberapa kebersihan yang harus dijaga oleh tubuh anak, kemudian lakukan pendidikan kesehatan terkait masalah cara menjaga kebersihan tersebut

BAB II

Pendidikan Usia Dini (PAUD)

1. Pengertian Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan jenjang pendidikan yang ditempuh anak sebelum ia masuk ke sekolah dasar (SD). Pendidikan anak usia dini adalah suatu pembinaan yang diperuntukkan bagi anak 0-6 tahun, di mana usia ini menjadi usia emas pembentukan kepribadian dan karakter anak. Sayangnya, banyak orang tua yang salah memahami tujuan pendidikan anak usia dini sebagai lembaga pendidikan (Imroatun et al., 2020).

2. Kesalahan Persepsi Tentang Pendidikan Anak Usia Dini

Saat ini, banyak dari Anda sebagai orang tua yang mungkin masih salah memahami tentang definisi dan tujuan dari pendidikan anak usia dini. Hal ini memang bisa dimaklumi mengingat fungsi pendidikan anak usia dini di beberapa kota atau daerah memang sedikit beralih fungsi. Pendidikan anak usia dini yang sebenarnya adalah lembaga pendidikan untuk mengembangkan karakter dan kepribadian anak, lebih sering dipahami sebagai tempat penitipan anak.

Tidak semua orang tahu cara mendidik anak yang baik. Banyak orang tua yang berpikir bahwa pendidikan anak usia dini adalah tempat di mana anak usia dini bisa ditiptkan sementara orang tua bekerja. PAUD adalah tempat di mana anak bisa berekspresi, bermain, belajar, dan eksplorasi kemampuannya. PAUD lebih dari sekadar tempat bermain atau penitipan anak (WIJOYO & INDRAWAN, 2020).

3. Tujuan PAUD

Seperti yang sudah disinggung sedikit di atas, bahwa pendidikan anak usia dini adalah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan anak usia dini. Di PAUD, anak-anak bisa belajar dan bermain. Anak-anak diajarkan untuk mengeksplorasi kemampuannya, belajar beradaptasi dengan lingkungan, dan berinteraksi dengan teman-teman. Pendidikan anak usia

dini juga dimaksudkan untuk mempersiapkan anak Anda memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi, yaitu sekolah dasar.

Jika saja anak tidak siap dengan kondisi lingkungan sekolah melalui pendidikan anak usia dini, maka bisa saja ia akan mengalami kesulitan beradaptasi dan berinteraksi dengan teman sebayanya di lingkungan SD. Oleh sebab itu, PAUD memiliki fungsi sebagai lembaga pendidikan yang tidak hanya mengajarkan bagaimana cara menghitung dan membaca, tetapi juga cara bagaimana bisa berinteraksi dengan teman sekolah, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah (Candra Novelia A, 2017).

4. Satuan Pendidikan Anak Usia Dini

Upaya pembinaan dan pengajaran yang dilakukan di PAUD tidak lepas dari tujuan utamanya sebagai lembaga yang mempersiapkan siswa untuk memasuki jenjang pendidikan sekolah dasar. PAUD merupakan tempat untuk melatih siswa memasuki lembaga pendidikan formal, non-formal, dan informal. Terkadang, pembelajaran di rumah saja tidak akan cukup untuk mengembangkan kemampuan anak. Anda mungkin bisa mengajari anak tentang pengetahuan umum dan sosial serta kemampuan membaca dan berhitung. Namun Anda akan sedikit kesulitan melatih kemampuan adaptasi dan interaksi anak dengan lingkungan dan teman sebaya di sekolah. Oleh sebab itu, pendidikan anak usia dini penting kehadirannya di tengah masyarakat. Berikut beberapa satuan pendidikan anak usia dini yang ada di Indonesia (Rozalena & Kristiawan, 2017):

1. Kelompok bermain

Satuan pendidikan anak usia dini yang pertama ada kelompok bermain atau (KB). Kelompok bermain adalah bentuk pendidikan anak di jalur non-formal. Lembaga ini menyelenggarakan pendidikan untuk anak usia di bawah enam tahun dalam bentuk bermain sambil belajar. Umumnya, rentang usia anak yang bisa bergabung dengan kelompok belajar adalah dua hingga empat tahun. Lembaga ini fokus utamanya adalah kesejahteraan sosial anak.

2. Taman pendidikan anak

Taman pendidikan anak (TPA) adalah satuan pendidikan anak usia dini yang kedua. Lembaga ini berfokus pada pengasuhan dan kesejahteraan sosial anak. TPA merupakan salah satu bentuk pendidikan untuk anak usia nol sampai enam tahun yang berada di jalur non-formal. Namun, prioritas usia anak yang bisa bergabung di TPA adalah dua sampai empat tahun.

3. Taman kanak-kanak

Taman kanak-kanak (TK) adalah satuan pendidikan anak usia dini di jalur formal yang banyak diketahui oleh orang tua di Indonesia. Umumnya, anak akan bergabung di taman kanak-kanak sebelum ia masuk ke sekolah dasar. Usia anak yang bisa bergabung di TK adalah empat hingga enam tahun. Biasanya, anak-anak akan didaftarkan ke TK saat usianya lima tahun atau enam tahun. Durasi sekolah TK umumnya satu hingga dua tahun saja.

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan ruang ekspresi yang dapat membantu proses perkembangan anak lebih optimal. Tujuannya adalah untuk membentuk anak yang berkualitas sebelum memasuki pendidikan dasar, serta mengaruhi kehidupan setelah dewasa kelak. Kegiatan di PAUD dapat memberi rangsangan atau stimulasi pendidikan yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak usia pra-sekolah. Tak hanya memberikan kesempatan pada anak untuk mengenal sekolah, kegiatan-kegiatan di PAUD juga menanamkan kejujuran, kedisiplinan, dan berbagai hal positif lain yang bagus untuk pertumbuhan anak.

Anak yang sebelumnya mendapatkan pendidikan di PAUD seringkali memiliki kemampuan untuk komunikasi lebih baik saat sekolah. Hal ini dikarenakan ia sudah terbiasa untuk bermain, belajar, hingga makan bersama dengan teman yang memiliki usia sebaya.

5. Manfaat PAUD

Adapun manfaat yang bisa didapat oleh anak yang mengikuti PAUD antara lain (Latifah et al., 2016):

- a. Memiliki bekal pendidikan untuk jenjang berikutnya. Pendidikan anak usia dini bisa menjadi bekal yang baik bagi pendidikan akademik anak nantinya.

Jika anak sudah terbiasa belajar sedari kecil, ketika memasuki jenjang sekolah berikutnya akan lebih siap dan cepat. Hal tersebut memungkinkan anak untuk menimba ilmu dengan lebih baik.

- b. Membantu perkembangan emosional dan intelektual anak PAUD juga bisa membantu perkembangan emosional dan kecerdasan anak. Selain itu, anak juga bisa memiliki sikap lebih sabar, mandiri, dan mudah bergaul dengan orang lain. Anak juga akan diajarkan untuk berhitung, membaca, menulis, dan terlatih untuk menuang kreativitasnya melalui kegiatan yang menyenangkan seperti menggambar dan bernyanyi. Pengalaman yang didapat di PAUD ini dapat memupuk kecerdasannya.
- c. Kepribadian anak menjadi lebih positif. Salah satu yang terpenting dalam pendidikan anak usia dini adalah membantu anak untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan bersosialisasi dengan teman sebayanya, belajar, dan bermain dengan senang, anak-anak bisa mengelola stres dan belajar menyelesaikan masalah. Hal itu bisa membuat anak memiliki kecenderungan kepribadian yang lebih positif di masa depan.
- d. Bisa membentuk jiwa pembelajar sejati sejak dini.
- e. Mampu bersosialisasi sejak dini.
- f. Mampu bekerja sama sejak dini kemampuan bersosialisasi.
- g. Bisa melatih konsentrasi sejak dini.
- h. Mampu melatih kesabarannya sejak dini.
- i. Tertanam rasa hormat kepada yang lebih tua sejak dini.
- j. Memiliki kepercayaan diri dan harga diri sejak dini.
- k. Terbiasa dengan keberagaman.

Berdasarkan penelitian, anak-anak yang diberikan pendidikan sejak dini memiliki peluang yang lebih baik untuk mendapat pekerjaan dan penghasilan yang stabil, tingkat pendidikan lebih tinggi, serta status sosial ekonomi dan jaminan kesehatan yang layak.

Meski demikian, menyekolahkan anak sejak dini tidak serta-merta menjadi jaminan bagi anak untuk mendapatkan hidup yang lebih baik nantinya. Pola asuh anak oleh orang tua di rumah juga turut memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan masa depan anak.

5.Kekurangan Pendidikan Anak Usia Dini

Meski beberapa penelitian menunjukkan adanya manfaat pendidikan anak usia dini, namun pendidikan ini juga memiliki kekurangan, yaitu (Dyah Partasari et al., 2018):

- a. Kelompok besar. Salah satu kekurangan pendidikan anak usia dini adalah jumlah murid dalam satu kelas yang terlalu banyak, atau kurangnya staf guru pengajar di dalam sekolah PAUD tersebut. Hal ini bisa membuat proses belajar mengajar di PAUD menjadi tidak maksimal. Oleh karena itu, sebaiknya orang tua memilih PAUD yang memiliki rasio satu guru tiap 8-10 anak yang berusia 4-5 tahun, atau satu guru untuk tiap 6-9 anak berusia 2,5-3 tahun.
- b. Risiko membuat anak stres. Kekurangan pendidikan anak usia dini lainnya adalah bisa membuat anak menjadi stres. Beragam kegiatan di sekolah bisa membuatnya kelelahan. Selain itu, pada saat sekolah, anak tidak bisa bersama dengan orang tuanya dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan orang lain. Hal tersebut mungkin akan membuat anak takut atau merasa tertekan untuk beberapa waktu, terutama untuk anak pendiam.

Latihan:

1. berdasarkan manfaat yang didapatkan oleh anak yang mengikuti PAUD, apakah ada kekurangannya anak-anak yang mengikuti paud,. Jika ada apa saja kekurangan dari PAUD tersebut dan berikan alasannya.

REFERENSI

- Candra Novelia A. (2017). Gaya Pengasuhan Orang Tua pada Anak usia Dini Ariyanti. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 1–10.
- Dewi, A. P., Ariski, T. N., & Kumalasari, D. (2019). faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita 24-36 Bulan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), 231–237. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Dyah Partasari, W., Rosa Mira Lentari, F., & Adi Ganjar Priadi, M. (2018). Gambaran Keterlibatan Ayah dalam pengasuhan Anak Usia Remaja (Usia 16-21 Tahun). *Journal Psikogenesis*, 5(2), 159. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.504>
- HATUTI, D., FIERMANTI, I. Y. I., & GUHARJ, S. (2011). Kualita Lingkungan Dan Perkembangan Sosial Emsi Anak Usia Balta Di Daerah Arwan Pngan. In *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* (Vol. 4, p. 1).
- Imroatun, I., Nirmala, I., Juhri, J., & Muqdamien, B. (2020). Kajian Literatur Pengasuhan Anak Usia Dini Dalam Islam. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 57–66. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/assibyan/article/view/2703>
- Kusumawati, E., Rahardjo, S., & Sari, H. P. (2013). Model Pengendalian Faktor Risiko Stunting pada Anak Usia di Bawah Tiga Tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 249–256.
- Latifah, E. W., Pranaji, D. K., & Puspitawati, H. (2016). Pengaruh Pengasuhan Ibu dan Nenek terhadap Perkembangan Kemnadirian dan Kognitif Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 9(1), 21–32. <https://doi.org/10.24156/jikk.2016.9.1.21>
- Maryatun, I. B. (2016). Peran Pendidik Paud Dalam Membangun Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 747–752. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12370>
- Pratiwi, G. (2018). The Effect Of “Status Gizi Balita” Android Applicattion On mother’s knowledge In Nutritional Status Monitoring of Ages 12-24 Months ". *Jkakj*, 2(1), 8–14.
- Purwindarini, S. S., Hendriyani, R., & Deliana, S. M. (2014). Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan terhadap Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah.

Developmental and Clinical Psychology, 1(1), 21–27.

- RAHMAN, H. (2014). Pola Pengasuhan Anak Yang Dilakukan Oleh Single Mother (Kajian Fenomenologi Tentang pola Pengasuhan Anak Yang Dilakukan Oleh Single Mother Di Kelurahan Sukoharjo, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo). *Sosialitas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sosiologi-Antropologi*, 4(1).
- Rozalena, R., & Kristiawan, M. (2017). Pengelolaan Pembelajaran Paud Dalam Mengembangkan Potensi Anak Usia Dini. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 2(1), 76–86. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v2i1.1155>
- Sayuti, R. H., Anwar, K., & Hidayati, S. A. (2021). Pendampingan Pasangan Ramah Anak (Parana) Dalam Rangka Pembentukan Generasi Emas Ntb (Gen) Di Provinsi Ntb. *Abdi Insani*, 8(2), 205–215. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v8i2.402>
- WIJOYO, H., & INDRAWAN, I. (2020). Model Pembelajaran Menyongsong New Era Normal Pada Lembaga Paud Di Riau. *JS (Jurnal Sekolah) Universitas Negeri Medan*, 4(3), 205–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/js.v4i3.18526>