

AKU SAYANG NENEK DAN KAKEKKU



Bacaan Popular
untuk Usia 6-9 tahun



AKU SAYANG NENEK DAN KAKEKKU

Materi ini merupakan salah satu dari 5 (lima) bacaan populer kependudukan untuk anak-anak. Materi disarankan untuk menjadi bahan bacaan bagi siswa Sekolah Dasar/Sederajat kelas I-III.

Dapat juga menjadi bahan diskusi bagi fasilitator/guru dalam memberikan pembelajaran, maupun untuk didongengkan (story telling) langsung kepada anak-anak usia 6-9 tahun.

Karena itu materi ini disarankan untuk disebarluaskan ke perpustakaan sekolah/daerah/desa dan kelompok-kelompok kegiatan yang membina atau melibatkan penduduk usia 6-9 tahun.

Lima (5) bacaan populer dimaksud :

- 1) Bila Aku Besar Nanti
- 2) Aku dan Keluargaku
- 3) Tumbuh Menjadi Besar

4) Aku Sayang Nenek dan Kakekku

- 5) Keluargaku Pindah Rumah

Pertama kali diterbitkan oleh

DIREKTORAT KERJA SAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN BKKBN

Penanggung Jawab	: Drs. Eddy N. Hasmi, M.Sc
Penulis	: Dr. Weny Savitri, M.Si, Psi Widayatri Sekka Udaranti, M.Si, Psi
Editor dan Tata Letak	: Anton B.C.
Penyelaras Akhir	: Drs. Eddy N. Hasmi, M.Sc Dr. Lucia Retno Mursitolaksmi, M.Si, M.Sp.Ed, Psi Dr. Latu Makripuddin, M.Si Nilam Kemuning H.P, S.Pd
Desain Sampul dan Grafis	: Bayu Diki Sukoko Suky Sastra

Cetakan Pertama 2013

Kakek dan Nenek

Kakek dan Nenek adalah orangtua dari orangtua kita. Mereka adalah orang yang melahirkan dan merawat orangtua kita sejak kecil. Saat kita lahir mereka diberikan sebutan baru yaitu kakek dan nenek. Jika kakek dan nenek usianya diatas 60 tahun maka mereka disebut sebagai penduduk lanjut usia (lansia). Orang tua kita pun jika sudah berusia di atas 60 tahun akan disebut sebagai lansia.



Menjaga kesehatan kakek dan nenek

Pada saat kita beranjak besar, kakek dan nenek kita akan semakin menua.

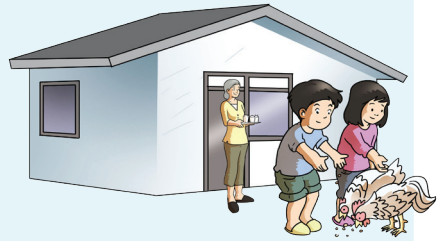
Beberapa cirinya dapat kita lihat dari perubahan

warna rambut mereka, kulitnya, ataupun kemampuan pendengaran dan penglihatannya.

Jika dahulu rambut mereka berwarna hitam, saat mereka tua warnanya semakin putih.

Kulit merekapun akan mulai keriput. Seringkali mereka memerlukan bantuan kacamata untuk membaca. Agar lebih bisa mendengar, maka kita harus lebih keras berbicara. Untuk menjaga kesehatan kakek dan nenek, mereka harus memakan makanan yang bergizi. Mereka juga harus memiliki aktivitas seperti olahraga ataupun aktivitas bersenang-senang dengan teman-temannya atau keluarga mereka. Hal ini untuk menghindari perasaan sedih atau tertekan karena menjadi tua.





Cara menghadapi kakek dan nenek

Jika kalian memiliki nenek dan kakek, maka ada beberapa hal yang sebaiknya kalian lakukan saat bersama mereka. Kakek dan nenek harus dihormati dan disayangi. Ajaklah mereka berbicara mengenai kehidupannya saat mereka muda dahulu. Nenek dan kakek suka bercerita atau mendongeng. Kalian pasti akan tertarik dengan cerita atau dongeng yang dibuat oleh kakek dan nenek kalian. Kalian juga bisa mengajak kakek dan nenek kalian berjalan jalan. Bantulah mereka saat mereka membutuhkan bantuan, seperti mengambilkan kaca mata ataupun memegang mereka saat mereka harus berjalan menaiki atau menuruni tangga. Terakhir, pernahkah kalian membuat puisi kepada nenek dan kakek kalian? Buatlah puisi dan bacakan kepada kakek dan nenek kalian. Mereka pasti akan senang sekali.



NENEK IDA

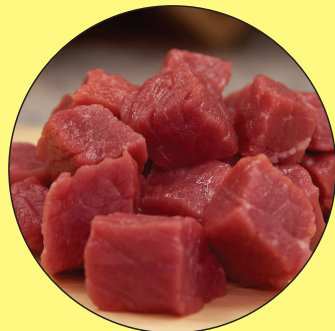
Nenekku bernama Ida. Ia tinggal di Solok, Sumatera Barat. Walaupun sudah berusia 65 tahun, nenekku masih aktif dan tidak bisa duduk diam. Ada saja yang ia kerjakan di rumahnya. Salah satu hobi nenekku adalah memasak. Setiap akhir pekan selalu saja ada yang memesan rendang buatan nenekku. Daerah Solok, Sumatera Barat adalah daerah yang terkenal dengan masakan rendangnya. Rendang adalah masakan yang terbuat dari daging sapi, santan dan cabai. Rasanya yang sedap

membuat masakan ini menjadi masakan paling enak di dunia menurut hasil survey sebuah kantor berita televisi dunia CNN pada tahun 2012.

Esok pagi aku berencana untuk membantu nenek membuat rendang. Ibu mengizinkan aku menginap di rumah nenek sejak tadi malam. Semalam aku diminta nenek untuk menuliskan bahan bahan untuk membuat rendang. Wah, ternyata banyak sekali bumbu yang harus dibeli dan diolah untuk membuat rendang. Selain daging, santan dan cabai, nenek juga meminta aku untuk menulis bawang merah, bawang putih, kemiri, jahe, laos dan asam. Setelah selesai menuliskannya, nenek memintaku untuk tidur karena kami akan pergi ke pasar besok pagi pagi sekali.

Pagi ini aku bangun dengan bersemangat. Nenek mengajak aku untuk pergi ke pedagang sayur langganannya di pasar. Nenek berkata bahwa jika di pasar, kita boleh menawar. Wah nenekku jago sekali menawar.

Sesampainya di rumah setelah berbelanja, nenek memintaku membantunya mencuci daging yang ia beli. Setelah dicuci, nenek kemudian memotong daging tersebut menjadi ukuran yang lebih kecil. Semua bumbu yang dibeli dibersihkan dan kemudian ditumbuk. Nenek memberiku kesempatan untuk mencoba menumbuk bahan bahan itu. Namun ternyata sulit dan



melelahkan. Akhirnya nenek yang melakukannya. Setelah semua siap, nenek kemudian menyiapkan sebuah wajan berukuran besar untuk merebus santan dan bumbu. Nenek berkata jika sudah mendidih barulah daging dimasukan. Aku boleh memasukkan daging satu persatu oleh nenek. Setelah daging masuk semua, nenek berkata, rendang tersebut harus terus diaduk sampai warnanya menghitam. Aku dan nenek bergantian mengaduknya. Ternyata cukup lama juga membuat rendang. Setelah rendang telah menghitam dan kering, nenek berkata rendang buatan kami sudah siap untuk dimakan. Nenek kemudian memintaku memanggil ibu dan ayah untuk makan siang di rumah nenek. Semuanya mengatakan bahwa rendang buatan aku dan nenek enak sekali. Aku bangga pada nenekku, walaupun sudah tua namun tetap aktif dan produktif. Kalau aku tua nanti, aku harus bisa sehat dan berguna untuk orang lain, seperti nenekku!



amnaamzar.blogspot.com

Kita semua tentu punya nenek atau kakek yang kita sayangi! Puisi-puisi ini menggambarkan kecintaan kita kepada nenek dan kakek kita.

Eyang Putriku

Oleh Astungkoro

Rambutnya sudah memutih
 Namun senyumnya selalu hadir menemani
 Kulitnya mungkin tak halus lagi
 Namun hatinya tetap halus bak seorang putri
 Senang hatiku memiliki nenek seperti dia
 Eyang putriku tiada duanya



Kakekku seorang pejuang

Oleh Ranya

Kakekku pernah bercerita
Dahulu kala saat ia muda
Ia berjuang untuk negara
Tidak ada rasa takut di dada
Tidak ada rasa ragu di sana
Betapa besar jasanya
Kakek jasmu tak akan terlupa



rensingbatdesa.blogspot.com

Cerita nenekku

Oleh Arumsekar

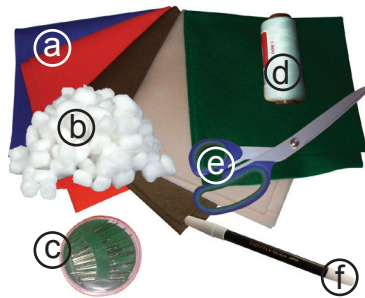
Nenekku suka bercerita
Cerita tentang kodok dan putri raja
Senang aku mendengarnya
Berulang tak akan bosan rasanya
Hari ini aku memiliki cita cita
Ingin bisa bercerita sepertinya
Agar bisa menghibur teman temanku semua

Hadiah Untuk Nenek

Hai adik-adik! Apakah kalian mengetahui bagaimana membuat tempat jarum? Yuk kita sama-sama buat! Jangan ragu untuk meminta bantuan kepada Ibu atau kakakmu jika mengalami kesulitan. Bila sudah selesai, kita dapat berikan tempat jarum ini untuk nenek sebagai hadiah.

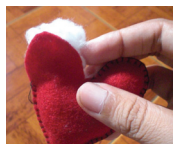
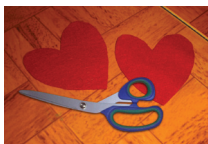
Bahan-bahan:

- a. Kain flanel
- b. Kapas
- c. Jarum
- d. Benang
- e. Gunting
- f. Spidol atau pulpen



Cara membuatnya:

- Gambarlah dua bentuk hati pada kain flanel.
- Guntinglah mengikuti pola yang sudah dibuat.
- Tumpuk kedua kain yang telah digunting.
- Jahit sekelilingnya dan sisakan 2 cm untuk memasukkan kapas.
- Masukkan kapas pada bagian yang belum terjahit.
- Setelah kapas dimasukkan, jahit kembali sisa pinggiran hati yang belum terjahit.
- Tempat jarum untuk nenek selesailah sudah.



Bermain Ingat-Ingat

Banyak orang bilang, semakin tua kita akan semakin mudah menjadi lupa. Apakah itu benar? Maukah kamu mencoba mencari tahu dengan bermain Ingat Ingat? Lakukanlah dengan orangtua, kakek, nenek, adik, atau kakakmu.

Alat yang diperlukan :

- Nampan
- Serbet atau kain lap dapur untuk menutup nampan

Cara :

- Lakukan undian, siapa yang akan mengingat dan mencari benda.
- Tugas pencari benda adalah mencari 6 benda yang ada di rumah, menaruhnya di nampan, dan kemudian menutupnya dengan serbet.
- Pastikan orang yang menjadi pengingat tidak boleh mengetahui benda yang diambil.
- Bukalah serbet dan biarkan si pengingat melihat bendanya dalam 20 hitungan.
- Lakukan hitungan bersama 1 sampai 20
- Kemudian tutup kembali nampan dengan serbet.
- Mintalah si pengingat menyebutkan benda benda yang ia lihat tadi di nampan
- Lakukan bergantian. Kamu juga bisa menambah jumlah bendanya sesuai kesepakatan dengan pemain lain.



Lansia di Indonesia

Tahukah kalian? Jumlah orang lanjut usia atau lansia di Indonesia merupakan lima terbesar di seluruh dunia. Artinya di Indonesia, jumlah kakek dan nenek lebih banyak dibandingkan dengan jumlah kakek dan nenek di negara lain. Hasil ini berdasarkan sensus penduduk atau penghitungan jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2010. Berdasarkan sensus itu diketahui bahwa jumlah lansia di Indonesia adalah sebanyak 18 juta. Sangat banyak ya....

Untuk menjaga kesehatan para kakek dan nenek di Indonesia, pemerintah selalu berusaha untuk menyediakan pelayanan kesehatan yang bisa digunakan oleh mereka. Hal ini diperlukan karena semakin tua, kakek dan nenek bisa mengalami berbagai macam penyakit, misalnya seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, katarak atau gangguan penglihatan, penyakit jantung, dan juga diabetes.

Untuk itulah berbagai kegiatan untuk nenek dan kakek dibuat untuk membuat mereka sehat. Mulai dari memberikan gizi yang baik untuk lansia dan juga membuat kelompok lansia. Di sana, nenek dan kakek kita bisa mengikuti senam untuk lansia, kegiatan keagamaan, hobi ataupun wisata. Dengan mengikuti berbagai aktivitas ini, diharapkan para orang lanjut usia di Indonesia bisa hidup bahagia.

Panggilan Kesayangan untuk Kakek dan Nenek



Apa yang kalian gunakan untuk memanggil nenek dan kakek? Apakah kalian memanggilnya dengan sebutan mbah, oma atau eyang? Atau kalian memiliki sebutan lain? Di Indonesia, sebutan nenek dan kakek sangat beragam karena bahasa daerah di Indonesia sangat banyak. Sementara itu di negara negara lain, sebutan nenek dan kakekpun berbeda-beda, seperti dibawah ini.

Polandia -- Babcia dan Dziadek
Jerman -- Grossmutter dan Grobvater
Korea -- Halmonee dan Halabujee
Yunani -- Ya-ya dan Pa-pu
Jepang -- Oba-chan dan Oji-chan
China -- Popo dan Gong-gong
Italia-- Nonna dan Nonno
Spanyol -- Abuela dan Abuelo
Perancis -- Grand-mère dan Grand-père

Menarik bukan? Semua panggilan terhadap nenek dan kakek dalam berbagai bahasa menandakan rasa hormat dan sayang terhadap mereka. Kalau kalian sendiri, jika menjadi nenek atau kakek nanti, panggilan apa yang kalian inginkan?

LEGENDA KARANG NINI DAN BALE KAMBANG



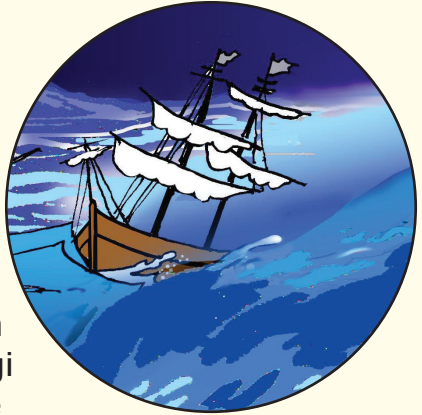
Pada zaman dahulu kala, ada sebuah kampung yang bernama Emplak. Di kampung tersebut tinggalah sepasang kakek dan nenek yang hidup bahagia.

Mereka bernama Ambu Kolor dan Arga Piara. Di daerah ini kakek dipanggil dengan sebutan Aki sementara nenek dipanggil dengan sebutan Nini. Aki Ambu ini senang sekali memancing di laut. Ia menangkap ikan untuk dijual dan untuk dimakan di rumah bersama Nini Arga.

Suatu hari Aki Ambu berangkat untuk memancing ikan di laut. Sebelum berangkat, Nini Arga berkata kepada Aki Ambu agar berhati hati karena cuaca hari itu sedang tidak baik. Hujan dan angin sering datang dan Nini takut Aki akan terkena badai di laut. Namun, Aki berkata bahwa ia akan baik baik saja karena ia adalah pelaut yang kuat. Akhirnya Nini menurut dan melepas



kepergian Aki. Sampai hari menjelang sore, Aki belum juga pulang. Padahal biasanya jika Aki berangkat tengah malam, ia sudah kembali di pagi hari. Karena cemas, Nini pun memutuskan untuk pergi ke pantai. Ia mencari ke sana ke mari namun tidak membuahkan hasil apapun.

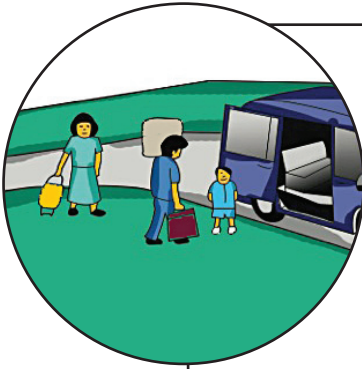


Nini Arga terus memanggil-manggil Aki, namun suaranya hilang ditelan suara ombak. Para nelayan yang ada di tepi pantai merasa kasihan dan ikut mencari Aki Ambu. Namun satu per satu akhirnya pulang karena tidak membuahkan hasil. Sang Nini tetap berada di pantai. Ia pun memohon kepada Ratu Laut Selatan untuk mempertemukannya kembali dengan suaminya, Aki Ambu. Permohonan itu didengar oleh Ratu Laut Selatan. Tidak lama kemudian munculah sebuah karang dalam keadaan mengambang. Nini Arga tahu bahwa Aki telah diubah oleh Ratu Pantai Selatan menjadi sebuah karang. Nini kemudian berterima kasih kepada Ratu Pantai Selatan. Ia juga berkata bahwa ia ingin menemani suaminya di lautan.

Ratu Pantai Selatanpun mengabulkan permintaan Nini Arga. Nini Arga kemudian berubah menjadi batu karang yang tepat menghadap ke arah karang yang mengambang tersebut. Sampai sekarang, dua buah batu karang itu bisa kalian temui di Pantai Karang Nini di daerah Jawa Barat. Dua buah batu itu sering diibaratkan sebagai simbol cinta dan kesetiaan dari dua orang tua sampai akhir hayatnya.



Berkunjung ke Rumah Nenek



Adi dan keluarganya senang sekali. Hari ini mereka akan mudik untuk merayakan lebaran di rumah kakek dan nenek mereka di Cirebon.

Perjalanan yang macet sempat membuat Adi mual dan muntah. Untung ibu sudah menyediakan kantong plastik di dalam mobil mereka.

Sesampainya di rumah kakek dan nenek, Adi disambut dengan pelukan dari nenek dan kakeknya.



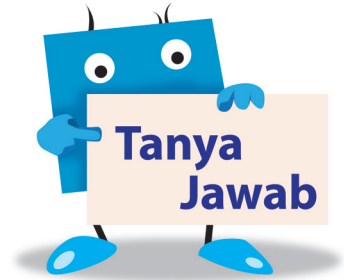
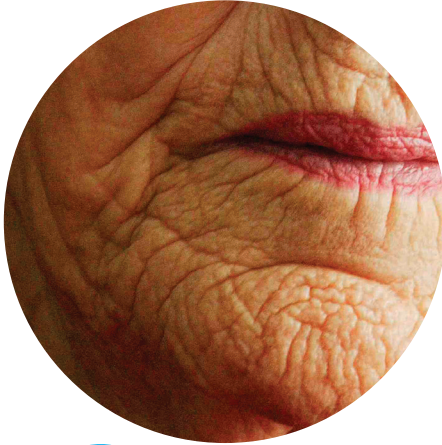


Setelah beristirahat, Kakek mengajak Adi untuk membuat ketupat bersama. Adi kagum sekali dengan kakek yang sangat cekatan membuat ketupat.

Kakek dengan sabar mengajarkan Adi untuk membuat ketupat.

Esok harinya di hari lebaran, keluarga Adi merayakan lebaran dengan memakan ketupat buatan Adi dan Kakek.





Mengapa seseorang akan keriput saat ia tua?

Kulit yang keriput adalah bagian dari proses penuaan. Hal ini terjadi alamiah dan semua orang akan mengalaminya. Saat kita menjadi lebih tua, kulit kita tidak lagi elastis seperti saat kita muda. Hal ini terjadi karena adanya perubahan dalam hidup dan tubuh kita selama bertahun tahun. Perubahan di sini termasuk terkena sinar ultraviolet matahari selama bertahun tahun, terkena polusi, ataupun memakan makanan yang tidak baik untuk kulit kita.



Adakah cara agar kita bisa awet muda?

Proses penuaan adalah hal yang alami. Kita tidak bisa menghindarinya namun kita bisa memperlambatnya. Caranya adalah dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan berolahraga. Selain itu, kita juga dapat menjaga kesehatan kulit dengan menggunakan pelembab, banyak minum air, dan tidak merokok. Hal ini akan membuat kulit kita lebih lama kehilangan elastisitasnya.



Apakah benar jika kita nanti menjadi kakek atau nenek, kita akan menjadi orang yang lemah?

Menjadi kakek dan nenek bukan berarti kita akan menjadi orang yang lemah dan tidak bisa melakukan banyak aktivitas. Banyak orang yang lanjut usia tetap sekolah dan bekerja sampai akhir hayatnya. Ada yang berprofesi sebagai penyanyi, bintang film, pelukis, juru masak, dan banyak lagi. Jadi tidaklah benar bahwa menjadi orang yang tua berarti menjadi orang yang lemah.

