

BUKU BACAAN BAGI ORANGTUA

Menjadi
Orangtua Hebat
dalam Mengasuh Anak
(usia 0-6 tahun)



unicef 

KERJASAMA ANTARA
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
DENGAN UNITED NATIONS CHILDRENS FUND (UNICEF)
TAHUN 2017

Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak - BKKBN
Jl. Permata No. 1 Halim Perdanakusuma
Jakarta Timur 13650
Telp. 021-8009029 / 8008271 Ext. 471

BUKU BACAAN BAGI ORANGTUA

Menjadi
Orangtua Hebat
dalam Mengasuh Anak
(usia 0-6 tahun)



Sekapur Sirih



Perhatian terhadap pengasuhan anak terutama bagi anak usia dini 0-6 tahun telah banyak dilakukan oleh berbagai sektor, baik itu pemerintah, swasta, maupun masyarakat. Pemerintah juga telah mengeluarkan Peraturan Presiden nomor 60 tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif untuk menjamin pemenuhan hak tumbuh kembang anak usia dini yang mencakup upaya peningkatan kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan, dan rangsangan pendidikan yang dilakukan secara simultan, sistematis, menyeluruh, terintegrasi, dan berkesinambungan.

Pemenuhan hak tumbuh kembang anak harus dioptimalkan tidak hanya setelah anak tersebut dilahirkan, tapi sejak dalam kandungan yang dikenal dengan Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yaitu meliputi 270 hari selama kehamilan dan 730 hari masa menyusui sampai usia 2 tahun. Periode ini menjadi sangat penting karena sangat berpengaruh pada kemampuan anak untuk tumbuh, berkembang, dan belajar untuk menyongsong masa depannya. Hal yang perlu diperhatikan agar 1000 HPK dapat dilalui dengan baik adalah asupan nutrisi dan gizi yang tepat serta pola asuh yang baik. Meningkatkan nutrisi untuk ibu dan anak selama periode 1000 HPK akan membantu memastikan bahwa anak mendapatkan awal kehidupan yang terbaik dan kesempatan untuk meraih potensi terbaik.

Sekapur Sirih

Tantangan bagi keluarga dan orangtua dalam mengasuh anak semakin berat. Banyaknya kegagalan dalam pengasuhan anak, bukan karena kurangnya kasih sayang orangtua pada anak, melainkan karena sebagian orangtua tidak tahu bagaimana cara mengasuh yang baik dan benar. Padahal orangtua adalah orang yang mempunyai peranan penting dalam proses asih, asah, dan asuh bagi anak-anak mereka. Untuk menjadi orangtua yang hebat tentunya tidaklah mudah, terlebih tidak ada kelas khusus secara formal bagi orangtua untuk mendidik anak-anak dan mewujudkan keluarga berkualitas. Dalam hal ini BKKBN mengupayakan pembinaan bagi orangtua yang khususnya memiliki balita yaitu Kelompok BKB (Bina Keluarga Balita). BKB merupakan program peningkatan kualitas SDM (Sumber Daya Manusia) yang langsung menyentuh keluarga. Keluarga menjadi sasaran utama dan pertama dalam Gerakan Revolusi Mental yang telah dicanangkan oleh Presiden Joko Widodo. Peran keluarga dalam revolusi mental dapat dilaksanakan melalui 8 (delapan) fungsi keluarga yaitu fungsi keagamaan, sosial budaya, cinta, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi, dan pelestarian lingkungan. Gerakan Revolusi Mental sebuah bangsa bisa dimulai dari keluarga dan diri sendiri. Dari keluargalah sebenarnya pendidikan karakter pertama dan utama dimulai.

Revolusi mental melalui keluarga dapat mendorong kemampuan suatu keluarga/komunitas dalam mengasuh anak yang baik. Kesalahan dalam pengasuhan akan berdampak sangat buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dikemudian hari. Oleh sebab itu setiap orangtua memerlukan keterampilan dan kecakapan dalam mengasuh anak-anaknya. Selain itu, pengetahuan juga sangat diperlukan agar kemampuan intelektual dan

Sekapur Sirih

emosional para orangtua dapat berkembang lebih baik dalam membina dan mengasuh anak-anaknya. Membaca merupakan salah satu upaya orangtua mendapatkan informasi dan menambah pengetahuan para orangtua dalam memberikan pendidikan non formal melalui keluarga, sehingga perlu adanya informasi terkini dalam menghadapi perkembangan era globalisasi yang dapat mempengaruhi perkembangan anak. Untuk itu BKKBN telah menyusun buku Bacaan bagi Orangtua “Menjadi Orangtua Hebat dalam Mengasuh Anak (Usia 0-6 tahun)”.

Buku bacaan bagi orangtua merupakan salah satu bentuk nyata peran BKKBN dalam mendukung pelaksanaan strategi Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif melalui peningkatan kapasitas dan kompetensi kader, masyarakat, penyelenggara, dan tenaga pelayanan dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan melalui kelompok Bina Keluarga Balita (BKB), Posyandu, dan Pos PAUD.

Semoga pengasuhan dalam kelompok BKB, Posyandu, dan Pos PAUD dapat berperan banyak untuk Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif sehingga anak-anak Indonesia akan tumbuh menjadi anak yang bertaqwa, sehat, cerdas, ceria, mandiri, dan kreatif.

Jakarta, April 2017

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Kepala,



dr. Surya Chandra Surapaty, MPH, Ph.D

Kata Sambutan



Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia harus dilakukan secara berkesinambungan melalui pendekatan siklus hidup manusia, yang dimulai dari sejak janin dalam kandungan sampai lanjut usia. Dari seluruh siklus kehidupan, tahap yang sangat penting adalah 1000 hari pertama kehidupan yaitu tahap janin sampai anak berusia 2 tahun. Pengasuhan anak oleh orangtua merupakan cara terbaik untuk membangun karakter anak sejak dini. Karena itu, para orangtua harus membekali diri dengan mempelajari bagaimana menerapkan pengasuhan yang baik dalam membina tumbuh kembang anak.

Kesalahan dalam pengasuhan anak sejak dini akan berdampak sangat buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak untuk mendapatkan stimulasi tumbuh dan berkembang agar mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif bagi anak. Keluarga juga merupakan tempat belajar cinta kasih (school of love) sekaligus tempat untuk pembentukan karakter yang baik. Oleh karena itu, orangtua harus belajar bagaimana menjadi orangtua hebat yang mampu menerapkan 8 (delapan) fungsi keluarga dalam mendidik anak dan menanamkan nilai-nilai karakter sesuai dengan nilai-nilai revolusi mental dan budaya bangsa Indonesia.

Kata Sambutan

Untuk itu, dibutuhkan buku bacaan bagi orangtua yang menekankan bagaimana menjadi “orangtua hebat” yang harus menerapkan 9 (sembilan) hal pokok menjadi orangtua hebat, yaitu bersiap-siap menjadi orangtua; memahami peran orangtua; memahami konsep diri orangtua; melibatkan peran ayah; mendorong tumbuh kembang anak; membantu tumbuh kembang balita; menjaga anak dari pengaruh media; menjaga kesehatan reproduksi balita; membentuk karakter anak sejak dini.

Buku ini merupakan buku bacaan bagi orangtua. Dengan tersusunnya buku bacaan ini diharapkan orangtua memiliki bekal yang cukup untuk membantu anak-anaknya menjalani masa balita dan kanak-kanak dengan benar dan menyenangkan sehingga tumbuh kembang anak tercapai secara optimal.

Akhirnya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan buku panduan ini kami mengucapkan terima kasih. Semoga Tuhan Yang Maha Esa, selalu meridhoi maksud baik kita.

Jakarta, April 2017

Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga,



Ir. Ambar Rahayu, MNS

Pengantar



Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran dan tanggung jawab dalam pemenuhan hak anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal dengan memenuhi kebutuhan dasar anak yaitu Asah (kebutuhan akan stimulasi tumbuh kembang), Asih (kebutuhan kasih sayang/emosional) dan Asuh (kebutuhan akan biomedis). Kebutuhan dasar untuk pengembangan anak usia dini tersebut hendaknya dilakukan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh BKKBN mengajak masyarakat untuk melaksanakan program pembinaan keluarga balita dan anak yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku orangtua dan anggota keluarga lain dalam mengasuh dan membina tumbuh kembang anak. Kegiatan kelompok Bina Keluarga Balita (BKB) sebagai wadah bagi keluarga untuk menimba ilmu dan bertukar pikiran tentang pengasuhan anak yang benar dengan menjadi “orangtua hebat”.

Orangtua atau keluarga yang memiliki balita merupakan sasaran utama dari program BKB di lapangan, karena orangtua yang bertanggung jawab penuh dalam mengasuh dan membina tumbuh kembang anak.

Pengantar

Oleh karena itu, untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta memberikan stimulasi yang tepat bagi anak sesuai dengan tahapan usianya, maka disusunlah buku bacaan bagi orangtua. Buku ini disusun atas kerjasama antara BKKBN dengan United Nations Children's Fund (UNICEF) Indonesia.

Dengan tersedianya buku bacaan bagi orangtua ini, diharapkan orangtua atau keluarga yang memiliki balita dan anak lebih memahami cara mengasuh dan membina tumbuh kembang anak secara optimal dengan menjadi "orangtua hebat". Dengan demikian, tujuan program BKB dapat tercapai sebagaimana yang diharapkan.

Jakarta, April 2017
Direktur Bina Keluarga Balita dan Anak



Dra. Evi Ratnawati

Daftar Isi

Sekapur Sirih	iii
Kata Sambutan	vii
Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Apa saja yang dibahas dalam buku ini ?	1
Pendahuluan	9
BAGIAN 1	
Membangun Keluarga Berkualitas	13
Langkah-Langkah Membangun Keluarga Berkualitas	14
1000 Hari pertama Kehidupan	29
BAGIAN 2	
Membangun Konsep Diri Orangtua Dan Anak	39
Konsep Diri Orangtua	40
Konsep Diri Anak	42

Daftar Isi

BAGIAN 3	Pengasuhan Anak	47
	Menerapkan Disiplin Pada Anak	54
	Membangun Komunikasi Dengan Anak	57
BAGIAN 4	Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak	63

Apa saja yang dibahas dalam buku ini ?

Buku Bacaan “Menjadi Orang Tua Hebat dalam Mengasuh Anak” merangkum berbagai informasi tentang praktik pengasuhan. Buku ini terdiri atas 14 seri. Berikut ini adalah hal-hal yang dibahas di tiap seri buku.

Buku Pengasuhan

Bagian 1

Membangun Keluarga Berkualitas

Keluarga yang berkualitas merupakan dambaan setiap pasangan yang akan membentuk keluarga. Hal-hal yang perlu dipersiapkan agar hal itu dapat terwujud adalah persiapan matang untuk menjadi orangtua baik secara fisik, psikologis, maupun finansial. Kehadiran anak yang merupakan anugerah perlu dipersiapkan dengan baik. Karena itu calon orangtua perlu mengetahui gizi dan stimulasi yang harus diberikan kepada anak, cara perawatan kehamilan, proses persalinan, dan perawatan pasca persalinan yang baik, serta pentingnya menjaga kelangsungan hidup ibu dan bayi agar dapat mewujudkan anak yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Pengaturan kelahiran dan pentingnya akte kelahiran juga perlu diketahui.

Konsep Diri Orangtua dan Anak

Setiap orangtua perlu memiliki konsep diri dalam mengasuh anak. Ayah atau Ibu harus percaya dan yakin bahwa sebagai orangtua, dirinya mampu mengasuh dan merawat anak dengan baik. Konsep diri yang positif membuat anak merasa dirinya berharga. Dalam seri ini juga dibahas apa yang dilakukan orangtua agar anak juga mempunyai konsep diri positif.

Pengasuhan Anak

Mengasuh anak merupakan tugas mulia yang harus dilakukan setiap orang tua. Orangtua adalah pendidik pertama dan utama, sehingga tanggung jawab pengasuhan berada di tangan orangtua yaitu ayah dan ibu. Dalam seri ini dibahas pula hal-hal yang diperlukan untuk keberhasilan pengasuhan anak seperti berbagai pola dan prinsip pengasuhan, kiat mengasuh anak, cara menjalin komunikasi efektif dengan anak, dan menerapkan disiplin dengan kasih sayang.

Peran Ayah dalam Pengasuhan Anak

Ayah mempunyai peran yang sama pentingnya dengan ibu dalam mengasuh anak. Seri ini membahas bahwa bukan hanya ibu yang dibebani pengasuhan anak, tapi keterlibatan ayah dalam pengasuhan sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Interaksi yang dibangun sejak awal dengan ayah membuat anak bisa merasakan kehadiran sang ayah dan dapat membangun kedekatan emosi antara ayah dan anak.

Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Tumbuh kembang di periode kritis/ periode emas sangat penting, sehingga kesempatan emas ini tidak boleh disia-siakan. Kegagalan di periode ini bisa berakibat permanen dan dapat menghambat tumbuh kembang anak. Tahap tumbuh kembang, stimulasi yang perlu diberikan akan dibahas dalam seri ini.

Peran Orangtua dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Orangtua harus memahami bahwa mereka mempunyai peran penting dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka juga memegang peranan dalam menilai pertumbuhan dan perkembangan anak.

Gangguan Tumbuh Kembang Anak

Seri ini membahas bahwa orangtua perlu mengenali kemungkinan gangguan tumbuh kembang anak, hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan tumbuh kembang, serta tindakan yang harus dilakukan orangtua bila anaknya mengalami gangguan tumbuh kembang.

Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 0 - 6 tahun

Pemahaman mengenai pengasuhan dan perawatan akan mengoptimalkan tumbuh kembang anak, sehingga orangtua perlu mengetahui cara mengasuh dan merawat anak yang baik. Di seri ini secara khusus dibahas karakteristik anak usia 0-6 tahun beserta perawatan kesehatan dan pemenuhan kebutuhan akan nutrisi, stimulasi, dan permainan yang perlu diberikan orangtua.

Membangun Karakter Sejak dini

Seri ini membahas mengenai pentingnya membangun karakter sejak dini, tindakan yang dapat dilakukan orangtua untuk membangun karakter, serta langkah-langkah dalam membangun karakter agar anak bertingkah laku sesuai norma dan nilai-nilai moral yang berlaku.

Mempersiapkan Si Kecil Masuk Sekolah

Seri ini membahas pemahaman orangtua dalam menyiapkan fisik dan psikologis anak bila saatnya anak memasuki dunia sekolah, hal-hal yang harus dipersiapkan orangtua pada hari pertama anak masuk sekolah, dan memahami hal-hal yang harus dikuasai anak sebelum sekolah.

Pengasuhan di Era Digital

Di seri ini akan dibahas tantangan orangtua dalam mengasuh anak di era digital, dampak positif dan negatif dari teknologi yang saat ini berkembang dengan pesat, serta bagaimana mengasuh anak di era digital.

Pengasuhan dan Perawatan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

Dalam seri ini dibahas mengenai anak-anak yang tergolong berkebutuhan khusus, karakteristik, dan faktor penyebab kebutuhan khusus. Dibahas pula pengasuhan yang tepat untuk menyiapkan masa depan anak.

Pengasuhan dan Perawatan Anak Bermasalah Sosial

Di seri ini pembahasan difokuskan pada anak-anak yang dikategorikan bermasalah sosial beserta tindakan pengasuhan yang dapat dilakukan. Pembahasan mencakup pengasuhan pada anak jalanan, anak dengan orang tua Pekerja Seksual Komersial (PSK), anak yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dan pelecehan seksual, anak dengan orang tua yang bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI), dan anak dengan orangtua tunggal.

Pengenalan Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi

Seri ini membahas bahwa sudah waktunya orangtua memberikan pengetahuan dan pengenalan seksualitas kepada anak sejak dini agar anak dapat memahami dan menghargai tubuhnya sendiri.

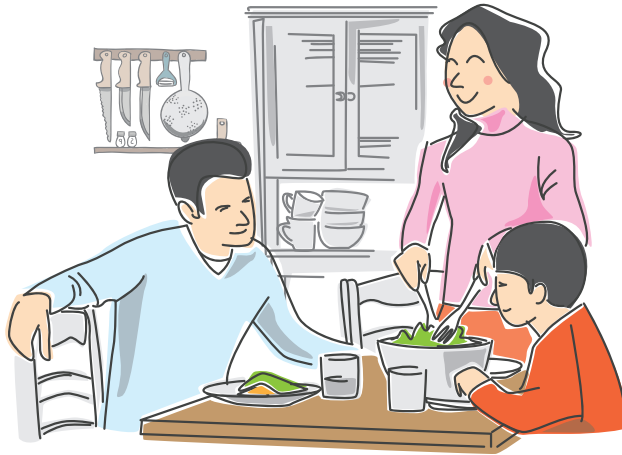
Pendahuluan

Menjadi orangtua merupakan fase yang luar biasa dalam kehidupan berkeluarga. Kehadiran sang buah hati dapat mengetuk jiwa untuk kembali belajar mengenai kehidupan, sehingga muncul keinginan melakukan yang terbaik untuk si kecil.

Pengetahuan dan keterampilan tentang cara merawat, mengasuh, dan membesarkan “buah hati” menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi orangtua. Dengan pengetahuan yang baik, orangtua akan lebih percaya diri menjalani peran baru sebagai orangtua.

Pada dasarnya, masing-masing orangtua akan mengembangkan kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi anaknya. Menjadi orangtua ternyata tidaklah mudah, sebab menjadi orangtua tidak hanya sekadar mengasuh anak, tetapi juga mencakup interaksi timbal balik antara anak dan orangtua.

Menjadi orangtua merupakan suatu profesi yang tidak ada sekolah formalnya. Sebanyak apapun telah membaca buku, mengikuti pertemuan, dan bertanya kepada para ahli, maka keterampilan dalam mengasuh anak akan diperoleh ketika sudah mengalami menjadi orangtua, terutama saat merawat dan mengasuh “buah hati” sejak dalam kandungan sampai dia siap masuk sekolah.



Oleh karena itu, diperlukan persiapan yang matang menjadi orangtua, antara lain bagaimana membangun sebuah keluarga dengan perencanaan yang baik; cara menjadi orangtua yang baik; mengasuh anak secara tepat; dan mengoptimalkan potensi anak.

Banyak tantangan yang dihadapi orangtua dalam mengasuh anak, maka orangtua diharapkan memahami hal-hal bagaimana agar dapat menjadi orangtua hebat yaitu bersiap-siap menjadi orangtua; memahami peran orangtua; memahami konsep diri orangtua; melibatkan peran ayah; mendorong tumbuh kembang anak; membantu tumbuh kembang balita; menjaga anak dari pengaruh media; menjaga kesehatan reproduksi balita; dan membentuk karakter anak sejak dini.

Bagian **1**

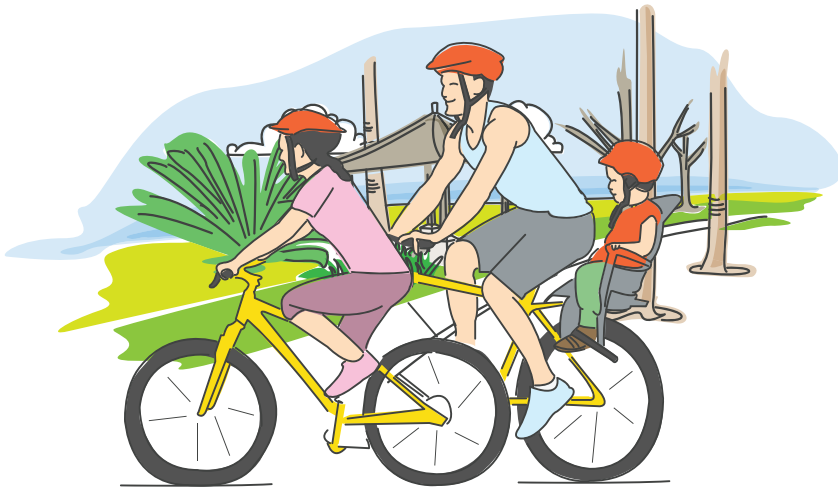
Membangun Keluarga Berkualitas

Membangun Keluarga Berkualitas

a

Langkah-langkah Membangun Keluarga Berkualitas

Apa yang ada di benak Anda ketika melihat sebuah keluarga yang rukun dan bahagia? Barangkali terbersit dalam pikiran Anda untuk membangun keluarga seperti itu. Sebelum menikah, hendaknya Anda, sebagai calon ayah dan ibu memiliki bekal pengetahuan yang cukup sehingga bisa mendidik anak-anak Anda kelak. Selain itu, pasangan yang akan menikah hendaknya siap dari segi fisik, psikologis, dan keuangan.



Hal-hal lain yang tak kalah penting adalah :
Tuliskan cita-cita Anda mengenai keluarga yang ingin Anda miliki. Tuliskanlah cita-cita itu sedetail mungkin. Misalnya demikian :

Menciptakan rumah tangga yang bisa dibanggakan seluruh anggota keluarga.

Membesarkan anak-anak yang bertaqwa, bertanggung jawab, produktif, dan bahagia.

Menciptakan rumah tangga yang penuh keterbukaan.

Apa saja yang perlu dilakukan untuk perencanaan membangun keluarga sejahtera?

- 1 Rencanakan usia pernikahan. Sebaiknya Anda menikah di usia 20-30 tahun.
- 2 Bina hubungan dengan pasangan, keluarga lain, teman, dan kelompok sosial.
- 3 Rencanakan kelahiran anak pertama Anda. Persiapkan diri Anda untuk menjadi orangtua, baik secara fisik, psikologis maupun finansial.
- 4 Atur jarak kelahiran anak Anda dengan menggunakan kontrasepsi. Berhentilah melahirkan ketika usia Anda sudah mencapai 35 tahun.
- 5 Rawat dan asuh anak balita Anda agar kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu kebutuhan fisik, kasih sayang, dan stimulasi.
- 6 Rencanakan keuangan dengan baik sejak anak dalam kandungan.

Ketika membangun keluarga, pasangan suami istri sebaiknya memahami bahwa sebagai orangtua mereka dituntut memberikan keteladanan dan memenuhi kewajiban.

Keteladan dalam hal apa saja yang perlu diberikan orangtua kepada anak-anaknya?

Ibadah

Tutur kata

Tindakan

Pergaulan dengan lingkungan sekitar

Keterampilan dalam menjaga keharmonisan keluarga dan lingkungan

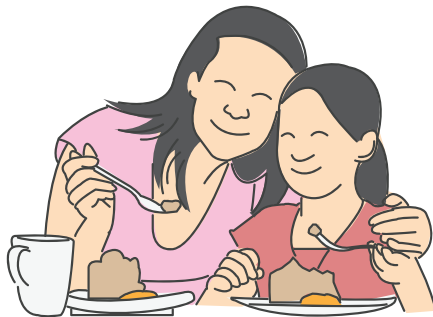
Kewajiban orangtua yang perlu dipenuhi :

- 1 Menyayangi dan memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya.
- 2 Memberikan pendidikan kepada anak-anak sebagai bekal kehidupan mereka di masa depan.
- 3 Memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga.
- 4 Memberikan nasihat dan menegur perilaku menyimpang anak-anak.
- 5 Membiasakan hal-hal baik dan bermanfaat dalam keluarga.

Hal ini sejalan dengan Pasal 26 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, Orang tua berkewajiban dan bertanggung jawab untuk :

- a. mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi Anak;
- b. menumbuhkembangkan Anak sesuai dengan kemampuan, bakat, dan minatnya;
- c. mencegah terjadinya perkawinan pada usia Anak; dan
- d. memberikan pendidikan karakter dan penanaman nilai budi pekerti pada Anak

Sebuah keluarga yang berkualitas hendaknya memenuhi fungsi-fungsi berikut: fungsi keagamaan, sosial budaya, cinta kasih, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi, dan fungsi lingkungan.



Dibawah ini adalah contoh penerapan dari 8 (delapan) fungsi keluarga:

1. Fungsi Keagamaan

Terdapat 13 (tiga belas) nilai dasar yang terkandung dalam fungsi agama, yaitu : iman, taqwa, ketaatan kejujuran, tenggang rasa, suka membantu, rajin, disiplin, kesalehan, sopan santun, kesabaran, kasih sayang. Contoh penerapan masing-masing nilai dasar tersebut adalah :

- Menanamkan keimanan pada anak dapat dilakukan dengan mengajak anak untuk menjalankan ibadah secara bersama, baik dirumah atau di tempat peribadatan, melalui cerita tentang Malaikat/ Nabi/Rasul, dan juga mengajarkan bersedekah kepada fakir miskin dan anak yatim.
- Nilai ketaqwaan dan ketaatan dapat ditanamkan kepada anak melalui penteladanan orangtua untuk berbuat baik, menjalankan ibadah secara khusyuk dan tepat waktu tanpa harus selalu karena diperintah orangtua, mendekati diri dengan Tuhan YME dengan selalu berdoa dan memohon perlindungan-Nya, berperilaku santun, serta tidak berburuk sangka.
- Sifat jujur pada anak baru akan terbentuk jika orangtua memberi contoh terlebih dahulu dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dengan selalu berkata jujur dan melatih anak dengan cara memberinya kepercayaan.

- Tenggang rasa dan sifat membantu dalam keluarga dapat dibentuk dengan cara mengajak anak menjenguk keluarga yang sakit, membantu korban bencana alam.
- Menumbuhkan sifat rajin dan disiplin dalam fungsi agama dapat dilakukan dengan mendorong anak untuk ibadah tepat waktu dan mengaji bagi yang beragama Islam, bangun pagi setiap hari, dan membantu orangtua untuk membereskan rumah sesuai dengan kemampuannya.
- Penerapan citra kesalahan dimulai dari orangtua yang selalu melakukan perbuatan baik dan benar, ketika anak melakukan kesalahan segera diluruskan dengan bijaksana tanpa melukai hati anak, membacakan cerita/kisah tentang orang-orang saleh, serta memberikan contoh perilaku-perilaku yang baik dan yang tidak baik beserta akibat-akibatnya.
- Contoh penerapan sopan santun pada anak adalah dengan mengajarkan anak selalu memberi salam jika masuk rumah, menelepon atau menjawab telepon, serta berpamitan jika keluar rumah, membiasakan diri untuk mengucapkan terimakasih jika diberi sesuatu atau ditolong oleh orang lain, dan meminta maaf jika melakukan kesalahan baik sengaja atau tidak sengaja.

- Membentuk sifat sabar pada anak tidak mudah, diperlukan juga kesabaran orangtua, contoh penerapannya adalah dengan mengajarkan untuk selalu antri (misalkan ketika di toilet umum dan kasir di toko), mengajak anak menabung jika ingin membeli barang yang diinginkan.
- Kasih sayang adalah kebutuhan dasar setiap anak, hal yang sederhana namun sangat berpengaruh pada kenyamanan anak adalah belaian dan ciuman serta candaan hangat dari orangtua. Kasih sayang juga dapat ditunjukkan dengan memberi perhatian ketika anak terlihat tidak semangat atau murung dengan menanyakannya “kenapa wajah adik terlihat murung, apa adik sakit?”

2. Fungsi Sosial Budaya

Mengandung 7 (tujuh) nilai dasar berupa gotong royong, kebersamaan, sopan santun, kerukunan, kepedulian, toleransi dan kebangsaan yang harus diwariskan oleh orangtua terhadap anak-anaknya.

- Orangtua bisa menerapkan nilai gotong royong dan kebersamaan secara sekaligus dengan cara melibatkan anak untuk bekerjasama dan saling tolong menolong dalam melaksanakan pekerjaan rumah, seperti menjaga kebersihan rumah, memasak.
- Mengajarkan sopan santun dengan memberi keteladanan kepada anak, bagaimana bersikap dan bertutur kata yang baik kepada keluarga, tetangga, teman, ataupun kepada yang lebih tua, atau bersikap di jalan raya.

- Menumbuhkan sikap kerukunan pada anak bisa dilakukan oleh orang tua ketika anak berselisih dengan temannya, misalkan rebutan mainan, maka orangtua bisa mendamaikannya dengan memberi nasihat untuk saling menghargai dan bisa bermain secara bersama atau bergantian.
- Sikap kepedulian disini adalah peduli terhadap perbedaan karakter, sifat, watak setiap orang, serta kebudayaan dan adat istiadat di masyarakat. Sebagai contoh: hobi ayah memancing, berbeda dengan hobi ibu yaitu menyayi; perkenalkan anak dengan berbagai adat istiadat atau seni budaya dengan mengajaknya ke TMII (Taman Mini Indonesia Indah).
- Nilai toleransi dapat diajarkan kepada anak dengan menghargai perbedaan agama dan suku bangsa, misalkan: anak diajarkan untuk menghormati umat beragama lain ketika beribadah atau merayakan hari besarnya.
- Menanamkan jiwa kebangsaan pada anak dapat dilakukan dengan mengenalkan para pahlawan kemerdekaan Indonesia, lagu-lagu kebangsaan, mengunjungi tempat bersejarah, membacakan cerita rakyat dari berbagai daerah.

3. Fungsi Cinta Kasih

Mengandung 8 (delapan) nilai dasar berupa empati, adil, pemaaf, setia, suka menolong, pengorbanan, dan tanggungjawab yang harus diterapkan orangtua terhadap anak-anaknya dengan cara penteladanan, keterlibatan, penguatan dan kerjasama serta evaluasi.

Contoh penerepanya dalam kehidupan sehari-hari adalah :

- Mengajarkan empati kepada anak dengan mengajak anak-anak berkunjung ke rumah tetangga yang sedang sakit atau tertimpa bencana dan orangtua mau mendengarkan keluh kesah anak;
- Sikap adil dapat dicontohkan dengan memberi kesempatan yang sama kepada semua anggota keluarga untuk berpendapat atau memilih lokasi liburan keluarga, tidak pilih kasih dan menasehati siapapun jika melakukan kesalahan.
- Menerapkan sikap pemaaf dapat dimulai dari orangtua, jika orangtua melakukan kesalahan baik disengaja atau tidak tetap meminta maaf kepada anak.
- Nilai setia dan penolong dapat diterapkan dengan mengajarkan kepada anak untuk tepat janji sesuai dengan kesepakatan dan setia kepada teman untuk tidak menyakitinya, serta menolong teman jika sedang kesulitan.
- Sikap pengorbanan dapat ditanamkan dengan cara mengajarkan anak untuk mengalah dan berbagi mainan ketika bermain bersama teman.
- Menanamkan rasa tanggungjawab pada anak dapat dilakukan dengan memberi tugas rumah kepada anak sesuai dengan kemampuannya, misalkan membereskan tempat tidur, merapikan mainan.

4. Fungsi Perlindungan

Dalam fungsi perlindungan terdapat 4 (empat) nilai dasar berupa aman, pemaaf, tanggap dan tabah yang harus diterapkan orangtua terhadap anak.

- Penumbuhan rasa aman dalam kehidupan keluarga melalui Fungsi Perlindungan berkenaan dengan kewajiban orangtua menciptakan rasa aman di mana saja dalam segala hal, agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Sebagai contoh penerapannya adalah orangtua tidak boleh membentak, memaki, mengancam, bahkan menakut-nakuti anak.
- Nilai pemaaf dapat dicontohkan dengan mengucapkan maaf kepada anak jika orangtua melakukan kesalahan, dengan demikian anakpun akan terbiasa untuk meminta maaf kepada siapapun jika melakukan kesalahan tanpa rasa malu atau gengsi.
- Untuk menumbuhkan sikap tanggap, orangtua dapat memberi contoh dengan bersikap tanggap ketika melihat anak tiba-tiba berwajah muram atau sedih “coba ceritakan pada mama kenapa adik bersedih, siapa tahu mama bisa bantu adik”.
- Sedangkan untuk mengajarkan sikap tabah, orangtua dapat memberi dorongan kepada anak untuk bersabar ketika sesuatu yang buruk terjadi, misalkan kehilangan barang kesayangannya, anak juga bisa disemangati lagi untuk menabung sehingga bisa membeli lagi barang tersebut.

5. Fungsi Reproduksi

Dalam fungsi reproduksi mengandung 3 (tiga) nilai, yaitu tanggungjawab, sehat, dan teguh.

- Tahap awal untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab anak terhadap alat reproduksinya adalah dengan menjelaskan kepada anak tentang fungsi alat reproduksi perempuan ataupun laki-laki.
- Selanjutnya anak diajarkan untuk bertanggung jawab menjaga kesehatan reproduksinya, seperti selalu menjaga kebersihan alat kelaminnya ketika habis buang air besar dan buang air kecil.
- Nilai keteguhan pada fungsi reproduksi adalah anak diberi pemahaman untuk menjaga hak-hak reproduksinya dari gangguan orang lain (seperti pelecehan seksual). Selain itu juga orangtua harus selalu menjaga buah hatinya dari jangkauan orang-orang yang tidak bertanggung jawab serta selalu memastikannya untuk mengenakan pakaian yang baik dan sopan.

6. Fungsi Sosialisasi Pendidikan

Dalam fungsi sosialisasi pendidikan terdapat 7 (tujuh) nilai yang harus diterapkan oleh orangtua kepada anak: percaya diri, luwes, bangga, rajin, tanggung jawab, kerjasama, dan kreatif.

- Orangtua dapat menanamkan kepercayaan diri kepada anak dengan cara mendorong anak berani tampil di muka umum atau dalam kelompok, misalkan bernyanyi, menari atau mengobrol bersama.

- Sedangkan untuk mendorong keluwesan anak adalah dengan mengajaknya bercanda, bercerita, dan mengajaknya bergaul dan bersikap ramah dengan anak-anak lain dalam kelompok bermain.
- Untuk menanamkan nilai bangga pada anak, orangtua harus mampu mengajarkan anak untuk menghargai diri sendiri, namun tidak berlebihan menjurus pada kesombongan. Ketika anak berhasil melakukan tugasnya dengan baik, berhasil menghafalkan doa-doa, bernyanyi maka orangtua harus menunjukkan rasa bangga dengan memujinya dan mendorong anak untuk lebih rajin dan semangat lagi.
- Untuk menerapkan sifat rajin sekaligus tanggung jawab dan kerja sama, orangtua dapat memberinya contoh dan melibatkannya untuk disiplin bangun pagi, melakukan pekerjaan rumah secara bersama sebelum beraktivitas di luar rumah, olahraga bersama seminggu sekali, melaksanakan ibadah bersama secara tepat waktu, dan juga bertanggungjawab untuk membereskan mainannya.
- Sedangkan untuk menumbuhkan kreatifitas pada anak adalah dengan memancingnya untuk menggambar, mewarnai, bernyanyi, memasak, menonton film, atau mengajaknya melihat-lihat hasil kreatifitas orang lain yang dapat dilihat pada buku, majalah, surat kabar, televisi, toko atau pameran. Kemudian orangtua membebaskan anak untuk memilih kreatifitas apa yang ia sukai sesuai dengan minatnya.

7. Fungsi Ekonomi

Fungsi ekonomi dalam keluarga dapat diterapkan dengan menanamkan 5 (lima) nilai kepada seluruh anggota keluarga: hemat, teliti, disiplin, peduli dan ulet.

- Hemat disini adalah dalam arti tidak boros, orangtua dapat mengajak anak berhemat dengan cara menabung dan mendorong anak untuk menjaga mainannya agar tahan lama sehingga tidak harus membelinya berulang-ulang.
- Orangtua juga dapat mengajak anak untuk teliti dan disiplin ketika berbelanja di toko, teliti terhadap kualitas barang serta disiplin untuk hanya membelanjakan uang sesuai dengan daftar kebutuhan yang sudah dibuat sebelumnya.
- Keuletan dan kepedulian dapat diajarkan oleh Ayah kepada anak dengan menunjukkan semangat bekerja keras dalam mencari nafkah tanpa mengeluh untuk pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga, dan Ibu menyisihkan sebagian uang belanja yang diberikan ayah untuk disumbangkan kepada fakir miskin atau anak yatim/piatu.

8. Fungsi Lingkungan

Dalam penerapan fungsi lingkungan terdapat 2 (dua) nilai dasar yaitu bersih dan disiplin.

- Orangtua dapat menumbuhkan perilaku hidup bersih dengan membiasakan anak-anak agar mandi teratur, membereskan tempat tidur, membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan sekitar dengan menyapu lantai dan pekarangan.
- Untuk menerapkan kedisiplinan pada anak terkait fungsi keluarga, orangtua dapat mengajak anak untuk selalu merapikan barang yang habis digunakan, memberi peringatan jika anak membuang sampah sembarangan atau melanggar aturan yang disepakati dalam menjaga lingkungan rumah.

B. 1000 HPK (Seribu Hari Pertama Kehidupan)

Salah satu hal yang didambakan suami-istri setelah menikah adalah anak. Namun, perlu disadari, kehadiran anak merupakan sesuatu yang baru bagi pasangan yang baru menikah. Untuk itu, sebagai keluarga baru, baik istri maupun suami perlu mempersiapkan hadirnya anak mulai dari persiapan kehamilan, persalinan, hingga merawat anak sampai dengan usia 2 (dua) tahun. Hal ini penting karena sangat menentukan masa depan anak terkait dengan 1000 HPK (Seribu Hari Pertama Kehidupan). 1000 HPK merupakan “jendela peluang” masa depan anak yang sehat dan sejahtera. Nutrisi yang tepat selama 1000 HPK tersebut berpengaruh besar pada



1000 HPK meliputi 270 hari selama kehamilan dan 730 hari dari kelahiran

Pentingnya nutrisi pada 1000 HPK:

- ✓ Membentuk otak anak yang berisi dan menjadi “bahan bakar” pertumbuhan jiwa dan raga, pembentukan sistem kekebalan tubuh yang kuat.
- ✓ Meningkatkan kesiagaan untuk masuk sekolah dan memberi kesempatan untuk meraih potensi terbaik di kemudian hari
- ✓ Meningkatkan nutrisi untuk ibu dan anak selama periode 1000 HPK tersebut membantu memastikan bahwa anak mendapatkan awal kehidupan yang terbaik dan kesempatan untuk meraih potensi terbaik bagi anak-anak mereka.
- ✓ Mengurangi kesenjangan pada aspek kesehatan, pendidikan dan produktivitas generasi yang akan datang.
- ✓ Menurunkan risiko terjangkit penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan beberapa tipe kanker di kemudian hari.
- ✓ Secara global menyelamatkan lebih dari satu juta nyawa per tahun.
- ✓ Meningkatkan total pendapatan suatu negara (meningkatkan produktivitas dan mengurangi biaya perawatan kesehatan).
- ✓ Memutus siklus kemiskinan antar generasi akibat wanita yang malnutrisi.

1. Persiapan Sebelum Kehamilan

Apa saja yang perlu diketahui dan dilakukan pasangan suami-istri?

- Menikah dan hamil di usia yang cukup bagi seorang wanita, sebaiknya menikah dan hamil pada usia 20-30 tahun.
- Lakukan tes kesehatan bagi calon ayah dan ibu. Bila perlu, ibu sebaiknya melakukan vaksinasi sebelumnya. Vaksin-vaksin yang bisa diberikan sebelum seorang wanita menikah/hamil adalah: vaksinasi hepatitis B, vaksinasi HPV, vaksinasi MMR, vaksinasi varisela, dan vaksinasi tetanus.
- Memelihara gizi dengan cara mengonsumsi makanan bergizi seimbang, agar tidak mengalami anemia zat besi dan kekurangan asam folat.

Fondasi kesehatan anak dimulai dari nutrisi ibu. Selama kehamilan, bayi sangat membantu perkembangan otak janin, menurunkan resiko penyakit obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di kemudian hari. Nutrisi yang sehat selama hamil juga menurunkan resiko komplikasi selama persalinan dan membentuk kecenderungan selera makan anak selama hidupnya.

2. Masa Kehamilan

1. Kehamilan: pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim mulai dari konsepsi (fertilisasi atau penyatuan sperma dengan sel telur dilanjutkan implantasi) hingga permulaan persalinan.
 - Semua nutrisi yang didapat bayi berasal dari ibu. Bayi “memakan” apa yang dimakan ibu.
 - Ibu membutuhkan diet sehat dari makanan yang kaya akan asam folat, zat besi, dan nutrisi lain untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi.
 - Kualitas nutrisi ibu dapat menentukan kesehatan seumur hidup seorang anak – termasuk faktor pencetus terhadap penyakit tertentu.

- Nutrisi sebelum ibu melahirkan dapat mempengaruhi kecenderungan selera makan bagi bayi.

Ketika seorang istri sudah hamil, selanjutnya apa yang perlu dilakukan dalam merawat kehamilannya?

2. Nutrisi selama hamil:

- Memeriksa kehamilan secara teratur, minimal empat kali selama masa kehamilan.
 - Pertambahan berat badan sesuai minimal 8 kg selama kehamilan (1 kg per bulan) atau sesuai Indeks Masa Tubuh (IMT) ibu.
 - Mengukur tekanan darah <140/90 mmHg.
 - Pengukuran lingkar lengan atas (LILA) <23,5 cm.
 - Pemberian Imunisasi Tetanus Toksoid (TT) 4 (empat) kali selama hamil.
 - Minum tablet penambah darah, 1 (satu) tablet perhari.
- Mengonsumsi makanan bergizi selama masa kehamilan, makan beragam makanan dengan pola gizi seimbang dan 1 (satu) porsi lebih banyak dari pada sebelum hamil.
- Menjaga perubahan emosi yang terjadi selama kehamilan.
- Istirahat yang cukup, tidur malam paling sedikit 6 (enam) sampai dengan 7 (tujuh) jam.
- Memberikan stimulasi sejak janin berada dalam kandungan, dengan mendengarkan musik, bercerita

3. Menjelang Persalinan

Apa saja yang perlu diperhatikan menjelang persalinan?

- Tentukan tempat persalinan dan tenaga kesehatan atau paramedis sejak awal kehamilan.

- Hindari 3 T (terlambat):
 - (1) terlambat menghindari tanda bahaya dan terlambat mengambil keputusan;
 - (2) terlambat mencapai tempat fasilitas kesehatan;
 - (3) terlambat mendapat pelayanan kesehatan.
- Konsumsi makanan dengan gizi seimbang agar ASI melimpah dan luka bekas persalinan cepat sembuh.
- Dapatkan pelayanan kesehatan dari petugas medis minimal tiga kali, yaitu pada hari pertama, hari ketiga, dan minggu kedua setelah melahirkan.
- Pilih alat kontrasepsi yang tepat setelah melahirkan atau 40 (empat puluh) hari setelah melahirkan, konsultasikan dengan petugas kesehatan.
- Perhatikan tanda-tanda awal persalinan:
 - Perut mulas-mulas yang teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama
 - Keluar lendir bercampur darah atau cairan ketuban

4. Setelah melahirkan dan masa ibu

Seorang ibu pasti akan diliputi rasa bahagia setelah melahirkan buah hatinya. Namun, tidak jarang seorang ibu akan merasa kurang nyaman. Hal itu disebabkan karena dia kesulitan memberikan ASI, mengalami

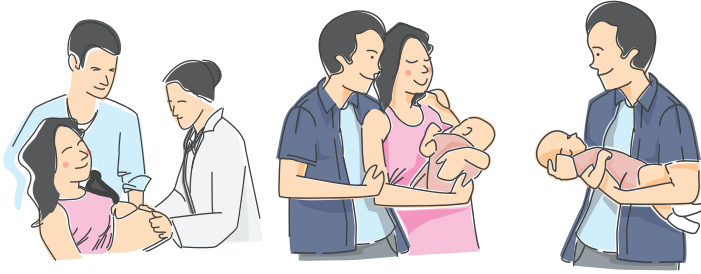
- Tumbuhkan keyakinan pada diri ibu bahwa dia mampu merawat, mengasuh, dan membesarkan bayinya.
- Tumbuhkan keyakinan bahwa ibu tidak sendirian dalam merawat dan mengasuh bayi. Ada suami dan anggota keluarga lain yang membantu.

ASI (Air Susu Ibu)

- Air susu ibu (ASI) mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan seorang bayi pada 6 bulan pertama kehidupan tanpa perlu makanan atau cairan lain.
- Air susu ibu mempunyai manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang yang besar baik bagi ibu maupun bayi.
- Muncul bukti baru yang menunjukkan bahwa menyusui – terutama dalam durasi yang lama – berhubungan dengan Kecerdasan/ IQ yang lebih tinggi.
- Bayi seharusnya mulai makan makanan padat pada umur 6 bulan.
- Satu per satu makanan sebaiknya mulai diperkenalkan

Setelah bayi lahir, ada hal-hal yang perlu dilakukan ibu :

- Segera lakukan IMD atau Inisiasi Menyusui Dini
- Berikan kolostrum langsung setelah bayi lahir. Kolostrum adalah ASI yang keluar pertama kali dan berwarna kekuningan. Kolostrum mengandung zat kekebalan tubuh.
- Selama enam bulan pertama, berikan ASI saja kepada bayi.
- Jika berat bayi kurang dari 2.500 gram, lakukan metode kanguru, yaitu dekap bayi di dada ibu, tempelkan kulit bayi dengan kulit ibu.
- Optimalkan perkembangan anak dengan memenuhi asupan gizinya sesuai dengan usia.



- Berikan MP (Makanan Pengganti) ASI yang baik (Padat gizi, protein dan mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan
- Beri imunisasi anak sesuai jadwal.
- Beri anak kapsul vitamin A; Kapsul Biru untuk anak usia 6-11 bulan, 1 (satu) kali dalam setahun; Kapsul Merah untuk anak usia 1-5 tahun, 2 (dua) kali dalam setahun.
- Pantau pertumbuhan dan perkembangannya secara teratur di Posyandu atau Fasilitas Kesehatan lainnya dan dicatat pada KMS (Kartu Menuju Sehat) yang ada dalam buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) dan KKA (Kartu Kembang Anak) di Kelompok BKB (Bina Keluarga Balita).
- Jangan lupa, daftarkan identitas diri anak Anda dengan membuatkan akte kelahiran sejak dia lahir. Ini merupakan bentuk perlindungan bagi anak.

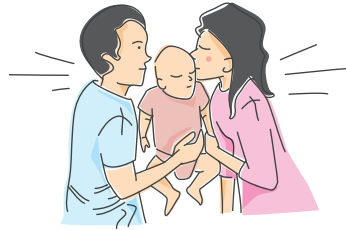
Menyusui ASI Eksklusif

- Bayi yang hanya diberikan ASI eksklusif dari lahir hingga usia enam bulan menjadi awal jaminan terwujudnya derajat kesehatan terbaik pada kehidupannya sampai usia dewasa dan orang tua.

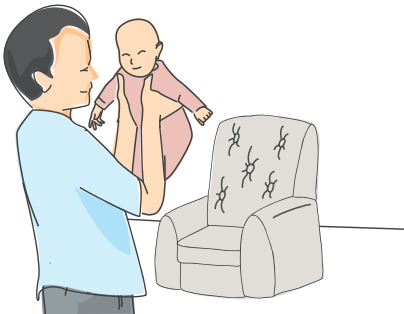
- Menyusui secara eksklusif memberikan bayi nutrisi yang sempurna dan memenuhi semua kebutuhan untuk pertumbuhan yang sehat dan perkembangan otak yang optimal.
- Menyusui secara eksklusif melindungi bayi dari infeksi saluran pernafasan, penyakit diare, dan penyakit berbahaya lain.
- Menyusui secara eksklusif terbukti melindungi dari

5. Membangun Ikatan Batin dengan Anak

Orangtua dan anak perlu memiliki ikatan batin. Membangun ikatan batin tersebut dapat ditempuh dengan cara merawat hubungan orangtua dengan anak. Hubungan batin yang dikembangkan orangtua selama anak masih kecil merupakan dasar dari hubungan yang kokoh dan mandiri ketika anak beranjak dewasa.



Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam membangun ikatan batin antara orangtua dan anak antara lain:



1. Siapkan diri menghadapi kehamilan, persalinan, dan pengasuhan. Penting untuk diingat agar orangtua menyingkirkan pikiran dan perasaan negatif selama kehamilan. Dengan begitu, orangtua siap secara emosional menghadapi tugas yang tidak ringan sebagai orangtua.
2. Berikan ASI dengan kasih sayang. Masa pemberian ASI adalah cara ideal untuk membangun relasi yang kokoh.
3. Berikan sentuhan yang penuh kasih sayang. Ketika anak masih bayi, salah satu cara yang dapat dilakukan orangtua adalah menggendong bayi dengan gendongan depan.
4. Tidur bersama anak. Ketika anak (bayi) rewel di malam hari, orangtua dapat segera menenangkannya.
5. Berikan pengasuhan yang konstan dan penuh kasih sayang. Anak yang usianya kurang dari 30 bulan, sebaiknya tidak dititipkan kepada pengasuh lain (selain orangtua) selama lebih dari 20 jam dalam seminggu.
6. Terapkan kedisiplinan yang positif. Berikan tuntunan dan pengarahan, bahkan bagi anak yang masih kecil dan jadilah teladan perilaku positif.
7. Seimbangkan kehidupan pribadi dan keluarga.



Bagian **2**

Membangun Konsep Diri Orangtua Dan Anak

Konsep Diri Orngtua

Orngtua perlu memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri ini merupakan modal dasar untuk mendidik anak-anak. Kepercayaan diri dapat muncul jika orngtua memiliki konsep diri yang positif.



Apa yang dimaksud dengan konsep diri? Konsep diri adalah memiliki kepercayaan terhadap diri dan kemampuan diri sendiri.

Orang yang memiliki konsep diri baik akan dapat menghargai dirinya sendiri. Konsep diri ini berkembang mulai dari bayi sampai dewasa.

Ada dua hal penting yang perlu dipahami orangtua agar memiliki konsep diri yang baik.

1. Terimalah diri Anda apa adanya. Penerimaan diri merupakan modal dasar yang utama. Anda dapat meminta masukan dari orang lain mengenai diri Anda. Namun, sebaiknya Anda juga melakukan introspeksi sehingga dapat melihat cermin diri.

2. Kembangkan kelebihan-kelebihan Anda. Setelah Anda paham dan menerima diri sendiri apa adanya, Anda akan tahu apa saja kelebihan atau hal-hal positif yang Anda miliki. Kembangkanlah kelebihan Anda itu. Misalnya, pandai memasak, ramah, suka berkebun, dan sebagainya.

Orangtua dengan konsep diri positif akan menunjukkan ekspresi rasa sayang, yang ditunjukkan dengan memeluk atau memberikan pujian terhadap setiap usaha dan keberhasilan anak. Sikap seperti ini akan membuat anak merasa dirinya berharga dan menumbuhkan keyakinan pada diri anak akan kemampuan yang ia miliki.

Sebaliknya, orangtua dengan konsep diri negatif akan menampilkan tingkah laku yang menunjukkan rasa rendah diri dan sikap pesimis. Sikap ini juga dapat ditiru oleh anak, dan secara tidak langsung memberikan pengaruh terhadap anak yang akhirnya dapat membentuk konsep diri yang juga negatif pada anak.

Konsep Diri Anak

Jika orangtua memberikan cap diri yang bodoh kepada anak, cap tersebut akan meninggalkan bekas yang dalam pada kepribadiannya dan mempengaruhi pembentukan kepribadiannya. Anak akan melihat cap itu sebagai gambaran dirinya. Misalnya, jika Anda memberi cap bodoh, nakal, pemalas kepada anak, lama kelamaan dia akan menganggap dirinya bodoh, nakal, atau pemalas. Cap ini akan membekas kuat terutamajika yang memberikan cap adalah orangtua atau pengasuhnya.

Apa yang harus dilakukan orangtua agar anak punya konsep diri yang baik?

1. Cintai anak tanpa syarat

Terimalah dia secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya. Luangkan waktu bermain bersama anak Anda.

2. Bangun komunikasi

Dengarkan anak dengan penuh perhatian. Akui perasaannya agar anak juga belajar mempercayai perasaannya. Misalnya, ketika anak menangis, Anda bisa berkata, “Oh, kamu kecewa ya? Temanmu tidak bisa bermain denganmu sampai hari ini?” Jangan sepelekan perasaan anak dengan mengatakan, “Ah, kamu cengeng sekali. Begitu saja menangis.”

Pujilah anak Anda pada proses yang telah dijalani, bukan hanya sekedar hasil yang dicapainya. Dengan memujinya, orangtua membantu anak untuk menyukai proses pencapaian. Anak bisa mengatur usahanya, tapi tidak selalu bisa mengatur hasil dari usahanya. Anda bisa berkata, “Ah, kamu pasti sudah belajar keras untuk mendapatkan nilai tinggi seperti ini.”

Gunakan kalimat positif yang membangun baik ketika anak berlaku baik maupun ketika dia berbuat salah.

3. Kembangkan kemampuan anak untuk memecahkan masalah

Gunakan setiap masalah yang muncul sebagai kesempatan untuk melatih kemampuan memecahkan masalah. Misalnya, ketika anak terlambat sekolah karena terlambat bangun, libatkan anak untuk mencari solusi agar bisa bangun tepat waktu.

4. Ciptakan kesempatan bagi anak untuk “berhasil.”

Bagaimana caranya? Beri anak kesempatan untuk membantu melakukan pekerjaan rumah. Dengan demikian dia akan merasa dirinya berguna bagi keluarga. Contoh lainnya, ajak anak membantu temannya mengerjakan PR.

Bagian **3**

Pengasuhan Anak

Pengasuhan Anak

Ketika sepasang suami istri sepakat untuk memiliki anak, salah satu hal yang harus selalu diingat adalah pengasuhan anak sepenuhnya menjadi tanggung jawab mereka. Tidak ada sekolah untuk menjadi orangtua. Namun, orangtua senantiasa dituntut untuk terus belajar dan memperbarui informasi tentang tumbuh kembang anak.

Sebetulnya, apa yang dimaksud dengan pengasuhan anak?

Pengasuhan anak merupakan proses mendidik anak, membentuk karakter, mengajarkan pengendalian diri, dan membentuk tingkah laku anak.

Selain memberikan kasih sayang, pengasuhan anak juga



mencakup perawatan kesehatan, pemenuhan gizi, dan pemberian stimulasi agar anak dapat berkembang secara optimal.

Bila kita melihat sekeliling kita, ada beberapa macam pola asuh di antaranya adalah :

1. Otoriter

Orangtua memaksakan kehendak kepada anak. Orangtua merasa selalu benar dan anak harus mematuhi peraturan yang dibuat. Orangtua memiliki tuntutan tinggi pada anak, tapi tidak memberikan dukungan atau kehangatan. Anak yang dibesarkan secara otoriter akan tertekan, merasa kurang percaya diri, agresif, dan kerap bermasalah di sekolah.

2. Permisif

Orangtua suka memanjakan anak. Mereka hangat terhadap anak, tapi tidak menetapkan batasan dan aturan. Anak tumbuh dalam kehangatan tapi tidak disiplin. Biasanya orangtua tidak memiliki kontrol atas anaknya. Anak yang dididik secara permisif akan tidak percaya diri, mau menang sendiri, tidak mandiri, dan kurang bertanggung jawab. Biasanya anak akan bermasalah di sekolah saat remaja. Orangtua yang permisif memberikan dukungan /kehangatan tinggi, tapi tidak punya tuntutan/batasan/aturan jelas terhadap anak.



3. Tidak peduli pada anak

Orangtua tidak peduli pada anak. Anak tumbuh tanpa arahan dan keterlibatan orangtua. Ketika beranjak remaja biasanya anak menjadi kurang percaya diri, bertingkah laku buruk, kemampuannya tertinggal dibanding teman-teman seusianya, serta tidak semangat ke sekolah. Orangtua yang tidak peduli sama sekali tidak punya tuntutan pada anak dan juga tidak memberikan dukungan.

4. Demokratis

Orangtua menghargai anak, tapi juga menghargai kemampuan anak dalam mengambil keputusan. Mereka menghargai minat, pendapat, dan kepribadian anak. Orangtua yang demokratis bersikap hangat kepada anak, tapi juga tegas dalam membuat batasan/aturan di rumah. Anak yang dididik secara demokratis punya harga diri tinggi, percaya diri, mandiri, dapat mengontrol diri, berani, dan senang belajar di lingkungannya. Orangtua yang demokratis punya ekspektasi tinggi sekaligus memberi dukungan tinggi juga kepada anak.



Dari keempat pola asuh itu, yang dapat dapat membentuk anak tumbuh cerdas dan punya rasa percaya diri tinggi adalah pola asuh demokratis.

Seiring dengan meningkatnya tuntutan ekonomi, tidak jarang suami-istri dituntut bekerja di luar rumah. Oleh karena itu, banyak diantara mereka yang meminta orang lain kerabat, pembantu, tetangga untuk ikut mengasuh anak mereka atau menjadi pengasuh pengganti. Jika demikian yang terjadi, apa yang harus dilakukan orangtua?

1. Selalu lakukan komunikasi dengan pengasuh pengganti tersebut.

2. Lakukan pengasuhan yang konsisten. Orangtua bisa membicarakan hal apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan si pengasuh pengganti, sehingga tidak timbul perbedaan prinsip antara pengasuhan yang dilakukan orangtua dan pengasuh pengganti.

Dalam mengasuh anak, orangtua sebaiknya bisa menyesuaikan diri dengan perubahan zaman. Di sini orangtua dituntut untuk melakukan pendekatan agar bisa berinteraksi secara efektif dengan anak. Selain itu, orangtua bisa menerapkan pola asuh sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak.

Hal-hal penting yang perlu dilakukan orangtua dalam mengasuh anak :

- Berikan lingkungan yang aman serta mendukung tumbuh kembang anak.
- Berikan perhatian dan dukungan positif terhadap perkembangan anak.
- Tanamkan nilai positif secara konsisten dengan memberikan teladan yang baik kepada anak.
- Berikan stimulasi agar anak dapat berkembang optimal.
- Bangun komunikasi dengan anak.
- Ajari anak untuk mengelola stres, mengatasi emosi negatif, dan mengendalikan diri.
- Terapkan kedisiplinan yang konsisten dan disepakati dengan anak.
- Berikan pujian kepada anak jika dia melakukan hal baik.
- Libatkan anak dalam membuat peraturan sehari-hari.
- Jangan gunakan kata-kata kasar. Pilih kata-kata yang membangun dan sifatnya mendorong.
- Luangkan waktu untuk membangun kebersamaan dengan anak. Misalnya dengan menemaninya belajar, bermain, makan, dll.
- Orangtua bisa berjongkok agar tingginya setara dengan anak ketika bercakap-cakap atau memberikan nasihat.

Membentuk Tingkah Laku Positif Pada Anak

Ada tiga cara yang cukup efektif untuk membentuk tingkah laku positif pada anak.

1. Memberi teladan

Perbuatan lebih berdampak daripada sekadar kata-kata. Selain itu, bagaimanapun anak akan memandangi perilaku orangtua. Contoh keteladanan yang dapat diberikan kepada anak ialah berkata jujur, gemar membaca, bertutur kata baik, rajin beribadah, sikap murah hati, dan suka menolong.



2. Lakukan pembiasaan

Pembiasaan ini bisa dilakukan dengan membuat jadwal kegiatan sehari-hari. Buat jadwal bersama anak sehingga anak merasa dilibatkan.

3. Beri penghargaan

Jika anak berlaku baik, orangtua perlu memberi penghargaan. Dengan demikian dia tahu bahwa perilakunya itu diterima. Penghargaan itu bisa berupa pelukan dan usapan kepala. Penghargaan lain bisa juga berupa buku, kue, atau rekreasi.



Menerapkan Disiplin Pada Anak

Semua orangtua pasti pernah merasakan susahny mendisiplinkan anak-anaknya. Terkadang orangtua merasa kemauannya sudah baik, tetapi kemauan anak berbeda. Apabila orangtua tidak memahami dan kurang sabar, maka yang akan terjadi selanjutnya adalah pemaksaan kehendak orangtua terhadap anaknya.

Sebagai orangtua, pasti kita ingin anak patuh terhadap peraturan yang kita buat atau hal-hal yang kita inginkan. Namun, efek memaksa anak untuk patuhialah anak tidak belajar berpikir mengenai hal baik untuk dirinya sendiri.

Tak perlu disangkal lagi, anak perlu belajar disiplin sejak kecil. Kedisiplinan akan membantunya meraih kesuksesan, membantu anak membangun kontrol diri, memberi kesempatan anak untuk memperbaiki diri, serta yang paling penting, membuat anak bertanggungjawab terhadap perbuatannya.

Anak perlu belajar disiplin agar terbentuk kebiasaan baik dalam dirinya. Pada prispnya, hal yang penting dalam pendekatan disiplin ialah tetap berpegang pada metode kasih sayang. Disiplin dengan kasih sayang ini dapat digunakan orangtua untuk mengambil keputusan dalam tindakan pencegahan atau berespon terhadap tingkah laku anak yang tidak patut, mempertimbangkan perasaan dibalik perilaku, serta menekankan pada proses belajar. Dengan demikian, tujuan sebenarnya dari kata disiplin yaitu mendidik serta dapat tercapai.

Penerapan disiplin yang dapat dilakukan orangtua adalah memberitahu anak tindakan yang harus dan tidak boleh dilakukan.

Dalam menegakkan kedisiplinan, orangtua perlu mengulang-ulang perintah, petunjuk, dan harapan agar anak dapat melakukan tingkah laku yang diinginkan.

Perintah/petunjuk yang diberikan kepada anak sebaiknya perintah yang masuk akal dan jelas. Perintahkan hal-hal sesuai usianya dan sampaikanlah dengan bahasa positif.



Mari kita lihat perbandingan antara petunjuk negatif dan positif:

Negatif	Positif
“Jangan lari-lari!”	“Berjalanlah dengan baik.”
“Jangan coret-coret dinding!”	“Menulis di buku.”
“Jangan disentuh!”	“Jaga tanganmu.”

Ketika memberi perintah/petunjuk, orangtua sebaiknya menjelaskan apa yang harus dilakukan, kapan melakukannya, bagaimana melakukannya, dan apa alasannya.

Sebenarnya kunci utama mendisiplinkan anak adalah konsistensi dan tegas namun bukan dengan kekerasan, bila perlu orangtua memberikan hadiah (berupa pelukan, ciuman atau tepukan dibahu) bila anak taat aturan dan beri sanksi yang mendidik bila anak melanggar aturan.

Saat menerapkan kedisiplinan, tak jarang orangtua atau pengasuh menerapkan atau memberikan hukuman pada anak. Hukuman tersebut sebaiknya diberikan sesuai fungsinya, yaitu mendidik dan mendorong/memotivasi anak.

Berikut ini hal-hal yang perlu diperhatikan saat memberikan hukuman:

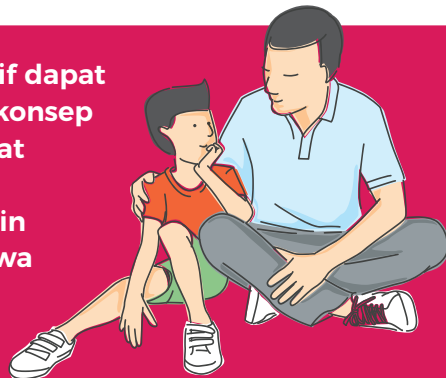
- 1 Beri hukuman sesuai jenis pelanggaran dan berikan secepatnya.
- 2 Beri hukuman yang sifatnya konsisten.
- 3 Hukuman bukan untuk menyerang pribadi si anak. Tidak menyinggung suku, agama, dan keadaan fisik.
- 4 Berikan hukuman yang sifatnya membangun kepribadian.
- 5 Ada alasan yang jelas mengapa hukuman diberikan.
- 6 Hukuman diberikan untuk membentuk hati nurani.
- 7 Sebaiknya hukuman tidak membuat anak merasa terhina atau menimbulkan rasa permusuhan.

Membangun Komunikasi Dengan Anak

Pada periode usia dini, anak-anak membutuhkan figur. Di sinilah orangtua harus dapat menjadi cermin bagi anak-anak. Komunikasi yang baik bisa menjadi perantara serta menjembatani kepentingan dan kemauan antara orangtua dan anak.

Komunikasi merupakan cara untuk membangun ikatan yang kuat dengan orang-orang di sekitar kita, termasuk dengan anak-anak. Dengan adanya komunikasi, kita sebagai orangtua juga bisa belajar memahami apa yang anak-anak perlukan dan atau inginkan.

Pemilihan kata-kata positif dapat membuat anak memiliki konsep diri yang positif serta dapat memahami pesan yang disampaikan. Saat menjalin komunikasi, ingatlah bahwa pada dasarnya setiap anak ingin perasaannya didengar, diterima, dan dihargai.



Saat berkomunikasi dengan anak, orangtua perlu mendengarkan secara aktif. Bagaimana caranya?

1. Tampilkan bahasa tubuh yang sesuai
2. Berikan perhatian penuh; jika perlu tinggalkan aktivitas dan dengarkan anak sungguh-sungguh.
3. Lakukan kontak mata. Pandang matanya.
4. Pahami perasaannya.
5. Perhatikan bahasa tubuhnya. Jika ada yang disembunyikan, akan muncul melalui bahasa tubuh.
6. Carilah kata-kata yang bisa menggambarkan perasaan anak.

Apa yang bisa menghambat komunikasi? Anak biasanya merasa enggan untuk bicara jika orangtua berkata atau menunjukkan sikap yang membuat anak merasa tidak dihargai. Berikut ini hal-hal yang bisa merusak

konsep diri anak :

Menyalahkan

Memerintah

Memberi cap negatif

Membanding-bandingkan anak dengan anak lain.

Membohongi

Mengancam

Dalam berkomunikasi, anak perlu diberi keleluasaan dalam mengungkapkan perasaan. Dalam hal ini orangtua perlu memahami perasaan anak. Anak yang perasaannya dihargai anak merasa nyaman, merasa dirinya berharga sehingga pada akhirnya bisa menumbuhkan relasi orangtua-anak yang baik.

Kiat membangun komunikasi efektif dengan anak :

1. Jangan berbicara tergesa-gesa pada anak.
2. Gunakan bahasa yang dimengerti anak dan sebisa mungkin ketahui bagaimana emosinya ketika sedang berbicara dengannya.
3. Pahami bahwa kebutuhan orangtua dan anak itu berbeda.
4. Biasakan untuk membaca bahasa tubuh anak, apakah dia sedang senang, sedih, dan lainnya.
5. Hindari gaya-gaya orangtua yang tidak baik bagi anak-anak, seperti sikap memerintah, menyalahkan, dan lainnya.
6. Hindari memaksakan pendapat.
7. Ketika anak sedang bercerita, pastikan fokus pada apa yang dibicarakan anak.
8. Cobalah untuk berlatih lebih banyak mendengarkan dibandingkan berbicara.

Cara Berkomunikasi dengan anak :

- 1 Dilakukan berulang-ulang agar menghasilkan perubahan.
- 2 Menyenangkan (melalui nyanyian, cerita yang mengandung pesan).
- 3 Menggunakan sentuhan, dekapan, dan tatapan mata.
- 4 Bantu anak untuk merasa aman saat berkomunikasi.

Bagian **4**

Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak

Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak

Dalam budaya patriarki, pengasuhan anak kerap diserahkan kepada ibu. Ayah berperan sebagai pencari nafkah dan pelindung keluarga. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan sering dianggap sebatas pendukung ibu. Padahal, ayah sebetulnya memiliki peran yang sangat besar dalam pengasuhan anak. Ayah memiliki kemampuan yang sama baiknya dengan ibu untuk mengenali dan menanggapi berbagai kebutuhan bayi serta anak yang lebih besar. Ayah bisa juga berperan sebagai guru, panutan, dan penasihat.



Sentuhan ayah memiliki efek positif yang sama dengan ibu dalam hal kesehatan dan perkembangan bayi. Ayah yang bermain dengan bayi (infant) dan balitanya (toddler) secara sensitif, suportif, dan menantang sesuai usianya, menyemangati bukan mengkritisi, akan memiliki hubungan yang lebih dekat. Anak nantinya memiliki hubungan yang akan saling percaya dengan ayahnya hingga dewasa. Anak yang pada usia balita dekat dengan ayahnya, akan tumbuh menjadi anak yang percaya diri dan mampu bergaul saat di usia sekolah.

Demikian pula, kualitas bermain ayah sama pentingnya dengan kualitas interaksi antara ibu dan bayi dalam memprediksi kondisi emosional dan sosial anak di masa depan, terutama saat remaja.

Keterlibatan ayah ataupun pria dewasa lain, seperti kakek atau paman, dalam kehidupan seorang anak sangat membantu perkembangannya dalam aspek pendidikan, perilaku, maupun emosinya.

Dalam pendidikan/kognitif :

- Membuat prestasi anak-anak lebih tinggi, terutama dalam bidang bahasa.
- Anak-anak pun cenderung menikmati sekolah; tidak putus sekolah.
- Ayah yang bermain dan berinteraksi dengan bayinya, akan membuat bayi lebih cerdas di usia 6 bulan dan 1 tahun, dan memiliki angka kecerdasan yang lebih tinggi saat diukur pada usia 3 tahun.
- Ayah dapat merangsang anak untuk berpikir, sehingga anak memiliki motivasi yang kuat untuk belajar, merasa bahwa pendidikan itu penting, dan dapat meraih prestasi di sekolah.

Dalam perilaku dan emosi :

- Membuat anak-anak cenderung lebih terampil dalam memecahkan masalah.
- Mereka jarang menggunakan cara-cara kekerasan dalam mengatasi masalah, seperti memukul, atau berteriak.
- Mereka cenderung menunda hubungan seksual pertama mereka sampai masa dewasa.
- Hubungan dengan Ayah membantu anak untuk lebih menghargai tubuhnya dan si Anak tidak mencari cinta di sembarang tempat.
- Mengurangi masalah perilaku buruk pada anak (merajuk, merengek, memaksa, dll.)
- Membuat anak lebih terlindungi dari kondisi yang penuh risiko seperti kenakalan, pergaulan bebas, dan penggunaan narkoba.
- Membuat anak cenderung tidak mudah stres, lebih matang, dan lebih bahagia.
- Anak cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan, memiliki inisiatif, mampu mengendalikan diri, senang mencoba hal-hal baru, dan memiliki harga diri yang cenderung lebih tinggi.
- Secara mental, anak lebih sehat.
- Membuat anak lebih mudah bergaul.
- Membuat anak cenderung jarang berkonflik dengan orang lain, lebih menghargai orang lain.
- Membuat anak lebih bisa berempati dengan orang lain.
- Secara moral anak lebih matang.

Jika dilihat dari segi kesehatan, anak yang menikmati pengasuhan ayah cenderung lebih sehat. Ayah dapat berperan dalam pengasuhan anak sejak anak masih dalam kandungan. Peran tersebut dapat dilakukan dengan cara Ayah ikut mendampingi ibu dalam memeriksa kandungan. Kehadiran ayah saat ibu mengandung pun dapat membuat emosi ibu lebih stabil. Hal ini tentu berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin.

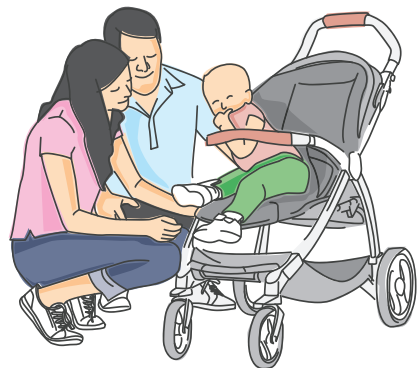
Ketika bayi sudah lahir, ayah dapat memanfaatkan masa-masa emas, seperti : ikut mengganti popok, memandikan, menggendong, dan memberi makan anak.

Seringkali ayah merasa kikuk karena menganggap dirinya kurang menguasai pengasuhan anak. Akan tetapi dengan belajar mengasuh anak, ayah akan merasa lebih nyaman dan percaya diri.

Ayah bisa mendampingi ibu ketika memberikan ASI sehingga ibu menjadi bersemangat dalam menyusui bayinya. Dengan interaksi yang dibangun sejak awal seperti ini, anak bisa merasakan kehadiran dan cinta kasih sang ayah. Selanjutnya, hal ini dapat membangun kedekatan emosi antara ayah dan anak. Di sini ayah punya peran penting karena cara ayah mendidik anak (misal: cara menggendong, cara bermain) berbeda dengan ibu. Jadi, keduanya saling melengkapi.

Ada berbagai aktivitas yang dapat dilakukan ayah dengan anak, yaitu: bermain, jalan-jalan, membaca, dan mengenalkan lingkungan sekitar.

Sebagai ayah, Anda perlu menciptakan komunikasi yang baik dengan anak. Sediakan waktu yang cukup dan berkualitas bagi anak. Ajak anak untuk ber-



dialog. Sempatkan menghubungi anak ketika Anda sedang bepergian ke luar kota. Hindari “berceramah” di depan anak. Seorang ayah yang baik dapat menjadi tempat berbagi bagi anak, selalu berada di samping anak ketika dibutuhkan.

Minta dukungan dari ibu agar ayah diberi banyak ruang sehingga dapat berperan aktif dalam pengasuhan. Jika pada kondisi tertentu ayah tidak hadir dalam pengasuhan, misalnya ayah meninggal atau bekerja di luar kota/luar negeri, ibu perlu menghadirkan figur pengganti ayah seperti paman atau kakek.

Singkat kata, tidak ada kata terlambat bagi ayah untuk memulai aktivitas bersama anak. Jangan lewatkan kesempatan berharga yang sangat berpengaruh dalam membentuk karakter anak. Bagi para ayah, jangan lewatkan saat bangun pagi dan menjelang tidur. Selalu “hadirlah” saat pagi sebelum anak memulai hari untuk mengaktifkan segala energi positif dalam diri anak. Selain itu, usahakan ayah mengantarkan tidur dengan cerita atau obrolan sebagai penutup hari, atau sekadar menjadi pendengar yang baik.

Tim Penulis :

- Weny Savitry Sembiring Pandia
- Yapina Widyawati
- Firesta Farizal

Kontributor :

- Ir. Ambar Rahayu, MNS
- Dra. Evi Ratnawati
- dr. Tuty Sahara, MSi
- Dini Desriani, S.Sos., MAPS
- Asdhi Yanuar, S.Pd., M.Kesos

Illustrator :

Jose Fajrinal



AYO IKUT KB

2 Anak Cukup

**Bahagia
Sejahtera**



www.bkkbn.go.id