

BUKU BACAAN BAGI ORANGTUA

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

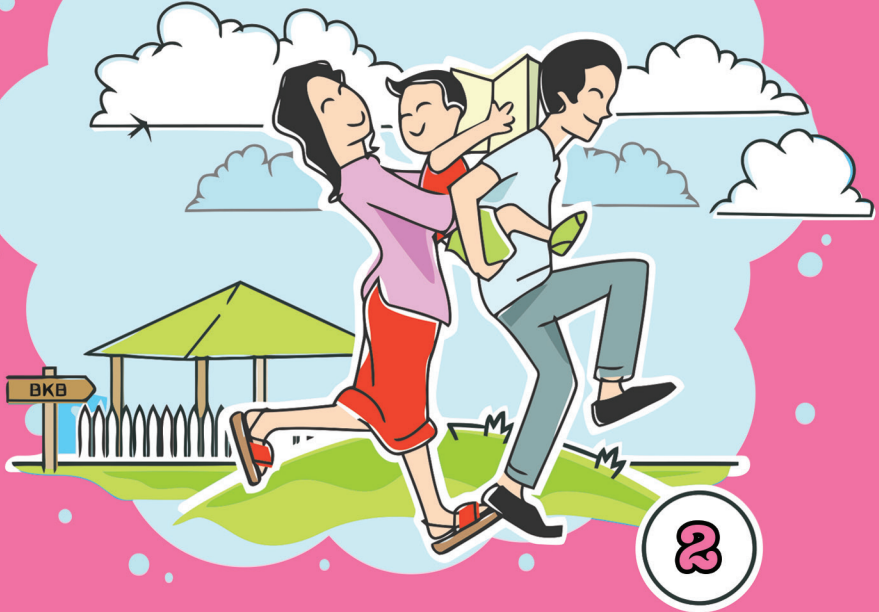


unicef 

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

BUKU BACAAN BAGI ORANGTUA

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



2

Daftar Isi

BAGIAN 5

Mengamati Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak	1
---	---

BAGIAN 6

Peranan Orangtua Dalam Mendidik Dan Membantu Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita	13
Tahapan Pengenalan MP-ASI	16
Pentingnya Pemberian Imunisasi	19

BAGIAN 7

Gangguan Tumbuh Kembang Anak	29
Gangguan Penyakit Pada Masa Tumbuh Kembang	34
Gangguan Kesehatan Mental	43

Daftar Isi

BAGIAN 8

Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 0-6 Tahun	47
Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 0-1 Tahun	48
Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 1-2 Tahun	58
Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 2-3 Tahun	69
Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 3-4 Tahun	79
Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 4-5 Tahun	87
Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 5-6 Tahun	95

Bagian **5**

Mengamati Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak

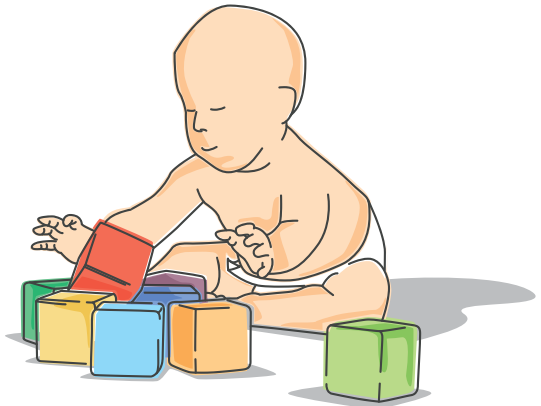
Mengamati Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak

Tahukah Anda jika berat otak bayi bertambah dua kali lipat pada tahun pertama usianya? Ini terjadi karena jumlah sel meningkat pesat dan karena perkembangan “konektor” (atau sinapsis) antara sel dan berbagai bagian otak yang berbeda-beda. Konektor ini, yang merupakan kunci untuk belajar dan berpikir, mulai membentuk suatu jaringan sejak bayi Anda berumur satu hari. Ini juga merupakan hasil dari rangsangan dalam bentuk suara, penglihatan, sentuhan, perasaan, cecapan, dan bau. Rangsangan seperti itu juga mengikuti perkembangan keterampilan motorik sehingga otak bayi bisa berkembang.

Tahun pertama perkembangan anak merupakan salah satu periode yang paling dinamis dan menarik. Terjadi banyak perubahan besar dalam periode ini. Namun, setiap bayi memiliki kecepatan sendiri-sendiri pada pertumbuhan. Karena itu, penting bagi Anda sebagai orangtua untuk mengenali perkembangan anak Anda sehingga dapat men-

dukung dan membantunya. Setiap tahap perkembangan anak perlu didukung agar dapat meningkatkan kapasitas mentalnya.

Lingkungan adalah faktor utama yang menentukan kecepatan pertumbuhan mental. Anda dapat membantu perkembangan otak bayi Anda dengan memberikan



stimulasi dan reaksi yang tepat. Ini sangat penting pada tahun pertama dan kedua anak Anda, yaitu ketika bayi pertama kali mengenal dunia sekitarnya.

Pada setiap tahapan perkembangan selama tahun pertama hidupnya, bayi Anda mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang berbeda-beda. Penting bagi Anda untuk mengetahui dan mengenal tahap-tahap perkembangannya sehingga Anda dapat melakukan beberapa aktivitas bersama anak Anda untuk meningkatkan perkembangan mentalnya.

Pertumbuhan Anak

Apa artinya pertumbuhan anak? Pertumbuhan adalah perubahan ukuran dan bentuk tubuh atau anggota tubuh. Misalnya: penambahan berat badan, tinggi badan, lingkar kepala; tumbuh dan tanggalnya gigi susu; dll.

Secara keseluruhan ada beberapa cara untuk menilai pertumbuhan anak.

1. Mengukur berat badan (BB)

Penilaian yang paling sensitif adalah BB, karena BB adalah parameter yang paling pertama turun bila terjadi gangguan pertumbuhan.



2.

Mengukur tinggi atau panjang badan

Pertambahan panjang badan bayi dalam kandungan terutama terjadi waktu kehamilan berusia 6-7 bulan. Waktu lahir, panjang badan bayi kira-kira 48 cm. Pada tahun pertama, panjang tubuhnya bertambah dengan cepat. Setelah itu, pertumbuhannya berlangsung lebih lambat. Waktu anak berumur 1 tahun tingginya kira-kira 71-72 cm. Pada umur 4 tahun, tingginya menjadi 2 kali panjang tubuhnya waktu lahir. Ketika dia berumur 6 tahun, panjangnya menjadi 1,5 x panjang pada waktu berumur 1 tahun.



3.

Mengukur lingkaran kepala

Lingkaran kepala bayi bertambah dengan cepat selama 6 bulan pertama. Setelah itu pertumbuhannya menjadi lambat sampai anak berumur 2-3 tahun. Selanjutnya pertumbuhan akan menurun, atau hanya bertambah sedikit sekali sampai ia menjadi dewasa.

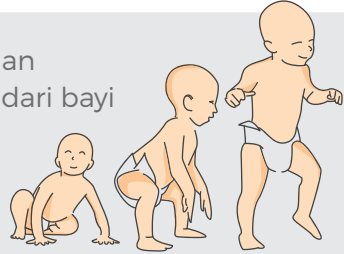


Pertambahan ukuran lingkaran kepala normal pada bayi cukup bulan adalah 2 cm/bulan selama 3 bulan pertama. Selanjutnya pertumbuhannya akan melambat. Cara mengukur lingkaran kepala bayi adalah dengan menggunakan meteran kain,

dilingkarkan pada bagian kepala yang paling besar. Rata-rata lingkaran kepala bayi baru lahir adalah 35 cm. Untuk bayi perempuan umumnya memiliki lingkaran kepala antara 31-38 cm, sedangkan bayi laki-laki 32-36 cm.

4. Memperhatikan bentuk tubuh

Perhatikan perubahan bentuk tubuh anak dari bayi sampai dewasa.



5. Memperhatikan pertumbuhan giginya

Gigi susu anak mulai muncul pada usia 6 bulan. Pertama-tama yang muncul adalah gigi seri bagian bawah, gigi seri atas, geraham awal, lalu gigi taring. Akhirnya seluruh 20 gigi susu pun muncul.



Perkembangan Anak

Perkembangan merupakan proses perubahan yang teratur dari satu tahapan ketahapan selanjutnya, artinya perkembangan anak mencakup perkembangan mental, kecerdasan, tingkah laku, budi pekerti, sikap, dsb.

Kalau diamati, anak berkembang melewati proses pematangan, berlangsung secara bertahap dan dalam waktu tertentu. Kemampuannya meningkat dari sederhana menjadi kemampuan yang lebih sulit. Jangan memaksa anak untuk menjalani proses pematangan yang belum saatnya. Contoh: Anak berkembang dari mulai dapat tengkurap, duduk, lalu selanjutnya bisa berdiri sendiri tanpa dibantu. Bila dia memang belum bisa berdiri, tapi dia dipaksa berdiri maka pertumbuhan kakinya akan menjadi tidak wajar.

Lima tahun pertama merupakan periode penting karena proses perkembangannya berjalan sangat cepat. Hasil perkembangan usia 5 tahun ini merupakan landasan yang kokoh bagi perkembangan kepribadian selanjutnya.

Beberapa hal mendasar dalam proses perkembangan anak.

- Tumbuh kembang anak dipengaruhi faktor bawaan. Misalnya: Ada anak yang lahir dengan memiliki penyakit bawaan asma. Bila orangtua/keluarga kurang memperhatikan hal itu, perkembangan kemampuannya dalam bersosialisasi bisa terhambat.

- Tumbuh kembang anak dipengaruhi faktor lingkungan.
Contoh: Anak yang dibesarkan dalam keluarga yang kurang kasih sayang, terutama karena hubungan ayah-ibunya kurang harmonis, proses perkembangan kepribadiannya bisa terganggu. Dia akan mudah murung dan marah.
- Tumbuh kembang anak berjalan secara bertahap.
Contoh: Anak awalnya belajar bicara dengan meniru suara. Kemudian dia meniru kata-kata ayah-ibunya. Akhirnya dia dapat menggunakan kalimat sederhana sendiri.
- Setiap anak berkembang sebagai individu yang unik.
Contoh: Ada anak yang usia 1 tahun sudah dapat berjalan, ada pula pada umur yang sama baru dapat berdiri.

Proses perkembangan yang terjadi pada anak usia 0-6 tahun.

1. Perkembangan Mental

Bayi belajar dengan cara memandangi, meraba, mencium bau, dan mengecap semua objek yang terjangkau. Menjelang akhir masa bayi, seorang anak mulai bisa menyusun kata-kata menjadi kalimat. Pada usia 2 tahun bayi dapat membuat generalisasi (penyamaan) sederhana terhadap hal-hal sekitarnya. Anak mulai memerhatikan hal-hal kecil agar dia tidak mudah bingung jika menghadapi benda, situasi, atau orang-orang yang punya kesamaan.

Kemampuan mental semakin meningkat seiring dengan meningkatnya kemampuan berpikir dan melihat hubungan.

2. Perkembangan Psikososial

Perkembangan sosial pada masa bayi memengaruhi hubungan sosial yang akan berkembang pada masa depan. Bayi memberikan reaksi sosial kepada orang dewasa, misalnya tersenyum dan bersuara. Perkembangan psikososial meningkat setiap tahun seiring dengan meningkatnya sosialisasi antara anak dan teman sebayanya. Hal ini ditandai dengan banyaknya waktu yang dihabiskan anak untuk bermain.

Salah satu elemen dalam perkembangan psikososial adalah perkembangan identitas ego. Identitas ego adalah pemahaman akan kesadaran diri yang berkembang lewat interaksi sosial. Identitas ego kita terus berubah karena adanya pengalaman baru dan informasi yang kita dapatkan dalam interaksi sehari-hari dengan orang lain. Selain itu pemahaman akan kompetensi juga memotivasi perilaku dan tindakan. Masing-masing tahapan mengarahkan anak agar semakin kompeten dalam suatu bidang kehidupan.

3. Perkembangan Emosi

Pada waktu bayi baru lahir, emosinya baru tampak dalam bentuk yang sederhana, seperti marah, takut, penasaran, gembira, dan sayang. Emosi ini akan berkembang semakin kuat sehingga anak mudah terbawa oleh ledakan emosional; dia akan sulit dibimbing dan diarahkan.

Seorang anak akan memiliki dasar yang kuat dalam perkembangan selanjutnya jika dia dapat menangani perasaan pribadinya, memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, dan menjalin interaksi secara positif dengan orang lain. Perbedaan dalam perkembangan sosial dan emosional adalah

akibat dari temperamen bawaan anak, pengaruh budaya, disabilitas, perilaku yang ditiru dari orang dewasa, tingkat rasa aman yang dirasakan anak saat berelasi dengan orang dewasa, dan kesempatan yang timbul dari interaksi sosial.

Anak umur satu tahun baru saja belajar mengenal dan menangani perasaan mereka. Mereka mengalami berbagai macam emosi dan tantrum ketika lelah atau frustrasi. Mereka juga menanggapi konflik dengan memukul, menggigit, berteriak, atau menangis. Anak umur satu tahun sedang belajar untuk mendapatkan otonomi. Tidak heran mereka suka membantah dan berkata, "Tidak!" jika diberi saran atau nasihat orang dewasa. Kadang mereka mengatakan, "Aku mau kerjakan sendiri!" Setelah itu mereka akan meminta tolong kepada orang dewasa.

4. Perkembangan Psikoseksual.

Sejak lahir, bayi sebenarnya sudah belajar memahami jenis kelaminnya. Bayi dibedakan jenis kelaminnya lewat pakaian yang dikenakan, mainan, dan perlakuan orang-orang sekitar. Anak yang melewati tahap psikoseksual dengan sukses akan memiliki kepribadian yang sehat.

5. Perkembangan Nilai Moral dan Spiritual

Anak-anak harus meletakkan dasar-dasar hati nurani sehingga dapat membimbing mereka untuk membedakan perilaku yang benar dan salah. Perkembangan spiritual mencakup perkembangan pemahaman mereka mengenai diri, potensi unik mereka, pemahaman akan kekuatan dan kelemahan

mereka, serta kemauan untuk meraih kesuksesan. Ketika rasa penasaran mereka mengenai diri sendiri dan tempat tinggal mereka di dunia meningkat, mereka akan mencoba menjawab sendiri pertanyaan-pertanyaan hidup yang mendasar. Mereka mengembangkan pengetahuan, keterampilan, pemahaman, sifat, dan sikap yang mereka butuhkan untuk merawat kesejateraan batin.

Perkembangan moral meliputi kemampuan anak untuk memahami perbedaan antara benar, salah, konflik moral, perhatian kepada orang lain, dan kemauan untuk melakukan hal yang benar. Mereka mampu dan bersedia merenungkan konsekuensi tindakan mereka serta belajar untuk memaafkan diri sendiri serta orang lain. Mereka mengembangkan pengetahuan, keterampilan, pemahaman, sifat, serta perilaku yang mereka butuhkan untuk membuat keputusan moral yang bertanggung jawab serta bertindak berdasarkan keputusan itu.

Bagian 6

**Peranan Orangtua
Dalam Mendidik
Dan Membantu
Pertumbuhan Dan
Perkembangan Balita**

Peranan Orangtua Dalam Mendidik Dan Membantu Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita

Orangtua memiliki peran utama dalam mendidik dan membantu perkembangan anak balita. Pada usia lima tahun pertama tersebut, anak banyak menghabiskan waktu bersama orangtua. Orangtua memiliki andil dalam merawat, mengasuh, dan bermain dengan anak.

Agar balita tumbuh dan berkembang dengan baik, apa yang harus dilakukan orangtua?

- Memenuhi kebutuhan anak dalam hal makanan yang bergizi.



- Menjaga kesehatan anak.



- Berinteraksi dengan anak lewat berbagai kegiatan yang sesuai usia anak. Orangtua dapat memberikan belaian, senyuman, dekapan, penghargaan dan bermain, mendongeng, menyanyi serta memberikan contoh-contoh tingkah laku sehari-hari yang baik dan benar kepada anak.



Apa saja yang perlu dilakukan agar balita dapat tumbuh dengan baik?

Tingkatkan kesehatan ibu hamil agar kesehatan bayi yang dikandungnya juga baik. Selama dalam kandungan, bayi tumbuh dan berkembang sangat cepat. Namun, dia juga mudah terkena gangguan karena pengaruh lingkungan.

Setelah bayi lahir, beri ASI eksklusif. Selain itu, sejak bayi berumur 1-2 minggu, periksakan pertumbuhan anak atau menimbangannya secara berkala setiap bulan sampai berusia 1 tahun.

Biasakanlah hidup sehat seperti minum air matang, mencuci makanan sampai bersih, menutup makanan dengan baik, membiasakan diri mencuci dan mandi teratur, cukup istirahat, cukup olahraga/kegiatan/bermain, dan cukup rekreasi.

Berikan anak makanan yang bergizi seimbang agar anak tumbuh sehat dan cerdas. Untuk itu, orangtua perlu memperhatikan hal-hal berikut.

1. Berikan makanan sesuai umur dan kebutuhan anak.
2. Berikan Makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah anak berusia 6 bulan
3. Mengutamakan pemberian ASI :

- Beri ASI eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan

- MP-ASI mulai diberikan setelah bayi berumur 6 bulan dan ASI terus diberikan sesuai keinginan anak sampai anak berumur 2 tahun



Tahapan pengenalan MP-ASI:

diberi makanan pendamping selain ASI(MP-ASI), karena setelah 6 bulan, pemberian ASI saja hanya memenuhi sekitar 60-70% kebutuhan bayi. Apabila MP-ASI tidak segera diberikan, maka masa krisis untuk mengenalkan makanan padat yang memerlukan ket-

erampilan mengunyah (6-7 bulan) dikhawatirkan akan terlewat. Bila ini terjadi, bayi akan mengalami kesulitan untuk menelan makanan, atau akan menolak makan bila diberi makanan padat dikemudian hari.

Jadwal Pemberian Makan Si Buah Hati

Jam	6-8 bln	8-10 bln	10-12 bln	12-18 bln
06.00	ASI	ASI	ASI	Susu
08.00	Bubur Susu	Bubur Susu	Nasi tim utuh	Nasi keluarga lengkap
10.00	Buah	Buah	Buah-biskuit/ bubur susu	Buah-biskuit
12.00	ASI	Nasi tim saring/kasar	Nasi tim utuh	Nasi keluarga lengkap
14.00	ASI	ASI	ASI	Susu
16.00	Buah	Biskuit	Buah-biskuit/ bubur susu	Buah-biskuit
18.00	Nasi tim saring	Nasi tim saring/kasar	Nasi tim utuh	Nasi keluarga
20.00	ASI	ASI	ASI	Susu

Sumber : www.sarihusada.co.id

Setelah usia 6 bulan, tekstur makanan : semi cair , sehingga orangtua sudah bisa mulai memberikan makanan lunak seperti biskuit yang diencerkan pakai air atau susu. Kenalkan pula bubur susu sedikit demi sedikit. Bubur susu sebaiknya dibuat sendiri dari tepung beras yang dicampur dengan ASI.Untuk pengenalan rasa bisa selingi dengan tepung beras merah, kacang hijau, atau labu kuning.

Mulai usia 7 bulan



Perkenalkan anak dengan tekstur yang lebih kasar (semi padat) yaitu bubur tim saring. Coba terus seandainya bayi menolak atau muntah karena tahapan ini harus dilaluinya. Jika tidak, nanti bayi akan malas mengunyah.

Mulai usia 9 bulan

Anak mulai dikenalkan dengan bubur beras atau nasi lembek, lauk pauk, dengan sayuran seperti sup.



Pada usia 9-12 bulan, keterampilan mengunyah bayi semakin matang. Selain itu, pada usia ini, kepala dan tubuh bayi semakin stabil, sehingga memudahkannya mengembangkan kemampuan makan secara mandiri. Kemudian pada usia lebih dari 1 tahun, anak sudah bisa mengonsumsi makanan keluarga.

Agar kebutuhan gizi terpenuhi, orangtua perlu memerhatikan waktu pemberian, frekuensi, porsi atau jumlah, jenis atau pemilihan bahan makanan dan sebagainya. Tentunya pemberian MP-

ASI dilakukan secara bertahap, sesuai dengan tingkat usia bayi. Pemberian tersebut dimulai dari makanan berstektur lunak (seperti bubur susu, lalu bubur saring), lembek (bubur biasa, lalu nasi tim), hingga padat (nasi biasa/makanan keluarga).

Pentingnya Pemberian Imunisasi

ASI adalah bentuk imunisasi awal pada bayi yang baru lahir. Selanjutnya ia membutuhkan perangkat penangkal penyakit mendasar yang akan menguatkan sistem imun tubuhnya. Artinya, imunisasi dilakukan agar anak dapat memerangi penyakit yang masuk ke tubuhnya. Di dalam suntikan imunisasi terdapat virus yang sudah dilemahkan, tubuh anak akan dirangsang untuk membentuk antibodi yang spesifik dengan jenis virus yang sudah dilemahkan tersebut. Imunisasi dilakukan untuk membantu imunitas anak atau ketahanan terhadap suatu penyakit.

Jadwal Imunisasi Anak Umur 0 – 18 tahun
Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Tahun 2011

Jenis vaksin	Umur pemberian vaksin																	
	Bulan						Tahun											
	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	3	5	6	7	8	10	12
Hepatitis B	1	2				3												
Polio	0		1		2	3				4			5					
BCG			1															
DTP		1		2		3				4			5					6 (18)
Hib		1		2		3				4								
PCV		1		2		3				4								
Rotavirus		1		2		3												
Influenza												Diberikan 1 kali per tahun						
Campak							1											2
MMR										1								2
Tifoid												Menganalisis 3 tahun						
Hepatitis A												2 kali, interval 6-12 bulan						
Varisela												1 kali						
MMV												3 kali						
MMV + Human Reassortant Virus												3 kali						

Keterangan:

- Vaksin Hepatitis B:** diberikan dalam waktu 12 jam setelah lahir
- Vaksin Polio:** diberikan pada kunjungan pertama. Bayi yang lahir di BIR/RS diberikan vaksin IPV saat hari kunjungan untuk menghindari transmisi virus vaksin kepada bayi lain. Selanjutnya, setiap bulan 1, yaitu 2, yaitu 3 dapat diberikan vaksin OPV atau IPV.
- VARISELA:** minimal diberikan pada umur 1 tahun 1 bulan. Bila vaksin BCG dan diberikan sesudah umur 1 bulan, perlu dilakukan uji tuberkulin. Bila uji tuberkulin pre-BCG tidak ditunjukkan, BCG dapat diberikan, namun harus dilakukan dalam 7 hari. Bila uji tuberkulin tidak dapat di tempat suntikan (suntikan lain/mening), perlu dilakukan lebih lanjut (Mantoux TB).
- MMV DTP:** diberikan pada umur > 6 minggu. Dapat diberikan vaksin DTP atau DTP atau kombinasi dengan Hepatitis B atau Hib. Dengan DTP umur 18 bulan dan 1 tahun. Program BIR/RS disesuaikan dengan jadwal imunisasi Kementerian Kesehatan. Untuk anak umur di atas 7 tahun disesuaikan vaksin TB.
- MMV Campak:** diberikan pada umur 9 bulan, vaksin pengganti diberikan pada umur 1,7 tahun. Program BIR/RS disesuaikan dengan jadwal imunisasi Kementerian Kesehatan.
- Vaksin:** dapat diberikan pada umur 2, 4, 6, 12-13 bulan. Pada umur > 12 bulan, diberikan 2 kali.
- Vaksin Rotavirus:** monovalen diberikan 1 kali, vaksin reassortant pentavalen diberikan 3 kali. Vaksin monovalen dapat diberikan umur 6-14 minggu, dan 1-7 diberikan dengan minimal 4 minggu. Sekelompok vaksin rotavirus monovalen sebesar 4 volume umur 15 minggu dan tidak mendapatkan umur 24 minggu. Vaksin pentavalen dapat diberikan umur 6-12 minggu, interval 4-6 minggu, dan 1-7 minggu. DTP dan 1-5 diberikan pada umur < 12 minggu (interval minimal 4 minggu). Dapat diberikan setelah umur 13 bulan, tetapi pada umur sebelum masuk sekolah. Bila diberikan pada umur > 12 bulan, perlu 3 dosis dengan interval minimal 4 minggu.
- Vaksin MMR:** dapat diberikan pada umur 12 bulan, apabila belum mendapat vaksin campak bulan, diperlukan MMR ulang diberikan pada umur 3-7 tahun.
- Vaksin Influenza:** diberikan pada umur 6 bulan, setiap tahun. Untuk imunisasi primer anak 6 bulan - dibawah 2 dengan interval minimal 4 minggu.
- Vaksin IPV:** dapat diberikan mulai umur 10 tahun. Untuk vaksin IPV standar 0, 1, 6 bulan, dan booster 3, 7, 14 bulan.

Berikan imunisasi sedini mungkin secara lengkap untuk mencegah timbulnya penyakit TBC, difteri, batuk rejan, tetanus, polio, campak, dan hepatitis B.

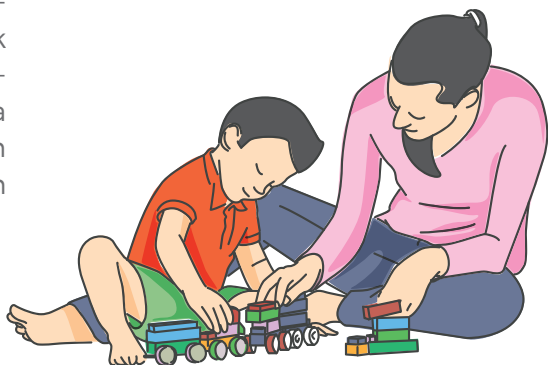
Berikan 1 kapsul vitamin A takaran 100.000 SI kepada setiap bayi umur 6-12 bulan. Untuk anak usia 1-5 tahun berikan 1 kapsul vitamin A takaran 200.000 SI setiap bulan Februari dan Agustus.

Stimulasi penting yang perlu diberikan di masa emas anak.

Sebagai orangtua, Anda perlu memahami pentingnya proses “1000 hari pertama kehidupan” yang dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 2 tahun. Pada masa tersebut pertumbuhan jaringan otak sangat pesat terutama pada trimester pertama atau 18 bulan setelah dilahirkan. Ketika bayi lahir volume otak sekitar 25% dari otak orang dewasa. Pada usia 1 tahun volumenya sudah mencapai 80% otak dewasa.

Orangtua sebaiknya memanfaatkan masa emas anak, yaitu usia 0-5 tahun, secara optimal. Masa emas hanya datang sekali dan tak bisa terulang lagi. Orangtua harus berperan aktif memberikan rangsangan/stimulasi. Stimulasi pada masa emas ini—baik pemenuhan kebutuhan gizi, stimulasi fisik dan psikis—sangat berpengaruh pada kecerdasan, kreativitas, dan perilaku anak. Karena itu, berikan stimulasi yang benar agar anak tumbuh secara optimal.

Berikan stimulasi/rangsangan untuk mengoptimalkan pertumbuhan otak. Semakin banyak stimulasi yang diterima bayi, maka semakin banyak sambungan yang terjadi antar sel-sel syaraf otak. Stimulus perlu disesuaikan dengan usia anak dan diberikan lewat permainan dalam suasana menyenangkan, penuh kegembiraan, dan kasih



sayang. Berikan zat gizi yang tepat untuk mendukung terjadinya sambungan antar sel-sel syaraf otak.

Stimulasi perlu diberikan sejak konsepsi sampai kelahiran. Selain asupan gizi, ajak janin berkomunikasi dengan berbicara di dekat perut ibu, menyanyikan lagu, mendengarkan musik, serta membacakan doa.

Anak usia 0-12 bulan perlu mendapatkan stimulasi untuk melatih koordinasi mata dan telinga, koordinasi mata dan tangan, mencari obyek yang ada tetapi tidak terlihat didepan mata anak/tersembunyi, mengenal sumber suara, dan melatih perabaan. Bentuk permainan yang cocok untuk anak usia 1-2 tahun adalah bernyanyi, bertepuk tangan, lempar tangkap bola, mendorong, dan menarik. Anak usia 2-3 tahun sudah cocok diberikan stimulasi yang dengan mencari gambar wajah dan bercerita. Selain itu, contoh permainan untuk anak usia di atas 3 adalah mengulang kata atau mencari harta karun.

Berikut tahapan perkembangan anak dari aspek fisik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, serta kemandirian.

Usia Anak	Tahap perkembangan sesuai usia
0 – 3 bulan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengangkat kepala 45 derajat2. Menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan3. Melihat dan menatap wajah4. Mengoceh spontan5. Membalas senyum6. Mengenal ibu dengan penglihatan, penciuman, pendengaran dan kontak

Usia Anak	Tahap perkembangan sesuai usia
3 - 6 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbalik dari telungkup ke telentang 2. Mengangkat kepala 90 derajat dan mempertahankan kepala tetap tegak 3. Menggenggam pensil 4. Meraih benda dan memegang tangannya sendiri 5. Mengeluarkan suara 6. Tersenyum ketika melihat mainan/gambar
6 - 9 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk sendiri 2. Belajar berdiri 3. Merangkak dan meraih benda 4. Memungut 2 benda 5. Bersuara...mamama....babababa...papapa.. 6. Mencari benda yang dijatuhkan 7. Bermain tepuk tangan/cilukba 8. Melempar benda
9 - 12 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengangkat badan ke posisi berdiri 2. Dapat berjalan dengan dituntun 3. Memasukkan benda ke mulut 4. Menyebut 2 - 3 suku kata mulut yang sama tanpa arti 5. Bereaksi terhadap suara 6. Mengenal anggota keluarga
12 - 18 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri sendiri tanpa berpegangan 2. Berjalan mundur 5 langkah 3. Menumpuk 2 buah kubus dan memasukkan ke kotak 4. Memperlihatkan rasa cemburu/bersaing

Usia Anak	Tahap perkembangan sesuai usia
18 - 24 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menumpuk 4 buah kubus 2. Memungut benda kecil dengan ibu jari dan jari telunjuk 3. Menggelindingkan bola ke arah sasaran 4. Menyebut 3 – 6 kata yang punya arti 5. Belajar makan dan minum sendiri
24 - 36 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jalan menaiki tangga sendiri 2. Menendang bola kecil 3. Mencoret kertas dengan pensil 4. Menunjuk satu atau lebih anggota tubuhnya 5. Dapat menyebut 2 benda atau lebih 6. Makan dan minum sendiri tanpa tumpah
36 - 60 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri pada satu kaki selama 2 – 6 detik 2. Melompat degan 2 kaki diangkat 3. Mengayuh sepeda roda 3 4. Menggambar garis lurus 5. Menumpuk 8 buah kubus 6. Mengenal 2 -4 warna 7. Menyebut nama, umur 8. Mengerti kata dibawah, di atas, dan di depan 9. Mendengarkan cerita 10. Mencuci dan mengeringkan tangan sendiri 11. Bermain bersama teman dan mengikuti aturan permainan 12. Mengenakan sepatu sendiri
60 - 72 bulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan lurus 2. Berdiri dengan satu kaki selama 11 detik 3. Menggambar 6 bagian tubuh dan orang lengkap

Usia Anak

60 - 72 bulan

Tahap perkembangan sesuai usia

4. Menangkap bola kecil dengan ke dua tangan
5. Menggambar segi empat
6. Mengerti arti lawan kata
7. Mengenal angka, bisa menghitung angka 5 -10
8. Mengikuti aturan permainan

Aspek perkembangan anak yang perlu diperhatikan :

1. Perkembangan kemampuan gerakan kasar

Gerakan kasar adalah gerakan yang dilakukan dengan melibatkan sebagian besar otot tubuh dan biasanya memerlukan tenaga. Tujuan latihan gerakan kasar: agar kelak anak terampil dan tangkas melakukan berbagai gerakan yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.



2. Perkembangan kemampuan gerakan halus

Gerakan halus adalah gerakan yang dilakukan oleh bagian-bagian tubuh tertentu saja dan hanya melibatkan sebagian kecil otot tubuh. Gerakan halus tidak begitu memerlukan tenaga, tetapi perlu memusatkan perhatian (kerja sama) mata dengan anggota badan (tangan dan kaki). Tujuan latihan gerakan halus: agar kelak anak terampil dan cermat menggunakan jemarinya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah seperti menulis atau menggambar.



3. Perkembangan kemampuan memahami ucapan orang lain (komunikasi pasif)

Komunikasi pasif adalah kesanggupan memahami isyarat dan pembicaraan orang lain.

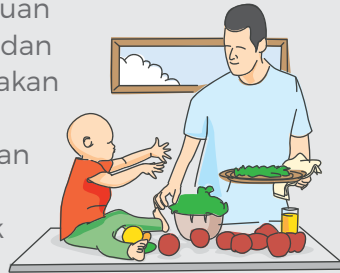
Tujuan latihan kemampuan mengerti isyarat pembicaraan: agar anak dapat lebih mudah menangkap serta memahami maksud dan penjelasan orang lain tanpa salah pengertian.



4. Perkembangan kemampuan berbicara (komunikasi aktif)

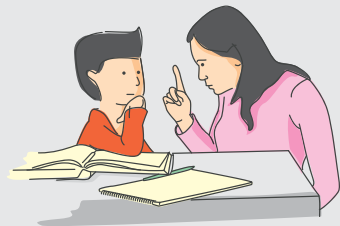
Komunikasi aktif adalah kemampuan menyatakan perasaan, keinginan, dan pikiran, baik melalui tangisan, gerakan tubuh isyarat, maupun kata-kata.

Tujuan latihan kemampuan dengan isyarat kata-kata: agar anak dapat mengungkapkan diri dengan baik sesuai dengan usianya



5. Perkembangan kemampuan kecerdasan

Cerdas erat kaitannya dengan kemampuan berpikir. Cerdas artinya cepat tanggap, cepat paham, mampu dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu, menyelesaikan masalah sesuai dengan usianya, dan mempunyai banyak gagasan. Agar potensi kecerdasan anak dapat berkembang dengan optimal, maka perlu dirangsang pertumbuhan dan perkembangannya sejak dalam kandungan.



6. Perkembangan kemampuan menolong diri sendiri

Menolong diri sendiri adalah kemampuan dan keterampilan seorang anak untuk melakukan sendiri kegiatan sehari-hari untuk dirinya sendiri agar secara bertahap tidak bergantung pada orang lain.

Tujuan latihan kemampuan menolong diri sendiri: agar anak mampu melakukan sendiri kegiatan sehari-hari, sehingga merasa percaya diri, berani, dan tidak terlalu merepotkan orang lain.



7. Perkembangan kemampuan bergaul (tingkah laku sosial)

Bergaul berarti menjalin hubungan yang baik dengan anggota keluarga maupun dengan orang lain.

Tujuan latihan kemampuan bergaul: agar anak dapat mudah berkawan, tidak canggung ketika memasuki lingkungan baru, serta mengerti disiplin, sopan santun, dan aturan-aturan, baik di dalam maupun di luar rumah.

Bagian **7**

Gangguan Tumbuh Kembang Anak

Gangguan Tumbuh Kembang Anak

Ketika Anda mengamati tumbuh kembang anak, perlu diingat bahwa kecepatan pertumbuhan masing-masing anak berbeda satu sama lain. Kriteria perkembangan “normal” sangatlah bervariasi. Namun ada tanda-tanda peringatan yang perlu Anda ketahui untuk mengenali kemungkinan gangguan tumbuh kembang anak. Lambatnya pertumbuhan tampak sangat nyata dan bisa terjadi di bagian emosi, mental, maupun fisik anak. Jika anak Anda mengalami keterlambatan tumbuh kembang, cara terbaik untuk membantunya adalah dengan mencari pertolongan dan melakukan penanganan sedini mungkin.



Bagaimanapun, tumbuh kembang anak perlu dipantau terus menerus. Dengan demikian kemungkinan kelainan pada anak dapat terdeteksi sejak dini dan dapat lebih cepat diambil langkah-langkah antisipatif. Misalnya: pada usia tiga tahun anak belum bisa memegang pensil, padahal semestinya motorik halus anak sudah berkembang. Bila hal ini terjadi, orangtua perlu berkonsultasi dengan ahli. Jika memang terjadi gangguan tumbuh kembang, kemungkinan perlu diberikan stimulasi tambahan melalui terapi. Orangtua juga perlu menerima kondisi anak sepenuhnya dan perlu selalu mendukung anak.

Hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan tumbuh kembang anak:

- Lahir dengan berat badan rendah (kurang dari 2500 gram)
- Lahir mengalami ikterus (kuning)
- Lahir belum cukup bulan (prematurn)
- Lahir dengan mengalami infeksi
- Mengalami pasca-perawatan di ruang intensif (ICU)
- Pernah mengalami kejang
- Ada riwayat kelainan tumbuh kembang dalam keluarga
- Mengalami kekurangan gizi
- Mendapat pengobatan tertentu dalam jangka panjang
- Lahir dengan perawatan di inkubator dalam waktu lama

Bila bayi mengalami tanda-tanda seperti di atas, segera bawa ke tempat pelayanan kesehatan untuk dideteksi penyimpangan tumbuh kembangnya.

Hal-hal yang perlu dilakukan orangtua dalam tumbuh kembang anak:

- Berikan stimulasi dini yang memadai, yaitu dengan cara merangsang otak balita agar perkembangan kemampuan motorik, berbicara, berbahasa, bersosialisasi, dan kemandiriannya optimal sesuai usia anak. Hal ini bisa dilakukan oleh orangtua.
- Lakukan deteksi dini, yaitu melakukan pemeriksaan/ screening atau mendeteksi sejak dini kemungkinan adanya penyimpangan tumbuh kembang. Hal ini dapat dilakukan oleh tenaga ahli. Melalui deteksi dini dapat diketahui penyimpangan tumbuh kembang anak secara dini, sehingga

Hal-hal yang perlu dilakukan orangtua dalam tumbuh kembang anak:

bisa dilakukan upaya pencegahan, stimulasi, penyembuhan serta pemulihan dengan indikasi yang jelas pada masa-masa kritis proses tumbuh kembang anak.

- Lakukan intervensi dini, yaitu melakukan koreksi sejak dini dengan memanfaatkan plastisitas otak anak untuk memperbaiki penyimpangan tumbuh kembang serta mencegah supaya penyimpangan tidak semakin berat. Orangtua dapat terus melatih anak sesuai dengan saran ahli.
- Lakukan rujukan dini, yaitu melakukan rujukan atau membawa anak ke fasilitas kesehatan bila masalah penyimpangan tumbuh kembang tidak dapat diatasi di dalam keluarga meskipun sudah dilakukan intervensi dini.

Apa yang perlu dilakukan orangtua jika anak mengalami gangguan tumbuh kembang?

- Segera bawa bayi kepada petugas kesehatan untuk segera ditangani.
- Susui bayi segera setelah dia lahir dan sesering mungkin. Bila bayi kesulitan menghisap, berikan ASI perah dengan menggunakan sendok.
- Kenali dan pahami tahap dan tugas perkembangan anak.
- Kenali dan pahami gangguan tumbuh kembang anak.
- Bila ada tanda gangguan, orangtua harus segera berkonsultasi dengan ahlinya untuk mengetahui serta mengenal penyimpangan tumbuh kembang serta faktor risiko pada balita.
- Bila anak memerlukan terapi, orangtua perlu bekerja sama

Apa yang perlu dilakukan orangtua jika anak mengalami gangguan tumbuh kembang?

dengan terapis agar dapat melanjutkan program terapi di rumah.

- Berikan dukungan psikologis secara penuh untuk mempercepat pemulihan.
- Bantu anak untuk merasa diterima oleh lingkungannya, khususnya di usia 2-4 tahun.

Waspadailah balita yang sakit dengan keluhan batuk, sulit bernapas, diare, dan demam. Rawatlah balita yang sakit di rumah, jika bertambah parah segera bawa ke puskesmas atau rumah sakit.

Gangguan Penyakit Pada Masa Tumbuh Kembang

Anak-anak sering mengalami gangguan penyakit pada masa tumbuh kembang. Beberapa informasi mengenai penyakit di bawah ini dapat menambah pengetahuan orangtua.

A

Di bulan pertama, anak dapat mengalami infeksi berbagai penyakit, terutama jika bayi lahir prematur. Oleh karena itu penting bagi ibu maupun bayi untuk berada di lingkungan yang bersih, makan makanan bergizi, serta melakukan pemeriksaan rutin. Beri bayi Anda ASI selama 6 bulan.



B

Antara usia 1 bulan hingga 6 tahun, anak dapat mengalami: pneumonia dan berbagai gangguan pernapasan, diare, malaria dan demam berdarah, campak, HIV/AIDS, rabies, malnutrisi, demam, cacangan, dan alergi.

Beberapa penyakit berikut ini bisa menyerang anak usia 1 bulan – 6 tahun.

Pneumonia

Pneumonia adalah infeksi pernapasan akut yang menyerang paru-paru, ditandai dengan batuk dan disertai sesak nafas. Penyakit ini dapat disebabkan oleh virus maupun jamur. Penularannya melalui batuk dan bersin.

Faktor lingkungan yang bisa menyebabkan anak terkena pneumonia :

- polusi udara
- akibat memasak makanan dengan kayu atau pupuk hewan
- kondisi tempat tinggal yang padat
- asap rokok/tembakau.

Bayi yang menderita pneumonia tidak dapat makan dan minum. Bisa juga dia menjadi tidak sadar, serta mengalami hipotermia dan konvulsi.

Diare

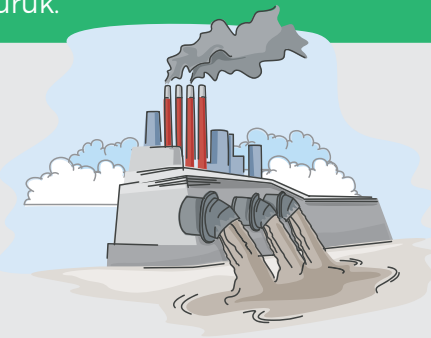
Diare adalah berak encer atau bahkan dapat berupa air saja (mencret) yang terjadi lebih dari 3 kali sehari. Penyakit ini merupakan penyebab umum dari sakit dan kematian anak.

Diare dapat disebabkan oleh hal-hal berikut :

- Air yang terkontaminasi kotoran manusia atau hewan.
- Makanan yang tidak disiapkan atau disimpan dalam kondisi higienis.
- Makanan yang telah terkontaminasi di sawah/ladang/kebun dalam proses irigasi.
- Ikan yang telah terpolusi.
- Higienitas yang buruk.

Saat anak terserang diare, anak akan kehilangan cairan dalam tubuh. Karena itu segera beri anak banyak minum seperti larutan oralit, air putih, atau air tajin.

Bila balita masih menyusui, ibu tetap memberikan ASI bahkan diusahakan lebih sering. Diare yang parah dapat mengancam keselamatan anak, terutama bagi anak yang kekurangan gizi maupun yang memiliki sistem imun lemah. Diare dapat menyebabkan anak menjadi lebih lemah dan dapat menyebabkan malnutrisi pada anak.



Malaria

Malaria merupakan penyakit menular yang disebabkan parasit malaria yang ditularkan oleh nyamuk malaria jenis anopheles.

- batuk dan bersin,
- kontak personal,
- menyentuh sekresi dari hidung dan tenggorokan yang terinfeksi.

Campak dapat dicegah melalui imunisasi.

HIV dan AIDS

HIV dan AIDS Merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus yang menyerang sel tubuh yang berfungsi untuk melawan infeksi. AIDS ditularkan melalui kontak dengan darah, cairan sperma/semem, cairan vagina, atau air susu seseorang yang terinfeksi HIV. Pada umumnya penyakit ini menyebar melalui hubungan seksual yang tidak aman.

HIV tidak dapat ditularkan melalui :

- nyamuk
- berbagi tempat makan dan minum dengan seseorang yang terinfeksi HIV
- memeluk, mencium, atau berjabat tangan dengan seseorang yang terinfeksi HIV,
- air liur, air mata, keringat/urine seseorang yang terinfeksi

HIV dan AIDS

HIV dan AIDS tidak dapat diobati, namun ada obat antiretroviral yang dapat menunda berkembangnya penyakit dan meningkatnya disabilitas, serta meningkatkan kualitas dan harapan hidup.



Bagaimana jika ibu hamil terinfeksi HIV/AIDS?

Jika sudah waktunya melahirkan, maka ibu disarankan untuk melahirkan melalui operasi cesar agar kemungkinan bayi tertular HIV/AIDS bisa diminimalkan. Jika ibu melahirkan dengan normal sangat mungkin si bayi terkena darah ibunya yang sudah terinfeksi HIV/AIDS. Demikian juga saat bayi sudah lahir, ibu tidak diperbolehkan memberikan ASI untukantisipasi tertular HIV/AIDS. Jika sejak awal sudah diketahui orangtua terinfeksi HIV, maka kita bisa lebih mudah mengantisipasi agar bayinya tidak tertular.

Rabies

Rabies merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus karena adanya transmisi melalui gigitan atau cakaran hewan seperti anjing, kucing, ataupun kelelawar. Rabies dapat dicegah dengan cara mengajari anak untuk menghindari kontak dengan binatang dan memberi vaksinasi pada hewan peliharaan.

Jika anak digigit oleh hewan, segera basuh luka minimum selama 15 menit dengan sabun atau iodin, kemudian bawa anak ke rumah sakit.

Malnutrisi

Malnutrisi dapat disebabkan karena anak tidak mengonsumsi makanan bergizi secara cukup, tubuh tidak dapat menyerap zat yang dibutuhkan, atau terlalu banyak makan. Anak yang mengalami malnutrisi dapat dengan mudah terkena infeksi. Malnutrisi yang parah dapat menyebabkan kerusakan otak. Anak yang mengalami malnutrisi biasanya tidak aktif, tidak tertarik bermain bersama anak lain, dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Di sekolah mereka juga lamban dan tertinggal pelajaran.

Demam

Demam yang ditandai dengan meningkatnya suhu tubuh merupakan gejala adanya gangguan kesehatan. Demam bisa terjadi akibat berbagai hal, diantaranya virus, infeksi saluran pernafasan, radang tenggorokan, alergi, maupun tumbuh gigi. Untuk mengatasi demam perlu mencari penyebab penyakit terlebih dahulu.



Pertolongan pertama yang diberikan jika anak demam dan kejang adalah :

- Jika masih menyusui, beri ASI lebih sering.
- Kompres dengan air biasa atau air hangat, jangan kompres dengan air dingin.
- Jika demam tinggi, beri obat penurun panas sesuai dosis.
- Tidurkan anak pada posisi terlentang, bila kejang lindungi lidah dari gigitan, taruh gagang sendok ke mulutnya.

Demam

Cacingan merupakan masalah kesehatan yang sering dialami di negara berkembang. Cacingan pada anak-anak dapat menyebabkan kekurangan gizi, sehingga anak menjadi kurus, anemia, cepat lelah, mengantuk, serta menurun kecerdasannya.

Demam

Cacingan sering terjadi karena rendahnya kesadaran untuk mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan setelah buang air besar (BAB), sehingga telur cacing masuk ke mulut melalui makanan tercemar bakteri. Larva cacing pun dapat masuk menembus pori-pori kulit saat anak sering main di tanah tanpa alas kaki.

Alergi

Alergi adalah suatu reaksi tubuh yang berlebihan terhadap suatu zat baik berupa makanan, hirupan, maupun obat. Zat yang dapat menyebabkan suatu reaksi alergi disebut alergen. Makanan yang sering menyebabkan alergi pada anak: susu sapi, telur, ikan laut, udang, kerang, kepiting, gandum, dan kacang-kacangan. Selain itu, tungau, debu rumah, bulu binatang, dan kecoa adalah contoh alergen hirupan/inhalan.

Alergi bisa timbul apabila ada interaksi antara faktor genetik dan lingkungan. Bakat alergi diturunkan dari salah satu atau kedua orangtuanya. Penyakit alergi dapat mengenai kulit, saluran napas dan saluran pencernaan.

Gejala dan tanda penyakit alergi berbeda di setiap kelompok umur. Pada anak-anak di bawah usia 3 tahun, alergen penyebab penyakit alergi didominasi oleh



Alergi

alergen makanan, sedangkan untuk anak-anak di atas usia 3 tahun, penyakit alergi didominasi oleh asma dan alergen hirupan.

Alergi pada anak-anak bisa mengganggu kondisi psikologis dan akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Misalnya, alergi karena makanan akan mengganggu sistem pencernaan dan akan mempengaruhi sistem saraf pusat yang dapat menimbulkan gangguan perilaku seperti emosi berlebihan, agresif, susah konsentrasi, dan susah tidur.

Gangguan Kesehatan Mental

Selain dapat mengalami gangguan fisik berupa penyakit, anak pun dapat mengalami gangguan mental dan emosional. Gangguan ini dapat berpengaruh secara negatif terhadap cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Gangguan ini disebabkan oleh abnormalitas genetik, ketidakseimbangan zat kimia dalam tubuh, atau kerusakan pada sistem saraf pusat.

Tak jarang perubahan perilaku yang dialami anak dianggap sebagai sebuah fase yang akan berlalu dengan sendirinya. Padahal, beberapa perubahan perilaku itu bisa jadi gejala adanya gangguan mental.

Gangguan perkembangan mental pada anak berbeda dengan yang terjadi pada orang dewasa. Misalnya, depresi pada anak biasanya muncul dalam bentuk perilaku mudah marah, gelisah, dan gampang menangis. Anak-anak yang menderita kecemasan biasanya mengalami rasa khawatir berlebihan, susah tidur, dan mendadak jadi suka menyendiri.

Gejala-gejala gangguan mental lain yang perlu diwaspadai antara lain:

- Hiperaktivitas. Anak susah berkonsentrasi dan tidak bisa menyelesaikan tugas-tugasnya, duduk diam, atau mengikuti peraturan.
- Perubahan di sekolah. Prestasi di sekolah menurun, sering mengeluh sakit perut dan sakit kepala, membuat alasan untuk tidak masuk sekolah, serta ada perubahan perilaku.

Gejala-gejala gangguan mental lain yang perlu diwaspadai antara lain:

- Kehilangan minat melakukan aktivitas hariannya.
- Perubahan pola tidur: terlalu banyak atau kurang.
- Makan: makan berlebihan atau tidak berselera atau memuntahkan kembali makanannya.
- Peningkatan fluktuasi mood serta mudah marah.
- Rasa takut yang berlebihan tanpa alasan yang jelas.
- Merasa tidak berdaya dan sedih.
- Cemas dan takut berlebihan
- Menghancurkan barang, melanggar aturan, atau melukai binatang

Jika anak mengalami gejala-gejala tersebut, orangtua berperan besar dalam mengurangi keparahan gangguan dengan cara memberi perhatian pada perubahan perilaku anak. Orangtua juga bisa menggunakan intuisi mereka jika merasa “ada sesuatu yang salah” dengan anak. Segera berkonsultasilah dengan dokter atau psikolog.

Seharusnya orangtua segera mengetahui saat pertumbuhan psikologis anak terganggu. Sayangnya kebanyakan orangtua tidak segera menyadari. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada tugas sederhana adalah gejala dari ADHD atau depresi, namun bisa juga karena mereka merasa malu, bersalah, atau berpikir tentang kematian.

Berikut ini hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan perkembangan mental :

1. Penganiayaan fisik dan seksual
2. Stres dan berbagai kesulitan, misalnya kemiskinan dan diskriminasi
3. Bencana alam dan keadaan politik yang memengaruhi anak secara langsung
4. Terpapar bahan kimia ditanah atau udara
5. Mengalami kehilangan akibat kematian atau perceraian

Sama seperti gangguan kesehatan fisik, gangguan mental dan emosional ini juga perlu diobati. Penanganan dapat diberikan oleh konselor maupun petugas kesehatan. Orangtua dapat membantu anak dengan mendorong mereka mengekspresikan perasaannya melalui seni, musik, dan permainan sehingga anak dapat memulihkan diri dari luka dan stres, serta mencegah gangguan lebih lanjut dalam perkembangannya.



Bagian **8**

Pengasuhan Dan Perawatan Anak Usia 0-6 Tahun

Pengasuhan Dan Perawatan Anak Usia 0-6 Tahun

Menjadi orangtua adalah suatu anugerah sekaligus beban karena ada kehidupan yang dipercayakan Tuhan kepada orangtua. Ada tanggung jawab yang harus dijalani oleh orangtua sepanjang hayat. Sebagai orangtua, tugas kita adalah menuntun anak-anak menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab dengan memberikan pengasuhan yang terbaik dan menyenangkan bagi anak-anak kita.



Pengasuhan Dan Perawatan Anak Usia 0 - 1 Tahun

Dalam pengasuhan, keluarga merupakan lembaga pertama yang bertanggung jawab memberikan pembinaan tumbuh kembang anak. Dengan demikian, orangtua merupakan guru pertama dan utama dalam mengasuh anak. Di situlah orangtua memegang peranan sangat penting dalam memberikan kebutuhan yang diperlukan anak. Pada dasarnya mengasuh anak adalah memberikan kebutuhan dasar agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Bayi baru lahir masih bergantung sepenuhnya pada orang dewasa agar bisa bertahan hidup. Berbagai refleks yang dimiliki, seperti mengisap dan menggenggam, memungkinkan bayi untuk beradaptasi dengan dunianya yang baru.

Pertumbuhan dan perkembangan bayi bukan hanya soal penambahan ukuran berat dan panjang, tapi juga kemampuan mengorganisasikan perilakunya. Selama tiga bulan pertama, sistem tubuh bayi masih belum teratur. Namun setelah bayi berusia 6 bulan, sistem tubuhnya akan menjadi lebih baik. Hal ini terjadi karena jumlah neuron bertambah sehingga kemampuan sensori dan kemampuan mengontrol perilakunya bertambah.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua yaitu :

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

- Berikan ASI kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir.
- Berikan ASI eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan.
- Berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan. MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6 - 24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI, MP-ASI.

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

- Di tahun pertama, waktu makan sebaiknya 5 kali sehari (3 kali makanan pokok dan 2 kali makanan selingan). Hal ini karena kapasitas pencernaan yang masih terbatas. Makanan selingan yang diberikan dapat berupa buah atau biskuit.



- Biarkan anak tidur pulas sampai terbangun sendiri, karena pada saat tidur hormon pertumbuhan paling besar dikeluarkan.
- Amati pertumbuhan anak dengan membawa anak ke POSYANDU untuk ditimbang dan dicatat dalam KMS (Kartu Menuju Sehat).
- Jika pertumbuhan anak kurang sehat, mintalah nasihat ke petugas kesehatan.
- Minta vitamin A pada bulan Februari dan Agustus di Posyandu mulai anak usia 6 bulan sampai 5 tahun.
- Untuk menjaga kebersihan badan, mandikan anak setiap hari, pagi, dan sore pakai sabun mandi.

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

- Jika belum tumbuh gigi, bersihkan gusi bayi sesudah diberi ASI dengan kain yang dibasahi air hangat yang sudah matang.
- Cuci tangan anak dengan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar.
- Ajarkan anak untuk buang air kecil dan air besar pada tempatnya.
- Gunting kuku tangan dan kaki anak jika panjang.
- Jauhkan anak dari asap rokok dan asap dapur.
- Segera bawa anak ke Puskesmas jika tidak bisa menyusui, tidak bisa minum dan selalu memuntahkan semuanya, kejang, panas serta tidak sadarkan diri.

2.

Kebutuhan kasih sayang

- Berikan cinta, rasa aman, dan kasih sayang kepada anak agar anak mengerti bahwa kita menyayangi dan selalu berada didekatnya.
- Belai dan sentuh anak setiap hari agar menambah kelekatan antara orangtua dan anak.
- Dekap dan peluk anak untuk menenangkan anak terutama saat anak sedih atau menangis bila mimpi buruk/ketakutan.

2.

Kebutuhan kasih sayang



- Berikan pujian jika anak melakukan perbuatan yang baik atau berhasil mencapai sesuatu.
- Jika anak melakukan kesalahan, hendaknya jangan dimarahi namun tegur dan beritahu apa yang seharusnya dilakukan.
- Bacakan dongeng dan dengarkanlah cerita anak.
- Berikan kata-kata halus/penuh makna untuk melatih kepekaan anak.
- Memotivasi anak agar ia mampu mencoba melakukan sesuatu.
- Berikan panggilan sayang kepada anak.

3.

Kebutuhan stimulasi

Menstimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak oleh lingkungan (ayah, ibu, pengasuh anak, anggota keluarga lain) untuk mempercepat tumbuh kembangnya. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan kelambatan tumbuh kembang anak.

Lakukanlah stimulasi yang memadai. Artinya, rangsang otak anak agar berkembang kemampuan gerakan kasar, gerakan halus, komunikasi pasif,

komunikasi aktif, kecerdasan, menolong diri sendiri, dan tingkah laku sosial (7 aspek perkembangan), pada anak agar berlangsung secara optimal sesuai tahapan usia anak.



Adapun kemampuan perkembangan anak usia 0 - 1 tahun diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel Perkembangan Anak Usia 0-1 tahun

Ciri Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak Usia 0-1 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik kasar dan halus

A. Usia 0-6 bulan

- Mengisap puting ibu
 - Memutar kepala saat disentuh leher atau mulutnya
 - Mengomunikasikan dan mengekspresikan emosi melalui berbagai cara, seperti menangis, memalingkan wajah, dsb.
 - Mendengar berbagai suara, terutama suara ibu
 - Melihat benda yang jaraknya 20-30 cm, penglihatan bayi baru lahir masih terbatas dan kabur
 - Mengikuti benda bergerak dengan 2 bola matanya
 - Setelah usia 2 bulan bayi baru bisa membedakan warna.
 - Membawa tangan ke mulut
- Merangsang pendengaran dengan mengajak bicara bayi pada setiap kesempatan (ketika menyusui, mandi, mengganti popok/celana) dan mendengarkan musik dan suara yang indah dari ayah dan ibu
 - Merangsang penglihatan dengan mengajak bayi tersenyum, peluk dan timang bayi
 - Berikan mainan warna kontras (hitam dan putih)
 - Berikan mainan dengan warna primer (merah, biru, kuning)
 - Merangsang taktil/ perabaan pada bayi dengan mengusap bagian tubuh bayi dengan sentuhan penuh kasih sayang
 - Merangsang kemampuan motorik kasar dengan melatih anak mendudukkan anak dengan diganjal

Tabel Perkembangan Anak Usia 0-1 tahun

Ciri Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak Usia 0-1 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik kasar dan halus

B. Usia 6-12 bulan

- Mengangkat kepala dan tubuh bagian atas saat berbaring tengkurap
- Mengikuti gerakan orang dengan mata
- Meraih benda
- Duduk tanpa bantuan
- Merangkak
- Berjalan beberapa langkah sambil berpegangan
- Memindahkan benda dari tangan kiri ke kanan atau sebaliknya

- bantal, setelah anak bisa duduk melatihnya untuk merangkak dan berdiri dengan memegangnya.
- Merangsang kemampuan motorik halus dengan memberikan mainan dan meletakkan mainan yang menarik di depan anak.

Kognitif

- Mencari benda yang jatuh
- Mengambil benda yang jatuh
- Mengeluarkan dan mengembalikan benda pada tempatnya
- Mengenali dan menunjuk anggota tubuh saat ditanya

- Memberi contoh mengeluarkan dan mengembalikan mainan
- Mengajak anak berbicara dan menunjukkan bagian-bagian tubuh

Tabel Perkembangan Anak Usia 0-1 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional Dan Kemandirian Anak Usia 0-1 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Sosial emosional

- Bayi dapat menunjukkan ekspresi wajah dan emosi yang berubah-ubah dan bervariasi. Reaksi dan perilaku bayi tergantung perilaku dan emosi orangtua. Contohnya, jika orangtua menunjukkan ekspresi wajah jijik terhadap mainan tertentu, bayi cenderung tidak mau memainkan mainan tersebut.
- Ekspresi marah muncul jika anak merasa lelah, lapar, atau sakit.
- Mampu tersenyum dan melakukan kontak mata
- Mampu menunjukkan rasa sayang pada orang lain atau mainannya

- Orangtua perlu menunjukkan penerimaan dan mengetahui apa yang anak butuhkan agar kemarahan tidak berlanjut.
- Ajak anak menyatakan hal yang membuatnya marah ataupun mengalami emosi negatif lain seperti sedih atau takut, dan bicarakan cara mengatasi emosi negatif tersebut.
- Mengenalkan anak pada orang lain
- Memberi contoh dalam menunjukkan rasa sayang

Kemandirian

- Minum dengan menggunakan cangkir/gelas
- Menyuap makanannya sendiri

- Memberi kesempatan pada anak untuk makan dan minum sendiri

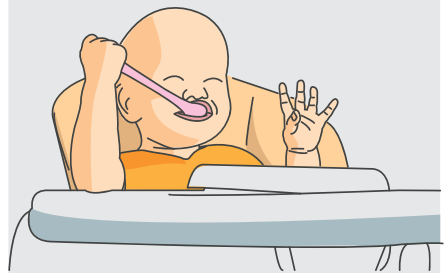
Tabel Perkembangan Anak Usia 0-1 tahun

Ciri Perkembangan Bahasa Anak Usia 0-1 Tahun

- Cooing (berdeket): Bayi mulai membuat bunyi vokal (Usia sekitar 2 bulan) mengeluarkan suara....o....o....o-
- Babbling (mengoceh): Bayi mulai menambahkan konsonan pada huruf vokal untuk mengoceh, dan berulang, sehingga terdengar seperti bunyi yang berirama (usia sekitar 6 bulan)
- One-word Speech (sepatah-dua patah kata): Anak mulai mampu menyebutkan kata-kata sesungguhnya. Kata-kata tersebut biasanya berupa kata benda yang merepresentasikan sebuah makna tertentu, misalnya "susu"..artinya bayi menginginkan minum susu atau bayi sedang menyampaikan bahwa ia sedang minum susu (usia < 1 tahun).

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

- Menyanyikan lagu
- Mendengarkan musik
- Membacakan doa
- Mengajak bayi bermain "ciluk-ba"
- Mengajak bicara dan mendongeng. Anak yang terbiasa mendengarkan cerita akan bereksperimen dengan kata-kata dan biasanya ia dapat membaca lebih dini dibanding dengan anak yang tidak pernah dibacakan cerita.
- Memanggil namanya
- Mengajari mengucapkan ma... ma...pa...pa..ka....kak
- Membacakan dongeng



Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 1 - 2 Tahun

Setelah usia 1 tahun, kemampuan motorik anak semakin baik sehingga dia dapat lebih banyak lagi mengeksplorasi lingkungannya dan kemampuan kognitifnya semakin berkembang. Kemampuan bahasa berkembang sejalan dengan perkembangan kognitif. Mulai usia 1 tahun, bahkan sebelum usia tersebut, anak bisa mematuhi aturan orangtua.

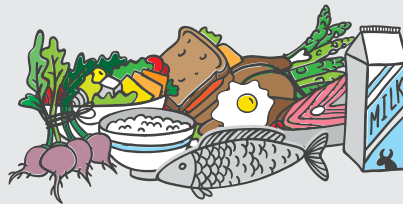
Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

a. Kebutuhan Gizi

- Teruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih.
- Berikan makanan tambahan yang mengandung triguna, yaitu :
 - a. zat pembangun, misalnya susu, telur, ikan, daging.
 - b. zat tenaga, misalnya nasi, ubi, jagung.
 - c. zat pelindung, misalnya buah-buahan, sayuran.



- Pemberian vitamin A setiap 6 bulan sampai usia 5 tahun
- Jangan sampai anak makan hanya asal kenyang, sebaiknya lebih me-

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

mentingkan kualitas makanannya. Anak sebaiknya tidak memakan makanan yang mengandung banyak gula kecuali pada saat-saat tertentu seperti ulang tahun, karena makanan jenis ini tidak bernilai gizi bahkan membahayakan kesehatan. Makanan yang manis tidak baik bagi kesehatan gigi.

- Minuman yang utama bagi anak adalah air putih dan susu. Anak diperbolehkan minum jus buah. Kopi dan teh sebaiknya tidak diberikan pada anak.
- Makanan tambahan yang baru perlu diberikan secara bertahap, paling tidak dua sampai tiga kali sehari. Hal ini agar orangtua dapat mewaspadaai adanya alergi terhadap jenis makanan tertentu.

Beberapa makanan yang perlu dihindari:

1. Makanan yang mengandung penyedap rasa (dapat memengaruhi kerja ginjal), telur (bila diberikan pada bayi bisa menimbulkan alergi), madu (bisa menimbulkan gangguan pencernaan)
2. Junkfood, yaitu makanan yang tinggi kalori, gula atau garam, serta rendah gizi.
3. Jus buah, sekalipun berasal dari buah, tidak selamanya jus itu sehat. Serat yang terdapat dalam buah segar sebagian besar akan hancur akibat proses pembuatan jus, dan yang tersisa adalah gula. Karena kandungan gula di dalam jus tersebut mempercepat proses pencernaan makanan, sehingga tubuh tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyerap nutrisi yang dibutuhkan.

4. Sereal manis dengan berbagai rasa seperti coklat juga menjadi santapan favorit anak saat sarapan, sebagian sereal tersebut mengandung pengawet, minyak terhidrogenasi dan pewarna buatan. Solusinya, biasanya mengonsumsi sereal gandum utuh.
5. Kentang goreng. Ini adalah makanan yang sangat populer di kalangan anak-anak, makanan ini memiliki kandungan lemak trans, kalori, natrium yang tinggi.
6. Donat, donat biasanya mengandung gula halus, tepung, penambah rasa, dan minyak yang telah terhidrogenasi.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

b. Kebutuhan imunisasi

- Campak
- Hepatitis
- Cacar air
- Dan lain-lain sesuai nasihat dokter

c. Kebutuhan kebersihan

- Anak diharuskan mandi minimal 2 kali setiap hari
- Menyikat gigi minimal sehabis makan dan sebelum tidur
- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan atau sehabis buang air besar (BAB)/buang air kecil (BAK)
- Menjaga kebersihan dan kerapian tempat bermain
- Menghindari lingkungan yang penuh dengan asap rokok, asap mobil, sampah, debu, racun, lalat, nyamuk, kecoa dan lain-lain

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

d. Kebutuhan tidur

- Minimal 2 jam pada siang hari dan minimal 11,5 jam pada malam hari
- Membuat kamar tidur banyak mendapat cahaya dan udara segar

e. Kebutuhan pengobatan/ pelayanan kesehatan

- Perawatan gigi sebaiknya dilakukan setiap 6 bulan sekali
- Datang ke Posyandu setiap bulan
- Ukur lingkar kepala anak

f. Kebutuhan bermain/aktivitas fisik diperlukan guna:

- Merangsang hormon pertumbuhan
- Merangsang pertumbuhan otot dan tulang
- Merangsang kecerdasan anak
- Melatih gerakan motorik kasar dan halus anak
- Merangsang kreativitas anak
- Melatih kemampuan sosialisasi anak

2.

Kebutuhan kasih sayang

- Berikan cinta, rasa aman, dan kasih sayang kepada anak, agar anak mengerti bahwa kita menyayangi dan selalu berada didekatnya
- Belai dan sentuh anak setiap hari
- Dekap dan peluk anak untuk menjalin kelekatan antara-orangtua dan anak
- Berikan pujian setiap kali anak berhasil melakukan kegiatan rangsangan

2.

Kebutuhan kasih sayang

- Jika anak melakukan kesalahan, hendaknya jangan dimarahi melainkan tegur dan beritahu apa yang seharusnya dilakukan
- Bacakan dongeng dan ajak anak bercerita
- Berikan kata-kata halus/penuh makna untuk melatih
- kepekaan anak
- Motivasi anak agar dia mampu mencoba melakukan sesuatu
- Berikan panggilan sayang kepada anak

3.

Kebutuhan stimulasi

Kemampuan perkembangan anak usia 1 - 2 tahun dan stimulasi yang dapat diberikan diuraikan sebagaimana tabel berikut :

Tabel Perkembangan Anak Usia 1-2 tahun

Ciri Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak Usia 1-2 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik kasar

- Belajar berjalan mundur
- Belajar berjalan mengikuti garis lurus

Melatih anak berjalan mundur dan mengikuti garis lurus

Tabel Perkembangan Anak Usia 1-2 tahun

Ciri Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak Usia 1-2 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik Halus

- Mampu menumpuk 2 benda atau lebih
- Mampu mengumpulkan benda di sebuah wadah
- Mampu menggunakan sendok
- Belajar memakai dan melepas baju sendiri
- Membuat coretan gambar

- Memberikan mainan dan wadahnya
- Melatih anak memegang dan menggunakan sendok
- Melatih anak memakai dan melepas baju sendiri
- Menyediakan kertas dan pensil

Kognitif

Menikmati buku cerita bergambar

Membacakan cerita dan menyediakan buku bergambar untuk anak

Ciri Perkembangan Sosial Emosional Dan Kemandirian Anak Usia 1-2 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Sosial Emosional

- Anak dapat mengungkapkan kegembiraan dan rasa sayangnya pada hal atau

- Mengajak anak bercermin
- Mengajak anak pergi ke tempat baru

Tabel Perkembangan Anak Usia 1-2 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional Dan Kemandirian Anak Usia 1-2 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Sosial Emosional

orang lain. Misalnya dengan memeluk atau mencium orangtua.

- Mengenali dirinya melalui cermin
- Menunjukkan rasa takut pada tempat baru dan orang asing
- Mengetahui benda miliknya

Kemandirian

- Mampu memakai dan melepas pakaian sendiri
- Mampu cuci tangan sendiri
- Belajar menggosok gigi sendiri

Memberi kesempatan pada anak untuk berpakaian, mencuci tangan, dan menggosok gigi sendiri

Ciri Perkembangan Bahasa Anak Usia 1-2 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

- Telegraphic Speech: Bayi mulai menyambungkan kata-kata menjadi bentuk kalimat yang singkat,

Usia 12 - 18 Tahun

- Melatih anak untuk mengerti dan melakukan perintah sederhana

Tabel Perkembangan Anak Usia 1-2 tahun

Ciri Perkembangan Bahasa Anak Usia 1-2 Tahun

misalnya "mama minum", "da...da...papa.." (usia sekitar 18 bulan)

- Mengucapkan beberapa kata secara konsisten tetapi sebagian besar bervariasi cara pengucapannya, jumlah kata terbatas, lambat laun anak sampai pada penguasaan aturan kata
- Dapat menggunakan satu kata untuk menyebut benda tertentu dan dapat mengemukakan makna yang berhubungan dengan benda tersebut
- Dapat mengucapkan kalimat yang terdiri dari dua kata
- Menggunakan anggota tubuh untuk mengekspresikan keinginan dan mengarahkan perilakunya pada orang lain
- Melakukan perintah sederhana

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

(mana bola, pegang ini, masukkan ini, ambil itu dan lainnya)

- Menunjukkan benda sambil menyebut namanya
- Membacakan dongeng/ cerita

Usia 18 - 24 Tahun

- Mengajari anak mengenal bagian tubuh
- Menanyakan gambar atau menyebutkan nama binatang dan benda di sekitar rumah
- Meminta anak melakukan suatu kegiatan (misalnya: tolong ambilkan bola di bawah meja)

Permainan anak usia 0-2 tahun

Bermain merupakan aktivitas yang sangat penting bagi anak. Dengan bermain, anak mendapat berbagai pengalaman yang berguna untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Melalui bermain dapat terdeteksi pula bagaimana perkembangan anak saat ini.

Pada usia 0-2 tahun anak berada pada tahap bermain sensori. Pada tahap bermain sensori, anak dapat diajak menstimulasi sensori mereka sendiri dengan kegiatan seperti bermain air, pasir, dan sejenisnya. Acap kali orangtua tidak mengetahui pentingnya tahap bermain ini sehingga mereka melarang anak-anak untuk bermain pasir atau air dengan alasan kotor. Padahal pada saat bermain pasir atau air tersebut, beberapa anggota tubuh seperti tangan, kaki, dan organ sensori lainnya distimulasi agar lebih peka. Jika tahap ini tidak dituntaskan dengan baik, kelak ketika dewasa akan membawa kerugian bagi dirinya dan orang lain.



Mengapa?

Anak yang perkembangan sensori motoriknya belum tuntas di usia 2 tahun akan cenderung sulit mengelola emosi dan akan bertindak agresif sekalipun mereka pintar. Tuntasnya anak dalam tahap bermain sensori bisa dilihat saat

bermain pasir. Jika mereka bermain dengan berguling-guling atau pasirnya hanya “dicolek-colek”, tandanya sensori motoriknya belum tuntas. Anak yang sensori motoriknya sudah tuntas biasanya akan membuat bangunan atau sesuatu yang kreatif dari pasir itu.

Jenis permainan yang sesuai dengan usia anak:

Untuk usia 0-3 bulan :

Beri bayi mainan yang berbunyi, gambar-gambar yang warnanya mencolok, benda-benda yang memiliki bermacam-macam tekstur dan suara, mainan gantung, dan kotak musik bersuara



Untuk usia 3-6 bulan :

Pada usia ini, bayi mulai menggenggam. Oleh karena itu, permainan yang disediakan adalah jenis permainan untuk menggenggam, meremas, dirasakan dan untuk digigit

Bagaimana memilih mainan untuk anak?

1. Bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak. Misalnya permainan edukatif seperti balok kayu, kertas, teka-teki gambar, alat gambar, dsb.
2. Sesuai kemampuan dan usia anak.
3. Sesuai minat dan kebutuhan anak sehingga dia mau memainkannya berulang kali. Mainan juga harus menarik bagi anak.
4. Membuat anak dapat terlibat secara aktif.
5. Dapat menjamin keselamatan anak, misalnya tidak terbuat dari kaca yang mudah pecah, tidak berujung runcing, tidak mengandung zat yang berbahaya, tidak terlalu kecil bagi usia anak sehingga mudah tertelan, dsb.
6. Tidak mengacu pada gender tertentu dan tidak bersifat rasis.

Tips bagi orangtua saat bermain dengan anak

1. Selalu luangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan bersama anak, seperti berjalan-jalan di taman, menggambar, bermain papan lempar, dan memasak.
2. Pahami kebutuhan anak. Berikan permainan yang sesuai kebutuhan anak dan tahap perkembangan anak.
3. Ciptakan suasana yang menyenangkan untuk anak, bukan hanya menyenangkan untuk orangtua.
4. Dampingi dan berikan dukungan saat anak bermain agar dapat mengikuti proses penerapan nilai-nilai positif.

5. Pilih satu kegiatan yang secara konsisten dilakukan hanya antara orangtua dan anak (tidak ada keterlibatan orang lain). Misalnya: setiap bangun pagi, ibu selalu bermain petak umpet dengan menggunakan selimut.
6. Arahkan anak saat bermain agar dapat timbul perasaan senang serta percaya diri dengan keterampilan yang dimiliki.

Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 2 - 3 Tahun

Di usia ini pertumbuhan fisik berlangsung lebih lambat dibandingkan usia sebelumnya. Anak sudah mampu berjalan dan berbicara, mulai tahu siapa dirinya, dan mulai memahami perasaan orang lain.

Anak masih sangat egosentris. Kemampuan berpikir menjadi semakin kompleks yang memungkinkan mereka semakin bisa mengatur perilakunya. Di usia 2 tahun anak mulai dapat mengucapkan dua kata, dan kemampuan ini akan terus meningkat. Dari segi emosional, anak mulai mampu mempertimbangkan harapan dan keinginan orang lain.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

a. Kebutuhan Zat Gizi

- Pemberian makanan anak sudah dalam bentuk padat yang mengandung :
 - a. zat pembangun, misalnya susu, telur, ikan, daging dan lain-lain

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

- b. zat tenaga, misalnya nasi, ubi, jagung dan lain lain
 - c. zat pelindung, misalnya buah-buahan, sayuran dan lain-lain
- Pemberian vitamin A setiap 6 bulan sampai usia 5 tahun

Seringkali orangtua kesulitan memberikan makanan pada anak. Ada anak yang sering menolak untuk makan atau sangat memilih-milih makanan. Jika anak makan sedikit, mungkin mereka belum lapar atau sedang membiasakan diri dengan rasa makanan yang baru. Orangtua perlu terus membiasakan anak dengan berbagai jenis dan rasa makanan.

Yang Dapat Dilakukan

Sediakan hanya makanan yang bergizi

Berikan cukup waktu untuk makan

Memberikan makanan yang sering ditolak anak di awal, saat anak paling merasa lapar

Memberikan porsi yang tidak terlalu banyak, dan menjelaskan bahwa anak boleh minta tambah

Membuat waktu makan santai dan menyenangkan

Yang Perlu Dihindari

Menyediakan makanan cepat saji

Memburu-buru anak agar cepat selesai makan

Memaksa anak makan segalanya yang tidak disukainya

Memberikan porsi yang besar dan berusaha keras membujuk anak untuk menghabiskannya

Mengomeli anak di waktu makan

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

b. Kebutuhan Kebersihan

- Anak diharuskan mandi minimal 2 kali setiap hari
- Menyikat gigi dengan dibantu orangtua minimal sehabis makan dan sebelum tidur
- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
- Membiasakan buang air di jamban/wc dan mencuci tangan setelahnya
- Mencuci rambut dan menggunting kuku secara teratur
- Menjaga kebersihan dan kerapian tempat bermain
- Hindari lingkungan yang penuh dengan asap rokok, asap mobil, sampah, debu, racun, lalat, nyamuk, kecoa dan lain-lain.
- Ganti pakaian yang basah sehabis bermain

b. Kebutuhan Tidur

- Minimal 1 jam pada siang hari dan minimal 12 jam pada malam hari

d. Kebutuhan Pengobatan/ pelayanan kesehatan:

- Perawatan gigi sebaiknya dilakukan setiap 6 bulan sekali
- Datang ke POSYANDU setiap bulan

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan kesehatan dan gizi

d. Kebutuhan Pengobatan/ pelayanan kesehatan:

- Ukur lingkaran kepala anak
- Sapih anak jika masih mengedot atau mempunyai kebiasaan menghisap jari, kuku dan sebagainya, supaya letak gigi baik

e. Kebutuhan bermain/aktivitas fisik, diperlukan guna:

- Merangsang hormon pertumbuhan
- Merangsang pertumbuhan otot dan tulang
- Merangsang kecerdasan anak
- Melatih gerakan motorik kasar dan halus anak
- Merangsang kreativitas anak
- Melatih kemampuan sosialisasi anak

Hal yang perlu dilakukan orangtua:

- Latih anak untuk merencanakan apa yang akan dimainkannya.
- Latih anak untuk mengambil hanya mainan yang akan dimainkan, jumlahnya hanya 2-3 mainan dalam satu waktu
- Latih anak untuk membereskan kembali mainannya.

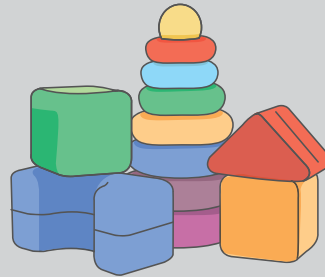
Jenis mainan yang bisa diberikan:

12-15 bulan :

Buku bergambar yang berwarna-warni, menyusun balok, bermain dengan kaca, air, telepon mainan. Lempar bola, mainan yang dapat didorong dan ditarik, teka-teki gambar/bentuk (puzzle) sederhana. Bermain pasir dan air, boneka, dan miniatur binatang.

2 tahun :

Ayunan, sepeda roda tiga (hanya duduk dan didorong), mainan yang dapat ditarik dan didorong, bermain cat dengan tangan, bermain dengan air, balok, buku, dan boneka.



Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

2.

Kebutuhan Kasih Sayang

- Berikan cinta, rasa aman, dan kasih sayang kepada anak, agar anak mengerti bahwa kita menyayangi dan selalu berada didekatnya
- Belai dan sentuh anak setiap hari
- Dekap dan peluk anak untuk menjalin kelekatan antara orangtua dan anak
- Berikan pujian setiap kali anak berhasil melakukan sesuatu
- Jika anak melakukan kesalahan, hendaknya jangan dimarahi na-

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

2.

Kebutuhan Kasih Sayang

- mun tegur dan beritahu apa yang seharusnya dilakukan
- Bacakan dongeng, ajak anak bercerita
 - Berikan kata-kata halus/penuh makna untuk melatih kepekaan anak
 - Memotivasi anak agar ia mampu mencoba melakukan sesuatu
 - Berikan panggilan sayang kepada anak
 - Berikan lingkungan yang aman, nyaman dan bersih untuk anak bermain

3.

Kebutuhan Stimulasi

Kemampuan perkembangan anak usia 2 - 3 tahun dan stimulasi yang dapat diberikan diuraikan sebagaimana tabel :

Tabel Perkembangan Anak Usia 2-3 tahun

Ciri Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak Usia 2-3 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik kasar

- Melompat dengan dua kaki jatuh bersamaan.
- Berdiri di satu kaki.
- Melatih anak untuk melompat dan berdiri satu kaki.

Tabel Perkembangan Anak Usia 2-3 tahun

Ciri Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak Usia 2-3 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik kasar

- Melempar, menangkap, dan menendang bola.
 - Melakukan gerakan sesuai irama.
 - Menaiki tempat tinggi.
 - Berlari.
 - Mulai makan dan berpakaian sendiri.
- Mengajak anak bermain lempar, tangkap, tendang, dan kejar bola.
 - Mengajak anak menari sambil mendengarkan musik.
 - Mengajak anak menaiki tangga dengan kaki bergantian.

Motorik Halus

- Meremas benda
 - Memegang pensil atau krayon dengan menggenggam.
 - Mencorat-coret saat diberi pensil atau krayon.
 - Menggunakan gunting.
 - Menuang/memasukkan benda.
 - Memegang benda pipih/ datar.
 - Melipat kertas.
- Melatih anak untuk meremas dan merobek kertas.
 - Memberi contoh meronce manik-manik.
 - Mengajak anak belajar menggunting dan melipat kertas.
 - Bermain memindahkan air, pasir, biji-bijian ke dalam wadah seperti toples/baskom.

Tabel Perkembangan Anak Usia 2-3 tahun

Ciri Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak Usia 2-3 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Kognitif

- Mengikuti instruksi sederhana
 - Dapat menikmati cerita dan lagu sederhana.
 - Meniru perilaku orang lain.
 - Menunjuk dan memberi nama obyek atau gambar yang umum dikenal saat ditanya.
- Melatih anak mengenal warna, bermain kartu, boneka, masak- masakan.
 - Melatih anak menggambar garis dan lingkaran.
 - Melatih anak menggunakan kata sifat (besar-kecil, panas-dingin, tinggi-rendah).
 - Melatih anak menyebutkan nama teman, menghitung benda.

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 2-3 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Sosial Emosional

- Di usia ini anak mulai menyadari keberadaan dirinya dengan menunjukkan karakteristik fisik. Mereka sudah mampu menyebutkan apakah diri
- Tidak menyebutkan hal-hal negatif tentang diri anak, dan selalu memikirkan hal-hal positif yang dimiliki anak.

Tabel Perkembangan Anak Usia 2-3 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 2-3 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orngtua

Sosial Emosional

mereka baik atau buruk, pintar atau tidak, dsb yang akan berpengaruh terhadap cara anak memandang dirinya.

- Mampu mengenali teman laki-laki dan perempuan.
- Mampu bekerja sama dengan teman
- Mampu mengenali perasaannya dan orang lain.
- Paham akibat dari perilakunya.

- Membantu anak mengutarakan perasaannya dan menjelaskan emosi yang sedang dirasakan. Misalnya, jika anak sedang marah karena mainannya rusak, orangtua dapat mengatakan: "Adek sedang marah karena mainannya rusak ya?".
- Mengenalkan perbedaan laki-laki dan perempuan.

Kemandirian

- Bisa mengatakan keinginan untuk buang air besar dan kecil.
- Makan dengan menggunakan sendok tanpa tumpah.
- Mengambil minuman dari teko.
- Mencuci tangan dan mengeringkannya.

- Melatih anak mengenakan pakaian, menyikat gigi dan toilet training.
- Memberi kesempatan anak untuk makan dengan menggunakan sendok dan mengambil minuman tanpa dibantu.
- Mengajak anak mencuci tangan dan kaki.

Tabel Perkembangan Anak Usia 2-3 tahun

Ciri Perkembangan Bahasa Anak Usia 2-3 Tahun

Usia 2 - 2,5 tahun:

- Mulai mengikuti aturan tata bahasa, misalnya menggunakan keterangan waktu : “kemarin”, “baru saja” atau kata ganti orang “ seperti “ dia”, “mereka”.
- Di usia 2 tahun sudah mulai memahami 200 kata.
- Menanggapi lawan bicara dan terlibat dalam dialog singkat.
- Sudah menggunakan istilah “di sini”, “di mana” untuk mengarahkan perhatian.

Usia 2,5 - 3 tahun:

- Mulai menggunakan kalimat negatif, kalimat tanya dan kalimat perintah.
- Berusaha menjadi teman bicara yang baik.
- Menggunakan kalimat tanya jawab

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

- Melatih anak menggunakan kata sifat (misalnya besar-kecil, panas- dingin, tinggi-rendah).
- Melatih anak menyebut nama teman, menghitung benda, dsb.
- Melatih anak untuk mengingat pesan.
- Menanyakan nama suatu benda pada anak.
- Meminta anak menyebutkan nama anggota keluarganya.

Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 3 - 4 Tahun

Mulai usia 3 tahun anak sudah mempelajari peran jenis kelamin masing-masing. Pada umumnya anak laki-laki bersifat lebih aktif dan lebih agresif dibandingkan anak perempuan. Anak perempuan lebih mau menolong namun sering masih takut-takut.

Di usia 3 tahun anak lebih senang bermain dengan teman dari jenis kelamin yang sama, dan hal ini berlanjut hingga mereka berada di Sekolah Dasar. Di usia ini anak penuh rasa ingin tahu.



Di sinilah pentingnya orangtua menanamkan berbagai kebiasaan positif bagi anak. Berbagai hal ingin mereka lakukan sendiri, namun seringkali anak menjadi frustrasi karena sebenarnya masih membutuhkan bantuan.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

a. Zat Gizi

Berikan gizi seimbang pada anak usia 3-4 tahun.

Contoh :

- Nasi/mi/jagung (karbohidrat)
- Tempe/tahu/daging/telur/ikan (protein)

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

a. Zat Gizi

- Sayur/buah-buahan (vitamin dan mineral)
- Susu (lemak)

Orangtua dapat memilih salah satu lauk pauk untuk diberikan kepada anak. Agar anak tidak bosan, dapat dimasak sesuai selera anak.

b. Imunisasi

Imunisasi harus diberikan kepada anak sesuai dengan umur, disarankan mengunjungi posyandu atau puskesmas untuk imunisasi anak

c. Kebersihan

- Biasakan anak mandi dua kali sehari dan menggosok gigi; kalau belum bisa dapat dibantu oleh orangtua.
- Kebersihan tidak hanya mencakup kebersihan diri tetapi juga kebersihan lingkungan. Misalnya, kuras bak air setidaknya satu kali seminggu. Ini perlu dilakukan agar tidak menjadi sarang nyamuk.
- Kebersihan makanan juga perlu diperhatikan. Misalnya sayuran perlu dicuci terlebih dulu dan dimasak hingga matang.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

d. Kebutuhan Tidur

Tidur merupakan kebutuhan manusia. Untuk anak usia 3-4 tahun perlu tidur \pm 14 jam per hari.

e. Bermain / aktivitas fisik

Dunia anak adalah dunia bermain. Bagi anak, bermain adalah hal penting sebab selain menyenangkan, bermain merupakan wahana belajar yang paling mudah dan efektif. Sambil bermain, berbagai aspek perkembangan dan potensi dalam diri anak dapat berkembang optimal. Bermain dapat membantu merangsang pertumbuhan anak, menambah nafsu makan, dan merangsang pertumbuhan otot dan tulang.

Pada usia ini anak berada pada tahap bermain peran dan bermain kerjasama. Pada bermain peran, anak bisa diajak untuk berperan menjadi dokter, tamu, atau lainnya. Secara alamiah ketika bertemu dengan teman-teman sebaya anak secara otomatis melakukan permainan peran ini.



Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

e. Bermain / aktivitas fisik

Dengan bermain peran anak-anak bisa diajak menjelaskan perasaan, sikap, tingkah laku, dan nilai, dengan tujuan menghayati perasaan dan cara berpikir orang lain.

f. Pelayanan kesehatan dan pengobatan

Bawa anak ke posyandu secara teratur atau ke tempat-tempat pelayanan kesehatan untuk :

- Mengukur berat badan anak
- Mengukur penambahan tinggi badan
- Mengukur lingkar kepala
- Pemberian imunisasi
- Pemeliharaan dan perawatan gigi anak

Apabila anak sakit bawalah segera ke puskesmas atau tempat pelayanan terdekat.

2.

Kebutuhan Kasih Sayang

Setiap anak perlu mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari keluarga serta rasa aman dan nyaman. Kasih sayang tidak hanya berupa materi saja, tetapi belaian, suara lembut, dan perhatian yang diberikan orangtua kepada anak.

3.

Kebutuhan Stimulasi

Kemampuan perkembangan anak usia 3 - 4 tahun dan stimulasi yang dapat diberikan diuraikan sebagaimana tabel :

Tabel Perkembangan Anak Usia 3-4 tahun

Ciri Perkembangan Motorik dan Kognitif Anak Usia 3-4 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik Kasar

- Berlari dan melompat menghindari rintangan.
- Berdiri dengan satu kaki selama 5-10 detik.
- Berjalan ke arah depan dengan menggunakan tumit.
- Melompat dengan satu kaki sebanyak 3-5 kali.
- Menangkap bola.
- Berdiri dengan satu kaki.
- Mengajak anak berlari dan melompat sambil melompati benda (misalnya balok).
- Mengajak anak berdiri dengan satu kaki bergantian.
- Mengajak anak melompati kotak-kotak yang digaris di lantai dengan satu kaki.
- Mengajak anak bermain lempar dan tangkap bola.

Motorik Halus

- Membuat menara dari 9-11 balok.
- Membuat gambar lingkaran, garis, segi empat.
- Menyediakan permainan balok untuk anak.
- Menyediakan kertas dan pensil.

Tabel Perkembangan Anak Usia 3-4 tahun

Ciri Perkembangan Motorik dan Kognitif Anak Usia 3-4 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik Halus

- Menuang/memasukkan benda ke dalam wadah.
- Meronce.
- Menggunting.

- Mengajak anak meronce dan menggunting.
- Mengajak anak memasukkan air, pasir, atau biji-bijian ke dalam wadah seperti botol atau mangkok.

Kognitif

- Mengenal 4-5 warna.
- Menjelaskan apa yang dilihat dan dilakukan dengan pertanyaan: apa, mengapa, dan bagaimana.
- Mengelompokkan benda yang sama dan sejenis.

- Ajak anak mencari benda dan mengelompokkannya berdasarkan warna yang sama.
- Bacakan cerita untuk anak dan beri anak pertanyaan: apa, mengapa, dan bagaimana.
- Ajak anak menceritakan pengalamannya.

Tabel Perkembangan Anak Usia 3-4 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 3-4 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Sosial Emosional

- Bermain dengan teman sebaya.
 - Menunggu giliran.
 - Bisa memberi dan menerima.
 - Bisa bergaul dengan orang yang lebih dewasa.
- Memberi kesempatan pada anak untuk bermain dengan teman sebayanya.
 - Membiasakan anak untuk menunggu giliran.
 - Membiasakan anak untuk berbagi.
 - Mengajak anak mengunjungi keluarga atau tetangga.

Kemandirian

- Menuang air dari teko/botol.
 - Mengangkat piring dan gelas kotor.
 - Mencuci tangan dan kaki tanpa dibantu
 - Memakai sepatu dan sandal tanpa tali sendiri.
- Memberi kesempatan pada anak untuk menuang air.
 - Membiasakan anak meletakkan piring atau gelas yang habis ia pakai ke tempatnya.
 - Membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kaki sendiri.
 - Melatih anak memakai sandal dan sepatu sendiri.



Tabel Perkembangan Anak Usia 3-4 tahun

Ciri Perkembangan Bahasa Anak Usia 3-4 Tahun

Usia 3 - 4 tahun:

- Membuat kalimat tanya yang rumit seperti, "iya nggak ya?", "sudahlah", "harusnya", "mungkin".
- Memahami pengertian sebab akibat.
- Memahami dan melaksanakan 2-4 perintah.
- Dapat membandingkan 2 benda.
- Mengerti perbandingan ukuran.

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

- Memperkenalkan kalimat yang berbentuk sebab akibat, misalnya: Jika kamu merebut mainan, kamu tidak punya teman.
- Meminta anak membawakan barang kepada orangtua.
- Mengenalkan benda dan membandingkannya: Ini apel merah, dan itu jeruk oranye.
- Mengenalkan anak dengan berbagai ukuran: apel ini lebih kecil daripada bola.
- Mengajak anak untuk mengucapkan kalimat yang terdiri dari tiga kata.

Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 4 - 5 Tahun

Perawatan dan pengasuhan di usia ini menantang yang semakin mengasyikkan. Anak semakin bertambah kemampuannya dan semakin berusaha untuk mandiri.

Orangtua perlu memfasilitasi kebutuhan anak untuk mandiri dengan mengembangkan kemampuan anak mengontrol perilaku, misalnya dengan mematuhi aturan di dalam maupun di luar rumah.

Orangtua juga perlu memberikan banyak stimulasi berupa buku, mainan, maupun hubungan dengan orang lain. Bantulah anak menghadapi berbagai tantangan sehingga kepercayaan dirinya bertambah.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

a. Nutrisi

Berikan gizi seimbang pada anak usia 4-5 tahun.

Contoh :

- Nasi/mi/jagung (karbohidrat)
- Tempe/tahu/daging/telur/ikan (protein)
- Sayur/buah-buahan (vitamin dan mineral)
- Susu (lemak)

Orangtua dapat memilih salah satu lauk pauk untuk diberikan kepada anak agar dia tidak bosan. Masak makanan sesuai selera anak.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

b. Imunisasi

Imunisasi harus diberikan kepada anak sesuai dengan umur. Jangan lupa mengunjungi posyandu atau puskesmas untuk imunisasi anak.

c. Kebersihan

Biasakan anak untuk mandi dua kali sehari dan menggosok gigi. Jika dia belum mampu, orangtua dapat membantu. Kebersihan tidak hanya meliputi kebersihan diri tetapi juga kebersihan lingkungan. Misalnya menguras bak air setidaknya satu kali seminggu. Hal ini perlu dilakukan agar tidak menjadi sarang nyamuk. Kebersihan makanan juga perlu diperhatikan, misalnya sayuran perlu dicuci terlebih dulu dan dimasak hingga matang.

d. Kebutuhan Tidur

Tidur merupakan kebutuhan manusia. Untuk anak usia 4-5 tahun perlu tidur \pm 13,7 jam per hari.

e. Bermain/aktivitas fisik

Dunia anak adalah dunia bermain. Bagi anak arti bermain sangat penting sebab selain menyenangkan juga merupakan wahana belajar yang paling mudah dan efektif. Sambil bermain, berbagai aspek perkembangan dan potensi dalam diri anak dapat

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

berkembang secara optimal. Bermain dapat membantu merangsang pertumbuhan anak, menambah nafsu makan, dan merangsang pertumbuhan otot dan tulang.

f. Pelayanan kesehatan dan pengobatan

Bawa anak ke posyandu secara teratur atau ke tempat pelayanan kesehatan untuk:

- Mengukur berat badan anak
- Mengukur penambahan tinggi badan
- Mengukur lingkar kepala
- Pemberian imunisasi
- Pemeliharaan dan perawatan gigi anak

Jika anak sakit bawalah segera ke puskesmas atau tempat pelayanan terdekat.

2.

Kebutuhan Kasih Sayang

Setiap anak perlu mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari keluarga serta rasa aman dan nyaman. Kasih sayang tidak hanya berupa materi saja, tetapi belaian, suara lembut, dan perhatian yang diberikan orangtua kepada anak.

3.

Kebutuhan Stimulasi

Kemampuan perkembangan anak usia 4 - 5 tahun dan stimulasi yang dapat diberikan diuraikan sebagaimana tabel :

Tabel Perkembangan Anak Usia 4-5 tahun

Ciri Perkembangan Motorik dan Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik Kasar

- Naik dan turun tangga dengan berganti kaki.
- Berlari lurus.
- Berjalan di balok titian.
- Melompat dengan satu kaki.
- Melempar bola dengan memutar badan, memindahkan tumpuan badan pada kaki tertentu, dan menangkap bola dengan satu tangan.
- Naik sepeda roda tiga dan mengendarinya dengan lancer.
- Lompat ke belakang.
- Berjalan mundur dengan jinjit.

Bermain bersama anak sehingga anak mengembangkan keterampilan fisiknya seperti naik dan turun tangga sambil diawasi, bermain bola, bermain tali, naik sepeda bersama, dan berjalan di balok titian.

Motorik Halus

- Membuka dan memasang kancing baju tanpa bantuan serta memakai baju sendiri.
- Menjepit kertas dengan penjepit kertas dan merapikan lipatan kertas dengan jari-jari.

- Melatih anak untuk berpakaian dan makan sendiri.
- Mengajari anak menjepit dan melipat kertas.
- Mengajak anak menggambar dan mewarnai.

Tabel Perkembangan Anak Usia 4-5 tahun

Ciri Perkembangan Motorik dan Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik Halus

- Mampu makan dengan menggunakan sendok dan garpu.
 - Meronce.
 - Menggunakan alat tulis untuk menggambar, mewarnai, dan menebalkan huruf.
 - Menggunakan gunting untuk memotong kertas.
 - Membangun menara dari 11 balok.
- Mengajak anak bermain dengan balok.
 - Memberikan aktivitas yang memungkinkan anak untuk memperkuat jari dan tangannya, seperti bermain dengan menggunakan plastisin.
 - Menyediakan banyak kesempatan bagi anak untuk menggunakan krayon (jika memungkinkan yang berukuran kecil) dan mewarnai gambar.

Kognitif

- Bermain kata yang berbunyi sama.
 - Menunjukkan lebih dari 10 bagian tubuh dan fungsinya.
 - Mengerti konsep bentuk, arah, warna.
 - Mengetahui fungsi benda.
- Sering mengajak anak bermain kata yang diawali dengan bunyi sama, seperti: ibu-ikan, pergi-lagi, dsb.,
 - Bermain bersama anak sambil memperkenalkan berbagai bentuk, arah, dan warna serta berbagai fungsi benda.

Tabel Perkembangan Anak Usia 4-5 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun

- Mengikuti 3 perintah yang tidak berhubungan.
- Mengikuti pembicaraan tentang ukuran.
- Mendengarkan cerita yang panjang.
- Mengerti urutan kegiatan.
- Bertanya dengan pertanyaan: kapan, bagaimana, mengapa, dan siapa
- Menggabungkan kalimat.
- Berbicara tentang hubungan sebab akibat.
- Menceritakan sesuatu sesuai kemampuan.

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

- Bermain huruf dan angka: Saat anak sudah mengenal huruf dan angka, ia dapat diajak melakukan permainan huruf dan angka, misalnya dengan kartu bergambar binatang yang diawali dengan huruf "A,B,C dan seterusnya", ayah dan ibu dapat menanyakan pada anak misal huruf apa yang mengawali kata "angsa", atau "sapi".
- Merangkai cerita: Ajak anak bercerita pengalamannya hari itu.
- Berdiskusi: Hal ini akan mendorong anak mengungkapkan perasaannya. Dengan diskusi, anak tidak hanya cerdas dalam berbicara tapi juga melatih kecerdasan emosinya. Misalnya orangtua bisa bertanya "tanaman kalau tidak disiram bisa mati nggak ya?", mungkin ia punya pendapat sendiri, apapun pendapatnya, orangtua harus menghargai pendapat anak.

Tabel Perkembangan Anak Usia 4-5 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

- Memberi contoh penggunaan bahasa yang baik dan benar: Cara orangtua berbicara akan ditiru oleh anak. Dengan demikian, orangtua perlu memperhatikan kualitas bahasa yang digunakan. Jika orangtua berbicara dengan gaya bahasa yang baik, alur bicara yang sistematis, dan nada bicara yang pas maka hal ini akan melatih anak untuk berbicara dengan gaya bahasa, alur bicara, dan nada suara yang baik pula.
- Bermain peran: Ajak anak melakukan peran yang pernah dialami. Misalnya saat ia ikut ibu ke pasar, lakukan dialog: "Ibu mau beli sayur apa?" Kemudian minta anak untuk menjawab.
- Memperdengarkan lagu anak-anak: Ajak anak untuk ikut bernyanyi, lakukan berulang-ulang. Nyanyikan lagu yang mengandung angka.

Tabel Perkembangan Anak Usia 4-5 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

- Gunakan kata yang mengandung angka jika berbicara pada anak atau memberikan instruksi pada mereka. Berhitung bersama anak jika memungkinkan, misalnya saat menaiki tangga, memindahkan sejumlah telur, dll.
- Lakukan aktivitas atau permainan yang membuat anak harus berada di bawah/atas/belakang/depan suatu objek. Hal ini membantu mereka untuk mendengar dan memahami kata-kata yang menunjukkan arah.

Pengasuhan dan Perawatan Anak Usia 5 - 6 Tahun

Di usia ini perkembangan menjadi semakin kompleks dibandingkan usia sebelumnya. Meski perkembangan fisik melambat, kemampuan lain seperti kognitif, sosial emosional, kemandirian, dan bahasa sangatlah cepat.

Anak memiliki koordinasi yang semakin baik antara mata, tangan, dan tubuh. Tangan mana yang dominan digunakan, apakah kiri atau kanan, semakin jelas di usia ini. Banyak sekali pertanyaan “mengapa” yang diutarakan anak karena rasa ingin tahu yang semakin besar.



Perkembangan bahasa dan sosial emosional terus meningkat pesat. Anak mulai dapat menggunakan bahasa untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan. Anak belajar mengontrol dan mengatur emosinya agar sesuai dengan standar sosial yang ada. Anak juga mulai belajar bahwa kejadian yang sama dapat mengakibatkan emosi yang berbeda pada orang yang berbeda, dan emosi yang dirasakan dapat bertahan sampai lama meski kejadian sudah berakhir.

Kemandiriannya terus berkembang. Anak percaya bahwa jika mereka menginginkan sesuatu, mereka pasti bisa mencapainya, tanpa mempertimbangkan kemungkinan gagal. Di akhir masa ini anak akan mempersiapkan dirinya untuk memasuki Sekolah Dasar.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

a. Gizi

Berikan gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun.

Contoh :

- Nasi/mie/jagung (karbohidrat)
- Tempe/tahu/daging/telur/ikan (protein)
- Sayur/buah-buahan (vitamin dan mineral)
- Susu (lemak)

Orangtua dapat memilih salah satu lauk pauk untuk diberikan kepada anak. Agar anak tidak bosan, dapat dimasak sesuai selera anak.

Kebiasaan makan yang sehat sangat penting di usia ini. Makanan yang disantap anak akan mempengaruhi pertumbuhan tulang, bentuk tubuh, dan ketahanan terhadap penyakit. Biasakan anak melakukan olahraga dan aktivitas fisik.

Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh kebiasaan makan orangtua. Yang perlu diperhatikan orangtua adalah memberikan makan pada jam yang teratur, menyajikan makanan sehat, dan menjadikan waktu makan menjadi sesuatu yang menyenangkan. Hindari berat badan berlebih atau kurang pada anak.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1.

Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

b. Imunisasi

Imunisasi harus diberikan kepada anak sesuai dengan umur. Jangan lupa kunjungi posyandu atau puskesmas untuk imunisasi anak.

c. Kebersihan

Biasakan anak untuk mandi dua kali sehari dan menggosok gigi. Kalau dia belum bisa, dapat dibantu oleh orangtua.

d. Kebutuhan Tidur

Tidur merupakan kebutuhan manusia. Untuk anak usia 5-6 tahun perlu tidur \pm 13,5 jam per hari.

e. Bermain/aktivitas fisik

Dunia anak adalah dunia bermain. Bagi anak arti bermain sangat penting sebab selain menyenangkan juga merupakan wahana belajar yang paling mudah dan efektif.

Sambil bermain, berbagai aspek perkembangan dan potensi dalam diri anak dapat berkembang optimal. Bermain dapat membantu merangsang pertumbuhan anak, menambah nafsu makan, dan merangsang pertumbuhan otot dan tulang.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu :

1. Kebutuhan Kesehatan dan Gizi

f. Pelayanan kesehatan dan pengobatan

Bawa anak ke posyandu secara teratur atau ke tempat-tempat pelayanan kesehatan untuk :

- Mengukur berat badan anak
- Mengukur penambahan tinggi badan
- Mengukur lingkar kepala
- Pemberian imunisasi
- Pemeliharaan dan perawatan gigi anak

Kalau anak sakit bawalah segera ke puskesmas atau tempat pelayanan terdekat.

2. Kebutuhan Kasih Sayang

Setiap anak perlu mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari keluarga serta rasa aman dan nyaman. Kasih sayang tidak hanya berupa materi saja, tetapi juga belaian, suara lembut, dan perhatian yang diberikan orangtua kepada anak.

3. Kebutuhan Simulasi

Kemampuan perkembangan anak usia 5 - 6 tahun dan stimulasi yang dapat diberikan diuraikan sebagaimana tabel :



Tabel Perkembangan Anak Usia 5-6 tahun

Ciri Perkembangan Motorik dan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Motorik Kasar

- Berdiri dengan satu kaki bergantian selama 10 detik.
- Berjalan mundur dengan berjinjit sejauh 2 meter.
- Berlari dengan cepat dan stabil.
- Lompat ke depan maupun mundur 5 kali berturut-turut.
- Lompat tali 10 kali berturut-turut.
- Lari ke depan sambil menendang bola.
- Naik sepeda roda dua.
- Sering beraktivitas bersama anak dengan mengajak anak berjalan mundur, berjinjit, lomba lari, lompat tali, lompat dengan satu kaki, menangkap, melempar, dan menangkap bola.
- Mengajari anak bersepeda roda dua.

Motorik Halus

- Menggunakan pisau untuk memotong lilin/tanah liat.
- Mengikat tali sepatu sendiri.
- Memegang pensil dengan 3 jari secara tepat.
- Meniru huruf.
- Mewarnai dengan tidak keluar garis.
- Menggambar bentuk segitiga, persegi panjang, dan belah ketupat.
- Menggunting bentuk.
- Menyediakan kertas dan alat tulis serta gunting pada anak.
- Bersama anak beraktivitas menggunting bentuk serta menggambar, mewarnai, dan meniru huruf/bentuk.

Tabel Perkembangan Anak Usia 5-6 tahun

Ciri Perkembangan Motorik dan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Kognitif

- Mengingat pengalaman yang terjadi.
 - Menceritakan kembali isi buku.
 - Membedakan khayalan dan kenyataan.
 - Mengetahui dan menyebut lebih dari 12 warna.
 - Memahami 12 macam lawan kata.
 - Memisahkan benda yang sama atau yang berbeda.
- Mengajak anak berbicara dengan menanyakan aktivitas anak hari ini .
 - Membacakan cerita kepada anak .
 - Meminta anak mengulang kembali cerita.
 - Memperkenalkan anak dengan berbagai kata.
 - Berikan permainan dengan bentuk dan ukuran yang berbeda.
 - Latih anak memilah benda yang sama maupun berbeda. Jelaskan mengapa benda-benda tersebut sama atau berbeda.

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Sosial Emosional

- Dapat menjalin persahabatan.
- Memberi kesempatan dan memfasilitasi anak untuk bersosialisasi dengan teman sebaya.

Tabel Perkembangan Anak Usia 5-6 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orngtua

Sosial Emosional

- Dapat bermain dalam kelompok.
 - Mulai mengenali berbagai budaya berdasarkan tampilan fisik.
 - Mulai mengenali hal baik dan buruk berdasarkan nilai budaya dan agama.
 - Bersemangan mengikuti aktivitas dan aturan di kelas.
 - Ingin mandiri seperti orang dewasa.
 - Minta maaf untuk kesalahan yang dibuat.
 - Mau menolong teman.
- Menceritakan dongeng dari berbagai daerah.
 - Melakukan ritual keagamaan seperti shalat, membaca doa, menyanyikan lagu rohani.
 - Membiasakan anak mengucapkan salam dan berdoa.
 - Memberi kesempatan pada anak mengikuti kegiatan di kelas.
 - Membiasakan perilaku positif seperti meminta maaf, berbagi, mengikuti aturan dalam bermain.

Kemandirian

- Sudah dapat melakukan kegiatan menolong diri sendiri seperti buang air besar/kecil, berpakaian, makan, dll.
 - Menjaga barang miliknya.
 - Menjaga diri agar aman.
- Ajarkan bagaimana anak menggunakan toilet, mencuci tangan, menyikat gigi, berpakaian, dll.
 - Jika ia membawa tas atau tempat makanan, latih anak untuk membuka dan menutupnya.

Tabel Perkembangan Anak Usia 5-6 tahun

Ciri Perkembangan Sosial Emosional dan Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Kemandirian

- Tulislah nama anak di semua barang yang akan dibawa ke sekolah.
- Jelaskan pada anak hal yang mesti dilakukan jika anak diganggu oleh orang lain.

Ciri Perkembangan Bahasa Anak Usia 5-6 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Kemandirian

- Berpartisipasi dalam percakapan tanpa memonopoli pembicaraan.
- Memiliki susunan kalimat yang runtut dan dapat dimengerti.
- Menggunakan kata-kata besok, sekarang, dan kemarin.
- Menerima pesan sederhana dan menyampaikannya.
- Memiliki minimal 15.000 perbendaharaan kata.
- Mampu mengenal perbedaan jenis kelamin.

Orangtua dapat melanjutkan stimulasi yang sudah diberikan di usia sebelumnya. Contohnya bermain huruf dan angka, bercerita dan berdiskusi bersama anak, terus menerus memperkenalkan kosa kata baru dan memberi contoh penggunaan bahasa yang baik dan benar.

Tabel Perkembangan Anak Usia 5-6 tahun

Ciri Perkembangan Bahasa Anak Usia 5-6 Tahun

Stimulasi Yang Dapat Diberikan Orangtua

Kemandirian

- Menjawab pertanyaan kapan.
- Membuat kalimat dengan 5-6 kata.
- Menyebutkan nama orangtua, alamat lengkap dan tanggal lahir dengan tepat.
- Mengetahui kata-kata yang bermakna angka dan menunjukkan arah, seperti: di atas, di bawah, dekat, paling depan, dll.

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