



MODUL PELATIHAN PROFESIONAL

# Panduan Kompetensi Pengasuhan Bayi & Anak Balita

Standar kompetensi pengasuhan anak yang profesional, mencakup perkembangan motorik, kognitif, emosional, nutrisi, dan higienitas.



MOTORIK



KOGNITIF



EMOSIONAL



NUTRISI



HYGIENITAS

LEMBAGA PELATIHAN

**Yasara YNB 2006**



EDISI SERTIFIKASI

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, Buku Panduan Pelatihan *Babysitter* dan *Nanny* ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan buku ini didasari oleh meningkatnya kebutuhan masyarakat akan tenaga profesional di bidang pengasuhan anak yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki etika kerja yang tinggi. Sejalan dengan implementasi **Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI)**, lembaga kami berkomitmen untuk menghasilkan lulusan yang kompeten, kompetitif, dan memiliki kualifikasi yang diakui secara nasional.

Buku panduan ini disusun sebagai instrumen pembelajaran yang komprehensif, mencakup berbagai unit kompetensi inti, antara lain:

- **Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3):** Prosedur keamanan lingkungan bagi anak.
- **Perkembangan Anak:** Pemahaman fase tumbuh kembang motorik, kognitif, dan emosional.
- **Nutrisi dan Higienitas:** Pengelolaan asupan gizi seimbang dan sanitasi alat serta lingkungan.
- **Etika dan Karakter:** Pengembangan profesionalisme dan komunikasi efektif dengan orang tua/pengguna jasa.

Kami menyadari bahwa bidang pengasuhan anak bersifat dinamis. Oleh karena itu, materi dalam buku ini dirancang untuk menjembatani antara teori pedagogi dasar dengan praktik lapangan yang nyata. Harapan kami, buku ini dapat menjadi acuan baku bagi para instruktur dan peserta didik dalam mencapai standar kompetensi yang telah ditetapkan.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada tim penyusun dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyempurnaan modul ini. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi pengembangan materi di masa mendatang.

Semoga buku ini memberikan manfaat yang sebesar-besarnya dalam menciptakan tenaga kerja Indonesia yang unggul dan berdedikasi.

Bekasi, 20 Januari 2026

**Pimpinan Lembaga Pelatihan Kerja**

**Tomas Malau**

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

ETIKA DAN PROFESIONALISME

DASAR KESEHATAN DAN KESELAMATAN ANAK

PERAWATAN HARIAN BAYI BARU LAHIR

PERAWATAN HARIAN ANAK

KOMPONEN GIZI SEIMBANG

PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN DAN STIMULASI

PENUTUP

## BAB 1

### ETIKA DAN PROFESIONALISME BABYSITTER DAN NANNY

#### A. Pengertian Babysitter dan Nanny

**Babysitter** adalah pengasuh yang bertanggung jawab untuk mengawasi anak dan memenuhi kebutuhan dasarnya untuk jangka pendek, seperti menjaga keamanan, memberi makan, dan menidurkan anak saat orang tua tidak ada.

**Nanny** adalah pengasuh profesional yang menyediakan pengasuhan berkelanjutan jangka panjang, dengan fokus pada perkembangan sosial, emosional, dan intelektual anak, termasuk merencanakan kegiatan edukatif.

Perbedaan tugas dan peran babysitter dan nanny

Aspek	Babysitter	Nanny
Fokus utama	Menjaga keamanan dan memenuhi kebutuhan dasar anak secara sesaat	Mengasuh secara menyeluruh untuk perkembangan anak jangka panjang
Tugas	Mengawasi saat bermain, menyiapkan makanan dan minuman, memandikan dan menidurkan	Membantu perkembangan sosial-emosional, intelektual, merencanakan kegiatan belajar dan bermain edukatif
Usia anak	0-12 bulan	1-6 tahun
Keterlibatan	Penjaga anak sementara	Penjaga anak menyeluruh

#### B. Sikap Dasar Babysitter dan Nanny

- a. **Tanggung Jawab:** Memiliki rasa tanggung jawab yang besar terhadap keselamatan, kesehatan, dan kebutuhan dasar anak. Ini mencakup mematuhi rutinitas yang ditetapkan orang tua, seperti jadwal makan dan tidur.
- b. **Kesabaran dan Kasih Sayang:** Mampu bersikap sabar, penuh kasih, dan empati terhadap anak. Ini penting untuk memberikan dukungan emosional dan memenuhi kebutuhan unik anak.
- c. **Komunikasi yang Baik:** Mampu berkomunikasi secara efektif dengan anak dan orang tua, baik secara lisan maupun non-lisan (bahasa tubuh). Komunikasi yang baik membantu memastikan adanya pemahaman yang sama tentang kebutuhan dan harapan.
- d. **Profesionalisme dan Etika:** Menjaga profesionalisme dengan datang tepat waktu, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta tidak menceritakan hal pribadi keluarga majikan kepada orang lain ( menjaga rahasia keluarga).
- e. **Kepatuhan dan Fleksibilitas:** Patuh pada aturan yang ditetapkan orang tua dan bersedia mengikuti serta membantu dalam aktivitas yang sesuai dengan peran mereka.

- f. Perhatian terhadap Detail: Menjaga kehati-hatian, seperti memantau kesehatan anak, mengenali potensi bahaya, dan mengetahui cara menangani keadaan darurat dasar, seperti P3K.
- g. Kemampuan untuk Mendidik: Terutama untuk nanny yang memiliki peran lebih besar dalam perkembangan anak, sikap untuk memberikan bimbingan, contoh yang baik, dan membantu proses belajar sangat penting.
- h. Sopan santun, kebersihan diri dan tata cara berpakaian yang baik.

#### **Unit Kompetensi Babysitter :**

1. Memelihara kebersihan tubuh bayi
2. Menangani BAB dan BAK bayi
3. Memeriksa tanda-tanda vital bayi
4. Melakukan pertolongan penyakit ringan pada bayi
5. Memberi makan dan minum bayi
6. Membantu memberikan ASI eksklusif
7. Memberikan susu formula pada bayi
8. Melaksanakan stimulasi pada bayi
9. Menerapkan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) pada bayi
10. Melakukan pemijatan bayi
11. Melakukan senam bayi
12. Mendampingi bayi berenang

#### **Unit kompetensi Nanny :**

1. Membantu anak balita memelihara kebersihan
2. Mendampingi anak balita yang kurang sehat
3. Memberi makan dan minum anak balita
4. Menerapkan pertolongan P3K pada balita
5. Memberikan pertolongan penyakit ringan pada balita
6. Mendampingi anak balita bermain
7. Membuat catatan tentang aktivitas dan kondisi kesehatan anak balita

#### **C. Etika Kerja**

- Datang tepat waktu sesuai jam kerja.
- Tidak membawa masalah pribadi ke rumah kerja.
- Tidak menggunakan barang pribadi majikan tanpa izin.
- Menjaga rahasia keluarga.
- Tidak berdebat dengan orang tua, tetap komunikasikan dengan sopan
- Tidak boleh mengupload foto rumah/penghuni/majikan ke media sosial tanpa izin

### C. Penampilan Dan Kebersihan Diri

- rambut rapi dan tidak berantakan
- pakaian bersih dan sopan
- kuku pendek dan bersih
- tidak memakai perhiasan berlebihan
- cuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh anak

### F. Komunikasi

Komunikasi adalah kunci kepercayaan. Sebagai pengasuh, Anda tidak hanya menjaga anak, tetapi juga menjadi mitra bagi orang tua dan rekan kerja bagi staf rumah tangga lainnya. Berikut adalah standar komunikasi yang tepat untuk tiga pihak utama di lingkungan kerja.

#### 1. Komunikasi dengan Orang Tua (Majikan)

**Prinsip Utama:** Kejujuran, Transparansi, dan Sopan Santun.

Hubungan dengan majikan bersifat profesional. Tujuannya adalah membangun rasa aman dan percaya.

#### Poin Penting:

- **Mendengar Aktif (Active Listening):**
  - Dengarkan instruksi sampai selesai, jangan memotong pembicaraan.
  - Jika ragu, ulangi instruksi untuk memastikan pemahaman. *Contoh: "Jadi, Adik diminumkan obat setelah makan siang ya, Bu?"*
- **Laporan Rutin dan Jujur:**
  - Sampaikan kondisi anak apa adanya, baik kabar baik maupun buruk.
  - **Jangan pernah menyembunyikan kecelakaan kecil** (misal: anak terbentur atau jatuh). Keselamatan anak adalah prioritas di atas ketakutan dimarahi.
- **Bahasa Tubuh dan Nada Suara:**
  - Gunakan nada suara yang rendah dan tenang.
  - Jaga kontak mata saat berbicara, jangan sambil bermain HP atau menunduk terus-menerus.
- **Menjaga Privasi Keluarga:**
  - Apa yang terjadi di dalam rumah tidak boleh diceritakan ke luar (tetangga, satpam, atau media sosial).

#### Contoh Kasus:

- **Salah:** "Anak Ibu nakal sekali hari ini susah makan." (Terkesan mengeluh dan menyalahkan anak).
- **Benar:** "Hari ini Adik agak sulit makan, Bu. Saya sudah coba bujuk pelan-pelan tapi baru masuk 3 suap. Mungkin karena sedang tumbuh gigi." (Objektif dan solutif).

## 2. Komunikasi dengan Anak Asuh

**Prinsip Utama:** Empati, Kasih Sayang, dan Ketegasan Positif.

Komunikasi dengan anak bertujuan untuk membangun ikatan batin (bonding), menstimulasi perkembangan bahasa, dan mendidik perilaku.

**Poin Penting:**

- **Posisi Tubuh Seajar (Eye Level):**
  - Saat berbicara dengan anak, berlutut atau duduklah agar mata Anda sejajar dengan mata anak. Ini membuat anak merasa dihargai dan tidak terintimidasi.
- **Gunakan Kalimat Positif:**
  - Hindari terlalu banyak kata "JANGAN". Ubah menjadi instruksi apa yang harus dilakukan.
  - *Contoh:* Ubah "Jangan lari-lari!" menjadi "Jalan pelan-pelan ya, Dik."
- **Validasi Perasaan Anak:**
  - Jika anak menangis atau marah, jangan langsung disuruh diam. Akui perasaannya.
  - *Contoh:* "Adik sedih ya mainannya rusak? Sini Sus peluk dulu."
- **Konsistensi:**
  - Gunakan aturan yang sama dengan orang tua. Jika orang tua melarang gadget saat makan, pengasuh juga harus melarangnya.

## 3. Komunikasi dengan Sesama Pekerja (ART/Supir/Tukang Kebun)

**Prinsip Utama:** Kerjasama, Menghindari Gosip, dan Saling Menghargai.

Lingkungan kerja yang harmonis akan membuat pekerjaan terasa lebih ringan dan majikan merasa nyaman.

**Poin Penting:**

- **Koordinasi Tugas:**
  - Komunikasikan pembagian tugas dengan jelas agar tidak ada pekerjaan yang terbengkalai atau tumpang tindih.
  - *Contoh:* "Mbak, saya sedang mandikan Adik, minta tolong matikan kompor sebentar ya."
- **Hindari "Ghibah" (Gosip):**
  - Dilarang membicarakan keburukan majikan atau sesama pekerja. Ini adalah sumber utama konflik dan pemecatan.
  - Fokus pada pekerjaan masing-masing.
- **Saling Membantu (Teamwork):**

- Jika rekan lain sedang kewalahan dan Anda sedang senggang (saat anak tidur), tawarkan bantuan ringan.
- **Penyelesaian Masalah:**
  - Jika ada ketidakcocokan dengan rekan kerja, bicarakan baik-baik secara pribadi, jangan bertengkar di depan anak atau majikan.

## BAB 2 DASAR KESEHATAN DAN KESELAMATAN ANAK

### A. Kebersihan Diri Dan Lingkungan

Kebersihan diri atau personal hygiene adalah tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikis yang optimal. Kebersihan dalam lingkup ini adalah tentang kebersihan diri pengasuh dan kebersihan lingkungan anak.

Kebersihan diri pengasuh anak meliputi menjaga kebersihan diri secara umum seperti mandi, mencuci tangan secara teratur (terutama sebelum dan sesudah menyentuh makanan atau mengganti popok), serta merawat kuku dan pakaian agar tetap bersih. Selain itu, pengasuh juga perlu memberikan contoh kebersihan yang baik kepada anak untuk membantu anak mengembangkan kebiasaan serupa, serta menjaga lingkungan sekitar tetap bersih.

Kebersihan diri pengasuh terdiri dari :

- a. **Mandi:** Mandi secara teratur, minimal satu kali sehari, untuk menjaga tubuh tetap bersih dan segar.
- b. **Cuci tangan:** Sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, terutama sebelum dan sesudah menyiapkan makanan atau menyentuh anak (misalnya setelah mengganti popok atau membantu di toilet).
- c. **Kesehatan kuku:** Potong kuku agar tetap pendek dan bersih.
- d. **Pakaian:** Memakai pakaian yang bersih dan rapi. Hindari aksesoris yang berbahaya bagi anak.
- e. **Menjaga kebersihan mulut:** Sikat gigi secara rutin untuk menjaga kesehatan mulut dan mencegah bau mulut.

Kebersihan lingkungan yang harus dilakukan, antara lain :

**Kebersihan diri:** Ajarkan anak untuk selalu mencuci tangan dengan sabun setelah beraktivitas, sebelum makan, dan setelah menggunakan toilet. Pastikan mereka juga rutin mandi dan menyikat gigi.

**Kebersihan area bermain:** Pastikan area bermain anak selalu bersih dan rapi. Ajarkan anak untuk merapikan mainannya setelah selesai bermain.

**Kebersihan rumah:** Bantu anak mempraktikkan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya dan memilah sampah basah dan kering atau plastik.

Mengajarkan kebiasaan kebersihan melalui aktivitas

Contoh yang baik: Pengasuh dan orang tua harus menjadi teladan dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Rutinitas harian: Buat rutinitas harian yang terstruktur untuk menanamkan kebiasaan bersih, seperti jadwal mencuci tangan, merapikan mainan, dan membuang sampah.

Aktivitas edukatif: Libatkan anak dalam kegiatan seperti membuat mainan dari bahan daur ulang atau menanam pohon untuk membangun kesadaran dan rasa cinta terhadap lingkungan.

## **B. Prinsip Sanitasi Makanan dan Minuman Anak**

Prinsip sanitasi makanan dan minuman anak adalah menjaga kebersihan di setiap tahap, mulai dari memilih bahan baku, penyimpanan, pengolahan, hingga penyajian. Prinsip utama lainnya adalah memisahkan bahan mentah dan matang, memasak hingga matang, menjaga suhu yang aman, serta menggunakan air dan bahan yang aman untuk mencegah kontaminasi dan penyakit.

Prinsip utama :

1. Jaga kebersihan: Cuci tangan sebelum dan sesudah memasak, dan pastikan area kerja serta peralatan bersih dan higienis.
2. Pisahkan makanan mentah dan matang: Simpan bahan makanan mentah secara terpisah dari makanan matang untuk mencegah perpindahan bakteri.
3. Masak hingga matang: Pastikan makanan dimasak hingga mencapai suhu yang cukup untuk membunuh kuman berbahaya.
4. Jaga makanan pada suhu aman: Dinginkan makanan dengan cepat setelah dimasak, dan simpan makanan dingin dalam lemari es. Hindari membiarkan makanan terlalu lama di suhu ruangan.
5. Gunakan air dan bahan baku yang aman: Gunakan air minum yang bersih untuk memasak dan minum, serta pilih bahan baku yang segar dan aman
6. Gunakan peralatan yang bersih dan terpisah dari makanan orang dewasa bila perlu
7. Simpan ASI perah atau susu formula sesuai aturan (suhu ruang, kulkas, freezer)
8. Jangan memberikan makanan jatuh atau sudah basi

## **C. Pertolongan Pertama Pada Anak (P3K Sederhana)**

Tanda-tanda vital normal pada bayi

- Detak Jantung (Nadi) Bayi Baru Lahir (0-28 hari): 100-205 kali/menit (bangun), 90-160 kali/menit (tidur)  
1-12 Bulan: 100-190 kali/menit (bangun), 90-160 kali/menit (tidur)  
1-3 Tahun: 80-125 kali/menit (naik turun tergantung aktivitas)
- Pernapasan (Frekuensi Pernapasan - RR):  
Bayi Baru Lahir: 30-60 kali/menit  
1-3 Tahun: 24-30 kali/menit
- Suhu Tubuh:  
Normal: Sekitar 36.3°C - 37.6°C
- Tekanan Darah (TD):  
Bayi Baru Lahir: Sekitar 60/40 mmHg, meningkat perlahan  
6-12 Bulan: Sekitar 80-100 / 55-65 mmHg.

P3K sederhana pada anak mencakup penanganan luka ringan, luka bakar ringan, demam, kejang, tersedak, mimisan, diare.

- a. Luka ringan (tergores/terjatuh)
  1. Cuci tangan

2. Bersihkan luka dengan air mengalir
  3. Beri antiseptik (betadine)
  4. Tutup luka jika luka dalam dan ada perdarahan
- b. Luka bakar ringan
1. Segera siram area luka dengan air dingin mengalir selama 10-15 menit
  2. Jangan dioles odol, kecap atau minyak apapun
  3. Tutup dengan kain bersih
- c. Mimisan
1. Minta anak duduk dengan kepala agak condong ke depan
  2. Tekan hidung dengan lembut di bagian lunak selama 10 menit
  3. Jangan baringkan anak karena darah bisa masuk ke tenggorokan
- d. Tersedak
1. Jika anak batuk,biarkan batuk keluar. Jangan dihentikan
  2. Jika anak tidak merespon (tidak bisa bicara/kesulitan bernapas) lakukan Heimlich maneuver sesuai usia :  
Anak < 1 tahun : posisi tengkurap dilengan, tepuk punggung 5 kali lalu tekan dada 5 kali  
Anak > 1 tahun : berdiri di belakang anak seperti memeluk, peluk perutnya, tekan ke dalam dan ke atas 5 kali
- e. Kejang
1. Tetap tenang: Jangan panik dan segera longgarkan pakaian yang ketat, terutama di sekitar leher.
  2. Jauhkan dari bahaya: Letakkan anak di permukaan yang datar dan aman. Singkirkan benda-benda di sekitarnya agar tidak terbentur.
  3. Posisikan miring: Baringkan anak dalam posisi miring untuk mencegah tersedak air liur atau muntahan.
  4. Jangan menahan: Jangan menahan gerakan kejang karena dapat menyebabkan cedera. Biarkan kejang berlalu dengan sendirinya.
  5. Jangan memasukkan benda: Jangan memasukkan apa pun ke dalam mulutnya, termasuk obat atau air.
- Setelah kejang berhenti
6. Pantau dan catat: Catat berapa lama kejang berlangsung dan rekam video jika memungkinkan untuk membantu dokter. Periksa apakah ada napas atau warna kebiruan di wajah.
  7. Segera cari bantuan medis: Bawa anak ke unit gawat darurat terdekat jika kejang berlangsung lebih dari 5 menit atau terjadi lebih dari sekali dalam 24 jam.
- f. Demam

1. Berikan cairan yang cukup: Pastikan anak minum lebih banyak, seperti ASI, susu formula, atau air putih, untuk mencegah dehidrasi. Makanan hangat seperti sup ayam juga bisa membantu.
2. Pastikan anak istirahat: Dorong anak untuk tidur dan istirahat yang cukup di ruangan yang tenang agar tubuh dapat memulihkan diri.
3. Kenakan pakaian tipis dan nyaman: Hindari pakaian tebal agar tubuh bisa mengeluarkan panas. Pilih pakaian berbahan katun yang nyaman.
4. Jaga suhu ruangan: Atur suhu ruangan agar tetap sejuk dan nyaman.
5. Gunakan kompres air hangat: Kompres dahi, ketiak, atau selangkangan dengan waslap yang dibasahi air hangat untuk membantu menurunkan suhu tubuh. Jangan gunakan air dingin karena bisa menyebabkan menggigil.
6. Berikan obat penurun demam (jika perlu): Jika demam tinggi atau membuat anak tidak nyaman, berikan obat seperti paracetamol atau ibuprofen sesuai dosis yang dianjurkan. Untuk bayi, konsultasikan dulu dengan dokter sebelum memberikan obat apa pun.

Segera bawa anak atau bayi ke dokter jika:

1. Bayi di bawah 3 bulan mengalami demam dengan suhu di atas 38 derajat celsius
2. Demam tinggi berkepanjangan lebih dari 39 derajat celsius
3. Anak mengalami kejang demam. Jika kejang terjadi, jangan menahan gerakannya, posisikan tubuh menyamping setelah kejang berhenti, dan segera pergi ke unit gawat darurat jika kejang berlangsung lebih dari 5 menit atau terjadi lebih dari sekali dalam 24 jam.
4. Muncul gejala lain yang mengkhawatirkan seperti ruam yang tidak biasa atau kesulitan bernapas.

g. Batuk Pilek

1. Pastikan bayi/anak cukup cairan (lebih mudah mengencerkan lendir). Jika bayi maka berikan ASI lebih sering
2. Gunakan tissue lembut untuk mengelap ingus yang keluar
3. Posisikan kepala bayi atau anak lebih tinggi saat tidur agar lendir tidak menumpuk di hidung
4. Jaga kelembaban udara
5. Boleh diajak mandi air hangat jika tujuannya untuk melonggarkan lendir

h. Diare

1. Berikan cairan yang cukup:Bayi di bawah 6 bulan: Tingkatkan frekuensi pemberian ASI atau susu formula.Anak:
2. Berikan oralit sesuai takaran usia  
(kurang dari 1 tahun:1/4 hingga 1/2 gelas;

1-4 tahun: 1/2 hingga 1 gelas). Minuman lain seperti air putih matang, kuah sayur, atau sari buah juga bisa diberikan.

3. Lanjutkan pemberian makan:Bayi: Tetap lanjutkan ASI atau susu formula.Anak di atas 6 bulan: Berikan makanan pendamping ASI yang mudah dicerna seperti bubur, nasi, pisang, atau pure apel, dan berikan dalam porsi kecil namun lebih sering.
4. Hindari makanan dan minuman tertentu: Jangan berikan makanan yang terlalu manis, pedas, berlemak, atau terlalu asin.
5. Jaga kebersihan: Pastikan tangan selalu bersih saat menyiapkan makanan atau setelah mengganti popok.

#### H. Nebulizer

Adalah alat untuk membantu anak bernapas lebih lega saat sesak, batuk berat, atau asma. Obat cair dimasukkan ke alat, berubah jadi uap kemudian anak hirup lewat masker yang terpasang di nebulizer.

Babysitter/nanny tidak memberi obat, hanya membantu siapkan alat.

Cara menyiapkan alat nebulizer :

1. Cuci tangan
2. Siapkan bagian alat : mesin, selang, cup obat, masker
3. Cek kebersihan alat. Jangan ada sisa obat lama
4. Rakit alat sesuai petunjuk
5. Jangan isi obat sendiri, hanya orangtua/dokter
6. Setelah selesai, cuci dan keringkan bagian alat

**Ingat** : nebu hanya diberikan jika anak perlu bantuan napas, dan babysitter/ nanny tugasnya siapkan dan bersihkan alat bukan memberi obat.

Peralatan P3K dirumah yang wajib ada :

Kotak P3K yang berisi plester, kassa steril, perban
Antiseptic (betadine, alcohol 70%)
Thermometer digital
Obat penurun panas
Sarung tangan sekali pakai

Anak harus segera dibawa ke rumah sakit jika :

1. Anak sulit bernapas/sesak
2. Kejang > 5 menit
3. Perdarahan tidak berhenti
4. Luka besar dan dalam
5. Jatuh dengan benturan keras di kepala
6. Anak sangat lemas atau tidak sadar

#### **D. Pencegahan Kecelakaan di Rumah**

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh babysitter atau nanny untuk mencegah kecelakaan di rumah, dengan fokus utama pada pengawasan yang ketat dan memastikan lingkungan rumah yang aman.

Berikut adalah panduan lengkap untuk mencegah kecelakaan di rumah:

##### **1. Pengawasan aktif dan konstan**

Jangan pernah meninggalkan anak tanpa pengawasan: Ini adalah aturan terpenting. Balita dapat mengalami cedera dalam hitungan detik. Jika perlu pergi ke kamar mandi, boleh mengajak anak.

2. Awasi di area berbahaya: Berikan perhatian ekstra di area yang berisiko tinggi, seperti dapur saat memasak, kamar mandi saat anak mandi, atau di dekat kolam renang.

3. Ketahui batasan usia anak: Ingatlah bahwa anak kecil (usia 0-5 tahun) mungkin tidak memahami konsep bahaya. Jangan terlalu percaya dengan kemampuan mereka.

##### **4. Pengamanan di seluruh rumah**

###### **a. Kamar mandi**

- Pasang kunci atau ganjalan pengaman di toilet agar anak tidak bisa membukanya.
- Pastikan air di bak mandi tidak terlalu panas. Uji dengan pergelangan tangan atau siku.
- Selalu gunakan alas antiselip di bak mandi dan lantai kamar mandi.
- Jauhkan alat-alat listrik, pisau cukur, dan gunting dari jangkauan anak.

###### **b. Dapur**

- Gunakan pagar pengaman atau kunci pengaman di lemari yang berisi bahan pembersih, deterjen, atau benda tajam.
- Jauhkan benda-benda panas, seperti kompor, setrika, atau teko panas, dari jangkauan anak.
- Hindari menggunakan taplak meja yang dapat ditarik oleh anak, yang berisiko menjatuhkan benda-benda di atasnya.

###### **c. Ruang tamu dan kamar tidur**

- Pasang pelindung sudut pada semua perabotan yang memiliki sudut tajam.
- Amankan furnitur besar, seperti rak buku atau lemari, ke dinding untuk mencegahnya jatuh.
- Gunakan penutup pengaman untuk stop kontak listrik.
- Pilih perabotan yang tidak memiliki permukaan kaca yang mudah pecah.
- Jauhkan tali tirai dari jangkauan anak untuk mencegahnya terlilit.

###### **d. Area tangga dan jendela**

- Pasang pagar pengaman yang kokoh di bagian atas dan bawah tangga.
- Pastikan jendela dilengkapi dengan kunci atau pengaman, terutama di lantai atas.

- e. Mengelola barang-barang kecil dan bahaya tersedak
- Simpan benda kecil: Jauhkan benda-benda kecil yang berpotensi menyebabkan tersedak, seperti koin, manik-manik, atau kancing.
  - Pilih mainan yang aman: Pastikan mainan yang diberikan sesuai dengan usia anak dan tidak memiliki bagian-bagian kecil yang dapat lepas.
  - Hindari makanan berbahaya: Jangan memberikan makanan yang berisiko tersedak, seperti anggur utuh, kacang, atau permen keras kepada anak di bawah usia empat tahun.

## **BAB 3**

### **PERAWATAN BAYI BARU LAHIR ( 0 – 12 BULAN )**

#### **A. Memelihara Kebersihan Tubuh Bayi**

Menjaga kebersihan tubuh bayi bukan hanya soal kenyamanan, tetapi juga langkah preventif utama untuk mencegah infeksi dan masalah kulit. Karena kulit bayi jauh lebih tipis dan sensitif dibandingkan kulit orang dewasa, perawatannya memerlukan perhatian dan teknik khusus.

##### **1. Persiapan**

Sebelum membersihkan bagian tubuh bayi mana pun, pastikan melakukan persiapan berikut demi keamanan:

- **Cuci Tangan:** Pengasuh wajib mencuci tangan dengan sabun sebelum menyentuh bayi.
- **Siapkan Perlengkapan:** Letakkan semua kebutuhan (handuk, kapas, air hangat, popok bersih, pakaian ganti) dalam jangkauan tangan agar Anda tidak perlu meninggalkan bayi sendirian.
- **Suhu Ruang:** Pastikan ruangan hangat dan tidak berangin.

##### **2. Memandikan Bayi**

Memandikan bayi berfungsi untuk membersihkan keringat, sisa susu, dan kotoran.

- **Frekuensi:** Bayi baru lahir tidak perlu dimandikan setiap hari jika kulitnya kering; 3-4 kali seminggu sudah cukup, asalkan area popok dan lipatan kulit tetap dibersihkan setiap hari.
- **Suhu Air:** Gunakan air suam-suam kuku (sekitar 37°C). Tes suhu air menggunakan siku atau ujung jari telunjuk
- **Urutan:** Bersihkan dari area yang paling bersih ke area yang paling kotor. Mulai dari wajah (tanpa sabun), kepala, tubuh, lengan, kaki, dan terakhir area kemaluan serta pantat.
- **Perawatan Tali Pusar (Untuk Bayi Baru Lahir):** Pastikan tali pusar tetap kering dan bersih. Jangan menutupnya dengan popok yang ketat. Biarkan lepas dengan sendirinya.

##### **3. Perawatan Area Wajah**

Area wajah memerlukan kelembutan ekstra.

- **Mata:** Gunakan kapas bulat yang dibasahi air matang hangat. Usap dari sudut mata bagian dalam ke arah luar. Gunakan satu kapas untuk satu kali usap dan satu mata untuk mencegah penularan bakteri.
- **Hidung & Telinga:**

- Peringatan: Jangan memasukkan *cotton bud* ke dalam lubang hidung atau liang telinga. Hal ini berisiko mendorong kotoran masuk lebih dalam atau melukai organ.
- Cara: Cukup bersihkan area luar daun telinga dan area sekitar lubang hidung menggunakan kain waslap lembap atau kapas basah yang dipilin lembut untuk mengambil kotoran yang terlihat di *pintu* lubang.

#### 4. Perawatan Kuku Tangan dan Kaki

Kuku bayi tumbuh cepat dan bisa tajam, sehingga berisiko melukai wajah bayi sendiri.

- Waktu Terbaik: Potong kuku saat bayi sedang tidur nyenyak atau setelah mandi (saat kuku lebih lunak).
- Alat: Gunakan gunting kuku khusus bayi yang ujungnya tumpul.
- Teknik: Tekan bantalan jari menjauh dari kuku untuk menghindari tergungtingnya kulit, lalu potong mengikuti lengkungan kuku.

#### 5. Membersihkan Mulut dan Gusi

Kebersihan mulut harus dijaga bahkan sebelum gigi tumbuh untuk mencegah jamur (kandidiasis).

- Cara: Bungkus jari telunjuk Anda dengan kain kasa steril atau kain lembut yang dibasahi air matang hangat.
- Proses: Usapkan secara perlahan pada gusi, langit-langit mulut, dan lidah bayi untuk membersihkan sisa susu. Lakukan ini 1-2 kali sehari.

#### 6. Perawatan Area Popok (Genitalia)

Area ini paling rentan terhadap iritasi dan ruam popok.

- Segera Ganti: Jangan biarkan bayi memakai popok kotor terlalu lama.
- Teknik Membersihkan:
  - Perempuan: Usap dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) untuk mencegah bakteri tinja masuk ke saluran kemih.
  - Laki-laki: Bersihkan area penis dan skrotum dengan lembut. Jika belum disunat, jangan menarik kulup (kulit depan) secara paksa.
- Pengeringan: Pastikan area ini benar-benar kering sebelum memakaikan popok baru. Tepuk-tepuk lembut dengan handuk, jangan digosok.

#### 7. Perawatan Kulit Kepala

Beberapa bayi mengalami *cradle cap* (kerak kepala/kulit kepala berkerak).

- Penanganan: Oleskan *baby oil* atau minyak kelapa murni pada kulit kepala sebelum mandi. Pijat lembut, lalu sisir menggunakan sikat bayi berbulu halus untuk mengangkat kerak saat keramas.

## B. Perawatan Tali Pusat

Tujuan utama dari perawatan ini adalah mencegah terjadinya infeksi (**Omphalitis**) dan mempercepat proses pelepasan tali pusat secara alami. Biasanya, tali pusat akan puput (lepas) dalam waktu 5 hingga 14 hari setelah lahir.

Berdasarkan rekomendasi medis terkini (WHO dan IDAI), metode terbaik adalah perawatan bersih dan kering.

- **Jangan gunakan alkohol atau povidone-iodine:** Kecuali atas saran dokter, penggunaan cairan ini justru bisa membuat tali pusat tetap basah dan memperlambat waktu pelepasan.
- **Biarkan terbuka:** Udara adalah agen pengering alami terbaik. Jangan membungkus tali pusat dengan kasa yang terlalu tebal atau mengikatnya dengan gurita bayi yang ketat.
- **Posisi Popok:** Usahakan bagian atas popok ditekuk ke bawah agar tidak menutupi tali pusat. Hal ini mencegah tali pusat terkena air kencing atau kotoran.

### Langkah-langkah Membersihkan

Jika tali pusat terkena air, air seni, atau kotoran, segera bersihkan dengan cara berikut:

1. **Cuci Tangan:** Pastikan tangan Anda bersih sebelum menyentuh area perut bayi.
2. **Gunakan Air Bersih:** Basuh dengan air matang dan sabun lembut jika perlu.
3. **Keringkan Sempurna:** Tepuk-tepuk lembut dengan kain bersih atau kasa steril hingga benar-benar kering. Jangan digosok.
4. **Hindari Bedak/Minyak:** Jangan mengoleskan bedak, minyak telon, atau ramuan tradisional apa pun di area tali pusat karena dapat memicu pertumbuhan bakteri.

Tanda-tanda infeksi tali pusat yang harus diwaspadai

gejala	keterangan
Kemerahan	Kulit di sekitar pangkal tali pusat membengkak atau merah
Bau tidak sedap	Muncul aroma busuk yang menyengat
Cairan bernanah	Keluar cairan berwarna kuning atau kehijauan
Perdarahan aktif	Darah terus keluar dan tidak berhenti meski sudah ditekan pelan
Demam	Suhu tubuh bayi di atas 38°C atau bayi tampak sangat rewel/lemas

## C. Memeriksa Tanda-Tanda Vital Normal Pada Bayi

Tanda-tanda vital adalah indikator statistik dari berbagai fisiologis yang digunakan untuk memantau status kesehatan dasar tubuh. Pada bayi, angka normal tanda vital sangat berbeda dengan orang dewasa.

Berikut adalah tiga parameter utama tanda vital bayi (usia 0-12 bulan) yang wajib diketahui:

### 1. Suhu Tubuh (*Body Temperature*)

Suhu tubuh adalah indikator utama adanya infeksi atau ketidakstabilan suhu lingkungan. Bayi belum memiliki kemampuan pengaturan suhu tubuh yang sempurna seperti orang dewasa.

- Rentang Normal: 36,5°C – 37,5°C (diukur melalui ketiak/aksila).
- Cara Pengukuran yang Tepat:
  1. Gunakan termometer digital untuk akurasi dan keamanan (hindari termometer air raksa karena risiko pecah).
  2. Pastikan ketiak bayi kering dari keringat.
  3. Jepit termometer di tengah ketiak dan pastikan ujung sensor menyentuh kulit, bukan baju.
  4. Tunggu hingga alat berbunyi.
- Indikator Waspada:
  - Demam: Suhu di atas 37,5°C (waspada infeksi).
  - Hipotermia: Suhu di bawah 36,5°C (bayi kedinginan, segera hangatkan).

## 2. Laju Pernapasan (*Respiratory Rate*)

Pola napas bayi seringkali tidak teratur. Bayi normal kadang bernapas cepat, lalu melambat, atau berhenti sebentar (kurang dari 10 detik), yang disebut *periodic breathing*.

- Rentang Normal: 30 – 60 kali per menit.
- Cara Pengukuran yang Tepat:
  1. Lakukan saat bayi tenang atau tidur.
  2. Perhatikan pergerakan dinding dada atau perut bayi (naik-turun dihitung satu kali).
  3. Hitung selama satu menit penuh. Jangan hanya menghitung 15 detik lalu dikalikan 4, karena irama napas bayi sering berubah-ubah.
- Tanda Bahaya (Distres Pernapasan):
  - Napas lebih dari 60 kali/menit .
  - Hidung kembang kempis (cuping hidung bergerak).
  - Terdengar suara merintih (*grunting*) saat membuang napas.
  - Retraksi: Terlihat cekungan pada dada (di sela tulang rusuk atau di ulu hati) saat bayi menarik napas, menandakan ia kesulitan mengambil oksigen.

## 3. Denyut Jantung (*Heart Rate*)

Jantung bayi berdetak jauh lebih cepat daripada orang dewasa untuk memompa darah ke seluruh tubuh yang sedang tumbuh pesat.

- Rentang Normal: 100 – 160 kali per menit.
  - Saat tidur nyenyak: Bisa turun hingga 90-100 kali/menit.
  - Saat menangis: Bisa naik hingga 180 kali/menit.
- Cara Memeriksa:
  - Tempelkan tangan di dada kiri bayi, atau

- Raba nadi brakialis (di lengan atas bagian dalam, antara bahu dan siku). Nadi di pergelangan tangan bayi seringkali sulit diraba karena lapisan lemak.

Parameter	Angka Normal	Catatan Penting
Suhu tubuh	36,5°C – 37,5°C	Ukur via ketiak (aksila).
Denyut Jantung/Nadi	100 – 160 detak/menit	Melambat saat tidur, cepat saat menangis.
Pernapasan	30 – 60 napas/menit	Hitung 1 menit penuh
Saturasi	95% - 100%	paru-paru bayi bekerja dengan baik dalam menyerap oksigen.

#### Tanda Fisik Tambahan (Warna Kulit)

Selain angka vital, warna kulit adalah indikator visual sirkulasi oksigen:

- Normal: Kulit kemerahan (*pink*), bibir dan lidah basah merah muda.
- Abnormal:
  - Sianosis: Warna kebiruan pada bibir atau sekitar mulut (tanda kekurangan oksigen berat).
  - Pucat: Telapak tangan atau kaki terlihat sangat putih/dingin.
  - Kuning (Jaundice): Kulit atau mata menguning (tanda kadar bilirubin tinggi).

#### D. Memberi Makan Dan Minum Bayi

##### I. Jenis Makanan dan Minuman Sesuai Usia

Prinsip utama pemberian makan adalah Tepat Waktu, Adekuat (Cukup Nutrisi), Aman, dan Higienis.

##### 1. Usia 0 - 6 Bulan

- Makanan Utama: Hanya ASI (Air Susu Ibu) atau Susu Formula (jika ada indikasi medis).
- Minuman Lain: TIDAK BOLEH diberikan (termasuk air putih, madu, teh, atau pisang) karena pencernaan belum siap.
- Tekstur: Cair.

##### 2. Usia 6 - 8 Bulan (Awal MPASI)

- Makanan Utama: Bubur saring (*puree*) atau bubur lumat (*mashed*). Tekstur harus kental (tidak jatuh saat sendok dibalik).

- Komposisi Piring: Wajib mengandung Karbohidrat, Protein Hewani (Prohe), Lemak, serta sedikit sayur/buah (pengenalan).
- Minuman: Boleh mulai diperkenalkan air putih matang dalam jumlah sedikit (sekadar membilas mulut).
- Pantangan: Madu (risiko botulisme), gula/garam berlebih, susu sapi murni (UHT) sebagai pengganti ASI/Sufor.

### 3. Usia 9 - 11 Bulan

- Tekstur: Makanan dicincang halus (*minced*), dicincang kasar (*chopped*), hingga *finger food* (makanan yang bisa dipegang).
- Tujuan: Melatih kemampuan mengunyah dan menelan.

### 4. Usia 12 - 23 Bulan

- Tekstur: Makanan keluarga (sama dengan menu orang dewasa namun rasa disesuaikan/tidak pedas).
- Susu: ASI diteruskan hingga 2 tahun. Susu UHT/Pasteurisasi boleh diberikan sebagai pelengkap.

## II. Perlengkapan Makan dan Minum Bayi

Peralatan harus aman (*Food Grade, BPA Free*) dan mudah dibersihkan.

1. Kursi Makan (*High Chair*): Wajib memiliki sabuk pengaman dan pijakan kaki (*footrest*) agar kaki bayi tidak menggantung.
2. Peralatan Makan:
  - Sendok: Ujung tumpul, ukuran sesuai mulut bayi (silikon atau plastik aman).
  - Mangkuk/Piring: Sebaiknya yang memiliki *suction* (penghisap) di bawah agar tidak mudah dibanting.
3. Peralatan Minum:
  - *Sippy Cup* (gelas hisap) atau *Straw Cup* (gelas sedotan) untuk melatih motorik mulut.
  - *Open Cup* (gelas terbuka kecil) untuk belajar minum seperti orang dewasa.
4. Celemek (*Bib*): Untuk menampung makanan yang jatuh dan menjaga baju tetap bersih.
5. Alat Persiapan: Saringan kawat (untuk awal MPASI), blender, pisau dan talenan khusus (pisahkan daging mentah dan matang).

## III. Posisi Bayi yang Tepat Ketika Makan

Posisi yang salah dapat meningkatkan risiko tersedak (*choking*) dan membuat bayi tidak nyaman.

1. Duduk Tegak: Bayi harus duduk tegak 90 derajat. Jangan memberi makan sambil tiduran, setengah bersandar, atau digendong sambil berjalan-jalan.
2. Kaki Menapak: Pastikan kaki bayi menapak pada pijakan kaki kursi. Kaki yang menggantung membuat bayi tidak stabil dan cepat lelah saat mengunyah.
3. Tinggi Seajar: Posisi mata bayi sebaiknya sejajar dengan mata orang tua/pengasuh (*eye level*) untuk interaksi yang baik.
4. Fokus: Jangan berikan distraksi (menonton TV/HP atau mainan) agar bayi fokus mengenal rasa dan rasa kenyang.

#### IV. Jadwal Pemberian Makan (Feeding Rules)

Penerapan jadwal yang konsisten membantu metabolisme tubuh bayi mengenali rasa lapar dan kenyang.

##### *Prinsip Dasar:*

- Durasi: Maksimal 30 menit per sesi makan. Habis atau tidak, hentikan setelah 30 menit (agar tidak trauma).
- Jeda: Berikan jeda minimal 2 jam antar waktu makan/susu agar lambung kosong dan timbul rasa lapar.

##### *Contoh Jadwal (Usia 6-8 Bulan):*

- 06.00: ASI/Sufor
- 08.00: Makan Pagi (Utama)
- 10.00: Selingan (Buah/Snack) / ASI
- 12.00: Makan Siang (Utama)
- 14.00: ASI/Sufor
- 16.00: Selingan (jika perlu)
- 18.00: Makan Malam (Utama)
- 20.00 - Pagi: ASI/Sufor

*Catatan: Frekuensi makan ditingkatkan seiring bertambahnya usia.*

#### V. Tanda Kecukupan Nutrisi pada Bayi

1. Kenaikan Berat Badan (KMS) Ini adalah indikator paling akurat.

- Plot berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala di buku KIA/Kurva WHO setiap bulan.
- Grafik harus naik mengikuti garis pertumbuhan (tidak mendatar atau menurun).

2. Output (Buang Air)

- BAK: Popok basah minimal 4-6 kali dalam 24 jam. Urin berwarna kuning jernih (tidak pekat).
- BAB: Pola BAB teratur (konsistensi lunak, tidak keras/sembelit atau cair/diare).

### 3. Tanda Perilaku

- Lapar: Memasukkan tangan ke mulut, gelisah, membuka mulut saat melihat sendok/makanan.
- Kenyang: Menutup mulut rapat, memalingkan muka, mendorong sendok, atau menjadi rewel/mengantuk.
- Aktivitas: Bayi tampak aktif, ceria, dan kulitnya kenyal (tidak dehidrasi).

## VI. Tanda Bahaya (Red Flags)

Segera konsultasikan ke Dokter Spesialis Anak jika:

1. Berat badan tidak naik (atau turun) selama 2 bulan berturut-turut (*Weight Faltering*).
2. Bayi menolak makan sama sekali (*Gerakan Tutup Mulut/GTM*) dalam jangka waktu lama.
3. Terjadi reaksi alergi (bengkak, ruam merah, muntah hebat, sesak napas) setelah memakan makanan tertentu.
4. Sering tersedak atau batuk saat makan.

### E. Memberikan ASI

#### Manfaat ASI Eksklusif untuk Bayi (0-6 Bulan)

Pemberian ASI saja tanpa tambahan apapun (air, madu, sufor) selama 6 bulan pertama.

1. Sistem Imun (Kekebalan): ASI mengandung sel darah putih dan imunoglobulin (zat antibodi) yang melindungi bayi dari infeksi bakteri dan virus. Bayi ASI lebih jarang terkena diare, pneumonia, dan infeksi telinga.
2. Nutrisi Spesifik: Kandungan ASI berubah secara alami menyesuaikan kebutuhan bayi (misal: ASI pagi berbeda dengan ASI malam, ASI untuk bayi prematur berbeda dengan bayi cukup bulan).
3. Pencernaan Sehat: Protein dan lemak ASI mudah diserap, mengurangi risiko sembelit dan kolik.
4. Perkembangan Otak: Mengandung asam lemak esensial (DHA/AA) untuk kecerdasan kognitif dan visual.
5. Pencegahan Stunting: Nutrisi lengkap mencegah gagal tumbuh dan malnutrisi.

## SOP Cara Penyajian ASIP (ASI Perah) yang Benar

Agar kandungan nutrisi tidak rusak, penyajian ASIP harus mengikuti prosedur berikut:

### 1. Prinsip Pengambilan Stok (FIFO)

- Gunakan metode First In, First Out (FIFO).
- Selalu cairkan/gunakan stok ASIP yang tanggalnya paling lama terlebih dahulu, baru yang lebih baru.

### 2. Cara Mencairkan ASIP Beku (Thawing)

- Dari Freezer ke Kulkas Bawah: Pindahkan ASIP beku ke kulkas bagian bawah (*chiller*) pada malam sebelumnya agar mencair perlahan. Ini cara terbaik menjaga nutrisi.
- Air Mengalir: Jika butuh cepat, alirkan air kran (suhu biasa) ke dinding botol/kantong ASIP beku.

### 3. Cara Menghangatkan ASIP

- Rendam Air Hangat: Letakkan botol ASIP cair ke dalam mangkuk berisi air hangat (bukan air mendidih). Goyangkan perlahan (jangan dikocok keras) agar lemak yang menempel di dinding botol larut kembali.
- Bottle Warmer: Gunakan alat pemanas botol dengan suhu yang diset tepat (maksimal 40°C).

## CARA PENYIMPANAN & PENYAJIAN ASI PERAH (ASIP)

CARA PENYIMPANAN ASIP	CARA MENYAJIKAN ASIP
 <b>SUHU RUANG (<math>\leq 25^{\circ}\text{C}</math>)</b> Hingga 4 Jam. Jauhkan dari panas & sinar matahari langsung.	 <b>CAIRKAN (THAWING)</b> Pindahkan ke kulkas (semalam) atau rendam air dingin/mengalir. Jangan di microwave!
 <b>KULKAS (<math>\leq 4^{\circ}\text{C}</math>)</b> Hingga 4 Hari. Simpan di bagian belakang kulkas, bukan di pintu.	 <b>HANGATKAN</b> Rendam air hangat atau gunakan penghangat botol. Cek suhu di pergelangan tangan. Jangan merebus!
 <b>FREEZER (<math>&lt; -18^{\circ}\text{C}</math>)</b> 3-6 Bulan (Terbaik), Hingga 12 Bulan (Maksimal). Simpan di wadah tertutup rapat.	 <b>SAJIKAN</b> Segera sajikan. ASIP cair yang tidak diminum dalam 2 jam harus dibuang. Jangan dibekukan ulang.

**⚠️ PENTING: JANGAN PAKAI MICROWAVE, JANGAN KOCOK KERAS, GUNAKAN PRINSIP FIFO (FIRST IN, FIRST OUT).**

### LARANGAN KERAS:

- JANGAN merebus ASIP di atas kompor.
- JANGAN menggunakan Microwave. Panasnya tidak merata (bisa melepuh mulut bayi) dan merusak sel antibodi hidup dalam ASI.

### 4. Pengecekan Suhu

- Teteskan sedikit ASIP ke punggung tangan atau pergelangan tangan bagian dalam.
- Suhu yang tepat adalah suam-suam kuku (terasa hangat atau sejuk, tidak panas).

#### 5. Aturan Konsumsi (Safety)

- ASIP yang sudah dihangatkan harus diminum segera.
- Jika bayi sudah minum tapi tidak habis, sisa ASIP harus dibuang setelah 1-2 jam (karena sudah terkontaminasi bakteri dari air liur bayi). Jangan dimasukkan ke kulkas lagi.

### Dasar Pemberian MPASI (Makanan Pendamping ASI)

Dimulai saat bayi genap berusia 6 bulan (180 hari), ketika ASI saja tidak lagi mencukupi kebutuhan energi dan zat besi bayi.

#### 1. Komposisi Gizi (Menu Lengkap)

MPASI tidak boleh menu tunggal (misal: hanya bubur pisang atau bubur beras saja). Dalam satu piring makan setiap kali makan harus mengandung:

- Karbohidrat: Beras, kentang, ubi, jagung.
- Protein Hewani (Prioritas Utama): Daging sapi, ayam, hati ayam, ikan, telur (penting untuk mencegah stunting).
- Lemak Tambahan: Minyak kelapa, santan, mentega, atau minyak kulit ayam (penting untuk energi dan otak).
- Sayur/Buah: Sedikit saja sebagai pengenalan (sumber serat dan vitamin).

#### 2. Tekstur Makanan (Bertahap)

Keterlambatan menaikkan tekstur bisa menyebabkan bayi sulit makan (*picky eater*) di kemudian hari.

- 6-8 Bulan: Bubur saring (*Puree*) atau lumat halus (*Mashed*). Tidak boleh terlalu cair, jika sendok dimiringkan bubur tidak tumpah.
- 9-11 Bulan: Cincang halus (*Minced*), cincang kasar (*Chopped*), dan makanan yang bisa digenggam (*Finger food*).
- 12 Bulan+: Makanan keluarga (sama dengan orang dewasa), tanpa penyedap rasa berlebih atau terlalu pedas.

#### 3. Porsi dan Frekuensi (Panduan Awal 6 Bulan)

- Frekuensi: 2-3 kali makan utama + 1-2 kali selingan (snack/buah).

- Jumlah: Mulai dari 2-3 sendok makan dewasa, tingkatkan bertahap hingga ½ mangkuk (ukuran 250ml).

#### 4. Strategi Pemberian (Responsive Feeding)

- Terjadwal: Makanlah di jam yang sama setiap hari agar bayi mengenali rasa lapar.
- Lingkungan: Duduk tegak di kursi makan, tidak sambil menonton TV/HP, dan interaksi mata (*eye contact*) dengan orang tua.
- Sabar: Jangan memaksa. Jika bayi menolak, jeda sebentar, coba lagi. Jika tetap menolak setelah 10-15 menit, hentikan proses makan.

Pemberian susu formula memerlukan ketelitian dalam takaran dan kebersihan untuk memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang tepat tanpa risiko gangguan pencernaan.

#### 1. Persiapan Alat dan Higienitas

Sistem kekebalan tubuh bayi belum sempurna, sehingga sterilisasi adalah kunci.

- Sterilisasi: Rebus botol, dot, dan penutupnya dalam air mendidih selama 5-10 menit, atau gunakan alat *sterilizer* listrik. Pastikan alat tersebut steril sebelum digunakan.
- Cuci Tangan: Pengasuh wajib mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum memegang botol atau kaleng susu.
- Periksa Kondisi Dot: Pastikan lubang dot tidak terlalu besar (susu mengucur deras) atau terlalu kecil (bayi susah menyedot). Ganti dot jika sudah berubah warna, lengket, atau robek.

#### 2. Teknik Menyeduh Susu yang Tepat

Ikuti petunjuk pada kemasan, namun berikut adalah prinsip umum yang aman:

- Air Pelarut: Gunakan air minum yang sudah direbus hingga mendidih (100°C) untuk mematikan bakteri.
- Suhu Pencampuran:
  - Biarkan air mendidih tersebut didiamkan sejenak hingga suhu turun menjadi sekitar 70°C (biasanya didiamkan sekitar 10-15 menit). Suhu ini diperlukan untuk membunuh bakteri *Cronobacter* yang mungkin ada di dalam bubuk susu (rekomendasi WHO).
  - *Catatan*: Beberapa merek susu dengan probiotik mungkin menyarankan suhu lebih rendah (40-50°C), bacalah label kemasan dengan teliti.
- Takaran Bubuk:
  - Gunakan sendok takar asli yang ada di dalam kaleng.
  - Ambil bubuk susu, lalu ratakan permukaannya (*leveling*) menggunakan punggung pisau bersih atau perata di kaleng. Jangan memadatkan bubuk atau menumpuk (munjung).

- Rumus: Umumnya 1 sendok takar untuk 30ml air (sesuaikan dengan instruksi kaleng). Jangan melebihi atau mengurangi air karena bisa menyebabkan sembelit atau kurang gizi.
- Mengaduk: Pasang tutup botol, lalu goyangkan botol secara memutar (seperti pusaran air), jangan dikocok vertikal terlalu keras agar tidak timbul banyak gelembung udara yang bisa membuat bayi kembung.

### 3. Pengecekan Suhu Sebelum Diberikan

Jangan pernah memberikan susu yang masih panas kepada bayi.

- Tes Kulit: Teteskan sedikit susu ke bagian dalam punggung tangan .
- Indikator: Susu harus terasa hangat-hangat kuku atau sejuk, tidak boleh panas. Jika masih panas, alirkan air keran pada badan botol (jangan kena dot) untuk mendinginkannya.

### 4. Posisi dan Cara Memberikan Susu

Posisi yang salah dapat menyebabkan tersedak atau infeksi telinga.

- Posisi Bayi:
  - Posisikan bayi setengah duduk (kepala lebih tinggi dari perut).
  - Dilarang Keras: Memberikan susu sambil bayi berbaring datar (telentang), apalagi menyangga botol dengan bantal tanpa dipegang (bottle propping). Ini berisiko tinggi menyebabkan tersedak dan *otitis media* (infeksi telinga tengah) karena susu mengalir ke saluran eustachius.
- Posisi Botol: Miringkan botol sedemikian rupa sehingga dot selalu penuh dengan susu, bukan udara. Ini mencegah bayi menelan udara yang menyebabkan kolik/kembung.
- Pacing (Irama): Jika bayi berhenti menyedot, jangan paksa botol masuk. Beri jeda agar bayi bisa bernapas dan menelan dengan tenang.

### 5. Setelah Pemberian Susu

- Sendawakan Bayi: Wajib dilakukan untuk mengeluarkan udara yang tertelan.
  - Gendong bayi tegak menghadap bahu Anda, tepuk-tepuk punggungnya perlahan.
  - Atau, tengkurapkan bayi di pangkuan Anda dan tepuk punggungnya.
- Sisa Susu: Susu formula yang sudah diminum (terkena air liur bayi) harus dibuang jika tidak habis dalam waktu 1 jam. Bakteri berkembang biak sangat cepat pada susu sisa.
- Mencuci Botol: Segera bilas botol dengan air mengalir setelah dipakai agar sisa lemak susu tidak mengering dan menjadi sarang kuman.

### F. Stimulasi Pada Bayi

Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar bayi agar tumbuh kembangnya optimal. Rangsangan ini ditujukan pada indra (penglihatan, pendengaran, perabaan, pembauan, pengecapan), gerak kasar, gerak halus, bicara, serta kemandirian. Prinsip Utama: Lakukan dengan suasana kasih sayang, gembira, dan tidak memaksa.

### **Panduan Stimulasi Berdasarkan Usia (0-12 Bulan)**

#### **1. Usia 0 - 3 Bulan**

- Fokus: Memperkuat otot leher, penglihatan, dan pendengaran.
- Jenis Stimulasi:
  - Tummy Time: Telungkupkan bayi di dada ibu atau di kasur (dalam pengawasan) untuk melatih mengangkat kepala.
  - Visual: Gerakkan benda berwarna mencolok (merah/hitam-putih) ke kiri dan kanan di depan mata bayi untuk melatih fokus mata.
  - Auditori: Sering mengajak bicara, bernyanyi, atau memutar musik lembut.
- Alat Permainan: Mainan gantung (*mobile*), buku bantal (*soft book*) kontras tinggi, kerincingan (*rattle*) lembut.

#### **2. Usia 3 - 6 Bulan**

- Fokus: Meraih benda, berguling, dan koordinasi tangan-mata.
- Jenis Stimulasi:
  - Meraih: Letakkan mainan di dekat jangkauan tangan agar bayi berusaha meraihnya.
  - Berguling: Bantu bayi memiringkan badan untuk belajar tengkurap dan telentang sendiri.
  - Ciluk-ba: Bermain petak umpet wajah untuk melatih konsep *object permanence* (benda ada meski tak terlihat).
- Alat Permainan: *Teether* (gigitan bayi), boneka kain lembut, mainan yang berbunyi jika dipencet (*squeaky toys*).

#### **3. Usia 6 - 9 Bulan**

- Fokus: Duduk mandiri, merangkak, dan motorik halus (menjumpt).
- Jenis Stimulasi:
  - Duduk: Bantu bayi duduk, sangga dengan bantal jika perlu.
  - Menjumpt: Berikan makanan kecil (*finger food*) agar bayi belajar mengambil dengan ibu jari dan telunjuk.
  - Sebab-Akibat: Ajarkan menekan tombol mainan yang mengeluarkan suara/lampu.
- Alat Permainan: Balok susun kain/karet, bola karet, alat musik mainan (drum/piano bayi), buku tebal (*board book*).

#### **4. Usia 9 - 12 Bulan**

- Fokus: Berdiri, merambat, berjalan, dan meniru kata.
- Jenis Stimulasi:
  - Berjalan: Titah atau biarkan bayi merambat berpegangan pada furnitur yang kokoh.
  - Masuk-Keluar: Ajak main memasukkan benda ke dalam wadah dan menumpahkannya kembali.
  - Komunikasi: Sebutkan nama-nama benda yang dipegang bayi.
- Alat Permainan: *Push walker* (alat dorong), balok susun kayu, *shape sorter* (memasukkan bentuk ke lubang), telepon mainan.

### **Manfaat Alat Permainan (Edukasi)**

Mainan bukan hanya untuk hiburan, tetapi media belajar.

1. Pengembangan Fisik (Motorik):
  - *Motorik Kasar*: Mainan dorong atau bola melatih otot kaki dan lengan.
  - *Motorik Halus*: Mainan menyusun atau memegang *rattle* melatih jari-jemari.
2. Pengembangan Kognitif (Otak):
  - Mainan sebab-akibat (tombol bunyi) mengajarkan logika dasar.
  - *Puzzle* sederhana melatih pemecahan masalah.
3. Stimulasi Sensorik:
  - Mainan dengan berbagai tekstur (halus, kasar, bergelombang) menstimulasi indra peraba.
  - Warna-warni cerah menstimulasi penglihatan.
4. Pengembangan Sosial-Emosional:
  - Bermain boneka melatih imajinasi dan empati.
  - Bermain bersama orang tua melatih interaksi sosial (giliran, berbagi).

### **Jenis Bahan dan Kriteria Alat Permainan yang Aman**

Keamanan adalah prioritas mutlak karena bayi mengeksplorasi dunia dengan memasukkan benda ke mulut.

#### **A. Kriteria Bahan Aman**

1. Plastik:
  - Wajib berlabel BPA Free (Bebas Bisphenol-A).
  - Sebaiknya plastik *Food Grade* (biasanya kode daur ulang 2/HDPE, 4/LDPE, atau 5/PP).
  - Hindari plastik PVC (kode 3) yang sering mengandung phtalates berbahaya.
2. Kayu:
  - Permukaan harus halus (*sanded smooth*), tidak ada serat tajam (serpihan kayu).

- Cat yang digunakan harus Water-Based (berbasis air) dan *Non-Toxic* (bukan cat minyak/vernisi berbau tajam).
- 3. Kain/Boneka:
  - Bahan katun atau velboa yang tidak mudah rontok bulunya (mencegah alergi/terhirup).
  - Jahitan harus sangat kuat agar isi boneka (dakron) tidak keluar.
- 4. Silikon/Karet Alami:
  - Pilihan terbaik untuk *teether* (gigitan). Harus 100% *food grade silicone*.

#### B. Syarat Fisik Mainan Aman (Safety Checklist)

1. Uji Ukuran (Choking Hazard):
  - Gunakan tabung tisu gulung toilet. Jika mainan bisa masuk/lolos ke dalam lubang tisu gulung, maka mainan itu TIDAK AMAN untuk bayi < 3 tahun karena berisiko tertelan/tersedak.
2. Tidak Ada Bagian Kecil Lepas:
  - Cek mata boneka, kancing, atau roda mobil-mobilan. Pastikan tidak mudah copot jika ditarik/digigit.
3. Baterai Terkunci:
  - Jika mainan menggunakan baterai, penutup baterai harus disekrup kuat agar tidak bisa dibuka bayi (baterai kancing sangat mematkan jika tertelan).
4. Tali Tidak Panjang:
  - Hindari mainan dengan tali lebih dari 20-30 cm untuk mencegah risiko terlilit (*strangulation*).
5. Sudut Tumpul:
  - Mainan tidak boleh memiliki sudut runcing atau tajam yang bisa melukai mata/kulit.

Contoh jadwal harian untuk bayi

jam	kegiatan
06.00	ASI ( setelah bangun tidur)
08.00	MPASI pagi ( pure labu kuning)
10.00	ASI
12.00	MPASI siang (pure kentang + ayam)
14.00	ASI ( Setelah bangun tidur siang)
16.00	MPASI sore (pure pisang/alpukat)
18.00	ASI ( Sebelum tidur malam)

#### Pijat Bayi

Tujuan pijat bayi :

- a. Membantu relaksasi dan mengurangi stress bayi
- b. Meningkatkan kualitas tidur bayi
- c. Membantu proses perkembangan motorik bayi

- d. Meningkatkan ikatan emosional antara bayi dan orangtua/pengasuh

Manfaat pijat bayi :

- a. Relaksasi : membantu bayi merasa lebih santai dan tenang
- b. Tidur lebih nyenyak : pijat bayi bisa membantu meningkatkan kualitas tidur bayi
- c. Ikatan emosional : meningkatkan hubungan antara bayi dan orangtua/pengasuh
- d. Sistem pencernaan : membantu mengurangi kolik dan masalah pencernaan lainnya
- e. System imun : membantu meningkatkan system imun bayi

Prosedur pelaksanaannya :

- a. Persiapan  
pastikan ruangan hangat, tenang, dan bebas dari gangguan. Siapkan minyak atau lotion khusus bayi
- b. Posisi bayi  
Letakkan bayi diatas permukaan yang rata dan nyaman seperti tempat tidur atau meja ganti
- c. Mulai  
Mulai dengan sentuhan lembut pada kaki bayi lalu naik ke atas
- d. Teknik  
Gunakan ujung jari untuk memijat dengan gerakan lembut dan perlahan
- e. Bagian tubuh  
Pijat kaki, perut, dada, lengan dan kepala bayi
- f. Waktu  
Pijat bayi selama 10-15 menit, 1-2x sehari
- g. Perhatikan reaksi  
Perhatikan reaksi bayi, jika bayi menangis atau tidak nyaman hentikan segera.  
Senam Bayi

Senam bayi adalah gerakan ringan yang dilakukan pada bayi untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas dan koordinasi motorik.

Manfaat :

- a. Meningkatkan kekuatan otot bayi
- b. Meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas bayi
- c. Meningkatkan koordinasi motorik bayi
- d. Membantu bayi belajar mengontrol gerakan tubuh
- e. Meningkatkan keseimbangan dan postur bayi
- f. Membantu bayi merasa lebih santai dan nyaman

Prosedur senam bayi

- a. Persiapan  
Pastikan ruangan hangat, tenang dan bebas dari gangguan
- b. Posisi bayi

Letakkan bayi di atas permukaan yang rata dan nyaman seperti tempat tidur atau meja ganti

c. Mulai

Mulai dengan gerakan ringan pada kaki bayi seperti mengangkat kaki dan menggerakkan ke atas dan kebawah

d. Gerakan

Mengangkat kaki bayi ke atas dan ke bawah

Menggerakkan kaki bayi ke samping

Mengangkat lengan bayi ke samping

Membantu bayi melakukan gerakan sepak bola dengan kaki

e. Waktu

f. Lakukan senam bayi selama 5-10 menit, 1-2 hari sekali

g. Perhatikan reaksi

Perhatikan reaksi bayi, jika bayi menangis atau tidak nyaman, hentikan segera.

### Mendampingi Bayi Berenang

Manfaat berenang untuk bayi :

- a. Meningkatkan kekuatan otot bayi
- b. Meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas bayi
- c. Meningkatkan koordinasi motorik bayi
- d. Membantu bayi merasa lebih santai dan nyaman
- e. Meningkatkan keseimbangan dan postur bayi

### Cara mendampingi bayi berenang

1. Pilih kolam renang yang aman : pastikan kolam yang digunakan aman untuk bayi dengan keadaan yang sesuai dan tidak ada bahaya lain
2. Gunakan pelampung : gunakan pelampung bayi yang sesuai untuk membantu bayi merasa lebih aman dan nyaman
3. Mulai dengan perlahan : mulai dengan memasukkan kaki bayi ke dalam air, lalu secara bertahap masuk ke dalam air bersama bayi
4. Dukung bayi : dukung bayi dengan memegangnya di bagian bawah ketiak atau sekitar dada
5. Bermain dan berinteraksi : bermain dan berinteraksi dengan bayi di dalam air untuk membuatnya merasa lebih nyaman dan rileks
6. Perhatikan reaksi : perhatikan reaksi bayi, jika bayi ,menangis atau tidak nyaman, hentikan segera
7. Jangan tinggalkan bayi sendirian di dalam air walaupun untuk sesaat.



## BAB 4 PERAWATAN HARIAN ANAK

### A. Kebersihan Diri dan Lingkungan Anak

Prinsip Pola Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah serangkaian tindakan sadar untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang berguna untuk mencegah penyakit dan memelihara kesehatan diri.

Adapun bentuk pembiasaan yang dapat diajarkan ke anak yaitu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, memilih makanan dan minuman yang sehat, anak dapat BAB dan BAK secara mandiri dan menggunakan pakaian bersih dan rapi.



### B. Mengajarkan Toilet Training

Mengajarkan anak toilet training membutuhkan kesabaran dan konsisten. Sebelum diajarkan toilet training perlu dicek kesiapan anak dengan mengetahui tanda-tanda sebagai berikut :

- a. Anak sudah bisa duduk tegak
- b. Anak sudah bisa menahan BAB yaitu ditandai dengan pampers kering selama 2-3 jam
- c. Anak sudah bisa berkomunikasi (mengerti instruksi yang diberikan)

Langkah-langkah mengajarkan toilet training :

1. Perkenalkan Toilet: Jelaskan fungsi toilet sebagai tempat BAB/BAK, bisa menggunakan potty anak atau dudukan toilet khusus
2. Jadikan Rutinitas: Ajak ke toilet di waktu-waktu tertentu seperti setelah bangun tidur, setelah makan, atau sebelum tidur.
3. Pakaian Praktis: Pakaikan celana dalam yang mudah dilepas (misalnya celana karet) atau training pants.
4. Ajarkan Cara Penggunaan: Tunjukkan cara duduk yang benar, membersihkan diri, menyiram toilet, dan mencuci tangan.
5. Beri Pujian & *Reward*: Beri pujian atau stiker saat anak berhasil mencoba.
6. Tangani Kecelakaan dengan Tenang: Jangan marah atau menghukum saat anak mengompol atau BAB di celana.

7. Libatkan Anak: Biarkan anak memilih pakaian dalam atau mainan untuk di toilet agar lebih nyaman.
8. Konsisten: Terus latih dengan sabar, setiap anak punya ritme berbeda.



### C. Memelihara Kesehatan Anak

Merawat anak usia 1-5 tahun meliputi pemenuhan gizi seimbang (protein, karbohidrat, mineral, vitamin, air).

#### Prinsip Utama Penyajian Makanan Anak

##### 1. Gizi Seimbang:

- Gunakan pedoman "Isi Piringku": 1/2 piring buah dan sayur, 1/2 piring karbohidrat (nasi, roti) dan lauk pauk (protein hewani/nabati)
- Berikan 3 kali makan utama dan 1-2 kali camilan sehat per hari
- Variasi sangat penting agar anak mendapat nutrisi lengkap dan tidak bosan.

##### 2. Porsi dan Frekuensi:

- **Usia 1-2 tahun:** 1/2 mangkuk kecil nasi (sekitar 250ml) dengan lauk pauk 3-4 sdm, 3-4 kali sehari
- **Usia 2 tahun ke atas:** Porsi bisa lebih besar (3/4 hingga 1 mangkuk) dan menu bervariasi seperti orang dewasa, namun tetap batasi gula, garam, dan lemak.

##### 3. Tekstur:

Sesuaikan dengan usia: mulai dari lunak (untuk MPASI) hingga makanan keluarga utuh, bisa dipotong kecil-kecil agar mudah dikunyah.

##### 4. Keamanan dan Kebersihan:

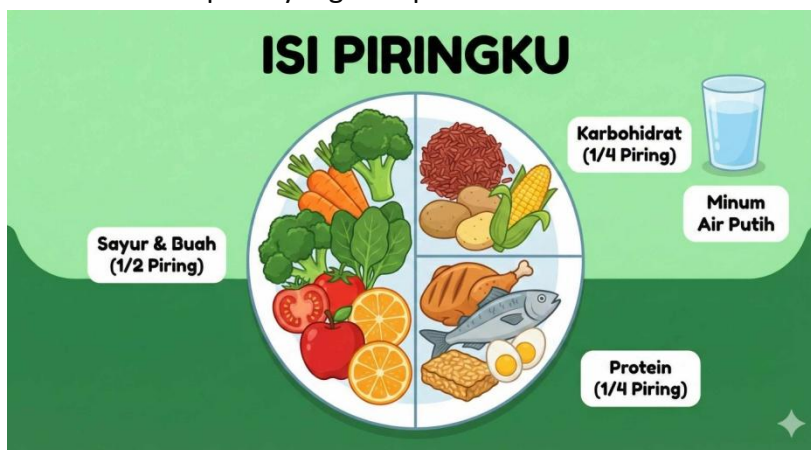
- Cuci tangan dan bahan makanan, gunakan alat masak berbeda untuk bahan mentah dan matang
- Masak hingga matang sempurna, hindari makanan olahan instan, dan simpan makanan matang di suhu yang tepat (kulkas)
- Batasi penambahan gula dan garam, gunakan rempah alami untuk menambah rasa

#### 5. Suasana Makan yang Menyenangkan:

- Libatkan anak dalam memilih atau menyiapkan makanan (jika memungkinkan)
- Hindari paksaan; hargai jika anak belum mau makan, tawarkan lagi di waktu makan berikutnya
- Terapkan *feeding rules* seperti jeda 2 jam tanpa camilan sebelum makan utama, dan batasi waktu makan maksimal 30 menit.

#### 6. Batasi Jajan Tidak Sehat:

- Kurangi makanan cepat saji, camilan manis, asin, dan berlemak
- Biasakan minum air putih yang cukup



#### D. Konsep Bermain Anak Usia Dini

Konsep bermain anak usia dini adalah aktivitas spontan, menyenangkan, tidak ada paksaan dimana anak belajar melalui eksplorasi, imajinasi, interaksi dengan lingkungan serta objek yang sangat penting untuk perkembangan motorik, kognitif, sosial dan emosionalnya menjadikannya sama dengan belajar (bermain adalah belajar).

Karakteristik anak usia 1-6 tahun:

- Rasa ingin tahu tinggi dan eksploratif :Selalu bertanya "mengapa" dan suka mencoba hal baru

- Egosentris : Cenderung melihat dunia dari sudut pandangnya sendiri dan sulit memahami perspektif orang lain
- Aktif dan energik : Penuh energi, senang bergerak, berlari, memanjat, dan mudah terdistraksi
- Imajinasi tinggi dan kreatif : Suka bermain pura-pura dan mengekspresikan diri melalui seni
- Mudah emosi : Emosi tidak stabil karena belum mampu mengendalikan diri, mudah kesal, dan marah.
- Suka meniru : Belajar banyak dengan mengamati dan mencontoh perilaku orang dewasa
- Spontan dan tidak sabaran : Bertindak tanpa banyak pertimbangan
- Belajar melalui bermain dan pengalaman langsung Bermain adalah cara utama mereka belajar dan bereksperimen.

# PANDUAN JENIS MAINAN ANAK & TAHAPAN USIA (1-6 TAHUN)

## 1 USIA 1-2 TAHUN: EKSPLORASI & KOORDINASI



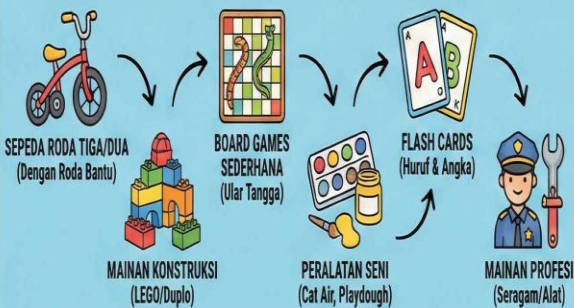
Fokus: Motorik Halus & Kasar, Kognitif Awal, Bahasa Sederhana.

## 2 USIA 2-3 TAHUN: IMAJINASI & BAHASA



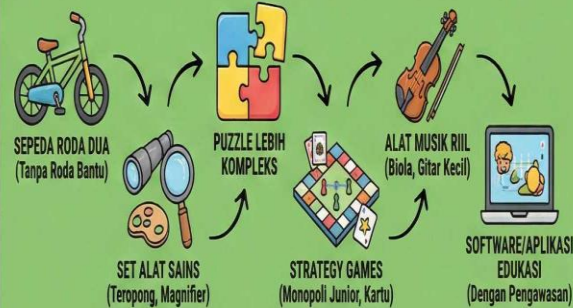
Fokus: Kreativitas, Bahasa Berkembang, Motorik Halus, Interaksi Sosial.

## 3 USIA 3-4 TAHUN: SOSIAL & KOGNITIF KOMPLEKS



Fokus: Aturan Main, Kerjasama, Pemecahan Masalah, Pengenalan Angka & Huruf.

## 4 USIA 4-6 TAHUN: KEMANDIRIAN & PEMIKIRAN LOGIS



Fokus: Motorik Kasar Mahir, Logika, Strategi, Minat Khusus, Keterampilan Sosial Meju.

### Media dan alat permainan yang digunakan dalam penataan lingkungan main

Jenis media alat dan permainan	contoh
Alat permainan eksplorasi	Bahan alam : biji-bijian, kerang, ranting Bahan daur ulang : kardus, tutup botol Benda-benda kecil : kancing, manik-manik
Alat sensori	Kotak sensori berisi beras, air, pasir kinetic Playdough atau tanah liat yang aman untuk dibentuk

	Permainan air (ember, gayung, mainan air)
Alat manipulative	Puzzle, balok susun, lego Congklak manik-manik Manik-manik untuk dirangkai
Alat motorik kasar dan halus	Kasar : ayunan, perosotan, bola, trampoline, sepeda roda tiga, panjat tangga Halus : jepit jemuran (dipasangkan ke kotak warna) gunting aman, lem, kertas
Alat seni rupa dan musik	Krayon, spidol, pensil warna, cat air, kuas Boneka, alat masak-masakan Alat musik sederhana
Alat pengenalan konsep	Buku cerita, kartu kata, kartu huruf/angka (flashcard), alat peraga jam

#### E. Konsep Dasar Komunikasi Positif Dalam Pengasuhan

Konsep dasar komunikasi positif dalam pengasuhan adalah pendekatan yang mengedepankan **empati, rasa hormat, dan dukungan**, bukan menghakimi, dengan fokus pada **mendengarkan aktif** menggunakan bahasa yang **sopan, lembut, dan positif**, serta membangun hubungan yang kuat melalui **pemahaman dan kejelasan** untuk membimbing anak menjadi pribadi yang percaya diri dan mandiri. Ini mencakup penggunaan "pesan saya", menghindari label negatif, serta memperhatikan bahasa tubuh untuk menciptakan suasana nyaman dan saling memahami.

#### Prinsip Utama Komunikasi Positif dalam Pengasuhan:

##### 1. Empati dan Penerimaan

- Mendengarkan perasaan anak tanpa menghakimi atau memberi label seperti "nakal" atau "malas".
- Menerima perbedaan pendapat dan bersikap terbuka.

##### 2. Bahasa yang Konstruktif

- Menggunakan "pesan saya" (misal: "Sus sedih kalau kamu..." daripada "Kamu selalu...").
- Memberikan arahan dengan kalimat positif dan meminta tolong (misal: "Tolong duduk di kursi ya" bukan "Jangan duduk di meja").
- Menggunakan intonasi lembut, jelas, dan pelan.

### **3. Pendengar Aktif**

- Memberikan perhatian penuh saat anak berbicara dan membaca bahasa tubuhnya.
- Menyesuaikan posisi tubuh (condong ke anak) dan menghindari sikap menutup diri (tangan bersilang).

### **4. Sabar dan Terkontrol**

- Mengatur emosi dan tidak berbicara tergesa-gesa.
- Memberikan respons yang adil dan bijaksana.

### **5. Menjadi Contoh (Modeling):**

- Orang tua dan pengasuh menjadi teladan dalam berkomunikasi yang baik dan santun.

Komunikasi positif ini membangun hubungan yang suportif, membangun kepercayaan diri anak, dan membimbing mereka untuk tumbuh dengan baik.

## **F. Kebiasaan & Disiplin**

Membangun kebiasaan yg baik dan disiplin anak dapat dilakukan sejak dini. Hal ini berguna untuk membiasakan pola hidup sehat sehari-hari. Dimulai dari jadwal harian yang terstruktur dengan teratur.

Contoh kebiasaan baik yg dapat diajarkan :

- Mencuci tangan sebelum makan dan tidur
- Menggosok gigi 2 kali sehari secara teratur untuk menjaga gigi tetap sehat dan bersih
- Mandi 2 kali sehari agar badan bersih dan nyaman
- Merapikan mainan kembali setelah permainan selesai
- Belajar mengucapkan maaf, tolong, terima kasih
- Jam tidur teratur



### G. Pendampingan Aktivitas Harian Anak

Untuk tumbuh kembang optimal anak usia 1-6 tahun, pastikan mereka tidur sesuai durasi ideal (1-2 tahun: 11-14 jam, 3-5 tahun: 10-13 jam, termasuk tidur siang) dengan **jadwal konsisten, rutinitas sebelum tidur yang menenangkan (mandi air hangat, baca buku), kamar nyaman (gelap, sejuk), serta aktivitas fisik cukup di siang hari**, karena tidur berkualitas penting untuk hormon pertumbuhan, fungsi otak, daya ingat, fokus, dan emosi anak.

#### Durasi Tidur Ideal

- **Usia 1-2 tahun:** 11-14 jam per hari (termasuk tidur siang).
- **Usia 3-5 tahun:** 10-13 jam per hari (termasuk tidur siang).

#### Ciri Tidur Berkualitas

- Mudah tertidur (dalam 15-20 menit) dan jarang terbangun.
- Bangun dengan segar, ceria, dan siap beraktivitas.
- Tidur nyenyak (deep sleep) dan bisa kembali tidur sendiri setelah terbangun.

#### Cara Mencapai Tidur Berkualitas

1. **Jadwal Konsisten:** Tetapkan jam tidur dan bangun yang teratur setiap hari
2. **Rutinitas Sebelum Tidur (Bedtime Routine):** Lakukan urutan kegiatan yang sama setiap malam, seperti mandi air hangat, pijat ringan, ganti piyama, sikat gigi, dan baca buku cerita
3. **Suasana Kamar Nyaman:** Pastikan kamar gelap total (redupkan lampu sejak sore), sejuk (18-22°C), dan bebas gadget/TV
4. **Aktivitas Siang Hari:** Ajak anak aktif bergerak di siang hari agar lebih mudah tidur nyenyak di malam hari

5. **Nutrisi:** Berikan susu hangat sebelum tidur untuk membantu relaksasi, atau makanan kaya triptofan (seperti susu) untuk produksi hormon tidur
6. **Tenangkan Saat Terbangun:** Jika anak terbangun karena mimpi buruk, tenangkan dengan sentuhan lembut dan bantu kembali tidur

#### **Pentingnya Tidur Berkualitas**

- **Fisik:** Memaksimalkan pelepasan hormon pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh
- **Kognitif:** Meningkatkan kemampuan nalar, fokus, daya ingat, dan pemecahan masalah.
- **Emosional:** Membantu anak lebih stabil, tidak mudah rewel atau tantrum, serta belajar mengontrol emosi

#### **Contoh jadwal harian anak yang dapat dilakukan untuk membangun disiplin dan kebiasaan baik**

<b>JAM</b>	<b>KEGIATAN</b>
06.00	Bangun tidur
06.30	Mandi pagi
07.00	Sarapan pagi : nasi + omelet sayur+ pisang+ air putih
07.30	Main boneka, puzzle, bermain di taman
09.30	Cemilan : macaroni schotel kukus
10.30	Tidur
12.30	Bangun tidur, makan siang Nasi + sayur sop ayam + tempe + buah naga yoghurt+ air putih
13.00	Menonton tv, menggambar, mewarnai, main masak-masakan
15.00	Cemilan : pudding buah + dimsum udang
15.30	Bermain di taman, bermain bersama teman
16.15	Mandi sore + bersih-bersih
16.45	Makan sore : kentang + chicken BBQ + sayur+ jeruk+ air putih
18.00	Waktu keluarga
20.00	Minum susu, gosok gigi, bersih-bersih + persiapan tidur malam

#### **H. Manajemen Emosi Anak Tantrum**

Tantrum adalah ledakan emosi anak yang terjadi di usia kurang dari 5 tahun karena anak belum mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata, dan hal ini adalah normal. Pemicu utamanya biasanya anak mengantuk, lapar, frustrasi, atau merasa tidak nyaman. Gejala yang terjadi biasanya marah, berteriak, menangis atau bahkan memukul.

Penyebab utama :

- a. **Ketidakmampuan Ekspresi:** Anak belum punya kosakata untuk mengungkapkan emosi negatif atau keinginan

- b. Frustrasi: Gagal melakukan sesuatu atau keinginannya tidak terpenuhi
- c. Kebutuhan Dasar: Lapar, mengantuk, atau stimulasi berlebihan
- d. Ingin Mandiri: Merasa ingin mengendalikan tapi belum mampu
- e. Stres atau Separation Anxiety: Perasaan tidak nyaman atau sedih berpisah dari orang tua

**Cara menangani tantrum :**

- a. Tetap Tenang: Tenangkan diri sendiri sebelum menenangkan anak
- b. Pindahkan ke Tempat Aman: Bawa ke tempat tenang sebentar untuk meredakan emosi
- c. Validasi Perasaan: tunjukkan pemahaman tanpa membenarkan perilaku
- d. Alihkan Perhatian: Ajak melihat hal lain atau lakukan aktivitas lain yang menarik
- e. Berikan Kenyamanan Fisik: Peluk atau elus untuk menenangkan, jangan bentak atau pukul
- f. Tunggu Hingga Tenang: Beri jeda, lalu ajak bicara setelah emosi reda

Cara pencegahan yang efektif adalah pastikan jadwal harian teratur, beri kesempatan anak untuk memilih baik memilih pakaian atau makanan (ini untuk memberi rasa control), dan kenali situasi dan kondisi yang dapat memicu tantrum.

**I. Aktivitas Anak di Luar Rumah**

Untuk menjaga keselamatan dan kenyamanan anak selama berkegiatan diluar rumah, hal-hal yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Selalu mendampingi saat anak berjalan di trotoar
2. Memakaikan topi dan sunblock saat berada diluar ruangan
3. Menjauhkan anak dar area berbahaya seperti jalan atau kolam
4. Membawa botol minum anak
5. Mengajarkan anak untuk tidak berbicara dengan orang asing
6. Memakaikan pakaian berwarna terang saat bermain diluar agar mudah terlihat
7. Mengawasi saat anak bermain ayunan atau perosotan
8. Mengajarkan nomor telepon atau alamat rumah ke anak untuk mengantisipasi jika tersesat
9. Memakai helm saat bersepeda
10. Mengawasi saat anak bermain dengan teman-temannya di taman
11. Memastikan peralatan bermain tidak tajam, tidak runcing, tidak luntur dan tidak mengandung bahan kimia
12. Menggunakan pakaian yang nyaman untuk anak

Contoh kegiatan yang dilakukan diluar rumah dan hal yang harus dipersiapkan dalam mendampingi anak diluar rumah adalah sebagai berikut :

kegiatan	persiapan
Les / kursus	Pakaian seragam (jika ada) Peralatan yang digunakan saat latihan Botol dan air minum Handuk kecil/tissue
Olahraga	Pakaian dan sepatu olahraga yang nyaman Handuk kecil Botol dan air minum
Bermain di taman/playground	Mengenakan pakaian yang nyaman Mengenakan alas kaki yang sesuai ( sandal untuk di taman dan kaos kaki untuk di playground) Membawa tissue basah, hand sanitizer, dan lotion anti nyamuk

## BAB 5 NUTRISI DAN GIZI SEIMBANG

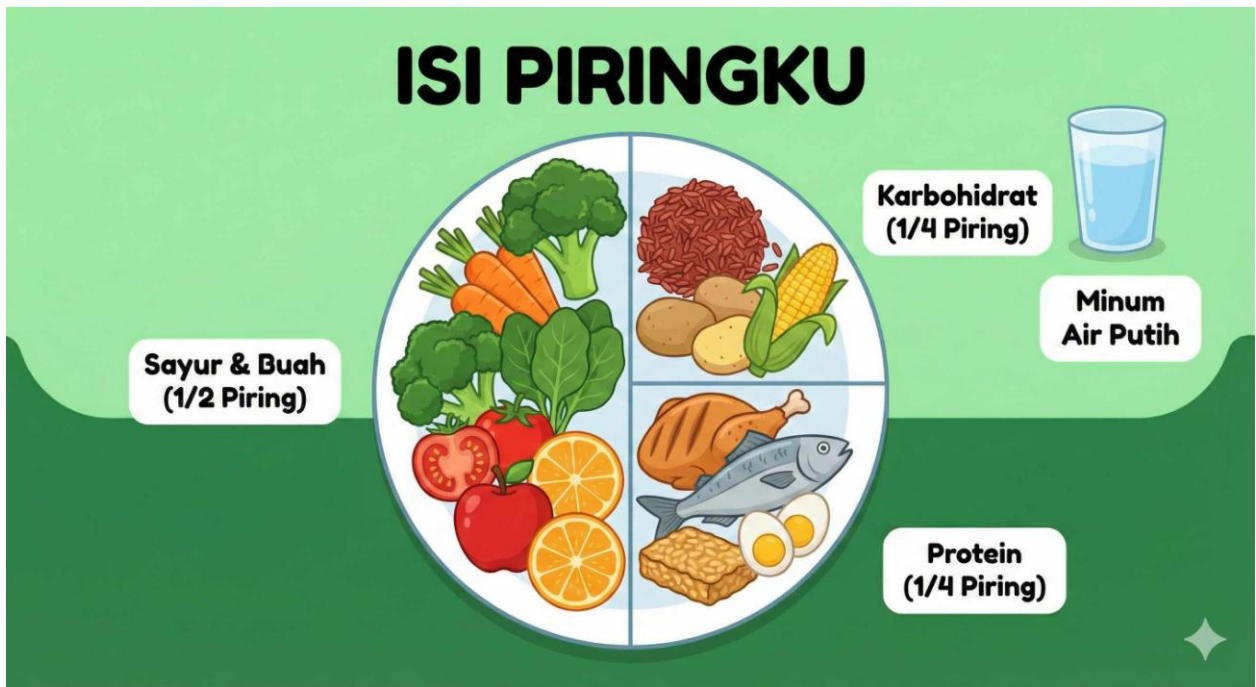
Gizi seimbang untuk anak adalah pola makan harian yang beragam dan mencakup semua zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, dan air) dari berbagai sumber makanan seperti nasi, lauk pauk, sayur, buah, dan susu, dibatasi gula, garam, lemak jenuh, serta didukung aktivitas fisik cukup dan kebersihan, untuk mendukung tumbuh kembang optimal dan daya tahan tubuh anak.

### A. Komponen Utama Gizi Seimbang



1. Karbohidrat merupakan sumber energi utama  
Contoh : nasi, roti gandum, ubi, jagung, kentang, singkong
2. Protein hewani dan nabati : Untuk membangun otot dan sel  
Contoh : telur, ikan, ayam, daging, tahu, tempe
3. Vitamin, Mineral dan serat : sangat penting untuk pencernaan dan mencegah sembelit/konstipasi  
Contoh : bayam, brokoli, wortel, apel, jeruk, pepaya, pisang
4. Air Putih: sangat penting agar menjaga cairan tubuh

Contoh Menu Sehari (Prinsip Isi Piringku)



Makanan harus diberikan sesuai usia anak

- Usia 6-12 bulan (MPASI awal)
- 6 bulan : tekstur lembut
- 7-9 bulan: tekstur kasar
- 1-2 tahun : makanan dengan cincang kecil cenderung lembut dan sudah mulai diperkenalkan makanan keluarga
- 2-5 tahun : makanan disesuaikan dengan makanan keluarga, lebih banyak variasi makanan dan potongan kecil agar mudah dikunyah

## MEMBIASAKAN POLA MAKAN SEHAT

**Cuci Tangan:**  
Ajarkan kebiasaan cuci tangan dengan sabun sebelum makan

**Jadikan Teladan**  
menunjukkan kebiasaan makan sehat

**Biasakan makan di meja makan, tidak sambil berlarian**

**Jadwalkan 3 kali makan utama dan 2 kali cemilan**

**Variasi Makanan:**  
Sajikan menu berbeda agar anak tidak bosan, bisa dengan bentuk lucu atau cocolan sehat

**Ajak anak memilih buah/sayur agar lebih semangat makan**

**Kurangi makanan tinggi gula, garam & UPF**

**Aktivitas Fisik:**  
Dorong anak untuk aktif bergerak dan bermain di luar

### Membiasakan Pola Makan Sehat

1. Cuci Tangan: Ajarkan kebiasaan cuci tangan dengan sabun sebelum makan
2. Biasakan makan di meja makan, tidak sambil berlarian
3. Jadwalkan 3 kali makan utama dan 2 kali cemilan
4. Variasi Makanan: Sajikan menu berbeda agar anak tidak bosan, bisa dengan bentuk lucu atau cocolan sehat
5. Jadikan Teladan menunjukkan kebiasaan makan sehat
6. Kurangi makanan tinggi gula, garam, UPF
7. Ajak anak memilih buah/sayur agar lebih semangat makan
8. Aktivitas Fisik: Dorong anak untuk aktif bergerak dan bermain di luar

### B. Contoh Menu Makanan Sehat Anak

Makanan anak diberikan sebanyak 3 kali makanan utama dan 2 kali cemilan. Berikut adalah contoh menu makanan sehat yang bisa diberikan ke anak per hari.

waktu	Jenis makanan yang diberikan
Sarapan ( jam 7-8 pagi )	Nasi + omelet sayur Buah naga + yoghurt Air putih
Cemilan pagi ( jam 10 pagi )	Buah pisang Pudding coklat
Makan siang (12- 1 siang )	Nasi + sop ayam Tempe goreng Pepaya Air putih
Cemilan sore (3 sore )	Dimsum udang
Makan malam/sore ( 6-7 malam)	Kentang goreng Beef steak + sayur Jeruk manis Air putih

Jika sebelum tidur anak masih lapar, boleh diberikan segelas susu hangat atau potongan buah. Jangan biarkan anak tidur dalam kondisi lapar atau terlalu kenyang.

Cara penyajian makanan yang higienis untuk anak adalah :

1. Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan
2. Gunakan peralatan anak yang bersih dan terpisah dari peralatan makan orang dewasa jika perlu
3. Jangan gunakan sendok yang sudah jatuh ke lantai tanpa dicuci
4. Hindari memberikan makanan berbahaya untuk anak usia < 3 tahun seperti kacang utuh, permen keras, buah dengan biji kecil karena rawan tersedak

## C. Masalah Yang Sering Terjadi Dalam Pemberian Makan Anak

### 1. Gerakan Tutup Mulut (GTM )

Adalah kondisi dimana anak menolak makanan yang diberikan.

Penyebab :

- Fisik : tumbuh gigi, sariawan, demam, perut kembung
- Bosan dengan makanan yang diberikan
- Jadwal makan tidak konsisten atau terlalu banyak diberikan cemilan/snack
- Trauma dipaksa makan

Cara penanganan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

- Terapkan feeding rules/ aturan makan
- Batasi waktu makan maksimal 30 menit
- Cek kondisi fisik anak terutama di mulut apakah sedang sakit
- Jangan memaksa tapi biarkan anak mencoba makan sendiri

### 2. Picky Eater

Adalah kondisi anak yang suka pilih makanan atau lebih menyukai makanan tertentu.

Penyebab :

- Masalah sensorik : jijik/aneh dengan tekstur, bau, tampilan makanan
- Neofobia : rasa takut alami anak terhadap makanan baru yang belum pernah dilihat sebelumnya
- Orang tua juga picky/ pilih makanan jadi anak adalah peniru ulung

Cara penanganan yang dapat diberikan adalah :

- Paparan berulang : jangan menyerah saat anak menolak bayam pertama kali. Butuh 10-15 kali percobaan sampai anak mau menerima rasa baru. Tawarkan sedikit-sedikit tanpa memaksa
- Food bridging (jembatan makanan ) : mulai dari makanan yang disukai lalu ubah sedikit demi sedikit .  
Contoh : suka kentang goreng kemudian coba ubi goreng, kemudian coba labu kukus dan wortel kukus
- Libatkan anak : ajak anak mencuci sayur, memilih makanan dan libatkan dalam membuat makanan ini berguna untuk menarik minat anak untuk makan
- Sembunyikan cerdas : jika anak anti sayur utuh, bisa dimasukkan ke dalam bola-bola daging atau nugget sayur.

## BAB 6 PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN DAN STIMULASI

### A. Pengertian

**Pertumbuhan** adalah perubahan dalam jumlah, ukuran tubuh/fisik. Dapat diukur melalui berat badan, tinggi badan, pengukuran lingkaran kepala dan pengukuran lingkaran lengan.

**Perkembangan** adalah bertambahnya kemampuan atau keterampilan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks. Tolak ukurnya melalui kemampuan gerak, intelektual, social dan emosional.

Ciri-ciri perkembangan :

- Perkembangan menimbulkan perubahan
- Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan selanjutnya
- Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda
- Perkembangan berkorelasi dengan pertumbuhan
- Perkembangan memiliki tahap yang berurutan



### B. Tahapan Perkembangan & Cara Stimulasinya (Sesuai Usia)

#### 1. Usia 0 - 3 Bulan

Target Kemampuan:

- Mengangkat kepala setinggi 45 derajat saat tengkurap.
- Melihat dan menatap wajah pengasuh.
- Merspons senyuman (tersenyum balik).
- Menggerakkan tangan dan kaki secara aktif.

### Cara Stimulasi:

- **Tummy Time (Tengkurap):** Latih bayi tengkurap sesering mungkin saat bangun. Ini menguatkan otot leher. \*
- **Komunikasi:** Sering ajak bayi bicara dan tatap matanya.
- **Visual:** Gantungkan mainan berwarna cerah atau hitam-putih di atas tempat tidur (jarak 30 cm) agar mata bayi berlatih fokus.

## 2. Usia 3 - 6 Bulan

### Target Kemampuan:

- Berbalik dari telentang ke tengkurap (guling-guling).
- Meraih benda yang ada di dekatnya.
- Menoleh ke arah sumber suara.

### Cara Stimulasi:

- **Latihan Guling:** Pancing bayi dengan mainan di sampingnya agar ia berusaha miring dan berguling.
- **Mainan Genggam:** Berikan mainan yang aman, berbunyi (rattle), dan tekstur berbeda untuk digenggam (melatih motorik halus).
- **Cermin:** Ajak bayi bermain di depan cermin, biarkan ia melihat bayangannya sendiri.

## 3. Usia 6 - 9 Bulan

### Target Kemampuan:

- Duduk sendiri tanpa berpegangan.
- Mulai merangkak.
- Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lain.
- Mengucapkan *ba-ba, da-da, ma-ma*.

### Cara Stimulasi:

- **Bantu Duduk:** Sangga punggung bayi dengan bantal saat duduk sampai ia kuat.
- **Pancing Merangkak:** Letakkan mainan favorit agak jauh agar ia berusaha mengambilnya.
- **Ciluk-Ba:** Bermain *Peek-a-boo* untuk melatih konsep memori (benda hilang bisa muncul lagi).

## 4. Usia 9 - 12 Bulan

### Target Kemampuan:

- Berdiri berpegangan, lalu berdiri sendiri.

- Berjalan dituntun.
- Menjumpt benda kecil (seperti kacang/kismis) dengan ibu jari dan telunjuk.
- Mengerti perintah sederhana ("Sini", "Jangan").

#### **Cara Stimulasi:**

- **Belajar Jalan:** Bantu anak berjalan (titah) atau gunakan *push walker* (bukan *baby walker* duduk).
- **Finger Food:** Biarkan anak makan biskuit/potongan buah sendiri untuk melatih jari.
- **Masukkan Benda:** Ajar anak memasukkan mainan ke dalam wadah.

### **5. Usia 1 - 2 Tahun (Toddler)**

#### **Target Kemampuan:**

- Berjalan lancar dan mulai berlari.
- Bicara beberapa kata yang jelas.
- Minum dari gelas sendiri.
- Menunjuk apa yang diinginkan.

#### **Cara Stimulasi:**

- **Puzzle Sederhana:** Ajak menyusun balok atau puzzle keping besar.
- **Membacakan Buku:** Bacakan buku cerita bergambar setiap hari untuk memperkaya kosakata.
- **Perintah Sederhana:** Minta tolong anak: "Tolong ambilkan bola itu."

### **6. Usia 2 - 3 Tahun**

#### **Target Kemampuan:**

- Melompat, naik tangga.
- Makan sendiri dengan sendok (sedikit tumpah wajar).
- Mulai belajar buang air di toilet (*toilet training*).
- Bicara dalam kalimat (2-3 kata).

#### **Cara Stimulasi:**

- **Main Peran:** Main masak-masakan, dokter-dokteran.
- **Motorik Halus:** Menggambar garis, mencoret-coret dengan krayon besar.
- **Sosialisasi:** Ajak bermain dengan teman sebaya.

### **C. Prinsip Dasar Melakukan Stimulasi**

Sebagai pengasuh, lakukan stimulasi dengan prinsip **ASAH, ASIH, ASUH**:

1. **Dilakukan dengan Gembira (ASIH):** Jangan memaksa atau memarahi anak jika belum bisa. Lakukan sambil bermain.
2. **Rutin dan Konsisten (ASUH):** Stimulasi dilakukan setiap hari, berkali-kali dalam durasi singkat (bukan sekali tapi lama).
3. **Sesuai Tahapan Usia (ASAH):** Jangan ajarkan berjalan jika lehernya belum kuat tegak. Ikuti urutan alamiahnya.
4. **Dua Arah:** Selalu respons ocehan anak. Jangan biarkan anak hanya menonton TV/HP (satu arah) karena bisa menyebabkan keterlambatan bicara (*speech delay*).
5. **Lingkungan Aman:** Pastikan lantai bersih, tidak licin, dan jauhkan benda berbahaya saat anak bereksplorasi.

#### D. Tanda Bahaya (Red Flags) Perkembangan

Segera lapor kepada orang tua atau konsultasi ke dokter jika menemukan tanda-tanda berikut:

- **Usia 3 Bulan:** Tidak merespons suara keras, mata tidak mengikuti pergerakan benda.
- **Usia 6 Bulan:** Tangan masih menggepal kuat, tidak berguling, jarang tertawa.
- **Usia 12 Bulan:** Belum bisa menunjuk dengan jari, belum mengoceh (*babbling*).
- **Usia 18 Bulan:** Belum bisa berjalan sendiri, belum ada kata yang berarti (*mama/papa*).
- **Kapanpun:** Terjadi kemunduran kemampuan (dulu bisa, sekarang tidak bisa).

#### E. Stimulasi

Stimulasi adalah kegiatan memberikan rangsangan pada kemampuan dasar anak agar bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Rangsangan ini ditujukan untuk membangun koneksi (sinaps) antar sel-sel otak. Semakin sering anak distimulasi, semakin kuat jaringan otaknya yang akan mempengaruhi kecerdasan, emosi, dan kemampuan fisiknya.

##### Usia 0 - 6 Bulan

- Fokus Perkembangan: Mengontrol kepala, melihat objek bergerak, tersenyum sosial.
- Teknik Stimulasi:
  - Tummy Time (Tengkurap): Lakukan sering-sering saat bayi bangun untuk menguatkan leher.
  - Visual: Gantung mainan berwarna cerah atau hitam-putih di atas tempat tidur (jarak 20-30 cm).
  - Auditori: Sering ajak bicara, nyanyikan lagu, bunyikan mainan kerincing dari sisi kiri/kanan agar ia menoleh.

## Usia 6 - 12 Bulan

- Fokus Perkembangan: Duduk, merangkak, berdiri, menjemput benda kecil, mengoceh "ma-ma/pa-pa".
- Teknik Stimulasi:
  - Motorik Kasar: Letakkan mainan agak jauh agar anak termotivasi merangkak/meraihnya.
  - Motorik Halus: Berikan *finger food* (makanan lunak seukuran jari) agar anak belajar makan sendiri.
  - Kognitif: Main "Ciluk-Ba" untuk mengajarkan *object permanent* (benda hilang bisa kembali).

Stimulasi tidak dilakukan secara acak, melainkan dibagi berdasarkan aspek kemampuan yang ingin dikembangkan. Ada 4 aspek utama stimulasi :

- a. Motorik kasar : melibatkan otot-otot besar dan pergerakan seluruh tubuh  
Contoh : melompat, memanjat, berlari
- b. Motorik halus : melibatkan otot-otot kecil dan koordinasi mata-tangan  
Contoh : menggenggam mainan, memasukkan koin ke dalam celengan, menulis
- c. Bicara dan bahasa : kemampuan merespon suara, mengoceh, memahami kata, hingga berbicara  
Contoh : mengajak bernyanyi dan bercerita
- d. Sosialisasi dan kemandirian : kemampuan berinteraksi dengan orang lain dan melakukan sendiri  
contoh : belajar makan sendiri, bermain dengan teman sebaya, merapikan mainan



Jenis-jenis stimulasi berdasarkan level KKNi pengasuhan anak :

1. Stimulasi sensorik
2. Stimulasi motorik kasar dan halus
3. Stimulasi Bahasa
4. Stimulasi kognitif
5. Stimulasi sosial emosi imajinatif
6. Stimulasi nilai moral dan agama

### **Contoh stimulasi aspek motorik kasar**

1. Usia 1-2 tahun :
  - Berjalan sambil mendorong/menarik mainan
  - Melompat diatas bantal
  - Melempar dan menangkap bola besar
  - Merangkak melalui terowongan atau dibawah meja
2. Usia 3-4 tahun :
  - Meloncat dari satu titik ke titik lain di lantai
  - Bermain menyeimbangkan diri di atas balok/titian
  - Bermain kejar-kejaran atau balapan
  - Menendang bola ke target
  - Melempar dan menangkap bola berukuran sedang
3. Usia 5-6 tahun :
  - Bermain lompat tali
  - Bermain sepeda roda tiga/dua
  - Bermain sepak bola mini
  - Memanjat di taman bermain/tangga
  - Lompat jauh dengan menandai titik awal dan akhir

### **Contoh stimulasi aspek motorik halus**

1. Usia 1-2 tahun :
  - Meremas kertas
  - Memindahkan mainan kecil ke wadah
  - Bermain dengan balok susun
  - Mencoret-coret di kertas
  - Memasukkan koin ke celengan
2. Usia 3-4 tahun :
  - Menggunting kertas sesuai garis
  - Melipat kertas menjadi bentuk sederhana
  - Menyusun blok
  - Menyusun puzzle sederhana
  - Meronce manic-manik besar ke dalam tali
3. Usia 5-6 tahun :
  - Menggambar bebas atau dengan tema
  - Merakit mainan konstruksi kecil (lego)
  - Menjiplak bentuk sederhana
  - Menganyam kertas warna-warni
  - Membentuk pola menggunakan clay/playdough

### **Contoh stimulasi aspek bahasa**

1. Usia 1-2 tahun :
  - Bermain tebak gambar sederhana

- Bernyanyi lagu anak-anak
  - Belajar mengenal anggota tubuh
  - Memberi instruksi sederhana
  - Membaca buku bergambar
2. Usia 3-4 tahun :
- Bermain peran (role play)
  - Bertanya dan menjawab tentang cerita
  - Bercerita tentang gambar
  - Mengulang kata-kata baru
3. Usia 5-6 tahun :
- Menceritakan kembali cerita pendek
  - Bermain “kenapa?”
  - Tebak kata berdasarkan petunjuk
  - Belajar mengenal huruf dan suku kata
  - Belajar mengenal symbol/rambu-rambu lalu lintas

#### **Contoh stimulasi aspek kognitif**

1. Usia 1-2 tahun :
- menyusun balok warna-warni
  - bermain dengan mainan tarik dorong
  - mengelompokkan mainan berdasarkan warna/bentuk
  - mencocokkan suara dengan benda
2. usia 3-4 tahun :
- menyusun benda dari yang besar ke kecil
  - mengikuti pola warna atau bentuk
  - menyelesaikan puzzle sederhana
  - menghitung benda sekitar
  - menyentuh benda dikantong dan menebak bentuknya
3. usia 4-5 tahun :
- bermain permainan tebak gambar
  - mengenali waktu dan jam mainan
  - bermain matematika dasar
  - bermain dengan kartu huruf

#### **contoh stimulasi aspek social emosional dan imajinatif**

1. usia 1-2 tahun:
- bermain boneka dengan teman/pengasuh
  - menunjukkan ekspresi wajah (senang, sedih, marah )
  - mengenalkan rutinitas sederhana
  - permainan meminta bantuan saat butuh
2. usia 3-4 tahun :
- bermain berbagi mainan dengan teman/pengasuh
  - bermain tebak emosi

- bermain dokter-dokteran
  - permainan menyelesaikan masalah bersama
  - membereskan mainan setelah bermain
3. usia 5-6 tahun :
- bermain petak umpet
  - diskusi tentang perasaan setelah bermain
  - diskusi tentang solusi konflik

**contoh stimulasi aspek nilai agama dan moral**

1. usia 1-3 tahun
  - Membiasakan kegiatan ibadah sehari-hari
  - Membiasakan ucapan sopan : maaf, tolong, terimakasih
  - Menunjukkan kasih sayang : peluk ketika anak berbuat baik, ucapkan pujian/apresiasi
  - Mengenalkan ciptaan Tuhan
  - Beri contoh langsung : harus sopan, tidak berteriak, sabar
  
2. Usia 4-6 tahun
  - Ajak anak ikut berdoa sendiri
  - Bercerita kisah teladan : kisah nabi, cerita moral tentang kejujuran, menolong teman, tidak berbohong
  - Latih tanggung jawab kecil : membereskan mainan, menaruh piring ke tempat cuci
  - Diskusi ringan tentang perilaku baik
  - Latih empati : ajak anak menghibur teman yang sedih/membantu orangtua
  - Berikan contoh nyata : terimakasih, sopan, santun, sabar