

hellosehat

Buku Panduan

# # Dukung Anak SIAP

Sehat, Inovatif, Aktif, Peduli





# Daftar Isi

**Pendahuluan**

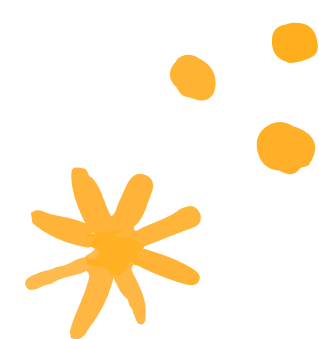
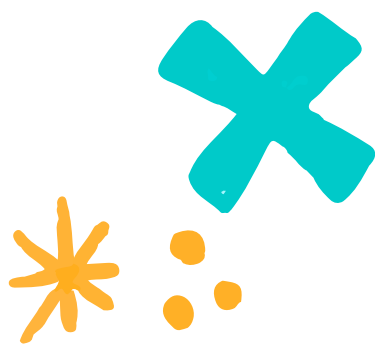
**Bab I : Dukung Anak Sehat 3**

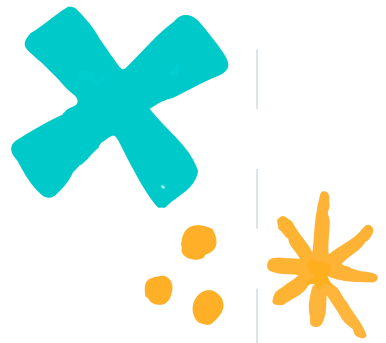
**Bab II : Dukung Anak Inovatif 11**

**Bab III : Dukung Anak Aktif 18**

**Bab IV : Dukung Anak Peduli 22**

**Penutup 25**





# Pendahuluan

## Dukung Anak agar Selalu SIAP



Ibu, Ayah, apakah si Kecil sudah **SIAP** menuju masa depan? Mempersiapkan si Kecil sejak dini merupakan kunci penting untuk membantu anak mendapatkan kehidupan yang lebih baik, layak, sehat, dan sejahtera sepanjang hidupnya.

Sayangnya, berbagai tantangan kerap terjadi yang bisa menjadi hambatan bagi anak untuk bertumbuh kembang. Misalnya, pemberian nutrisi yang kurang tepat dan minimnya aktivitas fisik bisa menyebabkan kekurangan gizi atau obesitas pada si Kecil.

Pada masa modern sekarang pun, anak cenderung lebih dekat dengan gadget dan teknologi, sehingga memungkinkan anak untuk tidak aktif bergerak hingga bersikap tidak peduli pada sekitar.

Di sinilah Ibu dan Ayah perlu mengambil peran. Bukan sekadar membesarkan si Kecil, tetapi juga melewati segala tantangan tersebut dan lebih **SIAP** menuju masa depan.



Lalu, dukungan apa yang perlu diberikan? Ada banyak bentuk dukungan yang bisa Ibu dan Ayah berikan kepada si Kecil, baik dari aspek fisik dan motorik, sosial, emosional, serta intelektual atau kognitif.

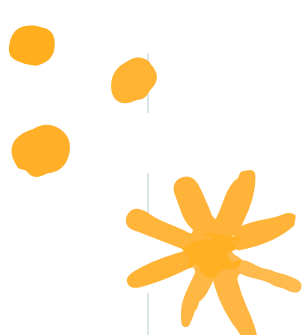
			
Fisik dan motorik	Sosial	Emosional	Kognitif
<p>pertumbuhan tubuh dan kemampuan mengontrol gerakan tubuh.</p>	<p>kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan sehat dengan orang lain.</p>	<p>kemampuan memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi.</p>	<p>kemampuan mental untuk memahami, memikirkan, dan memproses informasi.</p>

Bersamaan dengan Hari Anak Nasional yang jatuh pada 23 Juli, kami membuat guidebook yang berisi tentang empat nilai utama untuk mendukung dan mencapai tonggak tumbuh kembang dari masing-masing aspek tersebut.

Kami menyebut empat nilai tersebut dengan singkatan **“SIAP”** yang terdiri dari: Sehat, Inovatif, Aktif, dan Peduli.

**Sehat** berarti memiliki kesehatan secara fisik dan mental. **Inovatif** berarti menjadi pribadi yang cerdas dan kreatif dalam memecahkan masalah. **Aktif** berarti rutin menerapkan aktivitas fisik. Lalu, **Peduli** yang berarti membangun rasa empati dan peduli terhadap sekitar.

Tim Penyusun



# BAB I

## Dukung Anak Sehat



Kesehatan fisik dan mental merupakan kunci penting untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil yang optimal. Agar si Kecil sehat, pemberian nutrisi yang tepat, imunisasi yang lengkap, dan aktivitas fisik yang cukup perlu dilakukan.

Jangan lupakan juga faktor-faktor penting lainnya yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga mental si Kecil.

Seluruh komponen ini saling terkait dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan serta perkembangan anak. Ini menjadi alasan penting bagi Ibu dan Ayah untuk bisa memenuhi semua kebutuhan anak tersebut.

# 1.1 Asupan tepat untuk si Kecil

Anak-anak memerlukan nutrisi yang cukup untuk mendukung kesehatan serta pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Nutrisi yang cukup membantu membangun sistem kekebalan tubuh yang kuat, sehingga anak lebih tahan terhadap penyakit dan infeksi.

Kecukupan nutrisi juga bisa memastikan anak mendapatkan zat gizi seperti protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan tulang, otot, dan organ tubuh lainnya.



Pemenuhan zat gizi tersebut kemudian dilengkapi dengan kecukupan cairan setiap harinya. Cairan diperlukan untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk pencernaan, penyerapan nutrisi, dan sirkulasi darah.


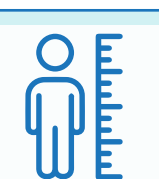








Dengan asupan nutrisi yang baik tersebut, tubuh si Kecil tidak hanya bertumbuh dan sehat secara fisik, tetapi perkembangan otaknya juga bisa terjadi secara maksimal untuk mendukung perkembangan kemampuan lainnya.

Namun sayangnya, kasus kekurangan gizi, terutama stunting di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu sekitar 21,6% berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022.

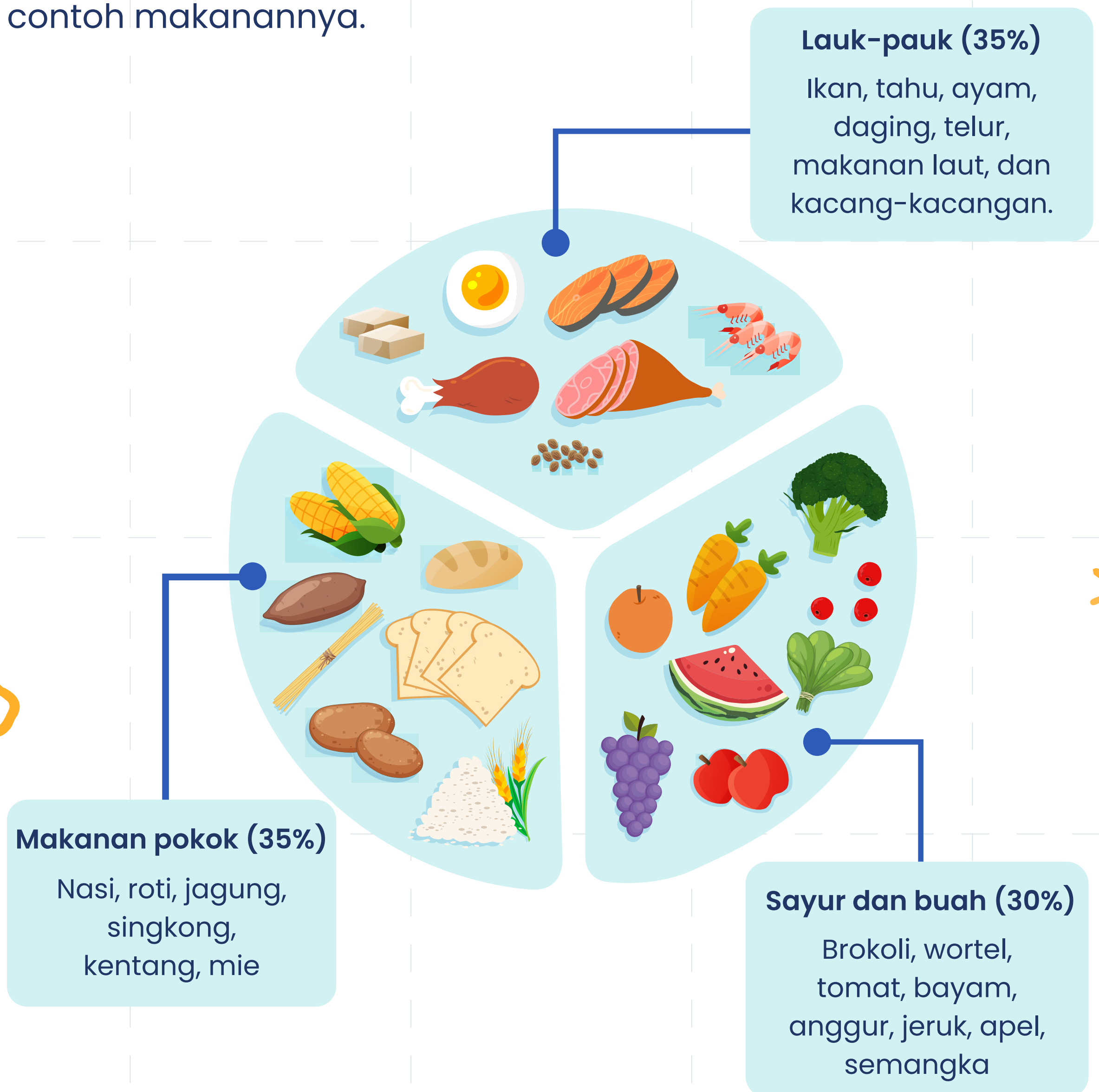
Meskipun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya, yaitu 24,4% pada tahun 2021, angka tersebut dinilai masih jauh untuk mencapai target penurunan stunting sebesar 14% pada 2024.

Untuk menghindari penyakit serta gangguan perkembangan akibat stunting, jumlah nutrisi harian yang dibutuhkan oleh anak harus sesuai dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan anak.

Berikut adalah panduan umum mengenai jumlah nutrisi harian yang direkomendasikan sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) untuk anak balita hingga yang memasuki usia sekolah dasar.

Kelompok Umur	1 – 3 tahun	4 – 6 tahun	7 – 9 tahun
 Berat Badan (kg)	13	19	27
 Tinggi Badan (cm)	92	113	130
 Energi (kkal)	1350	1400	1650
 Protein (g)	20	25	40
 Lemak Total (g)	45	50	55
 Lemak Omega 3 (g)	0.7	0.9	0.9
 Lemak Omega 6 (g)	7	10	10
 Karbohidrat (g)	215	220	250
 Serat (g)	19	20	23
 Air (ml)	1150	1450	1650

Untuk memenuhi kecukupan gizi di atas, pemberian makanan yang bervariasi serta porsi makan yang tepat merupakan kunci penting. Sebagai gambaran, berikut perkiraan “isi piringku” si Kecil dalam satu kali makan yang dianjurkan oleh Kemenkes dan contoh makanannya.



Adapun porsi makan setiap anak bisa berbeda tergantung pada faktor di atas. Sebagai contoh, sesuai anjuran “isi piringku” Kemenkes, berikut adalah perkiraan jumlah makanan dalam satu piring untuk sekali makan anak usia 2–5 tahun.

- **Karbohidrat:** 125 gram, misalnya 7 sdm nasi.
- **Protein hewani:** 50 gram, misalnya 1 potong paha ayam.
- **Protein nabati:** 30 gram, misalnya 1 potong tahu ukuran sedang.
- **Sayuran:** 50 gram, misalnya ½ mangkok kecil wortel dan labu siam.
- **Buah-buahan:** 75 gram, misalnya 2 potong kecil pepaya.



## 1.2 Penuhi jadwal vaksinasi

Vaksinasi sangat penting bagi anak. Bukan hanya pada bayi, tetapi juga balita dan anak usia sekolah dasar.

Ini karena vaksinasi memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit menular yang mungkin dapat menyebabkan komplikasi serius, cacat permanen, atau bahkan kematian.

Namun agar efektif, pemberian vaksinasi perlu diatur sesuai jarak dan jadwal yang ditentukan. Beberapa jenis vaksin pun perlu diulang dalam rentang waktu tertentu agar bisa memberikan perlindungan yang maksimal.

Berdasarkan anjuran Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), berikut daftar urutan imunisasi dasar lengkap untuk bayi hingga anak usia sekolah dasar.

### Usia 0–6 bulan:

Polio, BCG, DPT, hepatitis B, rotavirus, dan PCV.

### Usia 6–12 bulan:

Campak, japanese encephalitis (JE), influenza, dan MR atau MMR.

### Usia 1–2 tahun:

Varisela, hepatitis A, dan rangkaian imunisasi *booster*.

### Usia 2 tahun ke atas:

Tifoid, HPV, dan dengue.

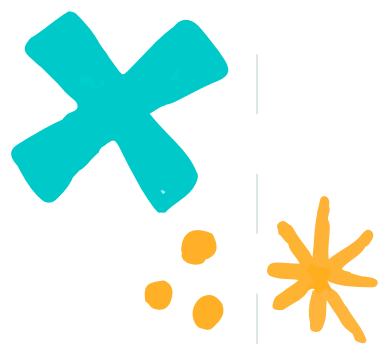
Untuk lebih jelasnya, lihat jadwal vaksinasi atau imunisasi terbaru (2023) resmi dari IDAI di bawah ini.

## Jadwal Imunisasi Anak Umur 0-18 Tahun

Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Tahun 2023

Vaksin	Umur																													
	Bulan															Tahun														
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Hepatitis B	0		1	2	3						4																			
Polio	0	1	2	3						4																				
BCG	1																													
DTP		1	2	3						4					5															
Hib		1	2	3						4																				
PCV		1		2		3		4																						
Rotavirus		1 RVI /RV5		2 RVI /RV5		3 RV5																								
Influenza																														
MR/MMR							MR		MR/MMR						MR/MMR															
JE							1				2																			
Varisela										2 dosis																				
Hepatitis A										2 dosis																				
Tifoid											1																			
HPV																														
Dengue																														

Jadwal imunisasi ini dapat diakses pada website IDAI [di sini](#).



## Cara membaca tabel jadwal imunisasi anak

Pada jadwal tersebut terlihat beberapa warna untuk membedakan waktu pemberian imunisasi pada bayi baru lahir sampai anak usia remaja.

### Biru

Waktu imunisasi optimal sesuai usia.

### Kuning

Imunisasi kejar (*catch up*) yang diberikan di luar waktu yang direkomendasikan.

### Hijau

Imunisasi penguat (*booster*) atau imunisasi yang perlu diulang.

### Merah Muda

Imunisasi yang wajib diberikan di daerah endemis (wilayah dengan angka penyakit tertentu yang tinggi).

### Oranye

Imunisasi untuk anak dengan risiko tinggi.

Untuk membaca kolom usia, bayi usia kurang dari 2 tahun hitungannya dalam bulan. Sementara itu, anak usia lebih dari 2 tahun hitungannya dalam tahun.

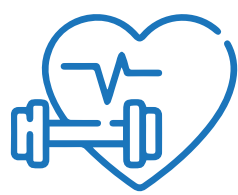
[Klik di sini untuk Pengingat Jadwal Imunisasi Bayi dan Anak](#)



## 1.3 cara penting lainnya

Selain memberikan asupan gizi yang cukup dan melakukan vaksinasi, jangan lupa juga bentuk dukungan lainnya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental si Kecil. Berikut beberapa di antaranya agar tumbuh kembang si Kecil optimal.

### Melakukan aktivitas fisik



#### Olahraga teratur.

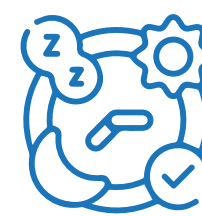
Dorong anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik setidaknya 60 menit sehari, seperti bersepeda, berenang, bermain bola, atau berjalan kaki.



#### Bermain aktif.

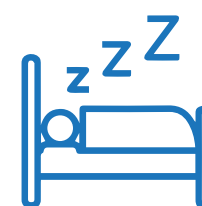
Ajak anak bermain di luar rumah, seperti bermain di taman atau melakukan kegiatan rekreasi keluarga.

### Tidur yang cukup



#### Rutinitas tidur.

Pastikan anak memiliki jadwal tidur yang teratur dan cukup waktu tidur setiap malam (sekitar 10-13 jam untuk anak usia 3-5 tahun dan 9-11 jam untuk anak usia 6-13 tahun).



#### Lingkungan tidur nyaman.

Ciptakan lingkungan tidur yang tenang dan nyaman, bebas dari gangguan elektronik.

### Menjaga kebersihan diri



#### Cuci Tangan.

Ajarkan anak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, setelah bermain, dan setelah menggunakan toilet.



#### Kebersihan mulut.

Pastikan anak menyikat gigi dua kali sehari dan mengunjungi dokter gigi secara rutin.

### Memberi dukungan emosional



#### Berbicara.

Berikan dukungan emosional dengan mendengarkan dan berbicara dengan anak tentang perasaannya.



#### Aktivitas relaksasi.

Dorong anak untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan, seperti membaca, menggambar, atau bahkan liburan.



## BAB II

### Dukung Anak Inovatif



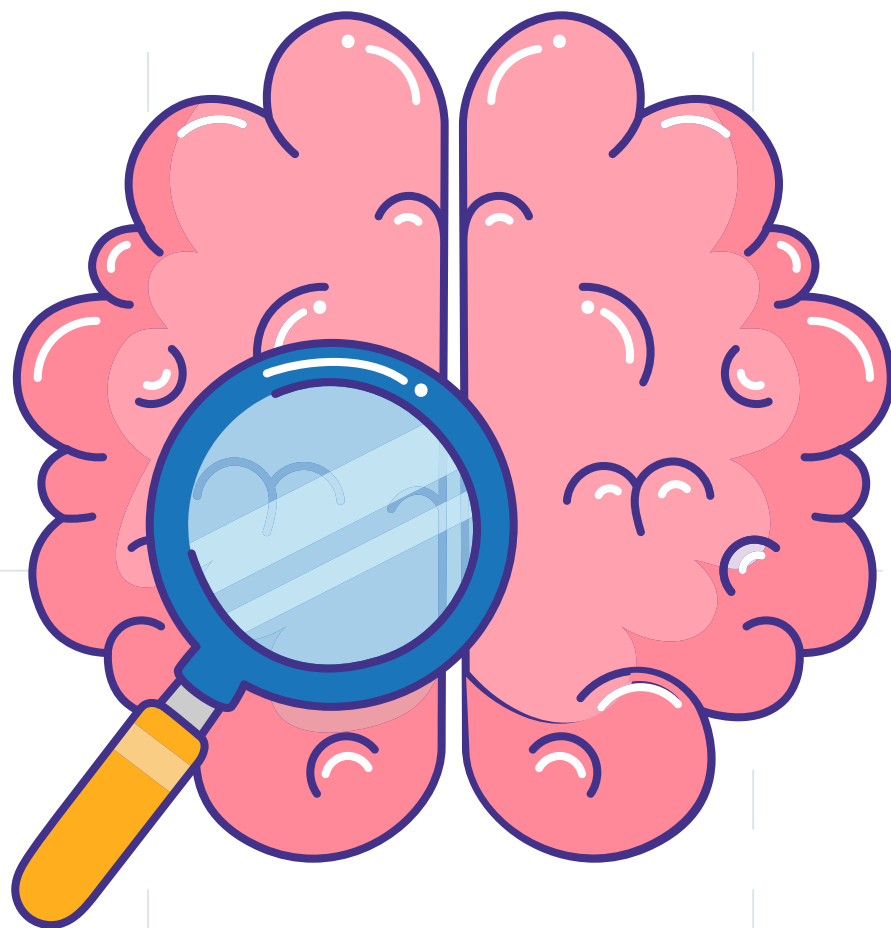
Untuk mendukung anak menjadi inovatif dan cerdas, Ibu dan Ayah dapat mengambil langkah yang bertujuan mendorong kreativitas, rasa ingin tahu, hingga kemampuan berpikir kritis.

Nah, untuk mempraktikkan hal tersebut, pendidikan formal bukanlah satu-satunya jalan. Ada beberapa faktor lain yang juga berperan penting yang perlu diterapkan sejak dini, yaitu lingkungan dan pola asuh anak di rumah.

Oleh karena itu, sebagai orangtua, Ibu dan Ayah perlu menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti memperkenalkan berbagai jenis stimulasi dan pengembangan bakat sejak dini, hingga pola asuh yang positif.



## 2.1 Pentingnya stimulasi sejak dini



Stimulasi adalah proses memberikan rangsangan kepada anak-anak untuk mendorong perkembangan fisik dan motorik, emosional, kognitif, serta sosial mereka.

Pemberian stimulasi perlu dilakukan sedini mungkin dan setiap hari sejak bayi baru lahir. Stimulasi pun harus diberikan dalam suasana yang menyenangkan. Jadi sebaiknya hindari untuk memaksa anak.

Lantas, kenapa stimulasi penting dilakukan sedini mungkin? Ini karena stimulasi dapat mendukung perkembangan otak anak yang akan memengaruhi tumbuh kembangnya hingga dewasa.

Bahkan, berdasarkan studi pada *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, anak yang mendapatkan stimulasi sejak dini memiliki IQ dan fleksibilitas kognitif yang jauh lebih besar, kesehatan mental dan keterampilan psikososial yang lebih baik, serta perilaku berisiko yang lebih minim saat dewasa.

Ini artinya, stimulasi dan kecerdasan otak saling terkait. Otak si Kecil akan semakin berkembang apabila stimulasi diberikan secara terus menerus dan semakin banyak.



Namun penting untuk Ibu dan Ayah ketahui, memberikan stimulasi pada anak perlu disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangannya. Berikut beberapa contohnya.

Anak 1–2 tahun

Menyusun kubus, balok, dan *puzzle*.

Memasukkan dan mengeluarkan benda kecil dari wadah.

Latihan mencoret menggunakan pensil warna.

Menyebutkan nama atau menunjukkan benda-benda.

Mengajak berbicara tentang kegiatan sehari-hari.

Bermain melempar bola dan melompat. Membaca buku bergambar bersama anak.

Anak 2–3 tahun

Memperkenalkan serta menyebut warna.

Bermain kartu, boneka, atau masak-masakan.

Menggambar garis, lingkaran, hingga manusia.

Ajak anak menyikat gigi sendiri.

Ajarkan anak untuk melepas dan memakai bajunya sendiri.

Ajarkan anak toilet *training*.

Membaca buku cerita bergambar bersama anak.

Anak 3–5 tahun

Memegang pensil.

Memperkenalkan dan ajak anak menulis huruf dan angka.

Ajarkan anak mandiri.

Ajak anak untuk lebih sering bermain dengan temannya.

Berhitung secara sederhana.

Membaca buku cerita bersama anak dan menceritakan kembali apa yang dibacanya.



## 2.2 Kenali dan kembangkan bakat si Kecil

Mengembangkan bakat sejak dini dapat mendorong pengembangan skill hingga menjadi bekal kesuksesan anak di masa depan.

Bakat itu sendiri adalah kemampuan atau potensi alami yang luar biasa dalam suatu bidang tertentu.

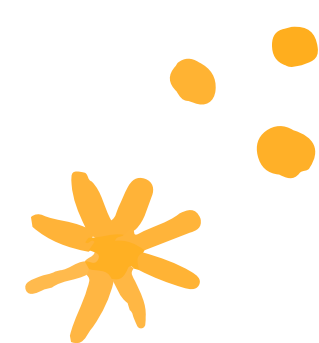
Setiap anak memiliki bakat yang berbeda-beda. Adapun selama proses tumbuh kembangnya, bakat yang dimiliki anak bisa bermacam-macam.

Lalu, sebenarnya kapan bakat anak ini mulai terlihat? Biasanya, anak-anak mulai menunjukkan minat dan kesukaannya akan sesuatu pada usia 2–5 tahun.



Untuk menemukan dan mengembangkan bakat anak, Ibu dan Ayah bisa melakukan pengamatan pada si Kecil dengan cermat, menyediakan peluang eksplorasi, dan memberikan dukungan yang tepat.

Ibu dan Ayah perlu memperhatikan apa yang disukai oleh anak dan di mana sekiranya si Kecil menunjukkan minat yang kuat.





Lantas, bagaimana cara mengetahui bakat anak? Ayah dan Ibu sebenarnya bisa mencari tahu bakat anak dengan mempelajari apa hal-hal yang si Kecil sukai, yang biasanya ia lakukan saat waktu luang.

Perilaku yang menunjukkan anak memiliki bakat atau minat khusus terhadap sesuatu

1.



Memiliki rasa penasaran terhadap sesuatu.

2.



Memiliki daya ingat kuat.

3.



Memperhatikan sesuatu secara detail.

4.



Memiliki pola pikir runut, tetapi sederhana.

5.



Mampu memecahkan masalah.

6.



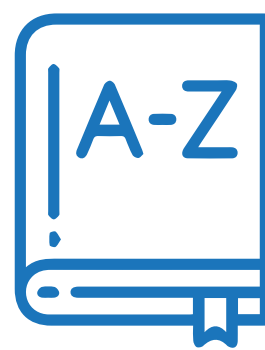
Memiliki imajinasi tidak terbatas.

7.



Menyukai belajar hal baru dengan cepat.

8.



Memiliki kosakata yang luar biasa.

9.



Memiliki kemampuan bertanya dan kritis.

Setelah mengetahui sekiranya bakat anak, bagaimana cara orangtua untuk dapat membantu mengembangkannya? Berikut caranya.



**Perhatikan hal yang menarik perhatian anak.**

Lihatlah apa saja hal-hal yang membuat anak penasaran dan hal-hal yang sering anak tanya pada Ibu dan Ayah.



**Membiarkan anak melakukan yang disukai.**

Penting bagi Ibu dan Ayah memberi ruang kepada anak untuk berkreasi dan bereksplorasi.



**Menambahkan pengalaman anak.**

Setelah mengetahui hal yang si Kecil suka, tambahkan pengalamannya terhadap hal tersebut.



**Beri jeda istirahat.**

Perlu diingat, terlalu sering berlatih bisa membuat anak cepat bosan, bahkan tidak tertarik lagi. Oleh karena itu, beri ia jeda untuk beristirahat.



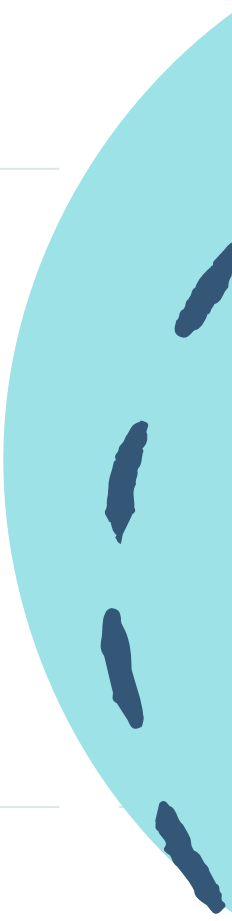
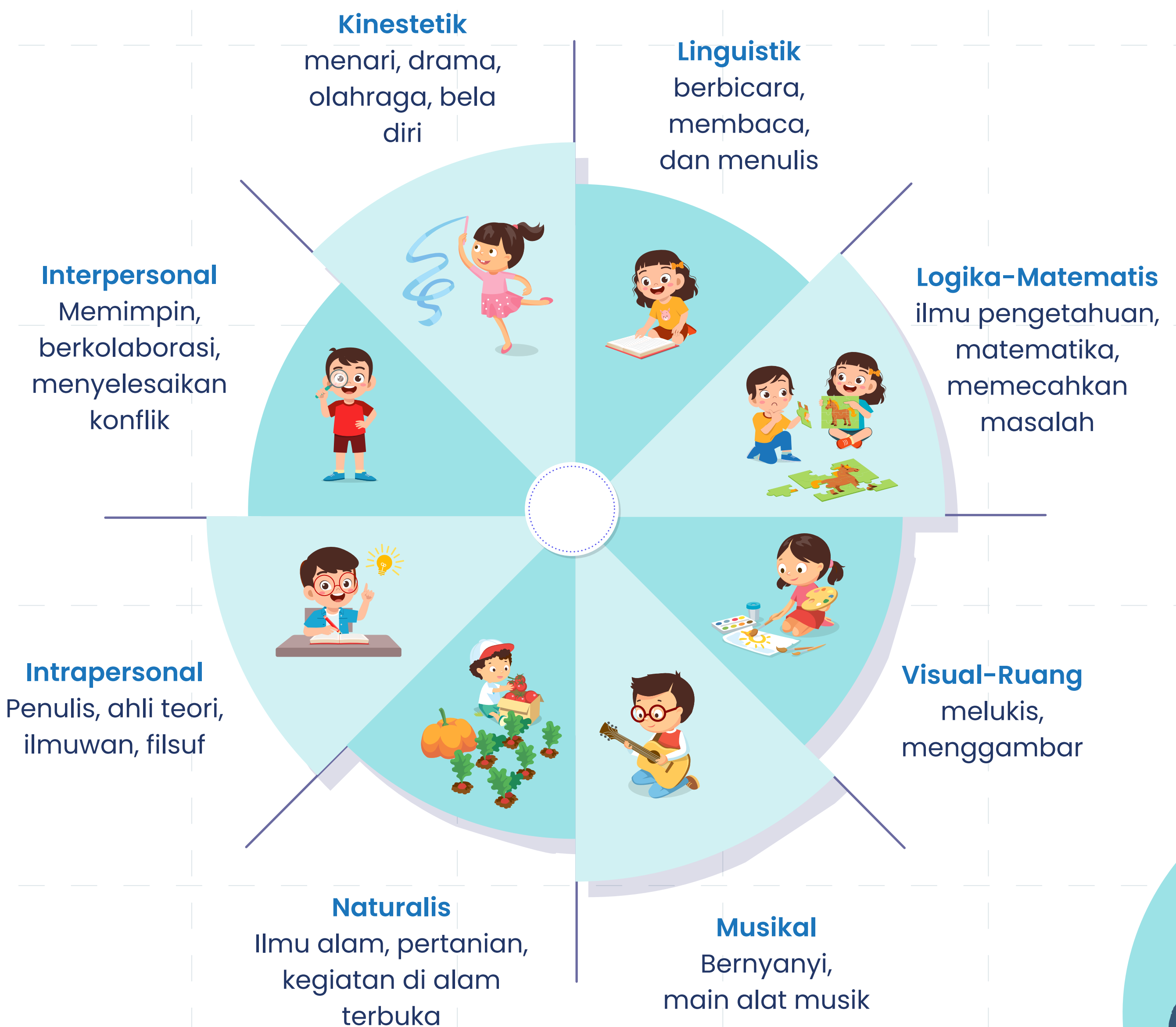
**Beri dukungan dan motivasi.**

Berikan pujian dan pengakuan atas usaha dan pencapaian anak. Ini akan meningkatkan rasa percaya diri mereka.



Lalu, apa saja jenis bakat yang bisa dikembangkan? Bakat erat kaitannya dengan kecerdasan majemuk (*multiple intelligences*) yang terdiri dari linguistik, logika-matematika, visual-ruang, interpersonal, intrapersonal, musikal, kinestetik, naturalis, dan eksistensial.

Sama seperti bakat, setiap anak bisa dominan pada jenis kecerdasan tertentu. Berikut ini adalah beberapa jenis bakat anak yang bisa dilihat dan dikembangkan berdasarkan jenis kecerdasan majemuk di atas.



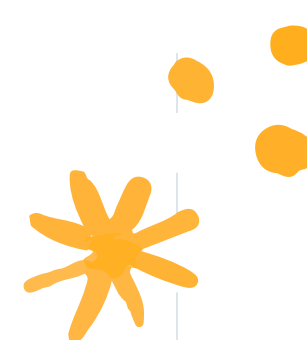
## BAB III

### Dukung Anak Aktif

Ibu dan Ayah, berapa lama si Kecil menggunakan gadget dalam sehari? Mungkin sudah menjadi pemandangan umum, kebanyakan anak zaman sekarang lebih dekat dengan gadget dibandingkan melakukan aktivitas fisik.

Padahal, anak-anak perlu aktif secara fisik untuk menunjang kecerdasan dan kesehatan yang tentunya diiringi dengan pemberian gizi yang cukup.

Dengan memastikannya tetap aktif, Ibu dan Ayah tidak hanya membantu si Kecil tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik, tetapi juga mendukung perkembangan mental emosional, dan sosialnya.





## 3.1 Aturan aktivitas fisik untuk si Kecil

Secara garis besar, aktivitas fisik dapat memberikan manfaat bagi tubuh anak. Beberapa manfaat yang dapat diperoleh, misalnya otot dan tulang yang lebih kuat, kualitas tidur yang baik, hingga mengurangi risiko penyakit, seperti obesitas dan diabetes.

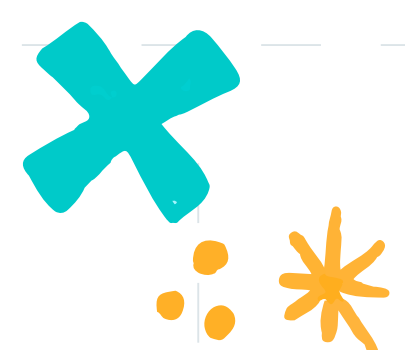
Namun perlu dipahami dulu, aktif di sini bukan berarti hanya melakukan olahraga. Aktivitas fisik yang dimaksud bisa mencakup berbagai kegiatan yang melibatkan gerakan fisik, eksplorasi, dan stimulasi.

Untuk anak prasekolah atau usia 3–6 tahun, sebenarnya belum ada ketentuan yang pasti terkait berapa lama si Kecil harus melakukan aktivitas fisik.

Namun, beberapa ahli menyebut, **anak usia 3–6 tahun disarankan untuk melakukan kegiatan fisik selama 3 jam setiap harinya.** Ini meliputi kegiatan ringan, sedang, dan berat.

Aktivitas fisik yang dilakukan pada usia ini pun bisa dilakukan dengan cara bermain aktif sepanjang harinya.

Sementara **untuk anak di atas usia 6 tahun, sebaiknya melakukan aktivitas fisik selama 60 menit setiap harinya** dengan intensitas sedang hingga berat.



Lalu, setidaknya 3 hari dalam seminggu, aktivitas fisik anak harus mencakup latihan yang dapat memperkuat otot dan tulang, seperti berolahraga.

Jangan lupa, pastikan anak dalam kondisi fit dan tidurnya cukup pada malam hari sebelum beraktivitas fisik. Siapkan juga sebotol air putih selama beraktivitas agar ia tetap terhidrasi.



## Tips membiasakan anak melakukan aktivitas fisik

- Menjadikan aktivitas fisik sebagai kegiatan yang menyenangkan.
- Menjadikan aktivitas fisik sebagai kegiatan keluarga.
- Membuat jadwal rutin untuk melakukan aktivitas fisik.
- Mendorong anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah.
- Membatasi anak untuk bermain gadget.
- Membiarkan anak berolahraga dengan temannya.
- Memupuk pandangan positif tentang aktivitas fisik dan olahraga.

## 3.2 Jenis aktivitas fisik yang bisa dicoba



### Bermain di luar ruangan

- Bermain di taman
- Bersepeda
- Berlari-lari di halaman rumah



### Bermain permainan interaktif

- Petak umpet
- Lompat tali
- Bermain bola



### Aktivitas kreatif

- Melukis
- Menggambar
- Menari



### Eksplorasi alam

- Berjalan-jalan di taman atau hutan
- Mengunjungi pantai
- Berkebun



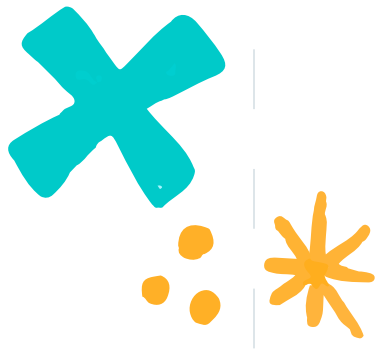
### Aktivitas sehari-hari di sekitar rumah

- Menyapu dan mengepel rumah
- Berkebun
- Bermain pasir



### Olahraga

- Jogging atau lari pagi
- Berenang
- Yoga
- Sepatu roda
- Bulu tangkis



# BAB IV

## Dukung Anak Peduli



Ibu dan Ayah, jangan lupa untuk membangun rasa peduli dan empati pada si Kecil. Mengajarkan kepedulian atau empati kepada anak adalah aspek penting dalam tumbuh kembang yang memiliki dampak jangka panjang terhadap kehidupan sosial dan emosionalnya.





## 4.1 Pentingnya rasa peduli

Rasa peduli dan empati terhadap sesama dan lingkungan adalah sikap dan tindakan yang menunjukkan perhatian, kasih sayang, dan tanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain serta keberlanjutan lingkungan.

Dengan memupuk rasa kepedulian di dalam diri anak, Ibu dan Ayah tidak hanya melatih kecerdasan sosial emosionalnya, tetapi juga keterampilan lain di dalam dirinya.

Berikut beberapa alasan pentingnya mengajarkan kepedulian atau empati kepada anak.

**Membangun hubungan sosial yang sehat.** Empati membantu mereka untuk menghargai perasaan dan perspektif orang lain, yang merupakan dasar dari hubungan yang sehat dan harmonis.

**Meningkatkan keterampilan komunikasi.** Anak yang belajar empati akan lebih peka terhadap perasaan orang lain dan dapat mengekspresikan diri dengan cara yang tidak menyakiti perasaan orang lain, sehingga komunikasi menjadi lebih tersusun dan bermakna.

**Mengurangi perilaku negatif.** Anak-anak yang diajarkan empati cenderung lebih sedikit terlibat dalam perilaku negatif, seperti bullying. Mereka lebih mungkin memahami dampak negatif dari tindakan tersebut terhadap orang lain dan cenderung memilih perilaku yang positif.

**Meningkatkan kesejahteraan emosional.** Empati dan peduli membuat anak belajar bagaimana mengelola emosi mereka sendiri dan memahami emosi orang lain. Ini bisa membantu dalam mengatasi stres dan membangun rasa percaya diri.

**Mempersiapkan anak untuk kehidupan dewasa.** Mengajarkan empati sejak dini membantu anak menjadi individu yang lebih mudah beradaptasi, pengertian, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif.

**Mendorong sikap tolong menolong dan peduli sosial.** Anak yang diajarkan empati cenderung terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat bagi masyarakat, seperti menjadi sukarelawan atau membantu orang lain dalam kesulitan. Ini karena anak memahami pentingnya kontribusi positif dan merasakan kepuasan dari membantu orang lain.



## 4.2 Tips membangun rasa peduli

Untuk membantu menumbuhkan rasa peduli dan empati dalam diri anak, ada beberapa tips yang bisa Ibu dan Ayah terapkan, yaitu sebagai berikut.

### 1. Menjadi teladan

Anak-anak belajar dengan mencontoh perilaku orangtua atau pengasuh mereka. Tunjukkan perilaku empati dan kepedulian dalam interaksi sehari-hari terhadap lingkungan, sesama, dan hewan melalui tindakan sehari-hari.

### 2. Mengajarkan mengendalikan emosi

Bantu anak mengenali dan memahami berbagai emosi, baik yang mereka rasakan sendiri maupun yang dirasakan oleh orang lain. Gunakan cerita atau permainan untuk menggambarkan bagaimana orang lain mungkin merasa dalam situasi tertentu.

### 3. Mendorong pertanyaan dan diskusi

Ajak anak berdiskusi tentang perasaan dan perspektif orang lain. Tanyakan pendapat anak bagaimana orang lain mungkin merasa dalam situasi tertentu dan mengapa.

### 4. Memberikan penghargaan terhadap tindakan empati

Berikan pujian dan pengakuan ketika anak menunjukkan perilaku empati, seperti membantu teman yang sedang sedih atau berbagi mainan dengan saudara.

### 5. Menyediakan lingkungan yang mendukung

Ciptakan lingkungan di mana anak merasa aman dan didukung untuk mengekspresikan perasaan mereka dan belajar tentang perasaan orang lain.

### 6. Mengajarkan kepedulian terhadap sesama

Dorong anak untuk membantu orang lain, baik di rumah, sekolah, atau komunitas. Contohkan empati dan dorong anak untuk berbagi dengan teman-teman, membantu mereka yang membutuhkan, atau terlibat dalam kegiatan sosial.

### 7. Berbicara tentang isu lingkungan

Jelaskan pentingnya menjaga lingkungan dan bagaimana tindakan kecil dapat membuat perbedaan. Diskusikan isu-isu seperti polusi, perubahan iklim, dan konservasi alam dengan cara yang mudah dipahami oleh anak.

### 8. Libatkan dalam aktivitas ramah lingkungan

Ajak anak untuk ikut serta dalam kegiatan seperti menanam pohon, mendaur ulang sampah, atau membersihkan lingkungan. Libatkan mereka dalam aktivitas sehari-hari yang ramah lingkungan, seperti menghemat air dan listrik.



# Penutup

Dukungan yang tepat dari orangtua bisa menjadi persiapan sejak dini agar anak selalu **S.I.A.P** menghadapi masa depan.

Jangan lupa untuk memanfaatkan alat kesehatan online di Hello Sehat guna mencapai tujuan kesehatan serta tumbuh kembang si Kecil yang optimal!



**KLIK DI SINI UNTUK  
GRAFIK PERTUMBUHAN ANAK**



**KLIK DI SINI UNTUK PENGINGAT  
JADWAL IMUNISASI BAYI DAN ANAK**

# Referensi

## Bab I

Isi Piringku Sekali Makan. (2018). Retrieved 30 May 2024, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>

Jadwal Imunisasi Anak IDAI 2023. (n.d.). Retrieved 30 May 2024, from <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/imunisasi/jadwal-imunisasi-anak-idai>

Tabel angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan (per orang per hari) untuk anak umur 7 - 12 tahun. (2018). Retrieved 30 May 2024, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/tabel-angka-kecukupan-gizi-rata-rata-yang-dianjurkan-per-orang-per-hari-untuk-anak-umur-7-12-tahun>

Tabel Angka Kecukupan Gizi. (2024). Retrieved 30 May 2024, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/Infographic/tanda-dan-gejala-penyakit-ginjal-kronis-pgk/tabel-angka-kecukupan-gizi>

Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.. (N.d.). Retrieved 30 May 2024, from [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PM-K\\_No\\_\\_28\\_Th\\_2019\\_ttg\\_Angka\\_Kecukupan\\_Gizi\\_Yang\\_Dianjurkan\\_Untuk\\_Masyarakat\\_Indonesia.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PM-K_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf)

Poster A2 Isi Piringku untuk Balita 2-5 Tahun (2023). Retrieved 30 May 2024, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/poster-a2-isi-piringku-untuk-balita-2-5-tahun>

Isi Piringku Fix. (n.d.). Retrieved 30 May 2024, from <https://www.scribd.com/document/485831626/Isi-Piringku-Fix>

## Bab II

About gifted and talented children and teenagers. (2021). Retrieved 30 May 2024, from <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/play-learning/gifted-talented-children/about-gifted-children>

Positive Parenting Tips: Toddlers (2-3 years old). (n.d.). Retrieved 30 May 2024, from [https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/toddlers-2-3-years.html?CDC\\_AAref\\_Val=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fncbddd%2Fchilddevelopment%2Fpositiveparenting%2Ftoddlers2.html](https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/toddlers-2-3-years.html?CDC_AAref_Val=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fncbddd%2Fchilddevelopment%2Fpositiveparenting%2Ftoddlers2.html)

3 to 5 year olds. (n.d.). Retrieved 30 May 2024, from <https://www.startingblocks.gov.au/resources/parenting-and-home/your-childs-development/your-childs-development-3-to-5-years>

Early childhood stimulation. (n.d.). Retrieved 30 May 2024, from <https://inee.org/eie-glossary/early-childhood-stimulation>

Renanti, M.D. & Darmawan, A.C. (2022). Application of The Multiple Intelligent Level Determination for Interest and Talent Development. E3S Web of Conferences 348, 00016. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202234800016>

## Bab III

Kids and Exercise (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved 31 May 2024, from <https://kidshealth.org/en/parents/exercise.html>

(N.d.). Retrieved 31 May 2024, from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>

Kids and Exercise (for Parents) | Nemours KidsHealth. (n.d.). Retrieved 31 May 2024, from <https://kidshealth.org/en/parents/exercise.html?ref=search>

(N.d.). Retrieved 31 May 2024, from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-and-young-people/>

## Bab IV

Kelly, K. (n.d.). 8 ways to teach empathy to your child. Retrieved from <https://www.understood.org/en/articles/teaching-empathy-activities>

How to Help Your Child Develop Empathy. (2023). Retrieved from <https://www.zerotothree.org/resource/how-to-help-your-child-develop-empathy/>

