



GERAKAN INDONESIA KOMPETEN

BAHAN AJAR

KURSUS DAN PELATIHAN

BABY SITTER



PANDUAN LENGKAP

MENGASUH BAYI Usia 0-12 Bulan

Untuk Pengasuh Bayi (*BABY SITTER*)

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
DIREKTORAT PEMBINAAN KURSUS DAN PELATIHAN
2016

Panduan Lengkap Mengasuh Bayi Usia 0-12 Bulan untuk Pengasuh Bayi (*Baby Sitter*)

LEVEL 2

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
DIREKTORAT PEMBINAAN KURSUS DAN PELATIHAN
2016**

Panduan Lengkap Mengasuh Bayi Usia 0–12 Bulan untuk Pengasuh Bayi (*Baby Sitter*)

©2016 oleh Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan

Email : Ditbinsus@kemdikbud.go.id

Hak cipta yang dilindungi Undang-Undang ada pada Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan, Ditjen PAUD dan Dikmas, Kemendikbud RI.

Penyusun	: Nurul Fahimah M.Si, Irma Yuliantina M.Pd, Ete Kurnia MM
Penyunting	: Bambang Trimansyah
Penata Letak	: Alfian Rahmatullah
Perancang Sampul	: Sahrul Anwar
Fotografer	: Fatiha Elfahmi
Cetakan I, Januari 2016	
ISBN 978-602-60263-1-6	

Sambutan

Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat

Dalam rangka menghadapi persaingan global, Indonesia dituntut agar menyediakan sumber daya manusia yang berkualitas yang dibekali dengan keterampilan serta berkarakter. Hal ini akan menjadikan daya saing bangsa Indonesia semakin di perhitungkan dikancah pergaulan dunia.

Sejalan dengan hal diatas, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memiliki visi “ Terselenggaranya layanan pendidikan anak usia dini dan pendidikan masyarakat untuk mewujudkan insan Indonesia yang berakhlak mulia, berkarakter, cerdas, terampil, mandiri, dan kreatif, serta profesional berlandaskan gotong royong”.

Salah satu upaya untuk mewujudkan visi tersebut adalah dengan menyediakan sarana pembelajaran yang dibutuhkan masyarakat. Penyediaan sarana pembelajaran ini, diantaranya dengan menerbitkan bahan ajar kursus dan pelatihan yang mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan (SKL) berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Penerbitan bahan ajar ini bertujuan untuk menambah sumber belajar sesuai dengan kebutuhan masyarakat, sehingga kegiatan pembelajaran pada lembaga kursus dan pelatihan serta satuan pendidikan nonformal lainnya dapat terlaksana lebih baik dan lulusannya memiliki kompetensi dan mampu bersaing di pasar global.

Kami berharap bahan ajar ini dapat memberikan manfaat dan memenuhi kebutuhan peserta didik dalam menempuh pendidikan untuk memperoleh keterampilan dan kompetensi yang diinginkan.

Kritik dan saran sangat kami perlukan demi perbaikan dalam penyempurnaan bahan ajar ini. Terima kasih.

Jakarta, Agustus 2016
Direktur Jenderal,



Ir. Harris Iskandar, Ph.D.
NIP 19620429198601 1 001

Kata Pengantar

Direktur Pembinaan Kursus dan Pelatihan

Pertama-tama kami menyampaikan puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, berkat rahmat dan karunia-Nya bahan ajar kursus dan pelatihan telah selesai disusun dan selanjutnya siap dipergunakan oleh peserta didik, pendidik, maupun penyelenggara kursus dan pelatihan serta satuan pendidikan nonformal lainnya.

Bahan ajar kursus dan pelatihan merupakan salah satu pembelajaran untuk mengoperasionalisasi substansi kurikulum berbasis kompetensi yang mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan (SKL) yang berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) pada masing-masing jenis keterampilan. Penerapan bahan ajar yang relevan dan kontekstual dengan kebutuhan peserta didik akan sangat membantu mereka dalam mempersiapkan diri untuk mengikuti uji kompetensi.

Uji kompetensi merupakan upaya yang terus dibina oleh Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, agar lulusan kursus dan pelatihan memiliki kompetensi yang selaras dengan kebutuhan dunia usaha dunia industri/pasar kerja.

Melalui bahan ajar ini diharapkan dapat terwujud lulusan-lulusan kursus dan pelatihan yang kompeten, berdaya saing dan mampu merebut peluang di era MEA. akhirnya tidak lupa kami sampaikan terima kasih dan penghargaan kepada tim penyusun dan preview yang telah bekerja keras serta meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga demi terwujudnya bahan ajar ini.

Jakarta, Agustus 2016
Direktur,



Dr. Yusuf Muhyiddin
NIP. 19590105 198602 1 001

Daftar Isi

Sambutan	iii
Kata Pengantar	v
Daftar isi	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. PENGASUHAN BAYI YANG MENYENANGKAN	3
B. TUJUAN PELATIHAN	4
C. UNIT KOMPETENSI DAN ELEMEN KOMPETENSI	5
 BAB 2 MENYIAPKAN DAN MEMBERIKAN SUSU PADA BAYI	 7
A. KANDUNGAN GIZI PADA ASI	7
B. PERBEDAAN ANTARA ASI PERAH DAN SUSU FORMULA	7
C. MENYIMPAN ASI PERAH (ASI-P)	8
D. MENYIAPKAN ASI PERAH	9
E. MEMBUAT DAN MEMBERIKAN SUSU FORMULA	12
F. CARA MENYENDAWAKAN BAYI	16
G. MENSTERILIKAN PERALATAN MINUM BAYI	16
H. TIPS PENTING	18
I. RANGKUMAN	18
J. EVALUASI	18
 BAB 3 MEMBUAT MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)	
BAYI USIA 6 – 12 BULAN	21
A. MP-ASI BERGIZI SESUAI USIA BAYI	21
B. JENIS MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)	25
C. TANDA TANDA BAYI SIAP MENERIMA MAKANAN PENDAMPINGAN ASI (MP-ASI)	27
D. BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI DALAM MP-ASI	28
D. MENGENALKAN TAHAPAN MENU MP-ASI	28
E. MEMBUAT MP-ASI BAYI USIA 6 – 12 BULAN	29
F. TIPS PENTING	38

G. RANGKUMAN	38
H. EVALUASI	39
 BAB 4 TUMBUH KEMBANG BAYI USIA 0 --12 BULAN	 41
A. KENALI TUMBUH KEMBANG BAYI	41
B. KEBUTUHAN DASAR ANAK	41
C. PRINSIP-PRINSIP PERKEMBANGAN ANAK	43
D. CIRI BAYI USIA LAHIR - SATU TAHUN	43
E. ASPEK PERKEMBANGAN YANG DIPANTAU	44
F. Tingkat Pencapaian Perkembangan bayi	45
G. TIPS PENTING	54
H. RANGKUMAN	54
I. EVALUASI	54
 BAB 5 STIMULASI TUMBUH KEMBANG BAYI USIA 0 -12 BULAN	 57
A. PENTINGNYA STIMULASI BAGI BAYI	57
B. LINGKUP STIMULASI	58
C. TUJUAN STIMULASI	59
D. ALAT DAN BAHAN	59
E. PELAKSANAAN STIMULASI BAYI USIA 0 --12 BULAN	60
F. TIPS PENTING	77
G. RANGKUMAN	78
H. EVALUASI	78
 BIODATA PENULIS	 79



**"Apapun yang
dilakukan oleh seseorang itu,
hendaknya dapat bermanfaat
bagi dirinya sendiri, bermanfaat bagi
bangsanya, dan bermanfaat
bagi manusia di dunia
pada umumnya.".**

**Ki Hadjar Dewantara
1889-1959**

1

Pendahuluan

Satu tahun pertama merupakan saat menakjubkan bagi perkembangan bayi. Berbagai kejadian penting menandai bertambahnya kemampuan sekaligus menjadi catatan tidak terlupakan dalam masa pertumbuhan bayi. Meskipun kecepatan perkembangan setiap anak berbeda, perilaku menonjol berikut biasanya akan ditemukan dalam tahun pertama pertumbuhannya.

- **Bayi usia 0--3 bulan**, ketajaman visualnya meningkat. Ia akan membalas tatapan Anda ketika Anda memeluk dan menatapnya dengan penuh kasih sayang.



- **Bayi usia 4 bulan**, ia dapat melihat hingga ke seberang ruangan dengan cukup jelas. Biasanya ia sudah lebih mudah ditenangkan saat rewel karena banyak hal-hal di sekeliling yang membuatnya tertarik.
- **Bayi usia 5--6 bulan**, kontrol bayi terhadap tubuhnya sudah meningkat. Ia mulai menggunakan tangan dan kakinya untuk sedikit 'bersenang-senang', misal membuat gerakan kaki sambil menendang-nendang.
- **Bayi usia 7--9 bulan**, ia mulai duduk dan merangkak. Sambil duduk, ia akan mengamati dan meraih apapun yang dapat ia genggam dengan tangannya. Setelah bosan, ia akan merangkak untuk mengeksplorasi apa yang menarik di sekelilingnya.
- **Bayi usia 10--12 bulan**, berdiri dan belajar berjalan akan menjadi tantangan menarik baginya. Ia dapat memungut benda jatuh dengan ibu jari dan telunjuk. Ia bahkan sengaja bermain-main dengan mainan yang ia jatuhkan, memungut, lalu menjatuhkan kembali mainan itu.

Perkembangan bayi usia 0--12 bulan memiliki tingkat yang sangat pesat dan berbeda antara satu dan yang lain. Setiap bayi memperoleh perkembangan yang sangat penting bergantung pada lingkungan yang baru dikenalnya dan kondisi tubuh bayi sangat memengaruhi aktivitas yang akan dilakukannya.



Pada usia inilah bayi mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat dan menjadi masa yang penting untuk menentukan perkembangan bayi, terutama perkembangan fisik, bahasa, intelektual, sosial, sikap dan perilaku. Untuk mengoptimalkan potensi perkembangan tersebut dibutuhkan asupan gizi seimbang, perlindungan kesehatan, asuhan penuh kasih sayang, dan stimulus untuk mengembangkan perkembangannya dari orang tua, orang sekitar yang mengasuhnya, termasuk oleh pengasuh bayi (*baby sitter*).

Jika tahun pertama bayi tidak mendapatkan pengasuhan yang tepat, tidak mendapatkan nutrisi yang seimbang dan cukup, serta stimulasi

yang diberikan juga kurang, akan menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangannya di kemudian hari. Hal ini disebabkan masa keemasan ini tidak dapat diulang kembali.

Dalam pengasuhan bayi, berbagai permasalahan akan terjadi apabila pengasuh bayi (*baby sitter*) tidak memiliki kompetensi seperti yang terdapat pada standar kompetensi lulusan (SKL). Standar kompetensi lulusan (SKL) tentang pengasuhan bayi bagi pengasuh bayi (*baby sitter*) junior disebut juga keterampilan pengasuh bayi (*baby sitter*) level 2, kompetensi yang terdapat dalam SKL kursus pengasuh bayi (*baby sitter*) level 2 tersebut akan menjadi alat untuk mengukur keterampilan baby sitter dalam bekerja. Apabila pengasuh bayi (*baby sitter*) tidak menguasai kompetensi tersebut ia akan mengalami kesulitan dan kesalahan dalam merawat dan menjaga bayi yang diasuhnya.

Kompetensi tersebut dapat diperoleh melalui praktik langsung dengan mempelajari bahan ajar ini, Bahan ajar didalamnya berisi panduan materi yang lengkap, sistematis dan praktis sehingga dapat diterapkan langsung oleh pengasuh bayi (*baby sitter*) dalam pengasuhan bayi yang optimal dan menyenangkan.



A. PENGASUHAN BAYI YANG MENYENANGKAN

Mengasuh bayi usia lahir sampai dengan 12 bulan diperlukan cara dan teknik yang tepat. Pengasuhan dapat dilakukan oleh pengasuh bayi (*baby sitter*) dengan berbagai cara yang menyenangkan. pengasuh

bayi (*baby sitter*) dapat menggunakan cara bercerita, bersenandung, bermain dengan menggunakan alat, dan banyak cara lain.



Bermain juga menjadi sarana pengasuh bayi (*baby sitter*) untuk mengamati perkembangan dan

pertumbuhan bayi setiap harinya. Apabila ada kejanggalan yang terjadi pada bayi, dapat dilaporkan kepada orang tua sehingga perkembangan dan pertumbuhan bayi dapat terpantau dengan baik.

Bentuk permainan dapat diberikan dengan cara yang berbeda dan menyenangkan setiap harinya. Tujuannya yaitu untuk memberikan stimulasi dalam menunjang perkembangan yang optimal dan dapat digunakan sebagai sarana untuk mengamati perkembangan motorik bayi. Bermain merupakan cara utama bayi belajar bagaimana untuk bergerak, berkomunikasi, bersosialisasi, dan memahami lingkungan mereka.

Pengasuhan yang menyenangkan juga dapat dilakukan melalui cara lain yaitu dengan berinteraksi dan berkomunikasi dengan bayi, karena dengan cara tersebut bayi akan belajar mengenal lingkungan sekitar sehingga bayi akan merasa aman dan nyaman. Disamping itu, cara ini pula dapat mendorong bayi untuk belajar dengan merangsang inderanya.

Selain dengan bermain, pengasuhan yang maksimal harus dibarengi dengan pemberian asupan makanan dan minuman yang bergizi dan seimbang, sehingga bayi dapat tumbuh dengan optimal, kreatif, cerdas dan ceria.

B. TUJUAN PELATIHAN

Tujuan disusunnya bahan ajar ini adalah sebagai acuan bagi lembaga kursus dan pelatihan dalam melaksanakan program pembelajaran mengenai pengasuhan bayi usia lahir sampai dengan 12 bulan bagi pengasuh bayi (*baby sitter*) junior, sehingga mampu menghasilkan pengasuh bayi (*baby sitter*) yang berkompeten dan andal.

Kompetensi yang diharapkan setelah peserta didik mempelajari bahan ajar ini adalah sebagai berikut.

1. Peserta mampu menyiapkan dan memberikan ASI perah pada bayi.
2. Peserta mampu menyiapkan dan memberikan susu formula lanjutan.



3. Peserta mampu membuat dan memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) bayi usia 6 – 12 bulan.
4. Peserta mampu mensterilkan peralatan makan dan minum bayi.
5. Peserta mengetahui tahapan pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0 – 12 bulan.
6. Peserta mampu menstimulus tumbuh kembang bayi usia 0 – 12 bulan.

C. UNIT KOMPETENSI DAN ELEMEN KOMPETENSI

NO	UNIT KOMPETENSI	ELEMEN KOMPETENSI
1	Memberikan susu kepada Bayi	Mampu melaksanakan penyiapan dan memberikan susu pada bayi
2	Memberikan Makan/ Minum Bayi	Menguasai Pengetahuan factual tentang gizi bayi sehat
		Mampu melaksanakan penyiapan makanan dan minuman bayi sehat
		Mampu memberikan makanan dan minuman bayi sehat
		Mampu mencuci, mensterilkan dan menyimpan peralatan minum dan makan bayi
3	Mengasuh Bayi	Menguasai pengetahuan faktual tentang teknik dan prosedur pengasuhan bayi
		Menguasai pengetahuan faktual tentang tahapan perkembangan bayi
		Mampu melaksanakan pemilihan cara pengasuhan sesuai waktu dan tahap perkembangan bayi
4	Melaksanakan Stimulasi kepada Bayi	Mampu melaksanakan stimulasi tumbuh kembang bayi usia 0 – 12 bulan



**“Anak-anak hidup dan tumbuh
sesuai kodratnya sendiri.
Pendidik hanya dapat merawat
dan menuntun tumbuhnya
kodrat itu..”.**

**Ki Hadjar Dewantara
1889-1959**

2

Menyiapkan Dan Memberikan Susu Pada Bayi

A. KANDUNGAN GIZI PADA ASI

ASI atau air susu ibu adalah asupan yang terbaik bagi bayi dan sangat bermanfaat. Manfaat ASI memiliki komposisi sempurna untuk pencernaan bayi. Kandungan ASI adalah Lactosa, protein yang mudah dicerna dan lemak dalam komposisi seimbang, sesuai dengan kebutuhan bayi berdasarkan usianya. Di samping itu, terdapat pula mineral, vitamin, enzim, dan berbagai kandungan lain yang sesuai dengan pencernaan bayi,

ASI juga mengandung zat kekebalan tubuh sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan mengurangi kemungkinan alergi dan melindungi bayi dari penyakit.

B. PERBEDAAN ANTARA ASI PERAH DAN SUSU FORMULA

ASI	SUSU FORMULA
Tidak membeli	Membeli dengan harga mahal
Tidak ada masa kedaluarsa	Ada masa kedaluarsa
Asli dari alam (manusia) dan bergizi lengkap (sempurna)	Walaupun asli dari alam (sapi), tetap melalui proses pabrik dan pembuatan formula yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi bayi.
Tidak memerlukan alat minum dan steril	Memerlukan alat minum harus dibersihkan sebelum dan sesudah dipakai
Komposisi sempurna, tidak menimbulkan alergi	Alergi bagi sebagian bayi yang tidak dapat menerima komposisi di dalam susu

C. MENYIMPAN ASI PERAH (ASI-P)

ASI pada dasarnya dapat disimpan, terutama bagi para ibu pekerja yang tidak memiliki waktu leluasa untuk menyusui bayinya. Berikut ini adalah cara menyimpan ASI perah.

1. Alat dan Bahan

- lemari pendingin,
- asi perah dalam plastik dan botol,
- penghangat botol,
- cooler bag*,
- kemasan/ wadah asi perah plastik dan botol,
- label kertas,
- bolpoin.

2. Cara Menyimpan ASI Perah

- Siapkan wadah ASI yang volumenya sesuai dengan kebutuhan bayi sekali minum, misalnya 125 ml.
- Pastikan alat menyimpan dan tempat menyimpan ASI aman dan tidak terkontaminasi bakteri.
- Apabila ASI akan diberikan kurang dari 4 jam, ASI tidak perlu disimpan di lemari es.
- Apabila ASI dimasukkan dalam termos es (*cooler bag*) dapat bertahan 24 jam.
- Apabila disimpan dalam lemari pendingin di tempat buah (*chiller*) dapat bertahan selama dua hari.
- Apabila disimpan di dalam *freezer* pada lemari es satu pintu dapat bertahan selama dua minggu dan *freezer* pada lemari es dua pintu dapat bertahan tiga bulan.

3. Daya Simpan ASI Perah

Daya simpan ASI perah dapat digambarkan sebagai berikut.

ASI	Suhu Ruangan	Lemari Es/ Kulkas	Freezer
ASI yang baru saja diperah (ASI segar)	Kolostrum – hari ke-5 • (12-24 jam dalam suhu <25°C) ASI matang : • 24 jam dalam suhu 15°C • 10 jam dalam suhu 19-22°C • 4-6 jam dalam suhu 25°C	3–8 hari dengan suhu 0-4°C. Jangan simpan di bagian pintu, tetapi simpan di bagian paling belakang lemari es/kulkas – paling dingin dan tidak terlalu terpengaruh perubahan suhu	• 2 minggu dalam freezer yang terdapat di dalam lemari es/kulkas (1 pintu). • 3-4 bulan dalam freezer yang terpisah dari lemari es/kulkas (2 pintu). • 6–12 bulan dalam freezer khusus yang sangat dingin(<18°C)

ASIP beku-dicairkan dalam lemari es/kulkas tapi belum dihangatkan	Tidak lebih dari 4 jam (yaitu jadwal minum ASIP berikutnya)	Simpan di dalam lemari es/kulkas sampai dengan 24 jam	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	Dapat disimpan selama 4 jam atau sampai jadwal minum ASIP berikutnya	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah mulai diminum oleh bayi dari botol yang sama	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Dibuang	Dibuang

D. MENYIAPKAN ASI PERAH

1. \Peralatan dan Bahan

- ASI dalam wadah plastik dan dalam botol
- Cangkir kecil tempat susu
- Sendok kecil
- Alat penghangat botol
- Kom/ wadah berisi air hangat

2. Tata Cara Menyiapkan ASI Perah

Sebelum diberikan pada bayi, seorang pengasuh bayi (*baby sitter*) harus mempersiapkan ASI perah terlebih dahulu. Cara menyiapkan adalah sebagai berikut.

- Ambil ASI berdasarkan waktu pemerahan (yang pertama diperah diberikan lebih dahulu)





- 2 Jika ASI beku (berada dalam *freezer*) cairkan dengan memasukkan kedalam *refrigerator* sehari sebelumnya



- 3 ASI beku dapat juga dicairkan di bawah air hangat yang mengalir



- 4 Setelah mencair rendam dalam baskom berisi air hangat atau dihangatkan dengan *milk warmer* sampai pada suhu ASI yang diinginkan (hangat)



- 5 Kocok terlebih dahulu agar susu larut dan teteskan ASI di punggung tangan untuk memeriksa kehangatannya

PERHATIAN !!!

1. **Jangan tuang susu** Jangan gunakan microwave dan jangan memanaskan ASI dengan cara dimasak agar zat-zat penting ASI tidak hilang
2. Setelah dicairkan, ASI harus habis dalam 1 jam
3. Sisa ASI jangan dimasukkan lagi ke dalam lemari es, tetapi dibuang. **dalam mulut bayi langsung dari gelas/cangkir meski tinggal sedikit karena bayi bisa tersedak**

3. Cara Memberikan ASI Perah

Memberikan ASI perah dianjurkan tidak menggunakan botol karena dikhawatirkan bayi akan mengalami bingung puting. Sebaiknya diberikan dengan menggunakan sendok kecil yang ujungnya tidak tajam

Adapun cara memberikan ASI yang tepat adalah sebagai berikut.

- 1 Pastikan bayi tidak sedang mengantuk.



- 2 Isi cangkir dengan ASI perah sampai setengah penuh.



- 3 Gendong bayi dan dekap dalam posisi setengah tegak agar tidak tersedak.



- 4 Dekatkan sendok ke mulut bayi, tempelkan tepi sendok ke bibir atas bayi. Perlahan-lahan sandarkan tepi sendok ke bibir bawah bayi.



- 5 Dorong sendok sampai susu tepat menyentuh bibir bayi. Tunggu sampai bayi menelan, kemudian berikan lagi.

PERHATIAN !!!

Jangan tuang susu ke dalam mulut bayi langsung dari gelas/ cangkir meski tinggal sedikit karena bayi bisa tersedak

E. MEMBUAT DAN MEMBERIKAN SUSU FORMULA

Agar susu formula lanjutan yang dibuat bersih dan terhindar dari kuman, maka pengasuh bayi (*baby sitter*) harus melakukan langkah berikut ini:

1. Peralatan dan Bahan
 - a. Botol susu
 - b. Termos air panas
 - c. Wadah susu bubuk
 - d. Susu formula sesuai dengan usia bayi
 - e. Air mineral
2. Cara Membuat Susu Formula
 - 1 Bersihkan meja untuk mempersiapkan susu formula.
 - 2 Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
 - 3 Keringkan dengan lap bersih.

- 4 Siapkan air panas yang sudah dididihkan.



- 5 Diamkan selama 10-15 menit agar suhunya turun menjadi $\pm 70^{\circ}$ derajat celcius.



- 6 Pastikan susu yang digunakan tidak kedaluarsa (dicek masa berlaku susu) dan masih dalam keadaan baik untuk dikonsumsi (misal: tidak menggumpal, tidak ada kotoran).



- 7 Gunakan sendok takar yang disediakan dalam kemasan susu.

- 8 Tambahkan bubuk susu sesuai dengan takaran (misalnya 1 sendok takar untuk 45 ml air atau 1 takar untuk 60 ml air)



- 9 Pastikan sendok dalam keadaan bersih dan kering. Setelah digunakan, kembalikan ke dalam kemasan dalam kondisi bersih dan kering.

- 10 Tutup botol, kemudian kocok pelan dengan memutar sampai semua larut dengan baik.



- 11 Dinginkan dengan merendam botol susu di air bersih dingin atau di air yang mengalir.

12. Cek suhu susu dengan meneteskan susu ke punggung tangan, dan jika susu sudah tidak panas maka susu siap diminum



PERHATIAN !!!

- Tanda-tanda susu bubuk yang sudah tidak baik adalah baunya berubah menjadi tengik, warnanya berubah, atau tampak lembap dan bergumpal-gumpal.
- Baca aturan takar pada yang ada pada kemasan susu. Takaran yang tidak sesuai dapat menimbulkan gangguan pencernaan pada bayi
- Susu yang sudah dilarutkan sebaiknya diminum dalam waktu 2 jam. Bila dalam waktu 2 jam susu tidak habis, buanglah susu tersebut dan bila masih diperlukan buat yang baru.
- Simpan kaleng susu di tempat yang sejuk, dalam suhu ruangan yang kering. Jangan letakan susu di tempat panas, terpapar matahari, ataupun di dalam lemari pendingin.
- Untuk mengetahui hangatnya air susu dengan cara ditetaskan ke-punggung tangan, kalau terlalu panas rendam botol susu dalam kom berisi air dingin, jika kurang hangat botol susu direndam dalam kom berisi air hangat
- Setelah digunakan, kaleng susu harus ditutup kembali rapat-rapat dan disimpan yang baik

3. Memberikan Susu Formula Melalui Botol

a. Peralatan dan bahan

1. Botol yang sudah berisi susu
2. Tuala/bip
3. Tisu basah/ tisu kering/ sapu tangan

b. Cara memberikan susu formula



- 1 Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.



- 2 Duduklah dengan nyaman saat memberikan susu pada bayi.



3 Pastikan bahwa bayi dalam posisi sedikit tegak dan Anda selalu menahan botol agar tidak ada gelembung udara pada botol bayinya yang akan membuat bayi tersedak.

4 Jika bayi mulai memperlambat minumnya, tandanya bayi sudah kenyang dan pengasuh bayi (*baby sitter*) bisa membantu bayi untuk bersendawa.

PERHATIAN !!!

- Pemberian minum harus dilakukan dengan sabar, tenang, dan berhati-hati
- Jika tersedak, segera tegakkan bayi dan tepuk-tepuk punggungnya perlahan-lahan, setelah bayi tenang baru diberi minum lagi
- Jika tiba-tiba bayi muntah, segera kepala bayi dimiringkan supaya muntah tidak masuk ke jalan nafas
- Pemberian minum harus dilakukan dengan sabar, tenang, dan berhati-hati
- Jika tersedak, segera tegakkan bayi dan tepuk-tepuk punggungnya perlahan-lahan, setelah bayi tenang baru diberi minum lagi
- Jika tiba-tiba bayi muntah, segera kepala bayi dimiringkan supaya muntah tidak masuk ke jalan nafas

F. CARA MENYENDAWAKAN BAYI

Bayi disendawakan biasanya setelah minum susu. Sendawa berguna untuk melancarkan pencernaan bayi agar tidak terjadi kolik, muntah, atau ASI masuk paru-paru.

Berikut adalah teknik menyendawakan bayi yang tepat



- 1 Posisikan tubuh bayi secara vertikal., dengan dagu menyandar ke bahu pengasuh bayi (*baby sitter*). Wajah bayi menghadap ke belakang pengasuh bayi (*baby sitter*)
- 2 Sangga leher dan punggung bayi dengan tangan yang satunya sambil ditepuk-tepuk lembut pada bagian tengah punggung bayi

G. MENSTERILIKAN PERALATAN MINUM BAYI

Mensteril kan botol dapat menggunakan alat sterilisator botol atau dengan merebus botol dan bagian-bagiannya.

Botol dan spin sebaiknya tersedia sebanyak yang dibutuhkan, misalnya kalau dalam sehari 6 kali minum susu ditambah extra 1 kali di tengah malam maka harus disediakan botol dan spin sebanyak 7 buah. Tiap kali sesudah dipakai peralatan minum harus dicuci bersih. Agar terhindar dari bakteri maka peralatan disterilkan sebelum dipergunakan.

1. Prosedur Mensterilkan Peralatan Minum Bayi

- a. Mensterilkan botol harus dilakukan pada semua bagiannya termasuk tutup dot
- b. Botol harus di cuci bersih dengan semua bagiannya.
- c. Karet dot terlebih dahulu dilepaskan dari penyangganya sebelum dicuci

- d. Setelah botol selesai disterilkan harus diletakkan dalam posisi terbalik dan dibiarkan mengering secara alami
- e. Botol tidak boleh dikeringkan dengan kain lap



2. Alat Dan Bahan Mensterilkan Alat Minum

- a. Kran Air
- b. Busa
- c. Sikat Botol
- d. Sikat Spin,
- e. Kompor
- f. Panci
- g. Botol Susu
- h. Alat Steril Botol
- i. Training Cup
- j. Cangkir Susu
- k. Sendok Bayi
- l. Sabun Cair Khusus Peralatan Bayi (*Liquid Cleanser*)
- m. Tempat Menyimpan Botol

3. Cara Mensterilkan Alat Minum Susu Bayi

- a. Botol dibilas dengan air mengalir, botol dilepas dari ring dan spin/niple nya
- b. Kemudian dicuci dengan disikat menggunakan larutan sabun hangat, botol disikat menggunakan sikat botol dan spin dengan sikat spin sampai bersih
- c. Sikat botol dan spin dibilas dengan air mengalir sampai bersih
- d. Rebus dalam panci steril sampai mendidih 5 menit
- e. Angkat dengan penjepit dan simpan dalam wadah khusus yang tertutup agar terhindar dari debu dan tetap steril.

PERHATIAN !!!

Apabila menggunakan *Steam Sterilizer*, ingat sebelum *Steam Sterilizer* dipakai harus diberi air sesuai aturannya, selanjutnya diikuti cara penggunaannya sesuai dengan spesifikasi peralatannya

H. TIPS PENTING

1. Jangan meletakkan ASI perah di bagian pintu kulkas karena sering dibuka dan mudah terpapar udara luar. Sebaiknya ASI disimpan pada bagian kulkas paling belakang yang terlindung.
2. Jangan meninggalkan bayi minum sendiri dengan memberi susu botol dan menopang botol tersebut dengan bantal
3. Selalu perhatikan tanggal kedaluwarsa susu untuk menghindari susu berbau tengik atau menggumpal.
4. Jangan menggunakan microwave untuk menghangatkan dan mensterilkan botol susu karena akan menciptakan titik titik panas pada botol plastik.
5. Apabila akan bepergian, siapkan termos berisi air panas dan air mineral. Masukkan susu dalam wadah khusus (*powder milk container*). Letakkan dalam tas khusus.

I. RANGKUMAN

1. Menyiapkan dan memberikan susu kepada bayi, baik itu susu yang sudah diperah (ASI perah) atau susu formula merupakan salah satu kompetensi utama yang harus dimiliki oleh seorang pensuh bayi (*baby sitter*). Pemberian susu harus dilakukan secara benar, aman dan hati-hati. Jika pengasuh bayi (*baby sitter*) tidak tepat dalam melakukan hal tersebut, dapat menimbulkan bahaya yang fatal bagi bayi yang diasuhnya. Bayi dapat muntah, tersedak atau bahkan keracunan.
2. Pengasuh bayi (*baby sitter*) harus mengetahui persiapan yang dilakukan sebelum memberikan susu kepada bayi, mulai dari pengetahuan tentang ASI-P dan susu formula, cara mensterilkan peralatan, cara menyimpan ASI perah sampai dengan memberikan susu kepada bayi.

J. EVALUASI

Jawablah pertanyaan atau pernyataan berikut ini dengan jawaban yang singkat dan jelas

1. Berikan alasan mengapa ASI lebih baik daripada susu formula.
2. Jelaskan prosedur penyimpanan ASI perah di lemari es.
3. Jelaskan prosedur penyimpanan ASI perah di freezer.
4. Bagaimanakah cara menyiapkan (mencairkan/menghangatkan) ASI perah yang berasal dari *freezer*?
5. Bagaimanakah cara meminumkan ASI menggunakan sendok?

6. Apakah tanda-tanda susu bubuk yang sudah tidak baik?
7. Bagaimana posisi bayi dan botol pada saat pemberian susu formula?
8. Bagaimana posisi menyendawakan bayi yang benar?
9. Bagaimana cara mensterilkan alat minum susu bayi?
10. Bagaimana cara menyiapkan susu pada saat bepergian?



**“Berusahalah untuk tidak
menjadi manusia yang berhasil
tapi berusahalah menjadi
manusia yang berguna.”.**

Albert Einstein

**Ahli fisika dari Jerman dan Amerika Serikat
1879-1955**

3

Membuat Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Bayi Usia 6-12 Bulan

A. MP-ASI BERGIZI SESUAI USIA BAYI

Makanan sangat menentukan pertumbuhan dan daya tahan bayi. Dalam setiap pertumbuhan bayi memerlukan gizi yang seimbang untuk dapat berkembang dengan sehat. Makanan yang diberikan kepada bayi harus sehat, segar dan kaya nutrisi sehingga membentuk tubuh bayi menjadi sempurna. Dengan umur bayi yang terus bertambah, kebutuhan gizi juga semakin meningkat. Jika tidak diimbangi dengan makanan bergizi seimbang menyebabkan bayi kurang gizi dan berat badannya tidak seimbang dengan umurnya.

Makanan bergizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi bayi dalam satu hari yang mengandung berbagai unsur yaitu zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak.



Memberikan gizi yang baik dan seimbang pada bayi akan menghasilkan fisik dan perkembangan kecerdasan yang optimal. Sebaliknya bayi yang kekurangan gizi dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangannya.

Memberikan makanan pendamping ASI sebaiknya diberikan secara bertahap, baik dilihat dari jenis makanannya, tekstur dan jumlah porsi. Kekentalan makanan bayi dan jumlah harus disesuaikan dengan kesiapan bayi dalam menerima makanan. Dari sisi tekstur makanan, awalnya bayi harus diberi makanan semi padat atau lunak,

sedangkan makanan padat diberikan ketika bayi sudah mulai tumbuh giginya. Porsi makanan juga berangsur mulai dari satu sendok hingga berangsur-angsur bertambah sesuai porsi bayi.

Biasanya bayi lebih menyukai makanan yang rasanya manis. Oleh karena itu berikan makanan bayi seperti buah-buahan pada ujung lidah dan sayuran pada bagian tengah. Utamakan pemberian sayuran dibanding buah-buahan, karena citarasa sayuran cenderung langu dan kurang dinikmati bayi. Jika terus menerus bayi dikenalkan pada rasa manis, maka bayi tidak akan menyukai sayuran dan jenis makanan lainnya.

Pada usia 6--9 bulan tekstur makanan sebaiknya makanan cair dan lembut seperti bubur buah, bubur susu atau bubur sayuran yang dihaluskan. Menginjak usia 10-12 bulan, bayi mulai beralih ke makanan kental dan padat, tetapi harus bertekstur lunak, seperti aneka nasi tim.



Tujuan Pemberian Gizi Seimbang terhadap bayi ialah agar bayi memperoleh gizi yang lengkap dan seimbang, tumbuh dan berkembang secara optimal, memiliki daya tahan dan kekebalan dari infeksi.

1. Sumber-Sumber Zat Gizi dan Kegunaannya

Ada lima kebutuhan gizi bayi yang harus dipenuhi agar tumbuh kembang bayi optimal yang dapat memenuhi kebutuhan dasar gizi bayi sebagaimana tergambar berikut :

KEBUTUHAN GIZI	KEGUNAAN	SUMBER
Karbohidrat	Bahan baku utama penghasil energi yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas bayi.	beras, beras merah, tepung maizena, tepung roti, macaroni, pasta, kentang, havermut.
Protein	Bahan utama pembentukan berbagai struktur organ, terutama otot, termasuk sel-sel saraf otak	susu dan hasil olahannya (keju, krim dan yoghur), daging (ternak, unggas, dan ikan), telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang hijau, dan kacang merah)

Lemak	Bahan sumber energi, dan dibutuhkan oleh beberapa jenis zat gizi, misalnya vitamin A, agar dapat diserap oleh tubuh	minyak sayur (terutama minyak jagung, minyak wijen, dan minyak bunga matahari), santan, mentega atau margarin
Vitamin dan mineral	Memperlancar berbagai proses metabolisme di dalam tubuh, termasuk proses penghantaran perintah di antara sel-sel sara	bayam daun kangkung, brokoli, labu kuning, buncis muda, jagung, jamur merang,, kacang kapri, wortel, pisang, jeruk, tomat, papaya, semangka, alpukat, melon, pir, dan apel
Air	Memuaskan rasa haus bayi dan membantu melancarkan kerja pencernaan bayi	ASI/PASI, air putih matang, sari buah segar dan makanan berkuah

2. Kebutuhan Asupan Gizi pada Bayi Sehat

Untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal, maka makanan bayi harus mengandung beberapa nutrisi penting dan gizi yang seimbang, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Bahan makanan yang diperbolehkan untuk bayi usia 6-12 bulan tergambar pada tabel berikut:

USIA BAYI 6--7 BULAN	
KARBOHIDRAT	Tepung maizena, tepung beras merah, dan tepung beras putih
PROTEIN	ASI, susu formula lanjutan sesuai usia
SAYURAN	Labu kuning, bit, bayam, wortel, tomat, brokoli, labu kuning, dan kacang polong
BUAH	Alpukat, melon, pisang, jeruk bayi, papaya, mangga, angur manis, dan jambu biji manis
USIA BAYI 7-9 BULAN	
KARBOHIDRAT	Beras merah, beras putih, kentang, tepung hungkwe, dan jagung manis, kentang (sebaiknya diberikan dalam bentuk lumat)
PROTEIN	1. Protein hewani: daging sapi tanpa lemak, daging ayam tanpa kulit, hati ayam, ikan (gurame, lele, salmon, kakap, gindara, dan tenggiri), ASI-P, susu formula lanjutan sesuai usia

	2. Protein nabati: tahu putih, tempe, kedelai, kacang merah, kacang hijau, dan kacang polong (sebaiknya diberikna dalam bentuk lumat)
SAYURAN	Brokoli, bayam, wortel, dan labu kuning
BUAH	Pisang, melon, pepaya, alpukat, jeruk bayi, apel manis, pir, mangga, anggur manis, dan jambu biji merah
USIA BAYI 9--12 BULAN	
KARBOHIDRAT	Beras merah, beras putih, kentang, jagung, makaroni, roti gandum, bihun, suun, dan mi
PROTEIN	1. Protein hewani: daging ayam tanpa kulit, daging sapi, hati ayam, aneka jenis ikan, kuning telur, keju, dan ASI-P/susu formula lanjutan sesuai usia. 2. Protein nabati : Tahu, tempe, kacang merah, kacang hijau, dan kacang polong.
SAYURAN	Aneka sayuran yang tidak liat
BUAH	Pisang, melon, pepaya, alpukat, jeruk bayi, apel manis, pir, mangga, anggur manis, dan jambu biji merah

Sedangkan yang dinamakan gizi lengkap dan seimbang harus mengandung:

1. Bahan makanan **sumber tenaga yang** berfungsi untuk beraktifitas., contoh : beras, roti, kentang, dan mie.
2. Bahan makanan **sumber zat pembangun yang** berfungsi untuk pembentukan, pertumbuhan dan pemeliharaan sel tubuh. contoh: daging, ikan, telur (protein hewani) tempe, dan tahu (protein nabati)
3. Bahan makanan **sumber zat pengatur** berfungsi untuk membantu mengatur proses metabolisme. contoh : sayuran: bayam, buncis, wortel, tomat, buah-buahan: pisang, pepaya, jeruk, dan apel

3. Contoh Porsi Pemberian MP-ASI dalam Sehari

USIA BAYI	KELOMPOK MAKANAN	CONTOH JENIS MAKANAN	PORSI/ HARI	PORSI/ SAJIAN
6-7 bulan	Susu	ASI atau susu formula	3--4	
	Karbohidrat	bubur tepung beras	1--2	1--3 sdm.
	Buah	pure buah jus buah	1--2 1	1--2 sdm. 1 gelas
	Sayuran	pure sayuran	1--2	1--2 sdm.

8-12 bulan	Susu	asi atau susu formula	3--4	
	Karbohidrat	sereal bayi roti atau biskuit	2--3 1--2	2--4 sdm. ¼ lembar atau 2 bh biskuit
	Buah	pure buah jus buah	2 1	3--4 sdm. 1 gelas kecil
	Sayuran	pure sayuran	2	3--4 sdm.
	Protein	ayam, daging merah, kacang- kacangan, kuning telur rebus	2	3--4 sdm. 1

PERHATIAN

Apabila bayi mengalami reaksi alergi, maka gejala berikut dapat terlihat dalam hitungan menit: ruam, gatal-gatal, pilek, dan diare. Segera hentikan pemberian makan apabila gejala tersebut terlihat. Jika setelah 15-30 menit bayi mulai mengalami muntah, kesulitan bernafas, atau pembengkakan pada bibir, mulut, lidah dan tenggorokan, segera laporkan ke pengggna jasa agar bisa di bawa larikan ke dokter.

B. JENIS MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan terbaik untuk mendampingi pemberian ASI setelah bayi berusia 6 bulan. MP-ASI mudah dicerna dan bergizi tinggi. Berikut beberapa jenis MP-ASI.

a. Sayuran

- a. Sayuran merupakan makanan bergizi yang memiliki risiko kecil penyebab alergi pada bayi. Mulailah memberikan makanan pendamping ASI kepada bayi dengan sayuran berwarna kuning hingga jingga yang bertekstur lebih lembut dan manis sebelum



memberikan sayuran hijau seperti kacang polong atau kacang panjang. Alternatif lain yang dapat Anda pertimbangkan antara lain sebagai berikut;

- 1) Wortel kaya akan vitamin A dan beta-karoten. Wortel merupakan pilihan tepat sebagai makanan pertama bayi.
- 2) Labu parang sumber kalium, vitamin C, serat, dan beta-karoten yang baik.
- 3) Brokoli kaya vitamin C, beta-karoten, asam folat, zat besi, dan kalium. Kukus brokoli; jangan merebusnya sebab perebusan akan mengurangi kandungan vitamin C di dalamnya. Karena rasanya agak pahit, campurlah dengan sayuran yang manis, seperti labu parang atau wortel.

b. Buah

Buah-buahan berikut kaya akan vitamin dan bercita rasa manis sehingga cocok bagi bayi antara lain;

- 1) Pepaya sangat mudah dicerna dan kaya akan vitamin C serta beta-karoten.
- 2) Pisang mengandung gula yang mudah dicerna dengan lambat sehingga memberikan energi dalam rentang waktu yang cukup lama. Pisang juga baik untuk mengatasi masalah diare dan sembelit.
- 3) Beri biru mengandung kadar antioksidan paling tinggi dibandingkan dengan buah-buahan lain, serta mengandung vitamin C dan beta-karoten.
- 4) Apel sangat mudah dicerna dan mengandung pectin yang membantu mencegah sembelit. Pemberian apel tidak disarankan hingga bayi berusia 8 bulan karena mengandung sorbitol yang cukup tinggi. Jika apel dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan perut kembung bahkan diare



C. TANDA TANDA BAYI SIAP MENERIMA MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI)

Perlu ditekankan bahwa sangat tidak disarankan untuk memberikan MP-ASI sebelum bayi berusia 6 bulan karena pencernaan bayi belum siap.

Sedangkan beberapa tanda bayi sudah dapat menerima makanan pendamping ASI adalah sebagaimana berikut:

- 1 Bayi sudah dapat menegakkan kepala.
- 2 Bayi sering memasukkan jari ke dalam mulut dan sudah dapat mengunyah makanan.
- 3 Bayi sudah dapat duduk sambil di sangga.
- 4 Bayi sudah mulai tertarik dengan makanan dibandingkan saat di beri botol atau puting susu
- 5 Bayi mulai tertarik dengan makanan orang dewasa
- 6 Bayi merespons dengan membuka mulut saat disuapin makanan.
- 7 Bayi tetap rewel meskipun sudah diberi ASI sebanyak 4--5 kali sehari.



D. BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI DALAM MP-ASI

Ada beberapa bahan makanan yang sebaiknya dihindari dan tidak diberikan kepada bayi antara lain:

1. Gluten (protein yang terkandung didalam tepung terigu, dan oat/havermut).
2. Garam (dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal).
3. Telur setengah matang karena mengandung bakteri *salmonella*.
4. Gula murni dapat menyebabkan obesitas dan kerusakan gigi.
5. Ikan berduri banyak.
6. Madu.
7. Cumi, udang dan kerang.
8. Makanan kaleng.
9. Makanan yang di asap
10. Bumbu tajam
11. Daging berlemak
12. Makanan yang mengandung gas dan MSG
13. Sayuran liat seperti kangkung, kacang panjang
14. Susu segar
15. Makanan olahan seperti sosis, bakso, dan daging asap

PERHATIAN

- Makanan yang mengandung gluten boleh diberikan asal bayi tidak memiliki alergi.
- Kuning telur dapat diberikan pada bayi, tetapi putih telur dan telur utuh tidak disarankan untuk diberikan hingga berusia 1 tahun, karena mengandung protein yang dapat menyebabkan reaksi alergi pada bayi

D. MENGENALKAN TAHAPAN MENU MP-ASI

USIA BAYI	TAHAPAN MENU MAKANAN
6-7 bulan	Tekstur makanan lunak dan cair, seperti bubur susu, bubur beras, sari buah, atau pure sayuran. Berikanlah satu atau dua bahan makanan terlebih dahulu untuk melatih pencernaanya.

6-7 bulan	Pada bayi berusia di atas 6 bulan, jenis makanan baru harus diberikan satu per satu, menunggu jeda 7 hari sebelum mengenalkan makanan baru lain, sambil mengamati kemungkinan reaksi alergi bayi terhadap makanan.
8-10 bulan	Bayi mulai menyukai beragam pilihan makanan, baik bahan maupun porsinya. Jenis bahan karbohidrat kompleks dan yang mengandung protein sudah dapat diberikan, seperti olahan berbahan ikan, bubur lunak dan finger foods juga dapat diberikan untuk melatih refleks menggenggam.
11-12 bulan	1. Beragam jenis makanan baru, seperti telur, makaroni dan mi sudah dapat diberikan. Hal ini disebabkan gigi bayi sudah mulai tumbuh dan sistem pencernaannya semakin sempurna. 2. Tekstur makanan sudah meningkat menjadi makanan lunak, seperti nasi tim. finger snack bagus diberikan untuk melatih daya genggam, mengunyah, serta kemampuan menggigit bayi. 3. Pada tahap ini diperlukan perhatian khusus dari pengasuh bayi (baby sitter), bayi harus ditemani dan dijaga saat makan agar tidak tersedak atau makanannya tumpah

E. MEMBUAT MP-ASI BAYI USIA 6 – 12 BULAN

MEMBUAT KALDU

1. Alat yang Digunakan

- a. Panci
- b. Kompor
- c. Sendok sayur
- d. Mangkok sayur kecil
- e. Pisau

2. Bahan yang Digunakan

- a. 1 liter air
- b. ½ kg potongan daging dan tulang tanpa lemak
- c. 50 gr wortel, potong-potong
- d. 50 gr daun bawang, potong-potong
- e. 40 gr potongan bawang bombay
- f. 20 gr potongan batang seledri, cuci bersih

3. Cara Membuat Kaldu



- a. Masukkan semua bahan kedalam panci.
- b. Rebuslah daging atau tulang dengan air dingin dan tidak matang.
- c. Masak dengan api kecil. Jangan sering diaduk supaya air rebusan tidak keruh.

4. Menyimpan Kaldu

PERHATIAN

Api yang besar akan membuat kaldu cepat mendidih. Akibatnya, bagian luar daging akan matang sehingga sari atau kaldu daging tidak dapat keluar. Selain itu, sumsum juga tidak sempat keluar dari tulang. Lama memasak kaldu minimal 1 jam. Tujuannya agar kaldu yang dihasilkan menjadi kental dan gurih.

Kaldu dapat disimpan lebih dari dua minggu dalam keadaan beku. Sedangkan cara menyimpannya adalah seperti berikut:

- a. Setelah kaldu menjadi dingin, saring dan cetaklah menggunakan cetakan es batu.
- b. Bekukan dalam freezer. Setelah itu, keluarkan
- c. Simpan dalam kantong plastik, dibagi empat buat, satu buah untuk sekali pakai.
- d. Simpan kembali dalam *freezer*

PERHATIAN

Sebelum membuat kaldu, ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pengasuh bayi (*baby sitter*) :

1. Daging sapi maupun ayam dapat dipakai untuk membuat kaldu. Baik itu tulang dan dagingnya. Apabila memakai daging sapi, pilihlah yang mengandung sedikit lemak. Apabila memakai tulang sapi, pilihlah tulang kaki atau iga. Kedua bagian ini akan memberikan rasa kaldu yang lezat.
2. Apabila hendak membuat kaldu ayam, sebaiknya menggunakan ayam kampung.
3. Apabila menggunakan tulang ayam negeri, rebus terlebih dahulu selama 5 menit dalam air mendidih. Setelah itu, buang air rebusannya, ganti dengan air yang baru, lalu teruskan membuat kaldu.
4. Bagian dari tulang ayam yang enak dibuat kaldu adalah tulang punggung, sayap, dan kaki/ceker

MEMBUAT JUS BUAH

1. Alat yang Digunakan
 - a. Blender
 - b. Sendok sedang
 - c. Sendok kecil
 - d. Mangkok kecil
 - e. Cangkir
2. Cara Membuat Aneka Jus



Jus Alpukat

1. Bahan
 - a. 175 gr daging alpukat yang matang
 - b. 50 gr sirsak (cari yang manis)
 - c. 1 sdm susu bubuk bayi
 - d. 75 ml air matang
2. Cara Membuat
Campur semua bahan, blender sehingga lembut dan sajikan segera.



Jus Pisang

1. Bahan
 - a. 1 pisang ambon atau pisang kepok yg masak
 - b. 1 buah peach
 - c. 200 ml susu bayi formula/ ASI Perah
2. Cara membuat
Semua bahan diblender sampai halus, tuang ke mangkuk / gelas dan siap untuk dihidangkan



Jus Apel Jeruk

1. Bahan
 - a. 100 gram daging apel, buang kulit dan bijinya
 - b. 50 gram air jeruk baby /pontianak / mandarin
2. Cara membuat :
Blender daging apel halus, lalu angkat. Tambahkan air jeruk manis, aduk merata.

PERHATIAN

Sebelum Membuat Jus seorang pengasuh bayi (*baby sitter*) harus memperhatikan hal berikut ini:

1. Selalu mencuci bersih setiap buah sebelum diberikan pada bayi
2. Pilihlah buah asli yang manis karena akan mudah diterima oleh bayi seperti pisang, pepaya, jeruk, dan tomat, bukan minuman buah.
3. Berikanlah dengan porsi kecil dulu, kira-kira 30-50 ml jus buah sebagai pengenalan pada organ pencernaan bayi. Tetapi sebaiknya tidak melebihi 120-180 ml dalam sehari karena bayi bisa menjadi kembung atau diare bahkan tidak mau minum susu
4. Sebaiknya tidak diberikan gula dalam jus
5. Jus diberikan dengan menggunakan cangkir atau sendok, bukan diberikan lewat botol. Berikanlah kepada bayi dalam posisi bayi duduk atau di pangku dengan posisi kepala tegak, jangan dengan bayi sedang tiduran.

MEMBUAT PURE

Pure artinya bahan makanan yang dilembutkan. Hampir semua bahan makanan dapat dibuat pure dan aman untuk bayi. Yang penting, pengolahannya harus benar agar kandungan nutrisi dan cita rasanya tetap terjaga.

Adapun jenis bahan makanan yang dapat digunakan untuk membuat pure adalah:

SEREALIA	Sereal dapat dihaluskan menjadi tepung sebelum diolah jadi makanan bayi. Dapat juga yang dimasak dulu menjadi bubur, baru dihaluskan.
SAYURAN	1. Pilih sayuran yang tidak berserat banyak serta menghasilkan gas, misalnya daun bayam, buncis dan wortel. 2. Cara terbaik untuk menyiapkan sayuran ialah dengan mengukusnya, lalu haluskan dengan blender atau <i>food processor</i> sampai menghasilkan tekstur yang diinginkan.

BUAH	Ada buah yang dapat diberikan langsung tanpa dimasak seperti pisang; dan ada pula yang harus dimasak seperti apel. Untuk membuat pure apel dengan cara mencuci kemudian dikupas dan dibuang semua biji, lalu masukkan ke dalam panci. Beri air secukupnya sampai buah terendam dan rebus sampai lunak, biasanya sekitar 10--15 menit. Setelah matang, haluskan seperti halnya sayuran.
DAGING DAN IKAN	Pilih daging yang sedikit mengandung lemak, daging ayam tanpa kulit, atau daging ikan tanpa duri. Semua jenis daging tersebut harus dalam keadaan benar-benar matang, berikan sedikit demi sedikit sesuai usia bayi, dan dicampur dengan bahan makanan lain. Sistem pencernaan dan ginjal bayi belum berkembang sempurna.
ASI DAN SUSU FORMULA	Penambahan ASI atau susu formula dapat dilakukan pada pure sebelum disajikan pada bayi. Pengasuh bayi (<i>baby sitter</i>) boleh menggunakan ASI perah yang telah dibekukan. Jangan lakukan penambahan ASI perah pada pure yang akan dibekukan. Hal ini disebabkan ASI perah yang sudah beku lalu dilelehkan, tidak boleh dibekukan kembali untuk menghindari kontaminasi bakteri dan kebaikan gizinya,
SANTAN DAN MENTEGA	Boleh diberikan asal tidak berlebihan. Misalnya, tambahkan 1 sendok teh minyak, 1 sendok makan santan, atau 1 sendok teh mentega. Minyak, santan dan mentega berfungsi sebagai sumber energi dan pelarut vitamin A, D, E dan K untuk diserap tubuh bayi. Untuk menghindari garam, pilih mentega yang rasanya tawar.

1. Alat yang Dipersiapkan untuk Membuat Pure

1. Blender/ *stick blender* atau *food processor*
2. Panci pengukus
3. Kompor
4. Pemeras jeruk
5. Pisau
6. Telenan khusus
7. Mangkuk kecil
8. Sendok sedang
9. Sendok kecil
10. Penyaring kawat khusus

2. Cara Membuat Aneka Pure

Pure Kentang

1. Bahan

- a. 50 gr Kentang, kupas, cuci, potong dadu kecil
- b. 200 ml ASI/PASI

2. Cara Membuat

- a. Siapkan peralatan dan bahan
- b. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun
- c. Kukus kentang didalam dandang panas hingga lunak, dan angkat
- d. Haluskan kentang dengan sendok/penyaring kawat khusus/ mouli/potato masher
- e. Tambahkan ASI/PASI, aduk hingga tercampur rata
- f. Tuang kedalam mangkuk kecil, Sajikan hangat

Pure Pepaya Wortel

1. Bahan yang dibutuhkan

- a. 100 ml air perasan jeruk manis atau jeruk bayi
- b. 50 gram pepaya
- c. 50 gram wortel

2. Cara Membuat

- a. Pertama kupas pepaya, cuci bersih dan potong-potong.
- b. Kemudian kupas wortel, cuci bersih, potong dadu, dan kukus hingga matang.

- c. Selanjutnya masukkan potongan pepaya, rebusan wortel, dan air jeruk manis ke dalam tabung blender. proses hingga lembut.
- d. Kemudian tuang ke dalam mangkuk saji. sajikan.

Pure Ubi Ungu Bayam Merah

1. Bahan

- a. 100 gram ubi ungu, kupas, potong-potong
- b. 50 gram daun bayam merah, potong-potong
- c. 1 sdm susu formula lanjutan sesuai usia, larutkan dengan 100 ml air matang

2. Cara membuat

- a. Kukus ubi ungu dan bayam merah hingga matang dan lunak. Angkat.
- b. Masukkan ke dalam tabung blender. Tambahkan susu formula. Proses hingga lembut. Tuang ke dalam mangkuk saji. Sajikan

PERHATIAN

- Hindari merebus buah atau sayur karena akan menghilangkan nutrisi yang ada di dalamnya. Sesuaikan tingkat kekentalan makanan pertama bayi dengan menambahkan air matang secukupnya hingga tekstur puree cukup lembut untuk dikonsumsi.
- Puree dapat dibuat dalam porsi banyak, Untuk memudahkan penyajian, bagi menjadi beberapa bagian sesuai jumlah porsi. Masukkan ke dalam wadah tertutup dan simpan dalam freezer.
- Jika akan digunakan, keluarkan dari freezer tanpa membuka tutup kemasan agar pure tidak terkontaminasi. Diamkan hingga puree lunak. Jika diperlukan, hangatkan dengan merendam wadah di dalam air hangat. Namun demikian, jangan menyimpannya terlalu lama di dalam freezer (lebih dari dua minggu), agar tetap terjaga kesegarannya.

MEMBUAT BUBUR BAYI

Peralatan Yang Dibutuhkan

1. Panci sedang
2. Panci kecil
3. Panci kukus kecil
4. Kompor
5. Steam Sterilizer
6. Penjepit/ Korentang
7. Peralatan makan bayi
8. Pisau
9. Mangkok sedang
10. Mangkok kecil
11. Sendok besar dan kecil
12. Sendok sayur
13. Penyaring kawat
14. Blender
15. Slow cooker

MEMBUAT BUBUR BERAS MERAH

1. Bahan

- a. 100 gram beras merah, rendam, tiriskan, haluskan, dan diayak
- b. 600 kaldu ayam
- c. 5 sdm susu formula 1
- d. 100 gram pepaya matang dan haluskan
- e. 5 sdm air jeruk manis

2. Cara Membuat

- a. Campur tepung beras merah dengan kaldu ayam, aduk rata. Jerang di atas api sambil diaduk hingga matang. Angkat.
- b. Tambahkan susu formula 1, aduk rata. Tambahkan pepaya dan air jeruk manis, aduk rata.
- c. Tuang ke dalam mangkuk bayi, siap untuk disajikan.

MEMBUAT BUBUR BERAS MERAH

1. Bahan

- a. 100 gram beras merah, rendam, tiriskan, haluskan, dan ayak
- b. 600 kaldu ayam
- c. 5 sdm susu formula 1
- d. 100 gram pepaya matang, haluskan
- e. 5 sdm air jeruk manis

2. Cara Membuat :

- a. Campur tepung beras merah dengan kaldu ayam, aduk rata. Jerang diatas api sambil diaduk hingga matang. Angkat.
- b. Tambahkan susu formula 1, aduk rata. Tambahkan pepaya dan air jeruk manis, aduk rata.
- c. Tuang ke dalam mangkuk bayi, siap untuk disajikan.

MEMBUAT TIM SARING WORTEL TEMPE

1. Bahan:

- a. 100 gr (1/2) gelas beras merah, cuci bersih, rendam 15 menit, tiriskan
- b. 750 ml (3 gelas) air
- c. 1 sdm daging giling beku, parut kasar
- d. 20 gr(1 buah sepanjang telunjuk) wortel, kupas, rebus/kukus, potong kecil-kecil
- e. 35 gr (4 potong dadu) tempe,kukus, potong kecil-kecil

2. Cara Membuatnya:

- a. Campur beras dengan air dan daging, masukkan dalam kuali keramik Slow Cooker dengan temperature high
- b. Setelah mendidih, turunkan temperature ke low , masukkan wortel dan tempe, masak sambil sesekali diaduk hingga mendidih kembali
- c. Masak lebih kurang 2 jam atau sampai menjadi bubur lembut (dapat menggunakan *slow cooker* untuk memasak lebih cepat)
- d. Tuang dalam mangkuk, tekan-tekan dengan sendok atau saring dengan menggunakan saringan kawat.
- e. Sajikan hangat

PERHATIAN

Pembuatan nasi tim untuk bayi mulai usia 7--9 bulan, awal pemberian nasi tim untuk bayi disaring menggunakan saringan kawat atau diblender sampai halus, berangsur-angsur tekstur dan kekentalannya dapat ditingkatkan sedikit demi sedikit sehingga ketika bayi berusia 10 bulan nasi tim sudah tidak perlu disaring atau diblender lagi.

F. TIPS PENTING

1. Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum mengolah MP-ASI
2. Sebaiknya pengenalan makanan bayi dimulai dari satu jenis makanan, misalnya pisang, alpukat, dan pepaya. Kemudian setelah diberi makanan bayi, perhatikan responsnya, apakah bayi menerima makanan yang diberikan atau tidak.
3. Jika bayi menolak, biasanya dengan cara memuntahkan makanan, jangan dipaksakan, berikan makanan bayi pendamping lainnya
4. Jangan biarkan bahan makanan mentah terlalu lama di suhu ruangan, karena bakteri patogen penyebab penyakit dapat menempel pada bahan makanan.
5. Pastikan bahan makanan dan alat masak sudah bersih sebelum digunakan.
6. Gunakan alat masak dan alat saji berlabel *food grade* yang aman untuk bayi.
7. Segera sajikan masakan setelah masak agar kualitas nutrisi tetap terjaga.

G. RANGKUMAN

- a. MP-ASI diberikan sedikit demi sedikit, misalnya 2 -3 sendok pada saat pertama, dan jumlahnya dapat ditambah seiring perkembangan bayi, agar terbiasa dengan teksturnya.
- b. Pemberian MP-ASI dilakukan di sela-sela pemberian ASI dan dilakukan secara bertahap pula. Misalnya untuk pertama 1 kali dalam sehari, kemudian meningkat menjadi 3 kali dalam sehari.
- c. Tepung beras sangat baik digunakan sebagai bahan MP-ASI karena sangat kecil kemungkinannya menyebabkan alergi pada bayi. Tepung beras yang baik ialah yang berasal dari beras pecah kulit yang lebih banyak kandungan gizinya.
- d. Pengenalan sayuran sebaiknya didahulukan daripada pengenalan buah, karena rasa buah yang lebih manis lebih disukai bayi. Jika buah dikenalkan terlebih dahulu, dikhawatirkan bayi untuk menolak sayur yang rasanya lebih hambar. Sayur dan buah yang dikenalkan pun hendaknya dipilih yang mempunyai rasa manis.
- e. Hindari penggunaan garam dan gula. Utamakan memberikan MP-ASI dengan rasa asli makanan, karena bayi usia 6--7 bulan, fungsi ginjalnya belum sempurna. Selanjutnya, gula dan garam dapat ditambahkan tetapi dalam jumlah yang sedikit saja. Sedangkan untuk merica bisa ditambahkan setelah anak berusia 2 tahun.

- f. Untuk menambah cita rasa, MP-ASI dapat menggunakan kaldu ayam, sapi, atau ikan yang Anda buat sendiri, serta dapat juga disertakan berbagai bumbu seperti daun salam, daun bawang, dan seledri.
- g. Jangan terlalu banyak mencampur banyak jenis makanan pada awal pemberian MP-ASI, tetapi cukup satu per satu saja. Berikan selama 2--4 hari untuk mengetahui reaksi bayi terhadap setiap makanan yang diberikan. Disamping itu untuk mengetahui jika ia memiliki alergi terhadap makanan tertentu.
- h. Perhatikan bahan makanan yang sering menjadi pemicu alergi seperti telur, kacang, ikan, susu dan gandum.
- i. Telur bisa diberikan kepada bayi sejak umur 6 bulan, tetapi pemberiannya bagian kuning terlebih dahulu, karena bagian putih telur dapat memicu reaksi alergi.
- j. Madu sebaiknya diberikan pada bayi usia lebih dari 1 tahun karena madu seringkali mengandung suatu jenis bakteri yang dapat menghasilkan racun pada saluran cerna bayi yang dikenal sebagai toksin botulinum (infant botulism).
- k. Pengolahan MP-ASI harus higienis dan alat yang digunakan juga diperhatikan kebersihannya.
- l. Selalu cuci bahan makanan sebelum diolah. jangan lupa untuk memasaknya terlebih dahulu. Cara terbaik untuk memasak bahan makanan anak adalah dengan merebus atau mengukus tanpa tambahan gula atau garam kemudian menghaluskan dengan blender, lalu menyaringnya.

H. EVALUASI

Jawablah pertanyaan atau pernyataan berikut ini dengan jawaban yang singkat dan jelas

1. Zat gizi apa saja yang harus terkandung dalam MP-ASI?
2. Apakah perbedaan bentuk makanan yang diberikan pada bayi usia 6-7 bulan, 8-10 bulan, dan 11-12 bulan?
3. Sebutkan beberapa contoh bahan makanan yang harus dihindari saat memberikan MP-ASI
4. Sebutkan beberapa contoh makanan yang dapat menimbulkan alergi
5. Bagaimanakah cara membuat kaldu yang benar?
6. Bagaimanakah cara menyiapkan pure sayuran yang benar?
7. Bagaimanakah cara menyiapkan pure yang sebelumnya disimpan di dalam freezer?

8. Bagaimanakah cara menambahkan ASI atau susu formula pada pure yang benar?
9. Sebutkan 5 alat yang digunakan dalam membuat bubur bayi
10. Tuliskan 5 langkah yang harus dilakukan oleh baby sitter sebelum membuat jus pada bayi

4

Tumbuh Kembang Bayi Usia 0 – 12 Bulan

A. KENALI TUMBUH KEMBANG BAYI

Pengertian pertumbuhan adalah berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu yang dapat diukur dengan ukuran berat, ukuran panjang, umur tulang, dan keseimbangan metabolik. Sedangkan pengertian perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari pematangan.

Pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ/individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak terdiri dari faktor genetik dan faktor lingkungan.

B. KEBUTUHAN DASAR ANAK

Kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang, secara umum digolongkan menjadi tiga kebutuhan dasar yaitu :

1. Kebutuhan Asah

Kebutuhan asah adalah kebutuhan stimulasi dini. Setiap anak memerlukan stimulasi/rangsangan dari orang tua, keluarga atau pengasuh. Mengasuh anak berarti memberikan stimulasi



sehingga anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tugas perkembangannya. Stimulasi yang diberikan meliputi aspek gerak, bahasa, sosial, emosi, dan kognitif. Stimulasi dapat dilakukan dengan mengajak anak bermain, berbicara, bernyanyi, atau dengan memberikan alat permainan yang mendidik.

2. Kebutuhan Asih

Kebutuhan asih adalah kebutuhan kasih sayang dan emosi. Setiap anak memiliki kebutuhan untuk dicintai, merasa nyaman dan aman. Hal ini dilakukan dengan cara memperhatikan semua kebutuhan anak, baik fisik maupun non fisik. Orang tua



atau pengasuh bayi (baby sitter) harus membiasakan memeluk anak sebagai bagian dari perhatian.

Di samping itu, orang tua pengasuh bayi (baby sitter) juga tidak diperbolehkan untuk melakukan tindakan kekerasan terhadap anak seperti membentak atau mencubit. Orang tua atau pengasuh bayi (baby sitter) perlu memberikan pujian jika anak melakukan perbuatan yang baik atau mencapai keberhasilan.

3. Kebutuhan Asuh

Kebutuhan asuh adalah kebutuhan fisik-biologis. Kebutuhan anak akan nutrisi (kecukupan gizi), imunisasi (kesehatan), kebersihan badan dan lingkungan, olah raga serta bermain. Kebutuhan ini sudah dimulai



dari sejak anak dilahirkan dengan melalui inisiasi menyusui dini (IMD), sehingga anak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) sedini mungkin.

Anak juga berhak mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan yang dilanjutkan dengan pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Selain itu, secara rutin orang tua harus membawa anak ke posyandu atau fasilitas kesehatan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak dan mendapatkan imunisasi sesuai umur sebagai upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh anak. Orang

tua atau pengasuh bayi (baby sitter) juga harus memperhatikan kebersihan anak dan lingkungan seperti memandikan anak setiap hari, menjaga pakaian anak tetap bersih, dan mengganti popok anak.

C. PRINSIP-PRINSIP PERKEMBANGAN ANAK

1. Anak berkembang secara holistik

Perkembangan kognitif, bahasa, fisik/motorik dan sosial, afektif dan seni akan saling berkaitan antara satu dengan yang lain.

Aspek perkembangan yang satu memengaruhi perkembangan yang lainnya. Proses sosial membentuk proses kognitif; proses kognitif meningkatkan kemampuan kemampuan sosial, dan proses fisik memengaruhi bahasa dan kognisi.



2. Perkembangan terjadi dalam urutan yang teratur
Perubahan terjadi secara teratur dalam arah yang dapat diprediksi, misalnya sebelum seorang anak belajar untuk berjalan terlebih dahulu anak belajar untuk mengangkat kepala, kemudian duduk tegak, marangkak, berdiri dengan bantuan, dan berdiri tanpa bantuan.
3. Unik maksudnya setiap anak berbeda satu dengan yang lain sehingga perkembangan anak berlangsung pada tingkat yang beragam diantara anak satu dengan yang lain. Sehingga orang tua tidak boleh membandingkan anak yang satu dengan anak yang lain, baik dari segi fisik, sifat, kemampuan, dan kecerdasan.
4. Perkembangan baru didasarkan pada perkembangan sebelumnya
5. Perkembangan mempunyai pengaruh yang bersifat kumulatif
6. Perkembangan dipengaruhi oleh faktor keturunan, kesehatan, gizi, cara pengasuhan, dan lingkungan.

D. CIRI BAYI USIA LAHIR - SATU TAHUN

1. Ketergantungan pada orang lain masih tinggi,
2. Banyak membutuhkan perhatian
3. Masih bersifat egosentris (melihat sesuatu dari sudut pandang dirinya).

4. Anak mulai senang menjelajah, menyukai, memperhatikan dan mengamati obyek,
5. Mendengar suara disekelilingnya, dan merasakan sesuatu dengan mulutnya
6. Anak mulai menggunakan kemampuan berbicara
7. Senang meniru apa yang dilakukan dan dikatakan oleh orang lain
8. Senang mencoba sesuatu yang baru
9. Mulai memahami konsep sebab – akibat sederhana
10. Mulai dapat mengenal orang-orang disekitarnya
11. Menggunakan pancaindera yang dimiliki untuk mengenal lingkungan
12. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi
13. Belajar dengan benda-benda yang ada di sekelilingnya

E. ASPEK PERKEMBANGAN YANG DIPANTAU

1. Gerak kasar atau motorik kasar adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri dan sebagainya.



2. Gerak halus atau motorik halus adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil tetapi memerlukan koordinasi yang cermat seperti mengamati sesuatu, menjimpit, menulis dan sebagainya
3. Kemampuan bicara dan bahasa adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan



respons terhadap suara, berbicara, berkomunikasi, mengikuti perintah dan sebagainya.

4. Sosialisasi emosional adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri anak (makan sendiri, membereskan mainan selesai bermain), berpisah dengan orang tua ketika akan bekerja, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya, dan sebagainya.

F. Tingkat Pencapaian Perkembangan bayi

Tingkat pencapaian perkembangan bayi usia 0 – < 12 bulan menggambarkan pertumbuhan dan perkembangan yang diharapkan dapat dicapai anak pada rentang usia itu.

Tingkat perkembangan yang dicapai pada suatu tahap ini diharapkan selalu meningkat dengan baik pada tahap selanjutnya. Agar bayi dapat mencapai tingkat perkembangan yang optimal, dibutuhkan keterlibatan orang tua atau pengasuh bayi (baby sitter) untuk memberikan rangsangan atau stimulasi.

Pengasuh bayi (baby sitter) harus mengetahui tingkat Pencapaian Perkembangan bayi yang diasuhnya. Apabila perkembangan bayi tidak sesuai dengan tahapan yang ada, maka pengasuh bayi (baby sitter) dapat melaporkan kepada orang tua bayi agar dapat dilakukan pemeriksaan oleh tenaga yang berwenang di bidangnya.



Usia 3 bulan



Usia 6 bulan



Usia 9 bulan



Usia 12 bulan

Sedangkan tingkat Pencapaian Perkembangan bayi usia 0-12 bulan adalah sebagai berikut:

Tingkat Pencapaian Perkembangan Bayi Usia 0 - < 3 Bulan

Motorik Kasar



1. Refleks mengenggam benda yang menyentuh telapak tangan.



2. Menegakkan kepala saat ditelungkupkan.

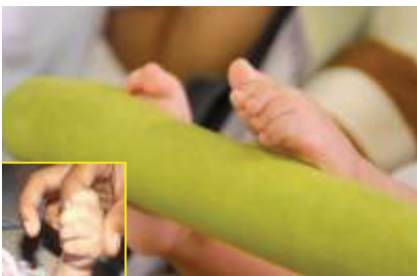


3. Tengkurap



4. Berguling ke kanan dan ke kiri.

Motorik Halus



1. Memainkan jari tangan dan kaki.



2. Memegang benda dengan lima jari.

Kognitif



1. Membedakan apa yang diinginkan



2. Berhenti menangis setelah keinginannya terpenuhi

Bahasa

1. Menangis.



2. Berteriak.



3. Bergumam



Sosial Emosional



1. Menatap dan tersenyum
2. Menangis untuk



mengekspresikan
ketidaknyamanan.

Tingkat Pencapaian Perkembangan Bayi Usia 3 - < 6 Bulan

Motorik Kasar



1. Menatap dan tersenyum



2. Menangis untuk mengekspresikan
ketidaknyamanan.

3. Duduk dengan bantuan.



Motorik Halus



1. Memasukkan benda ke dalam mulut.



2. Memindahkan mainan dari satu tangan ke tangan yang lain.

Kognitif



1. Memperhatikan permainan yang diinginkan.



2. Mengulurkan kedua untuk digendong.

Bahasa



1. Memperhatikan/mendengarkan ucapan orang
2. Mengoceh



3. Tertawa kepada orang yang mengajak berkomunikasi.



4. Mulai menirukan ucapan.



5. Merespons permainan cilukba.

Sosial Emosional



1. Merespons dengan gerakan tangan dan kaki



2. Menangis apabila tidak mendapatkan yang diinginkan

Tingkat Pencapaian Perkembangan Bayi Usia 6 - < 9 Bulan

Motorik Kasar



1. Melempar benda yang dipegang
2. Merangkak ke segala arah.
3. Duduk tanpa bantuan.
4. Berdiri dengan bantuan.
5. Bertepuk tangan.



Motorik Halus

1. Memegang benda dengan ibu jari dan jari telunjuk (menjumpt)
2. Meremas



Kognitif



1. Mengamati benda atau gambar
2. Berpaling kearah sumber suara.
3. Mengamati benda yang dipegang kemudian dijatuhkan.



Bahasa



1. Mulai menirukan ucapan
2. Merespons permainan cilukba
3. Menunjuk benda dengan mengucapkan satu kata

Sosial Emosional



1. Mengulurkan tangan atau menolak untuk diangkat (digendong)



2. Menunjuk sesuatu yang diinginkan.

Tingkat Pencapaian Perkembangan Bayi Usia 9 - < 12 Bulan

Motorik Kasar



1. Menarik benda yang terjangkau.
2. Berjalan dengan berpegangan
3. Berjalan beberapa langkah dengan bantuan.
4. Melakukan gerak menendang bola



Motorik Halus



1. Menggaruk kepala.
2. Memegang benda kecil atau tipis (misal: potongan buah atau biskuit).
3. Memukul-mukul atau mengetuk-ngetuk mainan.

Kognitif

1. Menunjukkan reaksi saat namanya dipanggil.
2. Mencoba mencari benda yang disembunyikan
3. Mencoba membuka/melepas benda yang tertutup.



Bahasa

1. Mengucapkan dua kata untuk menyatakan keinginan.
2. Menyatakan penolakan
3. Menyebut nama benda atau binatang (pus untuk kucing; oti untuk roti).



Sosial Emosional

1. Menempelkan kepala bila merasa nyaman dalam pelukan (gendongan) atau meronta kalau merasa tidak nyaman.
2. Menyatakan keinginan dengan berbagai gerakan tubuh dan ungkapan kata-kata sederhana.
3. Meniru cara menyatakan perasaan sayang dengan memeluk.

G. TIPS PENTING

1. Perkembangan setiap anak berbeda satu dengan yang lain maka diperlukan perlakuan yang berbeda juga dalam memperlakukan anak.
2. Mengenali tahapan perkembangan anak harus di sesuaikan dengan usia anak.

H. RANGKUMAN

1. Pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ/ individu
2. Kebutuhan dasar anak meliputi kebutuhan asah, kebutuhan asih dan kebutuhan asuh.
3. Kebutuhan asah adalah kebutuhan stimulasi dini orang tua, keluarga dan pengasuh.
4. Kebutuhan asih adalah kebutuhan kasih sayang dan emosi bayi untuk dicintai, merasa nyaman dan aman.
5. Kebutuhan asuh adalah kebutuhan fisik-biologis yang mencakup kebutuhan nutrisi (kecukupan gizi), imunisasi (kesehatan), kebersihan badan, lingkungan, olah raga dan bermain.
6. Prinsip perkembangan anak yaitu anak berkembang secara holistik, perkembangan terjadi dalam waktu yang teratur, unik, perkembangan baru didasarkan pada perkembangan sebelumnya, bersifat kumulatif, dipengaruhi oleh faktor keturunan, kesehatan dan gizi juga cara pengasuhan serta kondisi lingkungan.
7. Aspek perkembangan bayi yang di pantau meliputi perkembangan motorik kasar, perkembangan motorik halus, perkembangan bahasa, perkembangan sosial dan perkembangan moral.

I. EVALUASI

Jawablah pertanyaan atau pernyataan berikut ini dengan jawaban yang singkat dan jelas

1. Uraikan apa yang dimaksud dengan pertumbuhan dan berikan contohnya
2. Uraikan apa yang dimaksud dengan perkembangan dan berikan contohnya
3. Apa yang dimaksud dengan kebutuhan asah?
4. Apa yang dimaksud dengan kebutuhan asih?
5. Apa yang dimaksud dengan kebutuhan asuh?

6. Uraikan apa yang dimaksud dengan perkembangan secara holistik?
7. Apa yang dimaksud dengan prinsip keunikan anak?
8. Sebutkan ciri-ciri anak usia lahir sampai 1 tahun
9. Aspek perkembangan apa saja yang harus dipantau dalam tumbuh kembang anak
10. Sebutkan tahapan perkembangan bayi yang anda ketahui (minimal 5 tahap)



**“Aku memang berjalan pelan-
pelan, tapi aku tidak pernah
berjalan mundur.”.**

Abraham Lincoln
presiden (ke-16) dari Amerika Serikat
1809-1865



5

Stimulasi Tumbuh Kembang Bayi Usia 0 -12 Bulan

A. PENTINGNYA STIMULASI BAGI BAYI

Sejak dilahirkan, anak sebagai makhluk individu telah membawa sejumlah potensi yang terdapat dalam dirinya. Potensi tersebut dapat berkembang secara optimal apabila dirangsang kemunculannya. Artinya harus ada stimulasi dari lingkungan di saat masa peka datang. Sementara itu, masa bayi merupakan masa penting bagi perkembangan menuju ke masa perkembangan selanjutnya sehingga perhatian, perawatan, pendidikan dan stimulasi yang sesuai dengan tahapan umurnya dan kematangan sangat penting diberikan pada bayi.



Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak umur 0--6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal, stimulasi dilakukan melalui perangsangan dan latihan-latihan yang datang dari lingkungan di luar anak.



Tujuan stimulasi perkembangan anak ialah untuk membantu anak agar mencapai tingkat perkembangan yang baik dan optimal. Setiap anak memerlukan stimulasi/rangsangan dari orang tua, keluarga atau pengasuh bayi (baby sitter).

Stimulasi yang diberikan meliputi aspek gerak, bahasa, sosial, emosi, dan kognitif. Stimulasi dapat dilakukan dengan mengajak anak bermain, berbicara, bernyanyi, atau dengan memberikan alat permainan yang mendidik.

Pada saat memberikan stimulasi yang harus dilakukan oleh pengasuh bayi (baby sitter) adalah menyesuaikan stimulasi yang akan diberikan dengan usia bayi, mempersiapkan alat dan bahan yang sesuai, Hal yang harus dipastikan ialah kondisi bayi harus dalam keadaan nyaman (tidak sakit, lapar, haus atau mengantuk).

B. LINGKUP STIMULASI

1. Stimulasi diberikan berdasarkan kemampuan yang akan dikembangkan yaitu stimulasi terhadap :
 - a. Kemampuan gerakan kasar
 - b. Kemampuan gerakan halus
 - c. Kemampuan bahasa
 - d. Kemampuan bersosialisasi dan kemandirian
2. Stimulasi pada bayi dibagi berdasarkan umurnya, antara lain umur 0--3 bulan, umur 3--6 bulan, umur 6--9 bulan dan umur 9--12 bulan.
3. Stimulasi bermanfaat untuk memaksimalkan potensi pertumbuhan dan perkembangan bayi.
4. Orang yang terlibat dalam proses stimulasi adalah orang tua, pengasuh bayi (baby sitter) dan orang-orang yang ada di lingkungan bayi tersebut.
5. Alat dan bahan yang digunakan ialah yang aman bagi anak, baik jika digigit, dipegang maupun dimainkan.
6. Tahapan proses pembelajaran disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan yang telah dicapai sebelumnya oleh bayi.

7. Waktu yang diperlukan untuk menstimulasi bayi tidak ada waktu khusus, tetapi dilakukan saat bayi terlihat nyaman dan senang. Stimulasi dapat dilakukan setiap kali interaksi saat anak dimandikan, ganti baju, berjalan, bermain, di dalam mobil, menonton televisi atau sebelum tidur.

C. TUJUAN STIMULASI

Pengasuh bayi (baby sitter) melakukan stimulasi kepada bayi yang diasuhnya dengan tujuan :



1. Melatih refleksi
2. Melatih kerja sama mata dan tangan
3. Melatih kerja sama mata dan telinga
4. Melatih mencari obyek yang ada tetapi tidak kelihatan
5. Melatih mengenal sumber asal suara
6. Menstimulasi bahasa anak
7. Melatih kepekaan perabaan
8. Melatih keterampilan dengan gerakan berulang
9. Mengenal perasaan
10. Mengenal lingkungan sekitarnya

D. ALAT DAN BAHAN

1. Benda yang aman dimasukkan mulut/dipegang (misalnya: karet mainan yang untuk digigit).
2. Gambar/ bentuk muka (kartu bergambar).
3. Boneka orang atau binatang mainan dari plastik atau karet.
4. Benda yang menghasilkan bunyi (kemerincingan).
5. Mainan warna warni (misalnya: bola warna- warni, balok warna warni, donat menara, dll).



6. Buku-buku untuk bayi.
7. Biskuit bayi

E. PELAKSANAAN STIMULASI BAYI USIA 0 --12 BULAN

Stimulasi tumbuh kembang bayi harus dilakukan oleh seorang pengasuh bayi (baby sitter) dengan suasana yang nyaman dan menyenangkan. Sedangkan pelaksanaan stimulasi akan di bagi menjadi 4 kategori usia dengan rincian sebagaimana berikut:

Periode tumbuh kembang	Kelompok umur stimulasi
Masa bayi 0--12 bulan	0 --3 bulan
	Umur 3--6 bulan
	Umur 6--9 bulan
	Umur 9--12 bulan

Stimulasi pada bayi umur 0 – 3 bulan

Kemampuan Gerakan Kasar

1. Letakkan bayi pada posisi telengkep. Letakkan mainan di atas bayi pada posisi kurang lebih 45°, Perlahan-lahan, gerakkan mainan tersebut sehingga bayi berusaha untuk mengangkat kepalanya



2. Latihlah bayi berguling

- a. Bantulah bayi memiringkan tubuhnya dengan hati-hati.



- b. Setelah posisi tubuh bayi sudah setengah miring, letakkan mainan atau tangan anda di depan bayi agar bayi mau menggerakkan tubuhnya ke arah anda.



- c. Apabila bayi sudah pada posisi miring akan lebih memudahkan bayi untuk berguling.



3. Perlihatkan mainan atau buku yang berwarna cerah. Perlahan-lahan gerakan buku atau mainan tersebut dari arah kanan ke kiri atau sebaliknya. Mata bayi perlahan-lahan akan mengikuti gerakan benda tersebut.



4. Gendong bayi dalam posisi tegak agar ia dapat belajar menahan kepalanya tetap tegak



Kemampuan Gerakan Halus



1. Membuka berulang-ulang genggaman jari tangan bayi



2. Dekatkan wajah kita ketika sedang berbicara, ajaklah bayi ngobrol, gunakan nada suara yang berbeda-beda. Tersenyumlah ketika berbicara kepada bayi, karena bayi akan membalas senyuman kita



3. Dekatkan jari anda ke tangan bayi dan biarkan bayi menyentuh jari anda dan menggenggam jari anda dengan erat. Lakukan secara bergantian di tangan kanan dan diri bayi.

4. Latihlah bayi supaya bisa menggerakkan dan memainkan kakinya. Ambillah kereta dorong atau alat lain yang dapat menjadi pijakan bayi saat bayi berbaring. Biarkan bayi menggerakkan kaki dan menendang-nendangkan kakinya.



5. Perlihatkan benda berbentuk miniatur binatang atau bentuk lain. Dekatkan wajah kita ketika sedang berbicara, beritahulah apa nama benda tersebut.

Tersenyumlah ketika berbicara kepada bayi, karena bayi akan membalas senyuman kita.



6. Perlihatkan mainan yang berbunyi atau yang berwarna cerah. Perlahan-lahan gerakan mainan tersebut dari arah kanan ke kiri atau sebaliknya. Mata bayi perlahan-lahan akan mengikuti gerakan benda tersebut



7. Ambil mainan yang menggantung di atas atau di depan bayi kemudian putarlah atau gerakkan mainan tersebut, bayi akan tertarik dan melihat



8. Dekatkan mainan yang ada di atas bayi dan biarkan dia menendang atau menggapai mainan tersebut



9. Latih bayi meraba permukaan benda, seperti mainan dari plastik, mainan dari karet, atau mainan dari perca.



10. Latih bayi untuk memperhatikan benda-benda kecil dengan memangku dan mendekatkan mainan tersebut ke bayi, jatuhkan benda kecil tersebut dan pastikan bayi melihat proses jatuhnya benda.



11. Letakkan mainan/benda kecil yang berbunyi atau berwarna cerah di tangan bayi atau sentuhkan benda tersebut pada punggung jari-jarinya.



Kemampuan Bahasa

1. Ketika menidurkan bayi, bersenandunglah dengan nada lembut dan penuh kasih sayang, dan ayun bayi sampai tidur
2. Gunakan setiap kesempatan untuk mengajak berbicara bayi misalnya saat mandi, saat memakai pakaian, saat bermain, saat diberi makan, dan saat di tempat tidur
3. Ajak bayi mengenali berbagai suara dengan cara mendengarkan berbagai suara seperti suara radio, suara televisi, dan orang sedang berbicara.



Kemampuan Sosialisasi dan kemandirian

1. Berikan pelukan atau ciuman yang menenangkan kepada bayi. Dekap bayi dan berbicaralah dengan suara lembut atau nyanyikan lagu yang menenangkan bayi
2. Sesering mungkin ajak bayi tersenyum dan tatap matanya. Balas senyuman setiap kali bayi tersenyum kepada Anda.



3. Gendong bayi menghadap ke depan dalam posisi tegak. Ajak bayi melihat keadaan sekeliling dan biarkan dia melihat warna warni.
4. Untuk menenangkan bayi, dapat dilakukan dengan mengayun bayi di gendongan atau ayun bayi pada kursi ayun. Dekatkan wajah pada bayi sehingga bayi dapat meraba wajah anda. Belai bayi dengan penuh kasih sayang dan ajak bicara dengan lembut.



Stimulasi pada bayi umur 3 – 6 bulan

Kemampuan Gerakan Kasar

1. Stimulasi dilakukan dengan membuat bayi berguling-guling, dan menahan kepala tegak.



2. Letakkan mainan di sebelah bayi atau berbaring di sebelah bayi sehingga memancing bayi untuk berbalik dari posisi terlentang ke telungkup dan sebaliknya.



3. Letakkan bayi dalam posisi telungkup selama beberapa menit setiap harinya sehingga otot perut dan tangan bayi menjadi kuat



4. Latih bayi duduk dengan cara mendudukkan bayi di kursi dengan sandaran (bantal) agar tidak jatuh. Ketika bayi dalam posisi duduk beri mainan di tangannya. Jika bayi belum dapat duduk tegak, biarkan bayi bersandar pada anda.



5. Berdirikan bayi di pangkuan anda. Rangsang bayi agar mau mengayunkan badannya dengan gerakan naik turun dan menyangga badannya dengan kaki
6. Letakkan bayi posisi telentang, pegang pergelangan tangan bayi, tarik pelan-pelan tangan bayi ke arah Anda hingga badan bayi terangkat pada posisi setengah duduk. Untuk kegiatan diatas sebaiknya latihan ini tidak dilakukan jika bayi belum dapat mengontrol kepalanya (kepala bayi terangkat), tunggu hingga otot-otot leher bayi lebih kuat.

Kemampuan Gerakan Halus

1. Berikan benda seperti pensil atau lebih besar kepada bayi. Biarkan bayi menggenggam benda itu beberapa saat lamanya
2. Mendekatkan mainan di sekitar dada, wajah, dan tangan bayi sehingga bayi akan berusaha meraih benda tersebut



3. Ulurkan telunjuk Anda kepada bayi, biarkan bayi memegang telunjuk Anda beberapa saat lamanya. Perlahan-lahan lepaskan telunjuk Anda sehingga bayi akan memegang kedua tangannya sendiri
4. Memperlihatkan benda kepada bayi dan perlahan-lahan menggerakkan benda tersebut sehingga bola mata bayi akan mengikuti pergerakan benda tersebut



Kemampuan Bahasa

1. Melanjutkan stimulasi dalam berbicara, meniru suara, dan mengenali berbagai suara
2. Mengajak berbicara kepada bayi dengan berbagai nada suara yang berbeda
3. Mengajari bayi mencari arah sumber suara. Mula-mula perlahan-lahan pegang muka bayi secara perlahan ke arah sumber suara atau bayi dibawa ke arah sumber suara.
4. Ibu atau pengasuh bayi (baby sitter) berbisik-bisik di telinga bayi



Kemampuan Sosialisasi dan kemandirian

1. Melanjutkan stimulasi dalam memberi rasa aman dan nyaman, mengajak bayi tersenyum, mengamati benda sekitar dan mengayun.



2. Pegang saputangan, kain atau kertas untuk menutupi wajah Anda beberapa saat dari pandangan bayi. Geser benda penutup ke kanan atau ke kiri dengan mengucapkan 'ciluk ba' ketika bayi melihat wajah Anda dengan senyuman. Lakukan hal tersebut berulang kali



3. Bawalah bayi melihat dirinya di depan cermin



4. Letakkan mainan sedikit di luar jangkauan bayi sambil digerak gerakkan dan mengucapkan beberapa kalimat, agar bayi berusaha meraih benda tersebut. Jangan dibuat bayi frustrasi karena terlalu lama dibiarkan untuk meraih benda tersebut.

Stimulasi pada bayi umur 6 – 9 bulan

Kemampuan Gerakan Kasar

1. Stimulasi yang perlu dilanjutkan: menyangga berat, mengembangkan kontrol terhadap kepala dan duduk.



2. Letakkan sebuah mainan di luar jangkauan bayi, usahakan agar ia mau merangkak ke arah mainan dengan menggunakan kedua tangan dan lututnya



3. Ketika anak sedang duduk, dan bimbing bayi untuk berdiri
4. Ketika bayi sudah mampu berdiri, letakkan mainan yang disukainya diatas meja sehingga bayi mau berdiri dan berjalan berpegangan.



5. Ketika bayi mampu berdiri, letakkan mainan jangan terlalu jauh di depan bayi. Rangsang agar bayi mau berjalan berpegangan pada benda sekitarnya seperti ranjang atau kursi untuk meraih mainan
6. Pegang kedua tangan bayi dan bantu agar anak mau melangkahakan kakinya

Kemampuan Gerakan Halus

1. Stimulasi yang perlu dilanjutkan:
 - a. memegang benda dengan kuat
 - b. memegang benda dengan kedua tangannya,
 - c. mengambil benda-benda kecil dengan pengawasan



2. Berikan mainan kepada bayi. Kemudian ketika bayi sedang memegang mainan tersebut, berilah mainan yang lain sehingga bayi berusaha menggapai mainan lain tersebut dengan tangannya yang satu lagi.



3. Latih bayi memasukkan benda-benda kecil ke dalam wadah, dan latih bayi mengeluarkan benda-benda dari wadah



4. Melatih bayi memegang alat tulis dengan menyediakan krayon/pensil warna dan kertas. Bantu bayi memegang krayon/pensil warna dan ajarkan anak menggoreskan krayon/pensil warna pada kertas
5. Beri bayi mainan yang dipegang tangan kanan dan kiri. Bantu bayi membuat bunyi dari kedua mainan tersebut dengan cara memukul-mukulkan kedua benda tersebut
6. Bermain menyembunyikan mainan, dengan menyembunyikan mainan di bawah selimut. Tunjukkan pada bayi cara menemukan mainan dengan cara membuka selimut penutup mainan.
7. Berilah bayi buku dan biarkanlah dia melihat dan mengamati gambar yang ada di dalam buku



Kemampuan Bahasa

1. Latihlah bayi berbicara dengan menyebut sebuah kata dengan langsung memberikan contoh pada objek yang dimaksud.



2. Ambillah sebuah cermin dan biarkan bayi melihat wajahnya di cermin...



3. Pandangi wajah bayi ketika ia mengoceh, lalu ajak bayi berbicara dengan mengulang kata-kata yang diberikan agar bayi belajar meniru
4. Jatuhkan mainan yang memiliki bunyi sehingga anak akan berusaha mencari mainan tersebut.



5. Perdengarkan lagu/nyanyian seperti pok ame-ame pada bayi dan ajak bayi bernyanyi sambil bertepuk tangan

6. Tunjukkan gambar-gambar menarik kepada bayi misalnya, gambar binatang, gambar buah dan gambar kendaraan. Sebut nama gambar dan tunjukkan kepada bayi.



7. Ajak bayi melihat gambar-gambar lain yang menarik dan berwarna. Bantu bayi menunjuk gambar yang disebut. Usahakan bayi mengucapkan kata-kata sambil menunjukkan bendanya, lakukan stimulasi ini berulang-ulang



Kemampuan Sosialisasi dan kemandirian

1. Ajak bayi bermain ci.. luk... baa. Pasti bayi akan merasa senang dan gembira



2. Latih bayi melambaikan tangan sambil mengucapkan “daa....daaag”, ketika orang lain pergi dari hadapan bayi

Stimulasi pada bayi umur 9 – 12 bulan

Kemampuan Gerakan Kasar

1. Stimulasi lanjutan: merangkak, berdiri, berjalan sambil berpegangan, berjalan dengan bantuan
2. Pada saat bayi duduk, merunduklah di depan bayi dan ulurkanlah mainan di atas bayi sehingga bayi berusaha berdiri dan meraih mainan tersebut

3. Biarkan bayi merangkak dan meraih beberapa mainan yang sudah anda letakkan di beberapa tempat



4. Dudukkan anak kemudian perlahan-lahan tarik anak ke posisi berdiri dan lepaskan beberapa saat kemudian raih anak sebelum anak jatuh
5. Berikan benda seperti kursi kepada anak dan biarkan anak mendorong kursi tersebut.

**Awasi
jangan sampai
anak jatuh**



6. Tuntunlah bayi dengan dua tangan anda, sesekali apa`bila kaki bayi sudah kuat menapak, tuntunlah dengan satu tangan untuk melatih keseimbangan bayi.



7. Ajak bayi untuk mencoret coret. Yang harus diperhatikan adalah alat tulis yang digunakan harus terbuat dari bahan yang tidak beracun dan aman bagi bayi.



8. Pada saat bayi berdiri, letakkan mainan di atas meja/sofa/ ranjang pada beberapa titik, biarkan bayi berjalan dengan berpegangan dan meraih beberapa mainan yang ada tadi



9. Mengelindingkan bola ke arah bayi dan bayi memukulnya kembali ke arah anda
10. Saat bayi berdiri, letakkan mainan di lantai agar bayi mau membungkuk dan mengambil mainan itu
11. Ajari bayi naik tangga dengan merangkak kemudian biarkan ia menuruni tangga dengan melangkahkan kakinya. Selalu awasi bayi dan jangan di tinggal sendiri

Kemampuan Gerakan Halus

1. Ajari bayi menyusun beberapa kotak/balok besar yang terbuat dari karton atau kayu.



2. Ajak bayi untuk menggambar pada sebuah kertas dengan sebuah objek tertentu. Misalnya gambar hewan atau buah.
3. Bantu bayi memegang cangkir yang tertutup dengan lubang mulut dan minum dari cangkir itu



Kemampuan Bahasa

1. Bicara dengan kata-kata yang jelas dan lafal yang benar kepada anak sehingga anak dapat mengikuti kata-kata itu (meniru kata-kata)
2. Berlatih berbicara dengan boneka



3. Menyanyikan lagu dan membacakan cerita kepada bayi sesering mungkin
4. Sebutkan kata kata yang telah diketahui artinya dan dengan kosa kata yang betul. Misalnya sebutkan KUCING tapi bukan MEONG

Kemampuan Sosialisasi dan kemandirian

1. Stimulasi lanjutan memberi rasa aman, nyaman, kasih sayang, mengajak bayi tersenyum, mengayun, bermain ciluk ba, melihat wajah bayi di cermin, dan permainan sosialisasi
2. Ajak anak untuk bertemu dengan anak-anak seusianya
3. Bermain menunjuk dan menunjukkan anggota keluarga. Setelah itu ajak anak bermain dengan orang lain.
4. Ajari bayi memegang cangkir minuman dengan lubang di mulut. Isi cangkir dengan sedikit air, latih anak untuk meminumnya sendiri
5. Latih anak makan bersama keluarga dengan duduk diantara anggota keluarga. Makanan bayi disajikan di meja makan seperti anggota keluarga lain.

F. TIPS PENTING

1. Stimulasi harus dilaksanakan dengan landasan rasa kasih sayang
2. Stimulasi dilakukan dengan bertahap dan berkelanjutan
3. Stimulasi dimulai dari kemampuan perkembangan yang telah dipunyai bayi
4. Stimulasi harus dilakukan dengan wajar, santai, dan tanpa paksaan atau hukuman
5. Setiap kali bayi berhasil melaksanakan suatu kegiatan berilah dia pujian.

6. Dalam menyiapkan alat bantu stimulasi, harus yang tidak berbahaya, sederhana dan mudah didapat.
7. Stimulasi harus bervariasi agar tidak membosankan bayi

G. RANGKUMAN

1. Stimulasi bertujuan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi sesuai dengan potensi genetiknya
2. Stimulasi dilakukan sesuai dengan tahapan perkembangan dan bayi menurut usia
3. Stimulasi dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan
4. Proses stimulasi dilakukan dengan cara yang menyenangkan
5. Peralatan yang digunakan untuk stimulasi haruslah aman

H. EVALUASI

Jawablah pertanyaan atau pernyataan berikut ini dengan jawaban yang singkat dan jelas

1. Uraikan apa pengertian dari stimulasi?
2. Apa tujuan stimulasi tumbuh kembang anak?
3. Stimulasi diberikan berdasarkan kemampuan yang akan diberikan yaitu stimulasi terhadap hal apa saja?
4. Siapa saja yang terlibat dalam stimulasi tumbuh kembang anak?
5. Alat dan bahan apa saja yang digunakan dalam menstimulasi anak dan syarat apa saja yang harus dipenuhi untuk alat dan bahan yang akan digunakan?
6. Kapan waktu stimulasi diberikan agar pertumbuhan dan perkembangan anak optimal?
7. Bagaimana menstimulasi bayi umur 0--3 bulan dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, sosial kemandirian kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, sosial dan kemandirian?
8. Bagaimana menstimulasi bayi umur 3--6 bulan kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, sosial dan kemandirian?
9. Bagaimana menstimulasi bayi umur 6--9 bulan kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, sosial dan kemandirian?
10. Bagaimana menstimulasi bayi umur 9--12 bulan kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, sosial, dan kemandirian?

Biodata Penulis



Nurul Fahimah S.Pd, M.Si. Pimpinan LKP Rausan Fikri Education center. Master Penguji Uji Kompetensi Baby Sitter, Asesor Kepala BAN-PNF. Narasumber di beberapa pelatihan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI DAN PENDIDIKAN MASYARAKAT
DIREKTORAT PEMBINAAN KURSUS DAN PELATIHAN
2016