



# E-PAPER PERPUSTAKAAN DPR-RI

## <http://epaper.dpr.go.id>

---

Judul	: Kajian Data. Tumbuh kembang anak. Bermain di rumah demi tumbuh kembang anak
Tanggal	: Jumat, 24 April 2020
Surat Kabar	: Kompas
Halaman	: -

Tumbuh Kembang Anak Bermain di Rumah demi Tumbuh Kembang Anak Bermain adalah hal yang tak boleh terlewatkan saat menghabiskan waktu di rumah dengan buah hati di tengah pandemi Covid-19. Oleh Dedy Afrianto Tenaga pengasuh mengajak anak bermain di tempat penitipan anak Star Child Daycare di kawasan Kuningan, Jakarta Selatan, Jumat (20/7/2018). Jasa penitipan anak menjadi pilihan bagi sebagian pasangan orangtua yang bekerja di kota metropolitan yang senantiasa sibuk seharian. Melalui jasa penitipan seperti ini, anak dapat bermain, beraktivitas, dan istirahat dengan teratur dalam pengawasan tenaga pengasuh serta menghindarkan anak dari paparan gawai. Bermain adalah hal yang tak boleh terlewatkan saat menghabiskan waktu di rumah dengan buah hati di tengah pandemi Covid-19. Kondisi yang menuntut anak tidak dapat bermain di luar rumah atau bersosialisasi dengan teman sebaya harus disiasati dengan sejumlah permainan untuk menjaga kualitas tumbuh kembang anak. Jaga jarak fisik dan pembatasan sosial yang harus dilakukan saat pandemi Covid-19 turut berdampak pada aktivitas sehari-hari bagi anak. Belajar dan beraktivitas dari rumah harus dilakukan hingga jangka waktu yang belum ditentukan. Kondisi ini memberikan beragam dampak bagi anak-anak. Di satu sisi, anak secepat mungkin harus beradaptasi dengan lingkungan belajar baru. Sementara di sisi lain, anak juga harus menerima kenyataan pembatasan interaksi sosial sehingga tidak lagi dapat bermain dengan teman-teman sebaya. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat mengganggu kondisi psikis anak. Apalagi, bagi anak-anak yang telah memasuki usia sekolah, adanya tugas sekolah juga dapat memberikan beban tambahan. Badan PBB untuk Anak-anak (Unicef) mengingatkan pentingnya bermain bagi anak meski harus tetap berada di rumah. Orangtua memiliki tugas untuk memastikan anak tetap dapat bermain, baik anak yang telah memasuki usia sekolah maupun yang belum bersekolah. Jika menilik berdasarkan catatan Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan PBB (UNESCO), terdapat sekitar 5,9 juta peserta pendidikan pradasar dan 29,4 juta peserta pendidikan dasar di Indonesia yang terdampak kebijakan belajar dari rumah. Kelompok anak-anak ini harus diberi permainan yang tepat sesuai dengan kategori usia agar tak jemu berada di rumah dan tetap dapat aktif bergerak. Baca juga: Bermain untuk Mencerdaskan Anak Pendidikan pradasar dan dasar Bagi anak yang berusia tiga hingga empat tahun, atau yang telah mulai memasuki pendidikan usia dini, Unicef merekomendasikan jenis permainan yang dapat memberikan ruang kreativitas dan keaktifan anak. Orangtua atau keluarga perlu mendampingi semua permainan yang melibatkan aktivitas fisik. Sesibuk apa pun pekerjaan orangtua atau sebanyak apa pun pelajaran dari sekolah untuk anak, waktu khusus untuk bermain bersama harus disediakan. Energi yang biasa dikeluarkan oleh anak saat bermain dengan teman sebaya harus tetap disalurkan ketika berada di rumah. Salah satu permainan yang dapat dilakukan adalah berperan sebagai tokoh tertentu. Permainan ini tak jarang dilakukan oleh anak saat bermain dengan teman sebaya. Memainkan peran tokoh favorit adalah hal yang dapat meningkatkan daya kreativitas anak. Selain itu, permainan ini juga dapat menyulurkan energi anak selama di rumah. Anak juga dapat diajak berkenalan dengan tokoh-tokoh baru dalam berbagai bidang yang dapat meningkatkan wawasan. Selain aktivitas fisik, permainan yang dapat mengasah otak juga perlu diberikan kepada anak. Menebak suara binatang adalah salah satu permainan yang dapat dilakukan bersama anak berusia tiga hingga empat tahun. Selain mengasah ingatan anak, permainan ini juga dapat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan anak terhadap flora dan fauna yang ada di lingkungan sekitar. Sementara bagi anak yang telah berusia lima hingga delapan tahun, perlu diberikan permainan yang merangsang aktivitas sosial di samping kegiatan fisik. Menata makanan ringan untuk keluarga adalah salah satu permainan yang dapat dilakukan. Selain melatih keterampilan anak, permainan ini juga mengajarkan anak saling membantu dalam berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, anak juga dapat diajak membersihkan peralatan atau mainan yang dimiliki. Memasukkan mainan ke dalam bak mandi sekaligus bermain air bersama anak adalah kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk mendidik anak bertanggung jawab terhadap kebersihan pada barang-barang pribadi yang dimiliki. Permainan yang melibatkan aktivitas fisik juga penting dilakukan untuk menjaga tumbuh kembang anak. Pada lokasi yang aman, seperti taman atau kolam renang, buatlah sebuah rintangan aman yang dapat dilalui oleh anak. Gerak cepat seperti lari atau renang dengan catatan waktu tertentu dapat menjadi permainan yang memberikan keceriaan bagi anak. Permainan lainnya yang dapat dilakukan adalah membuat cerita. Anak dapat berperan sebagai pembuat skenario dan orangtua sebagai pendengar cerita yang telah ditulis sang anak. Selain meningkatkan daya kreativitas, upaya ini juga mampu meningkatkan kemampuan anak dalam berbicara di depan umum. KOMPAS/MACHRADIN WAHYUDI RITONGA Pasien kanker balita bermain di ruang khusus anak di Rumah Sakit Hasan Sadikin, Bandung, Selasa (4/2/2020). Prasekolah Selain anak usia sekolah, waktu untuk bermain juga harus disediakan secara khusus untuk anak yang berusia di bawah tiga tahun. Pada usia ini, permainan yang merangsang perkembangan kemampuan sensorik dan motorik perlu diberikan kepada setiap anak. Perkembangan sensorik adalah kemampuan anak untuk menggunakan indra yang dimiliki, seperti indra penglihatan, penciuman, dan pendengaran. Pada anak berusia di bawah satu tahun, kemampuan sensorik berkembang secara bertahap. Indra penglihatan, misalnya, anak akan memiliki kemampuan penglihatan yang lebih baik seiring dengan pertambahan usia. Sementara perkembangan motorik adalah pertumbuhan kemampuan gerak. Perkembangan gerak ini turut ditentukan oleh saraf dan otot-otot tubuh. Mengangkat kepala, memiringkan badan, hingga berdiri menopang tubuh adalah bagian dari perkembangan motorik anak secara bertahap. Selama di rumah, orangtua dapat memberikan beberapa permainan yang dapat merangsang kemampuan sensorik dan motorik anak. Bagi anak usia di bawah satu tahun, permainan menyebutkan bagian tubuh, seperti hidung, mata, dan telinga, adalah cara yang dapat meningkatkan kemampuan sensorik anak. Memberikan mainan yang dapat mengeluarkan bunyi juga dapat dilakukan untuk merangsang anak bergerak. Selain meningkatkan kemampuan sensorik dan motorik, permainan ini juga dapat memperkuat ikatan antara orangtua dan anak, khususnya bagi orangtua yang biasanya bekerja di luar rumah. Bagi anak berusia satu hingga dua tahun, permainan yang mengajak anak menggerakkan badan dapat dilakukan selama dirumah. Anak dapat diajak menggunakan imajinasi dalam memanfaatkan sesuatu yang ada di dalam rumah. Karton kosong adalah salah satunya. Orangtua dapat menyulap karton ini seolah kendaraan yang dapat dinaiki si buah hati. Setelah anak masuk ke dalamnya, karton dapat didorong dan anak dapat berkeliling rumah seperti menggunakan kendaraan sendiri. Permainan ini amat sederhana, tetapi sangat berperan membentuk

daya kreativitas anak. Dalam mengembangkan keterampilan motorik halus, memanfaatkan peralatan dapur untuk bermain musik adalah hal kreatif yang juga dapat dilakukan di rumah. Piring plastik, tatakan, hingga peralatan lain dapat digunakan sebagai permainan alat musik bagi anak dengan tetap mempertimbangkan kebersihan dan keamanan. Permainan untuk membangun kepercayaan diri juga tak kalah penting dilakukan selama di rumah. Mencoba melakukan permainan melempar dan menangkap bola adalah salah satunya. Selain membangun kepercayaan diri, permainan ini juga dapat melatih anak untuk membangun kepercayaan kepada orang lain. KOMPAS/TATANG MULYANA SINAGA Anggota Solidaritas Tamansari bermain dengan anak balita korban penggusuran RW 011 Kelurahan Tamansari, Kota Bandung, Jawa Barat, Jumat (13/12/2019). Peran orangtua Rangkaian permainan selama di rumah tentu hanya dapat dilakukan dengan bimbingan orangtua atau keluarga. Oleh sebab itu, sesibuk apa pun pekerjaan orangtua atau sebanyak apa pun pelajaran dari sekolah untuk anak, waktu khusus untuk bermain harus disediakan. Bermain bersama juga penting dilakukan oleh orangtua agar anak tak terjebak dengan gawai saat menghabiskan waktu sepanjang hari. Sembari bermain, orangtua juga dapat menyisipkan penjelasan sederhana tentang Covid-19 serta cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri agar terhindar dari penyakit. Selama di rumah, anak juga dapat diajak untuk melakukan aktivitas menyenangkan lainnya, seperti merawat tanaman, olahraga, hingga mengenal berbagai bentuk seni dan budaya khas Indonesia. Jika ini dilakukan sesuai usia, aktivitas di rumah dapat menjadi lebih menyenangkan dan bermanfaat bagi anak. (LITBANG KOMPAS) Baca juga: Mengapa Harus Membayar Berita Daring?