

BAB II

ACUAN TEORITIK

A. Acuan Teoritik

1. Ketarampilan menolong diri sendiri (*Self Help Skills*)

a. Pengertian Keterampilan Menolong Diri Sendiri (*Self Help Skills*)

Pada dasarnya anak yang berada pada usia 4-5 tahun merupakan anak yang memiliki kemandirian. Kemandirian anak bisa dilihat dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukannya. Dalam melakukan kegiatan sehari-hari anak akan menggunakan kemampuan yang dimilikinya. Anak mulai mencoba hal baru dan berusaha menjadi pribadi mandiri dengan kemampuan yang dimilikinya. Anak mempunyai inisiatif untuk dapat melakukan sesuatu dengan kemampuannya. Anak yang mandiri tidak akan bergantung kepada orang lain. Setiap anak sudah memiliki keterampilan menolong diri sendiri. Idealnya keterampilan menolong diri sendiri bisa dibangun ke dalam cara anak untuk dapat mengerjakan sesuatu secara mandiri ketika pada masa bayi. Dalam usia lebih tinggi, mereka dapat memakai baju, makan dan menggunakan toilet.¹ Keterampilan menolong diri sendiri sudah ada dalam usia dini bahkan pada saat bayi. Dari kegiatan yang bisa dilakukan anak, anak dapat belajar untuk menolong dirinya sendiri. Seperti kegiatan memakai baju sendiri, makan serta menggunakan toilet tanpa bantuan orang lain.

¹ Penny Tasonry, *Child Care and Education Thrid Edition* (USA: Oxford, 2007) hal.148

Melatih keterampilan menolong diri sendiri kepada anak dimulai dari hal yang terdekat oleh anak. Ketika anak mulai terbiasa dengan menolong dirinya sendiri anak tidak akan meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugasnya. Kegiatan menolong diri sendiri seperti, latihan menggunakan toilet, mencuci tangan, menggantung mantel atau jaket dan makan dengan menggunakan garpu.² Kegiatan sederhana yang bisa dilakukan anak dapat membantu melatih keterampilan menolong dirinya sendiri. Anak akan menggunakan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang dilakukannya. Orang tua bisa melatih keterampilan menolong diri sendiri anak, agar anak tidak bergantung kepada orang lain. Keterampilan menolong diri sendiri (*self help skills*) adalah keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk mengurus kebutuhan diri seseorang.³ Pemenuhan kebutuhan diri sendiri dilakukan agar anak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri dan mendorong anak untuk dapat menjadi pribadi yang mandiri.

Keterampilan menolong diri sendiri perlu ditanamkan sejak dini agar anak mampu menolong diri mereka sendiri, bertanggung jawab, disiplin, dan mampu bertahan dalam kehidupannya.⁴ Keterampilan menolong diri sendiri

² Mary L Barbera with Tracy Rasmussen, *The Verbal Behaviour Approach* (Pentoville Road: London, 2007), Hal 156

³ HighReach Learning, "self Help Skills"

<http://www.highreach.com/highreach/cms/LinkClick.aspx?fileticket=9KTqMYoCI8M0&tabloid=1>
dikases pada tanggal 31 Desember 2014 pukul 22.05

⁴ Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta: Indeks, 2009), hal.90

menurut pendapat diatas merupakan kemampuan anak untuk dapat memenuhi kebutuhan dirinya sendiri dengan menggunakan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya. Melalui keterampilan menolong diri sendiri, secara langsung anak akan mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan kegiatan yang dipilhnya. Sejalan dengan pendapat diatas bahwa,dalam Keterampilan menolong diri sendiri seperti makan, memakai baju dan perawatan lainnya,anak membutuhkan bimbingan yang diberikan selama di awal tahun perkembangannya.⁵ Dalam keterampilan menolong diri sendiri, anak membutuhkan bimbingan dan arahan untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Bimbingan yang diberikan pada awal tahun perkembangannya diberikan secara jelas dan terinci agar anak dapat mengerti arahan yang diberikan.

Keterampilan menolong diri sendiri yang ditanamkan pada anak, akan menjadikan anak tidak bergantung kepada orang lain. Selain anak tidak bergantung kepada orang lain, anak akan menjadi pribadi mandiri, disiplin dan bertanggung jawab atas tugas yang telah dipilih dan dikerjakannya. Namun, pada awal perkembangannya anak membutuhkan bantuan serta bimbingan dari orang tuanya. Bimbingan dan arahan yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan anak dan jelas agar anak dapat mengikuti arahan yang diberikan oleh orang tua.

⁵ Eva L. Essa, *Introduction to Early Childhood Education* (USA: Cengage Learning,2012), hal.254

Keterampilan menolong diri sendiri membuat anak mandiri dalam memenuhi kebutuhannya. Menurut Warren "*Self help skills are inherent parts of autonomy. Autonomy has two aspect : the ability to behave autonomously, and the opportunity and reedom to behave autonomously*".⁶ Artinya keterampilan menolong diri sendiri adalah bagian kemandirian yang memiliki dua aspek yaitu: kemampuan berperilaku secara mandiri dan kebebasan untuk berperilaku mandiri. Anak cenderung meminta bantuan orang lain untuk dapat memenuhi kebutuhannya. Dalam hal menolong diri sendiri anak akan belajar bertanggung jawab untuk menyelesaikan kegiatan yang dipilihnya. Selain bertanggung jawab, anak belajar disiplin, yakni anak akan berulang melakukan dan menyelesaikan pekerjaan yang dipilihnya. Dalam keterampilan menolong diri sendiri dapat dilatih melalui kegiatan sehari-hari. Anak diberikan kebebasan oleh orang tua untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan menggunakan kemampuannya sendiri agar anak menjadi pribadi yang mandiri.

Orang tua dapat melatih perkembangan anak dalam keterampilan menolong diri sendiri terdiri dari empat cara,yakni: a) Mengerti urutan di mana anak bisa mengembangkan keterampilan diri sendiri, b) memberikan anak peluang untuk mengembangkan keterampilan diri sendiri, c) memberikan contoh keterampilan menolong diri sendiri yang sesuai dan memberikan umpan balik untuk anak, d) anak membutuhkan waktu untuk

⁶ Warren R Bedzen and Martha B Forst, *Seeing Child Care* (America: Delman Learning,2003), hal.56

melakukan tugas keterampilan menolong diri sendiri.⁷ Menurut pendapat di atas bahwa orang tua dapat memberikan kesempatan bagi anak untuk dapat menolong dirinya sendiri. Melatih anak untuk dapat mengembangkan keterampilan menolong diri sendiri, melalui dari hal yang terdekat dengan anak.

Kemampuan yang dimiliki setiap anak berbeda. Maka, anak diberikan kebebasan untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya. Menurut Elly bahwa secara alamiah anak memiliki dorongan yang membuatnya ingin mengetahui sesuatu lebih dalam dan melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan sebelumnya.⁸ Menurut pendapat di atas setiap anak memiliki dorongan alamiah untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki. Memiliki rasa keingintahuan yang dalam dapat membantu anak melatih keterampilan menolong diri sendirinya. Kemampuan setiap anak berbeda, namun setiap diri anak memiliki kemampuan yang membuatnya ingin melakukan segala sesuatu dengan kemampuannya.

Keterampilan menolong diri sendiri pada anak sudah terdapat dalam kegiatan sehari-hari. Anak akan menggunakan kemampuannya dalam melakukan kegiatannya. Anak sudah mampu memilih serta melakukan sendiri apa yang ingin ia lakukan. Oleh karena itu, anak diberikan

⁷ Brenda Hussey Grandner, *Parenting to Make a Difference* <http://www.parentingme.com/selfhelp.htm> diakses pada 1 Januari 2015 pukul 13.10

⁸ Nina Chairani, *Biarkan Anak Bicara* (Jakarta: Replubika, 2003), hal. 147

kebebasan dalam mengeksplor kemampuannya berdasarkan keinginannya sendiri.

b. Cara Mengembangkan Keterampilan Menolong Diri Sendiri

Keterampilan menolong diri sendiri membuat anak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa bantuan orang-orang lain. Memberikan kesempatan kepada anak membuatnya bertanggung jawab dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dalam jangka waktu cepat atau lambat, anak akan lebih banyak melakukan segala sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya.⁹ Keterampilan menolong diri sendiri membuat anak bertanggung jawab untuk dapat menyelesaikan kegiatan yang dipilihnya. Anak yang dilatih untuk dapat melakukan segala sesuatu sendiri akan membuat anak menjadi pribadi yang mandiri.

Dalam kegiatan sehari-hari anak dapat melakukan kegiatannya secara mandiri. Seperti pendapat Karen yang mengatakan bahwa ada cara mudah anak melakukan keterampilan menolong diri sendiri ialah : a) mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain diluar, b) membersihkan tumpahan makan sendiri dengan menggunakan lap atau sapu, c) makan sendiri dengan menggunakan alat makan.¹⁰ Memberikan

⁹ **Ways to Encourage Self-Help Skills in Children, 1 Mei 2012**
http://www.extension.org/pages/26436/ways-to-encourage-self-help-skills-inchildren#.VK6HgON_vIF
dikases 3 Januari 17.15

¹⁰ Karen Stephen, *Parenting Exchange* <http://www.easternflorida.edu/community-resources/child-development-centers/parent-resource-library/documents/self-help-skills-chores.pdf> diakses 3 Januari 2015 pukul 20.00

kebebasan kepada anak membuat anak membuat anak mampu menyelesaikan kegiatan yang dilakukannya. Keterampilan menolong diri sendiri dapat dilakukan melalui kegiatan sehari-hari pada anak. Pada saat anak mulai belajar untuk makan akan terdapat tumpahan makanan. Anak dapat belajar membersihkan tumpahan makanannya secara mandiri dengan menggunakan sapu kecil dan lap tangan. Ini menandakan bahwa anak dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan kemampuan yang dimilikinya secara mandiri tanpa bantuan orang lain.

Secara bertahap cepat atau lambat anak akan memiliki keinginan untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuannya. Anak akan memilih kegiatan yang akan dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Dengan kegiatan yang dipilih anak, anak akan belajar menggunakan kemampuannya untuk bertanggung jawab untuk dapat menyelesaikan tugas yang sudah dikerjakannya. Selain anak bertanggung jawab menyelesaikan kegiatan, anak akan belajar untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuannya.

Menanamkan keterampilan menolong diri sendiri kepada anak tidak mudah. Terdapat proses-proses yang akan dilalui anak untuk dapat melakukan segala sesuatu tanpa bantuan orang lain. Peran lingkungan sekitar mendukung anak untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuannya. Memberikan sebuah intruksi yang jelas dan sederhana dapat membantu anak melatih keterampilan menolong dirinya. Orang tua

atau pengasuh, baiknya memberikan tugas kegiatan sehari-sehari secara rinci dan dalam bentuk kegiatan sederhana. Seperti, memberikan petunjuk kepada anak untuk meletakkan sepatu pada tempatnya (rak sepatu). Orang tua harus menjadi model utama anak untuk dapat dilihat, bagaimana cara untuk menolong dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain.

c. Aspek-aspek Keterampilan Menolong Diri Sendiri

Anak usia 4-5 tahun sudah mampu memenuhi kebutuhan dirinya sendiri. Pemenuhan diri sendiri dilakukan secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Pemberian kesempatan pada anak merupakan kunci utama dalam melatih kemandirian anak menjadi sosok yang mandiri. Pemberian kesempatan kepada anak memberikan ruang untuk anak mengembangkan potensi yang dimiliki serta dapat bereksplorasi dengan kemampuannya. Ketika anak dapat menggunakan peralatan tanpa bantuan orang disekitarnya anak pun merasa bangga akan dirinya.¹¹ Menurut pendapat di atas, bahwa anak-anak memiliki kemampuan untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya.

Kebutuhan diri sendiri dapat dipenuhi ketika keterampilan menolong diri sendiri (*self help skills*) muncul dan berkembang dalam diri anak. munculnya keterampilan menolong diri sendiri ditandai dengan berkembangnya keterampilan sederhana seperti keterampilan memakai pakaian, *toileting* dan

¹¹ Carol Gestwicki, Development Appropriate Practice Curriculum and Development in Early Education Third Edition (Canada: Thomson Delmar Learning, 2009), hal.115

keterampilan makan.¹² Melalui kegiatan sehari-hari membuat anak mengembangkan keterampilan menolong diri sendiri. Melalui kegiatan yang diberikan membuat anak merencanakan apa yang akan dikerjakan, memikirkan cara melakukannya, dan berusaha untuk dapat melakukan secara mandiri. Keterampilan menolong diri sendiri menjadikan anak pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab atas kegiatan yang dikerjakannya. Kebebasan yang diberikan kepada anak akan membantu anak untuk dapat memenuhi kebutuhan diri sendiri.

Kemandirian menjadikan seorang anak mampu melakukan kegiatan sehari-harinya. Oleh karena itu, pemberian kesempatan pada anak menjadi kunci utama dalam kemandirian anak. Kemandirian pada anak ditandai dengan berkembangnya keterampilan menolong diri sendiri seperti memakai pakaian, *toileting*, dan keterampilan makan.

2. Keterampilan Makan Sendiri Anak Usia 4-5 tahun

a. Pengertian Keterampilan Makan Sendiri (*Eating Skills*)

Keterampilan menolong diri sendiri merupakan pondasi utama anak untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya. Dalam melatih keterampilan menolong diri sendiri bisa dilakukan melalui kegiatan yang terdekat dengan anak. Pada Usia 4-5 tahun melalui keterampilan menolong diri sendiri anak dapat dilatih untuk dapat makan

¹² Barbara Ann Nilsen, *Week by Week Documenting the Development of Young Children* (USA: Thomson Delmar Learning, 2004), hal.55

secara mandiri tanpa bantuan orang lain. Karena dalam kegiatan makan, anak cenderung dilayani ataupun suapi pada saat makan. Melatih keterampilan makan sendiri nantinya harus dikuasai anak sebagai salah satu kegiatan bantu diri yang paling dasar.¹³ Anak akan secara mandiri dapat makan sendiri. Melalui makan sendiri, anak dapat berlatih keterampilan dalam memegang sendok dan menyuap makanan ke dalam mulut tanpa bantuan orang tua. Setiap anak memiliki kemampuan untuk dapat makan secara mandiri.

Selain menggunakan peralatan makan, anak akan belajar bagaimana cara untuk mengunyah makanan. Keterampilan makan pada anak dimulai dengan menelan dan mengunyah makanan dan seperti kegiatan lainnya. Meniup dan mengunyah adalah unsur penting yang paling awal keterampilan makan.¹⁶ Dalam Keterampilan makan anak akan belajar cara untuk mengunyah makanan. Biasanya pada saat makan, anak cenderung untuk mengemut makanan ketika makan. Melalui keterampilan makan sendiri, anak dilatih untuk dapat menggunakan peralatan makan dengan mandiri. Selain itu, anak juga dilatih untuk dapat mengunyah makanan di dalam mulut.

¹³ Nakita, Ajari Anak Makan Sendiri, <http://www.tabloid-nakita.com/read/223/ajari-bayi-makan-sendiri> dikases pada 5 Januari 2015 pukul 20.15

¹⁶ S. venkatesan, *Children With Developmental Disabilities* (London: Plubishcation Inc, 2004), hal.178

b. Tahapan Keterampilan Makan Sendiri (*Eating Skills*)

Keterampilan makan sendiri membuat anak mampu untuk dapat memenuhi kebutuhannya pada saat makan. Anak-anak membutuhkan kesempatan untuk mencoba makanan dengan bahan yang berbeda. Kembali kepada sensasi dan sensori motor untuk melibatkan (otot atau sendi dari kesadaran tubuh) untuk menyentuh, tekanan, temperatur dan rasa. Semua memberikan kontribusi untuk belajar untuk makan dan menelan.¹⁴ Pada saat makan, anak dapat melibatkan sensori motor untuk menyentuh, merasakan suhu temperatur makanan serta rasa pada makanan.

Sebelum dapat makan sendiri anak usia 9 bulan ke atas, anak akan mulai mengambil biskuit untuk di masukan ke dalam mulutnya. Orang tua memberikan bayi sendok sendiri dan memberikan sedikit bantuan, kemudian membiarkan anak untuk makan sendiri.¹⁷ Sebelum anak dapat makan sendiri, mulanya pada usia 9 bulan ke atas anak dapat

¹⁴ Helen K Warner, *Meeting the Needs of Children With Disabilities* (Routledge: New York, 2006), hal.72

¹⁷ Janet Gonzalez, *Child, Family, and Family Centered Early Care and Education* <http://www.education.com/reference/article/self-help-skills-babies-toddlers/&prev=search>, diakses pada 7 Januari 2015, pukul 22.05

menggunakan keterampilan jarinya untuk memegang biskuit. Di usia ini sudah terlihat anak memiliki keterampilan makan sendiri. Dalam keterampilan menggunakan peralatan makan, orang tua terlebih dahulu memegang tangan anak dengan menggunakan sendok pada saat makan. Hal ini sejalan dengan pendapat Marian bahwa jari tangan bayi pada usia 6 bulan dapat memegang makanan sampai seterusnya, dengan menerapkan secara bertahap. Sendok dan mangkuk dari usia 12 bulan dan seterusnya. Anak-anak tetap menggunakan sebanyak mungkin jarinya untuk kemajuan menggunakan sendok garpu, dan pada usia 3-4 tahun pisau dan garpu.¹⁸ Dengan begitu, pada bayi usia mulai 6 bulan sudah memiliki kemampuan untuk dapat menggunakan jari jemari memegang makanan. Setelah anak sudah dapat memegang makanan, anak akan belajar cara untuk memegang alat makan. Secara bertahap keterampilan pada diri anak akan mulai berkembang sesuai dengan tahapan perkembangannya.

Pada berjalannya usia anak, perkembangannya pun akan muncul dan semakin berkembang. Drewett mengatakan bahwa sejak 10 bulan anak mulai belajar untuk makan sendiri. Penggunaan alat makan seperti sendok, garpu, sudah dimulai sejak usia 13 bulan.¹⁹ Ini menunjukkan bahwa keterampilan makan sudah dimulai sejak anak berusia 10 bulan dan berasal

¹⁸ Marian Beaver, *Babies and Young Children Certificate in Child and Education Diploma in Child Care and Education* (USA: Nelson Thornes 2002), hal.30

¹⁹ Robert Drewett, *The Nutrition Psychology Of Childhood* (New York: Cambridge University Press, 2007), hal.45

dari diri anak sendiri. Ketika orang tua memberikan peralatan makan, anak akan secara langsung menggunakan peralatan makan secara mandiri. Hanya saja, orang tua perlu membimbing anak untuk dapat menggunakan peralatan makannya. Hal ini membuktikan bahwa sejak usia bayi anak sudah mulai terlatih untuk dapat memnuhi kebutuhan sendiri secara mandiri.

Pada usia bayi, bayi membutuhkan bantuan untuk dapat makan sendiri. Namun, sudah mulai terlihat kemauan anak untuk dapat makan sendiri hanya saja masih membutuhkan bantuan, menurut Petter, pada usia bayi, menelan makanan padat dibantu dengan benda cair seperti minuman untuk menelan ke dalam mulut. Mengambil sesendok penuh bubur secara tidak teratur dan belajar menelan tanpa tersedak dengan kontrol posisi makanan ke dalam mulut. Mulai makan makanan yang ditumbuk, menggunakan sendok dengan mudah, belajar makan dengan menggunakan tangan dan minum dengan gelas. Sebagian besar anak bisa membantu dengan cara memotong dan mencincang bahan makanan sampai sekitar umur 3-4 tahun. Beberapa anak akan mengalami kesulitan mengunyah daging terutama mengunyahnya dengan gigi mereka. pada usia 5 tahun mau untuk makan sendiri tanpa bantuan orang lain.²⁰ Pada usia bayi sudah terlihat bahwa anak memiliki kemampuan untuk dapat dilatih makan sendiri. Dengan melatih kemampuan anak saat bayi, akan membantu anak

²⁰ Petter, *op.cit* , hal.59-60

mengembangkan kemampuannya sesuai dengan usia anak yang semakin bertambah dengan kemampuannya yang semakin meningkat.

Dengan kemampuan yang sudah dimiliki anak sejak bayi, hal ini akan menjadi bekal anak untuk mulai diperkenalkan peralatan makan, bagaimana cara anak untuk makan dan mengunyah, serta mengenalkan berbagai jenis makanan yang lembut hingga makanan berupa potongan-potongan yang sesuai dengan anak. selain itu, anak dapat mencoba hal baru dalam makanan, seperti memotong makanan yang lembut, mencoba makan dengan menggunakan tangan, dan makan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Anak umur 4–5 tahun pada waktu makan, sudah dapat menggunakan sendok dan garpu dengan benar dan makan sendiri. Pada dan sekitar umur 5–6 tahun mereka sudah dapat menggunakan pisau untuk memotong makanan lunak.²¹ Dalam perkembangannya, anak akan mengalami peningkatan kemampuan sesuai dengan tahapan yang dilalui anak. Brown mengatakan bahwa dalam masa kanak-kanak, anak sudah mampu menyiapkan makanan mereka sendiri. Selama masa ini anak juga mampu menggunakan alat-alat makan.²² Brown juga menegaskan bahwa penggunaan alat makan pada anak sudah mulai berkembang. hal ini didukung oleh pendapat yang menyatakan bahwa anak prasekolah sudah

²¹ Frieda Mangunson, Sahabat Nestle
<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengembangkan-sikap-mandiri-pada-anak.html>,
dikases pada 8 Januari 2015 pukul 20.30

²² Judith E Brown, *Nutrition Through the Life Cycle Second Edition* (USA: Thomson Wadsworth, 2006), hal. 266

mulai bisa menggunakan peralatan makan merambat pada keterampilan menggunakan pisau anak usia 4-5 tahun dapat menggunakan pisau untuk memotong meskipun masih perlu pembiasaan dan pengawasan.

Pada usia 4-5 tahun anak cenderung sudah dapat memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa bantuan orang lain. Menurut Dahnan, setelah usia 1 tahun, biasanya anak menunjukkan keinginannya untuk melakukan sesuatu secara mandiri, termasuk makan sendiri.²³ Menurut pendapat di atas bahwa dalam anak usia 1 tahun sdah memiliki inisatif untuk dapat melakukan segala sesuatu sendiri dan sudah dapat makan sendiri. Pendapat di atas menjelaskan bahwa pada rentan usia 1 tahun, anak sudah memiliki inisiatif untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya.

Sejalan dengan pendapat diatas,menurut Essa “

*Most four years olds can bathe, wash hands and face, and brush teeth quite competently, although some supervision is helpful. Two years olds have some basic self feeding skills, threes use untensils with increasing competence, fours can use spoon and frok with dexterity, and fives are mastering the use of the knife to spread or cut soft spoon foods”.*²⁴

Sebagian besar anak umur 4 tahun sudah bisa bisa mandi, mencuci tangan dan wajah, dan sikat gigi dengan kemampuannya, meskipun dengan pengawasan. Anak usia dua tahun memliki beberapa kemampuan

²³ Ibu dan Balita, Rabu, 23 Desember 2009, <http://www.ibudanbalita.com/artikel/saat-batita-belajar-mandiri> diakses pada 9 Januari 2015 pukul 19.10

²⁴ Essa, *op.cit*, hal.254

dasar untuk keterampilan makan sendiri, usia tiga tahun kemampuannya meningkat untuk menggunakan peralatan. Usia empat tahun dapat menggunakan sendok dan garpu, dan usia 5 tahun menguasai pisau untuk memotong makanan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasar anak usia 4 tahun sudah memiliki kemampuan untuk menolong dirinya sendirinya. Dengan melihat tahapan perkembangan, bahwa anak usia 4 tahun sudah dapat menggunakan peralatan.

Anak juga bisa dikenalkan dan menggunakan peralatan makan pada saat makan. Sesuai dengan tahapan perkembangannya dan secara dilatih secara bertahap anak akan mengalami peningkatan dalam kemampuannya. Keterampilan pada saat makan menjadi lebih jelas terlihat dalam pernyataan Pipers and Trahms bahwa anak yang berusia di bawah 4 tahun masih dominan menggunakan otot-otot lebih besar sedangkan anak yang berusia diatas 4 tahun dominan menggunakan otot-otot kecilnya.²⁵ Menurut pendapat diatas anak yang berusia diatas 4 tahun sudah mulai menggunakan kemampuan otot kecilnya untuk dapat memegang peralatan makan dan dapat belajar untuk makan sendiri. Pada usia ini, anak sudah dapat dilatih untuk dapat menggunakan peralatan makan yang sesuai dengan kebutuhannya. Sebelum anak dapat makan sendiri, terlebih dahulu dapat diberikan pengenalan peralatan makan yang dibutuhkan oleh anak. pada usia di atas

²⁵ Peggy L. Pipes and Cristine M. Trahms, *Nutrition in Infancy And Childhood* (Missouri: Mosby, 1993), hal. 131

4 tahun anak cenderung sudah dapat menggunakan peralatan makan seperti sendok dan garpu.

Selain dari aktivitas memenuhi diri sendiri, yang dapat dilakukan oleh anak usia 4-5 tahun secara mandiri lainnya, yaitu mencuci dan mengeringkan tangan sendiri dan makan dengan menggunakan garpu.²⁶ Selain dalam penggunaan peralatan makan, anak dapat dilatih untuk melakukan kegiatan sebelum makan. Seperti mencuci tangan sebelum makan dan mengeringkan tangan dengan menggunakan lap tangan. Orang tua bisa menggunakan perintah sederhana dan jelas untuk dapat memerikan arahan kepada anak.

Kemandirian anak saat makan berkembang bersamaan dengan berkembangnya motorik halus anak. Pendapat ini diperkuat dengan pernyataan bahwa seiring berkembangnya motorik halus anak usia prasekolah kemampuan mereka untuk mandiri saat makan juga ikut berkembang.²⁷ Anak akan memulai pada usia 4-5 tahun mampu menggunakan kemampuannya dalam segala aktivitas khususnya pada saat makan. Beberapa rutinitas yang dapat dilakukan anak pada saat makan yaitu mulai dari mencuci tangan, mempersiapkan makan alat makan, makan sendiri menggunakan sendok dan garpu, mengenggam makanan, dengan tangan, minum tanpa tumpah, mencampur bahan makanan dan

²⁶ Nakita, "kemandirin anak Presekolah", <http://www.tabloid-nakita.com/artikel.php3?edisi=09461&rubrik=prasekolah> diakses pada 13 Januari 1015 pukul 21.07

²⁷ Pipers and Christine , *Ibid.*, 131

memotong dengan menggunakan pisau. Berdasarkan paparan di atas anak yang berada pada rentang usia 4-5 tahun mampu melakukan kegiatan makan secara mandiri dari mulai menyiapkan hingga merapikan kembali secara mandiri.

c. Manfaat Keterampilan Makan Sendiri (Eating Skills) Anak Usia 4-5 Tahun

Anak dapat menggunakan kemampuannya dalam hal menggunakan alat makan yang dibutuhkan pada saat makan. Seperti cara memegang sendok, menuang air, memegang garpu serta cara membersihkan diri setelah makan. Anak juga bisa mengambil keputusan untuk belajar cara mengambil makanan. Mereka juga belajar untuk menggunakan serbet dan peralatan makan seperti sendok dan garpu, selain itu mereka juga belajar berpartisipasi untuk membersihkan diri setelah makan.¹⁵ Selain mengajarkan anak menggunakan peralatan makan pada saat makan, anak juga diajarkan bagaimana cara membersihkan diri sebelum dan sesudah makan. Seperti, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menggunakan tissue atau kain untuk mengelap sisa makanan yang ada sekitar mulut dan yang terjatuh disekitar anak.

3. Fun Cooking

a. Pengertian *Fun cooking*

Secara alami, memasak membuat anak-anak terpanggil untuk berpartisipasi dan mengukunya. Hal ini, dikarenakan makanan merupakan hal yang sangat dekat bagi kehidupan anak dan hal yang menyenangkan. *Fun cooking* adalah kegiatan memasak sederhana yang dilakukan bersama anak. Kegiatan memasak yang menyenangkan akan membuat anak terlibat

¹⁵ Flora, *op.cit* .., hal.95

dalam kegiatan memasak, seperti, membuat adonan, mengaduk, mencampur dan mencetak adonan. Dalam kegiatan memasak anak tidak hanya belajar memasak. Anak akan mengenal berbagai macam perlengkapan memasak, menyiapkan makanan, merapihkan alat-alat masak serta membersihkan diri sendiri ketika selesai memasak.

Melalui memasak anak-anak dapat berkesplorasi dan memulai memahami sebuah intruksi. Ditahap ini, dikenal dengan bermain fungsional, mereka menggunakan semua panca indera untuk mengenal makanan. Seperti merasakan kulit kiwi, mencium aroma roti, melihat lelehan keju, mendengar suara pop cron, dan merasakan air jeruk.²⁸ Memasak merupakan bagian dari pembelajaran anak. Melalui memasak, anak dapat belajar menggunakan semua panca inderanya. Memasak tidak hanya meyajikan dan membuat makanan. Namun, dalam memasak anak dapat menyiapkan perlengkapan alat dan bahan, menggunakan perlengkapan memasak hingga menggunakan alat makan.

Aktivitas memasak sudah bisa dikenalkan sejak dini pada anak-anak, dan menjadi aktivitas yang menyenangkan buat anak. Anak-anak dapat membuat kreasi makanan yang mereka inginkan.²⁹ Memasak merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari. Namun, kendala yang dihadapi ialah orang

²⁸ Diane Trister Dodge and Laura L Colker, *The Creative Curriculum for Early Childhood*, Third Edition (Washington DC: Teaching Strategies Inc) hal. 278

²⁹ Dhani R Satyadharma, Kompas, 7 April 2013, <http://female.kompas.com/read/2013/04/27/23322689/Memasak.Tanpa.Api.untuk.Anakanak> , diakses pada 13 Januari pukul 09.07

tua yang membatasi anak untuk melakukan kegiatan memasak. Dalam memasak, anak dapat mengenal berbagai macam alat dan bahan.

Kegiatan *fun cooking* dapat membantu dan melatih keterampilan menolong diri sendiri serta membuat anak bertanggung jawab. *Fun cooking* membantu melatih anak membuat keputusan dan belajar bertanggung jawab.³⁰ Dalam memasak anak dapat mengambil keputusan dalam memilih bahan makanan hingga bentuk makanan. Anak juga dilatih untuk bertanggung jawab merapikan hingga menyiapkan peralatan makan secara mandiri. Melalui memasak anak dapat membuat kreasi sesuai dengan kreatifitas anak. dari memasak juga anak dapat mengenal bentuk-bentuk, warna dan rasa.

Terdapat hal-hal yang dapat dilakukan anak saat memasak sesuai dengan rentang usianya, yaitu: a) Usia 3 tahun, anak dapat mencoba merobek selada, membungkus sayuran dan keju ke dalam plastik, dan menuangkan cairan (air), b) Anak-anak berusia empat tahun dapat mencoba menebarkan keju, mencampur, dan melinting adonan.³¹ Memasak merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak. Dalam

³⁰ Felicitas Harmandini, "8 Manfaat Memasak Untuk Anak "
<http://female.kompas.com/read/2011/12/11/1250477/8.Mnfaat.Memasak.untuk.Anak> dikases pada 13 Januari pukul 10.10

³¹ FrancesP.Glascoe, *Helping, Young Children Learn motor and SelfHelp Skill*
<http://www.groton.k12.ct.us/Page/5764> dikases pada 15 Jnauari 2015 pukul 20.45

kerterlibatan anak dalam memasak, anak dapat melakukan kegiatan seperti mengaduk, membuat adonan sampai mencetak adonan.

Memasak adalah hal yang menyenangkan untuk anak. namun terdapat tahapan memasak sesuai dengan usia anak. Menurut Emma, membuat adonan adalah cara anak-anak untuk bermain saat memasak, anak-anak dapat terlibat dalam memasak pada usia 2 tahun ke atas. Mereka mungkin ingin membuat makanan lebih banyak lagi jika menarik perhatian mereka. Pada usia 2 tahun biarkan anak-anak bermain dengan panci, mencampur dan mengukur dengan sendok. Usia 3 sampai 4 tahun waktu yang tepat untuk membantu anak-anak untuk mengatur meja makan. Mereka dapat bersenang-senang mengaduk dan mencampur makanan yang dingin. Biarkan mereka menggunakan tangan mereka untuk campuran adonan, membuat kue dan sebagainya.³² Anak menyukai kegiatan yang melibatkan anak secara langsung. Melalui kegiatan bermain, anak akan belajar banyak hal. Pada usia 2 tahun, anak sudah bisa diajarkan untuk memasak. Membuat adonan merupakan hal mudah yang bisa dilakukan anak pada saat masak. Usia 3 tahun di atas anak sudah bisa diajarkan sesuatu yang lebih meningkat dalam hal memasak. Seperti mengaduk adonan, mencampur hingga mengatur meja makan.

Dalam kegiatan memasak membuat anak percaya diri untuk dapat melakukan sesuatu dari awal hingga akhir. Melalui memasak anak dapat

³² Emma Foster, *Craft Recipes Fun Things to Do With Kids* (USA: Max House, 2009), hal. 40

belajar membuat adonan, mencetak, dan terlibat langsung dalam kegiatan memasak yang menggunakan peralatan yang nyata (*real*). Selain itu, anak juga akan belajar bertanggung jawab untuk dapat menyiapkan dan merapikan peralatan yang dibutuhkan dalam memasak.

Melalui memasak, anak dapat belajar secara langsung (*learning by doing*), anak terlibat langsung dalam kegiatan yang merangsang proses perkembangan anak. Kegiatan memasak sendiri bukanlah dominasi untuk orang dewasa saja, melainkan anak-anak dapat berlatih memasak dengan baik yang berhubungan dengan makanan. Bisa menjadi aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat.³³ *Fun cooking* merupakan kegiatan yang dapat melibatkan anak secara langsung. Anak-anak dapat merasakan langsung menggunakan peralatan memasak. Memasak membuat anak berkreasi dalam masakan, menggunakan keretampilan jari-jari tangannya untuk mengolah, mengaduk dan mencampur makanan.

Memasak bagi anak merupakan hal yang menyenangkan, bermanfaat dan dapat menikmati hasil makana yang telah dibuatnya. Draznin mengungkapkan bahwa, *children love eating what they have made. Cooking makes learning both fun and memorable. It offers something to benefit every participant.*³⁴ Dapat diartikan bahwa anak-anak senang memakan makanan yang mereka buat. Memasak membuat belajar menjadi

³³ Virginia E Schuett, *Low Protein Cookery or PKU Third Edition* USA: The University of Wisconsin, 1997), hal. 318

³⁴ Sharon Draznin, *Simple Fun Cooking* (USA: Teacher Created Resources Inc, 2004), hal.8

menyenangkan dan berkesan. Memasak menawarkan sesuatu yang bermanfaat bagi anak-anak yang ikut menjadi terlibat langsung. *Fun cooking* merupakan kegiatan memasak yang tidak hanya sebuah tugas tetapi di dalamnya anak dapat bermain dan berkesplorasi dengan makanan.

Memasak merupakan kegiatan yang membuat anak aktif. Makanan bagi semua orang adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan. Jacman mengungkapkan bahwa, makanan adalah kebutuhan dasar manusia dan sering memberikan kenikmatan, pendidikan gizi dan pengalaman memasak harus menjadi bagian integral dari kurikulum. Makanan merupakan hal yang paling dekat oleh anak karena makanan kebutuhan yang mendasar bagi kehidupan.³⁵ Makanan merupakan hal yang pokok bagi semua manusia. Ini membuat anak akan tahu mengenai makanan yang bergizi. Selain itu, memasak bisa dijadikan sebuah pembelajaran untuk anak, karena di dalamnya terdapat pembelajaran yang menyenangkan bagi anak.

Dalam memasak ada hal yang bisa dilakukan anak, seperti a) mengaduk dengan menggunakan sendok atau garpu, b) mengocok bahan di dalam plasti atau wadah tertutup, c) memotong buah yang lembut, d) menggulung, memotong, menguleni adonan, e) menggoles mentega, selai kacang, dan keju, f) membersihkan, mengajak anak-anak untuk menyapu ,

³⁵ Hilda L Jacman, *Early Education Curriculum: A Child's Connection To The World, Fifth Edition* (USA: Wadsworth Cengage Learning, 2009), hal. 263

menggunakan sendok, dan mencuci piring.³⁶ Anak dapat terlibat aktif dalam hal memasak. Selain dapat terlibat aktif anak bisa menggunakan kemampuannya dalam penggunaan peralatan masak secara langsung dengan bimbingan dari pendamping. Selain itu, melalui memasak anak bisa belajar bertanggung jawab untuk membersihkannya.

Memasak merupakan hal yang menyenangkan bagi anak. Makanan merupakan hal yang terdekat dengan anak. Melalui, makanan anak dapat belajar menggunakan panca inderanya. Dalam memasak anak dapat secara langsung menggunakan peralatan memasak di dalam dapur. Anak dapat berkeksplorasi dengan makanan. Menggunakan kemampuannya untuk memotong, mengoles, dan mengaduk. Serta melatih tanggung jawab membersihkan dan merapikan kembali peralatan yang sudah digunakan. Anak-anak perlu memiliki kesempatan untuk mencoba makanan dengan bahan makanan yang berbeda. Menurut Helen dalam makan, anak melibatkan sensasi dan sensory motor (otot atau sendi) untuk menyentuh, merasakan suhu temperatur dan rasa. Semua memberikan kontribusi untuk anak belajar makan.³⁷ Dalam memasak anak dapat belajar merasakan suhu dingin dan panas dengan sensory motor yang dimiliki anak. Selain itu, memasak memberikan kesempatan bagi anak untuk dapat membuat

³⁶ Lisa, *op.cit*, hal.35

³⁷ Helen K Warner, *Meeting the Needs of Children With Disabilities* (Routledge: New York, 2006), hal.72

berbagai macam jenis makanan dengan menggunakan berbagai macam yang berbeda.

Berdasarkan hasil kegiatan pembahasan penelitian di atas, dapat dideskripsikan bahwa melalui pentingnya melatih keterampilan menolong diri sendiri. Melalui keterampilan menolong diri sendiri anak tidak akan bergantung kepada orang lain. Keterampilan menolong diri sendiri tidak muncul begitu saja dalam diri anak. Orang tua harus melatih keterampilan menolong diri sendiri pada anak sejak dini. Setiap anak sudah memiliki inisiatif untuk dapat melakukan segala sesuatu dengan kemampuannya. Namun, orang tua terkadang tidak memberikan kesempatan kepada anak untuk dapat melakukan segala kegiatan dengan kemampuan yang dimiliki anak.

Kegiatan yang bisa dilakukan anak secara mandiri adalah kegiatan makan. Kegiatan ini bisa dilakukan secara mandiri. Sebelum mengajarkan anak makan sendiri, terlebih dahulu anak diajarkan bagaimana cara untuk menggunakan peralatan makan secara baik dan benar. Mengajarkan anak untuk dapat makan sendiri bisa melalui kegiatan *fun cooking*. Melalui *fun cooking*, anak diperkenalkan peralatan masak dan anak dapat makan sendiri dari hasil yang dimasak. Tidak hanya itu, anak juga dapat terlibat aktif dalam kegiatan memasak dari awal hingga menikmati makanan yang sudah jadi.

Fun cooking merupakan proses pembuatan makanan dari awal anak membuat makanan hingga makanan disajikan. Kegiatan memasak tidak hanya sebuah tugas, tetapi di dalamnya anak-anak bisa bermain dan bereksplorasi dengan makanan dan minuman, sehingga kegiatan memasak menjadi menyenangkan. Dalam memasak anak juga dapat terlibat langsung saat menyiapkan hingga merapikan alat-alat memasak. Kegiatan *fun cooking* merupakan kegiatan nyata yang memberikan pengalaman langsung kepada anak.

b. Tahapan Kegiatan *Fun Cooking*

Memasak memerlukan langkah-langkah yang sederhana yang dapat dilakukan oleh anak. Menurut Mark, ketahuilah bahwa proses memasak tidak akan menjadi sulit. Anak-anak senang bermain dengan makanan. Mereka juga suka makan hasil buatan mereka.³⁸ Pengalaman memasak untuk anak harus sederhana dan mudah dilakukan oleh anak. Memasak memberikan pengalaman yang menyenangkan untuk anak. Pengalaman pertama saat memasak dengan anak mencakup hal yang sederhana. Dalam pelaksanaan memasak, buat kegiatan memasak yang melibatkan anak secara langsung.

Kegiatan *fun cooking*, guru perlu memperhatikan usia dan tahapan perkembangan anak. Negrin menyatakan beberapa anak akan tetap

³⁸ Mark Kurlansky and Talia Kurlansky, *International Night: A Fathers and Daughter Cook their Way Around the World* (New York: Bloomsbury, 2014), hal. 5

melakukan tugas-tugasnya, anak usia 2-3 tahun diantaranya dapat memeras lemon, mengeringkan sayuran, menggunakan alat penghalus merica, menguleni, menyendok, mengaduk, mengoles minyak menggunakan kuas, dan menumbuk bahan yang halus (kentang rebus). Pada usia 6-7 tahun anak dapat melakukan mencincang daging, memotong (buah dan roti), mencuci biji-bijian, membentuk kue dan burger.³⁹ Dalam kegiatan *fun cooking* anak dapat mencoba beberapa hal dalam memasak sesuai dengan tahapan perkembangan yang dapat dilakukan oleh anak. Pada usia lebih tinggi anak dapat melakukan hal yang lebih rumit namun dapat dilakukan oleh anak.

Terlepas dari kemampuan anak yang dapat dilakukan pada saat memasak. Keamanan pada saat di dapur merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh orang dewasa. Pada saat di dapur anak-anak akan menggunakan peralatan yang berbahaya bagi dirinya, jika tidak dalam pengawasan orang dewasa. Menurut Kurlansky, setiap orang dewasa harus menyadari keamanan saat memasak. Tentu saja, pisau dapur yang berbahaya dan tidak dapat digunakan oleh anak-anak usia muda. Tapi dengan menunjukkan cara menggunakannya, ketika usia lebih tinggi anak-anak akan tahu bagaimana cara menggunakan pisau secara benar.⁴⁰ Saat berada di dalam dapur, anak-anak menggunakan media nyata yang bisa

³⁹ Julie Nergin, *Easy Meals to Cook with Kids* (USA: Author House, 2010), hal.3

⁴⁰ Kulansky, *op.cit*, hal. 5

membahayakan anak. Maka, orang dewasa harus mengawasi anak dan memberikan peralatan memasak sesuai dengan tahapan perkembangannya agar tidak membahayakan anak pada saat memasak. Memasak merupakan hal yang menyenangkan bagi anak. anak-anak dapat terlibat langsung di dalam dapur dengan menggunakan peralatan memasak.

c. Manfaat Kegiatan *Fun Cooking*

Dalam kegiatan *fun cooking* anak-anak dapat praktek secara langsung proses pembuatan makanan dari awal pembuatan hingga akhir. Banyak hal yang dapat dilakukan anak pada saat memasak. Manfaat dalam *fun cooking* anak-anak dapat mengenal bahan makanan yang akan dimasak selain itu anak-anak dapat menggunakan peralatan memasak secara langsung.

Menurut Nick bahwa dapur merupakan tempat anak-anak untuk belajar mendengarkan pesan, untuk memahami bahaya dan untuk berkomunikasi, dan menghitung.⁴¹ Kegiatan memasak memberikan pengalaman belajar langsung kepada anak. ketika anak-anak mendapatkan kesempatan untuk terlibat langsung dalam kegiatan *fun cooking*, anak-anak akan belajar banyak hal bukan hanya sekedar membuat makanan, tetapi dapat belajar banyak hal. Saat anak menyendok gula atau garam, anak-anak akan mulai belajar menghitung takaran secara langsung, anak-anak dapat menegrti perintah sederhana ketika memasak.

⁴¹ Nick Coffey, *My Dad Cooks* (USA: Hachette, 2011), hal. 18

Melalui kegiatan *fun cooking* anak akan belajar keterampilan bahasa, konsep matematika, proses *sains* dan keterampilan dalam bereksperimen. Memasak juga memberikan kesempatan kepada anak untuk menjadi kreatif, percaya diri dan bertanggung jawab.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian mengenai pengembangan kemandirian anak usia 3-4 tahun di Kelompok Bermain Labschool.⁴² Penelitian ini mengungkapkan bahwa bentuk kemandirian yang dikembangkan adalah kemandirian secara fisik dan kemandirian secara sosial emosional dengan menggunakan berbagai metode dan media mengajar dalam mengembangkan kemandirian anak, waktu pembelajaran kemandirian anak dimulai sejak kegiatan kedatangan anak di kelompok bermain sampai kegiatan akhir.

Penelitian yang relevan terkait dengan *fun cooking* yaitu dilakukan pada tahun 2012. Penelitian ini yaitu penelitian yang membahas mengenai upaya meningkatkan pemahaman konsep pengukuran melalui kegiatan *fun cooking* pada anak kelompok B. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya peningkatan pemahaman konsep pengukuran melalui kegiatan *fun*

⁴² Ismaniar, "Pembelajaran Kemandirian Anak Usia 3-4 Tahun Di Kelompok Bermain"(Tesis yang tidak diterbitkan, program Pascasarjana Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Jakarta, 2008), hal.iii

cooking anak kelompok B di TK Islam Nurussibbyan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian tindakan *fun cooking* telah memberikan pencapaian keberhasilan yang cukup signifikan dengan presentase 75,70%.⁴³ Presentase keberhasilan ini melampaui target keberhasilan yang telah ditentukan sebelumnya yaitu 71%.

⁴³ Shopiana, *Upaya Meningkatkan Pemahaman Konsep Pengukuran Melalui Kegiatan Fun Cooking Pada Anak Kelompok B*, (Universitas Negeri Jakarta, 2012), hal. iv