



CEMILAN SEMBARANGAN

DEMO RUMPI SEHAT 03

TUJUAN PERMAINAN		PESAN KUNCI Cemilan yang tidak sehat itu tidak baik bagi anak. Jangan berikan cemilan sembarangan, meskipun anak menangis!
TARGET PESERTA	Ibu Baduta	
WAKTU	15 Menit	

PERALATAN

A



2 Gelas Plastik



1 Sendok Makan



Air Panas



Macam-macam Cemilan Tidak Sehat



B



Kartu OEK



Kartu Salah-Benerin



2 Ember Kecil



40 Bola Warna-warni

SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

*Ikut! Ikut! Ikut Rumpi Sehat!
Ibu Hamil, ya ATIKA! ASI Eksklusif, itu wajib!
Makanan anak, harus seimbang! Cemilan, harus sehat!
Kalo salah? Ya Benerin!*

LANGKAH

1 Letakkan semua peralatan A di atas meja dan mulailah diskusi.
Contoh:
"Ibu-Ibu suka ngemil? Apa anak Ibu juga suka makan cemilan ini? (*Tunjukkan cemilan yang ada*) Mengapa? Ayo, sekarang kita lihat apa yang ada di dalam cemilan ini."

2 Minta 2 ibu untuk maju dan mencampur berbagai jenis cemilan dengan air panas sesuai dengan cerita yang akan dibawakan oleh fasilitator.

Contoh:
"Misalkan anak kita makan satu cemilan yang tidak sehat (*minta kedua sukarelawan untuk memasukkan cemilan tersebut ke masing-masing gelas*). Karena anak kita sangat suka cemilan, dia makan lagi cemilan yang tidak sehat lainnya (*minta kedua sukarelawan untuk menambahkan cemilan lainnya ke dalam gelas – ulangi hingga seluruh cemilan tercampur dalam kedua gelas*)."
"Di dalam perut anak, cemilan ini akan tercampur (*minta sukarelawan untuk menambahkan air panas pada ke dua gelas dan mengaduknya*). Sekarang kita tunggu reaksinya sambil bermain."

Sisihkan kedua gelas yang telah berisi campuran cemilan dan lanjutkan permainan.



3 Siapkan peralatan B dan mulailah diskusi.
Contoh:
"Nah, sekarang kita akan bermain. Kalo anak nangis biasanya apa yang Ibu berikan agar anak cepat diam? Apakah Ibu memberikan cemilan, seperti ciki ciki? Apakah anak suka dan berhenti menangis?"

4 Teknis permainan:
a. Mintalah 2 sukarelawan maju kedepan dan berdiri sejajar dengan jarak ~1m.
b. Ibaratkan ember sebagai anak dan bola sebagai cemilan. Letakkan kedua ember kira-kira 1m di depan sukarelawan, bola diletakkan disamping sukarelawan.
c. Fasilitator berperan sebagai anak yang sangat menyukai cemilan, dan sering menangis untuk mendapatkannya.

d. Fasilitator akan berpura2 menangis (fasilitator mengangkat kartu OEK) dan akan diam setelah mendapatkan cemilan (fasilitator menurunkan kartu OEK). Ajaklah peserta lain untuk ikut menangis.
e. Minta ibu untuk melemparkan bola (diibaratkan sebagai cemilan) ke ember (diibaratkan sebagai anak) sebanyak-banyaknya setiap kali anak menangis hingga anak diam.

Contoh:
"Kita ibaratkan kedua ember ini adalah perut anak dan bola ini adalah cemilan yang tidak sehat. Nah, ini ada kartu OEK. Saya akan bercerita. Kalau saya bilang *-Anak ibu menangis-*, maka saya akan mengangkat Kartu OEK. Saat Kartu OEK diangkat semua Ibu harus ikut mengatakan OEK, OEK. Ibu yang didepan silahkan memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam ember sampai tanda/kartu OEK diturunkan (*anak diam*)."



5 Setelah permainan selesai, hitunglah bola dari masing masing sukarelawan. Libatkan peserta untuk berhitung dan tanyakan siapakah pemenangnya.

Contoh:
"Siapa yang menang? Mari dihitung."

6 Sekarang kembali pada gelas cemilan yang sudah dicampur tadi. Edarkan gelas dan minta ibu untuk mengamati isi dalam gelas.

Contoh:
"Apa saja yang muncul di dalam cemilan itu? Warnanya? Busanya? Apakah Ibu tertarik untuk meminumnya? Apakah Ibu mau memberikan ini ke anak? Mengapa? Menurut Ibu, apakah cemilan ini bergizi untuk anak kita?"

7 Kembali ke permainan bola. Berikan gelas cemilan sebagai hadiah bagi sukarelawan dengan bola yang paling banyak. Ciptakan suasana jijik. Jelaskan bahwa sesungguhnya sukarelawan dengan jumlah bola paling banyak adalah yang kalah karena memberikan cemilan lebih banyak.

Contoh:
"Sebagai hadiah, Ibu yang bolanya paling banyak, dapat cemilan ini ya. Apakah Ibu yang banyak bola benar? Mengapa? Kalo Salah, ya Benerin!"

KESIMPULAN

- Cemilan yang tidak sehat sering terbuat dari bahan yang berbahaya dan tidak bergizi.
- Meskipun anak kita menangis, jangan berikan cemilan sembarangan yang tidak sehat.
- Berikan hanya cemilan yang sehat seperti buah-buahan, sayuran dan cemilan yang ibu buat sendiri.



SEMUA pertanyaan tentang gizi HARUS dirujuk kepada Kader, Bidan atau Petugas Kesehatan terlatih.