



MEMBAYANGKAN MASA DEPAN

DEMO RUMPI SEHAT 04

TUJUAN PERMAINAN Ibu belajar bahwa gizi ibu hamil mempengaruhi masa depan anak.

TARGET PESERTA Ibu Hamil

WAKTU 20 Menit

PESAN KUNCI

Apa yang ibu makan pada saat hamil akan mempengaruhi MASA DEPAN anak. Saat hamil, ibu harus makan makanan bergizi setiap hari, seperti ati ayam, telur dan ikan.

PERALATAN



10 Kartu Cita-cita



Dadu 6 Sisi



Tali 3 Meter



Kertas & Pensil

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 Siapkan Kartu Cita-Cita. Mintalah 3 pasang ibu untuk maju menjadi sukarelawan. Setiap pasangan diberi waktu untuk berdiskusi impian mereka untuk anaknya ketika besar nanti (*dibantu dengan kartu cita-cita atau dituliskan pada kertas*).

Contoh:

“Ibu-Ibu, ingin anaknya jadi apa kalau besar nanti? Silahkan berdiskusi dengan pasangannya dan pilih cita-cita yang diinginkan dari salah satu kartu atau tuliskan pada kertas.”

(*Berikan waktu 2 menit untuk berdiskusi dan memilih atau menuliskan cita-cita. Setelah itu, lanjutkan dengan permainan*).

- 2 Pengantar permainan (*tanyakan kepada seluruh peserta*).

Contoh:

“Ketika Ibu hamil, apa saja yang harus diperhatikan? Bagaimana dengan makanan? Sekarang kita akan bermain tentang makanan ibu selama hamil.”

- 3 Teknis permainan.

- a. Siapkan tali dan dadu. Pada dadu terdapat sisi merah (*makanan tidak sehat*) dan sisi hijau (*makanan sehat, seperti ati, telur dan ikan*). Jelaskan penggunaan alat kepada peserta.

Contoh:

“Ibaratkan tali sebagai jembatan untuk mencapai cita-cita yang sudah didiskusikan. Dadu ini adalah makanan ibu. Apa saja yang ada di sisi warna merah (*tunjukkan bagian merah dadu*)? Apakah ini sehat? Bagaimana yang hijau (*tunjukkan bagian hijau*)? Apa saja yang ada di bagian hijau? Sehat atau tidak?”

- b. Setiap pasang ibu berdiri berhadapan sejauh 2-3 meter dan masing-masing memegang ujung tali. Salah satu ibu memperlihatkan Kartu Cita-Cita yang telah dipilih/ditulis. Ibu yang lain bertugas melempar dadu.

- c. Saat mendapatkan warna hijau, ibu yang melempar dadu dapat maju mendekati pasangannya 1 atau 1/2 langkah (*bila jarak antara ibu terlalu dekat*) sehingga tali semakin pendek. Jika berwarna merah, ibu tidak boleh melangkah (*diam*).

Contoh:

“Silahkan capai cita-cita anak Ibu dengan melemparkan dadu bergantian setiap pasangan. Jika merah, Ibu tidak maju karena ibu makan makanan yang tidak sehat. Jika hijau, Ibu boleh maju 1 langkah, karena Ibu makan makanan yang bergizi. Yang paling awal mencapai pasangannya adalah pemenang.”

- d. Minta peserta lainnya untuk bertepuk tangan dan memberikan semangat. Lanjutkan permainan hingga ada satu pasangan yang menang.



- 4 Diskusikan permainan.

Contoh:

“Siapa yang menang? Mengapa bisa menang? Menurut Ibu, apa yang harus dimakan selama hamil supaya cita-cita anak tercapai?”

KESIMPULAN

Makanan yang ibu makan pada saat hamil sangat berpengaruh untuk masa depan anak. Ibu hamil harus makan makanan sehat dan bergizi setiap hari seperti ati ayam, telur dan ikan.



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