



Apakah Golden Age itu?

Bagi para orangtua atau calon orangtua tentunya ingin mempunyai anak yang tumbuh sehat dan berkembang dengan baik. Karena itulah setiap orang tua wajib memperhatikan tumbuh kembang sejak dalam kandungan hingga dewasa. Dalam saat inilah dikenal satu fase yang sangat penting yaitu **Fase Emas** atau dikenal dengan istilah **Golden Age**.

Golden Age atau Fase Emas adalah fase saat otak anak mengalami perkembangan yang paling cepat dalam pertumbuhannya. Kurang lebih 80% otak anak mengalami perkembangan pada usia 0-6 tahun. Pada usia inilah disebut fase emas tumbuh kembang anak, segala informasi mengenai kata-kata atau perilaku orang baik-buruk disekitar akan diserap seluruhnya dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, serta kemampuan kognitif.

Ini adalah fase terpenting karna akan berlangsung kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap memberi respon pada stimulai yang diberikan lingkungan di sekitarnya. Fase ini pula yang menjadi dasar untuk mengembangkan kemampuan motorik, sosio emosional, bahasa, agama dan juga moralnya. Begitu pentingnya fase ini maka orangtua dituntut untuk memberikan pengalaman yang bermanfaat pada anak, pendidikan serta stimulai yang maksimal dan mengenalkan berbagai aktifitas yang diminati.

Peran Orangtua

Dalam penelitian ditemukan bahwa tahun pertama kehidupan seorang anak adalah masa paling penting dalam kehidupannya yang akan menentukan kondisi anak pada saat ia dewasa.

Peran orangtua pada fase emas ini begitu penting. Kesuksesan tumbuh kembang anak tidak lepas dari keadaan rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar. Orangtua perlu menggali, mendorong dan membantu mengembangkan potensi anak sejak dini.

Salam Sehat Selalu,

Halo para pembaca setia Healthline, apa kabar semuanya? Mudah-mudahan kita semua senantiasa diberikan kesehatan oleh Tuhan Yang Maha Esa,amin.

Ada yang pernah dengar istilah "**Golden Age**" pada anak? Bisa disebut juga fase emas perkembangan otak pada anak yang bisa menentukan masa depannya, nah **Healthline** kali ini akan membahas tentang "**Golden Age**"

Para pembaca sekalian pernah mengalami klaim asuransi ditolak? sakitnya tuh disini ya, hahaha.. Materi tambahan kali ini akan menjelaskan **penyebab klaim asuransi ditunda atau ditolak**, tentunya klaim asuransi kesehatan di Pacific Cross ya.

Kami berharap informasi pada Healthline edisi kali ini dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat bagi kita semua

Salam Redaksi

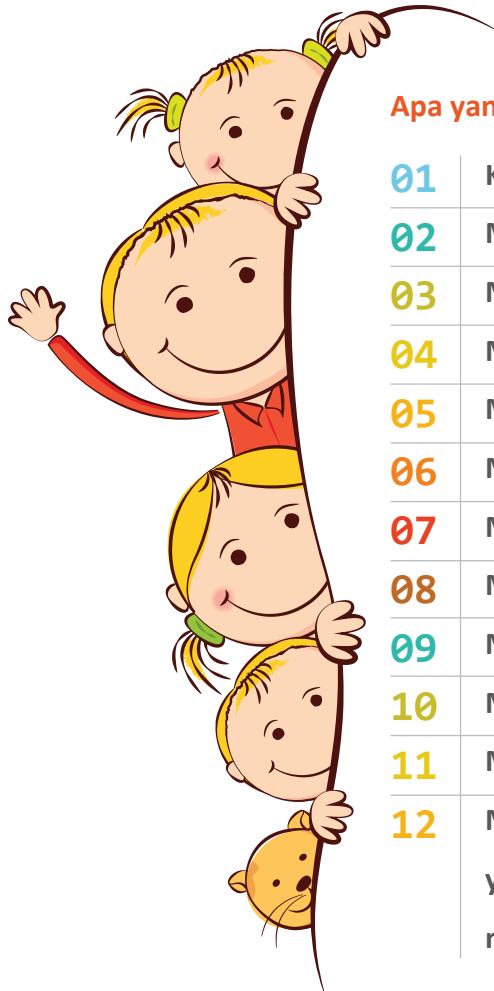
ISPC



Kritik dan Saran
info.healthline@pic-indo.com

Apa yang harus dilakukan?

- | | |
|----|--|
| 01 | Kenali potensi anak pada fase ini |
| 02 | Mengarahkan anak sesuai minat dan bakat yang disukainya |
| 03 | Mengenali anak melalui kepribadiannya |
| 04 | Memberikan pujian kepada anak |
| 05 | Menciptakan suasana tenang di lingkungan sekitar anak |
| 06 | Melibatkan anak dalam berbagai kegiatan minat dan bakat |
| 07 | Memberikan perhatian pada anak dengan optimal |
| 08 | Memberikan dukungan pada anak |
| 09 | Memberikan stimulai yang tepat pada anak |
| 10 | Mengajarkan anak berkreasi |
| 11 | Mendorong anak untuk terus belajar |
| 12 | Menghargai bentuk-bentuk dan potensi yang ada pada anak. Sikap orang yang menyenangkan dapat semakin memotivasi anak untuk berkarya dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya |



Mengenali Gangguan Tumbuh Kembang Anak

Para orangtua yang sudah memahami mengenai fase ini tentu akan memperhatikan tumbuh kembang anak dengan optimal. Sayangnya, hal ini sulit dilakukan oleh para orangtua yang bekerja. Karena itulah seringkali anak-anak mengalami kekurangan stimulasi dan terjadilah gangguan sensorik motorik.

Memantau tumbuh kembang anak sangat penting dilakukan agar orangtua bisa mendeteksi sejak awal bila terjadi gangguan pada anak. Berikut beberapa tumbuh kembang anak yang bisa diamati oleh para orangtua.

Pada usia 6 bulan, anak tidak menampakkan interaksi sosial, atau pada anak dengan usia yang lebih besar, terlihat kecenderungannya yang tak bisa berinteraksi dengan teman-temannya.

★ Gangguan motorik kasar

Antara lain ditandai dengan anak yang belum bisa berguling ketika usia 5 bulan, anak belum bisa mengontorl pada usia 6-7 bulan, anak belum bisa dalam posisi tegak di lantai selama kurang lebih 5-10 menit saat berusia 10-12 bulan, anak belum bisa merangkak dan belum bisa ditarik ke posisi berdiri saat usianya mencapai 12-13 bulan, dan anak belum berjalan sendiri atau dituntun saat usianya 18-21 bulan.

★ Gangguan Motorik Halus

Gangguan ini bisa ditandai dengan anak yang tak bisa memegang benda yang diletakkan ditangannya saat usia sudah 4-5 bulan, anak yang tetap mengepalkan tangan pada usia tersebut, anak yang tak bisa memegang satu benda dengan satu tangan pada usia 7 bulan, tak bisa memindahkan benda kecil ke dalam gelas ketika usianya mencapai 6-7 bulan, tak mampu menyusun tiga kubus saat usianya mencapai 2 tahun, dan anak yang tetap memasukkan benda ke mulut disertai dengan keluarnya air liur hingga usianya 2 tahun.

★ Gangguan Bicara

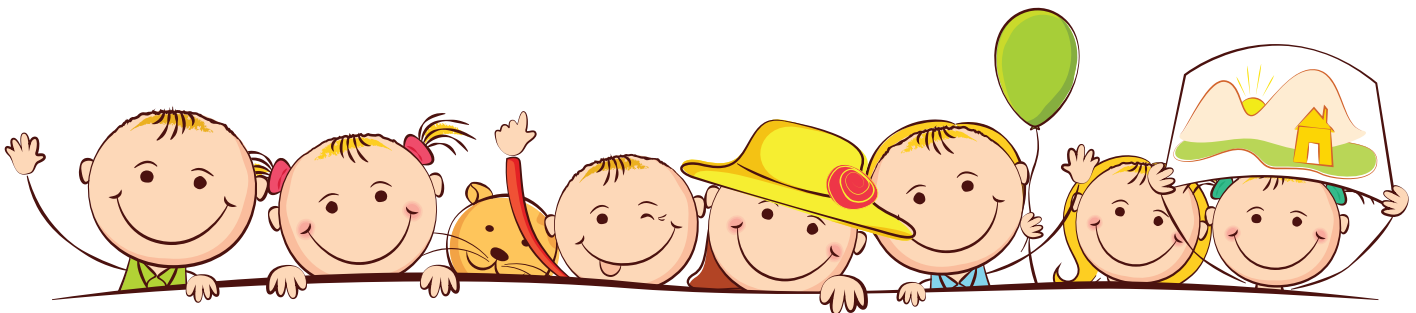
Ditandai dengan dengan mata yang tidak melirik dan kepala yang tidak menoleh ke arah sumber suara ketika usianya mencapai 6 bulan. tidak merespons terhadap panggilan namanya saat usianya sudah 10 bulan, tak memahami kata-kata padahal usianya sudah 15 bulan, tak berdiri atau duduk ketika usianya sudah 21 bulan, tak bisa menunjukkan mimik yang baik pada usia 12 bulan, tidak berkata-kata saat berusia 16 bulan dan tak mengeluarkan setidaknya dua kata spontan di usia 2 tahun.

★ Gangguan Interaksi Sosial

Bisa dilihat ketika anak sedang berinteraksi sosial, seperti tak ditemukannya senyum sosial di wajah anak saat mencapai usia 3 bulan, anak yang tak tertawa di usia 6-8 bulan saat diajak bermain, anak yang tak suka dipeluk atau didekati saat berusia 12 bulan, anak yang tak melakukan kontak mata dan mudah sekali mengamuk/tantrum tanpa sebab di usia 24 bulan, dan anak yang tak disiplin serta menolak bermain dengan anak lain saat usianya 3 - 5 tahun

★ Gangguan Kognitif

Ditandai dengan anak yang tak tertarik pada wajah ibunya ketika berusia 2-3 bulan, anak yang tak mencari benda yang terjatuh pada usia 6-7 bulan, anak yang tak tertarik dengan permainan "Ci Luk Ba" di usia 8-9 bulan, anak yang tak berusaha mencari benda-benda yang mempunyai kesamaan saat usianya sudah 2 tahun, anak yang tak bisa menyebut namanya sendiri di usia 3 tahun, tak mampu berhitung dengan benar di usia 4 tahun, tidak mengenali warna di usia 5 tahun, dan anak yang tak mengetahui hari kelahiran serta alamatnya di usia 5,5 tahun.



Bila orangtua menemukan beberapa gangguan tersebut maka sebaiknya segera lakukan langkah untuk mengatasinya, misalnya saja dengan memberikan stimulasi yang lebih terfokus ataupun terapi dengan tenaga medis yang berpengalaman di bidangnya. Hal ini perlu pembelajaran, bukan seperti untuk anak usia sekolah, akan tetapi seperti olahraga otak secara ringan.

Dalam usia ini pula, peran ibu sangat menentukan kecerdasan anak. Stimulasi/rangsangan hendaknya diberikan secara kompleks tapi ringan, mulai dari stimulasi bahasa hingga gerakan dan sentuhan. Kedekatan orangtua dengan anak akan memberikan rasa aman dan menumbuhkan rasa percaya diri yang kemudian mempengaruhi aspek perkembangan lainnya.



TEMPER TANTRUM



” **Tantrum adalah ledakan emosi**, biasanya dikaitkan dengan anak atau orang-orang dalam kesulitan emosional, yang biasanya ditandai dengan sikap keras kepala, menangis, menjerit, berteriak, pembangkangan, resistensi terhadap upaya untuk menenangkan. Dalam beberapa kasus, orang tersebut mungkin tidak dapat tetap diam, dan bahkan jika "tujuan" nya tersebut dipenuhi dia mungkin tetap tidak tenang. ”

Menurut penjelasan R.J.Fetsch, dari Colorado State University, 23 - 83% anak-anak yang masih berusia 2 - 4 tahun biasa mengalami ini. Bagaimana kalau usianya sudah 5 atau 6 tahun? Pada usia 4 tahun dikatakan baru mulai berhenti, tapi belum hilang seluruhnya. Mungkin ada yang sudah duduk di bangku SD dan masih membawa kebiasaan kecilnya.

Beberapa kondisi keluarga yang “mendukung” perilaku Temper tantrum itu antara lain: disiplin yang lemah, terlalu banyak mengkritik, terlalu protektif atau mengabaikan, kurang kasih sayang, hubungan orangtua yang bermasalah, persaingan saudara di rumah, atau anak terlalu sering mengalami penolakan dari orang dewasa di sekitarnya.

Ada sejumlah usulan yang bisa kita pakai acuan dalam membantu mereka, antara lain:

1. Sebisa mungkin kita tidak terlalu bereaksi, namun tetap perhatian. Temukan hal yang bisa mengalihkan perhatiannya.
 2. Terapkan disiplin yang ringan sebagai latihan mengontrol diri atau menyepakati perjanjian, misalnya kalau dia berhenti ngambek, kita akan terbuka untuk diajak berbicara mengenai permintaannya.
 3. Terus berusaha mengungkap motif di balik prilakunya, mungkin mencari perhatian, mengajukan tuntutan, atau memprotes keadaan.
 4. Hindari memermalukan anak dengan prilakunya itu atau memberi hukuman yang berat. Terkadang kita perlu memberi kesempatan untuk mengekspresikan emosi secara wajar dan manusiawi.
 5. Ajarkan anak mengenal batas-batas yang masih bisa ditoleransi saat ngambek sebagai cara agar dia belajar mengontrol diri menuju perbaikan.
 6. Lebih fokuslah untuk memberikan penghargaan atas prilakunya yang positif ketimbang bereaksi negatif atas prilakunya yang negatif.
 7. Jangan sampai kita takut dengan perilaku anak yang ngambek lalu kita mengabaikan permintaannya sehingga dia berpikir ngambeklah cara yang paling mulus untuk mencapai tujuan.
 8. Intensifkan membuka komunikasi yang semakin terbuka agar kita bisa memahamkan perilaku yang baik dan yang buruk beserta akibatnya.
 9. Peluk dia, jauhkan dari benda-benda berbahaya di sekitarnya.
-
- Cara-cara di atas hanya akan berhasil jika Anda konsisten dan kompak menerapkannya dengan anggota keluarga lain, seperti suami, nenek, kakek dan lainnya.

MONTESSORI DI RUMAH

Pernahkah Anda mendengar istilah “**Montessori**”? **Montessori adalah** suatu metode pendidikan untuk anak dari Dr. Maria Montessori, ia adalah seorang dokter yang beralih menjadi pendidik dari Italia pada akhir abad 19. Metode ini diterapkan terutama di pra-sekolah dan sekolah dasar. Ciri dari metode ini adalah penekanan aktivitas pengarahan diri pada anak dan pengamatan klinis dari pendidik. Namun, Montessori sebenarnya tak hanya diaplikasikan di sekolah, tetapi juga bisa diterapkan di rumah.

Ide utama Montessori adalah memperlakukan anak dengan respek atau hormat. Dimulai dari rumah, wajar saja jika orangtua dianggap sebagai sekolah pertama untuk anak. Mereka mendapat kesempatan berkembang dan mengeksplorasi setiap sudut rumah dengan aman (*child-friendly*).

Montessori di rumah belakangan menjadi konsep bermain sambil belajar yang populer, terutama bagi keluarga yang menerapkan *homeschooling*. Bagi Dr. Maria Montessori, anak adalah ‘*sensorial explorer*’, secara alami akan belajar tentang lingkungannya melalui apa yang dia rasakan dengan panca indra. Untuk itu tahapan pendidikan pertama yang penting bagi anak adalah permainan sensoris.

Apa Itu Permainan Sensoris?

Permainan sensoris adalah permainan yang mendorong anak-anak untuk menggunakan satu atau lebih dari panca indra mereka. Pengalaman permainan ini fokus pada merangsang indra penglihatan, suara, bau, sentuhan, rasa, keseimbangan, dan gerakan.

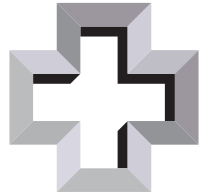
Penelitian Dr. Maria Montessori menunjukkan bahwa anak-anak bergantung pada pengalaman sensorisnya untuk belajar tentang lingkungan mereka. Permainan sensoris membantu membangun hubungan saraf yang mendukung anak untuk berpikir, belajar, dan berkreasi. Permainan sensoris juga mendukung perkembangan bahasa, pertumbuhan kognitif, keterampilan motorik halus/kasar, pemecahan masalah dan penalaran, juga interaksi sosial.

Permainan apa saja yang bisa diterapkan di rumah?

Kita bisa mencoba beberapa ide permainan sensoris untuk montessori di rumah berikut ini:

1. Ajak anak bermain dengan pasir, lumpur, air, krim cukur, slime, tepung jagung, waterbeads, kacang-kacang kering, dll. Sediakan berbagai wadah, alat-alat dapur, dan mainan kecil sebagai alat eksplorasi.
2. Menyanyi dan menari diiringi musik. Gunakan instrumen ukuran anak-anak, syal, tongkat pita, dan sebagainya untuk mendorong partisipasi berbagai macam indra sekaligus.
3. Membangun atau menyusun blok, kotak kardus, atau makanan kaleng. Jatuhkan dan jelaskan tentang suara-suara keras.
4. Tambahkan minyak esensial pada play dough anak. Ajak anak mengenali dan membandingkan semua aroma sambil bermain.
5. Jalan di lingkungan sekitar rumah. Biarkan anak berhenti untuk memungut daun, batang kayu, batu, atau apapun yang tidak berbahaya. Bawalah kantong atau tas untuk diisi ‘harta’ yang dikumpulkan anak dan bawa pulang ke rumah untuk dijadikan bahan membuat kolase.





PACIFIC CROSS
excellence at every contact

PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia
t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879
www.pacificcross.co.id

Sumber :

- <http://health.liputan6.com/read/3017120/6-gejala-hipertensi-yang-sering-tak-disadari>
- <http://www.alodokter.com/hipertensi>
- <https://www.drugs.com/health-guide/high-blood-pressure-hypertension.html>
- *The Health Site, Senin (10/7/2017), Dr. Akshay Challani, Dokter Spesialis Perawatan Kritis di Akshjyot Clinic, Mumbai*
- <http://bisnis.liputan6.com/read/2634204/5-trik-hemat-saat-liburan-keluarga>
- <http://www.frugalvillage.com>