

Judul: Pengukuran Tubuh



Taman kanak-kanak (TK) di Jepang melakukan pemeriksaan dan pengukuran tubuh secara rutin untuk memeriksa kesehatan dan mencatat pertumbuhan anak-anak. Berikut adalah penjelasan mengenai salah satu contoh pemeriksaan tersebut, yaitu “pengukuran tubuh.” Pengukuran tubuh merupakan bagian dari rencana tahunan setiap TK, yang dilaksanakan setiap sebulan sekali atau satu semester sekali.

Kali ini, kami akan memperlihatkan jenis pengukuran tubuh yang paling populer di Jepang, yaitu pengukuran tinggi dan berat badan. Hasil pengukuran tersebut dicatat pada halaman terkait di “*Otayori-cho*” (buku catatan komunikasi, sebuah alat untuk berbagi informasi kepada wali murid) dan dibagikan kepada wali murid. Karena keadaan jiwa dan raga yang sehat itu berbeda-beda bagi setiap anak, kami bekerja sama dengan masing-masing keluarga untuk memahami situasi aktual setiap anak, dan mendorong perkembangan dan pertumbuhan mereka.



Sasaran : Anak-anak semua usia di TK



Kategori kegiatan : TK, pengukuran tubuh



Waktu : Tergantung keadaan setiap TK, sekali sebulan atau sekali satu semester. Waktu pengukuran kira-kira sekitar 30-40 menit.



Tujuan

<Untuk anak-anak>

- Agar anak-anak peduli kepada tinggi dan berat badan.
- Agar anak-anak peduli kepada pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya sendiri, mengetahui pentingnya kesehatan, dan membiasakan perilaku pencegahan penyakit.

<Untuk TK dan wali murid>

- Bagi pihak sekolah, pengukuran ini merupakan kesempatan untuk mengetahui apakah tubuh anak berkembang

dengan sempurna. Dengan membagikan hasil pengukuran dengan wali murid, sekolah dan wali murid dapat bekerja sama untuk mempromosikan perkembangan anak yang sehat.

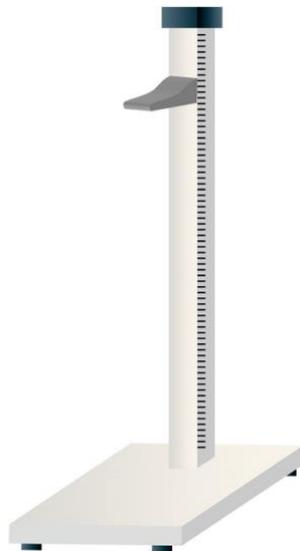


Bahan yang disiapkan dan alat yang dibutuhkan

- Timbangan berat badan (atau timbangan berat badan rumah)



- Pengukur tinggi badan



Gambar 3: Pengukur tinggi khusus untuk tinggi badan

- Lembar catatan informasi anak-anak milik TK (atau *spreadsheet software* di PC, dll.)
- Alat untuk berbagi informasi dengan wali murid (contoh di Jepang: *Otayori-cho*)

身体发育表

月/日	身長cm	体重kg	座高cm	その他
4/16	107.9	21.2	.	
5/14	109.4	21.4	.	
6/23	109.5	20.5	.	
7/18	109.6	20.9	.	
9/22	111.5	21.3	.	
10/20	112.3	21.4	.	
11/17	113.1	22.0	.	
12/9	113.1	22.2	.	
2/1	113.4	23.4	.	
2/17	114.9	23.6	.	
3/11	114.9	23.1	.	
/	.	.	.	

年齢	身長cm	体重kg	座高cm
1歳	男	80.7	10.9
	女	78.2	10.1
2歳	男	89.4	12.5
	女	87.9	12.0
3歳	男	96.1	14.6
	女	97.1	14.3
4歳	男	105.1	16.9
	女	103.5	16.8
5歳	男	110.8	19.1
	女	109.8	18.6
6歳	男	116.7	21.5
	女	115.8	21.0

1:2-3-4歳:平成18年国民健康・栄養調査(厚生労働省)
5-6歳:平成20年度学校保健統計調査(文部科学省)
※年齢は満計算

Gambar 5: Contoh halaman catatan pengukuran tubuh dalam *Otayori-cho* yang digunakan di Jepang



Urutan pelaksanaan

(1) Rencana Tahunan

Sisihkan waktu untuk kegiatan pengukuran tubuh dengan memasukkannya dalam rencana tahunan TK. Frekuensi dan waktu pemeriksaan kesehatan bervariasi di setiap TK; ada TK yang mengadakannya sekali sebulan maupun sekali satu semester. Dalam contoh pada Gambar 5 di atas, pemeriksaan dilakukan setiap bulan.

(2) Persiapan alat ukur, lembar pencatatan, dll.

Tentukan guru penanggung jawab kegiatan pengukuran tubuh di TK yang akan menyiapkan alat-alat pengukuran dan lembar pencatatan (ata aplikasi komputer, atau *spreadsheet*). Sebelumnya, bagikan satu kelas menjadi beberapa kelompok (misalnya kelompok yang mengukur tinggi badan terlebih dahulu, kelompok yang mengukur berat badan terlebih dahulu, dan lain-lain), agar pada hari-H pengukuran dapat dilakukan dengan mulus.

Jika menggunakan alat komunikasi *Otayori-cho* untuk membagikan hasil pengukuran kepada wali murid, pilihlah yang memiliki halaman untuk mencatat hasil pengukuran tubuh. Jika tidak, sekolah dapat mencetak halaman pribadi anak yang bisa digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tubuh anak selama setahun atau selama ia menjadi siswa di TK tersebut.

Sekolah yang sering menggunakan ICT (teknologi internet dan komunikasi) dapat membuat halaman khusus di internet yang dapat dibagikan ke wali murid, atau menuliskannya di aplikasi *spreadsheet* seperti Excel dan membagikannya ke wali murid dengan menggunakan email atau pesan di media sosial (SNS).

(3) Pengukuran dan pencatatan

Berikan waktu bagi anak-anak untuk ke toilet sebelum melakukan pengukuran.

Tugaskan beberapa guru ketika melakukan pengukuran, seperti guru untuk mengawasi anak-anak yang mengantri giliran pengukuran, guru yang mengukur tinggi dan berat badan anak, dan guru yang menulis hasil pengukuran di lembar catatan TK. Ketika pengukuran dan pencatatan hasil sudah selesai, guru juga bersiap untuk menuliskan kembali hasilnya di *Otayori-cho* atau lembar pribadi anak dan membagikannya ke wali murid.

Seperti yang telah disebutkan di atas, tujuan kegiatan ini bagi anak-anak adalah agar mereka “peduli pada tinggi dan berat badan mereka,” serta “Agar anak-anak peduli kepada pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya sendiri, mengetahui pentingnya kesehatan, dan membiasakan perilaku pencegahan penyakit.” Untuk mencapai hal ini,

selama pengukuran, guru dapat membandingkan dan menjelaskan hasil pengukuran sebelumnya dan sekarang, serta bercerita mengenai perkembangan kepada anak.

(4) Membagikan hasil

Bagikan informasi kepada wali murid dengan memberikan *Otayori-cho* atau lembar pribadi kepada anak. Jika terlihat tanda-tanda masalah perkembangan seperti penurunan berat badan, maka guru harus bekerjasama dengan perawat sekolah untuk mencari cara terbaik merespon situasi dan berkomunikasi dengan wali murid.



Referensi

Di Mesir, terdapat sekolah yang menggunakan pengukur tinggi badan yang ditempelkan di dinding daripada menggunakan alat pengukur khusus tinggi badan.



Gambar 4: Contoh pengukur tinggi badan yang ditempelkan di dinding di sekolah di Mesir
