



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep *Self Care*

##### 2.1.1 Definisi *Self Care*

*Self care* merupakan perilaku yang dilakukan sebagai respon suatu kebutuhan merawat diri secara mandiri. Teori *self care* adalah teori keperawatan yang dikembangkan oleh Orem. Orem mengembangkan teori keperawatan *self care* secara umum dibagi menjadi 3 teori yang saling berhubungan, yaitu : teori *self care*, teori *self care* defisit, teori nursing system (Sukmarini, 2020).

Perawatan diri (*self care*) merupakan tindakan suatu kegiatan dapat dilakukan individu dalam memenuhi kebutuhan dasar dengan tujuan mempertahankan, kehidupan, kesejahteraan sesuai dengan keadaan sehat dan sakit yang ditekankan pada kebutuhan klien tentang perawatan diri sendiri (Kurniati, 2020).

##### 2.1.2 Teori Perawatan Diri (*Self Care Theory*)

Menurut Orem perawatan diri (*self care theory*) dibentuk menjadi 3 teori yang saling berhubungan (Arkianti, 2023) diantaranya yaitu :

- 1) Teori perawatan diri (*self care theory*) menggambarkan dan menjelaskan tujuan dan cara individu melakukan perawatan dirinya.
- 2) Teori defisit perawatan diri (*deficit self care theory*) menggambarkan dan menjelaskan keadaan individu yang membutuhkan bantuan dalam melakukan perawatan diri, salah satunya adalah dari tenaga keperawatan.

- 3) Teori sistem keperawatan (*nursing system theory*) menggambarkan dan menjelaskan hubungan interpersonal yang harus dilakukan dan dipertahankan oleh seorang perawat agar dapat melakukan sesuatu secara produktif.

### 2.1.3 Tujuan dan Manfaat *Self Care*

Menurut Orem (*self care*) perawatan diri adalah aktivitas yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan rasa kesejahteraan diri sendiri yang memiliki tujuan dan manfaat (Nari, 2022) yaitu :

#### 1) Tujuan

- a) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- b) Memelihara kebersihan diri seseorang
- c) Memperbaiki *personal hygiene* yang kurang
- d) Mencegah penyakit
- e) Menciptakan keindahan
- f) Meningkatkan rasa percaya diri

#### 2) Manfaat

- a) Memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk meningkatkan kehidupan kesehatan serta kesejahteraan
- b) Mempertahankan kualitas kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan baik dalam keadaan sehat ataupun sakit
- c) Membantu individu dan keluarga dalam mempertahankan *self care* yang mencakup integritas struktural, fungsi dan perkembangan



## 2.2 Pendampingan Orang Tua

### 2.2.1 Definisi Pendampingan

Pendampingan orang tua merupakan kegiatan untuk membantu proses kemandirian *self care* pada anak upaya orang tua untuk menemani, memberikan bantuan dalam mengatasi masalah anak, memberikan dorongan, motivasi, dukungan, pengawasan dan memberikan fasilitas pada anak agar semangat dalam melakukan aktivitas setiap hari (Anggraini, 2022).

Pendampingan orang tua di dalam keluarga merupakan upaya bantuan yang dilakukan oleh orang tua dalam mendampingi anak untuk memenuhi kebutuhan dalam memecahkan masalah anak dalam rangka mendukung optimalisasi perkembangan anak (Kurniawati N. &, 2022).

Pendampingan orang tua dalam kemandirian *self care* pada anak adalah upaya yang dilakukan oleh kedua orang tua untuk mengoptimalkan perkembangan anak, membimbing, menemani, memberikan fasilitas yang baik, memenuhi semua kebutuhan yang diperlukan anak, memberikan pemahaman yang baik, memberikan bantuan serta bimbingan ketika anak sedang mengalami kesulitan serta senantiasa memberikan motivasi agar anak semangat dalam melakukan aktivitas setiap harinya (Rahayu, 2022).

### 2.2.2 Aspek-Aspek Pendampingan Orang Tua

Dalam Proses kemandirian *self care* anak ada beberapa aspek yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam membantu kemandirian pada anak (Ismail, 2021) yaitu:

- 1) Menyediakan fasilitas perawatan diri pada anak



Fasilitas yang dimaksud adalah alat untuk perawatan mandiri, misalnya perawatan untuk mandi orang tua memberikan alat untuk membersihkan diri misalnya, sabun, shampo, pasta gigi dan sikat gigi dan lain-lain. Fasilitas perawatan mandiri ini dapat membantu memudahkan anak dalam proses mandiri dalam melakukan kegiatan sehingga anak tidak terhambatan dalam melakukannya.

2) Mengawasi kegiatan perawatan diri pada anak

Orang tua perlu mengawasi kegiatan kemandirian *self care* pada anak di rumah karena dengan mengawasi kegiatan yang dilakukan setiap hari oleh anak, orang tua dapat mengetahui apakah anak mereka sudah bisa melakukan kegiatan dengan baik atau belum. Melalui pendampingan orang tua anak dapat melakukan dengan benar.

3) Menjadwalkan waktu kegiatan perawatan diri pada anak

Orang tua perlu mengawasi kegiatan anak yang dilakukan anak di rumah apakah anak sudah menggunakan waktunya untuk melakukan perawatan mandiri dengan baik. Orang tua dapat membantu membuat jadwal aktivitas pada anak yang dilakukan secara mandiri.

4) Membantu kesulitan yang dihadapi anak dalam melakukan perawatan diri

Orang tua perlu mengetahui kesulitan yang dihadapi oleh anak dalam melakukan kegiatannya, karena dengan mengetahui kesulitan yang dilakukan oleh anak, orang tua mampu membantu menyelesaikannya.



Apabila orang tua tidak mengetahui kesulitan yang dihadapi oleh anak dalam melakukan perawatan diri, maka proses anak akan terhambat.

### 2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendampingan Orang Tua

Dalam keberhasilan kemandirian perawatan diri pada anak terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya (Rahmania, 2020). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pendampingan anak dalam melakukan aktivitas perawatan mandiri setiap hari, yaitu:

#### 1) Usia orang tua

Usia orang tua berpengaruh terhadap kemandirian *self care* pada anak usia pra sekolah, usia orang tua 18-25 tahun yang masih muda dalam mengasuh anak dan baru pertama kali mempunyai anak, orang tua belum memiliki banyak pengalaman sehingga segala sesuatu aktivitas perawatan diri yang dilakukan oleh anak masih dimanjakan oleh orang tua.

#### 2) Pengalaman Orang Tua

Pengalaman orang tua sangat berpengaruh pada aktivitas kemandirian *self care* pada anak, jika orang tua mempunyai banyak pengalaman yang didapat dalam membesarkan anaknya sehingga pengetahuan yang diperoleh bisa diajarkan kepada anaknya, semakin banyak pengalaman yang di dapat oleh orang tua maka orang tua bisa mendidik anak dengan baik dalam melakukan kemandirian *self care*.

#### 3) Pekerjaan orang tua

Pekerjaan orang tua mempengaruhi tingkat kemandirian *self care* pada anak usia pra sekolah. Anak yang ditinggal bekerja oleh orang tua



cenderung melakukan aktivitas mandiriya masih dibantu oleh neneknya.

#### 4) Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan Orang tua berpengaruh terhadap pengetahuan orang tua dalam meningkatkan kemandirian pada anak usia pra sekolah yang berusaha mendewasakan dalam melakukan kegiatan perawatan mandiriya.

#### 5) Usia Anak

Pada anak usia anak pra sekolah mereka harus belajar dalam melakukan kegiatan setiap hari yaitu kemandirian *self care*, atas kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat melakukannya dengan sendiri tanpa bantuan orang tua.

#### 6) Jenis Kelamin Anak

Pada jenis kelamin anak perempuan terdapat dorongan untuk melepaskan diri dari ketergantungan orang tua akan tetapi karena sebagai anak perempuan mereka dituntut untuk bersikap pasif, berbeda dengan anak laki-laki yang agresif dan ekspansif, mengakibatkan anak perempuan lebih lama dalam melakukan perawatan mandiriya daripada anak laki-laki.

### 2.3 Tingkat Kemandirian *Self Care* Pada Anak Usia 4-5 tahun

#### 2.3.1 Definisi Tumbuh Kembang Anak Usia 4-5 tahun

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan hal yang terus terjadi secara berkesinambungan selama kehidupan manusia. Pertumbuhan adalah meningkatnya jumlah sel pada saat membelah diri dan mensintesis protein baru yang menghasilkan peningkatan ukuran berat seluruh atau sebagian



selalu dianggap tidak mampu melakukan oleh orang tua karena ada anak yang lebih besar, sehingga anak bungsu tidak diberikan tanggung jawab

2) Anak yang Ditinggal Orang Tua

Orang tua yang sering meninggalkan anak biasanya cenderung untuk mengganti perhatiannya yang kurang pada anak dengan jalan memperbolehkan apapun yang dikehendaki anak. Sebaliknya mungkin terjadi dari anak itu sendiri karena merasa tidak diperhatikan oleh orang tuanya, maka anak banyak menuntut dan biasanyauntutannya dipenuhi oleh orang tua.

3) Sikap Orang Tua

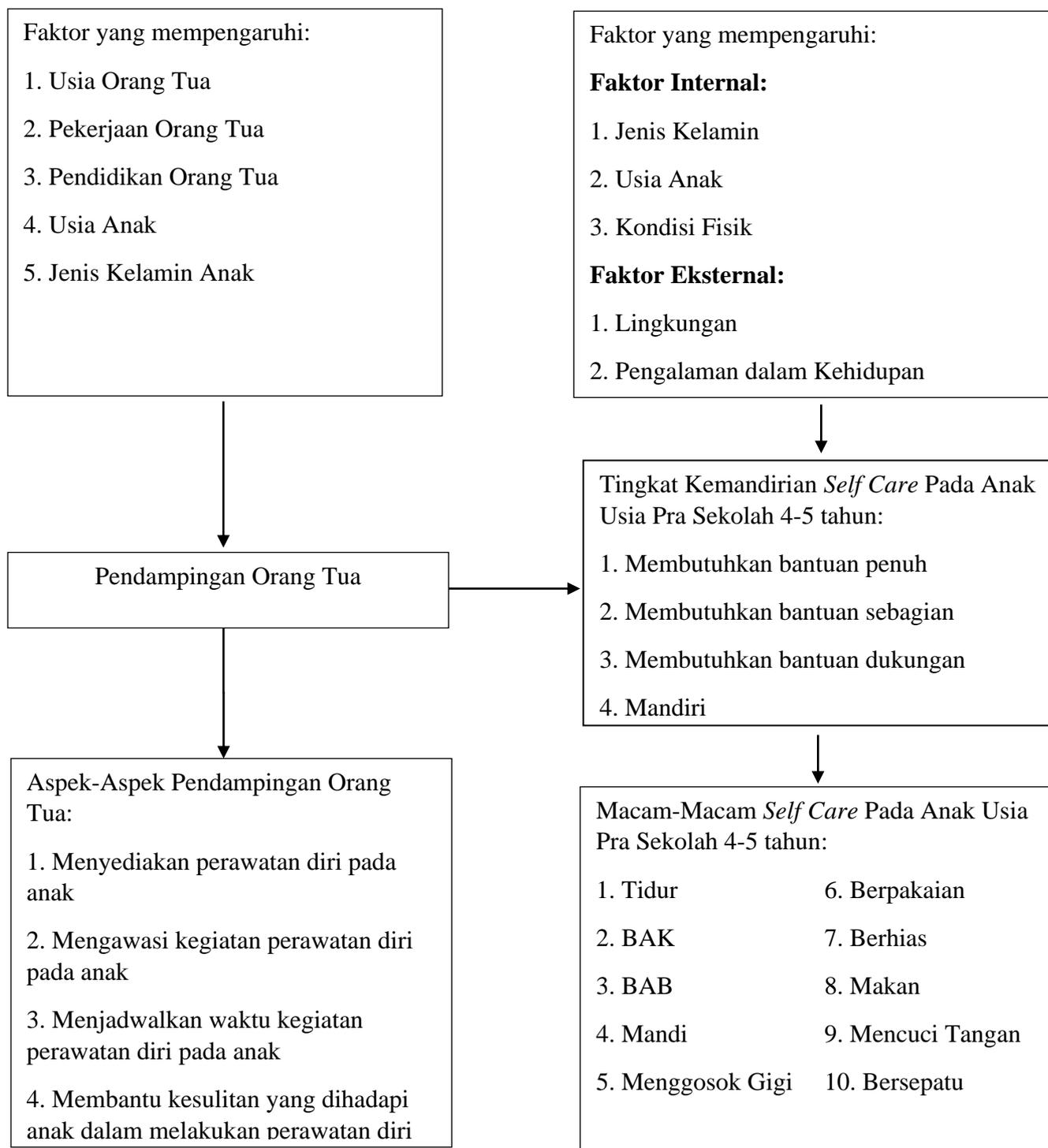
Sikap orang tua yang terlalu menyayangi dan melindungi serta memberikan kasih sayang berlebihan akan menumbuhkan sikap anak yang kurang mandiri dan mengalami ketergantungan.

4) Penerapan Disiplin yang Tidak Tegas

Penerapan disiplin yang tidak tegas akan menyebabkan anak menjadi bingung antara kegiatan yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dalam keadaan yang seperti ini anak akan mudah tersinggung dan marah apabila keinginannya tidak terpenuhi.



## 2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori hubungan pendampingan orang tua terhadap tingkat kemandirian *self care* pada anak usia pra sekolah 4-5 tahun di TK Muslimat 7 Peterongan Jombang berdasarkan teori Orem



sel (Heny Purwati, 2019). Perkembangan merupakan tumbuhnya struktur fungsi dan kemampuan manusia secara lebih luas. Periode penting dalam tumbuh kembang anak pada masa usia pra sekolah, karena pada masa ini pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Proses pertumbuhan dan perkembangan terbagi dalam beberapa tahapan berdasarkan usia, salah satu fasenya adalah masa pra sekolah yaitu anak berusia 4-5 tahun.

Masa kanak-kanak awal biasanya dikenal dengan masa prasekolah. Pada usia ini, anak mulai belajar memisahkan diri dari keluarga dan orang tua untuk masuk dalam lingkungan yang baru, yaitu lingkungan taman kanak-kanak. Dalam memasuki lingkungan TK, anak akan mempelajari banyak hal di antaranya belajar arti berteman, belajar bahasa verbal yang sama dengan orang-orang di lingkungannya. Selain itu, keterampilan motorik kasar dan motorik halus anak akan berkembang semakin baik, sehingga meningkatkan kemandiriannya. Anak prasekolah memiliki karakteristik perkembangan meliputi perkembangan motorik dimana pada usia prasekolah baik motorik halus maupun motorik kasar lebih terarah, kemudian perkembangan kognitif anak-anak mulai mempresentasikan dunia dengan menggunakan kata-kata, bayangan, dan gambar (Salwiah, 2022). Perkembangan psikososial merupakan perkembangan berkaitan dengan emosi, motivasi dan perkembangan kepribadian, anak prasekolah memiliki karakteristik dapat bekerjasama dengan orang lain, berimajinasi, dan mengambil inisiatif sendiri untuk suatu melakukan suatu tindakan, yaitu mengurus diri, menunjukkan kemampuannya, serta melakukannya



sesuai dengan yang mereka sukai. Meskipun kadang anak-anak banyak melakukan kesalahan, tetapi dengan pengarahan orang tua, anak akan melakukannya dengan lebih baik lagi (Kumalasari, 2022).

Pengalaman pada masa usia prasekolah membantu anak dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi, berbahasa, dan dalam pemecahan masalah. Salah satu indikator perkembangan sosialisasi adalah kemandirian. Kemandirian menjadi tugas perkembangan yang sangat penting pada masa ini, tidak terpenuhi tugas perkembangan pada masa ini akan menimbulkan terhambatnya perkembangan mandiri yang maksimal. Kemandirian adalah salah satu ciri kematangan yang memungkinkan seorang anak berfungsi secara otonom dan memungkinkannya untuk menerapkan usaha guna mencapai prestasi pribadi dan tercapainya tujuan perkembangan anak (Sukatin, 2022). Anak yang mandiri dapat berdiri sendiri dan mampu menentukan sikap serta mengambil inisiatif namun, anak yang tidak mandiri umumnya akan merasa dirinya tidak mampu dan tidak berdaya, akibatnya perasaan tidak berdaya dan tidak mampu akan membuat anak sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungannya.

Kemandirian mulai terlihat pada anak usia 18-3 tahun. Pada masa ini, seorang anak mulai mengembangkan kontrol diri terhadap pengaturan atau pembatasan eksternal (misalnya, orang tua dan lingkungan sosial). Ia mulai melakukan sesuatu yang diinginkannya dan mengatakan tidak atas apa yang tidak diinginkannya. Saat memasuki usia prasekolah (4-5 tahun) anak seharusnya sudah berkembang kemampuan kemandiriannya karena anak sudah mulai berinisiatif untuk melakukan berbagai hal sendiri tanpa



bantuan orang lain. Anak-anak mulai dapat bekerjasama dengan orang lain, berimajinasi, dan mengambil Inisiatif sendiri untuk sesuatu melakukan sesuatu tindakan, yaitu mengurus sendiri, menunjukkan kemampuannya, serta melakukan nya sesuai dengan yang mereka sukai. Meskipun kadang anak-anak banyak melakukan kesalahan, tetapi dengan pengarahan orang tua, anak akan melakukannya dengan lebih baik lagi (Asati, 2021).

Seiring berkembangnya keterampilan-keterampilan yang telah dikuasai oleh anak, diharapkan anak-anak dapat belajar mandiri dengan merawat dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhannya, seperti melepas dan mengenakan pakaian, buang air kecil, ataupun memakai kaos kaki dan sepatunya sendiri tanpa bantuan orangtua maupun pengasuhnya. Awalnya, anak akan banyak melakukan kesalahan dalam memenuhi kebutuhannya sendiri, tetapi dengan adanya proses pembelajaran yang terus menerus, anak akan dapat melakukan berbagai hal itu sendiri tanpa bantuan khusus dari orang tua maupun pengasuhnya. Saat kemampuan anak semakin baik dalam mengurus dirinya, anak akan merasa bangga terhadap kemampuannya yang dimilikinya, membuat rasa percaya diri dan inisiatif anak meningkat dalam melakukan suatu hal, seperti perkembangan psikososial, yaitu *initiative vs guilt* (inisiatif vs rasa bersalah) setelah sebelumnya melewati tahap *autonomy vs shame an doubt* (otonomi vs rasa malu dan keragu-raguan) dimana anak telah mengembangkan kemampuan untuk menguasai dirinya sendiri dan otot-otot tubuh, maka pada tahap ini



akan lebih optimal jika tumbuh kembang anak mendukung untuk bergerak bebas di lingkungan sekitarnya (Asmara Palintan, 2020).

### 2.3.2 Perkembangan Anak Usia 4 tahun Pra Sekolah

Memasuki usia 4 tahun atau pra sekolah, anak sudah mulai bisa bersikap mandiri dan tidak selalu bergantung pada orang tua. Mereka sudah bisa bernyanyi menggambar, bergaul dengan teman-temannya, dan lain-lain. Banyaknya tahapan perkembangan anak usia 4 tahun terkadang membuat orang tua bingung mengenali apa yang salah dan apa yang normal pada pertumbuhan anak usia pra sekolah, untuk masa tumbuh kembang anak usia 4 tahun merupakan hal penting yang harus orang tua perhatikan. Tinggi anak usia 4 tahun idealnya adalah sekitar 94,1-111,3cm (Perempuan) dan 94,9-111,7 cm (laki-laki). Sementara, berat badan ideal anak usia 4 tahun yaitu 12,3-21,5 kg (Perempuan) dan 12,7-21,2 kg (laki-laki). Adapun berbagai perkembangan anak usia 4 tahun, yaitu :

#### 1) Kemampuan Berbicara dan Komunikasi

Perkembangan anak 4 tahun idealnya sudah bisa melakukan hal-hal ini:

- a) Menjawab pertanyaan sederhana
- b) Mengetahui lebih banyak kosakata dan penggunaannya dengan benar
- c) Bisa menyebutkan nama lengkapnya
- d) Menyanyi lagu-lagu sederhana
- e) Berbicara dengan jelas dalam 4-5 kalimat
- f) Mampu bercerita



- g) Mengucapkan kalimat berisi 4 kata atau lebih
- h) Mengucapkan beberapa kata dan lagu atau cerita anak-anak
- i) Berbicara tentang setidaknya satu hal yang terjadi

## 2) Keterampilan Fisik dan Motorik

Selain itu, dari segi perkembangan motorik anak, kemampuan anak usia 4 tahun idealnya sudah bisa :

- a) Naik turun tangga tanpa bantuan
- b) Melompat dan berdiri dengan satu kaki minimal 2 detik
- c) Menendang bola ke arah depan
- d) Menuangkan minuman dengan bantuan orang tua
- e) Melempar atau menangkap bola
- f) Membuka beberapa kancing baju
- g) Mengambil makanan atau menuangkan minuman
- h) Memegang pensil atau krayon diantara telunjuk dan ibu jari
- i) Membuka gagang pintu
- j) Melompati benda dan memanjat tangga
- k) Mengendarai sepeda roda tiga atau dua

## 3) Keterampilan Sosial dan Emosional

Dalam perkembangan anak usia 4 tahun, keterampilan sosial dan emosional anak meliputi :

- a) Kemampuan untuk berpakaian tanpa bantuan orang tua
- b) Bisa bekerja sama dengan anak-anak lain
- c) Suka hal-hal baru
- d) Senang bermain dengan teman ketimbang bermain sendiri



- e) Berbicara tentang hal yang ia sukai dan tidak disukai
- f) Berpura-pura menjadi sesuatu yang lain saat bermain
- g) Menghibur orang lain yang lagi sedih, misalnya memeluk teman yang menangis
- h) Menghindari berbahaya, seperti tidak melompat dari ketinggian ditaman bermain
- i) Suka menjadi penolong, misalnya mengambilkan buku yang diminta oleh kakak
- j) Mulai mengadu dan sedikit memerintah
- k) Menikmati lelucon konyol atau hal-hal lucu
- l) Tantrum ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkannya

#### 4) Keterampilan Kognitif

Untuk mengetahui sejauh mana perkembangan kognitif anak usia 4 tahun :

- a) Membuat gambar sederhana, misalnya lingkaran atau persegi
- b) Melakukan tiga perintah dalam satu waktu
- c) Mengetahui beberapa angka dan berhitung
- d) Mengenal beberapa nama warna
- e) Mengingat bagian cerita
- f) Bisa menyalin huruf besar
- g) Mengenal waktu dan hari
- h) Memahami arti kata “sama” dan “berbeda”
- i) Bisa menggunakan gunting
- j) Menyortir objek berdasarkan ukuran, bentuk dan warna



- k) Membandingkan suatu hal, misalnya tinggi, ukuran, atau jenis kelamin
- l) Mengurutan objek, seperti dari yang terbesar ke terkecil atau terpendek hingga tertinggi

Cara mendukung Perkembangan anak usia 4 tahun, setelah memahami anak usia 4 tahun harus bisa apa saja, orang tua juga perlu mengetahui cara mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Supaya pertumbuhan anak 4 tahun semakin hebat, ada berbagai kegiatan yang bisa dilakukan setiap hari untuk membantu anak belajar. Berikut beberapa cara mendukung perkembangan anak usia 4 tahun menurut IDAI:

- a) Membiarkan anak berpendapat dan menentukan pilihannya. Misalnya, ia ingin memakai baju apa atau ingin bermain.
- b) Memberikan banyak waktu agar anak bisa aktif
- c) Biarkan anak mencoba merawat dirinya sendiri, seperti berpakaian, mandi, atau menggosok gigi
- d) Berlatih menghitung dan bernyanyi
- e) Membacakan buku cerita setiap hari
- f) Mengatur waktu untuk bermain dengan anak-anak lain. Biarkan mereka menyelesaikan konflik mereka sendiri, tetapi tetap dengan pengawasan orang tua
- g) Melakukan kegiatan seni seperti menggambar atau membuat kerajinan tangan dari kertas, gunting dan lem



- h) Berbicara dengan anak, mau menjawab pertanyaan mereka dan membantu mengenal nama emosi atau perasaan tertentu (senang, sedih, kecewa dll)
- i) Mengajari anak meminta maaf jika ada teman yang tersakiti
- j) Mulai memperkenalkan bagian-bagian tubuh yang tidak boleh diperlihatkan atau disentuh orang lain
- k) Batasi waktu anak bermain dan menonton televisi
- l) Pantau apa yang anak-anak tonton dan jauhkan dari konten negatif.

Cara belajar anak usia 4 tahun di rumah harus diajarkan dan didampingi oleh orangtua.

### 2.3.3 Perkembangan Anak Usia 5 Tahun Pra sekolah

Pada anak usia 5 tahun pra sekolah sangat berenergi dan aktif, anak sudah mulai bisa bersikap mandiri dan tidak selalu bergantung pada orang tua. Mereka sudah mampu menceritakan sebuah peristiwa, memakai pakaian sendiri, hingga melakukan banyak hal secara mandiri. Banyaknya tahapan perkembangan anak usia 5 tahun terkadang membuat orang tua bingung mengenali apa yang salah dan apa yang normal pada pertumbuhan anak usia pra sekolah, untuk masa tumbuh kembang anak usia 5 tahun merupakan hal penting yang harus orang tua perhatikan. Tinggi anak usia 5 tahun idealnya adalah sekitar 99,9-118,9 cm (Perempuan) dan 100,7-119,2 cm (laki-laki). Sementara, berat badan ideal anak usia 5 tahun yaitu 13,7-24,9 kg (Perempuan) dan 14,1-24,2 kg (laki-laki). Adapun berbagai perkembangan anak usia 4 tahun, yaitu :

- 1) Kemampuan Berbicara dan Komunikasi



Anak umur 5 tahun memiliki kemampuan berbicara dan komunikasi yang semakin baik. Berikut adalah sejumlah kemampuan anak usia 5 tahun yang umumnya mereka bisa lakukan, yaitu:

- a) Menyebutkan nama lengkap, alamat, dan nomor telepon rumahnya
- b) Berbicara dengan jelas dan menggunakan lima kalimat
- c) Menceritakan peristiwa dengan kalimat yang lengkap
- d) Menggunakan kalimat untuk menceritakan waktu dimasa mendatang, misalnya hari minggu aku diajak ibu ke pasar

## 2) Keterampilan Fisik dan Motorik

Dari segi keterampilan fisik dan motorik anak-anak umumnya dapat menunjukkan perkembangan anak usia 5 tahun berikut ini:

- a) Bisa berpakaian sendiri dan mengancingkan baju tanpa bantuan orang tua
- b) Bisa berdiri satu kaki minimal 10 detik
- c) Berayun dan memanjat
- d) Menggunakan garpu dan sendok untuk makan
- e) Bisa pergi ke toilet sendirian

## 3) Keterampilan Sosial dan Emosional

Dari segi keterampilan sosial dan emosional berikut adalah perkembangan anak usia 5 tahun:

- a) Bisa mematuhi peraturan dengan mudah
- b) Bisa melakukan banyak hal secara mandiri, misalnya berani membeli sesuatu ditoko sebelah rumah



- c) Mulai mengenal perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan
- d) Suka menari, bernyanyi, atau berakting
- e) Ingin menyenangkan teman atau meniru teman

#### 4) Keterampilan Mental dan Berpikir

Keterampilan mental dan berpikir pada anak usia 5 tahun juga mengalami perkembangan. Anak usia 5 tahun umumnya bisa melakukan keterampilan di bawah ini :

- a) Membuat gambar segitiga dan bentuk lain yang agak sulit
- b) Menghitung angka 1-10
- c) Mengetahui hal yang dijumpai setiap hari, seperti nama makanan atau perabot rumah
- d) Mengetahui minimal 4 warna
- e) Bisa menuliskan beberapa huruf dan angka

#### 5) Perkembangan Perilaku

Perkembangan anak usia 5 tahun juga mencakup perilakunya. Cara berperilaku di sekolah, dirumah, atau dilingkungan dianggap sangat penting untuk tahapan perkembangan anak

Berikut adalah perkembangan perilaku yang dapat terlihat pada anak usia 5 tahun :

- a) Anak terlihat lebih mandiri dan mulai suka berada ditengah-tengah anggota keluarga atau temannya



- b) Mulai memperlihatkan keinginan untuk melakukan banyak hal secara mandiri seperti makan atau menggunakan pakaian sendiri
- c) Lebih sering bersosialisasi karena anak usia 5 tahun sudah mulai sekolah dan bertemu dengan banyak teman-teman sebaya

#### 6) Perkembangan Kemampuan Belajar

Ketika menginjak usia 5 tahun, kemampuan seorang anak untuk belajar seharusnya sudah semakin berkembang. Untuk memastikan perkembangan tersebut, berikut adalah beberapa poin yang bisa diperhatikan :

- a) Anak mampu menulis huruf kecil dan besar
- b) Anak menguasai konsep dasar dari alfabet, angka dan warna
- c) Anak mampu mempelajari kata-kata baru dan dapat mengingatnya

Perkembangan anak usia 5 tahun dapat didukung dengan berbagai aktivitas tertentu. Sebagai orang tua, anda bisa melakukan berbagai rekomendasi aktivitas anak 5 tahun berikut untuk menunjang perkembangannya:

- a) Memberikan waktu lebih banyak untuk berlarian atau bermain diluar, misalnya bermain ayunan
- b) Memberikan pekerjaan kepada anak yang sederhana, misalnya membereskan mainannya
- c) Mengajak anak bermain bersama temannya dan membantunya menyelesaikan sendiri jika ada masalah dengan temannya



- d) Meminta anak menceritakan kejadian yang dialami sewaktu bermain atau disekolah
- e) Mendukung anak untuk melakukan kegiatan seni, seperti menggambar dan membuat prakarya atau kerajinan tangan dengan lem, gunting dan kertas
- f) Mengajak anak bicara dan mendengarkan apa yang disampaikan dengan seksama, tanyakan apa yang disukai dan tidak disukai atau tadi bermain apa saja dengan teman-temannya
- g) Mengajari anak tentang nama emosi, perasaan seperti marah, kesal, senang, malu, dll.

Cara belajar anak usia 5 tahun harus diajarkan dan didampingi oleh orang tua.

#### 2.3.4 Perkembangan *Self Care* Pada Anak

Kemandirian *self care* merupakan karakteristik individu yang sehat (personal healthy). Kemandirian individu tercermin dari cara berpikir, bertindak mampu mengambil keputusan, mengarahkan, mengembangkan perawatan diri, serta menyesuaikan diri secara teratur dengan norma yang berlaku di lingkungannya (Rasyid, 2022).

Ketidakmandirian anak identik dengan sikap bergantung yang terlalu berlebihan pada orang-orang disekitarnya, anak biasanya juga membutuhkan kedekatan fisik dengan orang tua diketahui pada anak usia prasekolah yang masih sangat tergantung pada orang tua adalah anak yang masih membutuhkan bantuan orang tua dalam melakukan beberapa aktivitas seperti kemampuan mandi, mengenakan pakaian, kemampuan ke toilet (BAK/BAB) dan aktivitas lain sehari-hari, ntuk mendapat bantuan



dari orang di sekitarnya, tetapi biasanya orang tua tidak merasa cemas dengan sikap anak mereka yang tidak mandiri. Pada umumnya sikap ini terbentuk karena pemanjaan berlebihan dengan cara melayani anak melewati batas usia, ketika anak seharusnya sudah mulai dapat mengurus dirinya sendiri serta kebebasan menjadi manusia dewasa pada saat nantinya (Yuliandini, 2018). Kemandirian anak akan terus berkembang secara bertahap secara optimal dalam keterampilan membantu diri sendiri berkembang baik walaupun dalam beberapa hal ia masih memerlukan bantuan orang tua (Anggaraini, 2022). Pada anak usia 4 tahun dalam hal perawatan diri anak sudah mulai tertarik dan mampu melepaskan pakaian sendiri namun masih memerlukan bantuan saat mengenakan baju, memakai

kaos kaki tetapi hasilnya belum baik, memakai sepatu namun masih sering tertukar antara kanan dan kiri, melepas kancing baju, mengikat tali sepatu meskipun hasilnya belum maksimal, memakai celana yang terkadang masih tertukar antara bagian depan dan bagian belakang dalam hal membantu diri buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB), anak dapat membersihkan dirinya setelah buang air kecil tetapi belum begitu baik, cenderung menahan BAK sampai toilet dan pergi ke toilet sendiri dengan terlebih dahulu memberitahukannya pada orang tua. Pada usia 5 tahun perkembangan kemandirian anak semakin baik, memiliki kemampuan bantu diri dan tidak bergantung pada orang tua, sebagian besar anak bukan hanya bisa memakai sepatu dan baju sendiri meskipun terkadang masih kesulitan, melainkan juga sudah terampil dalam mengancingkan dan membuka tutup resleting, pada usia ini biasanya anak



merasa bangga jika berhasil memakai baju sendiri. Mereka sudah mulai memakai dan melepaskan pakaian sendiri dengan baik, membersihkan diri dengan baik dan biasanya tidak memberitahu terlebih dahulu jika ia akan tidur pergi ke toilet BAK, BAB, mandi, menggosok gigi, berpakaian, berhias, mencuci tangan, makan dan bersepatu (Syaodih, 2019).

Kemandirian *self care* pada anak usia pra sekolah Menurut Orem telah mengembangkan teori perawatan diri. Berdasarkan teorinya ini dapat diklasifikasikan dalam kemandirian anak ada 4 tingkatan yang terdiri dari *Wholly Compensatory System, Partially Compensatory System, Supportif Education System and Independent* (Yildiz, 2022)

1) Sistem bantuan penuh (*Wholly Compensatory System*)

Anak dalam melakukan aktivitas perawatan diri masih memerlukan bantuan orang tua sepenuhnya

2) Sistem bantuan sebagian (*Partially Compensatory System*)

Anak dalam melakukan aktivitas perawatan diri membutuhkan bantuan orang tua sebagian

3) Sistem dukungan pendidikan (*Supportif Education System*)

Anak dalam melakukan aktivitas perawatan diri masih diberikan arahan oleh orang tuanya sehingga anak dapat melakukannya sendiri

4) Mandiri (*independent*)

Anak dapat melakukan aktivitas perawatan diri tidak memerlukan bantuan orang tua/orang lain



### 2.3.5 Macam- Macam Kemandirian *Self Care* Pada Anak

1) Tidur

Aktivitas istirahat yang baik digunakan untuk mengembalikan energi tubuh.

2) BAK

Aktivitas yang dilakukan untuk buang air kecil di toilet

3) BAB

Aktivitas yang dilakukan untuk buang air besar di toilet

4) Mandi

Aktivitas membasuh tubuh dengan air dan sabun agar bersih dan sehat

5) Menggosok gigi

Aktivitas membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan yang bertujuan untuk mencegah gigi berlubang

6) Berpakaian

Aktivitas menggunakan baju dan celana guna untuk melindungi dan menutup dirinya.

7) Berhias

Aktivitas setiap hari yang digunakan untuk mempercantik diri, dan merapikan rambut.

8) Mencuci tangan

Aktivitas mencuci tangan dengan menggunakan air dengan tujuan agar tangan bersih

9) Makan

Aktivitas mengkonsumsi makanan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan energi makhluk hidup



#### 10) Bersepatu

Aktivitas yang digunakan untuk menutupi atau melindungi sebagian kaki agar tidak terjadi cidera

#### 2.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian *Self Care* Pada Anak

Menurut (Susanto, 2017) mengatakan bahwa Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian *self care* pada anak yaitu faktor Internal dan faktor eksternal:

##### 1) Faktor internal

##### a) Jenis kelamin

Pada jenis kelamin anak perempuan terdapat dorongan untuk melepaskan diri dari ketergantungan orang tua akan tetapi karena sebagai anak perempuan mereka dituntut untuk bersikap pasif, berbeda dengan anak laki-laki yang agresif dan ekspansif, mengakibatkan anak perempuan lebih lama dalam melakukan perawatan mandiri daripada anak laki-laki.

##### b) Usia anak

Pada anak usia anak pra sekolah mereka harus belajar dalam melakukan kegiatan setiap hari yaitu kemandirian *self care*, atas kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat melakukannya dengan sendiri tanpa bantuan orang tua.

##### c) Kondisi Fisik anak

Keadaan tubuh dan kesehatan jasmani anak usia pra sekolah, anak yang sehat lebih bersikap mandiri, begitupun sebaliknya anak yang sakit lebih bersikap tergantung pada orang tua.



## 2) Faktor Eksternal

### a) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi kemandirian anak. Lingkungan yang baik dapat mendorong tercapainya kemandirian anak, lingkungan yang paling berperan dalam kemandirian *self care* pada anak usia pra sekolah adalah orang tua.

### b) Pengalaman dalam kehidupan

Pengalaman kehidupan anak yang dapat mempengaruhi kemandirian meliputi pengalaman di lingkungan sekolah dan dilingkungan masyarakat. Pada saat dilingkungan taman kanak-kanak (TK), guru yang berpengaruh terhadap kemandirian *self care* pada anak.

#### 2.3.7 Ciri- Ciri Kemandirian *Self Care* Pada Anak

Anak yang mandiri adalah anak yang mempunyai kepercayaan diri dan mampu dalam menjalani aktivitas setiap hari tidak bergantung pada orang tua atau orang lain. Anak yang tidak mandiri biasanya selalu ingin di dampingi oleh orang tuanya baik pada saat sekolah maupun dalam melakukan kemandirian *self care* (Eneste, 2022). Anak yang memiliki kemandirian berani memutuskan pilihannya sendiri, tingkat kepercayaan dirinya lebih tampak, serta mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya dalam mempersiapkan diri anak untuk menjalani masa depan untuk membentuk anak menjadi pribadi yang berkualitas. Kemandirian pada anak biasanya ditandai dengan kemauannya yang kuat, tidak cepat putus asa bahkan tidak cepat bosan sebelum mampu mengetahui dan mencapai sesuatu yang dilakukannya, anak telah memiliki banyak pengetahuan maka



akan terbentuk sikap mandiri dan keberanian yang tinggi, baik sikap maupun perbuatannya dalam menetapkan keputusan yang dilakukan.

Beberapa ciri khas anak mandiri yaitu mempunyai kemauan untuk memecahkan masalah daripada berfokus pada satu hal dalam kekhawatiran bila terlibat masalah yang dihadapinya, tidak takut mengambil resiko karena sudah mempertimbangkan baik buruknya percaya terhadap penilaian diri sendiri sehingga tidak banyak bertanya atau meminta bantuan, dan mempunyai kontrol yang lebih baik terhadap hidupnya (Susanto, 2017).

Menumbuhkan sikap percaya diri pada anak, yaitu senang melihat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan dan tidak mempunyai rasa kecewa jika melihat sikap buruk mereka. Cara ini dianggap sebagai alat yang paling efektif dalam menerapkan aktivitas disiplin pada anak dan adakalanya orang tua perlu meninggikan nada suara dan bersikap tegas dalam memberikan batasan kepada anak agar rasa percaya diri bisa tumbuh dalam diri anak (Susanto, 2017).

Setiap anak itu memiliki kemampuan melakukan aktivitas mandiri karena setiap anak dikarunia perasaan, pikiran, kehendak sendiri, yang merupakan totalitas psikis dan sifat, serta struktur yang berlainan pada tiap fase perkembangannya (Imawati, 2019). Selain itu, kemandirian anak juga dipengaruhi oleh perlakuan orang tua, saudara dan keluarga. Anak yang selalu diawasi secara ketat, banyak dicegah atau selalu dilarang dalam setiap aktivitasnya dapat berakibat patahnya kemandirian seseorang. Sikap yang bijak dan perlakuan yang wajar pada anak dapat memicu tumbuhnya kemandirian pada anak. Orang tua yang terlalu protektif pada anaknya, mengawasi anak dan banyak mencegah dengan alasan takut kotor, takut



merusak, atau kekhawatiran terjadi kecelakaan, pada akhirnya bisa berakibat fatal. Bermaksud untuk melindungi atau menjaga anak dari kecelakaan, kebersihan, dan kerusakan akan tetapi malah membuat anak menjadi penakut, kurang percaya diri, serta mengalami ketergantungan pada orang lain (Susanto, 2017).

Ciri- ciri kemandirian anak usia pra sekolah Menurut Susanto 2017, adalah sebagai berikut :

1) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab dalam melakukan aktivitas setiap hari dalam mengambil keputusan yang melekat pada pilihannya. Bagi anak usia pra sekolah tanggung jawab adalah hal yang wajar yang telah dilakukan. Misalnya anak melakukan kegiatan *self care* tidak meminta bantuan pada saat melakukan aktivitas mandi dan melepas baju.

2) Percaya diri

Percaya pada diri sendiri adalah kemampuan individu yang mengembangkan sifat kemandirian pada anak, rasa percaya diri ini sangat penting bagi anak usia pra sekolah dalam bersikap tingkah laku atau beraktivitas setiap hari. Anak yang memiliki kepercayaan diri berani untuk melakukan sesuatu, menentukan pilihan sesuai keinginannya sendiri dan bertanggung jawab terhadap konsekuensi yang diteladkan dilakukannya. Anak yang memiliki percaya diri tinggi dapat menutupi kekurangan dan kebodohan yang melekat pada dirinya. Untuk itu, dalam berbagai kesempatan sikap percaya diri perlu ditanamkan sejak dini pada anak usia pra sekolah



3) Motivasi yang tinggi

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang tumbuh dalam diri untuk melakukan aktivitas setiap hari lebih kuat dan bersifat selamanya. Kekuatan yang datang dari dalam akan mampu mendorong anak untuk melakukan sesuatu yang ingin dicapai. Rasa ingin tahu anak yang murni merupakan salah satu contoh motivasi intrinsik. Dengan adanya keingintahuan yang mendalam ini dapat mendorong anak untuk melakukan sesuatu yang diinginkannya akan diperoleh.

4) Mampu dan berani menentukan pilihan sendiri

Anak mandiri memiliki kemampuan merawat diri yang dilakukan setiap hari dan berani dalam menentukan pilihan sendiri. Misalnya, anak mau berangkat sekolah harus memakai baju dan sepatu, anak mampu melakukannya dan tidak meminta bantuan pada orang tuanya.

5) Kreatif dan inovatif

Kreatif dan inovatif pada anak usia pra sekolah merupakan ciri anak yang memiliki kemandirian dalam melakukan sesuatu, seperti melakukan aktivitas atas kehendak sendiri tanpa disuruh oleh orang lain, tidak ketergantungan kepada orang lain dalam melakukan sesuatu, menyukai hal baru yang semula anak belum tahu dan selalu ingin mencoba.

6) Menyesuaikan diri dengan lingkungan

Lingkungan sekolah (Taman Kanak-Kanak) merupakan lingkungan baru bagi anak usia pra sekolah. Hal ini sering dijumpai anak yang masih butuh pendampingan orang tua ketika pertama masuk sekolah karena mereka baru tahu dan merasa asing dengan lingkungan di taman kanak-



kanak bahkan tidak sedikit yang ingin ditunggu oleh orang tua ketika anak sedang belajar. Namun, bagi anak yang memiliki kemandirian dia akan cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

7) Tidak ketergantungan kepada orang

Anak mandiri selalu ingin mencoba melakukan sesuatu sendiri tidak bergantung pada orang lain atau orang tua. Anak tahu kapan waktunya meminta bantuan orang lain setelah berusaha melakukannya sendiri, tetapi anak tidak mampu untuk mendapatkannya kemudian anak meminta bantuan orang lain. Misalnya, mengambil baju atau sepatu yang ingin dipakainya tetapi berada di tempat yang terjangkau oleh anak.

2.3.8 Upaya Mengembangkan Kemandirian *Self Care* Pada Anak

Pada prinsipnya upaya mengembangkan kemandirian dalam melakukan perawatan diri pada anak dengan memberikan kesempatan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas. Semakin banyak kesempatan yang diberikan, maka anak akan semakin terampil mengembangkan skill-nya sehingga lebih percaya diri (Ramadhania, 2022). Untuk itu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan kemandirian anak, yaitu sebagai berikut:

- 1) Anak-anak didorong agar mau melakukan aktivitas setiap hari yang harus dilakukan sendiri, seperti tidur, buang air kecil (BAK), buang air besar (BAB), mandi, menggosok gigi, berpakaian, berhias, mencuci tangan, makan, dan bersepatu mereka mampu melakukan sendiri.
- 2) Anak diberi kesempatan sesekali mengambil keputusan sendiri, seperti memilih dan mengambil baju yang akan dipakai.



- 3) Anak diberi kesempatan untuk belajar dalam melakukan perawatan diri tanpa di bantu agar terlatih dan bisa melakukan perawatan mandirinya dengan sendiri, sehingga anak tidak mengalami ketergantungan kepada orang tua.
- 4) Biarkan anak mengerjakan perawatan diri sendiri walaupun sering membuat kesalahan dan diarahkan jika anak mengalami kesalahan agar menjadi benar dalam melakukan kegiatannya.
- 5) Ketika anak menginginkan melakukan perawatan diri, apabila anak tergantung pada kita maka orang tua memberi dorongan untuk berinisiatif dan dukung keputusannya agar anak mau melakukannya dan tidak bergantung kepada orang tua.
- 6) Ketika anak mulai memahami konsep waktu dalam melakukan perawatan mandiri dorong mereka untuk mengatur jadwal kegiatan yang dilakukannya setiap hari, seperti kapan akan melakukan kegiatan mandirinya. Orang tua bisa mendampingi anak dengan menanyakan kegiatan yang dilakukannya.

#### 2.3.9 Faktor yang Menghambat Kemandirian Pada Anak

##### 1) Kedudukan Anak dalam Keluarga

Kedudukan anak seperti anak tunggal, anak sulung dan anak bungsu memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kemandirian anak. Anak tunggal sering diperhatikan secara berlebihan oleh orang tuanya. Sedangkan pada anak sulung orang tua sering memberikan tanggung jawab berlebihan sehingga anak akan memperlihatkan sikap penolakan. Karena orang tua merasa bersalah, akhirnya sikap pemanjaan pada orang tua muncul. Sementara anak bungsu biasanya

