

Aa

LILo SIAP SD • JENJANG 1

Ceklis Kesiapan Fisik & Kesehatan Masuk SD (Pra-Juli)

Untuk Ayah dan Bunda

Juli semakin dekat, dan pertanyaan yang sama muncul di banyak rumah: **badannya, matanya, telinganya, kemandiriannya, sudah siap belum untuk SD?** Paket ini membantu menjawabnya lewat hal yang paling Ayah Bunda kuasai: mengamati anak sendiri dalam kegiatan sehari-hari.

Apa isi paket ini

- ✓ **11 bagian ceklis** berisi 78 butir pengamatan: penglihatan, pendengaran, bicara, motorik, stamina, kemandirian, tidur, makan, kesehatan umum, sampai dokumen kesehatan.
- ✓ Tiap bagian dilengkapi **cara mengamati** dan **kapan sebaiknya periksa** ke Posyandu, Puskesmas, atau dokter.
- ✓ Bagian akhir: **rekap hasil**, **Rencana Pra-Juli**, latihan rutinitas 2 minggu, dan **Kartu Info untuk Guru** siap isi.

Penting dibaca dulu: kedudukan ceklis ini

- ✓ Ceklis ini **alat bantu pengamatan** Ayah Bunda di rumah, disusun dari patokan umum yang juga dipakai buku KIA, Posyandu, dan Puskesmas.
- ✓ Hasilnya berupa catatan pengamatan. Kesimpulan tentang kondisi kesehatan anak sepenuhnya wewenang tenaga kesehatan; ceklis ini **tidak dapat menggantikan** pemeriksaan dokter, bidan, atau petugas Puskesmas.
- ✓ Kalau ada tanda yang sering muncul, artinya satu hal saja: **jadwalkan pemeriksaan**. Banyak hal ternyata ringan, dan yang perlu dibantu akan tertangani lebih awal.
- ✓ Kalau Ayah Bunda tetap khawatir walau ceklisnya tampak baik, **tetap periksakan**. Firasat orang tua layak didengar.

Pesan pembuka

Ceklis ini dibuat untuk menenangkan, jauh dari maksud menakuti. Sebagian besar anak siap dengan pembiasaan sederhana di rumah, dan sisanya cukup dijadwalkan periksa. Semuanya masih sempat dikerjakan sebelum Juli.

ii Cara Memakai Ceklis Ini

✔ Cara mengisi

- ✔ Amati anak **1-2 minggu** dalam kegiatan biasa, santai saja.
- ✔ Centang sesuai kenyataan hari ini, tanpa dibagus-baguskan.
- ✔ Libatkan yang dekat dengan anak: pengasuh, kakek nenek, guru TK.
- ✔ **1-2 bagian per hari**; ulangi seluruhnya sebulan kemudian.

abc Arti kolomnya

- ✔ **Sering / Kadang / Tidak** (Bagian 1-2): butirnya *tanda*; makin jarang makin baik.
"Sering" = hampir tiap hari.
- ✔ **Sudah / Belum** (keterampilan): "Sudah" bila anak melakukannya *sendiri* dan hampir selalu berhasil.
- ✔ **Rutin / Kadang / Belum** (kebiasaan): "Rutin" bila berjalan hampir tiap hari.

Bagian	Yang diamati	Butir	Kolom
1	 Penglihatan	1-8	Sering / Kadang / Tidak
2	 Pendengaran	9-16	Sering / Kadang / Tidak
3	 Bicara dan Bahasa	17-23	Sudah / Belum
4	 Motorik Halus	24-31	Sudah / Belum
5	 Motorik Kasar	32-39	Sudah / Belum
6	 Stamina dan Rutinitas Sekolah	40-46	Sudah / Belum
7	 Kemandirian Tubuh	47-54	Sudah / Belum
8	 Tidur dan Istirahat	55-59	Rutin / Kadang / Belum
9	 Makan dan Jajan	60-65	Rutin / Kadang / Belum
10	 Kesehatan Umum	66-72	Sudah / Belum
11	 Administrasi dan Dokumen Kesehatan	73-78	Sudah / Belum

1 Penglihatan

Mata yang nyaman adalah bekal utama membaca dan menulis di kelas.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sering	Kadang	Tidak
1	Memicingkan mata saat melihat benda yang jauh	☐	☐	☐
2	Duduk terlalu dekat ke TV, atau buku sangat dekat ke wajah	☐	☐	☐
3	Mengeluh pusing atau mata lelah setelah menggambar	☐	☐	☐
4	Memiringkan kepala saat mengamati sesuatu	☐	☐	☐
5	Sering mengucek mata di siang hari saat asyik bermain	☐	☐	☐
6	Menabrak meja atau tersandung padahal ruangan terang	☐	☐	☐
7	Sulit mengenali wajah atau gambar dari jarak beberapa meter	☐	☐	☐
8	Mata tampak merah atau berair berulang dalam seminggu	☐	☐	☐

•• Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Saat menonton TV, perhatikan jarak duduknya. Kalau selalu maju mendekat, catat.
- ✓ Main "tebak benda jauh": tunjuk papan nama toko dari beberapa meter, minta anak menyebutnya.
- ✓ Temani menggambar 10-15 menit, perhatikan jarak mata ke kertas dan keluhannya.

 Kapan sebaiknya periksa

Kalau ada baris tercentang **Sering**, ajak anak periksa mata ke **Puskesmas atau dokter mata**. Pemeriksaannya singkat dan nyaman. Bila anak perlu kacamata, memakainya sejak awal membuat belajar membaca jauh lebih ringan.

 Anak jarang mengeluh soal penglihatan

Bagi anak, pandangan buram terasa "biasa saja". Pengamatan Ayah Bunda menjadi jalan utama mengetahuinya lebih awal.

2 Pendengaran

Telinga yang jelas mendengar membantu anak menangkap penjelasan guru.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sering	Kadang	Tidak
9	Minta ucapan diulang, bertanya "apa?" berkali-kali sehari	☐	☐	☐
10	Menyetel volume TV keras sekali baru merasa pas	☐	☐	☐
11	Salah dengar kata mirip: menangkap "kaki" padahal "kali"	☐	☐	☐
12	Berbicara sangat keras walau suasananya tenang	☐	☐	☐
13	Belum menoleh saat dipanggil dari belakang, suara biasa	☐	☐	☐
14	Sulit mengikuti perintah lisan tanpa gerakan tangan	☐	☐	☐
15	Menatap bibir lawan bicara seperti membaca gerak mulut	☐	☐	☐
16	Baru sakit telinga, atau telinganya pernah keluar cairan	☐	☐	☐

Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Panggil namanya dengan suara biasa dari ruangan lain, tanpa menyentuhnya. Ia menoleh?
- ✓ Main "pesan berbisik": bisikkan kata sederhana dari jarak satu meter, minta anak mengulangnya.
- ✓ Beri dua perintah beruntun tanpa gerakan tangan: "Ambil sepatumu, lalu taruh di rak."

Kapan sebaiknya periksa

Kalau ada baris **Sering**, apalagi setelah riwayat sakit telinga, ajak anak ke **Puskesmas atau dokter THT**. Banyak keluhan dengar bersumber dari hal ringan yang mudah ditangani, dan dokterlah yang memastikannya.

Sering dikira kurang fokus

Anak yang kurang jelas mendengar kerap disangka melamun. Memeriksa telinga lebih dulu membuat semuanya terang.

3 Bicara dan Bahasa

Di kelas, anak akan bertanya, menjawab, dan bercerita setiap hari. Centang keterampilan yang sudah anak lakukan sendiri.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sudah	Belum
17	Berbicara dalam kalimat utuh 4-5 kata atau lebih	☐	☐
18	Ucapannya dipahami orang di luar keluarga, misal tetangga atau guru TK	☐	☐
19	Menyebut kebutuhannya dengan jelas: "aku mau minum", "aku mau ke toilet"	☐	☐
20	Menjawab pertanyaan "siapa", "apa", dan "di mana" dari cerita pendek	☐	☐
21	Menceritakan kembali kejadian sederhana dengan urutan yang masuk akal	☐	☐
22	Menyebut nama lengkap dan umurnya saat ditanya orang dewasa	☐	☐
23	Mengucapkan hampir semua bunyi dengan jelas; bunyi "r" boleh masih berlatih	☐	☐

 Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Ajak mengobrol tentang gambar di buku cerita: "Ini siapa? Sedang apa? Di mana?"
- ✓ Minta anak menceritakan kegiatannya hari ini pada anggota keluarga lain, lalu amati apakah pendengarnya paham.
- ✓ Tanyakan pada guru TK-nya: apakah ucapan anak mudah dipahami di kelas?

 Kapan sebaiknya periksa

Kalau beberapa baris masih **Belum**, dan orang di luar rumah kesulitan memahami ucapannya, jadwalkan **konsultasi tumbuh kembang** di Puskesmas atau klinik anak. Datang lebih awal memberi waktu berlatih yang lega sebelum Juli.

 Latihan bahasa terbaik itu gratis

Perbanyak obrolan dua arah di rumah: bertanya, menunggu jawaban, menyambung cerita anak. Percakapan hangat setiap hari adalah kelas bahasa paling ampuh.

4 Motorik Halus 🖐️

Jari-jari yang terampil dipakai untuk menulis, menggunting, dan mengurus bekal. Centang yang sudah anak lakukan sendiri.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sudah	Belum
24	Memegang pensil dengan tiga jari, luwes tanpa menggenggam penuh	☐	☐
25	Menggunting mengikuti garis lurus dan garis lengkung sederhana	☐	☐
26	Mengancingkan dan membuka kancing bajunya sendiri	☐	☐
27	Membuka tutup kotak bekal dan botol minum sendiri	☐	☐
28	Menebalkan garis dan bentuk dengan rapi, jarang keluar jalur	☐	☐
29	Melipat kertas menjadi dua dengan ujung yang hampir bertemu	☐	☐
30	Meronce manik atau menyusun balok kecil dengan sabar	☐	☐
31	Menempel stiker atau potongan kertas tepat pada tempatnya	☐	☐

👁️ Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Siapkan kegiatan 10 menit: menggambar, menggunting pola, melipat. Amati pegangan jarinya, santai atau kaku.
- ✓ Saat memakai baju pagi hari, beri waktu anak mengancingkan sendiri sampai selesai.
- ✓ Ajak menyiapkan bekal bersama: anak membuka dan menutup kotak serta botol minumnya sendiri.

🏠 Kapan sebaiknya periksa

Kalau banyak baris **Belum** dan tangannya tampak cepat lelah atau kaku saat memegang benda kecil, ceritakan pengamatan ini pada petugas **Posyandu atau Puskesmas** di kunjungan berikutnya. Sambil menunggu, latih lewat permainan di rumah setiap hari.

💡 Motorik halus tumbuh lewat bermain

Playdough, meronce, menyobek kertas, memindahkan kacang dengan sendok: 15 menit sehari, hasilnya terasa dalam beberapa minggu.

5 Motorik Kasar

Badan yang lincah membuat anak percaya diri di halaman sekolah dan jam istirahat. Centang yang sudah anak lakukan sendiri.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sudah	Belum
32	Melompat dengan satu kaki 3-5 kali tanpa terjatuh	☐	☐
33	Naik turun tangga dengan kaki bergantian, tanpa berpegangan terus	☐	☐
34	Melempar bola ke sasaran dan menangkap bola dari jarak dekat	☐	☐
35	Berdiri dengan satu kaki selama beberapa detik	☐	☐
36	Berjalan cukup jauh, misal keliling lingkungan rumah, tanpa minta gendong	☐	☐
37	Berlari lalu berhenti atau berbelok tanpa menabrak	☐	☐
38	Menendang bola ke arah yang ia tuju	☐	☐
39	Memanjat dan turun dari permainan taman dengan hati-hati	☐	☐

👁 Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Ajak main di taman atau halaman 30 menit: lompat, lari, lempar tangkap. Amati keseimbangannya sambil ia bermain.
- ✓ Coba jalan pagi bersama sejauh rute ke sekolah nanti; perhatikan apakah anak kuat sampai tujuan sambil tetap ceria.
- ✓ Main "ikuti gerakan": berdiri satu kaki, lompat kanan kiri, jalan jinjit. Anak meniru gerakan Ayah Bunda.

 Kapan sebaiknya periksa

Kalau banyak baris **Belum**, atau anak tampak jauh lebih sering jatuh dibanding teman seusianya, ceritakan pengamatan ini di **Posyandu atau Puskesmas**. Petugas dapat menilai lebih lanjut dan memberi saran latihan yang sesuai.

 Latihan paling enak: bermain di luar

Jalan kaki ke warung, bersepeda sore, kejar-kejaran ringan. Gerak setiap hari membangun otot dan napas untuk rutinitas sekolah.

6 Stamina dan Rutinitas Sekolah

Sekolah berarti bangun pagi, duduk belajar, dan beraktivitas sampai siang. Centang yang sudah menjadi kebiasaan anak.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sudah	Belum
40	Duduk tenang menyelesaikan satu kegiatan selama sekitar 15 menit	☐	☐
41	Bangun pagi di jam sekolah tanpa perjuangan panjang	☐	☐
42	Kuat beraktivitas dari pagi sampai jam pulang sekolah tanpa tidur siang lebih dulu	☐	☐
43	Membawa tas berisi bekal dan botol minum sendiri	☐	☐
44	Berpindah dari bermain ke kegiatan duduk saat diminta, tanpa rewel lama	☐	☐
45	Antre dan menunggu giliran dalam permainan bersama	☐	☐
46	Bersemangat saat diajak membicarakan sekolah barunya	☐	☐

•• Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Coba "gladi sekolah" di rumah: kegiatan duduk 15 menit (mewarnai, menempel) di jam belajar pagi.
- ✓ Selama seminggu, catat jam berapa anak bangun sendiri tanpa dibangunkan berulang-ulang.
- ✓ Saat jalan-jalan, biarkan anak membawa tas kecilnya sendiri sejak berangkat sampai pulang.

 Kapan sebaiknya periksa

Kalau anak selalu tampak letih walau tidurnya cukup, atau mengantuk berat setiap pagi, sampaikan saat periksa ke **Puskesmas**. Sering kali jawabannya ada di jam tidur, sarapan, atau kurang gerak, dan petugas akan membantu mengurainya bersama Ayah Bunda.

 Stamina duduk dilatih bertahap

Mulai dari 5 menit, naik ke 10, lalu 15. Pakai kegiatan yang anak sukai supaya latihan terasa seperti bermain.

7 Kemandirian Tubuh

Di SD, satu guru mendampingi banyak anak sekaligus; anak yang mampu mengurus tubuhnya sendiri akan jauh lebih nyaman.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sudah	Belum
47	Buang air di toilet sendiri, termasuk cebok sampai bersih	☐	☐
48	Mencuci tangan pakai sabun sebelum makan dan sesudah dari toilet	☐	☐
49	Memakai dan melepas sepatu serta kaus kaki sendiri	☐	☐
50	Memakai baju dan celana sendiri, termasuk menarik resleting	☐	☐
51	Makan bekal sendiri sampai selesai tanpa disuapi	☐	☐
52	Minum air putih cukup sepanjang hari dengan sedikit pengingat	☐	☐
53	Membereskan bekas bekalnya dan membuang sampah pada tempatnya	☐	☐
54	Berani menyampaikan pada orang dewasa saat merasa sakit atau ingin ke toilet	☐	☐

Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Jadikan satu hari akhir pekan sebagai "hari mandiri": anak mengurus urusan tubuhnya sendiri, Ayah Bunda mengamati dari dekat dan membantu seperlunya.
- ✓ Di toilet, minta anak menyelesaikan semuanya, lalu periksa hasilnya dengan santai. Puji dulu usahanya, baru rapikan caranya.
- ✓ Saat makan bersama, amati urutan lengkapnya: membuka bekal, makan, menutup kembali, membuang sampah.

Kapan sebaiknya periksa

Kemandirian tubuh hampir selalu soal latihan. Namun kalau anak terlihat kesakitan saat buang air, atau berulang kali belum sempat menahan sampai ke toilet, sampaikan ke **Puskesmas** supaya dokter ikut memastikan.

Latih dari sekarang, santai saja

Satu keterampilan per minggu sudah bagus: minggu ini cebok, minggu depan kaus kaki. Sampai Juli masih cukup waktu.

8 **Tidur dan Istirahat** 🧘

Anak yang cukup tidur lebih mudah fokus, jarang rewel, dan badannya lebih kebal. Centang kebiasaan yang sudah berjalan di rumah.

No	Yang Ayah Bunda amati	Rutin	Kadang	Belum
55	Tidur malam sekitar 10-13 jam, patokan umum kebutuhan anak usia 5-6 tahun	☐	☐	☐
56	Tidur dan bangun di jam yang hampir sama setiap hari, termasuk akhir pekan	☐	☐	☐
57	Layar TV dan gawai berhenti paling lambat satu jam sebelum tidur	☐	☐	☐
58	Bangun pagi dengan segar, jarang terlihat mengantuk berat di pagi hari	☐	☐	☐
59	Suasana kamar tenang dan cahaya redup saat jam tidur	☐	☐	☐

👁 **Cara mengamatinya di rumah**

- ✓ Selama seminggu, catat jam tidur malam dan jam bangunnya, lalu hitung total jam tidurnya.
- ✓ Perhatikan sinyal kurang tidur: rewel di sore hari, sulit dibangunkan, tertidur di perjalanan pendek.
- ✓ Amati satu jam terakhir sebelum tidur: mandi sore, sikat gigi, cerita, lampu diredupkan?

🏠 **Kapan sebaiknya periksa**

Kalau anak mendengkur keras hampir setiap malam, napasnya tampak tersendat saat tidur, atau selalu mengantuk walau jam tidurnya cukup, ceritakan pada dokter di **Puskesmas**. Catatan tidur seminggu dari rumah sangat membantu dokter memahami kondisinya.

💡 **Geser jam tidur pelan-pelan**

Rutinitas yang sama tiap malam (mandi, sikat gigi, satu cerita, lampu redup) membuat jam tidur maju dengan sendirinya. Majukan 15 menit tiap beberapa hari sampai pas dengan jadwal sekolah.

9 Makan dan Jajan

Perut yang terisi baik adalah bahan bakar belajar. Centang kebiasaan makan yang sudah berjalan di rumah.

No	Yang Ayah Bunda amati	Rutin	Kadang	Belum
60	Sarapan sebelum memulai kegiatan pagi	☐	☐	☐
61	Menu hariannya memuat makanan pokok, lauk, serta sayur atau buah	☐	☐	☐
62	Minum air putih lebih sering daripada minuman manis dalam kemasan	☐	☐	☐
63	Camilan manis dan gorengan ada batasnya; buah tersedia sebagai gantinya	☐	☐	☐
64	Makan di jam yang teratur: tiga kali makan utama ditambah camilan sehat	☐	☐	☐
65	Mau mencicipi makanan baru walau hanya sedikit	☐	☐	☐

•• Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Tulis menu anak selama tiga hari, lalu lihat polanya: adakah sayur atau buah hampir tiap hari?
- ✓ Ajak anak menyiapkan sarapan dan bekalnya sendiri; anak yang ikut menyiapkan biasanya lebih lahap.
- ✓ Amati pilihan jajannya saat bepergian: apa yang anak ambil lebih dulu bila ditawarkan?

 Kapan sebaiknya periksa

Berat dan tinggi badan adalah cermin makan yang paling jujur. Rutin timbang dan ukur di **Posyandu**, lalu baca grafiknya di buku KIA bersama petugas. Kalau garis pertumbuhannya mendatar atau menurun, petugas akan memandu langkah berikutnya.

 Mulai latih sarapan jam sekolah

Sarapan tenang sebelum pukul 7 membuat anak kuat belajar sampai siang. Biasakan dari sekarang supaya di hari pertama sekolah perutnya sudah terlatih.

10 Kesehatan Umum

Gigi, kulit, dan badan yang terawat membuat anak nyaman belajar sepanjang hari. Centang yang sudah berjalan.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sudah	Belum
66	Sikat gigi dua kali sehari: pagi dan sebelum tidur malam	☐	☐
67	Sudah pernah diajak periksa gigi ke dokter gigi atau Puskesmas	☐	☐
68	Kuku tangan dan kaki rutin dipotong dan bersih	☐	☐
69	Rambut dan kulit kepala bersih, bebas kutu	☐	☐
70	Ditimbang dan diukur tinggi badannya secara rutin di Posyandu	☐	☐
71	Luka, ruam, atau gatal yang menetap sudah diperiksa	☐	☐
72	Batuk pilek biasanya sembuh dalam beberapa hari, jarang berlarut-larut	☐	☐

👁 Cara mengamatinya di rumah

- ✓ Temani sikat gigi malam dan lihat sekilas: adakah bercak hitam di gigi, atau anak mengeluh ngilu saat makan yang dingin?
- ✓ Cek kuku dan kulit kepala saat keramas mingguan.
- ✓ Buka buku KIA, lihat grafik berat dan tinggi: kapan titik terakhir dicatat? Kalau sudah lama, agendakan ke Posyandu.

 Kapan sebaiknya periksa

Gigi berlubang adalah pengganggu belajar yang sering diremehkan: anak sulit fokus karena ngilu. Jadwalkan **periksa gigi** sebelum Juli, lalu ulang tiap enam bulan. Untuk keluhan kulit dan keluhan umum lainnya, **Puskesmas** adalah pintu pertama yang tepat.

 Kunjungan gigi pertama yang menyenangkan

Kenalkan periksa gigi sebagai petualangan seru, jauh dari cerita yang menyeramkan. Pengalaman pertama yang ramah menentukan sikap anak bertahun-tahun ke depan.

11 **Administrasi dan Dokumen Kesehatan** 📅

Bagian ini urusan Ayah Bunda: memastikan catatan kesehatan anak lengkap dan siap dibagikan ke sekolah. Centang yang sudah beres.

No	Yang Ayah Bunda amati	Sudah	Belum
73	Catatan imunisasi di buku KIA sudah dicek dan lengkap sesuai jadwal usianya	☐	☐
74	Imunisasi yang tertinggal sudah dijadwalkan susulannya di Puskesmas atau Posyandu	☐	☐
75	Buku KIA tersimpan rapi dan mudah ditemukan	☐	☐
76	Riwayat alergi anak (makanan, obat, gigitan serangga) tertulis dalam satu catatan	☐	☐
77	Riwayat sakit dan obat rutin anak dicatat untuk diberitahukan ke guru	☐	☐
78	Nomor kontak darurat keluarga siap ditulis di formulir sekolah	☐	☐

👁️ **Cara mengamatinya di rumah**

- ✓ Buka buku KIA di halaman catatan imunisasi, cocokkan dengan usia anak. Ragu membacanya? Bawa bukunya ke Posyandu, petugas dengan senang hati membantu.
- ✓ Tanyakan pada diri sendiri: "Kalau guru bertanya alergi anak saya, jawabannya sudah tertulis di mana?"
- ✓ Isi Kartu Info untuk Guru di bagian belakang paket ini, lalu fotokopi seperlunya.

🏢 **Kapan sebaiknya periksa**

Imunisasi yang tertinggal tetap bisa dikejar; petugas **Puskesmas** akan menyusun jadwal susulannya. Beberapa sekolah juga meminta salinan catatan imunisasi saat pendaftaran, jadi mengurusnya sebelum Juli meringankan semuanya.

💡 **Satu map khusus**

Kumpulkan buku KIA, catatan alergi, dan salinan dokumen anak dalam satu map. Sangat menolong di minggu-minggu pendaftaran yang sibuk.



Membaca Hasil Ceklis

Baca hasilnya **per bagian**, tanpa menjumlah lintas bagian. Tiap bagian punya satu dari tiga kesimpulan sederhana berikut.

✅ Sebagian besar baris hasilnya baik

Banyak "Tidak" di bagian tanda, atau banyak "Sudah" dan "Rutin" di bagian keterampilan dan kebiasaan. Artinya **anak siap di bagian itu**. Pertahankan kebiasaannya, dan rayakan bersama anak.

📅 Ada beberapa hal yang belum

Beberapa "Kadang" atau "Belum" tersebar. Ini sangat wajar di usia TK-B. Artinya: **latih rutinitasnya di rumah** mulai sekarang, sedikit demi sedikit, lalu isi ulang ceklisnya 2-4 minggu kemudian. Halaman Rencana Pra-Juli dan Latihan 2 Minggu membantu memulainya.

🏠 Tanda sering muncul, atau Ayah Bunda khawatir

Ada baris "Sering" di bagian tanda, banyak sekali "Belum" di satu bagian, atau hati Ayah Bunda mengatakan ada yang perlu dicek. Artinya: **jadwalkan pemeriksaan** ke Posyandu, Puskesmas, atau dokter yang disebut di bagian itu. Bawa ceklis ini; catatan pengamatan dari rumah sangat membantu petugas.

📖 Contoh membacanya

Misal di Bagian 1 (Penglihatan) anak mendapat satu "Kadang" pada butir jarak menonton TV, sisanya "Tidak": kesimpulannya ✅ **baik**, cukup atur jarak duduk dan cek lagi bulan depan. Kalau yang muncul dua "Sering" (memicingkan mata dan duduk sangat dekat): kesimpulannya 🏠 **periksa**, jadwalkan ke Puskesmas atau dokter mata dan tulis di Rencana Pra-Juli.

🌱 Hasil ini potret bulan ini

Anak usia 5-6 tahun tumbuh cepat sekali. Yang "Belum" bulan ini sering berubah menjadi "Sudah" bulan depan, apalagi kalau dilatih dengan gembira setiap hari.

👉 Isi berdua lebih jernih

Kalau bisa, Ayah dan Bunda mengisi masing-masing lalu mencocokkan hasilnya. Baris yang berbeda jawabannya justru bahan obrolan yang berharga.

 Rekap Hasil per Bagian

Setelah semua bagian terisi, pindahkan kesimpulannya ke sini supaya terlihat dalam satu pandangan. Centang satu kolom untuk tiap bagian.

No	Bagian	 Baik	 Latih	 Periksa
1	 Penglihatan	☐	☐	☐
2	 Pendengaran	☐	☐	☐
3	 Bicara dan Bahasa	☐	☐	☐
4	 Motorik Halus	☐	☐	☐
5	 Motorik Kasar	☐	☐	☐
6	 Stamina dan Rutinitas Sekolah	☐	☐	☐
7	 Kemandirian Tubuh	☐	☐	☐
8	 Tidur dan Istirahat	☐	☐	☐
9	 Makan dan Jajan	☐	☐	☐
10	 Kesehatan Umum	☐	☐	☐
11	 Administrasi dan Dokumen Kesehatan	☐	☐	☐

 Dari rekap menuju rencana

- ✓ Kolom  **Periksa** yang tercentang → tulis jadwalnya di halaman **Rencana Pra-Juli**, dahulukan yang ini.
- ✓ Kolom  **Latih** → pilih paling banyak dua bagian untuk dilatih bersamaan, supaya anak tetap senang.
- ✓ Kolom  **Baik** → sampaikan pada anak: "Wah, kamu sudah siap di sini!" Pujian membuat latihan berikutnya ringan.

 Tanggal pengisian

Tulis tanggal di pojok lembar tiap kali mengisi rekap. Saat diulang bulan depan, Ayah Bunda bisa melihat sendiri kemajuannya.

 Rencana Pra-Juli

Semua temuan ceklis bermuara ke satu daftar agenda ini. Centang kolom terakhir tiap kali satu agenda selesai.

No	Agenda	Kapan	Beres
1	Periksa mata (bila Bagian 1 ada tanda "Sering")	April-Mei	☐
2	Periksa telinga / THT (bila Bagian 2 ada tanda "Sering")	April-Mei	☐
3	Konsultasi tumbuh kembang (bila Bagian 3 banyak "Belum")	April-Mei	☐
4	Periksa gigi ke dokter gigi atau Puskesmas	Mei	☐
5	Cek buku KIA, jadwalkan imunisasi susulan bila ada	Mei	☐
6	Timbang dan ukur tinggi badan di Posyandu	Mei-Juni	☐
7	Latih kemandirian toilet, cuci tangan, dan bekal	Mei-Juni	☐
8	Mulai geser jam tidur dan bangun ke jadwal sekolah	Juni	☐
9	Latihan rutinitas 2 minggu (halaman berikutnya)	2 minggu terakhir	☐
10	Isi Kartu Info untuk Guru + siapkan map dokumen	Minggu terakhir	☐

 Kenapa urutannya begitu

- ✓ **Pemeriksaan didahulukan** (April-Mei): kalau anak ternyata perlu kacamata atau penanganan lain, masih ada waktu longgar untuk menyesuaikan.
- ✓ **Kebiasaan menyusul** (Mei-Juni): kemandirian dan jam tidur butuh pengulangan berminggu-minggu, jadi mulainya jauh hari.
- ✓ **Dokumen paling akhir**: cepat dikerjakan, cukup di minggu terakhir.

 Boleh disesuaikan

Jadwal ini patokan longgar. Mulai lebih awal selalu boleh; mulai terlambat pun tetap berguna, kerjakan saja dari agenda paling atas. Tempel halaman ini di pintu kulkas supaya terlihat setiap hari.

 Latihan Rutinitas 2 Minggu

Mulai **dua minggu sebelum hari pertama sekolah**: jalankan lima rutinitas ini setiap hari seperti hari sekolah sungguhan, lalu centang bersama anak tiap malam.

Hari	 Bangun pagi	 Sarapan	 Toilet sendiri	 Siapkan tas	 Tidur tepat waktu
Hari 1	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 2	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 3	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 4	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 5	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 6	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 7	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 8	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 9	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 10	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 11	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 12	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 13	☐	☐	☐	☐	☐
Hari 14	☐	☐	☐	☐	☐

 Cara memakai tabelnya

- ✓ **Hari 1** = empat belas hari sebelum hari pertama sekolah. Tulis tanggalnya di pojok lembar.
- ✓ Jalankan seperti hari sekolah sungguhan: bangun, sarapan, dan tidur di jam yang nanti dipakai.
- ✓ "Siapkan tas" = tas kecil isi botol minum, disiapkan anak malam sebelumnya.

 Biarkan anak yang mencentang

Rasanya seperti mengumpulkan bintang. Baris yang penuh dirayakan; baris yang bolong cukup dicoba lagi besok, tanpa omelan. Dua minggu pengulangan begini membuat pagi pertama sekolah terasa seperti hari biasa.



Kartu Info untuk Guru

Isi kartu ini, lalu fotokopi atau salin dan serahkan pada wali kelas di minggu pertama. Guru yang tahu sejak awal dapat menjaga anak dengan lebih baik.

Info Penting tentang Anak Saya

Nama lengkap

Nama panggilan

Tanggal lahir

Golongan darah (bila tahu)

Alergi makanan

Alergi obat / lainnya

Obat rutin dan cara pakainya

Riwayat sakit yang perlu guru tahu

Hal yang membantu anak tenang

Kontak darurat 1 (nama, hubungan, HP)

Kontak darurat 2 (nama, hubungan, HP)

Puskesmas / dokter langganan



Cara menyerahkannya

- ✓ Serahkan langsung ke wali kelas sambil berkenalan, atau titipkan lewat buku penghubung.
- ✓ Simpan satu salinan di tas anak dan satu di rumah, supaya mudah diperbarui.



Tulis "tidak ada" bila memang kosong

Baris alergi dan obat yang diisi "tidak ada" tetap berguna: guru jadi yakin, tanpa perlu menebak-nebak.



Ke Mana Memeriksa Anak

Tiga pintu layanan ini saling melengkapi, dan semuanya terbiasa menerima anak usia pra-SD.

♥ Posyandu

Terdekat dari rumah, terjadwal tiap bulan. Tempat menimbang dan mengukur tinggi, membaca grafik buku KIA, imunisasi, serta bertanya santai soal tumbuh kembang. Gratis, dan petugasnya kenal anak-anak di lingkungan sendiri.

♥ Puskesmas

Pintu pertama untuk hampir semua keluhan: pemeriksaan umum, mata, gigi, telinga, dan imunisasi susulan. Bila anak perlu penanganan lebih lanjut, dokter Puskesmas yang membuatkan rujukan.

♥ Dokter spesialis dan klinik tumbuh kembang

Dokter mata, dokter THT, dokter gigi, dokter anak, atau klinik tumbuh kembang, ditempuh lewat rujukan Puskesmas atau datang langsung ke praktiknya. Cocok saat ada tanda yang ingin dipastikan lebih dalam.

♥ Yang dibawa saat periksa

- ✓ **Buku KIA:** riwayat lengkap anak ada di sana.
- ✓ **Paket ceklis ini:** tunjukkan bagian yang tercentang, itu bahasa yang langsung dipahami petugas.
- ✓ **Daftar pertanyaan** dari halaman Catatan, supaya di ruang periksa semuanya tertanyakan.

👤 Siapkan anak sebelum berangkat

Ceritakan apa yang akan terjadi: "Dokter mau lihat matamu sebentar, seru lho." Anak yang tahu rencananya datang dengan tenang.

🕒 Datang di waktu yang enak

Pilih pagi hari saat anak segar dan antrean masih pendek. Jadwal Posyandu bulanan bisa ditanyakan ke kader di lingkungan rumah.

 Catatan Ayah Bunda

Halaman ini milik Ayah Bunda: tempat menampung pertanyaan, kemajuan kecil, dan janji periksa supaya semuanya rapi di satu buku.

? Pertanyaan untuk petugas kesehatan

Tulis sekarang, bawa saat periksa. Pertanyaan yang ditulis jarang lupa ditanyakan.

☀ Kemajuan yang membanggakan

"Sudah berani cebok sendiri", "bangun pagi tanpa dibangunkan". Catatan kecil begini penyemangat saat latihan terasa lambat.

 Jadwal janji periksa

Tanggal	Ke mana	Untuk apa



Langkah Berikutnya

Badan yang sehat dan mandiri adalah separuh bekal masuk SD. Separuh lainnya: **kesiapan belajar**, dari mengenal huruf sampai berani menjawab pertanyaan guru.

Lanjutkan ke Ceklis dan Latihan Kesiapan Belajar

Seri gratis **Lilo Siap SD** lainnya memotret sisi belajarnya: paket **10 Soal Asli Tes Masuk SD** lengkap dengan kunci jawaban dan rubrik, plus program latihan calistung 30 hari yang runtut. Semuanya di halaman lilo.id.

- ✓ Kenal huruf, suku kata, berhitung 1-20, logika, dan wawancara mini.
- ✓ Kunci jawaban terpisah, rekap nilai, dan rubrik membaca hasil per domain.
- ✓ Formatnya sama seperti paket ini: dikerjakan santai di rumah bersama Ayah Bunda.

Butuh teman berlatih?

Tutor pendamping **Lilo** datang ke rumah: membaca, menulis, berhitung, dan pembiasaan rutinitas belajar, dengan cara yang ramah untuk anak usia 5-6 tahun. Sapa tim Lilo lewat lilo.id.

Patokan yang dipakai paket ini

Butir pengamatan disusun dari patokan umum tumbuh kembang yang juga dipakai **buku KIA**, kegiatan **Posyandu**, dan layanan **Puskesmas**. Angka seperti jam tidur adalah rentang umum; kebutuhan tiap anak bisa sedikit berbeda, dan tenaga kesehatanlah tempat memastikannya. Sekali lagi: ceklis ini teman pengamatan di rumah, dan pemeriksaan tetap milik tenaga kesehatan.

Penutup

Anak siap sekolah dibesarkan oleh hal-hal kecil yang diulang: tidur cukup, sarapan, latihan cebok, dan pelukan sebelum berangkat. Mengisi ceklis ini berarti Ayah Bunda sudah memulai langkah terbaiknya hari ini. Selamat menyambut Juli dengan tenang.