

# **STIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK UNTUK MENCAPAI TUMBUH KEMBANG YANG OPTIMAL**

**Oleh: dr. Nia Kania, SpA., MKes**

## **PENDAHULUAN**

Memiliki anak dengan tumbuh kembang yang optimal adalah dambaan setiap orang tua. <sup>1</sup>Untuk mewujudkannya tentu saja orang tua harus selalu memperhatikan, mengawasi, dan merawat anak secara seksama.

Proses tumbuh kembang anak dapat berlangsung secara alamiah, tetapi proses tersebut sangat tergantung kepada orang dewasa atau orang tua. Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita. Karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Pada masa balita ini perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Perkembangan moral serta dasar-dasar kepribadian juga dibentuk pada masa ini. Pada masa periode kritis ini, diperlukan rangsangan atau stimulasi yang berguna agar potensinya berkembang. Perkembangan anak akan optimal bila interaksi diusahakan sesuai dengan kebutuhan anak pada berbagai tahap perkembangannya, bahkan sejak bayi masih dalam kandungan.

Untuk bisa merawat dan membesarkan anak secara maksimal tentu kita perlu mengetahui banyak hal yang berkaitan dengan anak itu sendiri, yang pada gilirannya akan menjadi bekal yang sangat berharga bagi kita dalam merawat dan membesarkan buah hati kita.

---

<sup>1</sup> Disampaikan pada seminar “Stimulasi Tumbuh Kembang Anak” Bandung, 11 Maret 2006.

## **TUMBUH KEMBANG ANAK SEHAT**

Istilah tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, atau ukuran, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram) dan ukuran panjang (cm, meter), sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dari seluruh bagian tubuh sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk juga perkembangan emosi, intelektual dan tingkah laku sebagai hasil berinteraksi dengan lingkungannya.

Secara umum terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, yaitu:

1. Faktor genetik

Faktor genetik ini yang menentukan sifat bawaan anak tersebut. Kemampuan anak merupakan ciri-ciri yang khas yang diturunkan dari orang tuanya.

2. Faktor lingkungan

Yang dimaksud lingkungan yaitu suasana di mana anak itu berada. Dalam hal ini lingkungan berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang sejak dalam kandungan sampai dewasa. Lingkungan yang baik akan menunjang tumbuh kembang anak, sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan menghambat tumbuh kembangnya.

Kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang, secara umum dibagi menjadi 3 kebutuhan dasar yaitu:

1. Kebutuhan fisik-biomedis ("ASUH")

Meliputi:

- pangan/gizi
- perawatan kesehatan dasar: imunisasi, pemberian ASI, penimbangan yang teratur, pengobatan
- pemukiman yang layak
- kebersihan perseorangan, sanitasi lingkungan

- pakaian
- rekreasi, kesegaran jasmani

2. Kebutuhan emosi/kasih sayang ("ASIH")

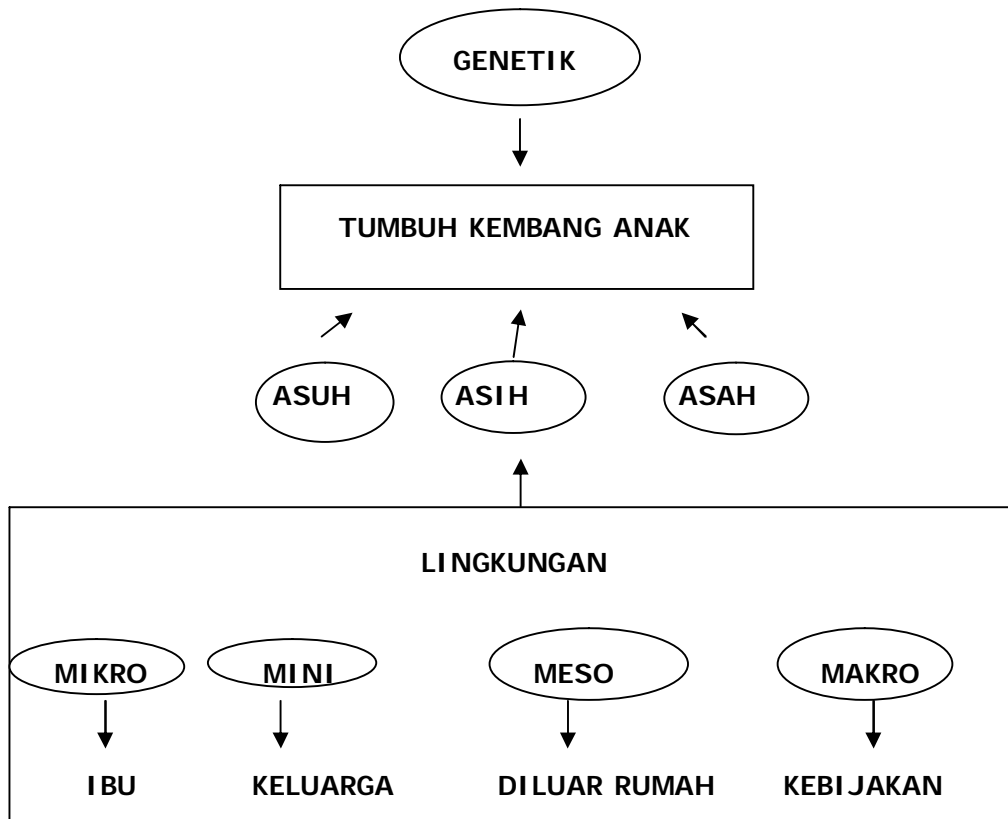
Kasih sayang dari orang tua akan menciptakan ikatan yang erat dan kepercayaan dasar untuk menjamin tumbuh kembang yang selaras baik fisik, mental, atau psikososial.

3. Kebutuhan akan stimulasi mental ("ASAH")

Stimulasi mental mengembangkan perkembangan kecerdasan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian, moral-etika, produktivitas dan sebagainya.

Anak yang mendapat ASUH, ASI H, dan ASAH yang memadai akan mengalami tumbuh kembang yang optimal sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya.

**DIAGRAM PROSES TUMBUH KEMBANG ANAK**



## **PERKEMBANGAN ANAK**

Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita, karena pada masa ini pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Pada masa balita ini kemampuan berbahasa, kreativitas, sosial, emosional dan intelegensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya. Perkembangan moral serta dasar-dasar kepribadian juga dibentuk pada masa ini.

Deteksi dini perkembangan anak dilakukan dengan cara pemeriksaan perkembangan secara berkala, apakah sesuai dengan umur atau telah terjadi penyimpangan dari perkembangan normal. Empat parameter yang dipakai dalam menilai perkembangan anak adalah:

1. Gerakan motorik kasar (pergerakan dan sikap tubuh).
2. Gerakan motorik halus (menggambar, memegang suatu benda dll).
3. Bahasa (kemampuan merespon suara, mengikuti perintah, berbicara spontan).
4. Kepribadian/tingkah laku (bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya).

## **STIMULASI DALAM TUMBUH KEMBANG ANAK**

Kemampuan dan tumbuh kembang anak perlu dirangsang oleh orang tua agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Stimulasi adalah perangsangan (penglihatan, bicara, pendengaran, perabaan) yang datang dari lingkungan anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang bahkan tidak mendapat stimulasi. Stimulasi juga dapat berfungsi sebagai penguat yang bermanfaat bagi perkembangan anak. Berbagai macam stimulasi seperti stimulasi visual (penglihatan), verbal (bicara), auditif (pendengaran), taktil (sentuhan) dll dapat mengoptimalkan perkembangan anak.

Pemberian stimulasi akan lebih efektif apabila memperhatikan kebutuhan-kebutuhan anak sesuai dengan tahap-tahap perkembangannya. Pada tahap perkembangan awal anak berada pada tahap sensori motorik. Pemberian stimulasi visual pada ranjang bayi akan meningkatkan perhatian anak terhadap lingkungannya, bayi akan gembira dengan tertawa-tawa dan menggerak-gerakkan seluruh tubuhnya. Tetapi bila rangsangan itu terlalu banyak, reaksi dapat sebaliknya yaitu perhatian anak akan berkurang dan anak akan menangis.

Pada tahun-tahun pertama anak belajar mendengarkan. Stimulus verbal pada periode ini sangat penting untuk perkembangan bahasa anak pada tahun pertama kehidupannya. Kualitas dan kuantitas vokal seorang anak dapat bertambah dengan stimulasi verbal dan anak akan belajar menirukan kata-kata yang didengarnya. Tetapi bila simulasi auditif terlalu banyak (lingkungan ribut) anak akan mengalami kesukaran dalam membedakan berbagai macam suara.

Stimulasi visual dan verbal pada permulaan perkembangan anak merupakan stimulasi awal yang penting, karena dapat menimbulkan sifat-sifat ekspresif misalnya mengangkat alis, membuka mulut dan mata seperti ekspresi keheranan, dll. Selain itu anak juga memerlukan stimulasi taktil, kurangnya stimulasi taktil dapat menimbulkan penyimpangan perilaku sosial, emosional dan motorik.

Perhatian dan kasih sayang juga merupakan stimulasi yang diperlukan anak, misalnya dengan bercakap-cakap, membelai, mencium, bermain dll.. Stimulasi ini akan menimbulkan rasa aman dan rasa percaya diri pada anak, sehingga anak akan lebih responsif terhadap lingkungannya dan lebih berkembang.

Pada anak yang lebih besar yang sudah mampu berjalan dan berbicara, akan senang melakukan eksplorasi dan manipulasi terhadap lingkungannya. Motif ini dapat diperkuat atau diperlemah oleh lingkungannya melalui sejumlah reaksi yang diberikan terhadap perilaku anak tersebut. Misalnya anak akan belajar untuk mengetahui perilaku mana yang membuat ibu senang/mendapat pujian dari ibu, dan perilaku mana yang mendapat marah dari ibu. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang responsif akan memperlihatkan perilaku eksploratif yang tinggi. Stimulasi verbal juga dibutuhkan pada tahap perkembangan ini. Dengan penguasaan bahasa, anak akan

mengembangkan ide-idenya melalui pertanyaan-pertanyaan, yang selanjutnya akan mempengaruhi perkembangan kognitifnya (kecerdasan).

Pada masa sekolah, perhatian anak mulai keluar dari lingkungan keluarganya, perhatian mulai teralih ke teman sebayanya. Akan sangat menguntungkan apabila anak mempunyai banyak kesempatan untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Melalui sosialisasi anak akan memperoleh lebih banyak stimulasi sosial yang bermanfaat bagi perkembangan sosial anak.

Pada saat ini di Indonesia telah dikembangkan program untuk anak-anak prasekolah yang bertujuan untuk menstimulasi perkembangan anak sedini mungkin, dengan menggunakan APE (alat permainan edukatif). APE adalah alat permainan yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak disesuaikan dengan usianya dan tingkat perkembangannya, serta berguna untuk pengembangan aspek fisik (kegiatan-kegiatan yang menunjang atau merangsang pertumbuhan fisik anak), aspek bahasa (dengan melatih berbicara, menggunakan kalimat yang benar), aspek kecerdasan (dengan pengenalan suara, ukuran, bentuk, warna dll.), dan aspek sosial (khususnya dalam hubungannya dengan interaksi antara ibu dan anak, keluarga, dan masyarakat).

Bermain, mengajak anak berbicara, dan kasih sayang adalah 'makanan' yang penting untuk perkembangan anak, seperti halnya kebutuhan makan untuk pertumbuhan badan. Bermain bagi anak tidak sekedar mengisi waktu luang saja, tetapi melalui bermain anak belajar mengendalikan dan mengkoordinasikan otot-ototnya, melibatkan perasaan, emosi, dan pikirannya. Sehingga dengan bermain anak mendapat berbagai pengalaman hidup, selain itu bila dikakukan bersama orang tuanya hubungan orang tua dan anak menjadi semakin akrab dan orang tua juga akan segera mengetahui kalau terdapat gangguan perkembangan anak secara dini.

Buku bacaan anak juga penting karena akan menambah kemampuan berbahasa, berkomunikasi, serta menambah wawasan terhadap lingkungannya.

Untuk perkembangan motorik serta pertumbuhan otot-otot tubuh diperlukan stimulasi yang terarah dengan bermain, latihan-latihan atau olah raga. Anak perlu diperkenalkan dengan olah raga sedini mungkin, misalnya melempar/menangkap bola, melompat, main tali, naik sepeda dll).

Seorang ahli mengatakan bahwa prioritas untuk anak adalah makanan, perawatan kesehatan, dan bermain. Makanan yang baik, pertumbuhan yang adekuat, dan kesehatan yang terpelihara adalah penting, tetapi perkembangan intelektual juga diperlukan. Bermain merupakan "sekolah" yang berharga bagi anak sehingga perkembangan intelektualnya optimal.

Di bawah ini ada beberapa contoh alat permainan balita dan perkembangan yang distimuli:

1. Pertumbuhan fisik/motorik kasar:  
Sepeda roda tiga/dua, bola, mainan yang ditarik atau didorong
2. Motorik halus:  
Gunting, pensil, bola, balok, lilin.
3. Kecerdasan/kognitif:  
Buku bergambar, buku cerita, puzzle, lego, boneka, pensil warna, radio.
4. Bahasa:  
Buku bergambar, buku cerita, majalah, radio tape, TV
5. Menolong diri sendiri:  
Gelas/piring plastik, sendok, baju, sepatu, kaos kaki
6. Tingkah laku social:  
Alat permainan yang dapat dipakai bersama, misalnya congklak, kotak pasir, bola, tali.

## **CIRI ALAT PERMAINAN UNTUK ANAK DIBAWAH USIA 5 TAHUN**

### **0 - 12 bulan**

Tujuan:

- Melatih refleks-refleks (untuk anak berumur 1 bulan), misalnya mengisap, menggenggam.
- Melatih kerja sama mata dengan tangan
- Melatih kerja sama mata dengan telinga
- Melatih mencari obyek yang ada tetapi tidak kelihatan
- Melatih mengenal sumber asal suara

- Melatih kepekaan perabaan
- Melatih keterampilan dengan gerakan berulang-ulang

Alat permainan yang dianjurkan:

- Benda-benda yang aman untuk dimasukkan mulut atau dipegang
- Alat permainan yang berupa gambar atau bentuk muka
- Alat permainan lunak berupa boneka orang atau binatang
- Alat permainan yang dapat digoyangkan dan keluar suara
- Alat permainan berupa selimut dan boneka
- Giring-giring

## **12 - 24 bulan**

Tujuan:

- Mencari sumber suara/mengikuti sumber suara
- Memperkenalkan sumber suara
- Melatih anak melakukan gerakan mendorong dan menarik
- Melatih imajinasinya
- Melatih anak melakukan kegiatan sehari-hari semuanya dalam bentuk kegiatan yang menarik

Alat permainan yang dianjurkan:

- Genderang, bola denga giring-giring didalamnya
- Alat permainan yang dapat didorong dan ditarik
- Alat permainan yang terdiri dari: alat rumah tangga (cangkir, piring, sendok, botol plastik, ember dll.), balok-balok besar, kardus-kardus besar, buku bergambar, kertas-kertas untuk dicoret, krayon/pensil warna.



## **25 – 36 bulan**

### Tujuan:

- Menyalurkan emosi/perasaan anak
- Mengembangkan ketrampilan berbahasa
- Melatih motorik halus dan kasar
- Mengembangkan kecerdasan (memasangkan, menghitung, mengenal dan membedakan warna)
- Melatih kerja sama mata dan tangan
- Melatih daya imajinasi
- Kemampuan membedakan permukaan dan warna benda

### Alat permainan yang dianjurkan:

- Lilin yang dapat dibentuk
- Alat-alat untuk menggambar
- Puzzle sederhana
- Manik-manik ukuran besar
- Berbagai benda yang mempunyai permukaan dan warna berbeda
- Bola

## **36 – 72 bulan**

### Tujuan:

- Mengembangkan kemampuan menyamakan dan membedakan
- Mengembangkan kemampuan berbahasa
- Mengembangkan pengertian tentang berhitung, menambah, mengurangi
- Merangsang daya imajinasi dengan berbagai cara bermain pura-pura (sandiwara)
- Membedakan benda dengan perabaan
- Menumbuhkan sportivitas
- Mengembangkan kepercayaan diri
- Mengembang kreativitas
- Mengembangkan koordinasi motorik (melompat, memanjat, lari dll)

- Mengembangkan kemampuan mengontrol emosi, motorik halus dan kasar
- Mengembangkan sosialisasi atau bergaul dengan anak dan orang diluar rumahnya
- Memperkenalkan pengertian yang bersifat ilmu pengetahuan, misalnya pengertian terapung dan tenggelam
- Mengenalkan suasana kompetisi, gotong royong

Alat permainan yang dianjurkan:

- Berbagai benda dari sekitar rumah, bulu bergambar, majalah anak-anak, alat gambar & tulis, kertas untuk belajar melipat, gunting, air
- Teman-teman bermain: anak sebaya, orang tua, orang lain diluar rumah