STIMULASI DINI UNTUK MENGEMBANGKAN KECERDASAN DAN KREATIVITAS ANAK

Oleh:

dr. Nia Kania, SpA, Mkes[1]

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi, diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas agar mampu bersaing. Untuk mendapatkannya harus dimulai sejak dini, tidak hanya dalam pertumbuhan fisik saja tetapi juga dalam perkembangan mental, sosial, dan emosional. Sehingga kelak akan menjadi manusia yang mempunyai kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan sosial (SQ), dan kecerdasan mental-spiritual yang tinggi. Untuk mendapatkan anak seperti yang diharapkan tersebut di atas, tentunya diperlukan berbagai upaya baik oleh keluarga, maupun oleh masyarakat maupun pemerintah. Bila sejak awal sudah didapatkan bibit-bibit yang baik dan diberikan lingkungan yang baik, diharapkan tumbuh kembang anak akan optimal seperti yang diharapkan.

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.

[1] Disampaikan pada acara Talkshow Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Sejak Dini, Bandung, 5 Agustus 2007.

PERTUMBUHAN FISIK

1. Pertumbuhan janin dalam kandungan
   Pertumbuhan pada masa janin merupakan pertumbuhan yang paling pesat yang dialami seseorang dalam hidupnya. Janin tumbuh dari berat 0,0000175 gram menjadi 3700 gram, dan panjang badan dari 0,01 menjadi 50 cm.
2. Pertumbuhan setelah lahir
   Indikator pertumbuhan:
   1. Berat badan
   Berat badan lahir rata-rata 3,4 kg (2,7-4,1 kg)
   Bayi yang dilahirkan cukup bulan akan kehilangan berat badannya selama 3-4 hari pertama dan akan kembali sama dengan berat badan lahir pada hari ke-8-9
   Berat badan meningkat:
   2 x berat badan lahir pada umur 5 bulan,
   3 x berat badan lahir pada umur 1 tahun,
   4 x berat badan lahir pada umur 2½ tahun
   Penambahan berat badan
   6 bl ke-1 : 0,5-1,0 kg/bl
   6 bl ke-2 : 0,3-0,5 kg/bl
   1-2 th : 0,2 kg/bl
   2. Tinggi Badan
   Rata-rata tinggi (panjang) badan lahir ± 50 cm
   Panjang badan meningkat 1½ x panjang badan pada umur 1 tahun
   Penambahan panjang badan:
   Umur 6 bl ke-1 : 2,5 cm/bl
   6 bl ke-2 : 1,25 cm/bl
   1-7 th : 7,5 cm/th
   3. Lingkar Kepala
   Rata-rata lingkar kepala lahir 33,0 - 35,6 cm
   Pada tahun ke-1, lingkar kepala menjadi 44,4 - 46,9 cm (↑ ± 10 cm)
   Pada tahun ke-2 menjadi 46,9 - 49,5 cm (↑ ± 2,5 cm)
   Pada tahun ke-3 menjadi 47,7 - 50,8 cm (↑ ± 1,25 cm)
   4. Erupsi gigi
   Gigi pertama tumbuh pada umur 5 – 9 bulan dan gigi susu yang berjumlah 20 buah biasanya telah tumbuh seluruhnya pada umur 2,5 th.

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).

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, ASIH, dan ASAH yang memadai akan mengalami tumbuh kembang yang optimal sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya.

UPAYA UNTUK MENINGKATAN KUALITAS TUMBUH KEMBANG ANAK

Tumbuh kembang anak merupakan hasil interaksi faktor genetik dan faktor lingkungan, baik lingkungan sebelum anak dilahirkan maupun lingkungan setelah anak itu lahir.

FAKTOR SETELAH LAHIR

Bagaimana caranya untuk mendapatkan anak yang sehat? Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan diantaranya:

1. Gizi anak

Makanan memegang peranan amat penting dalam tumbuh kembang anak, karena anak sedang tumbuh sehingga kebutuhannya berbeda dengan orang dewasa.

Pemberian ASI sangat penting bagi bayi karena selain nilai gizinya yang tinggi, terdapat zat-zat kekebalan yang melindungi anak dari berbagai macam infeksi. Disamping itu dengan menyusui akan mendekatkan hubungan anak-ibu. Sentuhan serta belaian ibu saat bayi berada dalam dekapannya memberikan rasa aman sehingga menenangkan bayi. ASI adalah makanan terbaik yang dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang bayi dibulan-bulan pertama kehidupannya. Dianjurkan pemberian ASI saja tanpa makanan apapun pada bayi sampai 6 bulan (ASI ekslusif).

Bila kondisi ASI ibu (jumlah dan kualitasnya) tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi, yang ditandai dengan kenaikan berat badan yang tidak adekuat, maka perlu diberikan pengganti ASI (PASI) untuk bayi usia dibawah 4 bulan, dan makanan pendamping ASI (M-PASI) untuk bayi usia diatas 4 bulan.

Pengaturan makanan selanjutnya harus disesuaikan dengan usia anak.

Makanan harus mengandung energi dan semua zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) yang dibutuhkan pada tingkat usianya. Pemberian makanan pendamping harus bertahap dan bervariasi dari mulai bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat. Pada usia 1-2 tahun perlu diperkenalkan pada makanan dewasa secara bertahap dengan menu seimbang.

2. **Kesehatan anak**

   Kesehatan anak harus mendapat perhatian dari orang tua, yaitu dengan cara segera membawa anaknya yang sakit ke tempat pelayanan kesehatan yang terdekat. Anak yang sehat pada umumnya akan tumbuh dan berkembang dengan baik.

   Monitoring pertumbuhan anak dengan KMS, merupakan usaha untuk mencegah terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak. Sebaiknya anak sampai umur 3 tahun ditimbang tiap bulan. Dengan KMS kita bisa mengetahui status kesehatan anak.

3. **Imunisasi**

   Imunisasi adalah pemberian kekebalan agar anak tidak mudah terserang atau tertular penyakit. Pemberian imunisasi harus sedini mungkin dan lengkap. Imunisasi yang wajib diberikan adalah BCG, hepatitis B, polio, DPT, dan campak, sedangkan yang dianjurkan adalah Hib, MMR, tifoid, hepatitis A, dan varisela.

4. **Stimulasi (perangsangan)**

   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.

   Memberikan perhatian dan kasih sayang merupakan stimulasi yang penting pada awal perkembangan anak, misalnya dengan bercakap-cakap, membelai, mencium, bermain dll. Buku bacaan anak akan menambah kemampuan berbahasa, berkomunikasi, serta menambah wawasan terhadap lingkungannya. Bermain dan olah raga (melempar/menangkap bola, melompat, naik sepeda dll) baik untuk perkembangan motorik dan pertumbuhan otot-otot tubuh.

5. **Perumahan**

   Perumahan yang layak, ventilasi dan pencahayaan cukup, tidak penuh sesak, akan menjamin keselamatan dan kesehatan penghuninya.

6. **Sanitasi lingkungan**

   Kebersihan baik perorangan maupun lingkungan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak. Dengan kebersihan yang baik dapat mencegah/ mengurangi terjadinya penyakit-penyakit kulit, diare, saluran pernafasan, demam berdarah dll.

7. **Keluarga**

   Suasana damai dan kasih sayang dalam keluarga sangat penting dalam tumbuh kembang anak.

Stimulasi/rangsangan/bermain :

- Yang dirangsang: sensorik, motorik, kecerdasan, bahasa, emosi, kemandirian, kreativitas, kerjasama & kepemimpinan, moral-spiritual
- Cara: rangsang suara, musik, gerakan, perabaan, bicara, menyanyi, bermain, memecahkan masalah, mencoret, menggambar
- Kapan: setiap kali interaksi dengan anak, memandikan, ganti baju, di jalan, bermain, sebelum tidur, dll

Prinsip:

- Setiap hari, setiap interaksi
- Suasana nyaman, timbulkan rasa aman
- suasana bermain, gembira, kasih sayang
- tidak tergesa-gesa, tidak memaksa
- beri contoh, dorong untuk mencoba
- bervariasi, sesuai dengan minat & kemampuan
- beri pujian bila berhasil
- koreksi bila belum bisa, bukan hukuman

Stimulasi pada umur 0-3 bulan

- Ciptakan rasa nyaman, aman, senang
- Peluk, gendong, cium, gulingkan
- Tatap mata, ajak bicara
- Bunyi, suara, musik
- Gantungan benda berwarna, berbunyi
- Gulingkan kanan-kiri, tengkurap terlentang
- Meraih dan pegang mainan

Stimulasi pada umur 3-6 bulan

- Stimulasi 0-3 bulan ditambah:
- ciluk ba, melihat wajah dicermin
- dirangsang tengkurap-terlentang,bolak balik

Stimulasi pada umur 6-9 bulan

- Stimulasi 3-6 bulan ditambah:
- panggil namanya, ajak bersalaman
- ajak tepuk tangan, bacakan dongeng
- rangsang duduk, berdiri berpegangan

Stimulasi pada umur 9 – 12 bulan

- Stimulasi umur 6-9 bulan ditambah:
- mengulang : mama, papa, kakak
- masukkan mainan ke dalam wadah
- minum dari gelas, gelindingkan bola
- latih berdiri,berjalan berpegangan

Stimulasi pada umur 12-18 bulan

Stimulasi umur 9-12 bulan ditambah:

- Mencoret-coret
- Menyusun kubus, puzzle sederhana
- Masuk keluarkan benda dari wadah
- Main boneka, sendok, piring, gelas
- Latih berjalan tanpa berpegangan
- Jalan mundur, panjat tangga, tendang bola
- Lepas celana, lakukan perintah sederhana

- Menunjuk benda yang desebutkan
- Menyebutkan nama yang ditunjuk
-

Stimulasi pada umur 18-24 bulan
Stimulasi umur 12-18 bulan ditambah:
- tanya, sebut, tunjuk: bagian tubuh
- Tanya + sebut nama gambar, benda
- Ajak bicara tentang kegiatan sehari-hari (makan, minum, mandi, main,minta, dll)
- Gambar garis
- Cuci tangan, pakai celana baju
- Lempar bola, lompat

Stimulasi pada umur 2 – 3 tahun
Stimulasi umur 18-24 bulan ditambah:
- Sebutkan warna yang ditunjuk
- Kata sifat (besar-kecil, banyak-sedikit, tinggi- rendah, panas-dingin)
- Sebutkan nama teman, saudara
- Hitung jumlah benda
- Pakai baju, sikat gigi,buang air di kakus
- Main kartu, boneka, masak-masakan
- Gambar garis, lingkaran, manusia
- Berdiri 1 kaki

Stimulasi pada umur > 3 tahun
Stimulasi umur 2-3 tahun ditambah:
- Pegang pinsil dengan baik
- Mengenal huruf + angka sambil bermain
- Berhitung sederhana
- Buang air kecil/besar di kakus
- Mandiri (ditinggal di sekolah)
- Berbagi dengan teman

Mengembangkan kemandirian & kreativitas anak
- Sikap orang tua : demokratik
- mau mendengarkan & menghargai pikiran ank
- mendorong anak berani mengemukakan pendapat
- tidak memotong pembicaraan anak
- tidak memaksa: pendapat ortu paling benar
- tidak melecehkan pendapat anak, mendikte
- tidak mengancam atau menghukum → koreksi, beri contoh, ajak berfikir
- biarkan mereka memperbaiki pendapatnya
- Mendorong keberanian: mengekspresikan ide untuk membuat/melakukan sesuatu
- mendorong kemandirian untuk melakukan sesuatu, menghargai usaha yang telah dicapainya
- Asal: TIDAK MEMBAHAYAKAN DIRI SENDIRI/ORANG LAIN
- Memberikan pujian untuk prestasi sekecil apapun

- Merangsang mengamati/mempertanyakan benda/kejadian sekeliling
- Jangan menolak atau menghentikan rasa ingin tahu anak
- Biarkan berkhayal, merenung, berfikir, mewujudkan gagasan dengan cara masing-masing

KEPUSTAKAAN

1. Soetjiningsih. Tumbuh kembang anak. Dalam: Gde Ranuh, editor Tumbuh kembang anak. EGC:1998; h. 1-36.
2. Soetjiningsih. Upaya peningkatan kualitas tumbuh kembang anak. Dalam: Gde Ranuh , editor. Tumbuh kembang anak. EGC:1998; h. 127-39.
3. Widiasuria S, Tanuwijaya S, Roesmil K, Fadlyana E. Pemeriksaan bayi/anak sehat. Dalam: Garna H, Suroto E, Melinda M, Prasetyo D, editor. Pedoman diagnosis dan terapi ilmu kesehatan anak. Edisi ke-2. Bagin Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran/Universitas Padjadjaran Bandung: 2000; h.3-32.
4. Ranuh IGN, Soeyitno H, Hadinegoro SRS, Kartasamita C. Buku imunisasi di Indonesia. Edisi ke-1. Satgas Imunisasi Ikatan Dokter Anak Indonesia, Jakarta; 2001.