



## Stimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini Secara Fisik dan Mental

Diajeng Ristinia Melynda<sup>1</sup>, Rachma Hasibuan<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Surabaya

\*e-mail: diajeng.23001@mhs.unesa.ac.id<sup>1</sup>, rachmahasibuan@unesa.ac.id<sup>2</sup>.

Riwayat Artikel  
Diterima: Juni 2024  
Publikasi: Februari 2025

### ABSTRAK

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran berbagai organ, yang dapat diukur dengan berat (gram, kilogram) atau panjang (centimeter, meter). Perkembangan adalah bertambahnya ukuran berbagai organ. kemampuan atau keahlian untuk menjalankan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks secara sistematis sebagai akibat dari proses pematangan. Perlu diingat bahwa pertumbuhan dan perkembangan tidak sama untuk setiap orang. Beberapa faktor dapat menyebabkannya, seperti genetik (bawaan), lingkungan (biologis dan psikologis), dan perilaku (perilaku keluarga). Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, lingkungannya harus diperhatikan. Ini juga harus membantu kesehatan biologis dan psikologis anak, memberikan gizi yang cukup dan seimbang, mendapatkan imunisasi secara teratur, mendapatkan istirahat dan tidur yang cukup, dan menghindari kelelahan. Penelitian ini menggunakan analisis konten dan telaah dokumentasi.

---

### Kata Kunci:

*Pertumbuhan, Perkembangan,  
Kesehatan Fisik*

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan dan pertumbuhan adalah peningkatan ukuran berbagai organ yang dapat diukur dengan ukuran Panjang menggunakan (centimeter) atau berat menggunakan (kilogram). karena proses pematangan, struktur dan fungsi tubuh menjadi lebih kompleks dan berfungsi secara sistematis.

Secara umum, tumbuh kembang dapat dibagi menjadi tiga kategori: tumbuh kembang fisik, yang mencakup pertumbuhan tubuh dan kemampuan untuk hidup sendiri, tumbuh kembang intelektual, yang mencakup kemampuan untuk bermain, berhitung, membaca, dan komunikasi. Tumbuh kembang emosional, yang mencakup kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, berkasih sayang, menangani kegelisahan, dan mengendalikan perilaku agresif dan marah.

Perlu diingat bahwa pertumbuhan dan perkembangan tidak sama untuk setiap orang. Beberapa faktor dapat menyebabkannya, seperti genetik (bawaan), lingkungan (biologis dan psikologis), dan perilaku (perilaku keluarga). untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, lingkungan anak harus diperhatikan, dapat membantu kesehatan biologis, psikologis anak, memberikan gizi yang cukup seimbang, mendapatkan imunisasi secara teratur, mendapatkan istirahat tidur yang cukup, dan menghindari kelelahan.

Menjadi dewasa memakan waktu yang cukup lama. Kita dapat membayangkan berapa banyak perubahan yang terjadi dalam diri seseorang dari saat ia baru lahir dengan berat sekitar 2–3 kg saja



sampai ia tumbuh dewasa dengan berat yang dapat mencapai sekitar lima puluh hingga enam puluh kilogram, dua proses yang berbeda tetapi saling terkait.

Perubahan ukuran adalah bagian dari pertumbuhan. Misalnya, dari berat badan 3 kg menjadi 50 kg, dari tinggi hanya 50 cm hingga 160 cm, dan sebagainya. Di sini, perubahan fisik dapat dilihat karena ukurannya berubah.

Konsep perkembangan saat ini adalah proses menjadi sepenuhnya fungsi dari seluruh tubuh, termasuk kematangan emosi, kematangan dalam interaksi sosial, dan kematangan intelektual. Selama proses perkembangan ini, anak kecil yang semula tidak bisa apa-apa menjadi mampu berdiri sendiri, berbicara dengan orang-orang di sekitarnya, belajar berhitung, dan lebih banyak lagi. Studi ini mengungkap karakteristik perkembangan anak berdasarkan stimulasi.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini adalah jenis penelitian kepustakaan. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan. Analisis deskriptif adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, menyusun atau mengklasifikasikannya, menganalisisnya, dan menginterpretasikannya dalam langkah-langkah berikut (Natsir, 1999, h.63): (1) mengumpulkan sumber referensi dan mempelajarinya. (2) mengklasifikasikan data yang berkaitan dengan subjek penelitian menggunakan dasar teori yang diperoleh dari sumber-sumber referensi. (3) mengumpulkan data tentang stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dari sudut pandang fisik dan mental, yang kemudian diklasifikasikan menurut karakteristiknya, dan (4) kemudian melakukan proses analisis untuk subjek masalah yang diteliti tentang stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dari sudut pandang fisik dan mental.

Teknik Pengumpulan data Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Ini berarti mengumpulkan data yang relevan dan kemudian menganalisisnya berdasarkan penelitian sebelumnya tentang stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dari sudut pandang fisik dan mental. Analisis isi juga dikenal sebagai "analisis isi" adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis isi adalah jenis penelitian yang melibatkan diskusi menyeluruh tentang konten yang ditulis atau tercetak dalam media massa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

Perkembangan Fisik Secara umum adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik anak usia 0-12 bulan terbagi dalam beberapa aspek (Afifudin dan Beni, 2009). memiliki tingkat dan proses tertentu. Aspek-aspek tersebut antara lain:

#### *1. Penglihatan*

Selama tidak ada kelainan, anak usia 0-12 bulan sudah bisa melihat sejak lahir. Seiring pertumbuhannya, ia menggunakan matanya untuk menyerap berbagai informasi tentang lingkungannya. Informasi yang diserapnya pada gilirannya merangsang perkembangan otak, yang pada gilirannya mendorong perkembangan fisik lainnya seperti berguling, merangkak, duduk dan berjalan. Perkembangan penglihatan anak sendiri berkembang secara bertahap dalam tahapan sebagai berikut:



- a. Bulan pertama  
Saat bayi lahir, ia tidak dapat menggunakan kedua matanya secara bersamaan. Baru pada akhir bulan pertama kehidupannya dia mulai fokus dengan kedua matanya. Dia juga mulai melacak objek bergerak.
  - b. Bulan kedua  
Bayi melihat warna sejak lahir. Namun ia masih kesulitan membedakan warna yang hampir sama, seperti merah dan oranye. Itu sebabnya dia lebih menyukai warna hitam dan putih dan warna kontras tinggi pada usia dua bulan. Anda bisa melatih penglihatannya di usia ini dengan menunjukkan gambar, foto, buku, atau mainan berwarna cerah.
  - c. Bulan keempat  
Penglihatan dan persepsi anak membaik. Pada saat yang sama, dia mulai memeriksa tangannya. Maka tidak heran jika anak Anda mulai menarik atau menarik-narik rambut dan anting Anda (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2002).
  - d. Bulan kelima  
Pada bulan kelima, penglihatan anak kembali membaik. Dia dapat melihat objek yang sangat kecil, meskipun dia hanya punya waktu untuk melihatnya. Dia juga bisa membedakan dua warna biasa yang identik.
  - e. Bulan Kedelapan  
Penglihatan seorang anak hampir sempurna penglihatan orang dewasa. Pada usia delapan bulan, bayi sudah bisa melihat dan mengenali orang atau benda yang dilihat di luar kamarnya. Warna matanya mulai kembali ke warna aslinya.
2. *Mengontrol Kepala*  
Saat lahir, bayi belum mampu mengontrol otot kepala dan leher secara penuh. Sekitar satu bulan, bayi sudah bisa mengangkat kepalanya. Ia hanya bisa mengangkat kepala selama kurang lebih 4 bulan jika tidak duduk, otot leher dan kemampuan mengendalikan kepalanya dengan sempurna pada usia 6 bulan. Tahapan pengembangannya sendiri adalah :
- a. Saat lahir  
Pada saat lahir ini, otot leher masih lemah. Sehingga, anak sangat bergantung pada bantuan untuk menopang kepala dan lehernya. Itu tidak bertahan setidaknya pada bulan pertama kehidupan.
  - b. Usia 1-2 bulan  
Pada akhir bulan pertama, bayi mulai sedikit mengangkat kepalanya, bergerak ke kiri atau ke kanan, bahkan dalam posisi tengkurap. Sekitar minggu keenam atau kedelapan, dia mulai mengangkat sambil berbaring telentang. Anak tersebut cukup kuat untuk mengangkat kepalanya di kursi mobil atau kereta dorong.



c. Usia 3-4 bulan

Saat ia mencapai usia 3-4 bulan, Anda akan melihat peningkatan kemampuannya dalam mengendalikan kepalanya. Anak dapat mengangkat kepalanya secara merata 45 derajat pada punggungnya.

d. Usia 5-6 bulan

pada usia 5-6 bulan, anak dapat memegang kepalanya dengan kuat, stabil dan dalam posisi tegak. Ketika bayi dapat mengontrol kepala mereka dengan benar, mudah bagi mereka untuk duduk, berguling dan merangkak. Kemampuan untuk mengendalikan kepala ini juga diperlukan untuk menelan makanan padat.

3. Menggenggam

Belajar menggenggam sesuatu merupakan salah satu kunci yang memungkinkan anak untuk dapat bermain. di sisi lain, kemampuan menggenggam merupakan langkah awal bagi anak kelak dikemudian hari untuk belajar makan sendiri, membaca, menulis, menggambar serta merawat dirinya sendiri. Umumnya, diperlukan sedikitnya 1 tahun bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menggenggam dan memegang benda secara sempurna. Biasanya anak mulai belajar kemampuan ini secara intensif padasaat memasuki usia bulan ketiga. Adapun proses sebagai berikut :

a. Saat lahir hingga 2 bulan

Pada dasarnya bayi yang baru lahir telah memiliki kemampuan menggenggam secara reflek. Cobalah sentuh telapak tangan anak yang baru lahir, maka dia akan segera menggulungkan jari-jari mungilnya. Tentu saja, sifatnya instingtif, paling tidak hingga usia munggu kedelapan. Selam periode tersebut, tangan anak lebih banyak mengepal. namun, kemudian secara berangsur akan mendapati tangan mungil itu terbuka. Anak mungkin mulai mencoba-coba menggenggam sejumlah onjek halus yang ada disekitarnya.

b. Usia 3 bulan

Pada usia ini anak masih belum bisa menggemnggam dengan sempurna apa yang diingininya. Meski begitu, dia sudah mampu memukul-mukul mainan miliknya berulang-ulang. Pada saat yang sama, dia juga mulai mengembangkan kemampuan koordinasi antara tangan dan matanya.

c. Usia antara dengan 8 bulan

Pada usia sekitar 4 bulan anak mulai mampu memungut benda-benda besar. Meski demikian, dia masih belum bisa menggenggam benda-benda kecil. Jari-jari mungilnya masih belum berfungsi dengan sempurna. Tidak lama setelah tumbuh gigi pertama, biasanya anak mulai suka memungut berbagai benda dan mulai memasukkannya kemulut. Dia juga mulai memiliki kemampuan memindahkan benda dari tangan yang satu ke tangan yang lainnya.

d. Usia 9 hingga 12 bulan

Dengan sedikit usaha, nanak telah benar-benar mampu memungut semua benda yang diingininya. Kecenderungan penggunaan tangan kiri atau kanan juga semakin kentara. Meski demikian, masih belum bisa memastikan anak



tersebut seorang kidal atau bukan sebelum dia berusia sekitar 2 atau 3 tahun. Pada rentang usia 9 dan 12 bulan ini, anak telah mampu menggunakan kedua jarinya, yaitu jempol dan telunjuk untuk memungut benda-benda yang kecil. Kemampuan ini akan sangat berguna untuk menggenggam makanan pada tahap perkembangan selanjutnya .

#### 4. Berguling

Anak ketika telah mampu mengontrol kepalanya, maka dia mulai belajar untuk berguling. Biasanya proses belajar berguling ini dimulai dari posisi terlentang kemudian tengkurap, tetapi ada juga yang melakukan sebaliknya. Pada usia 5 bulan, anak telah benar-benar mampu mengangkat kepalanya dan menopang tubuhnya dengan tangannya serta melengkungkan punggungnya sehingga dadanya tidak menempel dipermukaan. Dalam posisi seperti ini, dia bahkan mampu menggoyangkan perutnya serta menendangkan kakinya. Semua ini meletih otot-otot yang dibutuhkannya untuk dapat berguling dari kedua arah yaitu dari arah kedepan atau kebelakang atau sebaliknya taktala nak mendekati usia 6 bulan.

#### 5. Duduk

Ketika otot leher dan punggung anak telah benar-benar kuat, dapat dipastikan dia mulai duduk tanpa sokongan. Anak mulai belajar duduk tanpa sokongan taktala dia berusia 4 hingga 7 bulan. Waktunya memang hampir bersamaan dengan waktu dia belajar berguling dan menahan kepalanya. Sekitar 90% anak umumnya telah mampu duduk tanpa sokongan ketika dia mencapai usia 8 bulan. Kemampuan duduk anak sangat bergantung pada kemampuan mengontrol kepalanya dengan baik, dia belum akan secara mandiri. Mulai usia sekitar empat bulan, otot leher dan kepala menguat secara cepat. Pada saat inilah dia belajar bagaimana mengangkat dan menahan kepalanya saat dia sedang tengkurap. Anak mulai berupaya tegak pada posisi push up. Menjelang usia lima bulan, dia mulai mampu duduk untuk waktu yang singkat tanpa sokongan. Meski demikian, mesti tetap berada di dekatnya untuk menyokongnya atau memagarinya dengan bantal-bantal, demi mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Anak akan belajar menjaga keseimbangan tubuhnya dengan memajukan salah satu atau kedua tangannya kedepan. Pada usia sekitar 7 bulan, anak kemungkinan besar sudah mampu duduk tanpa sokongan apapun, sehingga tangannya benar-benar bebas dapat bereksplorasi. Anak mulai belajar memutar tubuhnya sembari duduk untuk bisa menggapai benda-benda yang ada di sekitar. Menjelang usia 8 bulan dia telah benar-benar mampu duduk dengan sempurna.

#### 6. Merangkak

Sebagian besar anak belajar merangkak pada usioa sekitar usia 6-10 bulan. Sebagian lagi tidak berjalan. Anak mungkin saja mulai belajar merangkak setelah dia mam[pu duduk tanpa dukungan apapun (biasanya sekitar usia 6-7 bulan). Pada rentang usia ini umumnya anak telah mampu Manahan kepalanya untuk bergerak, juga lengan, kaki maupun punggungnya sudah cukup kuat untuk menjaga keseimbangan tubuhnya ketika dia bertumpu pada lutut dan kedua tangannya. Secara berangsur, anak akan belajar bergerak dari posisi duduknya dengan jalan merangkak. Boleh jadi



dia akan mulai menyadari dirinya dapat bergerak maju maupun mundur dengan menggerakkan kaki dan lengannya.

#### 7. Berjalan

Sebagian besar anak melangkahkan kaki pertamanya antara usia 9 dan 12 bulan serta mulai mampu berjalan dengan baik dengan usia 14-15 bulan. Proses untuk mampu umumnya diawali pada saat anak-anak usia sekitar 8 bulan dimana dia mulai belajar berdiri tegak dengan berpegangan atau bertumpu pada benda-benda sekitar. Pada usia sekitar 9 atau 10 bulan, anak mulai belajar bagaimana membengkokkan lututnya dan bagaimana caranya duduk setelah berdiri. Menjelang usia sebelas bulan, anak kemungkinan telah mampu berdiri sendiri, membungkuk serta berjongkok. Bahkan, dia mampu berjalan sambil berpegang kepada tangan. Pada usia per sekitar sebelas bulan, tiga perempat anak telah mampu berjalan sendiri, meski banyak diantaranya belum setabil benar. Lazimnya, pada sekitar 14/15 bulan sebagian besar anak telah mampu berjalan dengan sempurna. Anak mulai suka mendorong serta menarik mainannya tatkala dia sedang berjalan.

#### 8. Pertumbuhan gigi

Proses tumbuhnya gigi telah dimulai sejak bayi dalam kandungan. Tunas gigi berkembang ketika bayi masih dalam kandungan. Beberapa penelitian menunjukkan satu dari 2000 bayi lahir dengan gigi yang telah tumbuh. Umumnya anak mulai mendapatkan gigi pertama pada usia sekitar 4-7 bulan. Gigi terakhir baru muncul ketika anak berusia dua tahun. Menjelang usia tiga tahun, anak sudah memiliki gigi yang lengkap, yakni 20 gigi bayi. Tumbuhnya gigi menyebabkan anak menderita nyeri, pilek, diare serta demam. Tumbuhnya gigi tidak serentak bersamaan dan dipengaruhi oleh faktor keturunan.

### **B. Pembahasan**

#### **Makanan Anak Usia 0-12 Bulan**

Faktor gizi dan makanan merupakan salah satu unsure vital yang bisa sangat menentukan apakah anak dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat. Terkait dengan istilah golden age atau masa emas anak, yaitu usia anak antara 0 hingga 4 tahun, usia dimana berbagai hal yang dialami anak akan sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak bersangkutan, baik secara fisik maupun nonfisik. Pada usia rentang 4 bulan, anak belum siap untuk makan makanan padat (Subiharto, 2005) Pada usia ini, sistem pencernaan anak masih berkembang ke arah sempurna. Maka, pada fase usia seperti ini, ASI adalah makanan pokok terbaik buat si kecil.

Usia lahir hingga 4 bulan adalah air susu ibu (ASI) atau susu formula. (1) Usia 4-6 bulan: ASI atau susu formula, bubur tepung beras. (2) Usia 6 -8 bulan; ASI atau susu formula, bubur tepung beras, pisang (yang dihaluskan), tim atau sup (terdiri dari beras, wortel parut, ati parut, bayam yang dihaluskan). (3) Usia 8-10 bulan; ASI atau susu formula, bubur tepung beras, keju atau yoghurt, sayuran serta buah yang dilembutkan (apukat, apel, pir, pisang, wortel, kentang), makan-makanan berprotein (telur, tim ayam serta tim sapi dan tahu). (4) Usia 10-12 bulan; ASI atau susu formula, produk-



produk makanan dari susu, bubur tepung beras, buah-buahan yang dipotong atau dihaluskan, sayuran yang dimasak dan dilembutkan, makan-makanan yang berprotein, roti atau biskuit. Stimulasi 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.

Stimulasi Usia 0-3 bulan Perkembangan anak berupa: refleks menggenggam, reflex leher, rooting reflex, jika pipi bayi disentuh oleh jari dia akan menoleh kearah stimulus dan mulut, refleks moro, apabila bayi dikagetkan secara tiba-tiba, bayi akan melakukan gerakan refleks, yaitu melengkungkan badan (punggung) dan mendongakkan kepalanya ke arah belakang. Biasanya diikuti oleh tangisan yang keras. Refleks moro akan hilang dengan sendirinya dalam waktu singkat. Rangsangan yang dilakukan adalah tangan dan kaki bergerak aktif, membaringkan bayi dalam posisi tengkurep maka bayi akan mengangkat kepalanya. Dalam posisi tengkurep, bayi dapat mengangkat dada (3 bln), panggil namanya atau bertepuk tangan sambil tersenyum padanya, ciptakan rasa nyaman, aman, senang, peluk, gendong, cium, gulingkan, tatap mata dan ajak bicara, bunyi, suara, music, gantungan benda berwarna, berbunyi, meraih dan pegang mainan.

Stimulasi usia 4-6 bulan Perkembangan anak usia 4 bulan bayi dapat terungkep dan terlentang, menumpu badan kaki, serta dada terangkat menumpu pada lengan. Usia 5 bulan otot leher dan tangan bayi sudah semakin menguat. Ketika diletakkan terlentang, ia menggunakan tangannya untuk mendorong dan berguling membalikkan badannya, ia juga sering menendang, menggeserkan kaki atau mendorong-dorongkan kakinya. Otot leher dan punggung pun akan semakin kuat. Usia 6 bulan, bayi akan mulai senang melempar dan menjatuhkan mainan atau benda-benda yang ada disekitarnya. Rangsangan yang diberikan adalah sering meletakkan bayi dalam posisi tengkurap atau terlentang sehingga ia akan terangsang untuk membalikkan badannya, menumpu pada kaki bila dipegang pada ketiak (diberdirikan), melempar atau menjatuhkan benda-benda yang dapat dipegangnya, bila sedang duduk sendiri tanpa pegangan berikan dia mainan plastic yang dapat digenggam, dipegang, dan dijatuhkan, dudukkan anak pada pangkuan dengan menghadap keluar dan bersender pada perut anda, lalu pegang mainan yang membuat dia tertarik untuk meraihnya, jatuhkan si kecil sedikit demi sedikit sampai dia bersandar lagi, ciluk ba melihat wajah dicermin. Stimulasi Usia 7 -9 bulan Perkembangan anak usia 7 bulan, bayi mulai senang mengangkat dan menurunkan bokong serta punggungnya. usia 8 bulan, bayi mulai merangkak dan mengesot sepanjang lantai. Selain itu otot bahunya sudah lebih menguat sehingga dia sudah dapat duduk sendiri tanpa adanya bantuan. Pada bulan ini juga si bayi sudah mulai dapat menarik tubuhnya ke posisi berdiri. Usia 9 bulan, ketrampilan berjalan akan



lebih peintar. Jika anda memegang kedua tangannya ia akan berlatih menapakkan serta melangkahakan kedua kakinya. Seiring dengan latihan jalannya bayi juga semakin aksi memperlihatkan kepandaian merangkak yang sudah ditunjukkan di usianya yang ke 8. Rangsangan yang diberikan adalah sering-seringlah ia diberdirikan di pangkuan anda. Akan melatih kekuatan kakinya untuk menahan berat badannya. pegang kedua pinggang bayi dan gerakan tubuhnya ke kanan dan kekiri untuk melatihnya berdiri. Letakkan mainan di lantai dan mainkan mainan tersebut agar si kecil tertarik untuk mengambilnya. Si kecil akan berusaha mendapatkan bola tersebut dengan cara merangkak. Sering-seringlah melatih si kecil jalan dengan cara memegang kedua tangannya lalu biarkan ia melangkahakan kakinya selangkah demi selangkah dan bimbing ke suatu tempat. panggil namanya, ajak bersalaman, ajak tepuk tangan, bacakan dongeng.

Stimulasi Usia 10-12 bulan Perkembangan anak di usia 10 bulan bayi sudah dapat duduk tanpa bantuan. Di usia 11 bulan bayi sudah dapat berdiri sendiri tanpa bantuan selama kurang lebih 2 detik. Usia 12 bulan sebagian bayi sudah siap untuk jalan walau kelihatan masih limbung. Rangsangan yang diberikan adalah dudukan bayi dipermukaan lantai atau kasur, dan biarkan ia mencoba sendiri untuk berdiri atau bangkit untuk kemudian duduk sendiri. Mulai mampu memanjat ketinggian 15 - 30 cm, dudukkan bayi dipermukaan lantai dan beri mainan yang disukainya. Ambil mainan tersebut dan letakkan di tempat yang lebih tinggi. usahakan ia melihat mainan tersebut dipindahkan dan katakan "ambil nak" sambil menepuk-nepuk tempat itu. Anak akan berusaha meraih mainan tersebut dan merambat, lalu memanjat tempat tinggi. Berdirilah dengan pasangan Anda dengan jarak beberapa langkah. Biarkan si anak melangkah menuju pasangan Anda dengan diikuti dibelakangnya. mengulang: mama, papa, kakak, masukkan mainan ke dalam wadah, minum dari gelas, gelindingkan bola.

Perkembangan Mental Menjadi dewasa adalah proses yang cukup panjang. Bisa bayangkan begitu banyaknya perubahan yang terjadi dalam diri seseorang, dari saat baru lahir dengan berat sekitar 2- 3 kg saja sampai ia tumbuh dewasa dengan berat bisa sampai 50-60 kg. Proses yang terjadi ini meliputi proses pertumbuhan dan perkembangan, yaitu dua hal yang berbeda namun sangat berkaitan. Konsep yang terkandung dalam pertumbuhan adalah perubahan ukuran. Misalnya dari berat badan 3 kilogram menjadi 50 kilogram. Dari tinggi hanya 50 cm, hingga tinggi badan mencapai 160 centimeter, dan sebagainya. Jadi di sini perubahan secara fisik yang kasat mata, sebab memang ukurannya berubah. Sedangkan konsep yang ada dalam perkembangan adalah proses menjadi sepenuhnya fungsi dari seluruh organ tubuh, termasuk di sini adalah kematangan.

emosi, kematangan dalam interaksi sosial, dan kemampuan intelektual. Proses perkembangan ini, anak kecil yang semula tidak bisa apa-apa, menjadi mampu berdiri sendiri, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya, mampu berhitung, dan lain sebagainya. Proses pertumbuhan dan perkembangan ini berjalan dengan banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor



genetik dari kedua orang tuanya sudah jelas akan memberi kontribusi yang besar dalam hal ini. Selain itu ada pula faktor riwayat kesehatan ataupun trauma yang pernah dialami oleh anak. Demikian pula faktor lain yang sifatnya tidak langsung, misalnya status ekonomi orang tua, yang berpengaruh pada kecukupan gizi dan kesejahteraan anak. Bahkan pada masyarakat yang masih memiliki akar budaya yang kuat, perkembangan karakter anak juga akan terpengaruh oleh norma-norma budaya tersebut. Secara fisik, anak mengalami pertumbuhan di mana ukuran tubuh menjadi lebih besar. Dalam hal perkembangan fisik, anak menjadi terampil dalam menggunakan tangan dan jari-jarinya, kakinya, dapat berdiri, berlari, dapat makan sendiri, dapat menelan dengan baik, dan berbagai kemampuan lain yang sifatnya berupa keterampilan.

Intelektualitas juga mengalami perkembangan. Anak berkembang menjadi mampu berkomunikasi dengan sekitarnya, dapat menyampaikan pikirannya, dan dapat memahami hal-hal abstrak dan simbolis. Perilaku anak juga mengalami proses perkembangan, mengikuti norma-norma yang ada di lingkungan di mana ia dibesarkan. Segi emosional, anak akan berkembang untuk mampu membangun ikatan perasaan, emosi dan kasih sayang. Ia akan semakin mampu mengatasi kecemasannya, mengendalikan agresivitas dan emosi. Interaksi sosialnya juga akan berkembang. Ia akan memiliki ikatan yang semakin kuat dengan orang tua, saudara dan lingkungan kesehariannya. Proses perkembangan sebenarnya merupakan proses belajar. Seperti halnya proses perkembangan perilaku, di mana anak belajar dari bagaimana tindakan atau sikapnya dihargai oleh orang lain. Ia akan mengembangkan perilaku yang membuahkan balasan positif dari orang sekitarnya. Sebaliknya bila orang di sekitarnya memberi respons yang negatif, perilaku itu tidak akan berkembang. Kadang orang tua perlu memberi ketegasan pada anak, apa yang tidak boleh anak lakukan, maka orang tua dapat memberinya respons negatif berupa hukuman. Hukuman di sini merupakan respons negatif dan keadaan yang tidak menyenangkan, yang dibuat agar anak tidak mengembangkan lagi perilaku itu. Walaupun demikian, ternyata penelitian mengatakan bahwa lebih efektif memberi penghargaan terhadap perilaku yang positif, daripada memberi hukuman terhadap perilaku negatif.

Pembentukan dan modifikasi dari perilaku anak ini banyak dipengaruhi oleh adanya penghargaan dari lingkungan sekitarnya. Semakin ia diberi respons positif, semakin kuat perkembangannya. Selain itu yang menjadi acuan dari anak dalam bertingkah laku adalah perilaku dari orang sekitarnya. Anak yang masih kecil memiliki kecenderungan untuk meniru apa yang dilakukan oleh orang dewasa di sekitarnya. Mereka menjadikan orang tua dan kakak-kakaknya sebagai contoh model dalam berperilaku. Semakin besar anak, ia akan semakin memiliki kemampuan berpikir secara abstrak. Ia tidak hanya belajar dari mencoba sesuatu, tetapi juga dari melihat dan memperhatikan orang lain melakukannya. Model yang dijadikannya contoh berperilaku juga makin meluas dan tidak hanya dari yang ada di sekitarnya secara langsung. Media massa dan televisi akan ikut memberi pengaruh



dalam pembentukan karakter dan perilakunya. Skala nilai dan norma-norma yang dianut juga akan tidak jauh berbeda dengan dunianya ini.

Semakin besar anak, ia akan semakin melihat nilai dan norma apa yang diajarkan oleh orang tuanya, dan bagaimana kenyataan orang tua menjalaninya secara nyata dalam keseharian. Di sini penting sekali bahwa perilaku orang tua sehari-hari harus sesuai dengan yang mereka ajarkan pada anaknya. Justru bila apa yang dilakukan dan diajarkan oleh orang tua berbeda, akan berakibat anak tidak memahami dan mengerti tentang perilaku yang seharusnya. Hal lain yang perlu juga diingat adalah bahwa tiap anak memiliki pola perilaku yang unik dan bervariasi. Jadi bagaimana pun anak akan tetap memiliki tabiat dan perilakunya sendiri, bahkan pada anak kembar sekalipun. Kita sebagai orang tua tidak akan bisa menentukan 100 % bagaimana perilaku anak itu. Tetapi kita sebagai orang tua harus dapat memahami karakteristik tiap anak, sehingga dari situ kita dapat membimbing dan mengajarkan esensi perilaku yang baik padanya. Bayi baru lahir sangat tergantung dengan lingkungannya. Untuk memenuhi keperluannya ia masih harus dibantu oleh orang lain. Sedangkan orang dewasa, sudah dapat mempengaruhi lingkungannya dalam pemenuhan kebutuhannya. Kemampuan untuk berinteraksi dan mempengaruhi lingkungan sekitarnya ini diperoleh dari suatu proses perkembangan sejak bayi hingga dewasa. Proses perkembangan dan perubahan pada bayi yang baru lahir hingga bisa berdiri sendiri saat dewasa ini, terjadi dalam beberapa tahap.

Bayi usia 0 – 1 tahun (bayi yang masih menyusui) Usia ini bayi belum dapat membedakan dirinya dengan lingkungan luarnya. Ia masih dalam taraf mulai belajar untuk membedakan antara dirinya dan dunia luarnya. Pada usia ini kebutuhan bayi memang masih sedikit, tetapi harus terpenuhi dengan baik. Dunia luarnya akan dimulai dari ibu atau orang yang memenuhi kebutuhannya dan merawatnya sehari-hari. Anak pun akan jauh lebih menyukai bila mendengar suara ibunya, yang dikenalnya sejak ia lahir. Usia 2-6 minggu, ia mulai kenal dan akrab dengan anggota keluarga yang ada di sekitarnya. Ia sudah merasa nyaman dan senang terhadap lingkungannya dan juga atas perhatian yang diberikan akan kehadirannya. Perasaan senangnya ini akan tercermin dari kontak sosialnya yang pertama, berupa ekspresi senyuman, yang disebut social smile. Usia 4 bulan, anak akan semakin dapat menikmati kontak sosial. Ia sudah dapat memberi ekspresi tertawa pada orang yang melihatnya. Ia pun sudah mulai dapat membedakan ekspresi muka orang yang ada dihadapannya, walau kadang belum mengerti benar. Seiring dengan kontak-kontak sosial yang ia buat, ia pun mengembangkan ikatan emosionalnya. Di usia sekitar 6 bulan, bahkan ia sudah dapat memilih untuk melakukan kontak sosial dengan seseorang yang lebih disenanginya. Karena berkembangnya ikatan emosional dalam kontak sosialnya inilah, maka anak di usia 6 sampai 8 bulan kadang mengalami separation anxiety. Anak cemas, bila orang yang secara emosional dekat dengannya tidak ada di dekatnya lagi. Untuk melatih anak agar mampu mengatasi keterpisahannya dengan orang tua ini, sering kali anak diajak bermain cilukba. Secara tak langsung anak dilatih untuk bisa mengatasi keadaan walau ia tak melihat



ada orang tua di sekitarnya. Perkembangan kemampuan melihat ekspresi wajah orang yang ada di hadapannya, bayi yang berusia 7 bulan mulai mengerti ekspresi wajah, terutama orang yang sudah lama ia kenal. Perilaku yang ia lakukan hingga sekitar usia 12 bulan, masih berupa imitatif dari apa yang ia lihat. Ia melakukan apa yang ia lihat orang lain lakukan, walau ia sendiri belum mengerti maksud tingkah laku itu.

Berkaitan dengan hal berkomunikasi, di usia sekitar 8 bulan ia sudah familiar dengan namanya sendiri. Ia sudah mengerti bahwa jika ia mendengar namanya itu, berarti ia dipanggil. Di usia 9 bulan, bayi mulai mengerti bila seseorang pergi dari hadapannya, tidak berarti tidak akan kembali, dan ia mulai mengerti “bye-bye” atau “dadaah..” sebagai ucapan untuk berpisah sementara. Ibu yang bisa merawat bayinya dengan baik, dengan peka, dan memenuhi kebutuhan si bayi, akan menjadikan bayi memiliki kepercayaan pada dunia luar, dan tidak menjadi takut. Bila bayi berkenalan dengan dunia luar dengan baik, di mana lingkungan itu mau menerimanya, ia akan memiliki kepercayaan untuk membuka kontak sosial dengan dunia luar yang lebih luas. Dunia luar tidak menjadi momok baginya, dan ia akan terus memperluas dunia luarnya itu. Sebaliknya, ibu yang kaku, keras, tidak peka akan kebutuhan si bayi, akan menjadikan bayi tegang dan tentunya akan memberi efek kurang baik bagi perkembangan si bayi. Jadi perlu diingat bahwa hubungan baik dan rasa percaya pada dunia luar ini selain dipengaruhi oleh bakat anak itu sendiri, juga dipengaruhi oleh sikap orang disekitarnya, terutama dalam tahun pertamanya.

## **PENUTUP**

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang berbeda. Pertumbuhan lebih fokus pada perubahan ukuran, sedangkan perkembangan fokus pada peningkatan fungsi seluruh organ tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi terlibat dalam proses perkembangan dan pertumbuhan, antara lain: 1. faktor genetik 2. faktor sejarah 3. faktor ekonomi/status ekonomi. Selain dari sisi fisik, ada juga perkembangan intelektual dan tentunya anak juga berkembang secara emosional. Proses pengembangan merupakan salah satu proses pembelajaran. Sebagai proses perkembangan perilaku. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan. Rekomendasi penelitian ini adalah agar penelitian ini dapat diperluas dengan menggunakan berbagai metode, termasuk penelitian yang berbasis pada pengumpulan data masyarakat. Nasihat praktis bagi orang tua agar menjaga, membimbing dan mengawasi anak sebaik mungkin, termasuk petunjuk yang baik. dari.



### DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin dan Beni. 2009. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Pustaka Setia. Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2002. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja Edisi 1 tahun 2002 Buku Ajar 1. Jakarta : Sagung Seto
- Natsir, Muhammad. 1999. Metode Penelitian. Jakarta: Galia Indonesia. Subiharto, Joko. 2005. Super Food For Children. Bandung:Media Inc
- Astuti, A K, (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. Jurnal Scholaria.6(3). 3 september 2016 hal 264-272
- Chamidah, A N, (2009). Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. Jurnal Pendidikan Khusus. 5 (2) nopember 2009
- Gabur M.G, Yudiernawati A, Dewi N. (2017). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Personal Hygiene Anak Usia Sekolah Di Sdn Tlogomas 2 Malang. Jurnal Nursing News.2(1)
- Isro'in dan Andarmoyo, S. (2012). Personal Hygiene, Konsep, Proses Dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Karimah, D. Nurwati, N. Basar GG. (2015). Pengaruh Pemenuhan Kesehatan Anak Terhadap Perkembangan Anak. Prosiding KS: Riset & PKM, 2 (1) hal 1-146 ISSN 2442-4480
- Khotimah. L. (2014). Kesehatan pada Anak Usia Dini. Buletin PGRA-UINSA edisi ke 02 2014
- Siregar, A. (2018). Metode Pengajaran Bahasa Inggris Anak Usia Dini. Lembaga penelitian dan penulisan Ilmiah Aqli. Medan
- Yogi, A. (2015). Perkembangan dan pemeliharaan Kesehatan AUD. Artikel Kompasiana