

Makna Stimulasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Fisik Dan Mental

Jauharotur Rihlah¹

Received: 24 05 2019 / Accepted: 24 05 2019 / Published online: 15 06 2019
© 2019 Early Childhood Islamic Education Study Program

Abstract: *Growth is the increase in the size of various organs that can be measured by the size of weight (grams, kilograms) or length (centimeters, meters). Development (development) is the increase in the ability or expertise in the structure and function of the body more complex, in a regular pattern, as a result of the process of maturation. Keep in mind that the growth and development of each individual is unique. This is caused by several factors including genetic factors (heredity), environment (whether biological or psychological) and behavior (state / behavior in the family). For optimal growth and development of children, the environment must be considered, it must support the biological and psychological health of children, nutrition, must be sufficient and balanced, regularity to health services includes, providing immunization, rest and sleep must be sufficient and avoid fatigue. This research method uses the content analysis method and the study documentation of this research seeks to describe the meaning of stimulation of growth and development of early childhood in physical and mental perspectives. Appropriate stimulation will further optimize multi aspects in children, especially in terms of physical and mental.*

Keywords: *growth, development, physical, stimulation*

Abstrak: Pertumbuhan (*growth*) adalah bertambahnya ukuran berbagai organ yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram) atau ukuran panjang (centimeter, meter). Perkembangan (*development*) adalah bertambahnya kemampuan atau keahlian dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, dalam pola yang teratur, sebagai hasil dari proses pematangan. Perlu diingat bahwa pertumbuhan dan perkembangan setiap individu bersifat unik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor genetik (faktor bawaan), lingkungan (baik itu biologis ataupun psikologis) dan perilaku (keadaan/perilaku pada keluarga). Agar pertumbuhan dan perkembangan anak optimal, harus diperhatikan Lingkungan, harus mendukung kesehatan biologis dan psikologis anak, Gizi, harus cukup dan seimbang, Keteraturan ke pelayanan kesehatan meliputi, pemberian imunisasi, Istirahat dan tidur harus cukup serta hindari kelelahan. Metode penelitian ini menggunakan metode analisis konten dan telaah dokumentasi penelitian ini berusaha mendeskripsikan makna stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dalam perspektif fisik dan mental. Stimulasi yang sesuai akan lebih mengoptimalkan multi aspek dalam diri anak terutama segi fisik dan mental.

Kata kunci: pertumbuhan, perkembangan, fisik, stimulasi

¹UNUSA Surabaya

PENDAHULUAN

Pertumbuhan (*growth*) adalah bertambahnya ukuran berbagai organ yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram) atau ukuran panjang (centimeter, meter). Perkembangan (*development*) adalah bertambahnya kemampuan atau keahlian dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, dalam pola yang teratur, sebagai hasil dari proses pematangan.

Secara garis besar tumbuh kembang dapat dibedakan menjadi 3 yaitu tumbuh kembang fisik meliputi perumahan dalam ukuran besar dan fungsi individu, tumbuh kembang intelektual meliputi :kepandaian komunikasi, bermain ,berhitung dan membaca, tumbuh kembang emosional meliputi kemampuan membentuk ikatan batin, berkasih sayang, menangani kegelisahan ,mengelola sifat agresif marah.

Perlu diingat bahwa pertumbuhan dan perkembangan setiap individu bersifat unik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor genetik (faktor bawaan), lingkungan (baik itu biologis ataupun psikologis) dan perilaku (keadaan/perilaku pada keluarga).

Agar pertumbuhan dan perkembangan anak optimal ,harus diperhatikan lingkungan, harus mendukung kesehatan biologis dan psikologis anak, Gizi ,harus cukup dan seimbang, Keteraturan ke pelayanan kesehatan meliputi , pemberian imunisasi, Istirahat dan tidur harus cukup serta hindari kelelahan.

Menjadi dewasa adalah proses yang cukup panjang. Kita 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, dsb. Jadi di sini perubahan secara fisik yang kasat mata, sebab memang ukurannya berubah.

Sedangkan konsep yang ada dalam perkembangan adalah proses menjadi sempurna 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. Penelitian ini mengungkap tentang ciri-ciri perkembangan anak dilihat dari segi pemberian stimulasi dan ciri-ciri perkembangan anak dilihat dari segi pemberian stimulasi..

METODE

Penelitian ini berbentuk penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah suatu metode dengan jalan mengumpulkan data, menyusun atau mengklasifikasi, menganalisis, dan menginterpretasikannya dengan tahapan-tahapan sebagai berikut (Natsir,1999, h.63): (1) mengumpulkan sumber referensi yang berkaitan dengan masalah yang diteliti serta mempelajarinya. (2) mengklasifikasikan data yang terdapat pada obyek penelitian dengan landasan teori yang telah diperoleh dari sumber-sumber referensi. (3) mempelajari stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dalam perspektif fisik dan

mental untuk memperoleh data yang dibutuhkan kemudian diklasifikasikan sesuai dengan sifat yang diperoleh. (4) Kemudian dilakukan proses analisa mengenai topik permasalahan yang diteliti stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dalam perspektif fisik dan mental.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, yaitu dengan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan pembahasan kemudian dianalisis berdasarkan kajian yang ada dalam literatur terkait stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dalam perspektif fisik dan mental. Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (content analysis), yaitu penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak dalam media massa.

HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

Perkembangan Fisik

Secara umum pertumbuhan dan perkembangan fisik anak usia antara 0-12 bulan terbagi kedalam beberapa aspek (Afifudin dan Beni, 2009, h.145). Masing-masing aspek memiliki jenjang serta proses tertentu. Aspek-aspek itu antara lain :

1. *Penglihatan*

Sepanjang tidak memiliki kelainan, anak 0-12 bulan mampu melihat sejak dia dilahirkan. Begitu dia tumbuh, dia kan menggunakan matanya untuk menyerap seabrek informasi dari lingkungan disekitarnya. Informasi yang diserapnya itu pada gilirannya akan menstimulir perkembangan otaknya yang pada gilirannya mendorong perkembangan fisik yang lain seperti berguling, merangkak, duduk serta berjalan. Perkembangan penglihatan anak sendiri berkembang secara beransur dengan tahapan sebagai berikut :

a. Bulan pertama

Ketika lahir, anak belum bisa menggunakan kedua matanya secara bersamaan. Barulah pada akhir bulan pertama usianya ,dia mulai bisa melakukan fokus menggunakan kedua belah matanya. Dia juga sudah mulai mampu mengikuti objek-objek yang bergerak.

b. Bulan kedua

Anak sudah mampu melihat warna sejak lahir. Hanya saja , dia masih sulit membedakan nada warna yang hamper sama seperti antara merah dan orange. Itulah sebabnya pada usia dua bulan ini lebih menyenangi warna hitam dan putih serta warna-warna yang memiliki kontras tinggi . anda bisa melatih kemampuan daya lihatnya pada usia ini dengan jalan menunjukkan gambar-gambar, foto, buku atau mainan berwarna terang.

c. Bulan keempat

Penglihatan dan persepsi anak semakin baik. Pada saat yang sama dia mulai mampu mengontrol lengannya. Jadi, jangan heran kalau sikecil mulai bisa menarik atau menjambak rambut dan anting-anting anda (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2002).

d. Bulan kelima

Memasuki bulan kelima usianya, kemampuan melihat anak bertambah baik lagi. Dia mampu melihat benda-benda yang sangat kecil .dia bahkan mampu pula mengenali benda walau Cuma sempat melihatnya saja. Dia juga telah mampu membedakan dua warna polos yang sama.

- e. Bulan kedelapan
Penglihatan anak hamper sempurna seperti yang dimiliki orang dewasa. Pada usia delapan bulan ini dengan daya lihat yang dimilikinya, anak mapu mengenali orang atau benda-benda yang terlihat diluar kamarnya. Warna matanya mulai menekati warna aslinya.
2. *Mengontrol kepala*
Pada saat lahir, anak masih belum mampu sepenuhnya mengontrol kepala dan otot-otot lehernya. Pada usia sekitar 1 bulan, anak akan mampu mengangkat kepalanya. Dia baru bisa menegakkan kepalanya pada usia sekitar 4 bulan taktala dia didudukkan, otot-otot leher dan kemampuan mengontrol kepalanya mendekati sempurna menjelang usia 6 bulan. Adapun tahap perkembangannya sendiri yaitu :
- a. Pada saat lahir
Pada masa lahir ini , otot-otot leher masih lemah . dengan demikian anak sangat bergantung pada bantuan untuk menopang kepala dan lehernya. Hal ini paling tidak berlangsung selama usia bulan pertama.
- b. Usia 1 hingga 2 bulan
Menjelang akhir bulan pertama, anak mulai mampu mengangkat kepalanya secara singkat ,menggerakannya kesisi kiri atau kanan, taktala ia tengkurap. Sekitar pekan keenam atau kedelapan dia mulai mampu mengangkat taktala dia terlentang. Anak telah cukup kuat untuk mampu menahan kepalanya dikursi mobil atau kereta bayi.
- c. Usia 3 hingga 4 bulan
Taktala dia memasuki usia antara 3 hingga 4 bulan, anda akan mendapati peningkatan kemampuan dalam mengontrol kepalanya. Anak akan mampu mengangkat kepalanya 45 derajat dengan mantap sembari terlentang.
- d. Usia 5 hingga 6 bulan
Pada rentang usia 5 hingga 6 bulan ,anak akan mapu menhan kepalanya dengan kokoh, mantap serta tegak. Begitu anak-anak benar mampu mengontrol kepalanya dia akan mudah untuk duduk, berguling serta merangkak. Kemampuan mengontrol kepala ini juga diperlukan untuk proses 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 objek halus yang ada disekitarnya.
- b. Usia 3 bulan

Pada usia ini anak masih belum bisa menggemnggam dengan sempurna apa yang diinginkan. 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 ,anak telah benar-benar mampu memungut semua benda yang diinginkan. 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 melangkahkkan 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 bilan 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. Menjelangusia sebelas bulan, anak kemungkinan telah mampu berdiri sendiri, membungkuk serta berjongkok. Bahkan, dia mampu berjalan sambil berpegang kepada tangan.

Pada usia perekitar 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 mainanya tatkala dia sedang berjalan.

8. *Pertumbuhan gigi*

Proses tumbuhnya gigi telah dimulai sejak bayi dalam kandungan. Tunas gigi berkembang ketika bayi masih dalam kandunga. 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 factor keturunan.

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 di mana berbagai hal yang di alami anak akan sangat menuntukan pertumbuhan dan perkembangn 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 dicerminkan.

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 pintar. Jika anda memegang kedua tangannya ia akan berlatih menapakkan serta melangkahakan kedua kakinya. Seiring dengan latihan jalannya bayi juga semakin aksi memperlihatkan kemampuan 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 dudukkan 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 kebutuhannya 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 menyusu)

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 disenangnya. 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 dihadapannya, 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 “da-daah..” 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Pertumbuhan dan perkembangan adalah dua hal yang berbeda. Pertumbuhan lebih menitik beratkan pada perubahan ukuran, sedangkan perkembangan lebih menitik beratkan menjadi sempurnanya fungsi-fungsi semua organ-organ tubuh. Proses perkembangan dan pertumbuhan berjalan beberapa faktor yang mempengaruhi, di antaranya:

1. faktor genetik
2. faktor riwayat
3. faktor ekonomi/status ekonomi

Selain dari sisi fisik yang mengalami pertumbuhan intelektual juga mengalami perkembangan dan tentunya dari sisi emosional anak juga akan berkembang. Proses perkembangan merupakan salah satu dari proses belajar. Seperti halnya proses perkembangan perilaku.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian literatur. Rekomendasi penelitian ini adalah bahwa penelitian ini dapat diperluas dengan metode yang berbeda, diantaranya dengan penelitian berbasis pengambilan data di masyarakat. Saran secara praktis, untuk untuk para orangtua hendaknya menjaga, membimbing, dan mengawasi anaknya dengan sebaik-baiknya, disertai pedoman yang referensi yang baik.

AKNOWLEDGMENT

Peneleitian ini di dukung oleh UNUSA Surabaya.

DAFTAR RUJUKAN

- 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

AUTHOR

Jauharotur Rihlah, dari Universitas Nahdatul Ulama Surabaya