



**Program Studi Fisioterapi
Fakultas Vokasi
Universitas Kristen Indonesia**



PANDUAN STIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK 0-11 TAHUN



**Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M.Biomed
Lisnaini, S.Ft., M.K.M**

ISBN 978-623-6963-84-5



9 786236 963845

PANDUAN STIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK 0-11 TAHUN

Tim Penulis:

Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M. Biomed

Lisnaini, S.Ft., M.K.M

Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi
Fakultas Vokasi, Program Studi Fisioterapi
Universitas Kristen Indonesia
Jl Mayjen Sutoyo, No 2, Cawang, Jakarta, 13630, Indonesia
Telepon: 021-8092425
situs: www.vokasi.uki.ac.id
Edisi pertama, 2022
Editor: Lucky Anggiat, STr.Ft, M. Physio (Res)
ISBN: 978-623-6963-84-5
Model dalam buku: Bagas, Joanna, Rai, Risty, dan Villya
Penerbit: UKI Press, Anggota IKAPI
Hak cipta dilindungi undang-undang

KATA PENGANTAR

Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia berkomitmen penuh untuk mengedukasi masyarakat dengan keilmuan yang dimiliki, agar tercapainya masyarakat yang sehat, mandiri, inovatif, dan produktif. Pada kesempatan ini, Tim Dosen Program Studi Fisioterapi menyajikan “Panduan Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 0-11 Tahun”.

Seiring dengan perkembangan Ipteks, orang tua memiliki kesempatan untuk meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak secara holistik. Kebingungan muncul ketika ada banyak informasi, namun memberi kesan tidak saling berhubungan makna kegiatan stimulasi yang diberikan pada fase tumbuh kembang tertentu. Panduan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang holistik dan orang tua dapat memahami makna kegiatan yang dilakukan bagi tumbuh kembang anak. Dengan panduan ini, kami berharap anak Indonesia dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal demi tercapainya generasi yang unggul di masa depan.

Jakarta, Maret 2022

Maksimius Bisa SKM., Sst.Ft., M.Fis
Dekan Fakultas Vokasi UKI

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas kesempatan dan kemampuan yang diberikan kepada tim penyusun Buku Panduan Stimulasi Tumbuh Kembang Anak 0-11 tahun ini.

Buku Panduan Stimulasi Tumbuh Kembang ini disusun dengan bahasa dan gambar yang mudah dimengerti anak dan orang tua, sehingga kami berharap orang tua dapat memfasilitasi anak untuk tercapai tumbuh kembang anak dengan optimal, dan anak sudah dapat membaca gambar dapat bekerjasama dengan orang tua dalam mencontoh kegiatan yang ditampilkan dalam gambar di buku ini. Apabila orang tua menemui keadaan anak berbeda dengan situasi di dalam gambar, laporkan pada kader posyandu maupun tenaga kesehatan professional untuk mendapatkan informasi penanganan yang tepat.

Ucapan terimakasih kami sampaikan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan dan penyelesaian buku panduan ini, terutama kepada orangtua di Kebon Pala yang telah turut memberi masukan kepada buku ini.

Tim Penulis,

2022

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iv
PENDAHULUAN	1
TAHUN PERTAMA KEHIDUPAN	6
Stimulasi Anak Usia 0-3 Bulan	11
Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak	11
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	12
Stimulasi Anak Usia 3-6 Bulan	14
Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak	14
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	15
Stimulasi Anak Usia 6-9 Bulan	17
Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak	18
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	19
Stimulasi Anak Usia 9-12 Bulan	21
Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak	22
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	22
TAHUN KEDUA KEHIDUPAN	24
Stimulasi Anak Usia 12-15 Bulan	25
Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak	25
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	26
Stimulasi Anak Usia 15-24 Bulan	29
Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak	29
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	30
TAHUN KETIGA DAN EMPAT KEHIDUPAN	33
Stimulasi Anak Usia 24-30 Bulan	34
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	35
Stimulasi Anak Usia 30-36 Bulan	39
Cara Stimulasi Perkembangan Anak	39
USIA PRA SEKOLAH	41

Cara Stimulasi Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah	41
USIA SEKOLAH DASAR	44
Stimulasi Anak Usia 6-9 tahun	45
Stimulasi Anak Usia 9-11 Tahun	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49

PENDAHULUAN

Setiap orang tua sangat mendambakan memiliki anak, karena anak adalah anugrah istimewa yang tak terduga yang diberikan dan diamanahkan kepada kita dan adalah tugas serta tanggungjawab kita sebagai orang tua untuk dapat merawat, memperhatikan dan mengawasinya dengan segenap kasih sayang agar anak tersebut dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Tumbuh kembang adalah proses yang berbeda namun keduanya saling berkesinambungan terjadi secara simultan dan saling berkaitan sejak masa konsepsi sampai dewasa. (Maritalia, 2009)

Proses tumbuh kembang ini sangat tergantung pada peran serta orang tua, lingkungan sekitar dan pola asuhnya, meskipun proses tersebut dapat berlangsung secara alamiah. Stimulasi adalah faktor yang sangat mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya, baik perkembangan berbahasa, kesadaran bersosialisasi, emosional dan intelegensi, serta kemauan kreativitas lainnya. Proses tumbuh kembang anak merupakan proses yang dinamis, berkelanjutan, teratur dan berurutan yang dipengaruhi oleh faktor genetik, maturasi dan lingkungan (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2011).

Selain itu pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik, mental dan sosial emosi juga dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi dan pendidikan anak sejak di dia dilahirkan hingga usianya bertambah. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan, tidak hanya berpengaruh pada perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta produktivitas kerja.

Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan

pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes. Kegemukan dan obesitas timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energy, kaya lemak jenuh, gula dan garam, tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik.

Masa tumbuh kembang anak ini merupakan masa keemasan (*Golden Periode*) terutama pada usia 0-6 tahun dikarenakan pada usia ini anak memiliki rentang waktu perkembangan otak lebih dari 50% mempunyai ritme perkembangan dengan mengikuti pola bermain. (Sentjningsih, 2013)

Untuk meningkatkan kemampuan tumbuh kembang anak yang optimal salah satunya adalah bagaimana memberikan stimulasi sesuai usia dan kebutuhan anak itu sendiri. Stimulasi adalah rangsangan terhadap kemampuan dasar anak pada usia 0-6 tahun untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Stimulasi yang tepat dan benar sesuai usia dan kebutuhan akan dapat merangsang otak anak dalam meningkatkan pemahaman dan pengelana terhadap tugas-tugas perkembangan seperti gerak, bahasa, bicara sosial kemandiria dimana hal tersebut dapat dicapai dengan melibatkan peran serta orang tua dan anggota keluarga yang lainnya termasuk lingkungan. (Yenawati, 2018)

Secara umum, jenis-jenis stimulasi yang dapat diberikan adalah antara lain

1. Tapping (ketukan)

Stimulasi melalui ketukan (*tapping*) adalah upaya untuk meningkatkan kekuatan (*tonus*) otot melalui stimulasi raba dengan ketukan lembut pada otot menggunakan bagian dalam jari-jari tangan. Contoh: melatih agar bayi pada posisi tengkurap dapat mengangkat kepala, maka diberikan ketukan pada daerah pangkal leher dan punggung atas.

2. Latihan Penumpuan Berat Badan

Latihan penumpuan berat badan adalah upaya stimulasi pada sendi lengan dengan menggunakan beban berupa berat badan dan anggota badan itu sendiri untuk menguatkan otot-otot sekitar sendi. Contohnya: pada posisi tengkurap, bayi dilatih menumpukan badannya dengan kedua lengan.

3. Latihan Gerak

Latihan gerak adalah upaya merangsang kemampuan gerak bayi dengan cara menggerakkan anggota gerak (tungkai dan lengan). Contoh: melatih bayi agar mampu berguling, dilakukan gerakan berupa salah satu tungkai bayi gerakan menyilangi tungkai yang lain.



Gambar 1 Tahapan Prestasi Tumbuh Kembang Anak

Beberapa prestasi yang dimiliki anak sebagai manfaat dari stimulasi sesuai usianya adalah sebagai berikut:

1. Usia 1 - 4 bulan

Bila ditengkurapkan bayi mampu mengangkat kepala hingga tegak.

2. Usia 2-4 bulan

Bila posisi bayi diposisikan duduk dengan dipegangi, bayi mampu mempertahankan kepala pada posisi tegak.

3. Usia 2,5-5 bulan

Bila ditengkurapkan bayi mampu mengangkat badannya dengan tumpuan kedua lengan bawah. Kemampuan untuk mengangkat badan, selain bermanfaat untuk belajar merangkak, juga merupakan kemampuan yang diperlukan untuk belajar mengunyah makanan yang harus sudah mahir di usia 6 bulan.

Pada usia ini, bayi juga akan mampu berguling dari terlentang ke berguling dan sebaliknya, sehingga risiko henti napas yang terjadi karena anak tidak mampu mengangkat kepala pada posisi tengkurap sudah jauh berkurang.

4. Usia 5,5-7,5 bulan

Dari posisi tengkurap bayi mampu duduk sendiri dengan kedua lengan masih menyangga di depan.

5. Usia 7-9 bulan

Mampu berdiri dengan kedua lengan dipegangi.

6. Usia 8-11 bulan

Mampu duduk sendiri.

7. Usia 10-12 bulan

Mampu berdiri dengan bantuan dan dapat berdiri selama 2 hitungan.

8. Usia 11-14 bulan

Mampu berdiri sendiri.

9. Usia 11,5-16 bulan

Mampu berjalan secara mandiri

10. Usia 16-36 bulan

Mampu berlari, melompat, dan bersepeda.

11. Usia 3 tahun – 5 tahun

Mampu mempertahankan keseimbangan pada satu kaki, yang akan menjadi modal anak untuk berpakaian secara mandiri dan melompat dengan satu kaki.

Kekuatan anak untuk melakukan gerakan motoric kasar akan menjadi modal anak melakukan gerak motoric halus, antara lain mewarnai gambar, dan persiapan untuk belajar menulis yang diperlukan pada masa sekolah.

12. Usia 5-6 tahun

Mampu menangkap bola kecil.

13. Usia 7-9 tahun

Mampu bermain sepeda roda dua, bermain lempar dan tangkap bola, dan lompat tali.

Dalam membaca dan memanfaatkan panduan stimulasi ini, perhatikan bahwa definisi umur yang digunakan adalah umur yang dihitung dalam bulan penuh, sehingga bila usia anak 2 bulan 29 hari maka dihitung sebagai umur 2 bulan.

Pengukuran berat badan selalu dilakukan dengan timbangan berat badan, dan relatif mudah dilakukan oleh orang tua. Bila anak menolak ditimbang, ibu dapat ikut naik ke timbangan, lalu selisih berat ibu saat menggendong dan saat tidak menggendong adalah berat badan anak.

Pengukuran tinggi atau panjang badan anak relatif lebih sulit. Indeks Panjang Badan anak umur 0-24 tahun diukur dalam posisi terlentang. Bila dilakukan dalam posisi berdiri, maka hasil pengukuran ditambah 0.7 cm.

TAHUN PERTAMA KEHIDUPAN

Tahun pertama kehidupan bayi yaitu masa sejak dalam kandungan sampai usia 6 tahun merupakan masa yang sangat penting (krusial) dalam berlansungnya proses tumbuh kembang. Karena pada masa ini proses tersebut berlansung sangat pesat terutama perkembangan otak misalnya perkembangan motorik baik motorik kasar maupun motorik halus serta perkembangan kognisi, dan bahasa.

Pada masa ini anak usia 0 hingga 6 tahun akan mengalami percepatan dalam berbagai aspek seperti pertumbuhan hingga dua kali lipat dari berat badan lahir dan panjang badan lahir. Secara perkembangan, anak berkembang jauh dari hanya mampu menangis, menyusu dan menoleh, menjadi mampu bicara, berjalan, dan makan sendiri.

Pada tahap perkembangan sedini mungkin anak perlu mendapatkan stimulasi, dimana stimulasi ini merupakan kegiatan untuk merangsang kemampuan dasar anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Karna kurangnya stimulasi dapat berdampak terjadinya penyimpangan tumbuh kembang (Fitriani & Oktobriariai, 2017). Disinilah orangtua berperan untuk dapat melindungi dan merawat anaknya dengan memperbanyak interaksi (Departemen Kesehatan RI, 2010),

Secara umum, orang tua harus memperhatikan kemampuan dan kebutuhan anak sesuai usianya seperti:

1. Aktif secara fisik beberapa kali sehari dengan berbagai metode aktivitas, terutama bermain secara interaktif di lantai. Lebih sering beraktivitas lebih baik. Selama anak belum mampu berpindah posisi, anak harus setidaknya menjalani 30 menit tengkurap selama masa bangunnya.
2. Anak tidak boleh dikekang lebih dari satu jam dalam satu periode (baik di kursi dorong, kursi tinggi, maupun digendong).

3. Tidak direkomendasikan menonton televisi maupun ponsel.
4. Dalam situasi anak beraktivitas sedentary, direkomendasikan agar anak membaca atau mendengar cerita.
5. Pengaturan jadwal tidur anak akan berkurang secara signifikan pada usia ini:
 - a. 0-3 bulan, harus tidur 14-17 jam sehari,
 - b. 4-11 bulan, harus tidur 12-16 jam sehari.Tidur dimaksud adalah tidur berkualitas baik, termasuk tidur siang.
6. Perkembangan Motorik Kasar Normal Pada Tahun Pertama Kehidupan
 - a. Neonatus (lahir – 28 hari)

Perkembangan neonatus pada tahap ini dapat dikembangkan kemampuannya sesuai usianya



Gambar 2 Bayi Usia 1-3 Bulan

b. Bayi (1 bulan – 1 tahun)

1) Bayi usia 1-3 bulan:

- a) Dapat mengangkat kepala.
- b) Dapat mengikuti arah obyek dengan mata.
- c) Dapat melihat dengan mimik wajah tersenyum.
- d) Dapat bereaksi terhadap bunyi atau suara.
- e) Dapat mengenal ibunya melalui sensasi pendengaran, kontak, penglihatan, dan penciuman.
- f) Dapat menahan barang-barang yang sedang dipegangnya.
- g) Dapat mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh.



Gambar 3 Kemampuan Sosial dan Motorik Anak Usia 3-6 bulan

2) Bayi usia 3-6 bulan:

- a) Dapat mengangkat kepala hingga setinggi 90°.
- b) Dapat mengangkat dada dengan bertopang pada tangan.
- c) Dapat belajar meraih benda-benda yang ada dalam jangkauannya bahkan diluar jangkauannya.
- d) Dapat menaruh benda-benda yang di pegang kedalam mulutnya.

- e) Dapat berusaha memperluas penglihatannya atau lapang pandang.
- f) Dapat tertawa dan menjerit karena gembira bila diajak bermain-main.
- g) Dapat mulai berusaha mencari benda-benda yang hilang atau pemecahan masalah.



Gambar 4 Kemampuan Motorik Anak Usia 6-9 bulan

- 3) Bayi 6-9 bulan:
- a) Dapat duduk mandiri.
 - b) Dapat tengkurap dan berbalik sendiri tanpa bantuan.
 - c) Mampu merangkak sampai meraih benda atau mendekati benda-benda di sekitarnya.
 - d) Mampu memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lain.

- e) Mampu memegang benda-benda kecil dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.
- f) Mampu bergembira dengan melempar benda-benda yang ada di sekitarnya.
- g) Mampu mengeluarkan kata-kata yang tidak mengandung arti.
- h) Mampu mengenal wajah-wajah anggota keluarga dan memiliki rasa takut terhadap orang lain yang tidak di kenalinya.
- i) Mulai mampu berpartisipasi dalam sebuah permainan misanya tepuk tangan.

4) Bayi 9-12 bulan:

- a) Mampu berdiri mandiri
- b) Mampu berjalan namun masih dituntun
- c) Mampu menirukan suara-suara yang dia dengar saat itu.
- d) Mampu mengulang bunyi atau suara-suara yang didengarnya.
- e) Mampu belajar menyatakan lebih dari satu kata.
- f) Mampu mengerti perintah sederhana atau larangan yang diberikan.
- g) Memiliki minat yang besar dalam mengeksplorasi hal-hal di sekitarnya.
- h) Memiliki keinginan menyentuh apa saja yang dia pegang dan memasukkan benda-benda ke mulutnya serta mau berpartisipasi dalam suatu permainan.

Stimulasi Anak Usia 0-3 Bulan

Pada usia 3 bulan, berat anak akan mencapai 5.7-7.2 kilogram, hampir dua kali lipat dari berat badannya saat lahir. Panjang badannya berkisar di antara 48-51.8 cm.

Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak

Pada usia ini, nutrisi anak sepenuhnya di dapat dari ASI. Laporkan kepada petugas kesehatan bila anak terlalu lemah atau sulit menyusu. Pastikan ibu makan dengan baik, sehingga mampu memberikan nutrisi yang cukup kepada anak.



Gambar 5 Anak bermain dalam posisi tengkurap

Stimulasi untuk meningkatkan pertumbuhan yang dapat diberikan pada usia ini adalah dengan gerak aktif dan pemijatan. Gerakan aktif akan menstimulasi rasa lapar bayi, dan kemampuan anak untuk menelan serta menghisap susu juga akan lebih baik. Gerakan yang diberikan adalah posisi tengkurap, antara lain sebagai latihan mengangkat kepala.

Pemijatan dapat dilakukan sebelum maupun setelah mandi. Lakukan pemijatan dengan lembut sesuai kenyamanan anak. Terlepas dari beberapa arahan terkait cara pemijatan bayi, pada intinya pemijatan adalah upaya komunikasi fisik antara bayi yang sedang bertumbuh, dengan ibu yang selama ini mengandung. Maka apabila anda melupakan tahapan-tahapan yang pernah diajarkan, tidak terlalu masalah. Lakukanlah pemijatan yang penuh kasih sayang, karena selain bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan sosial bayi, pemijatan juga akan bermanfaat untuk menstimulasi rasa lapar dan membantu metabolisme bayi.

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

1. Latihan mengangkat kepala pada posisi tengkurap.
 - a. Tengkurapkan bayi, sementara ibu berada di samping bayi.
 - b. Beri ketukan yang lembut pada bagian punggung atas bayi sampai kepala bayi terangkat ke atas. Kepala akan terangkat sebagai respon refleks bayi. Reaksi ini akan menghilang ketika anak sdh mampu berguling secara mandiri.
 - c. Lakukan aktivitas ini selama 2-3 menit, 2 kali sehari.
2. Latihan mempertahankan kepala bayi tetap tegak.
 - a. Letakkan bayi di pangkuan anda sambil dipegangi pada dadanya.
 - b. Lalu berikan tekanan yang ringan pada bagian kepala bayi ke arah leher ke bawah.
 - c. Lakukan selama 2-3 menit, 2 kali sehari.



Gambar 6 Cara lain untuk memposisikan anak tengkurap

3. Membiarkan anak tengkurap tanpa diberi stimulasi.

Posisi tengkurap dapat dilakukan sesuai kenyamanan anak. Aktivitas ini dapat dilakukan 2-3 kali sehari, di luar waktu stimulasi nomor 1. Misalnya ketika anda sedang mengambil pakaiannya setelah ia dimandikan. Perhatikan bahwa anda harus mendampingi anak selama tengkurap.

4. Latihan menyilangi garis tengah

Pada usia ini, anak belum memahami bahwa bagian tubuh kanan dan kirinya adalah sama-sama bagian tubuhnya. Hal ini karena bagian otak yang menghubungkan antara otak kiri dan kanan belum berkembang sempurna. Anda dapat membantu pertumbuhan bagian otak ini dengan cara menggerakkan lengan dan tungkai anak sebelah kiri sampai ke kanan, dan sebaliknya. Lakukan sambil bermain dan bernyanyi.

5. Menyanyi dan membaca untuk anak.

Suara orangtua adalah suara yang terbaik. Apabila anda memanfaatkan video di ponsel, radio maupun televisi, namun perhatikan bahwa orangtua harus tetap bersuara aktif menimpali suara yang muncul dari perangkat.

6. Mengajak anak bicara maupun memberikan mainan.

Pada usia ini, mata anak belum berkembang, sehingga hanya mampu membedakan warna primer, dengan demikian memberikan barang-barang sehari-hari berwarna merah, hitam, dan biru akan lebih mudah direspon anak.

Stimulasi Anak Usia 3-6 Bulan.

Pada usia 6 bulan, anak akan mencapai berat 7.1-8.8 kg. Panjang badannya akan mencapai 65.5-69.8 cm. Apabila pada usia ini anak belum mencapai panjang badan ideal, ibu belum perlu terlalu khawatir, karena usia 3-6 bulan akan beberapa kali percepatan pertumbuhan, di mana dalam waktu satu pekan anak dapat bertambah panjang. Percepatan pertumbuhan ini dapat membuat beberapa orang tua baru terkejut, karena seolah-olah anak bertumbuh tinggi dalam semalam.

Percepatan pertumbuhan seringkali diiringi dengan kebutuhan anak untuk terus dekat dengan orang tua, sehingga dianggap lebih rewel dan sulit ditenangkan. Ini bukan karena anak menjadi 'bau tangan', melainkan karena percepatan pertumbuhan akan menyebabkan sedikit ketidaknyamanan bagi anak. Periode rewel ini akan berhenti setelah proses percepatan pertumbuhan selesai.

Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak

Mulai usia 3 bulan, anak dapat mulai diminta tengkurap minimal 15 menit setiap sesinya. Berlatih dalam posisi tengkurap dapat menstimulasi rasa lapar anak. Dan tengkurap harus dilakukan pada alas yang keras, seperti matras maupun karpet.



Gambar 7 Tengkurap Pada Alas Yang Keras

Pada usia ini, mata anak telah berkembang, sehingga konsentrasi anak selama menyusui akan berkurang. Pastikan nutrisi ibu tercukupi dengan baik, sehingga walaupun masa menyusui per sesi sudah semakin singkat, kandungan nutrisi dalam ASI berkualitas tinggi.

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

1. Latihan berguling dari posisi terlentang
 - a. Pada saat anak terlentang, dorong pelan-pelan salah satu paha anak hingga melewati paha sebelahnya, agar anak mulai terdorong untuk tengkurap.
 - b. Setelah anak tengkurap, tarik pinggul anak perlahan agar anak terdorong untuk terlentang.
 - c. Lakukan selama 2-3 menit, 2 kali sehari.
2. Latihan menumpuh badan dengan kedua lengan pada posisi tengkurap
 - a. Tengkurapkan bayi dengan lengan menyangga badannya, kemudian pegangi kedua bahunya.
 - b. Kemudian beri tekanan yang ringan pada kedua bahu dengan arah kebawah menuju lengan.
 - c. Lakukan selama 2-3 menit, 2 kali sehari.



Gambar 8 Anak Menumpukan Berat Badan di Lengan Sebagai Persiapan Merangkak

3. Latihan persiapan merangkak
 - a. Ketika anak tengkurap maupun main, minta anak meraih mainan.
 - b. Mainan dapat berupa barang yang digunakan sehari-hari. Pada usia ini, anak seharusnya mulai mampu menggenggam barang yang diberikan. Secara perlahan-lahan anak akan meraih lebih jauh.
 - c. Pada posisi anak tengkurap, gerakkan tungkainya sehingga anak terdorong merangkak.

4. Latihan duduk dari posisi tengkurap
 - a. Anak mungkin mulai meminta diposisikan duduk. Perhatikan posisi leher anak harus lebih tegak.
 - b. Posisi bayi tengkurap lalu pegangi ke dua panggulnya.
 - c. Kemudian beri tarikan pada panggul ke arah posisi duduk.
 - d. Lakukan selama 2-3 menit, 2 kali sehari.



Gambar 9 Stimulasi Dalam Posisi Duduk

7. Latihan menyilangi garis tengah

Pada usia ini, mata anak mulai melihat dengan jelas, dan gerakan menyilangi garis tengah akan dapat dilakukan sendiri oleh anak, terlihat dari gerakan anak mulai menepuk-nepukkan tangan dan kakinya secara bersamaan di depan matanya. Anda dapat membantu anak untuk semakin mengembangkan kegiatan ini dalam posisi duduk maupun berbaring. Kegiatan ini akan bermanfaat untuk mengajar anak merangkak.

Stimulasi Anak Usia 6-9 Bulan

Pada usia 9 bulan, anak akan mencapai berat 8-9.9 kilogram. Panjangnya akan mencapai 69.7-74.2 cm. Pada usia ini, anak dapat mulai diperkenalkan kepada makanan lunak, dan proses peralihan dari ASI ke makanan dapat mengganggu asupan nutrisi anak. Akibatnya, anak mulai terpapar terhadap infeksi. Sementara itu aktivitasnya semakin tinggi, sehingga nutrisi anak harus selalu

diperhatikan untuk memperhatikan keseimbangan asupan nutrisi dibandingkan aktivitas anak.

Anda mungkin mendapatkan banyak informasi melalui social media. Namun perhatikanlah bahwa makanan yang mudah didapat, terjangkau, dan mudah dibuat, dan memenuhi kebutuhan zat gizi anak, adalah yang paling penting. Sebagai contoh, kandungan nutrisi pada ikan kembung lebih banyak dibandingkan ikan salmon, selain itu lebih mudah didapatkan dan lebih terjangkau. Bila anak menolak makanan ketika diperkenalkan pertama kali, ulangi pemberian makanan berulang-ulang. Anak belum pernah mengenal rasa, sehingga mungkin terkejut dengan rasa yang baru ia kenal. Pengenalan berulang akan membantu anak mengenali kembali rasa tersebut, dan akan menyukainya setelah beberapa kali percobaan.

Orang tua perlu memperhatikan bahwa pada usia di bawah satu tahun, anak belum mampu mengkonsumsi madu. Berikan makanan tambahan 2-3 kali sehari, dimulai dari 2-3 sendok yang ditambahkan secara bertahap. Tetap berikan ASI sesuai keinginan bayi.

Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak

1. Latihan posisi kepala tegak yang anda lakukan pada usia 0-6 bulan akan menampakkan manfaatnya pada usia ini, karena latihan pada posisi kepala tegak akan memperkuat otot-otot leher yang mendukung perkembangan kemampuan anak menelan, menggigit, dan mengunyah makanan.
2. Peralihan dari ASI ke makanan lunak sesungguhnya aman, walaupun pada beberapa anak menyebabkan fesesnya sulit keluar. Untuk mendukung kelancaran pencernaan anak, berikan latihan gerak tungkai. Posisikan anak tengkurap, lalu gerakkan tungkai anak seperti sedang bersepeda. Lakukan 30 menit setelah makan, untuk menghindari refluks.
3. Anda dapat membiarkan anak memegang sendok kedua, sementara anda memegang sendok utama. Anak akan mempelajari cara menyuapkan

makanan ke mulutnya sendiri secara perlahan. Anak mungkin mengembangkan kebiasaan mengempeng jari. Mengempeng jari adalah salah satu latihan yang diperlukan agar anak dapat mengarahkan tangannya ke mulut, dan latihan menghisap maupun mengunyah. Bila anda tidak suka anak mengempeng jarinya, berikan makanan di tangannya untuk dikunyah (*finger food*).

4. Pastikan anda memberikan makanan yang beraneka ragam rasa, sehingga anak lebih cepat mengenali rasa. Sensasi pengecap anak sedang berkembang, dan untuk itu diperlukan stimulasi berbagai macam rasa agar anak lebih mudah menerima makanan baru di kemudian hari.
5. Anak biasanya makan dengan lahap bila melihat orang dewasa di sekitarnya menikmati makanan. Makanlah makanan yang sehat di hadapan anak, sebagai teladan yang baik.

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

1. Anak harus selalu dalam pengawasan, untuk mencegah risiko cedera. Risiko cedera tertinggi pada usia ini adalah jatuh, maka usahakan anda memastikan adanya pengamanan ketika anda perlu meninggalkan anak.
2. Anak akan mulai meminta diposisikan berdiri. Anda dapat membantu dengan memegang kedua ketiaknya, tapi jangan biarkan anak berjinjit. Apabila anda memberi mainan di mana anak diposisikan berdiri, jangan sampai anak dapat berjalan jauh dengan posisi berjinjit.



Gambar 10 Salah Satu Cara Stimulasi Berdiri

3. Latihan merangkak

Beberapa anak merayap seperti kura-kura, beberapa anak lain merangkak mundur, sementara beberapa anak lain langsung merangkak. Hal ini adalah variasi gerak dari merangkak, yang diperlukan untuk memperkuat otot bahu, punggung, dan tungkai anak. Manfaat lain dari merangkak adalah membantu pertumbuhan bagian otak yang menghubungkan antara otak kiri dan otak kanan. Apabila anak anda lebih suka langsung berdiri, tetap berikan stimulasi merangkak demi mendapatkan manfaat dari latihan merangkak.

4. Latihan mempertahankan posisi duduk tegak

- a. Posisi bayi duduk di depan ibunya, lalu pegangi kedua bahu bayi dari arah atas.
- b. Kemudian beri tekanan lembut pada kedua bahunya ke arah bawah.

5. Latihan keseimbangan pada posisi duduk tegak

- a. Posisi bayi dalam keadaan duduk, lalu pegangi kedua lengannya.
- b. Kemudian beri dorongan yang lembut pada lengan bayi kerah kanan dan kerah kiri bergantian.

- c. Lalu lanjutkan dengan memberikan dorongan lembut ke arah depan dan ke arah belakang bergantian.
- d. Anda dapat menstimulasi dengan membiarkan anak duduk di kursi goyang, bola, maupun dengan membiarkan anak duduk sendiri, lalu anda memanggil dari belakang maupun samping, agar anak dapat mengalihkan bidang tumpunya.



Gambar 11 Salah Satu Cara Stimulasi Keseimbangan Duduk

6. Apabila anak sudah mampu mempertahankan posisi duduk sendiri, stimulasi agar anak mampu memposisikan dirinya berpindah dari posisi tidur ke posisi duduk secara mandiri. Dapat dimulai dengan posisi tengkurap, lalu menarik pinggul anak ke posisi duduk.

Stimulasi Anak Usia 9-12 Bulan

Pada usia 12 bulan, anak akan mencapai 8.6-10.8 kilogram. Panjangnya akan mencapai 73.4 – 78.1 cm.

Variasi makanan anak juga lebih mendekati makanan orang serumah, jadi anda dapat memulai variasi cara memasak dan bumbu masak untuk membantu anak mengenali rasa. Berikan 3-4 kali makanan utama dalam sehari, ditambah 1-2 kali makanan selingan di antara waktu makan utama.

Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak

1. Anak akan mulai makan-makanan yang lebih keras. Selain untuk memperkuat otot-otot wajah, makan makanan yang lebih keras dapat membantu stimulasi oromotor sehingga anak bisa mulai belajar bicara.
2. Anak akan jauh lebih penasaran, dan mulai mencoba makan sendiri. Biarkan anak memegang sendiri makanannya, atau makan sendiri.
3. Pada usia ini anak sudah jauh lebih kuat. Apabila pada usia sebelumnya anda khawatir mengajak anak berenang, pada usia ini anda dapat memberanikan diri mengajak anak berenang. Gerakan berenang akan menstimulasi pertumbuhan tulang, sehingga dapat mengalami pertambahan tinggi. Gerakan berenang juga akan memberi stimulasi agar anak segera mampu berjalan.

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

1. Anak akan mulai mengembangkan rasa ingin tahu, sehingga mendorongnya untuk berdiri. Biarkan anak mencoba berdiri dengan tetap mendampingi anak. Apabila anak belum berani, atau tidak memiliki kecenderungan untuk berdiri, posisikan mainan atau barang-barang yang menarik perhatiannya di posisi yang lebih tinggi, agar anak dapat mengembangkan keingintahuan untuk meraihnya dengan cara berdiri.



Gambar 12 Keingintahuan Mendorong Anak Belajar Merambat dalam Posisi Berjalan

2. Sementara anak mulai mengembangkan kemampuan berdiri, anak perlu dibimbing untuk mulai mengembangkan kemampuan motorik halus, dan anda dapat membantu dengan memberi contoh melakukan permainan yang melibatkan gerak motorik halus.
3. Latihan ke berdiri
 - a. Posisi bayi dalam keadaan duduk, lalu pegangi kedua lengannya dari arah depan.
 - b. Kemudian beri tarikan pada kedua lengannya ke arah depan atas sampai posisi bayi berdiri.
4. Latihan keseimbangan pada posisi berdiri
 - a. Posisikan bayi ke posisi berdiri dengan dipegangi panggulnya dari arah samping.
 - b. Kemudian beri dorongan pada panggul secara lembut ke arah kanan dan ke arah kiri secara bergantian.
 - c. Lalu lanjutkan mendorong dengan lembut ke arah depan dan ke arah belakang bergantian.

TAHUN KEDUA KEHIDUPAN

Pada usia ini, anak mulai mampu melakukan upaya sanitasi diri, maka anda dapat mulai mengajarkan anak untuk mencuci tangan sebelum makan, mencuci tangan setelah bermain, menutup mulut dan hidung saat bersin, dan untuk selalu menggunakan alas kaki. Dengan demikian anak dapat terlindung dari risiko infeksi menular.

Orang tua harus memperhatikan bahwa anak usia 1-2 tahun harus

1. Menghabiskan setidaknya 180 menit dalam berbagai tipe aktivitas fisik dalam berbagai tipe intensitas, termasuk aktivitas fisik moderat hingga berat, yang dapat terdistribusi sepanjang hari. Semakin banyak aktivitas semakin baik. Aktivitas fisik memerlukan energi dan dengan cara demikian akan memperlancar system metabolisme dan menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk ke dalam tubuh.
2. Tidak dikekang lebih dari satu jam sehari (termasuk kursi dorong, kursi tinggi, atau digendong) atau duduk dalam waktu lama.
3. Anak usia 1 tahun tidak direkomendasikan menonton, termasuk tv, video, atau bermain games
4. Anak usia 2 tahun, tidak boleh menonton lebih dari 1 jam.
5. Dalam situasi aktivitas sedenter, anak disarankan membaca atau mendengar cerita
6. Tidur 11-14 jam sehari, termasuk tidur siang, dalam jadwal yang teratur

Stimulasi Anak Usia 12-15 Bulan

Pada usia 15 bulan, anak akan mencapai 9.2-11.5 kg. Tinggi badannya akan mencapai 76.6-81.7 cm. Apabila anda mengukur anak dalam posisi berdiri, tambahkan 0.7 dalam hasil pengukurannya.

Seiring rasa ingin tahu anak, anak akan mulai makan jajanan, dan dapat mengalami diare maupun flu. Yoghurt maupun makanan dengan bakteri baik dapat membantu anak menjaga lingkungan saluran pencernaan makanan dengan baik. Namun sakit adalah hal yang wajar terjadi selama fase pertumbuhan anak. Pastikan anak terhidrasi dengan baik selama sakit, sehingga tidak berkembang menjadi masalah yang lebih berat. Setelah sehat kembali, anak akan mampu mengejar berat badan yang hilang akibat sakit.

Anak sudah perlu diperkenalkan pada makanan keluarga (nasi tidak perlu dilembutkan lagi, lauk dapat diberikan tanpa dihancurkan). Biarkan anak mulai mencoba makan sendiri.

Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak

1. Pada usia ini, anak akan mampu menerima stimulasi dari rasa persaingan. Ketika anak melihat bahwa orang lain memiliki kebiasaan yang berbeda dengan dirinya, anak dapat mengembangkan kebiasaan baru. Berikan contoh pola makan, pola gerak, dan pola tidur yang baik, agar anak menirunya dari anda.
2. Pada usia ini, anak seringkali ingin bermain lebih lama di malam hari, menyebabkan belum tidur pada pukul 10 malam. Pastikan anak anda sudah tidur di pukul 8, sehingga pada pukul 10 malam sudah memasuki masa tidur dalam, demi menjamin aktivitas hormone pertumbuhan. Hormon pertumbuhan bekerja dengan lebih baik pada saat tidur dalam di malam hari, dibandingkan pada saat anak masih terjaga.

3. Pada usia ini, anak sudah mulai mahir berjalan. Sebagai stimulasi kepada otot dan tulang, pastikan anak anda melakukan permainan dalam posisi berdiri, seperti bermain bola, bermain petak umpet, maupun kejar-kejaran.

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

1. Duduk dalam posisi yang baik

Seringkali, anak berusia 1 tahun masih duduk dalam posisi W. Posisi ini merupakan sinyal bahwa otot postural pada bagian perut anak belum kuat. Ketika anak duduk dalam posisi W, rapikan posisi duduknya agar tungkai mengarah ke depan. Dengan demikian otot perut anak akan terstimulasi untuk bekerja lebih aktif.



Gambar 13 Posisi Duduk (Kiri) Posisi W (Kanan) Posisi Duduk Yang Baik

2. Jongkok

Latihan jongkok akan memperkuat otot tungkai anak, yang akan berguna untuk belajar melompat. Ajak anak bermain di bawah, dengan anda sendiri dalam posisi jongkok, sebagai stimulasi.



Gambar 14 Anak Jongkok Sebagai Tanda Peningkatan Stabilitas Ke Berdiri

3. Ke berdiri

Pastikan anak anda sudah mulai mampu berdiri sendiri tanpa tumpuan, baik dari posisi duduk di kursi maupun duduk di matras. Anda dapat memberi contoh, dengan selalu menunjukkan cara duduk ke berdiri yang benar kepada anak.



Gambar 15 Anak Mengembangkan Kemampuan Ke Berdiri Sendiri

4. Berjalan mandiri

Apabila sebelumnya anak belum bisa berjalan mandiri, atau cenderung berlari karena belum seimbang, pada usia ini anda sudah harus menstimulasi agar anak mampu berjalan mandiri. Memegangi perut bayi atau memanfaatkan kursi akan lebih bermanfaat dibandingkan roda jalan.



Gambar 16 Anak Mengembangkan Kemampuan Berjalan

Stimulasi Anak Usia 15-24 Bulan

Pada usia 24 bulan, berat badan anak akan mencapai 10.8-13.6 kg. Tinggi badannya akan mencapai 84.8-90.9 cm. Tantangan orang tua adalah untuk menjaga berat dan tinggi badan anak sesuai dengan rentang pertumbuhan normal, sementara anak sudah semakin aktif.

Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak

1. Pastikan anak tidur cukup

Anak seringkali asik bermain sendiri, atau bahkan menonton video. Aturilah pola tidur anak agar ia sudah tertidur di pukul 9 malam, demi menjamin aktivitas hormon pertumbuhannya.

Anda juga harus mulai melatih anak agar bisa tidur dalam keadaan lampu dimatikan sepanjang malam. Hormon melatonin yang diperlukan untuk mengatur tidur yang lebih baik dapat lebih aktif dalam suasana gelap.

2. Latihan bersama anak

Peregangan, skipping, berenang, atau latihan menggantung di taman akan memberi stimulasi pada otot dan tulang. Lakukan bersama anak di taman maupun di halaman, agar anak mendapatkan asupan sinar matahari yang cukup.



Gambar 17 Berenang Adalah Salah Satu Stimulasi Kegiatan Untuk Anak

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

1. Mampu naik turun tangga dengan sendiri

Apabila selama ini anda melarang anak naik turun tangga sendiri (harus selalu digendong atau dipegangi), sekarang anda cukup melihat dari 2 tangga di bawah anak.

Melihat dari anak tangga di bawah anak diperlukan untuk menjamin anak tidak terjatuh dari tangga. Beri bantuan seminimal mungkin agar anak mampu naik turun tangga sendiri.



Gambar 18 Anak Belajar Naik Turun Tangga Mandiri

2. Berjalan sambil beraktivitas

Selain berjalan mandiri, pada usia ini anak seharusnya sudah mampu berjalan sambil memegang gelas tanpa tumpah, sambil memakai tas, dan aktivitas lain, yang menandakan bahwa anak benar-benar sudah mahir berjalan.



Gambar 19 Anak Berjalan Sambil Beraktivitas

3. Memegang barang kecil

Pada usia ini anak mampu memegang kancing, permen, bola kecil, maupun pensil. Kemampuan ini didapat dari kekuatan otot punggung, perut, dan lengan atas yang semakin baik. Anak perlu dibiarkan memegang barang-barang kecil dengan pengawasan orang tua, karena kemampuan ini akan diperlukan untuk kemandirian anak pada tahap perkembangan selanjutnya.

4. Mengembalikan bola dengan menendang maupun melempar

Pada usia ini, anak mampu mengembangkan koordinasi dengan lebih baik, namun kemampuan ini hanya akan tercapai melalui latihan. Pastikan anda bermain bola bersama anak, agar anak dapat mempelajari kemampuan ini.

Untuk dapat menendang dengan satu kaki, anak harus mampu berdiri pada satu kaki, maka anda pun dapat mengembangkan aktivitas yang membuat anak berdiri di atas satu kaki.

5. Berjalan mundur

Menarik mainan, bermain dengan orang tua, dapat dilakukan untuk mengajarkan anak berjalan mundur. Kemampuan berjalan mundur menandakan kemampuan anak memperkirakan ruang dan menjaga keseimbangannya.

6. Mulai dapat mengontrol buang air besar dan buang air kecil

Beberapa anak masih menggunakan popok sekali pakai di usia ini. Padahal pada usia ini anak seharusnya sudah mampu buang air kecil atau besar di kamar mandi, dengan bantuan minimal dari orang tua. Popok sekali pakai akan mengurangi urgensi anak untuk pergi ke toilet ketika diperlukan. Orang tua dapat belajar mengamati perubahan perilaku anak ketika buang air kecil atau buang air besar, sehingga dapat membawa anak ke toilet ketika diperlukan.

Latihan ke toilet juga dapat diajarkan dengan membawa anak 2 jam sekali ke toilet, sehingga anak akan terstimulasi dan belajar menggunakan toilet.

Latihan ke toilet bervariasi, ada anak yang dapat menguasainya setelah 2 minggu latihan, sementara anak lain membutuhkan 3 bulan untuk latihan.

Orang tua harus tetap tenang dan percaya bahwa ini perlu dilakukan.

TAHUN KETIGA DAN EMPAT KEHIDUPAN

Pada usia ini aktivitas anak semakin meningkat, dan mulai dapat memilih jajanan. Perhatikan agar anak terhindar dari risiko penularan saat bermain di luar, cacingan, dan perubahan pola makan akibat mulai jajan. Pastikan anak anda tetap memperoleh gizi seimbang.

Orang tua harus memperhatikan bahwa anak usia 3-4 tahun harus

1. Memanfaatkan setidaknya 180 menit dalam berbagai tipe aktivitas fisik dalam berbagai tipe intensitas, dimana 60 menit diantaranya adalah aktivitas fisik moderat hingga berat, yang dapat terdistribusi sepanjang hari. Semakin banyak aktivitas semakin baik.
2. Tidak dikekang lebih dari satu jam sehari (termasuk kursi dorong, kursi tinggi, atau digendong) atau duduk dalam waktu lama.
3. Dalam situasi aktivitas sedenter, anak disarankan membaca atau mendengar cerita.
4. Tidur 10-13 jam sehari, termasuk tidur siang, dalam jadwal yang teratur.



Gambar 20 Kemampuan Sosial Anak Usia 3 Tahun

Stimulasi Anak Usia 24-30 Bulan

Anak usia 30 bulan akan mencapai 11.8-15 kg, dengan tinggi 88.5-95.3 cm. Pertumbuhan tinggi badan mungkin menyebabkan anak nampak lebih kurus, namun selama anak anda berada dalam rentang berat badan normal, tidak perlu khawatir. Perhatikan asupan makanan anak, karena asupan tinggi gula dapat merusak gigi anak bila tidak disertai menggosok gigi secara teratur.

Cara Stimulasi Pertumbuhan Anak

1. Anak sudah mampu makan sendiri, dan sudah memiliki preferensi makanannya. Pastikan anak tidak mengambil terlalu banyak porsi cemilan agar nutrisi anak terpenuhi dengan baik.
2. Pastikan anak mendapatkan cukup latihan dan paparan sinar matahari. Latihan akan memberi stimulasi pada tulang dan otot, sehingga anak dapat bertumbuh tinggi. Paparan sinar matahari akan mengubah provitamin D yang dikonsumsi anak menjadi vitamin D yang diperlukan untuk penyerapan kalsium.
Pada usia ini anak mungkin sangat lincah saat berada di luar, maka bila anda kewalahan, lakukan di pagi hari sambil berbelanja, atau sore hari ketika pekerjaan rumah anda sudah selesai. Jangan biarkan anak hanya diam di rumah menonton hiburan.
3. Pastikan anak cukup tidur malam, terutama bila anak mulai sulit tidur siang karena asyik bermain sepanjang hari. Pastikan anak sudah terlelap sebelum pukul 10 malam.
4. Perawatan selama anak sakit perlu diperhatikan, karena pada usia ini, sakit dapat mengurangi berat badan, baik karena usaha memperbaiki jaringan yang sakit dan karena anak tidak napsu makan. Pada saat anak sakit, pastikan anak mendapatkan asupan minuman yang cukup, termasuk cairan elektrolit bila diperlukan

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

Beberapa aktivitas berikut dapat anda berikan untuk membantu anak mengembangkan kemampuan motoriknya

1. Memakai pakaian sendiri

Pada usia ini anak dapat dilatih untuk memakai celana dan kaosnya sendiri. Anak memakai baju sendiri mungkin menghabiskan banyak waktu. Namun anak yang mampu mengurus diri sendiri akan menghemat banyak waktu anda di masa mendatang. Bersabarlah membiarkan anak memakai celana dan kaosnya sendiri. Orang tua dapat memberi contoh maupun bantuan yang dikurangi secara bertahap.

Mengancingkan baju sendiri mungkin relatif sulit bagi anak, namun anda dapat memperkenalkan kancing melalui permainan.



Gambar 21 Anak Memakai Baju Secara Mandiri

2. Naik turun tangga secara mandiri

Pada usia ini anak sudah mampu naik dan turun tangga sendiri secara mandiri. Anda mungkin sudah tidak perlu memberi bantuan verbal maupun

fisik sama sekali. Pastikan anda tetap mengawasi agar anak aman. Apabila anak belum mampu, pastikan anda mendorong anak agar berani naik turun tangga secara mandiri



Gambar 22 Anak Lebih Lincah dan Seimbang Saat Naik Turun Tangga

3. Membantu pekerjaan rumah sederhana

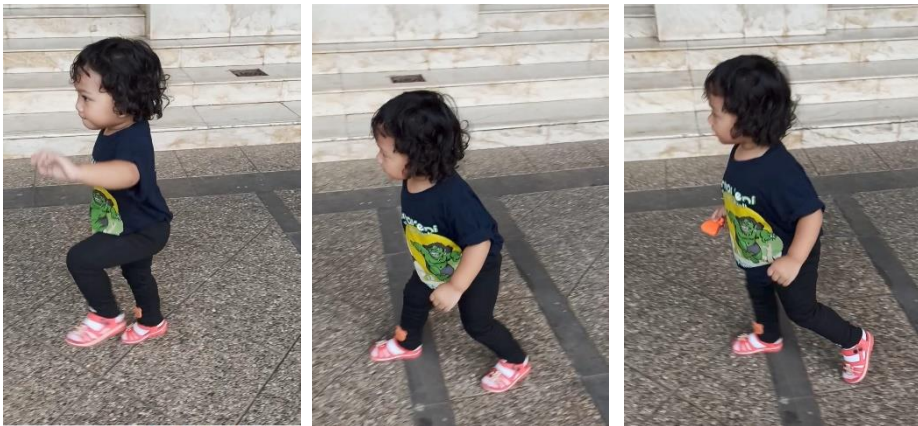
Pada usia ini anak mulai mampu berpartisipasi dalam kegiatan pekerjaan rumah yang sederhana dan berkaitan dengan dirinya sendiri, seperti mengambil makanan sendiri, mengangkat gelas jatuh, mengangkat piring, dan merapikan mainan.

Orang tua harus memberi stimulasi dengan berhenti melakukan semua hal untuk anak. Pada tahap ini orang tua hanya membantu, baik melalui petunjuk verbal (misalnya: tolong ambil sendiri gelas di atasmu meja) maupun petunjuk fisik (misalnya: memberi contoh merapikan mainan dan meminta anak bekerja sama).

4. Sudah mampu melompat dengan satu kaki

Melompat dengan satu kaki dapat distimulasi dengan memberi contoh pada anak. Buatlah suasana bermain yang menarik, dan ajak anak melompat seperti yang anda contohkan.

Gerakan melompat bermanfaat untuk memberi stimulasi pertumbuhan tinggi anak. Kemampuan ini juga merupakan indikasi bahwa anak telah mengembangkan kekuatan otot dan keseimbangan diri secara baik.



Gambar 23 Anak Melompat Dengan Satu Kaki

5. Sudah mampu memanjat

Memanjat mungkin tampak berbahaya. Namun gerak memanjat adalah metode latihan yang diperlukan untuk mengembangkan kekuatan otot punggung. Kelemahan otot punggung berpotensi memberi gangguan postur maupun masalah pada punggung di kemudian hari. Anda hanya perlu mengawasi agar selama anak memanjat, ia dapat tetap aman.



Gambar 24 Anak Memanjat Kursi Sebagai Latihan Otot Punggung

6. Mampu bermain sepeda roda tiga

Pada usia 6-12 bulan, anak belajar mampu duduk dengan stabil, tapi kakinya belum mampu mencapai pengayuh sepeda. Sekarang, anak sudah cukup tinggi, dan kekuatan ototnya sudah memadai untuk mengayuh sepeda. Anda hanya perlu melatih koordinasi anak, agar ia dapat mengayuh sepedanya.



Gambar 175 Anak Belajar Duduk di Sepeda Roda Tiga

Stimulasi Anak Usia 30-36 Bulan

Pada usia 36 bulan, berat badan anak akan mencapai 12.7-16.2 kg, dengan tinggi 92.4-99.8 cm. Pada usia ini pertumbuhan anak tidak lagi terlalu mencolok, sehingga anda perlu mengukur tinggi badan anak setiap 3 bulan sekali untuk menjamin terjadinya pertumbuhan pada anak. Apabila berat badan anak tidak bertambah sama sekali, anda perlu berkonsultasi kepada kader posyandu maupun tenaga kesehatan lain.

Anda mungkin kesulitan mengukur tinggi badan anak, karena anak sangat aktif. Lakukan sebagai permainan, agar anak bisa berdiri dengan baik. Pengukuran dapat dilakukan bersama teman maupun saudaranya, karena pada usia ini pengaruh teman sangat besar.

Pastikan anak tidur dengan baik di malam hari, dan mendapatkan setidaknya 10 jam tidur setiap harinya untuk menjamin aktivitas hormon pertumbuhan.

Cara Stimulasi Perkembangan Anak

Pada usia ini, perkembangan motorik kasar anak sudah sebagian besar terpenuhi, sehingga anak sudah mampu terlibat dalam permainan dan aktivitas fisik lainnya. Apabila anak anda belum mampu melakukan aktivitas fisik pada usia sebelumnya, pastikan anda memberi stimulasi yang memadai, karena kemampuan motorik kasar merupakan modal untuk mampu melakukan aktivitas motorik halus, seperti menggunting, mewarnai, dan menulis. Stimulasi tambahan yang dapat anda berikan pada usia ini antara lain:

1. Melempar bola lurus sejauh 1.5 meter

Sementara anak sudah mampu bermain bola pada usia sebelumnya, baik melempar dan menangkap, pada usia ini anak harus sudah dilatih untuk melempar bola tepat pada sasaran.

2. Mengayuh sepeda roda tiga

Sementara pada usia sebelumnya anak mungkin hanya dapat mengikuti kayuhan saat anda mendorong sepeda, pada usia ini anak mampu mengayuh sepedanya secara mandiri, minimal 3 meter. Pastikan anda memberi kesempatan pada anak untuk mencoba.

3. Berdiri satu kaki tanpa berpegangan

Pada usia ini seharusnya anak mampu berdiri pada satu kaki dengan stabil tanpa berpegangan. Apabila anak belum bisa, lakukan aktivitas permainan yang melibatkan berdiri pada satu kaki sebagai stimulasi.



Gambar 186 Anak Berdiri Satu Kaki Dengan Stabil

USIA PRA SEKOLAH

Pada masa ini pertumbuhan fisik mulai melambat, tidak sedramatis pada usia sebelumnya. Namun anda tetap perlu memperhatikan pertumbuhan berat dan tinggi badan anak. Anak usia 4 tahun harus sudah memiliki 13.8-17.8 kg dengan tinggi 99.1-107.5 cm. Sementara pada usia 5 tahun akan mencapai 16-21 kg, dengan tinggi 105.3-114.6 cm.

Untuk menjamin pertumbuhan anak, berikut ini yang harus anda perhatikan

1. Memanfaatkan setidaknya 60 menit aktivitas fisik moderat hingga berat, terutama aktivitas fisik aerobik.
2. Harus melakukan aktivitas aerobik berat, untuk meningkatkan kekuatan otot dan tulang, setidaknya 3 kali sepekan
3. Harus membatasi jumlah waktu sedenter, terutama *screen time* rekreasi.



Gambar 27 Anak Mampu Melakukan Permainan Rekreasi

Cara Stimulasi Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah

Pada usia ini, anak banyak terlibat dalam kegiatan bermain yang memiliki aturan dan bersama teman seusianya. Anak mungkin mulai mengunjungi tetangga atau main di sekitar rumah. Pastikan anda tetap memantau kegiatan

anak sehingga dapat memberi stimulasi yang memadai. Stimulasi yang perlu anda perhatikan antara lain:

1. Berjalan menggunakan jari kaki

Berjinjit merupakan indikasi kekuatan otot betis anak dan kemampuan anak menjaga keseimbangannya. Anda dapat memeriksa apakah anak mampu, sekaligus sebagai stimulasi kemampuan berjinjit.

2. Menunjukkan rasa sayang terhadap sesama

Selain dapat berinteraksi dengan rukun bersama keluarga dan temannya, anak mungkin dapat mulai membantu mengurus binatang peliharaannya. Memberi makan binatang adalah salah satu indikator anak telah mengembangkan kemampuan sosialnya.



Gambar 1928 Anak Mengembangkan Tanggung Jawab Pemeliharaan

3. Menaruh minat kepada aktivitas orang dewasa

Pada usia ini anak sudah mulai tertarik dengan tugas-tugas orang tua, dan mulai menginginkan kemandirian serupa dengan orang dewasa. Pada anak yang memiliki kakak, ia mungkin menunjukkan keinginan untuk bersekolah juga. Di rumah, anak juga sudah dapat melaksanakan tugas-

tugas sederhana yang diberikan padanya. Pastikan anda meminta anak memberi bantuan pada beberapa aktivitas di rumah, sehingga ia dapat mengembangkan rasa tanggung jawab dalam dirinya.

USIA SEKOLAH DASAR

Pada usia ini anak akan mengalami kenaikan tinggi badan hingga 6 cm, dan berat badannya bertambah hingga 3 kg setiap tahunnya. Anak juga akan mengalami pergantian gigi susu ke gigi permanen. Orang tua perlu mempertimbangkan agar anak mendapatkan cukup asupan kalsium, vitamin D dan waktu paparan matahari untuk menjamin pertumbuhan tulang.

Anak usia 5 tahun ke atas harus

1. Memanfaatkan setidaknya 60 menit aktivitas fisik moderat hingga berat, terutama aktivitas fisik aerobik.

2. Melakukan aktivitas aerobik berat

Untuk meningkatkan kekuatan otot dan tulang, latihan perlu dilakukan setidaknya 3 kali dalam satu pekan. Selain untuk kekuatan otot dan tulang, latihan juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, motoric halus dan kualitas pernapasan anak

3. Harus membatasi jumlah waktu sedenter, terutama *screen time* rekreasi.

Pada usia ini anak sudah mulai sekolah, sehingga aktivitas yang dilakukan dalam posisi duduk sudah sangat banyak. Untuk itu, di rumah anak perlu didorong lebih aktif.

Dengan masuknya anak ke sekolah, anak semakin sering berada di luar rumah, berteman, dan variasi makanannya semakin luas. Risiko terpapar penyakit infeksi akan meningkat. Pertimbangkan makanan bergizi seimbang pada situasi anak di sekolah. Beberapa orang tua mungkin perlu menghias makanannya agar anak lebih tertarik untuk makan.

Stimulasi Anak Usia 6-9 tahun

Gerakannya sdh lebih mulus, mantap, dan mulai mengembangkan kehati-hatian. Pada usia ini anak sudah mampu melakukan sebagian besar tugasnya secara mandiri. Beberapa stimulasi yang dapat anda lakukan pada anak usia 6-9 tahun adalah sebagai berikut:

1. Memberi tanggung jawab untuk melakukan tugas rumah tangga sederhana
Pada usia ini, anak sudah mampu menerima tanggung jawab dan konsekuensi dari tanggung jawab. Anda dapat memberi tugas sederhana seperti menyapu dan membereskan kamar tidurnya sendiri.

Pemberian tanggung jawab ini akan memberikan stimulasi pada pertumbuhan otaknya, pada bagian pembuatan keputusan. Hindari membantu anak melaksanakan tanggung jawabnya sebisa mungkin, untu membantu perkembangan anak.

2. Latihan menari

Pada usia ini, anak sudah dapat selaras dengan irama musik, dan gerakan yang dapat diingatnya pun dapat lebih bervariasi. Selain sebagai aktivitas rekreasi aktif, menari selaras dengan irama musik juga dapat mengembangkan pertumbuhan otak anak. Anda dapat mendampingi anak secara mandiri, maupun mendorong anak mengikuti aktivitas menari di sekolah maupun di sekeliling rumah.

3. Melempar dan menangkap bola

Sebelumnya anak telah mengembangkan kemampuan melempar bola sesuai sasaran. Saat ini, kemampuan tersebut harus diintegrasikan dalam permainan olahraga yang terstruktur, seperti basket, bulutangkis, maupun permainan lain sesuai minat anak. Anda dapat mengajak anak bermain di rumah dengan perlengkapan yang ada di rumah anda.

4. Bermain lompat tali dan hulahup

Pada usia ini, karena anak sudah mahir melompat dengan satu maupun dua kaki, dan mulai bisa melakukan berbagai variasi gerakan, anak mulai dapat bermain berbagai jenis lompat tali. Anak dapat bermain bersama teman-temannya di sekitar rumah.

Anak juga mulai dapat menggunakan hulahup untuk bermain, sebagai indikasi perkembangan koordinasi gerakannya.



Gambar 29 Anak Bermain Hulahup

5. Mengendarai sepeda roda dua

Pada usia ini anak mulai mampu bermain sepeda roda dua tanpa alat bantu. Apabila sebelumnya anak belum mencoba, anda dapat memberikan alat bantu yang dikurangi bantuannya secara bertahap. Beberapa orang tua lebih suka memberikan sepeda tanpa alat bantu sejak awal. Silakan menyesuaikan diri sesuai preferensi anda dan anak anda.



Gambar 30 Anak Mengendarai Sepeda Roda 2 Dengan Alat Bantu

Stimulasi Anak Usia 9-11 Tahun

Perhatikanlah bahwa pada usia 9-11 tahun, anak akan mengalami percepatan pertumbuhan, yang terkait dengan masa pra pubertas. Anak dapat mulai diperkenalkan pengetahuan seksual, terutama terhadap perubahan dirinya yang terjadi akibat perkembangan seksual yang dialami anak.

Seiring dengan perkembangan fisik, anak mulai mahir melakukan kegiatan motorik halus dan mulai dapat dipersiapkan melakukan tugas rumah tangga yang lebih rumit, seperti mencuci piring, membersihkan jendela, mencuci dan melipat bajunya sendiri.



Gambar 31 Anak Mencuci Piring

Banyak rumah tangga saat ini mencuci pakaian dengan mesin cuci, sehingga mungkin tidak hemat bila meminta anak mencuci sendiri bajunya. Tapi anda dapat meminta anak mencuci pakaian dalamnya sendiri. Anda juga dapat meminta anak mencuci sepatu dan sandalnya sendiri secara teratur.



Gambar 32 Anak Mencuci Pakaiannya Sendiri

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-Or O. (1983) Physiologic Responses to Exercise of the Healthy Child. In: Pediatric Sports Medicine for the Practitioner. Comprehensive Manuals in Pediatrics. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5593-2_1
- Blanc-Bisson, C., Dechamps, A., Gouspillou, G. *et al.* (2008). A randomized controlled trial on early physiotherapy intervention versus usual care in acute care unit for elderly: Potential benefits in light of dietary intakes. *J Nutr Health Aging* 12, 395–399 <https://doi.org/10.1007/BF02982673>
- Davenport MH, Meah VL, Ruchat S, *et al* (2018) Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 52:1386-1396.
- Departemen Kesehatan RI, (2016). Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi Dini dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). Instrumen Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. Jakarta.
- Direktorat Gizi Masyarakat. (2019). Pedoman Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Direktorat Gizi Masyarakat. (2020). Standar Operasional Prosedur Deteksi Dini dan Rujukan Balita Gizi Buruk atau yang Berisiko Gizi Buruk. Dinas Kesehatan Provinsi dan Kab/Kota Lokus Stunting.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. 2018. Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam Pemberian Makanan Tambahan Lokal Bagi Ibu Hamil dan Balita. Jakarta:Kementerian Kesehatan RI.

- Elleberg D, St-Louis-Deschênes M. (2010). The effect of acute physical exercise on cognitive function during development. *Psychology of Sport and Exercise*, 11: 2, 122-126
- Fitriani IS, Oktobriariani RR (2017). Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Orang Tua terhadap Pencegahan Penyimpangan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Balita. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i1.383>
- Hegerová P, Dědková Z, Sobotka L. (2015). Early nutritional support and physiotherapy improved long-term self-sufficiency in acutely ill older patients, *Nutrition* (31) 1: 166-170, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2014.07.010>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Manajemen Terpadu Balita Sakit
- Maritalia D (2009). Analisis Pelaksanaan Program Stimulasi, Deteksi Dini dan Intervensi Disini Tumbuh Kembang (SFIDTK) Balita dan Anak Pra Sekolah di Puskesmas Kota Semarang Tahun 2000, Semarang Undip.
- Motta RW, McWilliams ME, Schwartz JT, Cavera RS (2012) The Role of Exercise in Reducing Childhood and Adolescent PTSD, Anxiety, and Depression, *Journal of Applied School Psychology*, 28:3, 224-238, DOI: [10.1080/15377903.2012.695765](https://doi.org/10.1080/15377903.2012.695765)
- Patki K, Parasher RK, Bhatnagar B (2015). Relation between nutrition, socioeconomic status and fitness in elementary school children: a review of literature. *Supplement* 101:1, E1181-E1182. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.03.2104>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi.

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2019 tentang Penanggulangan Masalah Gizi Bagi Anak Akibat Penyakit.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 51 Tahun 2016 tentang Standar Produk Suplementasi Gizi.
- Rowland TW (1990). Developmental Aspects of Physiological Function Relating to Aerobic Exercise in Children. *Sports Med* 10, 255–266
<https://doi.org/10.2165/00007256-199010040-00004>
- Rowland TW, Cunningham LN. (1997) Development of Ventilatory Responses to Exercise in Normal White Children: A Longitudinal Study. *Chest*. 111(2)327-332
- Schoemaker MM, Hijlkema MGJ, Kalverboer AF (1994) Physiotherapy for Clumsy Children: An Evaluation Study. *Developmental Medicine & Child Neurology* 36:2 halaman 143-155 <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.1994.tb11823.x>
- Soetjningsih, 2013, Tumbuh kembang anak edisi 2, Denpasar : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- WHO. Aktivitas Fisik. Dapat diakses pada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yenawati, S. (2018). Stimulasi Tumbuh Kembang Anak. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 121–130.
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.2181>