

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Stimulasi**

##### **2.1.1 Pengertian Stimulasi**

Stimulasi adalah upaya untuk merangsang kemampuan dasar anak usia dini agar tumbuh kembangnya optimal.

Stimulasi merupakan fondasi penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan stimulasi yang tepat dan berkelanjutan akan mencapai tahap perkembangan yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang atau tidak mendapatkan stimulasi (Kemenkes RI, 2016); (Cahyaningsih, 2011).

##### **2.1.2 Macam-macam Stimulasi**

Stimulasi yang bervariasi sangat dibutuhkan oleh anak. Pemberian stimulasi kepada anak harus seimbang secara kualitas maupun kuantitas dan harus sesuai dengan kematangan saraf anak.

Pemberian stimulasi harus mencakup semua aspek perkembangan anak yaitu aspek intelektual, emosional dan moral-spiritual sehingga setelah dewasa anak mempunyai kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ) serta kecerdasan moral-spiritual (SQ) yang tinggi.

Menurut Howard Garner terdapat 8 macam intelegensia (Multiple Intellegences) yang perlu distimulasi yaitu:

- a. Verbal linguistic (berbicara, kalimat, bahasa, cerita).
- b. Logical mathematic (pemecahan masalah, berhitung).
- c. Visual spatial (berpikir ruang/3 dimensi, stereometris).
- d. Bodily-kinesthetic (gerak tubuh, tari, olahraga).
- e. Musical (suara, bunyi, nada dan irama, musik, lagu).

- f. Intrapersonal (memahami dan kontrol diri sendiri, kemandirian).
- g. Interpersonal (memahami orang lain, bergaul, kerja sama, menyesuaikan diri, kepemimpinan).
- h. Naturalis (menikmati, memanfaatkan, dan menjaga lingkungan) (Soetjiningsih, 2016).

### **2.1.3 Prinsip-prinsip Stimulasi**

Stimulasi yang diberikan dapat sesuai dengan harapan, orang tua, pendidik dan lingkungan harus berpegang pada prinsip dasar seperti di bawah ini:

1. Stimulasi yang efektif dilakukan dengan dasar kasih sayang yang tulus.
2. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, penting bagi orang dewasa untuk menjadi contoh yang baik.
3. Stimulasi yang diberikan kepada anak sebaiknya disesuaikan dengan tahap perkembangan usianya
4. Dunia anak adalah dunia bermain. Oleh karena itu, stimulasi yang efektif dilakukan melalui kegiatan bermain, bernyanyi, dan aktivitas menyenangkan lainnya yang bervariasi. Hindari paksaan dan hukuman dalam proses stimulasi.
5. Stimulasi sebaiknya dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, disesuaikan dengan usia perkembangan anak. Selain itu, stimulasi juga perlu mencakup seluruh aspek kemampuan dasar anak.
6. Alat bantu atau permainan yang digunakan anak sebaiknya sederhana, aman, dan mudah dioperasikan. Lebih baik lagi jika alat tersebut mudah ditemukan di sekitar lingkungan anak.
7. Beri anak laki-laki kesempatan yang sama untuk berkembang

8. Berikan pujian secara konsisten kepada anak sebagai bentuk apresiasi atas usaha dan keberhasilannya. Seseekali, berikan reward untuk memotivasi anak agar terus berprestasi (17).

#### **2.1.4 Lamanya Pemberian Stimulasi**

Lamanya pemberian stimulasi pada anak yaitu selama 1-3 jam/hari (Kemenkes RI,2016). Anak yang diberi stimulasi 3 jam atau lebih dalam sehari mempunyai perkembangan yang baik sebanyak 5,5 kali dibandingkan dengan anak yang diberikan stimulasi kurang dari 3 jam dalam sehari (Banhae,2018).

#### **2.1.5 Bentuk Stimulasi Dini**

Menurut Ismail (2021), Stimulasi pada anak sebaiknya diberikan setiap saat orang tua memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan anak, misalnya pada saat menyusui, memandikan, mengganti popok dan menyuapi makan, seperti yang sudah disampaikan di atas stimulasi diberikan dalam suasana menyenangkan melalui kegiatan bermain, tidak terburu-buru serta tanpa paksaan, hindari emosi negatif misalnya memarahi anak apabila anak belum dapat melakukan yang kita harapkan, jangan sampai anak merasa tidak nyaman serta merasa ketakutan saat kita melakukan stimulasi. Perlu juga dipahami bahwa setiap tahap stimulasi dini yang diperlukan setiap anak berbeda-beda. Berikut pembagian periode stimulasi berdasarkan para ahli yang terbagi menjadi empat kelompok usia sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Bentuk stimulasi dini**

Bayi Usia 0-3 Bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="683 485 1433 621">1. Tengkurapkan bayi anda untuk menarik perhatiannya gerakkan mainan yang berwarna cerah dan buat suara-suara untuk menarik perhatian bayi, sehingga bayi akan belajar mengangkat kepala dan dadanya.</li><li data-bbox="683 632 1433 804">2. Berbaringlah dengan bertumpu pada bantal, letakkan bayi dengan posisi tengkurap di atas perut anda ajak bayi bicara bisa dengan memanggil nama anak usahakan sampai bayi mengangkat kepalanya dan melihat kearah anda.</li><li data-bbox="683 814 1433 1098">3. Tengkurapkan bayi letakkan mainan berwarna cerah didekat bayi, usahakan mainan tersebut dapat menarik perhatian bayi. Kemudian pindahkan bayi. Kemudian pindahkan mainan kesisi lain dengan perlahan. Pada awalnya bayi perlu dibantu dengan cara menyilangkan paha bayi agar badan ikut bergerak miring sehingga memudahkan bayi untuk berguling, perhatikan tempat anak berguling aman jaga jangan sampai anak terjatuh.</li><li data-bbox="683 1108 1433 1276">4. Gerakan mainan yang berbunyi didepan bayi bisa juga sambil anda bertepuk tangan untuk menarik perhatian bayi, jika bayi belum mengangkat kepalanya letakkan bantal/guling di bawah dada bayi terus usahakan menarik perhatian bayi untuk mengangkat kepalanya.</li></ol>
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="683 1287 1433 1459">1. Gantungkan mainan berwarna menarik dan berbunyi di atas tempat tidur bayi, atur jarak sehingga dapat dijangkau bayi, telentangkan bayi agar menghadap kearah mainan. Bayi akan tertarik untuk berusaha meraih, menyentuh serta menendang mainan.</li><li data-bbox="683 1470 1433 1682">2. Berikan bayi mainan kecil yang berwarna menarik atau mengeluarkan suara. Letakkan mainan tersebut di tangannya atau sentuhkan pada jari-jarinya. Amati bagaimana bayi menggenggam dan menjelajahi mainan tersebut. Ini adalah cara yang bagus untuk merangsang perkembangan motorik halus bayi</li><li data-bbox="683 1692 1433 1818">3. Letakkan benda-benda dengan berbagai tekstur seperti mainan plastik, kain perca, karet, dll didekat bayi usahakan bayi tertarik untuk meraih dan meraba pastikan benda tersebut tidak terlalu kecil serta</li></ol>

	<p>berbahaya karna bayi mungkin akan memasukan benda tadi kedalam mulut.</p> <p>4. Angkat anak pada posisi berada di depan anda, buatlah suara-suara menarik agar bayi mengerakan tangan dan menyentuh wajah anda.</p>
Bahasa dan Bicara	<p>1. Ajaklah bayi anda berbicara setiap ada kesempatan dengan bahasa ibu, anda bisa menggunakan kesempatan saat memandikan, memberi makan, memakaikan baju, menyusui, bermain, disetiap anda beraktivitas, jangan lupa selalu tersenyum dengan bayi anda.</p> <p>2. Pangku bayi menghadap kearah anda untuk menarik perhatian bayi anda dapat bernyanyi atau membuat suarasuara biasanya bayi akan bersuara ma..ma..ba..ba , anda bisa mengulang/menirukan ocehan bayi, biasanya bayi akan menirukan lagi suara kita.</p> <p>3. Perdengarkan pada bayi suara-suara seperti suara TV, radio, suara orang berbicara, mainan yang bersuara dll</p>
Sosialisasi dan Kemandirian	<p>1. Memberi rasa aman dan kasih sayang. Berikan sentuhan fisik yang lembut pada bayi melalui pelukan dan belaian secara teratur. Ajak bayi berkomunikasi dengan nada suara yang lembut dan penuh kasih sayang. Libatkan bayi dalam aktivitas sehari-hari untuk mempererat ikatan. Jika bayi menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan, segera identifikasi penyebabnya dan berikan solusi.</p> <p>2. Saat akan menidurkan bayi, nyanyikan lagu nina bobo dengan nada lembut dan penuh kasih sayang. Ayunlah bayi secara perlahan hingga tertidur.</p> <p>3. Meniru ocehan dan mimik muka bayi. Lakukan imitasi terhadap suara dan ekspresi wajah bayi untuk mendorong terjadinya interaksi sosial. Bayi cenderung akan meniru kembali tindakan yang dilakukan oleh orang dewasa.</p> <p>4. Mengayun bayi. Gendong dan ayun bayi dengan lembut sambil bersenandung untuk menciptakan suasana yang menenangkan.</p> <p>5. Mengajak bayi tersenyum. Sesering mungkin ajak bayitersenyum dan tatap mata bayi. Balas tersenyum sertiap kali bayi tersenyum Lakukan kontak mata dengan bayi secara sering dan berikan senyuman tulus sebagai respon atas senyuman</p>

	<p>bayi. Ciptakan interaksi yang menyenangkan dengan mengeluarkan suara-suara yang menarik perhatian bayi.</p> <p>6. Mengajak bayi mengamati benda-benda dan keadaan disekitarnya.</p> <p>Gendong bayi dalam posisi tegak sehingga ia dapat melihat segala sesuatu di sekitarnya. Sambil berjalan-jalan, tunjukkan berbagai benda yang bergerak atau berwarna cerah untuk menarik perhatian bayi.</p>
--	---

Bayi usia 3-6 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak Kasar	<p>Stimulasi yang perlu dilanjutkan : berguling-guling, menahan kepala tetap tegak</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menyangga berat badan Gendong bayi dengan menopang bagian bawah ketiaknya, lalu angkat perlahan hingga kakinya menyentuh permukaan yang datar seperti meja, tempat tidur, atau pangkuan Anda. Dorong bayi agar ia mencoba melompat-lompat dengan kedua kakinya</li> <li>Mengembangkan kontrol terhadap kepala Untuk melatih kekuatan leher bayi anda dapat mengangkat tubuh bayi dengan menarik kedua tangannya secara perlahan-lahan sampai posisi setengah duduk. Perhatikan apakah bayi dapat mengangkat kepalanya. Jika bayi belum dapat mengotrol kepalanya berarti otot lehernya belum cukup kuat, jangan lakukan latihan ini tunggu sampai otot-otot leher bayi kuat.</li> <li>Dudukan bayi dikursi yang ada sandarannya sangga kanan kiri bayi dengan bantuan bantal Amati apakah bayi sudah dapat duduk tegak. Jika bayi sudah dapat duduk tegak tingkatkan latihan tanpa memberi sanggahan bantal pada sisi kanan dan kiri bayi. Latihan dapat ditingkatkan lagi dengan mendudukan bayi dilantai dengan atau tanpa bantal. Beri mainan kecil ditangannya</li> </ol>
Gerak Halus	<p>Lanjutkan kegiatan-kegiatan yang merangsang panca indera bayi, seperti melihat mainan gantung, mengikuti benda yang bergerak, mengamati benda-benda kecil, dan meraba berbagai tekstur.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memegang benda dengan kuat Letakkan mainan yang berwarna cerah dan menarik didekat bayi. Perhatikan apakah bayi menggenggam mainan tersebut. Setelah bayi menggenggam mainan Tarik perlahan-lahan untuk melatih bayi memegang benda dengan kuat.</li> <li>2. Memegang benda dengan kedua tangan Letakkan sebuah mainan di salah satu tangan bayi perhatikan apakah bayi memindahkan main ke tangan satunya lagi. Usahakan kedua tangan bayi memegang mainan pada waktu yang bersamaan. Awalnya bayi dibantu letakkan mainan disatu tangan lalu usahakan agar bayi mau mengambil mainan lainnya dengan tangan yang paling sering digunakan.</li> <li>3. Letakkan potongan-potongan biskuit/kue dihadapan bayi. Ajari bayi untuk mengambil potongan biskuit/kue tersebut. Jika bayi telah mampu melakukannya, jauhkan pil,obat atau benda-benda kecil yang berbahaya lainnya dari jangkauan bayi.</li> </ol>
Bicara dan Bahasa	<p>Stimulasi yang perlu dilanjutkan : berbicara, meniru suara-suara, mengenali berbagai suara-suara.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada saat ada suara usahakan bayi agar mencari sendiri sumber suaranya. Mula-mula ketika ada suara, palingkan wajah bayi ke arah sumber suara atau kita bawa bayi mendekati sumber suara.</li> <li>2. Menirukan kata-kata Ketika berbicara dengan bayi, ulangi beberapa kata berkali usahakan bayi anda menirukannya. Gunakan katakata yang mudah seperti : papa, mama, dada, baba dll.</li> </ol>
Sosialisasi dan Kemandirian	<p>Stimulasi yang perlu dilanjutkan: memberi rasa aman dan kasih sayang, mengajak bayi tersenyum, mengamati, mengayun, meninabobokan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain “ciluk-ba” Tutup wajah anda dengan saputangan atau telapak tangan, dekatkan wajah anda kearah bayi ,buka sapu tangan atau telapak tangan anda sambil berkata “ciluk-ba” lakukan dengan wajah berseri-seri. Cara lain anda bisa mengintip dari balik pintu atau bawah tempat tidurnya.</li> <li>2. Melihat dirinya di kaca Dekatkan bayi kedepan cermin yang tidak mudah pecah atau berikan cermin kecil dari bahan yang aman agar ia melihat sendiri bayangan wajahnya di cermin sambil tersenyum.</li> </ol>

	<p>3. Letakkan sebuah mainan sedikit diluar jangkauan bayi.gerak-gerakkan mainan itu didepan bayi sambil bicara kepadanya agar bayi berusaha untuk mendapatkan mainan itu. Jangan terlalu lama untuk melakukan ini karena akhirnya bayi akan kecewa dan kecewa.</p>
--	---

Bayi usia 6-9 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak Kasar	<p>Stimulasi yang perlu dilanjutkan antara lain: menyangga berat, mengembangkan control terhadap kepala, duduk</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajak bayi merangkak dengan meletakkan mainan kesukaannya di tempat yang sedikit jauh darinya. Dorong bayi untuk merangkak menggunakan tangan dan lutut untuk meraih mainan tersebut.</li> <li>2. Menarik ke posisi berdiri Dudukkan bayi ditempat tidur, kemudian Tarik bayi ke posisi berdiri. Kegiatan dapat dilakukan diberbagai tempat seperti di atas meja, kursi atau tempat lainnya.</li> <li>3. Berjalan berpegangan Ketika bayi sudah mampu untuk berdiri, letakkan mainan yang disukai di depannya sehingga bayi akan berusaha meraih mainan itu dengan berjalan sambil berpegangan pada pinggir tempat tidur atau perabot rumah tangga yang lain.</li> <li>4. Berjalan dengan bantuan Pegang kedua tangan bayi dari belakang dan usahakan agar bayi mau melangkahkakan kakinya untuk berjalan.</li> </ol>
Gerak Halus	<p>Stimulasi yang perlu dilanjutkan antara lain: memegang benda dengan kuat, memegang benda dengan kedua tangannya, mengambil benda-benda kecil, meraup, dua tangan masing2 memegang benda.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain “genderang” Ambil kaleng kosong yang bagian atasnya terbuka lalu tutup bagian atas kaleng dengan plastic/kertas tebal dan buatlah seperti “genderang”. Tunjukkan cara memukul “genderang” dengan mempergunakan sendok/centong kayu sehingga menimbulkan suara.</li> <li>2. Memegang alat tulis dan mencoretcoret Siapkan pensil berwarna/krayon dan kertas. Dudukan bayi dipangkuan anda menghadap meja dan bantu bayi untuk memegang</li> </ol>

	<p>krayon atau pensil warna. Ajarkan bagaimana cara untuk mencoret-coret di atas kertas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Bermain dengan mainan yang mengapung di air Buat mainan dari karton bekas/ kotak/gelas plastik tertutup yang dapat mengapung di atas air. Biarkan bayi main dengan mainan tersebut ketika mandi. Jangan biarkan bayi mandi sendirian ketika mandi/main di air.</li> <li>4. Menyembunyikan dan mencari mainan Sembunyikan mainan/benda yang disukai bayi dengan cara ditutup selimut/koran sebagian saja. Tunjukkan cara menemukan mainan tersebut yaitu dengan cara mengangkat penutupnya. Setelah itu tutup kembali mainan tersebut dan biarkan bayi mencari mainan itu sendiri.</li> <li>5. Memasukan benda kedalam wadah</li> <li>6. Membuat bunyi-bunyian</li> </ol>
Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak bermain didepan cermin, kemudian memanggil nama bayi anda dan menunjuk pada bayang bayi anda dicermin</li> <li>2. Biarkan anak bermain dengan mainan yang mengeluarkan suara ketika di kocok ataudipukul, misalkan rattle/krecek. Kemudian, ibu si bayi mengajak berbicara, berhentilah sejenak untuk membiarkan anak merespon, seperti layaknya kita berbicara pada orang dewasa</li> <li>3. Mengajak anak bermain cilukba</li> <li>4. Lebih sering lagi menunjukkan namanama benda di sekeliling anak,seperi memberi tahu botol, makan, minum, susu, mama, papa dll.</li> </ol>
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meraih sendiri biscuit yang ada didekatnya, lalu memegangnya dan measukkannya ke mulut</li> <li>2. Menggeser tubuh atau wajahnya bila tertutupi kain selimutnya atau bantal kecil</li> </ol>

Bayi usia 9-12 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak Kasar	Ajak bayi bermain bola. Gelicingkan bolake arahnya dan usahakan agar ia menggelindingkan atau memukul bola itu Kembali ke arah ibu. Bola besar akan lebih mudah untuk dimainkan pertma kali bersama bayi. Ibu bisa menggunakan bola dengan berbagai ukuran secara berangsurangsur. Jangan

	gunakan bola yang terlalu kecil, karena dapat tertelan dan menyebabkan si bayi tersedak. Selain itu, jangan memakai balon untuk menggantikan bola.
Gerak Halus	Menyusun balok atau kotak Ajari untuk menyusun balok atau kotak besar. Balok atau kotak ini dapat dibuat dari karton atau potongan-potongan kayu bekas. Benda lain yang bisa dipakai adalah beberapa kaleng kecil (kosong) atau mainan anak berbentuk bus atau balok
Bahasa dan Bicara	Mengajak anak lebih sering berbicara dan juga mendorong anak untuk mengatakan sesuatu. Namun, tetap konsisten untuk menggunakan bahasa normal pada umumnya, tidak menggunakan bahasa bayi. Misalnya, sebutkan kata-kata yang telah ia ketahui artinya, seperti minum, susu, mandi, tidur, kue, kucing, mobil dll. Minta anak untuk menirukan kata-kata tersebut. Bila anak mau mengatakannya, pujilah dia.
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minum sendiri dari sebuah cangkir Gunakanlah cangkir plastik tertutup yang memiliki lubang untuk mulut pada tahap awal. Lalu isi cangkir tersebut dengan sedikit air agar tidak tumpah. Bantu anak memegang cangkir dan minum dari cangkir tersebut</li> <li>2. Mengunyah makanan pada yang semakin baik</li> <li>3. Makan sendiri dengan menggunakan sendok untuk makan</li> </ol>

#### Anak usia 12-15 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menarik mainan Berikan mainan yang bisa ditarik ketika ia berjalan. Umumnya, dia akan senang dengan mainan yang bersuara</li> <li>2. Menangkap dan melempar bola Tunjukkan cara melempar bola besar, kemudian cara menangkap bola tersebut. Bila bayi ini sudah bisa melempar bola ukuran besar, ajari melempar bola yang ukurannya lebih kecil</li> </ol>
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan balok Ambil balok-balok kecil dari kayu. Kemudian ajari cara menyusun balok yang bertumpuk ke atas tanpa menjatuhkannya</li> <li>2. Memasukkan dan mengeluarkan benda Mengajak bayi untuk melihat ibu cara memasukkan benda-benda ke dalam wadah, seperti kotak, pot bunga, botol dll.</li> </ol>

	Kemudian bayi diminta untuk mengulangi kegiatan tersebut.
Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat suara Ibu menyiapkan bekas kaleng kue, kerincingan atau kayu pegangan sapu. Kemudian mintalah kepada bayi untuk memukul -mukul kaleng dengan sendok, menggoyang-goyang kerincingan atau memukul-mukul potongan kayu yang akan menghasilkan “musik”</li> <li>2. Menyebutkan nama bagian tubuh Ketika ibu mengenakan pakaian pada si bayi, tunjuk dan sebutkan nama-nama bagian-bagian tubuh si bayi. Lalu, ajak si bayi menyebutkannya kembali</li> </ol>
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menarik-narik hingga terlepas dari topi atau kaus kaki dan sepatu sendiri</li> <li>2. Turun sendiri dari sofa atau tempat tidur yang rendah</li> <li>3. Memegang sendok sendiri dan mulai makan sendiri tanpa dibantu</li> </ol>

#### Anak usia 15-18 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sediakan bola dan minta anak untuk menendang bola</li> <li>2. Mengajak anak untuk melangkah menaiki tangga, sambil berpegangan dengan 1 tangan</li> <li>3. Mengajak anak bermain berjalan mundur</li> </ol>
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merangkai manik-manik/kancing yang berukuran besar</li> <li>2. Bermain dengan meniup busa sabun</li> </ol>
Bahasa dan Bicara	Sediakan buku/majalah yang memiliki banyak gambar, kemudian minta anak menyebutkan nama-nama gambar yang ada di buku/majalah tersebut
Sosialisasi dan Kemandirian	Kenalkan anak dan biasakan anak untuk bermain dengan teman sebayanya

#### Anak usia 18-24 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak untuk bermain dengan melompati benda-benda kecil yang ada dilantai misalnya balok mainan yang sudah disusun dilantai dengan berjarak. Kemudian minta kepada anak untuk melompati benda-benda kecil</li> </ol>

	<p>tersebut. Jika anak bisa melompati benda, berikanlah dia pujian.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mengajak anak bermain berjalan menyamping</li> <li>3. Melangkah menuruni tangga, sambil berpegangan dengan 1 tangan</li> <li>4. Melangkah menaiki tangga dengan satu atau kedua kaki setiap melangkah</li> <li>5. Mengajak anak bermain berlari-lari ditaman</li> </ol>
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak bermain dengan adonan kue/plastisin</li> <li>2. Mengajari anak untuk berpakaian dan mengancingkan baju sendiri. Kemudian meminta anak untuk bisa menggunakan pakaian dan mengancingkan bajunya sendiri</li> </ol>
Bahasa dan Bicara	Mengajak anak bercakap-cakap tentang acara televisi yang baru dilihat, peristiwa yang baru saja dialaminya
Sosialisasi dan Kemandirian	Memegang gelas dengan mandiri

#### Anak usia 24-36 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak menendang bola</li> <li>2. Melompat</li> </ol>
Gerak Halus	Ajak anak menggambar dengan pensil
Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta anak untuk menunjukkan gambar yang telah disebut oleh ibu</li> <li>2. Menunjukkan dan menyebutkan bagian tubuh pada dirinya sendiri</li> </ol>
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melepaskan dan memakai pakaian dengan bantuan minial</li> <li>2. Menyikat gigi dengan bantuan</li> </ol>

#### Anak usia 36-48 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak belajar naik sepeda roda tiga</li> <li>2. Berdiri 1 kaki selama 2 detik</li> <li>3. Melompat kedua kaki diangkat</li> </ol>
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak untuk menggambar garis tegak/lurus</li> <li>2. Menumpuk 8 benda</li> </ol>

Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak untuk bercakapcakap tentang apa yang dilihat dan dimana ia berada</li> <li>2. Meminta kepada anak untuk menyebutkan 2 – 4 warna benda</li> </ol>
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta anak untuk menyebutkan nama temannya sendiri</li> <li>2. Memakai sepatu secara sendiri</li> <li>3. Memakai baju kaos sendiri</li> </ol>

Anak usia 48-60 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajak anak untuk bermain bediridengan 1 kaki selama 6 detik</li> <li>2. Mengajak aak untuk bermain lompat 1 kali</li> </ol>
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggambar tanda tambah, silang, lingkaran</li> <li>2. Menggambar manusia (kepala, badan, kaki)</li> <li>3. Mengancingkan bajunya sendiri</li> </ol>
Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan perintah kepada anak untuk bisa menyebutkan nama lengkap</li> <li>2. Mengajak anak untuk menyebutkan angka</li> <li>3. Mengajak anak untuk menyebutkan nama-nama hari</li> </ol>
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memakai baju sendiri tanpa bantuan</li> <li>2. Menyikat gigi sendiri tanpa bantuan</li> </ol>

(17)

### 2.1.6 Waktu Stimulasi

Waktu pemberian stimulasi yang tepat adalah pada saat penyusunan sinaps yang sangat cepat yaitu pada usia janin 23-25 minggu hingga anak usia 3 tahun sehingga produksi terbentuklah sinaps berlebihan. Sinaps merupakan suatu lokasi pengiriman neurotransmitter untuk koneksi antar sel saraf dan mengendalikan aktivitas otak Sinaps yang jarang dipakai akan dipangkas (pruning) sejak anak umur 2 tahun. Keseimbangan sinaps terjadi pada anak usia 10-14 tahun. Akhir

kepadatan sinaps (sekitar 2 kali sinaps orang dewasa) terjadi pada anak umur 3-8 tahun. Pada anak usia 8-18 tahun kepadatan sinaps berkurang, oleh karena itu orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak melalui pemberian stimulasi secara berulang kali dan selalu mendalami hal yang baru.

Stimulasi yang diberikan secara bervariasi dan tetap yang berasal dari lingkungan akan meningkatkan cabang-cabang dendrit (semakin banyak cabang dendrit yang dibentuk maka akan memperkuat penampilan kognitif anak), dan terjadi pertumbuhan dan keseimbangan sinaps memperkuat sirkuit yang ada atau membentuk sirkuit baru (Soetjiningsih, 2016).

## **2.2 Konsep Tumbuh Kembang**

### **2.2.1 Pengertian Tumbuh Kembang**

Pertumbuhan merupakan proses peningkatan ukuran tubuh akibat pertambahan jumlah dan ukuran sel serta jaringan penyusun tubuh.

Perkembangan merujuk pada peningkatan kemampuan yang lebih kompleks, seperti kemampuan bergerak, berbicara, berinteraksi sosial, dan mengurus diri sendiri. Proses ini tidak hanya melibatkan pertumbuhan fisik, tetapi juga melibatkan kematangan sistem saraf dan organ tubuh lainnya. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang saling terkait. Pertumbuhan fisik menyediakan dasar bagi perkembangan kemampuan yang lebih kompleks, seperti kemampuan kognitif dan sosial.

### **2.2.2 Kebutuhan Tumbuh Kembang anak**

Kebutuhan-kebutuhan Dasar Anak untuk Tumbuh Kembang yang optimal meliputi Asuh, Asih, dan Asah yaitu:

## 1. Kebutuhan Asuh

Kebutuhan asuh mencakup pemenuhan kebutuhan fisik dasar anak, termasuk nutrisi yang adekuat, baik sebelum maupun setelah kelahiran.

### a. Memberikan pangan atau nutrisi

Pemenuhan nutrisi yang adekuat sejak masa kehamilan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang untuk memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup. ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi merupakan nutrisi yang paling lengkap dan optimal.

Nutrien dapat digolongkan menjadi 3 golongan:

1. Kebutuhan protein harian anak diperkirakan sekitar 2-3 gram per kilogram berat badan. Sumber protein hewani seperti ikan, daging, susu, dan telur merupakan pilihan yang baik untuk memenuhi kebutuhan protein tersebut.
2. Golongan sumber tenaga: karbohidrat, lemak (singkong, beras, jagung kentang dll)
3. Golongan pelindung: Mikronutrien seperti zat besi, kalsium, dan seng berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Ketersediaan zat-zat gizi ini dalam makanan sangat mempengaruhi status gizi seseorang.

Pemantauan kesehatan anak secara berkala sangat penting. Penimbangan bulanan dan pemeriksaan tumbuh kembang minimal dua kali setahun merupakan bagian penting dari upaya menjaga kesehatan anak. Pemberian suplemen vitamin A dosis tinggi secara rutin juga perlu dilakukan.

Pemberian imunisasi dasar lengkap (BCG, Polio, DPT, Hb, Campak) dan imunisasi tambahan merupakan langkah

penting dalam menjaga kesehatan anak dan mencegah terjadinya wabah penyakit.

Deteksi dini, pengobatan dini, dan upaya pencegahan kecacatan merupakan langkah penting dalam penanganan penyakit pada anak. Orang tua harus proaktif dalam membawa anak yang sakit ke fasilitas kesehatan.

b. Kebutuhan Pakaian

Pemilihan pakaian untuk anak harus memperhatikan aspek keamanan, kenyamanan, dan estetika. Pakaian yang tepat dapat memberikan perlindungan fisik dan psikologis bagi anak.

c. Kebutuhan Perumahan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), rumah yang sehat adalah rumah yang memenuhi syarat kesehatan dan keselamatan, serta dapat mendukung tumbuh kembang penghuninya:

1. Rumah adalah perlindungan dari cuaca ekstrem dan tempat untuk beristirahat
2. Rumah memberikan ketenangan dan udara bersih bagi penghuninya
3. Rumah adalah tempat yang membuat kita merasa tenang dan betah, baik bagi penghuni maupun tetangga
4. Terbuat dari bahan bangunan yang kokoh dan dapat melindungi penghuninya dari gempa, keruntuhan, dan penyakit menular.

d. Kebersihan Diri dan Sanitasi Lingkungan

Kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri dan lingkungan dapat memicu berbagai penyakit pada anak,

seperti penyakit kulit, penyakit saluran pencernaan, dan penyakit yang ditularkan melalui nyamuk.

e. Bermain, Aktifitas Fisik dan Tidur

Anak perlu bermain, melakukan aktifitas fisik dan tidur karena hal ini dapat :

1. Merangsang hormon pertumbuhan, nafsu makan, merangsang metabolisme karbohidrat, lemak dan protein
2. Merangsang pertumbuhan otot dan tulang
3. Merangsang perkembangan

f. Kebutuhan Rekreasi dan Waktu Luang

Aktivitas fisik seperti olahraga dan rekreasi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

2. Kebutuhan Asih

Asih merupakan ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak, memberikan rasa aman dan kepercayaan diri pada anak. Macam-macam Kebutuhan Asih :

a. Kasih sayang orang tua

Anak-anak butuh orang tua yang bahagia dan saling menyayangi. Kasih sayang dan perlindungan dari orang tua itu penting banget buat tumbuh kembang anak.

b. Menciptakan rasa aman dan nyaman, anak merasa dilindungi

Anak akan merasa memiliki nilai diri yang tinggi jika merasa diperhatikan dan memiliki hubungan yang erat dengan keluarganya.

c. Harga diri

Setiap anak ingin merasa bahwa ia mempunyai tempat dalam keluarganya. keinginannya diperhatikan, apa yang dikatannya ingin didengar orang tua serta tidak diacuhkan.

Anak selalu ingin merasa dihargai dalam tingkah lakunya  
Anak merasa berbeda dengan orang lain disekitarnya,  
sehingga anak juga butuh dihargai.

d. Mandiri

Kita harus menyesuaikan tingkat kemandirian anak dengan kemampuannya. Kemandirian anak harus sesuai dengan tahap perkembangannya jangan memaksa anak untuk mandiri sebelum waktunya

e. Dibantu, didorong atau dimotivasi

Anak-anak membutuhkan dukungan dan dorongan dari orang-orang di sekitarnya, terutama saat menghadapi kesulitan. Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan stimulasi yang tepat agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

f. Kebutuhan akan kesuksesan

Dalam meraih kesuksesan, kegagalan adalah hal yang wajar. Namun, jika sering mengalami kegagalan, anak bisa merasa sedih dan kehilangan percaya diri. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk selalu memberikan dukungan dan dorongan agar anak tetap semangat dalam menghadapi tantangan.

g. Kebutuhan mendapat kesempatan dan pengalaman

Anak-anak membutuhkan dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar untuk mengembangkan potensi dirinya. Mereka perlu diberi kesempatan untuk mencoba hal-hal baru, menjelajahi lingkungan, dan mengembangkan kreativitasnya. Namun, orang tua juga harus bijak dalam memberikan kebebasan, agar anak tidak keluar dari batas yang sudah ditentukan.

#### h. Rasa memiliki

Setiap anak memiliki benda-benda kesayangan yang dianggap sangat berharga. Meskipun bagi orang dewasa benda-benda itu terlihat sepele, namun bagi anak-anak benda tersebut memiliki nilai emosional yang tinggi. Oleh karena itu, orang tua perlu menghormati perasaan memiliki pada anak dan memberikan ruang bagi mereka untuk memiliki benda-benda pribadi.

### 3. Kebutuhan Asah (Stimulasi)

Asah atau stimulasi adalah proses pemberian rangsangan dari lingkungan eksternal anak melalui aktivitas belajar atau bermain. Stimulasi merupakan faktor krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang memperoleh stimulasi yang adekuat cenderung memiliki perkembangan yang lebih pesat dibandingkan dengan anak yang kurang terangsang. Stimulasi dini sangat penting untuk mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak, mulai dari kemampuan fisik, emosi, hingga spiritual.

Dasar perlunya stimulasi dini:

- Saat bayi masih di dalam kandungan (usia 6 bulan), otaknya sudah mulai membentuk jutaan sel otak kecil-kecil. Tapi, sel-sel otak ini belum saling terhubung satu sama lain orang tua perlu merangsang hubungan antar sel-sel otak
- Kalau ada rangsangan, otak kita akan membuat koneksi barusemakin sering di rangsang akan makin kuat hubungan antar sel-sel otak
- semakin banyak variasi maka hubungan antar se-sel otak semakin kompleks/luas

- Stimulasi otak kiri dan kanan secara seimbang akan mengoptimalkan perkembangan kecerdasan majemuk anak
- keterampilan berbahasa, kemandirian, kreativitas, produktifitas, dst

### **2.2.3 Ciri-ciri Dan Prinsip Tumbuh Kembang Anak**

Proses tumbuh kembang anak mempunyai beberapa ciri-ciri yang saling berkaitan. Ciri ciri tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Perkembangan menimbulkan perubahan

Pertumbuhan dan perkembangan adalah dua proses yang saling berkaitan. Seiring dengan bertambahnya usia, tidak hanya ukuran tubuh yang bertambah, tetapi juga kemampuan dan fungsi organ tubuh, seperti otak.

#### 2. Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan selanjutnya.

Setiap anak harus melewati tahap perkembangan sesuai urutannya. Misalnya, anak harus bisa berdiri dulu baru bisa jalan. Kalau pertumbuhan fisiknya terhambat, perkembangannya juga akan terganggu. Masa-masa awal perkembangan anak itu sangat penting karena akan menentukan bagaimana perkembangannya nanti.

#### 3. Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda

Setiap anak punya kecepatan tumbuh kembang yang berbeda-beda, baik untuk tubuhnya maupun kemampuannya

#### 4. Perkembangan berkorelasi dengan pertumbuhan

Saat anak tumbuh besar dengan sehat, kemampuan berpikirnya juga semakin baik. Otaknya jadi lebih pintar, ingatannya lebih kuat, dan cara berpikirnya pun semakin luas.

5. Perkembangan mempunyai pola yang tetap. Perkembangan fungsi organ tubuh terjadi menurut dua hukum yang tetap, yaitu:
  - a. Bagian tubuh anak yang pertama berkembang adalah kepala, baru kemudian bagian tubuh yang lain seperti tangan dan kaki.
  - b. Gerakan besar seperti merangkak dan berjalan akan dikuasai anak lebih dulu, baru kemudian gerakan kecil seperti menggenggam dan menulis.
6. Pertumbuhan anak itu seperti naik tangga, harus satu per satu. Tidak bisa langsung loncat ke tingkat atas(Handayani,2019).

Proses tumbuh kembang anak juga mempunyai prinsip-prinsip yang saling berkaitan. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan individu merupakan hasil interaksi antara faktor internal (kematangan) dan faktor eksternal (pengalaman belajar)
2. Pola perkembangan dapat diramalkan  
Semua anak pada umumnya mengalami tahap perkembangan yang sama(Kemenkes, 2016)).

#### **2.2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak**

Pola pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks dan unik pada setiap individu. Adapun faktor faktor tersebut antara lain:

1. Faktor dalam (internal)

Yang Berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

- a. Ras/etnik atau bangsa

Anak yang lahir dari orang tua Amerika tidak membawa sifat keturunan dari orang Indonesia, begitu juga sebaliknya.

b. Keluarga

Biasanya, anggota keluarga itu punya tinggi badan atau berat badan yang mirip-mirip.

c. Umur

Pertumbuhan fisik yang paling pesat terjadi pada masa prenatal, bayi, dan remaja.

d. Jenis kelamin

Perkembangan organ reproduksi pada anak perempuan terjadi lebih dini dibandingkan anak laki-laki. Namun, pada masa pubertas, laju pertumbuhan fisik anak laki-laki cenderung lebih cepat.

e. Genetik.

Setiap anak punya potensi bawaan lahir yang unik, seperti tinggi badan atau warna mata. Kadang, ada anak yang punya kelainan genetik yang bikin pertumbuhannya jadi lambat.

f. Kelainan kromosom

Anak-anak dengan kelainan kromosom seringkali tumbuh lebih lambat dan punya masalah dalam perkembangannya, seperti anak dengan sindrom Down atau sindrom Turner.

sindrom Down memiliki ciri fisik yang khas dan keterbatasan dalam kemampuan intelektual akibat kelebihan kromosom 21. Sementara itu, sindrom Turner merupakan kelainan genetik pada wanita yang ditandai dengan perawakan pendek dan gangguan kesuburan. Hal ini disebabkan oleh kelainan genetik yang merupakan akibat dari hilangnya kromosom X pada perempuan.

## 2. Faktor luar (eksternal)

Faktor eksternal meliputi 3 hal yaitu faktor prenatal (kehamilan), persalinan dan pasca persalinan.

### 1) Faktor Prenatal

#### a. Gizi

Nutrisi yang dikonsumsi ibu hamil memiliki peran yang sangat krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan janin. Status gizi ibu yang buruk, seperti kondisi Kurang Energi Kronik (KEK), dapat meningkatkan risiko Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Muliani, 2017). Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menghambat perkembangan otak janin, menyebabkan anemia pada bayi baru lahir, atau bahkan berujung pada keguguran.

#### b. Mekanis

Trauma dan posisi janin yang tidak normal selama kehamilan dapat menyebabkan kelainan bawaan seperti club foot (kaki bengkok), dislokasi panggul, dan kelainan wajah (falsi fasialis). Selain itu, kondisi tersebut juga dapat menghambat pertumbuhan janin.

#### c. Toksin/zat kimia

Penggunaan obat-obatan tertentu selama kehamilan, seperti aminopterin dan thalidomid, dapat meningkatkan risiko terjadinya kelainan bawaan pada janin. Selain itu, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan pada ibu hamil juga dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, lahir mati, cacat fisik, atau gangguan perkembangan mental.

d. Endokrin

Diabetes mellitus pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi lahir dengan kondisi makrosomia (berat badan lahir tinggi), kardiomegali (pembesaran jantung), dan hyperplasia adrenal (pembesaran kelenjar adrenal).

e. Radiasi

Paparan radiasi saat hamil bisa menyebabkan bayi lahir dengan kepala kecil, tulang belakang tidak sempurna, perkembangan otak yang lambat, anggota badan yang cacat, mata yang tidak normal, atau jantung yang bermasalah.

f. Infeksi

Ibu hamil yang terkena penyakit TORCH pada awal kehamilan bisa menyebabkan bayinya lahir dengan mata katarak, tuli, kepala kecil, perkembangan otak yang lambat, atau jantung yang tidak sempurna.

g. Kelainan imunologi

Kalau golongan darah ibu dan bayi berbeda, tubuh ibu bisa membuat zat yang merusak darah bayi. Zat ini bisa masuk ke tubuh bayi dan membuat darah bayi rusak. Akibatnya, bayi bisa kuning, otaknya rusak, dan bahkan bisa meninggal.

h. Anoksia embrio

Jika pasokan oksigen ke bayi dalam kandungan berkurang karena masalah pada plasenta, bayi akan tumbuh lebih lambat.

i. Psikologi ibu

Kehamilan yang tidak diinginkan, perlakuan tidak baik, atau gangguan psikologis yang dialami ibu hamil dapat

berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin(Nardina E, 2021).

## 2) Faktor Persalinan

Jika bayi mengalami cedera kepala atau kekurangan oksigen saat lahir, otaknya bisa rusak. Kerusakan otak ini bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak(Handayani,2019).

### a. Penyakit kronis/ kelainan kongenital

Penyakit seperti TBC, kurang darah, atau jantung bawaan bisa membuat anak tumbuh lebih lambat dari anak-anak lain.

### b. Lingkungan fisis dan kimia

Kondisi lingkungan yang tidak sehat, seperti sanitasi yang buruk, kekurangan sinar matahari, paparan radiasi, dan paparan zat kimia berbahaya, dapat menghambat pertumbuhan anak.

### c. Psikologis

Kurangnya kasih sayang dari orang tua atau kondisi psikologis yang tertekan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

### d. Endokrin

Gangguan hormon tiroid, seperti hipotiroidisme, dapat menghambat pertumbuhan fisik anak(Handayani, 2019).

### e. Sosio-ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah dapat menghambat perkembangan anak akibat kurangnya asupan nutrisi, kondisi lingkungan yang buruk, serta minimnya pengetahuan orang tua. Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi cenderung

memiliki asupan gizi yang lebih baik dibandingkan anak-anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah. Anak-anak dengan tingkat pendidikan rendah cenderung sulit memahami dan mengikuti anjuran mengenai pemenuhan gizi dan pentingnya layanan kesehatan lainnya untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Setiyaningrum).

f. Stimulasi

Stimulasi merupakan rangsangan dari lingkungan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia 0-6 tahun. Stimulasi ini bertujuan untuk merangsang kemampuan dasar anak dan harus diberikan secara rutin sejak dini (Nursalam, 2005).

- Bermain

Saat bermain, anak-anak bebas menunjukkan perasaannya, seperti takut atau senang. Dengan begitu, orang tua jadi tahu apa yang dirasakan anak. Bermain juga penting untuk perkembangan anak (Soetjningsih, 2013).

- Permainan

Permainan anak dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis, seperti permainan sosial, permainan sensori, permainan bebas, dan permainan keterampilan. Jenis permainan yang dipilih anak sangat dipengaruhi oleh usia dan interaksi mereka dengan orang dewasa.

- Alat Permainan Edukatif

Alat permainan edukatif merupakan sarana yang dirancang khusus untuk mengoptimalkan

perkembangan anak secara holistik, mencakup aspek fisik, bahasa, kognitif, dan sosial sesuai dengan tahap perkembangan usia anak (Soetjiningsih, 2013).

Macam – macam stimulasi:

- Stimulasi visual  
Stimulasi visual, seperti gambar dan buku, dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengamati dan memperhatikan lingkungan sekitar..
- Stimulasi verbal  
Stimulasi verbal sangat penting untuk perkembangan bahasa anak. Dengan sering diajak berbicara, anak akan semakin fasih berbicara dan mulai aktif bertanya untuk mencari tahu hal-hal baru.
- Stimulasi auditif (pendengaran)  
Suara-suara yang didengar anak sangat berpengaruh pada perkembangannya. Kalau lingkungannya bising dan banyak suara kacau, anak jadi sulit membedakan suara-suara dan bisa kesulitan belajar membaca nanti..
- Stimulasi taktil (sentuhan)  
Pemberian sentuhan pada anak bertujuan untuk mendukung perkembangan sosial, emosional, dan motorik yang sehat dan optimal, sehingga mencegah terjadinya penyimpangan perilaku. (Setyaningrum).

Cara melakukan stimulasi dini:

Stimulasi sebaiknya dilakukan setiap kali ada kesempatan berinteraksi dengan balita. Dalam melakukan stimulasi tumbuh kembang anak, ada beberapa prinsip dasar yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a) Stimulasi yang diberikan harus dilandasi oleh rasa cinta dan kasih sayang yang tulus.
- b) Anak-anak itu suka meniru kita. Jadi, kita harus selalu memberikan contoh yang baik.
- c) Berikan stimulasi sesuai dengan kelompok umur anak.
- d) Lakukan stimulasi dengan cara bermain, bernyanyi, bervariasi, menyenangkan, tanpa paksaan dan tidak ada hukuman.
- e) Lakukan stimulasi secara bertahap dan berkelanjutan sesuai umur anak, terhadap ke-4 aspek kemampuan dasar anak.
- f) Gunakan alat bantu atau permainan yang sederhana, aman dan ada di sekitar kita.
- g) Berikan kesempatan yang sama pada anak laki-laki dan perempuan.
- h) Anak selalu diberi pujian, bila perlu diberi hadiah atas keberhasilannya (Setiyaningrum).

### **2.2.5 Aspek-aspek Perkembangan dan Pertumbuhan yang di Pantau**

#### **A. Pemantauan Perkembangan**

Aspek-aspek perkembangan yang dipantau adalah sebagai berikut :

- a) Motorik kasar adalah kemampuan seseorang, terutama anak-anak, dalam menggerakkan tubuhnya yang melibatkan otot-otot besar. Contohnya seperti duduk, berdiri, berjalan, dan berlari.
- b) Gerak halus atau Motorik halus adalah kemampuan seseorang, terutama anak-anak, dalam melakukan gerakan-gerakan kecil yang melibatkan otot-otot kecil dan koordinasi mata-tangan. Contohnya seperti menulis, menggambar, dan menyusun puzzle.
- c) Kemampuan berbahasa dan berbicara adalah aspek penting yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk merespon suara, berkomunikasi secara efektif, dan mengikuti instruksi.
- d) Kemampuan bersosialisasi dan kemandirian merupakan aspek penting dalam perkembangan anak. Hal ini mencakup kemampuan anak untuk melakukan aktivitas mandiri seperti makan dan bermain sendiri, serta kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya.

## B. Pemantauan Pertumbuhan

1. Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Anak Pengukuran berat badan anak terhadap tinggi badan anak dapat dibagi menjadi:
  - a. Pengukuran Berat Badan Terhadap Tinggi Badan (BB/TB) untuk menentukan status gizi anak usia dibawah 5 tahun, apakah normal, kurus, sangat kurus atau gemuk.

- b. Pengukuran Panjang Badan terhadap umur atau Tinggi Badan terhadap umur (PB/U atau TB/U) untuk menentukan status gizi
  - c. anak, apakah normal, pendek atau sangat pendek.
  - d. Pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk menentukan status gizi anak usia 5 – 6 tahun apakah anak sangat kurus, kurus, normal, gemuk atau obesitas.
2. Pengukuran Lingkar Kepala Anak (LKA)

Tujuan pengukuran lingkar kepala pada anak adalah untuk mengetahui apakah pertumbuhan kepala anak berada dalam batas normal atau tidak. Jadwal pengukuran disesuaikan dengan usia anak, yaitu setiap tiga bulan sekali untuk anak berusia 0-11 bulan dan setiap enam bulan sekali untuk anak berusia 12-72 bulan (Handayani,2019).

### **2.2.6 Upaya Peningkatan Tumbuh Kembang Anak**

Pada masa remaja, pembentukan identitas diri menjadi sangat penting. Namun, jika remaja merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, hal ini dapat berdampak negatif pada psikologis mereka. Mereka cenderung menarik diri dari pergaulan dan merasa rendah diri dibandingkan teman-temannya. Untuk mencegah terjadinya kecelakaan atau hal-hal yang tidak diinginkan pada anak, tenaga kesehatan perlu memberikan bimbingan antisipasi kepada orang tua. Hal ini bertujuan agar masa pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung optimal tanpa adanya penyesalan di kemudian hari.

Bimbingan antisipatif merupakan upaya perawat dalam memberikan informasi kepada orang tua mengenai tahapan perkembangan anak. Tujuannya agar orang tua dapat memahami

perubahan yang terjadi pada anak dan memenuhi kebutuhannya sesuai dengan usia.

## **2.3 Konsep Stunting**

### **2.3.1 Pengertian Stunting**

Stunting merupakan kondisi gizi kronis pada anak yang ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan yang terhambat. Kondisi ini dapat diidentifikasi melalui nilai z-score tinggi badan menurut umur yang berada di bawah dua standar deviasi berdasarkan standar pertumbuhan WHO(23)

Stunting merupakan kondisi di mana tinggi badan seseorang berada di bawah rata-rata untuk anak seusianya dan berjenis kelamin sama. Tinggi badan merupakan salah satu indikator status gizi seseorang. Stunting, yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dari rata-rata, menunjukkan adanya kekurangan gizi kronis. Diagnosis stunting ditegakkan dengan membandingkan tinggi badan anak dengan grafik pertumbuhan standar WHO (24).

### **2.3.2 Penyebab Stunting**

Risiko stunting lebih tinggi pada anak-anak yang sering mengalami infeksi, berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang baik, dan memiliki ibu dengan pola makan yang buruk sebelum dan selama kehamilan(25).

Berdasarkan hasil-hasil penelitian baik yang dilakukan penulis maupun peneliti lain di dalam dan luar negeri, diketahui penyebab stunting sangat kompleks. Namun, penyebab atau factor risiko utama dapat dikategorikan menjadi:

#### **A. Faktor Genetik**

Berbagai penelitian, termasuk studi di Semarang tahun 2011, telah membuktikan bahwa tinggi badan orang tua,

terutama ibu, merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap kejadian stunting pada anak usia 1-2 tahun. Ibu yang pendek memiliki risiko hampir tiga kali lipat untuk memiliki anak stunting dibandingkan dengan ibu yang bertubuh normal. Demikian pula, ayah yang pendek juga memiliki risiko lebih tinggi untuk memiliki anak stunting (24).

Tinggi badan orang tua dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik yang diturunkan sulit diubah, sementara faktor lingkungan seperti penyakit dan nutrisi dapat dimodifikasi. Jika ayah pendek karena faktor genetik, kemungkinan besar anaknya juga akan pendek. Namun, jika penyebab pendeknya adalah faktor lingkungan, maka anak masih memiliki peluang untuk tumbuh tinggi dengan asupan nutrisi yang baik(24).

#### B. Faktor Ekonomi

Tingkat pendapatan suatu keluarga dapat mencerminkan kesejahteraan masyarakat. Anak-anak dari keluarga dengan status ekonomi rendah cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih sedikit dan kurang bergizi dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang lebih mampu. (23).

#### C. Jarak Kelahiran

Jarak kelahiran yang terlalu dekat dapat memengaruhi kualitas pengasuhan anak. Orang tua, terutama ibu, cenderung kesulitan memberikan perhatian yang cukup kepada setiap anak karena tuntutan merawat anak yang belum mandiri. Kondisi ini semakin berat bagi keluarga dengan ekonomi terbatas yang tidak memiliki bantuan pengasuh. Akibatnya, asupan makanan anak seringkali terabaikan (24).

#### D. Riwayat BBLR

Berat badan lahir rendah dan underweight merupakan indikator adanya malnutrisi pada bayi. Malnutrisi kronis yang terjadi sejak dalam kandungan dapat menyebabkan stunting. Meskipun bayi lahir dengan panjang badan normal, stunting dapat muncul beberapa bulan kemudian. Oleh karena itu, bayi dengan berat badan lahir rendah perlu dipantau secara ketat untuk mencegah terjadinya stunting. Penanganan malnutrisi sejak dini sangat penting untuk mengurangi risiko stunting pada anak (24).

#### E. Defisiensi Gizi

Faktor risiko stunting dapat dikategorikan menjadi dua jenis asupan gizi, yaitu makronutrien dan mikronutrien. Berdasarkan penelitian, asupan protein sebagai makronutrien dan asupan kalsium, seng, serta zat besi sebagai mikronutrien memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian stunting (23).

##### - Asupan protein

Protein merupakan nutrisi penting yang memiliki peran krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Protein berfungsi sebagai sumber energi, bahan pembangun sel, dan pengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Pertumbuhan yang optimal tidak dapat tercapai tanpa asupan protein yang cukup, karena protein berperan penting dalam pembentukan dan perbaikan sel-sel tubuh. Protein dapat diperoleh dari berbagai sumber, baik dari hewan (protein hewani) maupun tumbuhan (protein nabati)(24).

- Asupan Kalsium

Kalsium adalah mineral utama penyusun tulang. Kekurangan kalsium pada anak-anak dapat menghambat pertumbuhan tulang, sedangkan pada orang dewasa dapat menyebabkan pengeroposan tulang atau osteoporosis (24).

- Asupan Seng

Seng merupakan mineral esensial yang berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk pertumbuhan, sistem kekebalan tubuh, dan reproduksi. Kekurangan seng dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti anoreksia, gangguan pertumbuhan, peradangan kulit, gangguan pengecapan, dan gangguan fungsi reproduksi. (24).

- Asupan zat besi

Zat besi memiliki peran penting dalam mengangkut dan menyimpan oksigen dalam tubuh serta dalam proses metabolisme sel. Kekurangan zat besi seringkali disebabkan oleh asupan makanan yang rendah akan zat besi, seperti daging, ikan, telur, dan sereal. Kekurangan zat besi tidak hanya berdampak pada kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen, tetapi juga dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh lainnya(24).

### **2.3.3 Upaya Pencegahan Stunting**

#### **A. Peranan Gizi Ibu Hamil**

Salah satu cara paling efektif untuk mencegah stunting pada anak adalah dengan memastikan ibu hamil mendapatkan nutrisi yang cukup. Status gizi ibu hamil memiliki dampak yang sangat signifikan, tidak hanya bagi kesehatan ibu sendiri, tetapi

juga bagi pertumbuhan dan perkembangan janin bahkan hingga masa dewasa. (23).

Kebutuhan ibu hamil akan protein sampai 68%, asam folat 100%, kalsium 50%, dan zat besi 200-300%, Bahan pangan yang digunakan harus meliputi enam kelompok, yaitu:

- 1) makanan yang mengandung protein (hewani dan nabati)
- 2) susu dan olahannya
- 3) roti dan biji-bijian
- 4) buah dan sayur yang kaya akan vitamin C
- 5) sayuran berwarna hijau tua
- 6) buah dan sayur lain.

Ibu hamil memerlukan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan janin. Jika ibu hamil mengalami kekurangan gizi atau kondisi kurang energi kronis (KEK), maka perlu diberikan makanan tambahan. Selain itu, semua ibu hamil dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Kesehatan ibu hamil harus terus dipantau dan dijaga agar tidak mengalami komplikasi selama kehamilan (23).

Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin ke dokter atau bidan. Idealnya, pemeriksaan kehamilan dilakukan minimal 4 kali selama masa kehamilan, yaitu 1 kali pada trimester pertama, 1 kali pada trimester kedua, dan 2 kali pada trimester ketiga (23).

#### B. Gizi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

Pencegahan stunting paling efektif dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun. Nutrisi yang baik bagi ibu hamil sangat

penting untuk mendukung pertumbuhan janin. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan juga sangat dianjurkan karena ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh kembang optimal dan dapat mencegah stunting (23).

Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan Makanan Pendamping ASI (MPASI). Penting bagi keluarga untuk memperhatikan kandungan gizi dalam MPASI agar mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Nutrisi yang berkualitas tinggi tidak selalu mahal. Kekurangan nutrisi pada 1.000 hari pertama kehidupan dapat berdampak buruk pada kesehatan anak, bahkan hingga dewasa (23).

### C. Peranan Keluarga

Peran keluarga sangat krusial dalam upaya pencegahan stunting. Mulai dari masa kehamilan hingga dewasa, keluarga memiliki peran aktif dalam menjaga kesehatan anggota keluarganya. Hal ini sejalan dengan upaya pemerintah untuk menurunkan angka stunting di Indonesia (23).

Orang tua perlu memantau pertumbuhan dan perkembangan anak secara berkala dengan membawa anak ke posyandu atau klinik anak untuk dilakukan pemeriksaan antropometri, terutama pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hal ini bertujuan untuk mendeteksi dini adanya gangguan tumbuh kembang pada anak (23).

Kebersihan dan sanitasi yang baik merupakan faktor pendukung penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Anak-anak sangat rentan terhadap penyakit,

terutama diare, jika lingkungan tempat tinggalnya tidak bersih.  
(23).

Program Pencegahan yang bisa dilakukan antara lain (24):

#### A. Mempersiapkan pernikahan yang baik

Pernikahan tidak hanya melibatkan kepentingan kedua calon mempelai, namun juga perlu mempertimbangkan kesehatan calon anak. Variasi genetik yang cukup penting untuk mencegah terjadinya penyakit genetik pada keturunan. Oleh karena itu, pernikahan sedarah atau antara keluarga dekat sebaiknya dihindari. Penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan orang tua memiliki pengaruh terhadap tinggi badan anak. Oleh sebab itu, disarankan agar pasangan memiliki perbedaan tinggi badan yang tidak terlalu signifikan.

Selain faktor genetik, calon orang tua perlu mempertimbangkan faktor sosial ekonomi yang juga berpengaruh terhadap risiko stunting pada anak. Sebelum menikah, sebaiknya calon pasangan sudah memiliki pekerjaan tetap dan penghasilan yang stabil untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga.

Pengetahuan ibu tentang gizi sangat penting untuk mencegah stunting pada anak. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memberikan makanan bergizi seimbang kepada anaknya. Pengetahuan tentang gizi tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses belajar yang berkelanjutan. Oleh karena itu, calon ibu sangat disarankan untuk mengikuti edukasi gizi sebelum dan selama kehamilan.

#### B. Pendidikan Gizi

##### 1. Pendidikan Gizi Formal

Kurangnya pendidikan kesehatan dan gizi membuat masyarakat rentan terhadap informasi yang tidak akurat.

Akibatnya, banyak masyarakat yang menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari tanpa menyingkirkan kebenarannya. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan masyarakat.

Pendidikan kesehatan dan gizi seharusnya dimulai sejak usia dini. Materi tentang kesehatan dan gizi tidak hanya diajarkan sebagai mata pelajaran, tetapi juga harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Dengan demikian, siswa akan memiliki pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat yang baik. Salah satu contoh materi yang penting adalah pesan gizi seimbang yang memberikan panduan pola makan sehat untuk semua orang.

## 2. Pendidikan Gizi Non formal

Pendidikan gizi tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga dapat dilakukan secara nonformal di masyarakat. Metode penyampaiannya pun beragam, mulai dari penyuluhan langsung, konseling, hingga pemanfaatan media massa seperti cetak, elektronik, dan media sosial.

Organisasi masyarakat seperti PKK, karang taruna, dan pengajian dapat menjadi sasaran yang efektif untuk kegiatan edukasi gizi nonformal. Selain itu, lembaga pelayanan masyarakat seperti posyandu balita dan lansia juga memiliki potensi yang besar karena adanya kader yang dapat membantu kegiatan edukasi dan konseling gizi.

Pemahaman terhadap materi edukasi gizi tidak dapat terbentuk secara instan. Diperlukan penyampaian materi yang berulang dan rutin. Sayangnya, ketersediaan sumber daya manusia yang kompeten dan bersedia menjadi edukator gizi masih menjadi kendala. Salah satu solusi yang dapat dilakukan

adalah dengan melatih kader posyandu dan PKK, serta melibatkan mahasiswa dan dosen dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

### 3. Suplementasi Ibu Hamil

Pertumbuhan janin sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan ibu. Ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri dan janin. Selain nutrisi makro seperti protein, ibu hamil juga membutuhkan mikronutrien seperti asam folat, zat besi, iodium, dan kalsium dalam jumlah yang lebih banyak. Sayangnya, seringkali ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan dan mual sehingga asupan nutrisinya menjadi kurang.

### 4. Suplementasi ibu menyusui

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama yang paling baik untuk bayi. Kuantitas dan kualitas ASI sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu menyusui. Kebutuhan nutrisi ibu menyusui hampir sama dengan kebutuhan nutrisi saat hamil.

Defisiensi zat besi, kalsium, asam folat, dan vitamin B12 adalah masalah gizi yang sering dialami oleh ibu menyusui

### 5. Suplementasi mikronutrien untuk balita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita di Indonesia mengalami kekurangan mikronutrien seperti vitamin A, zat besi, seng, kalsium, dan vitamin D dll.

Pemberian suplemen vitamin dan mineral pada balita tidak hanya meningkatkan pertumbuhan, tetapi juga dapat mencegah penyakit infeksi seperti ISPA dan diare. Seng dan zat besi berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Kekurangan zat besi dan seng dapat menyebabkan balita mudah sakit dan mengalami gangguan pertumbuhan.

## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**



## 2.6 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan, karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisa dan interpretasi data (nursalam, 2013).

$H_a$  = Ada Pengaruh Pemberian Stimulasi Orang Tua Dengan Waktu 3 Jam/Hari Terhadap Perkembangan Anak Stunting 1-5 Tahun Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

$H_1$  = Tidak ada Pengaruh Pemberian Stimulasi Orang Tua Dengan Waktu 3 Jam/Hari Terhadap Perkembangan Anak Stunting 1-5 Tahun Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang.