

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pendampingan Keluarga

2.1.1 Pengertian Pendampingan keluarga

Pendampingan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan melalui pembinaan, pengajaran, pengarahan dalam individu atau kelompok. Belajar merupakan satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu (Abtokhi, 2012) Istilah pendampingan belajar berkaitan erat dengan proses dan hasil belajar anak, karena pendampingan diartikan bimbingan yang sifatnya lebih dekat dengan subjek yang dituju terutama dalam hal perkembangan belajar anak (Retno, 2013).

Pendampingan keluarga dalam belajar anak adalah suatu upaya yang dilakukan oleh keluarga terutama khususnya kedua orangtua untuk mengoptimalkan perkembangan anak, membimbing, menemani, memberikan fasilitas yang sebaikmungkin,memenuhi semua kebutuhan yang diperlukan anak, memberikan pemahaman yang baik dan bantuan serta bimbingan ketika anak sedang mengalami kesulitan serta senantiasa memberikan motivasi agar anak semangat dalam belajar.

2.1.2 Bentuk Pendampingan Keluarga

Peran orang tua dalam lingkungan keluarga khususnya dalam mendampingi anaknya yaitu sebagai guru, penuntun, pembimbing, pengajar, serta sebagai pemberian contoh. (Shochib, 2010) menjelaskan lebih lanjut, bahwa antara anak dan orang tua agar tercipta hubungan-hubungan yang baik dan harmonis diperlukan adanya komunikasi yang efektif, diantaranya:

1. Kemampuan orang tua menyampaikan pernyataan kepada anaknya akan membuatnya mengerti dan menyadari apa yang dirasakan dan diinginkan orang tua sehingga mudah diikuti.
2. Kemampuan orang tua mendengarkan anak secara reflektif akan membantu dirinya membaca, memahami dan menyadari apa yang diperbuat sehingga mereka sadar untuk mengubah perbuatan salahnya dan sadar untuk mengoptimalkan perilaku benarnya.
3. Kemampuan orang tua menerima perasaan anak berarti telah mampu memahami dunia anak.
4. Kemampuan orang tua melakukan komunikasi yang disertai humor, terutama mana kala anak sedang dilanda kegelisahan akan mampu mengembalikan anak pada kondisi normal dan siap menerima pesan-pesan nilai moral bagi orang tua.

Bentuk pendampingan anak diperlukan adanya komunikasi yang baik, harmonis agar keluarga mampu menyampaikan pernyataan-pernyataan kepada anaknya agar anak mengerti dan sadar oleh apa yang diinginkan orangtua sehingga anak mudah mengikuti selain itu bentuk pendampingan anak bisa melalui mendengarkan anak secara reflektif. Artinya, keluarga membantu dirinya agar menyadari apa yang telah diperbuat sehingga mereka sadar untuk mengubah dan memperbaiki kesalahannya juga keluarga harus mampu melakukan komunikasi yang disertai humor agar ketika anak mengalami kegelisahan keluarga mampu mengembalikan anak pada kondisi normal.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi pendampingan keluarga

Dalam keberhasilan belajar anaknya terdapat faktor-faktor tertentu yang mempengaruhinya. Hal serupa disampaikan oleh (Saputri, 2017)ada beberapa faktor yang mempengaruhi pendampingan anak dalam keluarga, yaitu:

1. Usia orang tua 18 tahun sampai 35 tahun dianggap usia yang paling baik dalam berperan menjadi orang tua, karena pada usia ini tingkat kekuatan,kesehatan dan waktu berada pada tahap optimum untuk keluarga danmengasuh anak.
2. Pengalaman menjadi orang tua. Pengalaman sebelumnya dalam membesarkan anak berpengaruh terhadap cara orang tua membesarkan anak dan cara selanjutnya.
3. Hubungan perkawinan kondisi perkawinan dapat berpengaruh secara tidak langsung terhadap cara orang tua membesarkan anak dan cara selanjutnya.
4. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan pendekatan mutakhir yang digunakan dalam hubungan ayah dan bayi baru lahir,sama pentingnya dengan hubungan antara ibu dan anak

2.2 Konsep Stimulasi

2.2.1 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).

2.2.2 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).

2.2.3 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. Sesekali, berikan reward untuk memotivasi anak agar terus berprestasi (Murniyanti Ismail, 2021)

2.2.4 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,2023)

2.2.5 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 2. 1 Bentuk stimulasi dini

Bayi Usia 0-3 Bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none">1. Tengkurapkan bayi anda untuk menarik perhatiannya gerakan mainan yang berwarna cerah dan buat suara-suara untuk menarik perhatian bayi, sehingga bayi akan belajar mengangkat kepala dan dadanya.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.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.

	<p>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.</p>
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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 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 berbahaya karna bayi mungkin akan memasukan benda tadi kedalam mulut. 4. Angkat anak pada posisi berada di depan anda, buatlah suara-suara menarik agar bayi mengerakan tangan dan menyentuh wajah anda.
Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 3. Perdengarkan pada bayi suara-suara seperti suara TV, radio, suara orang berbicara, mainan yang bersuara dll
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>sehari-hari untuk memperlambat ikatan. Jika bayi menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan, segera identifikasi penyebabnya dan berikan solusi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Saat akan menidurkan bayi, nyanyikan lagu nina bobo dengan nada lembut dan penuh kasih sayang. Ayunlah bayi secara perlahan hingga tertidur. 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. 4. Mengayun bayi. Gendong dan ayun bayi dengan lembut sambil bersenandung untuk menciptakan suasana yang menenangkan. 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 bayi. Ciptakan interaksi yang menyenangkan dengan mengeluarkan suara-suara yang menarik perhatian bayi. 6. Mengajak bayi mengamati benda-benda dan keadaan disekitarnya. 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.
--	--

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"> 1. 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 2. Mengembangkan kontrol terhadap kepala

	<p>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.</p> <p>3. 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</p>
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> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Bicara dan Bahasa	<p>Stimulasi yang perlu dilanjutkan : berbicara, meniru suara-suara, mengenali berbagai suara-suara.</p> <p>1. Pada saat ada suara usahakan bayi agar mencari sendiri sumber suaranya. Mula-mula ketika ada suara,</p>

	<p>palingan wajah bayi ke arah sumber suara atau kita bawa bayi mendekati sumber suara.</p> <p>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.</p>
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"> 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. 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. 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.

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"> 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. 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. 3. Berjalan berpegangan Ketika bayi sudah mampu untuk berdiri, letakkan mainan yang disukai di depannya sehingga bayi akan berusaha

	<p>meraih mainan itu dengan berjalan sambil berpegangan pada pinggir tempat tidur atau perabot rumah tangga yang lain.</p> <p>4. Berjalan dengan bantuan Pegang kedua tangan bayi dari belakang dan usahakan agar bayi mau melangkah kakinya untuk berjalan.</p>
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"> 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. 2. Memegang alat tulis dan mencoretcoret Siapkan pensil berwarna/krayon dan kertas. Dudukan bayi dipangkuan anda menghadap meja dan bantu bayi untuk memegang krayon atau pensil warna. Ajarkan bagaimana cara untuk mencoret-coret di atas kertas. 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. 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. 5. Memasukan benda kedalam wadah 6. Membuat bunyi-bunyian
Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak anak bermain didepan cermin, kemudian memanggil nama bayi anda dan menunjuk pada bayang bayi anda dicermin 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

	<p>membiarkan anak merespon, seperti layaknya kita berbicara pada orang dewasa</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mengajak anak bermain cilukba 4. Lebih sering lagi menunjukkan nama benda di sekeliling anak, seperti memberi tahu botol, makan, minum, susu, mama, papa dll.
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meraih sendiri biskuit yang ada didekatnya, lalu memegangnya dan memasukkannya ke mulut 2. Menggeser tubuh atau wajahnya bila tertutupi kain selimutnya atau bantal kecil

Bayi usia 9-12 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak Kasar	Ajak bayi bermain bola. Gelingkingkan bolake arahnya dan usahakan agar ia menggelindingkan atau memukul bola itu Kembali ke arah ibu. Bola besar akan lebih mudah untuk dimainkan pertama 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"> 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 minumlah dari cangkir tersebut 2. Mengunyah makanan pada yang semakin baik

	3. Makan sendiri dengan menggunakan sendok untuk makan
--	--

Anak usia 12-15 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik mainan Berikan mainan yang bisa ditarik ketika ia berjalan. Umumnya, dia akan senang dengan mainan yang bersuara 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
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan balok Ambil balok-balok kecil dari kayu. Kemudian ajari cara menyusun balok yang bertumpuk ke atas tanpa menjatuhkannya 2. Memasukkan dan mengeluarkan benda Mengajak bayi untuk melihat ibu cara memasukkan benda-benda ke dalam wadah, seperti kotak, pot bunga, botol dll. Kemudian bayi diminta untuk mengulangi kegiatan tersebut.
Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> 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” 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
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik-narik hingga terlepas dari topi atau kaus kaki dan sepatu sendiri 2. Turun sendiri dari sofa atau tempat tidur yang rendah 3. Memegang sendok sendiri dan mulai makan sendiri tanpa dibantu

Anak usia 15-18 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sediakan bola dan minta anak untuk menendang bola 2. Mengajak anak untuk melangkah menaiki tangga, sambil berpegangan dengan 1 tangan 3. Mengajak anak bermain berjalan mundur
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merangkai manik-manik/kancing yang berukuran besar 2. Bermain dengan meniup busa sabun
Bahasa dan Bicara	Sediakan buku/majalah yang memiliki banyak gambar, kemudian minta anak menyebutkan nama-nama gambar yang ada dibuku/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"> 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 tersebut. Jika anak bisa melompati benda, berikanlah dia pujian. 2. Mengajak anak bermain berjalan menyamping 3. Melangkah menuruni tangga, sambil berpegangan dengan 1 tangan 4. Melangkah menaiki tangga dengan satu atau kedua kaki setiap melangkah 5. Mengajak anak bermain berlari-lari ditaman
Gerak Halus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak anak bermain dengan adonan kue/plastisin 2. Mengajari anak untuk berpakaian dan mengancingkan baju sendiri. Kemudian meminta anak untuk bisa menggunakan pakaian dan mengancingkan bajunya sendiri
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	1. Mengajak anak menendang bola 2. Melompat
Gerak Halus	Ajak anak menggambar dengan pensil
Bahasa dan Bicara	1. Meminta anak untuk menunjukkan gambar yang telah disebut oleh ibu 2. Menunjukkan dan menyebutkan bagian tubuh pada dirinya sendiri
Sosialisasi dan Kemandirian	1. Melepaskan dan memakai pakaian dengan bantuan minial 2. Menyikat gigi dengan bantuan

Anak usia 36-48 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	1. Mengajak anak belajar naik sepeda roda tiga 2. Berdiri 1 kaki selama 2 detik 3. Melompat kedua kaki diangkat
Gerak Halus	1. Mengajak anak untuk menggambar garis tegak/lurus 2. Menumpuk 8 benda
Bahasa dan Bicara	1. Mengajak anak untuk bercakapcakap tentang apa yang dilihat dan dimana ia berada 2. Meminta kepada anak untuk menyebutkan 2 – 4 warna benda
Sosialisasi dan Kemandirian	1. Meminta anak untuk menyebutkan nama temannya sendiri 2. Memakai sepatu secara sendiri 3. Memakai baju kaos sendiri

Anak usia 48-60 bulan

Kemampuan Dasar	Kegiatan yang dilakukan/Stimulasi
Gerak kasar	1. Mengajak anak untuk bermain berdiridengan 1 kaki selama 6 detik 2. Mengajak aak untuk bermain lompat 1 kali
Gerak Halus	1. Menggambar tanda tambah, silang, lingkaran 2. Menggambar manusia (kepala, badan, kaki) 3. Mengancingkan bajunya sendiri

Bahasa dan Bicara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan perintah kepada anak untuk bisa menyebutkan nama lengkap 2. Mengajak anak untuk menyebutkan angka 3. Mengajak anak untuk menyebutkan nama-nama hari
Sosialisasi dan Kemandirian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memakai baju sendiri tanpa bantuan 2. Menyikat gigi sendiri tanpa bantuan

(Ismail, 2021)

2.2.6 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).

2.3 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 (Akbar, 2022)

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 (Syahrial, 2021)

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 (Hatijar, 2023)

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 (Syahrial, 2021)

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 (Syahrial, 2021)

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 (Akbar, 2022)

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 (Syahrial, 2021)

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 (Syahril, 2021)

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 (Akbar, 2022)

- 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) (Syahril, 2021)

- 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 (Syahril, 2021)

- 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 (Syahrial, 2021)

- 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 (Syahrial, 2021)

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 (Akbar, 2022)

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 (Akbar, 2022)

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 (Akbar, 2022)

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 (Akbar, 2022)

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 (Akbar, 2022)

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 (Akbar, 2022)

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 (Akbar, 2022)

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 (Akbar, 2022)

Program Pencegahan yang bisa dilakukan antara lain (Syahrial, 2021)

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 menyaring 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.