



3 Kebutuhan Pokok untuk Optimalkan Tumbuh Kembang si Kecil

Listen

3 Kebutuhan Pokok untuk Optimalkan Tumbuh Kembang si Kecil

NUTRISI ANAK

ARTICLE

APR 9, 2021

kebutuhan pokok untuk mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil, seperti Kebutuhan fisik-biologis (ASUH), Kebutuhan emosi/kasih sayang (ASIH), dan Kebutuhan stimulasi mental (ASAH)

Pertumbuhan dan perkembangan si Kecil pada usia dini berjalan selaras sejak masa konsepsi, lho.

Tahukah Mam? **Pertumbuhan dan perkembangan si Kecil pada usia dini** berjalan selaras sejak masa konsepsi, lho. Kedua proses ini merupakan tahapan yang harus dilalui si Kecil dalam proses mencapai usia dewasa. Mam tentu tahu bahwa fase usia dini adalah masa penting bagi proses tumbuh kembang si Kecil. Pada fase ini, si Kecil akan menjadi sangat peka terhadap berbagai rangsangan. Organ-organ sensoris seperti pendengar, penglihatan, penciuman, pengecap, perabaan, dan organ keseimbangannya juga berkembang pesat. Namun, Mam juga perlu menyadari bahwa derajat kepekaan setiap anak dalam menerima rangsangan tentu tidak sama, sebab **pertumbuhan dan perkembangan**

si Kecil pada usia dini dipengaruhi oleh banyak hal. Yuk, cari tahu lebih jauh apa saja kebutuhan pokok untuk mengoptimalkan tumbuh kembang si Kecil.

Kebutuhan fisik-biologis (ASUH)

Yang termasuk di dalam kebutuhan ini adalah gizi (pangan), perawatan kesehatan dasar (imunisasi, pemberian ASI, penimbangan secara rutin di Posyandu, pengobatan saat si Kecil sakit), pemukiman (papan) yang layak, kebersihan lingkungan, ruang untuk bergerak dan bermain yang memadai, pakaian (sandang) yang layak, rekreasi, kebugaran fisik, dan lain-lain. Kebutuhan fisik-biologis ini akan memengaruhi pertumbuhan fisik si Kecil, termasuk otak, alat indera, dan alat gerak untuk mengembangkan kecerdasan serta mengeksplorasi lingkungan.

Kebutuhan emosi/kasih sayang (ASIH)

Pada tahun pertama kehidupan si Kecil, hubungan yang penuh kasih sayang, erat, mesra, dan selaras antara Mam dengan si Kecil merupakan syarat mutlak untuk menjamim tumbuh kembang yang optimal, baik fisik, mental, maupun psikososial. Peran dan kehadiran Mam sebagai pengasuh utama sedini dan selanggeng mungkin akan menciptakan rasa aman bagi si Kecil. Kasih sayang dari Mam dan Pap akan menciptakan ikatan yang erat dan kepercayaan besar (basic trust). Memasuki fase balita, Mam dan Pap dapat memberikan contoh sikap dan perilaku yang berlandaskan kasih sayang dan kegembiraan alih-alih mengutamakan hukuman dengan kemarahan.

Kebutuhan kasih sayang si Kecil berkaitan dengan rasa dilindungi, rasa aman dan nyaman, rasa diperhatikan dan dihargai, serta didengar (keinginan atau pendapatnya). Kebutuhan ini besar pengaruhnya pada kemandirian dan kecerdasan emosi si Kecil. Bila si Kecil kekurangan kasih sayang Mam pada tahun-tahun pertama kehidupannya, akan timbul dampak negatif pada berbagai aspek perkembangannya.

Kebutuhan stimulasi mental (ASAH)

Stimulasi mental merupakan cikal bakal untuk proses belajar (pendidikan dan pelatihan) pada si Kecil. Kebutuhan ini meliputi berbagai permainan untuk merangsang semua indera, gerakan (kasar dan halus), berkomunikasi, emosi-sosial, kemandirian, serta berpikir dan berkreasi. Pemberian stimulasi bermain sejak dini akan memberikan pengaruh besar pada berbagai kepintaran si Kecil.

Begitulah, Mam. Tumbuh kembang pada awal kehidupan si Kecil ternyata sangat penting, ya. Pastikan Mam mendukung **pertumbuhan dan perkembangan si kecil pada usia dini** dengan memberikan berbagai stimulasi yang sesuai dengan tahapan usianya.





Customer reviews

4

4

Rate

1 global ratings

Ratings

- 5 ★
0
- 4 ★
0
- 3 ★
0
- 2 ★
0
- 1 ★
0

Add Your Rating