**R I N G K A S A N**

**Pentingnya NUTRISI ,IMUNISASI, KASIH SAYANG dan STIMULASI BERMAIN**

**Untuk Membentuk ANAK SEHAT, CERDAS MULTIPEL, KREATIF**

**dan BERPERILAKU BAIK**

**Dr. dr. Soedjatmiko, SpA(K), MSi**

Dokter Spesialis Anak Konsultan Tumbuh Kembang – Pediatri Sosial

Magister Sains Psikologi Perkembangan, Doktor dalam Ilmu Tumbuh Kembang Anak

Divisi Tumbuh Kembang Pediatri Sosial, Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM,

RS Permata Pamulang dan RS Eka BSD,

Email : [soedjat3@yahoo.com](mailto:soedjat3@yahoo.com), HP 08129040190

***1.*** Agar balita kita tumbuh kembang optima, sehat, cerdas, krearif dan berperilaku baik harus dicukupi 3 kebutuhan dasar: yaitu kebutuhan **FISIK- BIOLOGIS, KASIH SAYANG DAN STIMULASI**

Kebutuhan **fisik-biologis** adalah kebutuhan : gizi **(ASI,** makanan pendamping ASI, vitamin B1, B6, asam folat, yodium, zat besi, seng**, AA, DHA,** Tyrosine, Tryptophan, *sphyngomyelin*, *sialic acid dan gangsliosida.*), **imunisasi,** kebersihan badan dan lingkungan tempat tinggal, pengobatan, bergerak dan bermain.

Kebutuhan **kasih sayang** terutama : rasa dilindungi, rasa aman dan nyaman, diperhatikan dan dihargai, didengar keinginan atau pendapatnya, tidak mengutamakan hukuman dengan kemarahan, tetapi lebih banyak memberikan contoh-contoh dengan penuh kasih sayang dan kegembiraan.

Kebutuhan **stimulasi bermain** **sambil memberi contoh** meliputi berbagai permainan yang merangsang semua indera (pendengaran, penglihatan, sentuhan, membau, mengecap), merangsang gerakan kasar dan halus, berkomunikasi, emosi-sosial, kemandirian, berpikir dan berkreasi. Kebutuhan stimulasi bermain sejak dini akan besar pengaruhnya pada berbagai kecerdasan anak (multipel inteligen)

Ketiga kebutuhan pokok tersebut harus diberikan secara bersamaan **sejak janin didalam kandungan terutama sampai umur 2 tahun,** karena pertumbuhan cabang-cabang sel otak sangat cepat sampai umur 2 tahun, kemudian melambat.

**2**. **IMUNISASI yang teratur dan lengkap** dapat mencegah sakit berat, kematian atau cacat yang dapat menghambat proses tumbuh kembang, kecerdasan, kreativitas dan perilaku yang baik

**3.** Untuk mengembangkan kecerdasan dan kreativitas anak **harus dilakukan STIMULASI BERMAIN sejak bayi, setiap hari,** pada semua sistem indera (pendengaran, penglihatan, perabaan, pembauan, pengecapan),merangsang gerak kasar dan halus pada leher, tubuh, kaki, tangan dan jari-jari, mengajak berbicara, bermain untuk merangsang perasaan dan pikiran bayi dan balita

**4**. **Proses belajar bayi dan balita** adalah dengan : **mendengar, melihat, merasakan, mengingat, mencoba, mengulang, membandingkan, menggabungkan dan membiasakan**. Oleh karena itu dalam proses bermain pengasuh harus memberikan **CONTOH-CONTOH YANG BAIK DAN BENAR** berupa ucapan, perkataan, dan perilaku, karena akan diingat, ditiru bahkan dikembangkan oleh bayi atau balitanya

**5**. **Cara melakukan stimulasi (bermain**) harus disesuaikan dengan umur dan tahapan tumbuh -kembang anak. Stimulasi dilakukan setiap kali ada kesempatan berinteraksi dengan bayi/balita, misalnya ketika memandikan, mengganti popok, menyusui, menyuapi makanan, menggendong, mengajak berjalan-jalan, bermain, menonton TV, di dalam kendaraan, menjelang tidur, atau kapanpun dan dimanapun ketika anda dapat berinteraksi dengan balita anda. Selanjutnya dapat ditambah melalui Kelompok Bermain, Taman Kanak-Kanak dan sejenisnya.

**6**. **Stimulasi (bermain) harus dilakukan dalam SUASANA YANG MENYENANGKAN, yaitu pola asuh yang otoritatif (demokratik)**. Artinya : pengasuh harus peka terhadap isyarat-isyarat bayi, memperhatikan minat, keinginan atau pendapat anak, tidak memaksakan kehendak pengasuh, penuh kasih sayang, dan kegembiraan, menciptakan rasa aman dan nyaman, memberi contoh tanpa memaksa, mendorong keberanian untuk mencoba berkreasi, memberikan penghargaan atau pujian atas keberhasilan atau perilaku yang baik, memberikan koreksi bukan ancaman atau hukuman bila anak tidak dapat melakukan sesuatu atau ketika melakukan kesalahan.

**7. Untuk mengembangkan KREATIVITAS ANAK suasana bermain harus demokratik.** Dengarkan omongan anak, dorong anak untuk berani mengucapkan pendapatnya, hargai pendapat anak, jangan memotong pembicaraan anak, jangan memaksakan pendapat orangtua atau melecehkan pendapat anak.

Rangsanglah anak untuk tertarik mengamati dan mempertanyakan tentang berbagai hal dilingkungannya, beri kebebasan dan dorongan untuk mengembangkan khayalan, merenung, berfikir, mencoba dan mewujudkan gagasan. Berikan pujian untuk hasil yang telah dicapainya walau sekecil apapun.

Jangan menghentikan rasa ingin tahu anak, jangan banyak mengancam atau menghukum, beri kesempatan untuk mencoba, asalkan tidak membahayakan dirinya atau orang lain.

8. **Perlu PEMANTAUAN SECARA RUTIN, TERATUR dan BERKELANJUTAN**  untuk menilai kualitas tumbuh kembang anak dengan program Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDIDTKA) di semua sarana pelayanan kesehatananak.