



PERKEMBANGAN FISIK PADA MASA ANAK-ANAK AWAL

Azzira Innayah¹⁾, Nazwa Azzahra²⁾, Muhammad Lutfi Khoiri³⁾, Ihsan Rinaldi Lubis⁴⁾

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

azzirainnayah@gmail.com

Abstrak

Perkembangan fisik pada masa anak-anak awal adalah periode kritis yang membentuk landasan penting untuk kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup. Fokus penelitian ini menggunakan metode library research untuk menyajikan tinjauan literatur yang komprehensif terkait perkembangan fisik pada fase berharga ini. Hasil penelitian menyoroti peran krusial faktor genetik, nutrisi, dan lingkungan dalam membentuk pertumbuhan anak-anak. Tinjauan ini menjelajahi pengaruh lingkungan sosial, stimulus kognitif, dan interaksi interpersonal positif dalam membentuk perkembangan motorik dan keterampilan sosial pada anak-anak usia dini. Implikasi dari penelitian ini dapat memberikan dasar untuk perancangan intervensi kesehatan dan pendidikan yang lebih efektif guna memastikan perkembangan fisik yang optimal pada anak-anak pada fase berharga ini.

Kata kunci: Perkembangan Fisik, Pertumbuhan, Anak-Anak Awal.

Abstract

Physical development in early childhood is a critical period that forms an important foundation for health and well-being throughout life. This research focuses on using library research methods to present a comprehensive literature review related to physical development in this valuable phase. The results highlight the crucial role of genetic, nutritional, and environmental factors in shaping children's growth. This review explores the influence of social environment, cognitive stimulus, and positive interpersonal interactions in shaping motor development and social skills in early childhood. The implications of this research may provide a basis for the design of more effective health and education interventions to ensure optimal physical development in children at this valuable phase.

Keywords: Physical Development, Growth, Early Childhood.

PENDAHULUAN

Pada umumnya, perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada seseorang di sepanjang hidupnya, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Perkembangan fisik, di sisi lain, merupakan suatu perubahan yang dialami oleh setiap tubuh manusia normal, seperti pertumbuhan otak, sistem saraf, organ, tinggi, dan berat badan, serta keterampilan motorik. Perkembangan fisik merupakan dasar untuk perkembangan berikutnya, dengan meningkatnya pertumbuhan tubuh baik berat badan maupun tinggi. (Rini Handayani, 2014).

Perkembangan fisik anak-anak awal sangat memengaruhi perkembangan psikologis mereka dan juga kepribadian mereka secara keseluruhan, termasuk kemampuan mereka untuk berbicara, berjalan, dan berinteraksi dengan dunia luar. Anak usia dini mengalami perkembangan otak yang sangat cepat, sehingga periode ini disebut sebagai periode penting dalam perkembangan kemampuan bahasa. Maka demikian, peran orang tua dan lingkungan sekitar sangat penting untuk mengawasi dan mendukung perkembangan fisik setiap anak supaya mereka bisa tumbuh dan berkembang seiring berjalannya waktu dengan baik. (Kayyis Fithri Ajhur, 2019).

Suatu hal yang penting bagi kita untuk memahami perkembangan fisik anak-anak dan cara mendukung perkembangan optimal karena perkembangan fisik yang optimal secara langsung dan tidak langsung memengaruhi perilaku sehari-hari anak. Berbagai aspek kehidupan anak, seperti pembelajaran, keseimbangan jiwa, dan kemampuan berkomunikasi, dipengaruhi oleh proses perkembangan kemampuan fisik anak, yang mencakup pertumbuhan dan perkembangan motorik. Oleh karena itu, kebutuhan anak harus dipenuhi dengan kondisi dan rangsangan yang sesuai. (Mervyn dan Harold, 2002).

Stunting dapat diartikan sebagai salah satu *problem* yang kemungkinan besar banyak terjadi pada masa anak-anak awal dan berdampak buruk terhadap tumbuh kembang anak. Stunting merupakan suatu kondisi dimana anak mengalami kekurangan nutrisi dan juga gizi dalam jangka waktu yang terbilang panjang. Penyebab utama stunting adalah pola asuh makan yang tidak sehat dan kualitas makanan yang buruk. Penyebab lain adalah infeksi, yang dapat menghambat pertumbuhan janin selama kehamilan, dan kurangnya asupan nutrisi dan gizi pada anak selama waktu yang lama. Perkembangan fisik anak dapat dipengaruhi oleh masalah seperti kekurangan nutrisi, masalah tidur, dan keterlambatan perkembangan. Maka sebab itu dari kelainan stunting kita dapat belajar bahwa, sangat penting untuk memahami tahapan perkembangan fisik anak usia dini dan peran kedua orang tua dalam memberikan dukungan dan fasilitas terbaik. Dengan memahami ini, orang tua dan orang lain dapat memastikan anak mereka mendapatkan asupan gizi yang cukup, mendorong perkembangan motorik mereka, dan mendapatkan dukungan emosional yang tepat untuk mendukung perkembangan fisik mereka secara optimal.

METODE

Metode pendekatan yang diambil dan digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan library research atau tinjauan kepustakaan yang diadopsi untuk menyajikan tinjauan literatur yang bersifat komprehensif tentang perkembangan fisik pada masa anak-anak awal. Tujuan utama dari metode library research ini adalah menganalisis dan menggabungkan informasi yang telah ditulis dalam literatur ilmiah tentang topik ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perkembangan dan Perubahan Tubuh

Masa kanak-kanak merupakan masa tumbuh kembang yang dimulai dari anak usia 2 hingga 6 tahun berdasarkan urutan rentang waktu. Periode masa perkembangan *early childhood* terjadi pada akhir masa bayi hingga diperkirakan anak berusia 5 atau 6 tahun, biasanya masa ini disebut masa prasekolah. Akhir dari periode ini dapat ditandai dengan anak menduduki kelas satu di bangku sekolah dasar. (John W. Santrock, 2011). Dapat disimpulkan bahwa, masa kanak-kanak awal merupakan masa perkembangan anak yang berlangsung dari awal usia 2 tahun hingga anak berusia 6 tahun (prasekolah).

Dengan pertumbuhan tubuh anak, baik berat badan maupun tinggi badan serta kekuatan, mereka dapat menjadi lebih aktif dan meningkatkan keterampilan fisik mereka, serta lebih memahami dunia sekitar tanpa bantuan orang tuanya. Perkembangan fisik yang diperlukan untuk kemajuan perkembangan berikutnya anak terdiri dari peningkatan perubahan tersebut. Perkembangan sistem-sistem syaraf dan terutama syaraf pusat juga mempersiapkan anak untuk lebih memahami dan menguasai tubuhnya.

1. Tinggi

Tinggi tubuh manusia yang dianggap normal, pada umumnya meningkat rata-rata tiga inci setiap tahun. Di usia enam tahun, tinggi anak normal rata-rata mencapai 46,6 inci.

2. Berat

Berat badan anak normal juga pada umumnya meningkat rata-rata tiga hingga lima pon per tahun. Pada usia enam tahun, beratnya hampir tujuh kali lebih besar dari waktu lahir. Biasanya, anak perempuan memiliki berat rata-rata 48,5 pon (21,5 kg), dan anak laki-laki memiliki berat rata-rata 49 pon (22 kg).

3. Perbandingan tubuh

Penampilan bayi telah hilang. Meskipun bagian wajah tetap kecil, dagu

dan leher tampak lebih panjang. Tubuh anak cenderung berbentuk seperti kerucut dengan gumpalan yang berkurang, dengan perut yang rata, dada yang lebih bidang, bahu yang lebih luas dan persegi, bagian lengan dan kaki yang lebih panjang dan lurus, dan tangan dan kaki yang lebih besar.

4. Postur tubuh

Jika diamati, perubahan fisik di masa kanak-kanak mulai terlihat jelas: contohnya dapat kita lihat dari anak-anak dengan postur gemuk dan lembek (endomorfik), anak-anak dengan otot yang kuat (mesomorfik), dan anak-anak yang relatif kurus (ektomorfik).

5. Tulang dan otot

Dengan mengikuti hukum perkembangan arah, tingkat pergeseran otot tentunya berbeda di setiap bagian tubuh. Pada tahap ini, otot menjadi lebih besar, berat, dan kuat, sehingga anak tampak lebih kurus meskipun beratnya bertambah.

6. Lemak

Anak-anak dengan tubuh endomorfik cenderung memiliki jaringan lemak yang lebih banyak daripada jaringan otot; begitu pula anak-anak dengan tubuh mesomorfik sebaliknya, memiliki lebih banyak jaringan lemak daripada jaringan otot; sedangkan anak-anak dengan tubuh ektomorfik biasanya memiliki lebih banyak jaringan otot daripada jaringan lemak.

7. Gigi

Pertumbuhan gigi anak-anak awal dapat diamati dengan melihat empat gigi geraham belakang bayi yang terakhir muncul selama empat sampai enam bulan pertama dari awal masa kanak-kanaknya. Gigi bayi pun mulai hilang selama 6 bulan terakhir dan giginya digantikan oleh gigi tetap. Gigi seri tengah, yang pada umumnya merupakan gigi bayi yang pertama kali tumbuh, dan pertama kali dilepas. Saat masa kanak-kanak berakhir, bayi biasanya memiliki satu atau dua gigi tetap di depan dan beberapa ruang di mana gigi tetap akan muncul. (Elizabeth B. Hurlock, 1996).

Tiap anggota tubuh anak berkembang dengan pertumbuhan cepat dan lambat yang berbeda-beda, dan setiap anak memiliki

tempo perkembangan yang unik. Anak-anak mengalami perubahan besar dalam proporsinya pada umur tiga tahun, tinggi rata-rata mereka adalah 80–90 cm dan memiliki berat 10-13 kg, pada usia lima tahun, tinggi mereka mencapai 100–110 cm. Tulang kakinya berkembang cepat, tetapi tengkoraknya tidak berkembang secepat usianya. Tulang dan gigi anak semakin besar, gigi mereka semakin lengkap, dan mereka mulai menyukai makanan yang kuat atau keras seperti daging dan sayur-sayuran. Pada tahun kelima, jaringan urat daging mereka berkembang dengan sangat cepat. (F.J. Monks, 2002).

Pada usia lima tahun, perkembangan otak anak biasanya mencapai 75% dari perkembangan orang dewasa dan 90% pada usia enam tahun. Pada usia ini, "myelinization" (lapisan saraf di otak yang terdiri dari myelin, bahan pelindung putih) juga berkembang. Lapisan saraf ini memungkinkan pengendalian kegiatan motorik menjadi lebih lengkap dan efektif dengan mempercepat transmisi kekuatan impul-impul saraf. Pada masa ini, juga terjadi berbagai perubahan fisik atau fisiologis lainnya, seperti pernapasan menjadi lebih berat atau lebih lambat dan denyut nadi menjadi lebih lambat.

Otak, yang berperan penting dalam perkembangan dan fungsi manusia, juga merupakan komponen perkembangan manusia yang paling penting. Ada 100 miliar sel syaraf (neuron) di otak, dan setiap neuron memiliki sekitar 3000 hubungan (koneksi) dengan sel-sel syaraf yang lainnya. Hubungan ini dibuat oleh inti sel nukleus dan sel tubuh, yang bertanggung jawab untuk mengirimkan informasi dari sel syaraf yang satu ke sel yang lain (Syamsu Yusuf L.N, 2006). Semua aspek perkembangan seseorang, termasuk keterampilan motorik, intelektual, emosional, sosial, moral, dan kepribadian, dipengaruhi oleh otak. Sebaliknya, pertumbuhan otak membutuhkan nutrisi. (Murni, 2017).

B. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik Pada Masa Anak-Anak Awal

Adapun faktor dan penyebab yang berdampak pada perkembangan fisik di masa anak-anak awal, antara lain sebagai berikut:

1. Nutrisi dan kesehatan mental

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengaruh negatif jauh lebih mengganggu perkembangan otak anak-anak. Dibandingkan dengan anak yang menerima gizi normal, kekurangan nutrisi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perkembangan sistem saraf anak. Dalam laporannya, Suhartini menemukan hubungan antara kedudukan dan persentasi gizi dan perkembangan motorik kasar pada anak. Anak dengan persentasi gizi normal memiliki perkembangan motorik yang sesuai (93,9%), sementara anak dengan persentasi gizi buruk memiliki perkembangan motorik yang tidak tepat (6,1%). (Ratna Suhartini, 2018).

Selain itu, kekurangan gizi pada anak akan berdampak pada perkembangan otak mereka; hubungan ini juga terkait dengan kemampuan berpikir anak. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh atau lingkungan tumbuh kembang sekitar (seperti rumah dan tempat penitipan anak) sangat penting untuk perkembangan mereka. Lingkungan teramat sangat mempengaruhi sirkuit otak yang kompleks "terhubung" pada anak. (Shore, 1997)

Selain itu, sering dijumpai permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan atau keterbelakangan mental yang umumnya disebabkan oleh keturunan; penelitian tentang nutrisi ibu selama kehamilan menunjukkan bahwa perawatan prenatal yang tidak memadai dan kekurangan nutrisi ibu menyebabkan banyak kasus keterbelakangan mental ringan. WHO, CARE, UNICEF, dan organisasi lain telah membuat program untuk memberikan fasilitas berupa nutrisi dan gizi yang baik kepada ibu hamil karena hal ini. (Devi,

1998). Jadi, mempelajari perilaku dan perkembangan anak sangat penting karena perihai yang memengaruhi pertumbuhan sebelum kelahiran anak dan setelah kelahiran. (Deasy Handayani Purba, 2021).

2. Pola dan masalah tidur

Beberapa studi telah meneliti perilaku tidur yang berkaitan dengan masalah tidur yang dilaporkan oleh pengasuh sejak lahir hingga masa kanak-kanak pertengahan. Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti perilaku tidur yang berkaitan dengan masalah tidur yang dilaporkan oleh pengasuh setelah masa kanak-kanak dan pada kelompok umur yang berbeda.

Pengasuh paling sering mengalami masalah tidur pada bayi mereka dan menurun selama masa kanak-kanak awal hingga pertengahan. Namun, hampir 1 dari 10 anak berusia 6 hingga 11 tahun masih mengalami masalah tidur. Persepsi pengasuh tentang masalah tidur anak usia dini bervariasi sesuai dengan kognisi pengasuh tentang tidur dan faktor sosial budaya, seperti pengaturan tidur keluarga dan perilaku pengasuh pada waktu tidur. Bangun setiap malam adalah perilaku tidur paling umum pada bayi dan anak usia dini, yang mencerminkan pola normatif konsolidasi tidur anak. (Sadeh A, 2007).

Dalam sampel besar yang terdiri dari 29.287 bayi dan balita dari 17 negara berbeda yang belum mencapai usia 36 bulan. Pengasuh paling sering melaporkan masalah tidur anak pada masa bayi (17,1%) dan menurun pada pertengahan masa kanak-kanak (7,7%). Pada setiap usia, ketiga perilaku tidur terkait dengan masalah tidur. Meskipun terbangun di malam hari adalah perilaku tidur yang paling umum dan dikaitkan dengan kemungkinan tertinggi mengalami masalah tidur pada usia bayi hingga usia 6–7 tahun, masalah tidur adalah perilaku tidur yang paling umum dan dikaitkan dengan kemungkinan tertinggi mengalami masalah tidur pada usia 8–9 dan 10–11 tahun.

3. Keterampilan Motorik

Dalam perkembangan motorik, ada dua prinsip urutan keterampilan. Prinsip cephalocaudal (dari kepala ke ekor) mengatakan bahwa gerakan kepala, mata, dan susunan otot bagian atas bekerja lebih baik daripada otot bagian bawah. Prinsip proximodistal (dari dekat ke jauh) mengatakan bahwa gerakan menjangkau benda di mana bahu dan siku bergerak sebelum gerakan lengan tangan dan jari-jari tangan. Selanjutnya, perubahan dalam gerakan tertentu terbatas sampai.

Adapun gerakan refleks pada bayi yang baru lahir, yaitu:

- a. Reflek pernafasan
- b. Reflek menghisap
- c. Reflek mencari
- d. Reflek menelan
- e. Reflek mengedip
- f. Reflek biji mata
- g. Reflek moro
- h. Reflek memegang
- i. Reflek penguatan leher
- j. Reflek babinski
- k. Reflek melangkah
- l. Reflek berenang

Adapun keterampilan motorik terbagi

2, yaitu:

a. Keterampilan motorik kasar

Adapun yang perlu diketahui dari keterampilan motorik kasar, yaitu mencakup kemampuan otot-otot besar lengan, kaki, dan batang tubuh untuk melakukan aktivitas seperti berjalan dan melompat. Bayi dapat melakukan gerakan tubuh yang lebih terkendali dan disengaja setelah refleks mereka hilang.

- 1) Ketika berumur 1 bulan, anak mulai mengangkat dagu sambil tengkurap
- 2) Ketika berumur 2 bulan, anak mulai mengangkat dada sambil tengkurap
- 3) Ketika berumur 4 bulan, anak mulai duduk dengan bantuan
- 4) Ketika berumur 7 bulan, anak mulai duduk tanpa bantuan
- 5) Ketika berumur 8 bulan, anak mulai berdiri dengan bantuan

- 6) Ketika berumur bulan, anak mulai berdiri dengan berpegang pada perabot
- 7) Ketika berumur bulan, anak mulai merangkak
- 8) Ketika berumur 11 bulan, anak mulai berjalan dengan bimbingan
- 9) Ketika berumur 12 bulan, anak mulai berusaha berdiri sendiri
- 10) Ketika berumur 13 bulan, anak mulai naik tangga
- 11) Ketika berumur 14 bulan, anak mulai berdiri sendiri
- 12) Ketika berumur 15 bulan, anak mulai berjalan
- 13) Ketika berumur 18 bulan, anak mulai naik turun tangga tanpa bantuan
- 14) Ketika berumur 24 bulan, anak mulai dapat lari dan berjalan mundur
- b. Keterampilan motorik halus
Keterampilan motorik halus menggunakan otot-otot kecil di seluruh tubuh untuk menyentuh dan memegang hal-hal. Bayi dilahirkan dengan berbagai komponen penting yang akan menjadi gerakan tangan, jari, dan lengan yang teratur di masa depan.
 - 1) Usia 1 bulan, menggenggam tangannya.
 - 2) Usia 3 bulan, kedua tangannya saling menatu atau menyentuh.
 - 3) Usia 4 bulan, melihat benda tapi tidak dapat menyentuh.
 - 4) Usia 5 bulan, mengambil benda kecil (kubus) dengan kelima jarinya.
 - 5) Usia 8 bulan, memegang kubus di masing – masing tangannya.
 - 6) Usia 9 bulan, menyempurnakan gerakan menjemput.
 - 7) Usia 10 bulan, memasukkan kubus ke dalam wadah.
 - 8) Usia 12 bulan-16 bulan, mencorat-corek walapun belum bisa memegang alat tulis dengan benar (Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti, 2018).Orang tua dapat membantu anak usia dini meningkatkan keterampilan motoriknya dengan bermain permainan tradisional, menyusun balok, dan mainan pop it. Dengan melatih keterampilan

motorik mereka, anak-anak dapat belajar berdiri, duduk, dan bermain, sehingga mereka dapat tumbuh dengan baik dan tidak mengalami kesulitan di masa depan. (Ai Sutini, 2018).

4. Kesehatan dan keselamatan

Untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, kesehatan dan keselamatan anak-anak pada tahap perkembangan fisik awal sangat penting. Berikut adalah beberapa hal penting tentang kesehatan dan keselamatan anak-anak pada tahap perkembangan fisik awal:

a. Nutrisi yang seimbang

Pastikan anak-anak Anda menerima nutrisi yang seimbang, yang mencakup vitamin, mineral, protein, dan serat, karena nutrisi yang seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka.

b. Imunisasi

Pastikan otoritas kesehatan setempat menetapkan jadwal imunisasi anak-anak. Sistem kekebalan tubuh anak dapat ditingkatkan melalui imunisasi, yang melindungi mereka dari penyakit atau virus yang berbahaya.

c. Olahraga dan aktivitas fisik

Anak-anak perlu terlibat dalam aktivitas fisik yang sesuai dengan usia mereka. Kegiatan olahraga ini dapat membantu perkembangan fisik anak dalam pengembangan otot, keseimbangan, dan koordinasi.

d. Tidur yang cukup

Pastikan setiap anak mendapatkan jumlah tidur yang cukup sesuai dengan usia mereka. Tidur yang baik sangat penting untuk pemulihan dan perkembangan otak anak.

e. Kebersihan

Setiap orangtua atau pengasuh harus mengajarkan anak-anak tentang pentingnya mencuci tangan dengan benar dan menjaga kebersihan diri. Mencuci tangan secara teratur dan dengan benar adalah cara terbaik untuk mencegah penyebaran penyakit.

f. Pengawasan dan pengamanan

Sangat penting untuk terus mengawasi anak-anak untuk menghindari cedera fisik. Pastikan bahwa tempat mereka tinggal aman dan bebas dari hal-hal berbahaya. Pada saat bermain olahraga atau bersepeda, berikan anak helm, pelindung lutut, dan siku.

g. Konsultasi dengan dokter

Berkonsultasilah dengan dokter anak secara teratur jika Anda ingin mendapatkan saran tentang nutrisi dan perawatan yang tepat untuk anak Anda, serta pemantauan perkembangan fisik mereka.

h. Pendidikan tentang kesehatan

Orang tua harus mengajarkan anak-anaknya tentang pentingnya menjaga kesehatan dan keselamatan mereka sendiri. Mereka juga harus mengajarkan mereka tentang bahaya dan cara menghindarinya.

Bagian terpenting dari pengawasan orangtua adalah kesehatan anak. Orang tua harus waspada dan segera membawa anak mereka ke dokter jika mereka menemukan gejala yang tidak lazim. Anak-anak yang sehat pada umumnya akan berkembang dan tumbuh dengan baik. Orang tua dapat melakukan KMS untuk melacak pertumbuhan anak mereka dan mencegah gangguan pertumbuhan. Dengan KMS, orang tua dapat mengetahui status kesehatan anak mereka (Candra Wahyuni, 2018).

KESIMPULAN

Perkembangan fisik anak-anak awal sangat memengaruhi perkembangan psikologis mereka dan kepribadian mereka secara keseluruhan, termasuk kemampuan mereka untuk berbicara, berjalan, dan berinteraksi dengan dunia luar. Anak usia dini mengalami perkembangan otak yang sangat cepat, sehingga periode ini disebut sebagai periode penting dalam perkembangan kemampuan bahasa. Oleh karena itu, orang tua dan lingkungan sekitar sangat penting untuk mengawasi dan mendukung perkembangan fisik anak agar

mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Berdasarkan urutan rentang waktu, masa kanak-kanak adalah masa tumbuh-kembang yang dimulai dari anak menginjak usia 2 hingga 6 tahun. Pada masa anak-anak awal (early childhood), periode perkembangan yang terjadi mulai akhir masa bayi hingga sekitar usia 5 atau 6 tahun (prasekolah), dan ketika menduduki bangku kelas satu sekolah dasar biasanya menandai akhir periode ini. Kesimpulannya yaitu, bahwa masa kanak-kanak awal adalah masa tumbuh kembang anak yang dimulai dari usia 2 tahun hingga usia 6 tahun, yang juga dikenal sebagai periode prasekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, Laxmi. (1998). *Child Development: An Introduction. In: Encyclopaedia of Child and Family Welfare Series. First ed.* New Delhi: Institute for Sustainable Development.
- Handayani, P. D. (2021). *Kesehatan dan Gizi Untuk Anak.* Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Hildayani, R. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak.* Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Hurlock, B. B. (1996). *Psikologi Perkembangan, Edisi.* Jakarta: Erlangga.
- Kayyis Fithri Ajhuri. 2019. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Mervyn G. Herdinge, Harold Shryock. 2002. *Kiat Keluarga sehat : Mencapai Hidup Prima dan Bugar : Kesehatan Keluarga dan Penyakit-penyakit Umum (Jilid 3).* Jakarta : Indonesia Publishing House.
- Monks, F. J. (2002). *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Murni. (2017). *Perkembangan Fisik, Kognitif, Dan Psikososial Pada Masa Kanak-Kanak Awal 2-6*

- Tahun, Jurnal Pendidikan Anak, 3(1).*
- Nur A., Latifah dan Astuti, D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Sadeh, A. (2007). Tidur bayi dan kognisi terkait tidur orang tua. *Jurnal Psikologi Keluarga, 21 (1).*
- Santrock W, J. (2011). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Shore. (1997). *Rethinking the Brain: New Insights into Early Development*. New York: Families and Work Institute.
- Suhartini, R. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Umur 1-3 Tahun Di Posyandu Bunga Cengkeh Desa Puncak Harapan Kecamatan Maiwa. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan, 1(3).*
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(2).*
- Wahyuni, C. (2018). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0 – 5 Tahun*. Kediri: Strada Press.
- Yusuf L.N, & Syamsu. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.