

BAB III **PERKEMBANGAN FISIK**

Muzaqi M. Roudhoturridwan

A. Teori Perkembangan Fisik

Teori perkembangan fisik adalah teori yang berfokus pada berbagai perubahan dan perkembangan yang dialami manusia, baik perilaku maupun fungsi mental, yang terjadi dari konsepsi hingga menjelang kematiannya (Aris, 2021), perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh, seperti pertumbuhan otak, sistem saraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat badan, dan perkembangan motoric, perkembangan motorik adalah perkembangan mengontrol gerakan-gerakan tubuh melalui kegiatan-kegiatan yang terkoordinasikan antara susunan syaraf pusat, syaraf, dan otot (Puspita, 2020).

Perkembangan fisik menjadi dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya, dengan meningkatnya pertumbuhan tubuh baik berat badan maupun tinggi badan serta kekuatannya, yang memungkinkan anak untuk lebih aktif dan berkembang keterampilan fisiknya, perkembangan fisik-motorik anak adalah tolak ukur untuk perkembangan anak selanjutnya, dan perkembangan fisik-motorik pada usia anak adalah suatu perubahan yang bersifat kualitatif, yang tidak ditekankan pada segi material, melainkan pada segi fungsional, perkembangan adalah suatu perubahan yang berlangsung secara bertahap dan dalam waktu tertentu, dan sangat dipengaruhi oleh faktor internal (biologi) dan faktor eksternal lingkungan (Murni, 2017).

B. Tahap Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik anak melibatkan tahapan-tahapan tertentu berdasarkan usia mereka. Berikut adalah beberapa tahap perkembangan fisik dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Bayi (0-12 Bulan)

Perkembangan fisik pada bayi yang baru lahir terjadi secara cepat dan terus. Setelah 8 minggu, bayi akan mulai melakukan gerakan refleks, seperti menarik tangan ke udara dan menggerakkan kaki. Bayi tidak tahu kalau keberadaan orangtua di dekatnya, tetapi dengan pendampingan penuh dan pengawasan, anak akan memahami dan belajar mengenali lingkungannya, pada usia 0-3 bulan, bayi tidak memiliki kendali atas gerakan mereka, semuanya adalah refleks, mereka akan mengisap, menggenggam, dan tiba-tiba bergerak ketika ada suara keras, bayi juga akan menggunakan otot tubuh yang belum cukup siap, sehingga tumbuhannya masih sangat lentur, pada usia 4-6 bulan, bayi akan mulai mengkonsumsi lebih banyak makanan, yang akan membantu peningkatan tumbuhannya, mereka juga akan mulai menggunakan garpu dan sendok untuk makan, dan mulai meniru gerakan yang dilakukan orangtua, pada

usia 6-12 bulan, bayi akan mulai bermain dengan mainan yang lebih kompleks, seperti bola, dan akan mulai melompat dan meloncati suatu objek dengan satu kaki, mereka juga akan mulai menggunakan tangan kiri dan kanan secara terpisah, dan mulai mengunci dan melepas butiran (Fadli, 2020).

2. Balita (1-3 Tahun)

Perkembangan fisik balita di usia 1-3 tahun adalah masa yang sangat penting dan dinamis. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, baik dalam aspek fisik maupun kognitif. Berikut adalah beberapa penjelasan tentang perkembangan fisik balita di usia 1-3 tahun:

a. Tinggi badan dan berat badan

Pada usia 1 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 25-30 cm dari tinggi badan lahir dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 2-3 kg. Pada usia 2 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 50-60 cm dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 5-6 kg. Pada usia 3 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 75-90 cm dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 7-8 kg.

b. Lingkar kepala

Lingkar kepala anak-anak juga meningkat seiring pertumbuhan. Pada usia 1 tahun, lingkar kepala biasanya meningkat sekitar 1-2 cm, pada usia 2 tahun meningkat sekitar 2-3 cm, dan pada usia 3 tahun meningkat sekitar 3-4 cm.

c. Keterampilan Motorik

Pada usia 1-3 tahun, anak-anak mulai mengembangkan keterampilan motorik seperti berjalan, berdiri, dan bermain. Mereka juga mulai mengembangkan keterampilan motorik kecil seperti makan, menggambar, dan menulis. Pada usia 1 tahun, anak-anak biasanya dapat berjalan dengan bantuan, pada usia 2 tahun dapat berjalan sendiri, dan pada usia 3 tahun dapat berlari dan bermain dengan lebih aktif.

d. Perkembangan fisik lain

Pada usia 1-3 tahun, anak-anak juga mengalami perkembangan fisik lain seperti meningkatnya kekuatan otot dan kemampuan motorik. Mereka mulai dapat melakukan aktivitas yang lebih kompleks seperti mengangkat benda dan bermain dengan lebih aktif (Kids, 2019).

Dalam keseluruhan, perkembangan fisik balita di usia 1-3 tahun adalah masa yang sangat dinamis dan penting. Anak-anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dan mulai mengembangkan keterampilan motorik serta kemampuan fisik lain. Orang tua dan pengasuh harus memantau dan mendukung perkembangan fisik anak-anak dengan memberikan makanan yang

seimbang, lingkungan yang aman, dan stimulasi yang tepat (Ikhsania, 2020).

3. Anak-anak (4-12 Tahun)

Perkembangan fisik anak dari usia 4 sampai 12 tahun adalah masa yang sangat dinamis dan penting. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, baik dalam aspek fisik maupun kognitif. Berikut adalah beberapa penjelasan tentang perkembangan fisik anak di usia 4-12 tahun:

a. Tinggi badan dan berat badan

Pada usia 4-5 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 10-15 cm dari tinggi badan lahir dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 2-3 kg. Pada usia 6-7 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 20-25 cm dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 4-5 kg. Pada usia 8-9 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 25-30 cm dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 5-6 kg. Pada usia 10-11 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 30-35 cm dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 6-7 kg. Pada usia 12 tahun, anak-anak biasanya telah meningkat sekitar 35-40 cm dan berat badan mereka telah meningkat sekitar 7-8 kg.

b. Lingkar kepala

Lingkar kepala anak-anak juga meningkat seiring pertumbuhan. Pada usia 4-5 tahun, lingkar kepala biasanya meningkat sekitar 1-2 cm, pada usia 6-7 tahun meningkat sekitar 2-3 cm, pada usia 8-9 tahun meningkat sekitar 3-4 cm, pada usia 10-11 tahun meningkat sekitar 4-5 cm, dan pada usia 12 tahun meningkat sekitar 5-6 cm.

c. Keterampilan Motorik

Pada usia 4-12 tahun, anak-anak mulai mengembangkan keterampilan motorik seperti berjalan, berdiri, bermain, dan menggunakan otot-otot mereka. Mereka juga mulai mengembangkan keterampilan motorik kecil seperti makan, menggambar, dan menulis. Pada usia 4-5 tahun, anak-anak biasanya dapat berjalan dengan bantuan, pada usia 6-7 tahun dapat berjalan sendiri, pada usia 8-9 tahun dapat berlari, pada usia 10-11 tahun dapat bermain dengan lebih aktif, dan pada usia 12 tahun dapat melakukan aktivitas yang lebih kompleks seperti mengangkat benda.

d. Perkembangan Fisik Lain

Pada usia 4-12 tahun, anak-anak juga mengalami perkembangan fisik lain seperti meningkatnya kekuatan otot dan kemampuan motorik. Mereka mulai dapat melakukan aktivitas yang lebih kompleks seperti mengangkat benda dan bermain dengan lebih aktif. Pada usia 4-5 tahun, anak-anak biasanya masih memerlukan bantuan untuk melakukan aktivitas fisik, pada usia 6-7 tahun dapat

melakukan aktivitas fisik dengan lebih baik, pada usia 8-9 tahun dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih kompleks, pada usia 10-11 tahun dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih aktif, dan pada usia 12 tahun dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih kompleks dan lebih aktif (Fadli, 2021). Dalam keseluruhan, perkembangan fisik anak dari usia 4 sampai 12 tahun adalah masa yang sangat dinamis dan penting. Anak-anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, baik dalam aspek fisik maupun kognitif. Orang tua dan pengasuh harus memantau dan mendukung perkembangan fisik anak-anak dengan memberikan makanan yang seimbang, lingkungan yang aman, dan stimulasi yang tepat.

4. Remaja (13-19 Tahun)

Perkembangan fisik remaja yang terjadi antara usia 13 sampai 19 tahun adalah tahap akhir dari masa pubertas. Pada tahap ini, tubuh remaja mengalami perubahan yang lebih signifikan dan lebih kompleks dibandingkan dengan tahap sebelumnya. Tahap perkembangan fisik remaja terhadap usia 13-19 tahun dapat dibagi menjadi tiga fase:

a. Masa Remaja Awal (13-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja akan mengalami perubahan fisik yang lebih signifikan. Anak laki-laki akan mengalami perkembangan testis dan rambut di sekitar alat kelamin, serta perubahan suara. Anak perempuan akan mengalami perkembangan payudara, menstruasi, dan perubahan tubuh lainnya.

b. Masa Remaja Pertengahan (15-17 Tahun)

Pada masa ini, remaja akan mengalami perubahan fisik yang lebih stabil. Anak perempuan akan mengalami perubahan panggul, pinggang, dan bokong yang lebih jelas, serta menstruasi yang lebih teratur. Anak laki-laki akan mengalami perkembangan fisik yang lebih jelas, seperti peningkatan tinggi badan dan berat badan.

c. Masa Remaja Akhir (17-19 Tahun)

Pada masa ini, remaja akan mengalami perubahan fisik yang lebih matang. Perubahan fisik akan lebih stabil, dan remaja akan mulai memiliki bentuk fisik yang lebih dewasa. Mereka juga akan mengalami perkembangan psikososial yang lebih jelas, seperti pengendalian emosi yang lebih stabil dan kemampuan memikirkan konsekuensi dari perbuatan (Rahma, 2021).

5. Dewasa (20-60 Tahun)

Perkembangan fisik pada dewasa berlangsung dari usia 20 sampai 60 tahun, dan melibatkan beberapa perubahan yang signifikan. Berikut adalah detail tentang perkembangan fisik pada dewasa:

a. Usia 20-30 Tahun

Pada masa ini, tumbuh dewasa muda, masih dalam proses perkembangan fisik yang dinamis, kekuatan fisik meningkat, dan

kemampuan olahraga serta kekatifan mrningkat. Perubahan fisik antarlain, seperti meningkatnya otot sebagai hasil dari pengembangan kekuatan fisik. Peningkatan kinerja fisik, seperti kecepatan, kekuatan, dan stamina. Peningkatan keseimbangan tubuh , memungkinkan individu untuk melakukan aktifitas yang lrbih kompleks. Peningkatan koordinasi antara otot dan system saraf, memungkinkan individu melakukan Gerakan yang lebih kompleks dan cepat.

b. Usia 30-40 Tahun

Pada masa ini, perkembangan fisik menjadi lebih lambat. Kekuatan fisik tetap meningkat, tetapi tidak secepat sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi antara lain, seperti peningkatan massa otot yang lebih lambat tetapi masih terjadi. Peningkatan kinerja fisik yang lebih lambat, tetapi tidak secepat sebelumnya. Peningkatan keseimbangan yang lebih stabil, keseimbangan tubuh menjadi lebih stabil, memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas yang lebih kompleks. Peningkatan koordinasi yang lebih baik, koordinasi antara otot dan sistem saraf menjadi lebih baik, memungkinkan individu untuk melakukan gerakan yang lebih kompleks dan lebih cepat.

c. Usia 40-60 Tahun

Pada masa ini, perkembangan fisik menjadi lebih lambat dan terjadi penurunan kekuatan fisik. Perubahan fisik yang terjadi antara lain seperti, penurunan massa otot. Massa otot mulai menurun, terutama pada bagian tubuh yang kurang digunakan, lalu penurunan kinerja fisik. Kinerja fisik mulai menurun, seperti kecepatan, kekuatan, dan stamina. Penurunan keseimbangan, keseimbangan tubuh mulai menurun, memungkinkan individu untuk lebih mudah terjatuh atau mengalami cedera. Penurunan koordinasi, koordinasi antara otot dan sistem saraf mulai menurun, memungkinkan individu untuk lebih mudah mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang kompleks. Dalam keseluruhan, perkembangan fisik pada dewasa berlangsung dari usia 20 hingga 60 tahun dan melibatkan beberapa perubahan yang signifikan. Perkembangan fisik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, diet, dan genetik.

6. Lansia (60 Tahun Keatas)

Perkembangan fisik pada lansia 60 tahun ke atas melibatkan beberapa perubahan yang signifikan, salah satu perubahan yang paling umum adalah penurunan aktivitas fisik. Lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan fisik secara umum, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti penurunan fungsi organ reproduksi, penurunan kemampuan mental, dan penurunan kemampuan fisik. Selain itu, organ reproduksi lansia juga akan mengalami penurunan fungsi, seperti menurunnya

produksi sperma pada laki-laki dan menurunnya produksi estrogen pada perempuan.

Perubahan fisik lainnya yang umum dialami oleh lansia adalah penurunan fungsi organ lainnya, seperti pendengaran dan penglihatan. Pendengaran lansia dapat berkurang, yang dapat disebabkan oleh penurunan fungsi organ pendengaran, sedangkan penglihatan lansia dapat menurun, yang dapat disebabkan oleh penurunan fungsi organ penglihatan. Rambut lansia juga cenderung memutih dan mengalami kerontokan yang lebih banyak, serta kulit lansia cenderung mengalami keriput dan penurunan elastisitas.

Lansia juga lebih rentan terhadap penyakit dan hambatan fisik, seperti penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis. Selain itu, lansia juga lebih rentan terhadap kurang gizi, yang dapat disebabkan oleh penurunan kemampuan pencernaan dan penurunan kemampuan fisik. Akhirnya, lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan sosial, seperti kesulitan berkomunikasi dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Dalam keseluruhan, perubahan fisik pada lansia 60 tahun ke atas dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk penurunan fungsi organ, penurunan kemampuan mental, dan penurunan kemampuan fisik secara umum.

Klasifikasi Berdasarkan Usia Lansia dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kategori berdasarkan usia:

1. *Young Old* (60 – 69 tahun)
2. *Middle Old* (70 – 79 tahun)
3. *Old-old* (80 – 89 tahun)
4. *Very Old-Old* (90 tahun ke atas)

Klasifikasi ini membantu dalam memahami perubahan yang terjadi pada berbagai rentang usia dalam kelompok lansia (Thabroni, 2022). Usia Fungsional dan Perubahan Fisik Usia fungsional adalah ukuran kemampuan seseorang untuk berfungsi secara efektif dalam lingkungan fisik dan sosialnya dibandingkan dengan orang lain yang seusianya. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada lansia mengalami periode penurunan yang ditandai dengan kemunduran fisik dan mental. Setiap individu mengalami proses penuaan ini secara berbeda, tergantung pada faktor genetik dan gaya hidup.

C. Faktor Pengaruh Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik anak melibatkan tahapan-tahapan tertentu berdasarkan usia mereka. Berikut adalah beberapa tahap perkembangan fisik anak dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Genetik

Faktor genetik melibatkan warisan genetik yang diterima dari orang tua, yang mengatur berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia. Ini mencakup gen-gen yang mempengaruhi tinggi badan, bentuk tubuh, struktur tulang, dan kecenderungan terhadap penyakit tertentu. Faktor genetik memberikan landasan untuk perkembangan fisik seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain yang turut berkontribusi pada hasil akhirnya.

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan meliputi semua hal di sekitar individu yang dapat memengaruhi perkembangan fisiknya. Ini mencakup aspek seperti gizi, pola makan, akses terhadap perawatan medis, sanitasi, kualitas udara, kebersihan, serta stimulasi fisik seperti latihan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan memiliki dampak yang besar pada perkembangan fisik manusia. Kualitas makanan yang baik, akses terhadap perawatan medis yang memadai, dan lingkungan yang bersih dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

3. Faktor Kesehatan

Faktor kesehatan melibatkan kondisi kesehatan individu, termasuk adanya penyakit atau gangguan yang dapat memengaruhi perkembangan fisik. Penyakit kronis, infeksi, atau masalah kesehatan lainnya dapat membatasi pertumbuhan dan perkembangan fisik seseorang. Selain itu, gaya hidup seperti kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol juga dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan yang baik sangat amat penting untuk perkembangan fisik yang lebih optimal. Kondisi kesehatan yang buruk atau masalah kesehatan tertentu dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik (Top, 2023).

4. Faktor Usia

Kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi oleh usia. Karnanya bayi dan anak-anak amat memerlukan nutrisi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif yang cepat. Remaja masih membutuhkan asupan nutrisi yang mencukupi untuk pertumbuhan, termasuk kebutuhan tambahan untuk kalsium, zat besi, dan energi. Dewasa fokus pada pemeliharaan kesehatan, menjaga berat badan yang seimbang, dan memenuhi kebutuhan nutrisi berdasarkan gaya hidup dan kondisi kesehatan. Pada lansia, kebutuhan akan protein dan vitamin D mungkin meningkat untuk mendukung kesehatan yang baik.

5. Faktor Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga mempengaruhi perkembangan fisik manusia. Perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik. Misalnya, berat, panjang, dan lingkar kepala cenderung lebih besar pada anak laki-laki daripada anak perempuan di sepanjang tahun pertama kehidupan. Perbedaan hormon antara anak laki-

laki dan perempuan juga mempengaruhi tumbuh kembang anak di masa kanak-kanak awal.

6. **Tingkat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik juga berpengaruh pada perkembangan fisik manusia. Aktivitas ringan memerlukan asupan nutrisi yang mencukupi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik. Tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memerlukan asupan nutrisi yang lebih banyak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik manusia meliputi faktor genetik, lingkungan, kesehatan, usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik. Semua faktor-faktor ini saling berhubungan dan mempengaruhi perkembangan fisik seseorang. Penting untuk memperhatikan faktor-faktor ini agar dapat mencapai pertumbuhan fisik yang sehat dan optimal (Febriyani Suryaningrum, 2022).

D. Dampak Perkembangan Fisik Terhadap Aspek Lain

Perkembangan fisik memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek lain dalam kehidupan manusia, terutama pada masa kanak-kanak, beberapa dampak yang diakibatkan oleh perkembangan fisik yaitu:

1. **Perkembangan Kognitif**

Pertumbuhan fisik yang cepat pada masa kanak-kanak awal (2-6 tahun) menjadi dasar bagi perkembangan kognitif. Otak anak mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir, belajar, dan mengingat, yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan sistem saraf.

2. **Perkembangan Psikososial**

Perkembangan fisik yang memungkinkan anak untuk jadi lebih aktif dan berkembang keterampilan fisiknya dan juga berkontribusi pada eksplorasi lingkungan tanpa bantuan orang tua anak. Hal ini membantu anak dalam membangun kemandirian dan interaksi sosial (Murni, 2017).

3. **Perkembangan Emosi**

Sistem saraf dan otot yang berkembang tidak hanya mempengaruhi kekuatan dan kemampuan motorik tetapi juga perkembangan kecerdasan dan emosi. Kelenjar endokrin yang aktif selama masa remaja menyebabkan munculnya pola tingkah laku baru, termasuk perasaan senang untuk aktif dalam kegiatan sosial.

4. **Pengaruh terhadap Citra Diri**

Perkembangan fisik yang cepat atau lambat dapat mempengaruhi bagaimana anak memandang dirinya sendiri dan bagaimana dia memandang orang lain. Ini dapat berdampak pada kepercayaan diri dan interaksi sosial mereka.

Secara keseluruhan, perkembangan fisik adalah fondasi yang penting bagi perkembangan aspek-aspek lainnya dan harus diperhatikan dengan seksama,

terutama pada masa kanak-kanak yang merupakan periode kritis dalam pembentukan dasar-dasar perkembangan manusia (Thabroni, 2022).

E. Kesimpulan

Perkembangan fisik adalah proses perubahan fisiologis yang bersifat progresif dan kontinu yang terjadi sejak masih dalam kandungan hingga dewasa. Proses ini meliputi pertumbuhan struktur tubuh, seperti tinggi badan, berat badan, dan lingkaran tubuh. Perkembangan fisik juga melibatkan perkembangan keterampilan motorik, seperti keterampilan kasar dan halus, yang mempengaruhi kemampuan gerak dan koordinasi tubuh.

Pada masa kanak-kanak, perkembangan fisik dimulai dengan pertumbuhan otot tubuh yang bertambah kuat dan diikuti dengan gerakan yang terkoordinasi secara bertahap. Pada masa remaja, perkembangan fisik melibatkan perubahan eksternal seperti bertambahnya tinggi badan, lingkaran tubuh, dan perubahan suara, perkembangan fisik mempengaruhi perkembangan aspek lain, seperti kemampuan gerak, keterampilan motorik, intelektual, emosional, sosial, dan kepribadian. Keterampilan motorik yang berkembang memungkinkan anak untuk lebih aktif dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, yang pada gilirannya mempengaruhi perkembangan aspek lainnya.

Daftar Pustaka

- Aris. (2021). *Teori Perkembangan Manusia*. Retrieved from *gramedia.com*: <https://www.gramedia.com/literasi/teori-perkembangan-manusia-teori-perkembangan-anak/>
- Fadli, d. (2020, Juni 15). *Perkembangan Fisik Anak*. Retrieved from *halodoc.com*: <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-perkembangan-fisik-anak-0-3-bulan>
- Fadli, d. (2021, Oktober 08). *Tabap perkembangan Anak 10-12 Tahun*. Retrieved from *halodoc.com*: <https://www.halodoc.com/artikel/tahap-perkembangan-anak-usia-10-12-tahun>
- Fadli, d. (2023, November 24). *Tabap Perkembangan Remaja, usia 10-18 Tahun*. Retrieved from *Halodoc*: <https://www.halodoc.com/artikel/tahapan-perkembangan-remaja-usia-10-18-tahun-yang-perlu-diketahui>
- Febriyani Suryaningrum, A. q. (2022, July 19). *7 Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Retrieved from *bebeclub.co.id*: <https://bebeclub.co.id/artikel/tumbuh-kembang/1-tahun/faktor-yang-mempengaruhi-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak>
- Ikehsania, A. A. (2020, Januari 15). *Nutriclub*. Retrieved from *Tabap Pertumbuhan Anak 1-3 Tahun*: <https://www.nutriclub.co.id/artikel/tumbuh-kembang/0-3-bulan/mengoptimalkan-tumbuh-kembang>
- Kids, C. (2019). *cussonskids.co.id*. Retrieved from *Cussons Kids*: <https://www.cussonskids.co.id/perkembangan-anak/>

- Murni. (2017). *PERKEMBANGAN FISIK, KOGNITIF, DAN PSIKOSOSIAL PADA MASA KANAK-KANAK AWAL 2-6 TAHUN*, 4-5.
- Murni. (2017). *Perkembangan Fisik kognitif dan psikososial*, 2-13.
- Psikologi, U. (2018, Juni 11). *Perkembangan Fisik dan Kognitif Maasa dewasa*. Retrieved from *universitaspsikologis*: <https://www.universitaspsikologi.com/2018/06/perkembangan-fisik-dan-kognitif-dewasa-akhir.html?m=1>
- Puspita, P. (2020, 12 05). *Pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik*. Retrieved from *rsitaspahlawan.ac.id*: <https://pgpaud.universitaspahlawan.ac.id/pertumbuhan-fisik-dan-perkembangan-motorik-aud/>
- Rahma. (2021). *Klasifikasi Remaja: Remaja Awal, Remaja Pertengahan, dan Remaja Akhir*. Retrieved from *gramedia*: <https://www.gramedia.com/literasi/klasifikasi-remaja/>
- rebbose. (2022, April 11). *Pengertian, Karakteristik, Faktor serta Implikasi Perkembangan Fisik dan Psikomotorik Peserta Didik*. Retrieved from *Rebbosetau*: <https://www.rebbosetau.com/2022/04/pengertian-karakteristik-faktor-seerta.html?m=1>
- Thabroni, G. (2022, Agustus 02). *Perkembangan dewasa akhir*. Retrieved from *serupa.id*: <https://serupa.id/perkembangan-dewasa-akhir-lanjut-usia-fisik-kognitif-psikososial/>
- Top, Y. O. (2023, july 12). *3 Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik Manusia*. Retrieved from *youngtop*: <https://www.youngontop.com/3-faktor-yang-mempengaruhi-perkembangan-fisik-manusia/>

Biografi :



Muzaqi.M Roudhoturidwan., Lahir di dataran tinggi Subang Selatan, Subang, Jawa barat, menghabiskan masa studi SD sampai SMA di Subang. Saat ini sedang menempuh Pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Agama Islam di STAI Riyadhul Jannah Subang. Email: muzaxye@gmail.com dan Hp. 081386553579 MyGithub: <https://muzaqi303.github.io>