Anak (1-3 tahun)
Artikel

Tumbuh Kembang Anak 2 Tahun: Milestone, Berat Badan Ideal, dan Stimulasi Tepat

JUL 16, 2026

4 MINS

Setelah masuk ke usia dua tahun, setiap bulannya Mam akan melihat betapa pesat tumbuh kembangnya. Proses tumbuh kembang anak 2 tahun akan mencakup dari segi pertumbuhan fisik maupun perkembangan mentalnya.

Seiring dengan semakin banyaknya pengalaman dan pelajaran yang SI Kecil terima, ketergantungan dia terhadap Mam pun akan berkurang dan semakin mandiri.

Apalagi di usia ini, dia serasa memiliki dunia dan lingkungannya sendiri. Maka, besar kemungkinan dia sedang berusaha untuk melakukan lebih banyak hal tanpa bantuan Mam.

Mam, perkembangan anak usia 2 tahun biasanya ditandai oleh beberapa hal seperti menunjukkan kemampuan motorik, kreativitas, sosial, dan kemandirian. Antara usia 2 dan 3, dia akan menunjukkan banyak perkembangan yang tidak terbayang sebelumnya.

Tumbuh Kembang Anak 2 Tahun

Proses tumbuh kembang anak 2 tahun mencakup dua hal yang berbeda namun saling berkaitan. "Tumbuh" merupakan proses pertambahan ukuran fisik, di mana Si Kecil bertambah berat dan tinggi badannya.

Sementara itu, "kembang" merujuk pada bertambahnya kemampuan struktur serta fungsi tubuh Si Kecil yang sifatnya lebih kompleks. Secara keseluruhan, memantau kedua proses ini secara rutin membantu Mam menemukan secara dini apabila terjadi penyimpangan pertumbuhan maupun perkembangan pada usia tersebut.

Lalu, seperti apa perjalanan tumbuh kembang anak 2 tahun itu?

Kurva Pertumbuhan Anak 2 Tahun Menurut WHO

Mam, memantau berat dan tinggi badan Si Kecil di usia dua tahun sangat penting untuk memastikan tumbuh kembangnya berjalan optimal.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memang telah memperkenalkan kurva pertumbuhan khusus untuk memantau anak usia 0-5 tahun. Dalam kurva pertumbuhan yang dirilis WHO, ada berat badan dan tinggi badan ideal untuk anak 2 tahun.

Berat badan ideal anak 2 tahun

- Anak perempuan: 9-14,8 Kg
- Anak laki-laki: 9,7-15,3 Kg.

Pada rentang usia ini, Si Kecil umumnya mengalami peningkatan berat badan sekitar 1,8-2,7 kg per tahun.

Tinggi badan ideal anak 2 tahun

- Anak perempuan: 79,3- 92,2 cm
- Anak laki-laki: 81-93,2 cm.

Kenaikan tinggi badan Si Kecil di usia 2 tahun umumnya adalah 5-7,5 cm per tahun.

Untuk memastikan proses tumbuh kembang Si Kecil tetap berada di jalur yang aman, Mam sangat disarankan untuk secara rutin menimbang, mengukur, dan memplot hasil ukuran tubuh Si Kecil ke dalam kurva pertumbuhan yang terdapat di buku kesehatan anak.

Milestone perkembangan anak usia 2 tahun

Terdapat beberapa pencapaian milestone perkembangan anak usia 2 tahun, baik dari segi kemampuan motorik, bahasa dan bicara, hingga kemampuan sosial dan emosional. Pencapaian-pencapaian tersebut terdiri dari:

Kemampuan motorik kasar

Secara alami, kemampuan motorik Si Kecil akan meningkat. Transisi dari belajar jalan, menuju gerakan berjalan seperti orang dewasa, jalan mundur, berbelok, berdiri di atas satu kaki, bahkan berlari.

Untuk menstimulasi perkembangan anak 2 tahun dan pertumbuhan anak, biarkan dia mengeksplorasi di luar rumah setiap hari. Hal ini dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasarnya dengan gembira sambil melepas penat. Hanya saja, di usia ini dia masih butuh pengawasan.

Pencapaian kemampuan motorik kasar anak usia 2 tahun meliputi:

- Berjinjit
- Menendang bola
- Mulai berlari
- Memanjat dan turun dari furnitur tanpa bantuan
- Naik dan turun tangga sambil berpegangan
- Melempar bola di atas kepala
- Membawa mainan besar atau beberapa mainan sambil berjalan
- Melompat meskipun agak aneh
- Berdiri satu kaki selama beberapa detik
- Mengendarai sepeda roda tiga.

Kemampuan motorik halus

Gerakan pergelangan tangan, jari, dan telapak tangannya semakin terkoordinasi hingga dia dapat membuka tutup botol atau kenop pintu.

Salah satu tanda perkembangan anak usia 2 tahun bisa dilihat dari caranya memegang krayon atau pensil meski cara memegangnya masih terlihat aneh. Rentang perhatiannya pun kini lebih lama.

Hal yang menarik perhatian Si Kecil biasanya berhubungan dengan menggambar, membangun balok dan lainnya. Mam akan melihat preferensi tangan Si Kecil di usia ini.
Kemampuan motorik halus di usia 2 tahun biasanya ditunjukkan lewat kemampuannya:

- Corat-coret
- Membalikkan wadah dan mengeluarkan isinya
- Membangun bangunan setinggi empat balok atau lebih
- Memutar kenop pintu
- Membalik halaman buku
- Membuka baju
- Menggambar garis lurus dan lingkaran.

Kemampuan berbahasa

Tidak semua anak memiliki kemampuan berbahasa yang seragam di usia ini, ada yang lebih cepat maupun lambat. Namun mereka biasanya Si Kecil mengerti lebih banyak hal daripada yang dapat diucapkan.

Untuk itu, penting bagi orang tua untuk terus berinteraksi dengannya, terutama memberi tahu aktivitas selanjutnya yang akan dilakukan, atau mengingatkan saat aktivitas akan berlalu.

Bantu kemampuan berbahasanya dengan cara berbicara dan mengobrol dengannya untuk menghindari kondisi anak 2 tahun belum bisa bicara.

Beri Si Kecil buku yang dapat “berinteraksi” lewat sentuhan dan menyebutkan suatu benda atau mengulang kata. Di usia ini, kemampuan berbahasa mereka semakin meningkat, pada umumnya, mereka dapat melakukan hal-hal berikut:

- Menunjukkan gambar atau benda saat diminta
- Tahu nama keluarga, saudara, anggota tubuh, dan benda
- Mengucap kalimat dengan dua hingga empat kata
- Mengikuti instruksi sederhana
- Mengulangi kata yang dia curi dengar saat orang lain mengobrol
- Memiliki 50 kosakata atau lebih
- Menggunakan gestur untuk berkomunikasi seperti menunjuk atau melambaikan tangan.

Kemampuan sosial dan emosional

Secara sosial dan emosional, Si Kecil akan merasa dunia berputar di sekitarnya. Konsep berbagi belum jadi konsep yang masuk akal. Perkembangan anak 2 tahun dari sisi kemampuan sosial dan emosional ditunjukkan melalui:

- Meniru orang lain, terutama anak yang lebih besar dan orang tua
- Senang ketika berada di sekitar anak lainnya
- Bermain di samping, alih-alih bersama anak lainnya
- Menunjukkan perlawanan (melakukan hal yang sebenarnya Mam larang)
- Menyadari bahwa diri nya adalah orang yang berbeda dan terpisah dari orang lain.
- Sering berkata “tidak” dan “aku bisa sendiri” untuk menunjukkan kemandirian
- Menyadari emosi orang lain
- Melihat ke arah Mam untuk melihat reaksi terhadap situasi yang baru.

Kemampuan belajar dan berpikir

Pemahaman Si Kecil akan apa yang dikomunikasikan orang lain semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan anak dan dia mulai dapat memecahkan masalah di kepalanya. Konsep waktu serta angka juga menjadi konsep yang mulai dia pahami.

Maka dari itu, Mam dapat mulai menggunakan angka atau waktu saat berbicara dengannya. Mainannya dia sukai juga semakin kompleks dan mulai memiliki mainan favorit. Nah, di usia 2 tahun, Si Kecil biasanya mampu melakukan:

- Menemukan benda-benda yang tersembunyi
- Mengelompokkan benda berdasarkan bentuk dan warna
- Melengkapi kalimat dan rima di buku-buku yang dia ketahui
- Mengikuti dua instruksi berurutan
- Bermain peran
- Memahami pemecahan masalah sederhana seperti menggunakan bangku untuk mengambil barang
- Rentang fokusnya bertambah

- Bisa mengkomunikasikan kebutuhannya seperti “haus”, “pipis”, “lapar”, “ngantuk”.

Ciri Anak Cerdas Usia 2 Tahun Dilihat dari Perilakunya

Selain mengamati tumbuh kembang di atas, Mam juga bisa melihat apakah Si Kecil termasuk dalam kategori anak cerdas di usia 2 tahun. Menurut pedoman perilaku, anak yang cerdas sering kali menunjukkan daya ingat yang kuat; ia akan menagih janji dan mengingat perubahan rencana yang sudah disepakati.

Ia bahkan lekas menyadari apabila Mam melakukan kesalahan berbicara. Selain itu, sebelum menuruti suatu aturan atau permintaan Mam, Si Kecil umumnya menuntut penjelasan tentang alasan atau "mengapa" ia harus melakukan hal tersebut.

Saat bermain, Si Kecil umumnya sanggup memainkan puzzle atau mainan yang sebenarnya dirancang untuk anak dengan rentang usia dua kali lebih tua darinya.

Ia juga mulai menunjukkan minat yang tinggi untuk menulis huruf dan angka, serta mulai bisa mengenali nama label atau tulisan pada papan petunjuk jalan.

Secara sosial, anak usia dua tahun yang cerdas sering merasa kesulitan jika harus bermain dengan teman sebayanya.

Ia justru lebih nyaman berinteraksi dengan orang dewasa atau anak-anak yang usianya jauh lebih besar. Dalam kesehariannya, Mam juga mungkin mendapati bahwa ia sangat gigih, mudah merasa frustrasi bila kemampuannya masih kurang, dan cenderung terobsesi untuk menguasai suatu hal.

Stimulasi Bermain yang Tepat untuk Optimalkan Tumbuh Kembang Anak 2 Tahun

Mam, untuk mendukung tumbuh kembang optimal Si Kecil di usia dua tahun, stimulasi bermain perlu disesuaikan dengan fase perkembangannya.

Pada usia ini, Mam bisa mengasah keterampilan motorik dan perkembangan kognitif anak 2 tahun melalui permainan seperti puzzle sederhana, balok susun yang kaya bentuk dan warna, atau membiarkannya mengeksplorasi permainan pasir dan air.

Guna merangsang imajinasi dan kemampuannya memecahkan masalah, berikan Si Kecil

mainan set konstruksi, alat transportasi, boneka, atau biarkan ia mengenakan pakaian orang dewasa untuk bermain pura-pura.

Anak di usia ini juga sangat gemar meniru aktivitas keseharian, sehingga Mam dapat menyediakan versi aman dari peralatan rumah tangga agar ia bisa bermain meniru kegiatan seperti menyapu lantai.

Untuk pemenuhan kebutuhan gerak atau motorik kasarnya, Mam bisa memfasilitasi Si Kecil dengan bola untuk ditendang dan dilempar, serta mendampinginya melakukan aktivitas fisik yang lebih dinamis seperti melompat dan memanjat.

Melalui interaksi bermain dan stimulasi anak 2 tahun yang tepat ini, sistem sensorik dan motorik Si Kecil akan semakin matang, yang pada akhirnya akan turut menumbuhkan rasa percaya diri serta kemandiriannya.

Perkembangan anak usia 2 tahun banyak dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Dia akan menyerap sebanyak mungkin pengalaman dan pelajaran yang dia dapatkan, maka dari itu Si Kecil memerlukan nutrisi, inspirasi, serta stimulasi yang tepat agar dapat tumbuh dengan baik.

Susu merupakan asupan yang baik untuk diberikan kepada anak karena rasanya mudah diterima oleh anak dan mengandung nutrisi seperti protein, kalsium, zat besi, zink, DHA, dan vitamin yang baik untuk dukung tumbuh kembang Si Kecil.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Jadi, selain memberikan stimulasi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak 2 tahun, jangan lupa penuhi kebutuhan nutrisi hariannya ya Mam!

Pertanyaan Seputar Tumbuh Kembang Anak 2 Tahun

1. **Perkembangan anak usia 2 tahun bisa apa saja?**
   Perkembangan anak usia 2 tahun mencakup peningkatan kemampuan motorik kasar dan halus, seperti mulai berlari, memanjat, hingga menyusun balok. Selain itu, anak juga menunjukkan perkembangan kognitif dan sosial-emosional melalui penguasaan lebih dari 50 kosakata, kemampuan memecahkan masalah sederhana, serta mulai menunjukkan

kemandirian.

2. **Anak 2 tahun harusnya BB berapa?**
   Berdasarkan kurva pertumbuhan WHO, berat badan ideal untuk anak perempuan usia 2 tahun adalah 9–14,8 kg. Sementara itu, berat badan ideal untuk anak laki-laki berada pada rentang 9,7–15,3 kg. Pada masa ini, anak umumnya juga akan mengalami peningkatan berat badan sekitar 1,8 hingga 2,7 kg per tahun.

3. **Apa ciri-ciri anak cerdas usia 2 tahun?**
   Anak usia 2 tahun yang cerdas umumnya memiliki daya ingat kuat, sering mempertanyakan alasan di balik sebuah aturan, dan sanggup menyelesaikan permainan yang dirancang untuk anak yang lebih tua. Mereka juga menunjukkan ketertarikan tinggi pada huruf dan angka, serta cenderung lebih nyaman berinteraksi dengan orang dewasa dibandingkan teman sebayanya. Selain itu, anak cerdas pada usia ini memiliki sifat yang gigih dan terkadang mudah frustrasi jika belum berhasil menguasai suatu hal.

Referensi

IDAI. Air Susu Ibu dan Tumbuh Kembang Anak. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/air-susu-ibu-dan-tumbuh-kemba…. Diakses pada 16/06/2026

IDAI. Pentingnya Pemantauan Tumbuh Kembang 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pentingnya-pemant…. Diakses pada 16/06/2026

World Health Organisation. Weight-for-age. Dari: https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/weight-for-a…. Diakses pada 16/06/2026

Children’s Hospital of Orange County. Child Development: 2 Years. Dari: https://choc.org/ages-stages/2-years/. Diakses pada 16/06/2026

World Health Organization. Length/height-for-age. Dari: https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-heigh…. Diakses pada 16/06/2026

Kids Health. Your Child’s Development: 2.5 Years (30 Months) (for Parents). Dari: https://kidshealth.org/en/parents/development-30mos.html. Diakses pada 16/06/2026

UNICEF. Your toddler’s developmental milestones at 2 years. Dari: https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-develo…. Diakses pada

16/06/2026

Cleveland Clinic. Toddler Developmental Milestones & Safety. Dari: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22625-toddler-developmen…. Diakses pada 16/06/2026

CDC. Milestones by 2 Years. Learn the Signs. Act Early. Dari: https://www.cdc.gov/act-early/milestones/2-years.html. Diakses pada 16/06/2026

MedlinePlus Medical Encyclopedia. Developmental milestones record - 2 years. Dari: https://medlineplus.gov/ency/article/002012.htm. Diakses pada 16/06/2026

Minnesota Council for the Gifted and Talented. Preschool Behaviors in Gifted Children. Dari: https://mcgt.net/preschool-behaviors-in-gifted-children. Diakses pada 16/06/2026

IDAI. Pemilihan Mainan Anak sesuai Fase Perkembangan. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/cerdas-memilih-ma…. Diakses pada 16/06/2026

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Anak Pandemi Kurang Stimulasi. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/421/anak-pandemi-kurang-stimul…. Diakses pada 16/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >