# Mengenal Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini: Tahapan dan Cara Mendukungnya

**ANAK STIMULASI**

**ARTICLE**

**SEP 9, 2022**

Semua orang tua pasti menginginkan anaknya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Memahami milestone tumbuh kembang si Kecil sangat penting untuk memastikan tahapan-tahapan perkembangan secara kognitif juga ia alami secara beruntun.

Perkembangan kognitif anak usia dini merupakan proses yang luar biasa. Dari momen bayi mulai merespons suara hingga kemampuan anak prasekolah dalam memahami logika sederhana, setiap tahapan ini adalah bagian dari perjalanan penting yang membentuk cara mereka berpikir, belajar, dan memecahkan masalah.

Pemahaman mendalam tentang tahapan perkembangan kognitif ini tidak hanya membantu orang tua dan pengasuh dalam mengidentifikasi kebutuhan anak, tetapi juga memungkinkan mereka memberikan dukungan yang lebih efektif. Artikel ini akan membahas tahapan perkembangan kognitif anak dari usia 0 hingga 5 tahun serta strategi untuk mendorong kemampuan kognitif mereka.

## Tahapan Perkembangan Kognitif Anak Usia 0-5 Tahun

### 1. Usia 0-12 Bulan

Pada fase awal kehidupan, bayi mulai mengenal lingkungannya melalui indra dan gerakannya. Di tahap ini, aspek kognitif anak usia dini mulai berkembang melalui pemahaman dasar tentang konsep kausalitas dan kesadaran bahwa benda tetap ada meskipun tidak terlihat.

- 0-3 Bulan: Bayi mulai merespons suara, membedakan perbedaan nada dan volume suara, serta mengikuti objek bergerak dengan matanya.
- 3-6 Bulan: Kemampuan bayi untuk mengenali wajah yang familier dan meniru ekspresi wajah mulai berkembang.
- 6-9 Bulan: Bayi mulai menunjukkan pemahaman terhadap konsep “objek tetap ada” dengan bermain “cilukba” dan mencari benda yang tersembunyi sebagian.
- 9-12 Bulan: Bayi mulai memanipulasi objek, seperti membalik benda dan mencoba memasukkan satu objek ke dalam objek lainnya.

## 2. Usia 1-2 Tahun

Memasuki usia 1 tahun, anak-anak mulai mengalami lonjakan besar dalam keterampilan sosial, fisik, dan kognitif. Mereka semakin banyak mengamati perilaku orang dewasa dan mulai meniru tindakan yang mereka lihat.

Beberapa pencapaian kognitif utama pada usia 1-2 tahun adalah:

- Mengenali perbedaan antara dirinya dan orang lain.
- Mengidentifikasi benda-benda yang serupa dan mulai memahami konsep “aku” dan “kamu”.
- Mengingat lokasi benda yang disembunyikan tanpa perlu melihat proses penyembunyian.
- Meniru tindakan sederhana, seperti berbicara di telepon mainan atau menyikat rambut mainan.

Baca Juga : Nutrisi Otak yang Penting untuk Tumbuh Kembang Anak

## 3. Usia 2-3 Tahun

Di usia 2 hingga 3 tahun, anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir simbolik dan memahami hubungan antara objek. Kemampuan untuk mencocokkan bentuk, menghitung, serta menggunakan bahasa menjadi lebih baik pada tahap ini.

Capaian utama di usia 2-3 tahun meliputi:

- Memahami hubungan sebab-akibat.
- Menggunakan simbol dan gambar untuk mewakili objek nyata
- Mengelompokkan objek ke dalam kategori, seperti hewan dan tumbuhan
- Menyusun balok dari ukuran terbesar hingga terkecil

## 4. Usia 3-5 Tahun

Pada usia 3-5 tahun, anak-anak mulai mengembangkan kemampuan untuk memahami waktu, memahami logika sederhana, dan bertanya “mengapa” tentang hal-hal di sekitar mereka Pada tahap ini, mereka juga mulai lebih mandiri dalam bermain dan bekerja sama dengan teman sebaya.

Beberapa pencapaian kognitif di usia 3-5 tahun adalah:

- Mampu membedakan warna dan mengenali angka serta huruf.
- Dapat menghitung hingga 10 dan memahami konsep “sebelum” dan “sesudah”.
- Dapat mengingat bagian dari cerita dan mengikuti perintah tiga langkah.
- Bermain peran yang lebih kompleks.

# Cara Mendukung Perkembangan Kognitif Anak

## 1. Berikan Nutrisi yang Tepat

Nutrisi yang memadai memainkan peran penting dalam aspek kognitif anak usia dini. Penelitian menunjukkan bahwa kekurangan zat besi, zinc, dan asam lemak esensial (seperti DHA) dapat menghambat perkembangan otak. Salah satu tips meningkatkan kognitif anak yang dapat dilakukan orang tua adalah memberikan asupan gizi yang tepat. Nutrisi seperti asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang (LC-PUFA), kolin, dan asam folat juga mendukung perkembangan saraf dan pembentukan memori pada anak.

## 2. Rangsang Rasa Ingin Tahu Anak

Anak-anak usia dini memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, terutama pada usia 3-5 tahun. Salah satu cara meningkatkan kognitif anak usia dini adalah dengan mengajukan pertanyaan yang mendorong mereka untuk berpikir kritis.

Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah:

- Bermain “Tebak Apa Ini” dengan menyembunyikan benda di dalam kantong dan meminta anak menebaknya.
- Membacakan cerita dan mengajukan pertanyaan tentang alur cerita.
- Mengajak anak melakukan eksperimen sederhana, seperti mencampur air dengan minyak dan mengamati hasilnya.

## 3. Berikan Aktivitas Bermain yang Menantang

Bermain adalah cara alami bagi anak-anak untuk belajar. Aktivitas bermain yang mengasah kemampuan kognitif dapat mencakup cara meningkatkan kognitif anak melalui puzzle, bermain peran, dan bermain balok. Puzzle dapat membantu melatih logika dan pemecahan masalah, sementara bermain peran membantu anak memahami peran sosial dan memperkaya imajinasinya, dan bermain balok meningkatkan keterampilan spasial dan pemahaman tentang konsep besar-kecil.

## 4. Dorong Interaksi Sosial

Interaksi sosial dengan teman sebaya membantu mengembangkan keterampilan berbagi, kerja sama, dan kemampuan sosial lainnya. Pada usia 3 hingga 5 tahun, anak mulai belajar cara berbagi mainan dan bergiliran.

Baca Juga : Manfaat Mengetahui Tahapan Kognitif pada Anak

Setiap tahap perkembangan kognitif anak dari 0 hingga 5 tahun adalah proses yang menakjubkan. Dengan memberikan dukungan yang tepat melalui nutrisi, stimulasi bermain, dan interaksi sosial, orang tua dapat membantu Si Kecil mengembangkan kemampuan berpikir, belajar, dan memecahkan masalah yang akan berdampak pada kesuksesan mereka di masa depan. Dukungan pada tahap ini sangat penting karena perkembangan otak anak mencapai 80% dari total kapasitasnya pada usia 3 tahun.

Untuk mendukung fondasi belajar dan pertumbuhan optimal Si Kecil, pastikan kebutuhan nutrisinya terpenuhi dengan baik. S-26 Promise Nutrissentials™ hadir sebagai tambahan nutrisi untuk pertumbuhan yang dirancang khusus untuk anak usia 3-12 tahun. Dengan kandungan Asam Linoleat 1088 mg per sajian, protein esensial, dan nutrisi pendukung imunitas seperti Selenium, Vitamin A, serta Vitamin B2 dan B12, S-26 Promise membantu memperkuat kesiapan Si Kecil dalam belajar dan beraktivitas setiap hari.

Tak hanya itu, kandungan kalsium yang tinggi membantu menjaga kekuatan tulang dan gigi, sementara kolin berperan dalam pembentukan memori. Dengan dukungan nutrisi ini, Si Kecil bisa lebih siap menghadapi tantangan belajar di masa depan. S-26 Promise Nutrissentials™ tersedia dalam ukuran 400 gr, 700 gr, dan 1400 gr, sehingga memudahkan Mam untuk memilih sesuai kebutuhan.

Beri Si Kecil nutrisi yang ia butuhkan untuk berkembang secara optimal dan siap belajar dengan percaya diri.

**Source**

Cognitive Developmental Milestones.
Dari https://www.verywellmind.com/cognitive-developmental-milestones-2795109. Diakses 7 Desember 2024.

Development and Milestones for Toddlers (1 - 3 Years).
Dari https://www.michigan.gov/mikidsmatter/parents/toddler/milestones. Diakses 7 Desember 2024.

Cognitive Development - StatPearls - NCBI Bookshelf.
Dari https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537095/. Diakses 7 Desember 2024.

Cognitive Development: One-Year-Old - HealthyChildren.org.
Dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Cognitive-Development-One-Year-Old.aspx. Diakses 7 Desember 2024.

Cognitive Development: Two-Year-Old - HealthyChildren.org.
Dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Cognitive-Development-Two-Year-Old.aspx. Diakses 7 Desember 2024.https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Cognitive-Development-Two-Year-Old.aspx. Diakses 7 Desember 2024.

Important Milestones: Your Baby By Five Years | CDC.
Dari https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-5yr.html. Diakses 7 Desember 2024.

Piaget's 4 Stages of Cognitive Development Explained.
Dari https://www.verywellmind.com/piagets-stages-of-cognitive-development-2795457. Diakses 7 Desember 2024.

Cognitive and Social Skills to Expect From 3 to 5 Years.
Dari https://www.apa.org/act/resources/fact-sheets/development-5-years. Diakses 7 Desember 2024.

Developmental Milestones: 4 to 5 Year Olds - HealthyChildren.org. Dari Diakses 7 Desember 2024.https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Developmental-Milestones-4-to-5-Year-Olds.aspx. Diakses 7 Desember 2024.

Developmental Milestones: 3 to 4 Year Olds - HealthyChildren.org.
Dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Developmental-Milestones-3-to-4-Year-Olds.aspx. Diakses 7 Desember 2024.

3- to 4-Year-Old Developmental Milestones: Cognitive, Language, and Motor Skills. Dari https://www.webmd.com/parenting/3-to-4-year-old-milestones. Diakses 7 Desember 2024.

The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review - PMC. Dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8839299. Diakses 7 Desember 2024.

Bagikan sekarang