

Anak
Article

Perkembangan Anak 1 Tahun: Apa yang Normal dan Perlu Diwaspadai?

MEI 29, 2026

3 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: dr.Vinia Rusli, Sp.A(K)

Melihat anak tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi salah satu kebahagiaan sebagai orang tua. Terlebih lagi jika perkembangan si Kecil berjalan sesuai dengan usianya.

Meskipun setiap anak memiliki kecepatan tumbuh kembang yang berbeda dan tidak bisa dibanding-bandingkan, pada umumnya anak akan melalui tahapan perkembangan yang sama.

Maka dari itu, dengan mengetahui tahapan perkembangan anak, Mam bisa memantau dan memeriksa apakah si Kecil mengalami hambatan tumbuh kembang atau tidak.

Mengapa Usia 1 Tahun Menjadi Fase Penting?

Usia 12 bulan merupakan bagian dari periode emas tumbuh kembang. Pada fase ini, otak anak berkembang sangat pesat dan membentuk banyak koneksi saraf baru. Menurut World Health Organization, pemantauan perkembangan pada dua tahun pertama sangat penting untuk mendeteksi dini adanya keterlambatan.

Baca Juga: Ciri Ciri Anak Cerdas 1 Tahun yang Perlu Mams Perhatikan

Lalu, apa saja perkembangan anak 1 tahun yang bisa menjadi acuan tumbuh kembang si Kecil?

Apa Saja yang Terlihat pada Perkembangan Anak 1 Tahun?

Mam bisa memantau perkembangan anak 1 tahun berdasarkan beberapa kemampuan berikut ini:

Perkembangan Sosial Emosional

1. Main tepuk tangan

Perkembangan Bicara Bahasa

1. Melambaikan tangan (dadah)
2. Memanggil orang tua dengan sebutan "mama" atau "papa" atau nama panggilan khusus lainnya
3. Memahami kata "tidak" (berhenti sejenak atau berhenti saat Anda mengucapkannya)

Perkembangan Kognitif (belajar, berpikir, memecahkan masalah)

1. Memasukkan sesuatu ke dalam wadah, seperti balok ke dalam cangkir
2. Mencari barang yang Anda sembunyikan, seperti mainan di bawah selimut

Perkembangan Motorik

1. Menarik badan ke posisi berdiri
2. Berjalan berpegangan pada perabot
3. Minum dari cangkir tanpa tutup, sambil Anda memegangnya
4. Mengambil benda kecil seperti kismis di antara ibu jari dan jari telunjuk

Hal yang perlu diwaspadai

1. Tidak merespon saat namanya dipanggil
2. Tidak mengoceh

Bila mendapati ada hal yang perlu diwaspadai pada perkembangan si Kecil sebaiknya segera konsultasi ke dokter anak

Tips Menstimulasi Anak Usia 1 Tahun

1. Batasi waktu menonton layar (TV, tablet, ponsel, dll.) hanya untuk panggilan video dengan orang-orang terdekat. Waktu menonton layar (screen time) tidak disarankan untuk anak-anak di bawah usia 2 tahun. Bayi belajar dengan

berbicara, bermain, dan berinteraksi dengan orang lain.

2. Ajari si Kecil "perilaku yang diinginkan." Tunjukkan padanya apa yang harus dilakukan dan gunakan kata-kata positif atau berikan pelukan dan ciuman saat dia melakukannya. Misalnya, jika dia menarik ekor hewan peliharaan Anda, ajari dia cara membelai dengan lembut dan berikan pelukan saat dia melakukannya.
3. Bicara atau bernyanyilah kepada si Kecil tentang apa yang sedang Anda lakukan. Misalnya, "Ibu sedang mencuci tanganmu" atau nyanyikan, "Beginilah cara kita mencuci tangan."
4. Kembangkan komunikasi berdasarkan apa yang coba disampaikan si Kecil. Misalnya jika dia mengatakan "tu," (untuk truk) katakan "Iya, itu truk," atau jika dia mengatakan "truk," katakan "Ya, itu truk biru besar."
5. Alihkan perhatian si Kecil dengan cepat dan konsisten dengan memberinya mainan atau memindahkannya jika ia mulai melakukan hal-hal yang tidak Anda inginkan. Gunakan kata "tidak" hanya untuk perilaku yang berbahaya. Saat Anda mengatakan "tidak," katakan dengan tegas. Jangan memukul, berteriak, atau memberikan penjelasan panjang lebar.
6. Berikan si Kecil tempat yang aman untuk dijelajahi. Amankan rumah Anda dari bahaya bagi si Kecil. Misalnya, pindahkan benda-benda tajam atau mudah pecah ke tempat yang tidak terjangkau. Simpan obat-obatan, bahan kimia, dan produk pembersih di tempat terkunci.
7. Tanggapi dengan kata-kata ketika si Kecil menunjuk untuk meminta sesuatu. Misalnya, katakan "Kamu mau cangkir? Ini cangkirnya. Ini cangkirmu." Jika dia mencoba mengatakan "cangkir," puji usahanya.
8. Tunjukkan hal-hal menarik yang Anda lihat, seperti truk, bus, atau hewan. Ini akan membantu si Kecil memperhatikan apa yang orang lain "tunjukkan" kepadanya melalui jari.
9. Bantu si Kecil membiasakan diri dengan makanan dengan rasa dan tekstur yang berbeda. Makanan bisa berupa makanan yang lembut, dihaluskan, atau dicincang halus. si Kecil mungkin tidak menyukai setiap makanan pada percobaan pertama. Beri si Kecil kesempatan untuk mencoba makanan berulang kali.
10. Cari tahu tentang makanan yang berisiko menyebabkan tersedak. Biarkan si Kecil berlatih makan sendiri makanan yang aman dengan jari-jarinya dan menggunakan cangkir dengan sedikit air. Duduklah di samping si Kecil dan nikmati waktu makan bersama. Tidak apa-apa bila berantakan.
11. Pastikan si Kecil cukup tidur: bayi berusia 1 tahun membutuhkan 11 hingga 14 jam tidur sehari (termasuk tidur siang). Waktu tidur yang konsisten akan mempermudah!
12. "Bacalah" buku bersama si Kecil. Membaca bisa berupa membicarakan gambar. Bayi seusia ini menyukai buku yang memiliki benda-benda yang bisa mereka sentuh atau bagian yang bisa mereka buka tutup.
13. Bermainlah bersama dengan balok dan mainan lain yang mendorong si Kecil untuk menggunakan kedua tangannya.
14. Biarkan si Kecil mendorong benda-benda, seperti kotak kosong, "kursi bayi," atau "mainan dorong," sehingga dia dapat berlatih berjalan.
15. Dorong si Kecil untuk berlatih berjalan sendiri. Alat bantu jalan bayi (baby walker) tidak disarankan. Biarkan dia memegang tangan Anda atau berpegangan pada furnitur yang aman.

Pertanyaan Perkembangan Anak 1 Tahun:

1. Apa saja perkembangan normal anak usia 1 tahun?

Anak usia 1 tahun umumnya mulai berdiri atau berjalan, mengucapkan 1-2 kata sederhana, menunjuk benda yang diinginkan, dan meniru suara atau gerakan orang lain.

2. Apa saja tanda anak 1 tahun mengalami keterlambatan perkembangan?

Tanda keterlambatan meliputi belum bisa duduk tanpa bantuan, tidak merespons saat dipanggil, tidak babbling (mengoceh), atau tidak menunjukkan kontak mata dan interaksi sosial.

3. Apa nutrisi penting untuk perkembangan anak 1 tahun?

Protein, zat besi, kalsium, vitamin D, lemak sehat (termasuk omega-3), serta karbohidrat kompleks penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak.

Referensi

1. American Academy of Pediatrics. Promoting Optimal Development: Identifying Infants and Young Children With Developmental Disorders Through Developmental Surveillance and Screening. *Pediatrics* January 2020; 145 (1): e20193449. 10.1542/peds.2019-3449
2. Centers for Disease Control and Prevention. Milestones by 1 Year
<https://www.cdc.gov/act-early/milestones/1-year.html>
3. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Mengenal Keterlambatan Perkembangan Umum pada Anak
<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/mengenal-keterlambatan-perkembangan-umum-pada-anak>
4. R. Jason Gerber, Timothy Wilks, Christine Erdie-Lalena; Developmental Milestones 3: Social-Emotional Development. *Pediatr Rev* December 2011; 32 (12): 533-536.
<https://doi.org/10.1542/pir.32-12-533>

Bagikan sekarang