

Perkembangan Anak 1 Tahun, Buah Hati Sudah Bisa Apa Saja?

JUL 16, 2024

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.

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

Apa Saja yang Terlihat pada Perkembangan Anak 1 Tahun?

Menginjak umur 1 tahun, si Kecil kini sudah memasuki usia batita atau dibawah 3 tahun. Tumbuh kembang anak tak hanya dapat dilihat dari segi fisik, seperti tinggi dan berat badan. Namun juga perlu dipantau dari berbagai aspek kemampuannya, meliputi kemampuan berpikir, bergerak, berinteraksi, dan berkomunikasi.

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

1. Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif berkaitan dengan kemampuan anak dalam memperoleh, memahami, menyusun, dan mempelajari informasi melalui berbagai cara.

Kemampuan kognitif anak akan membantunya dalam mempelajari keterampilan yang dibutuhkan dalam hidup dan masa depannya.

Perkembangan kognitif anak usia 1 tahun di antaranya:

- Mampu mengamati objek yang jatuh.
- Menemukan objek yang tersembunyi.
- Memahami fungsi beberapa alat atau benda, seperti sendok untuk makan dan cangkir untuk minum.
- Menunjuk objek benda atau bagian tubuh sesuai namanya.

2. Kemampuan Motorik

Kemampuan ini berhubungan dengan gerak dan aktivitas anak, seperti bermain. Keterampilan motorik menjadi bagian penting dalam tumbuh kembang anak 1 tahun.

Keterampilan motorik bisa dibagi menjadi dua, yakni motorik halus (fine motor) yang berkaitan dengan gerakan otot kecil seperti jari dan pergelangan tangan, serta motorik kasar (gross motor) yang berkaitan dengan gerak otot besar seperti berlari dan melompat.

Saat menginjak usia 1 tahun, si Kecil akan memiliki kemampuan motorik halus seperti:

- Mulai menunjukkan preferensi tangan yang dominan.
- Mampu memasukkan objek ke dalam wadah dan mengeluarkannya.
- Mampu memegang objek menggunakan telunjuk dan ibu jari.
- Memasukkan makanan ke mulut.
- Mencorat-coret menggunakan alat tulis.
- Tepuk tangan dan melambaikan tangan.

Sedangkan perkembangan kemampuan motorik kasarnya, di antaranya:

- Merangkak.
- Berdiri sambil berpegangan.
- Duduk tanpa bantuan.
- Memanjat atau naik ke perabotan yang pendek.
- Berjalan dengan salah satu tangan berpegangan pada orang dewasa.

3. Kemampuan Emosional

Perkembangan keterampilan emosional sering dikaitkan dengan kemampuan sosial anak. Perkembangan sosial emosional di usia dini akan mempengaruhi si Kecil dalam mengembangkan kemampuan memahami, mengekspresikan, serta mengatur emosi

dan hubungan sosialnya.

Pada anak usia 1 tahun, beberapa perkembangan sosial emosional yang mungkin ditunjukkan, yaitu:

- Ingin selalu dekat dengan orang-orang yang dikenal dan tidak ingin ditinggal.
- Malu-malu bahkan menangis saat berada di dekat orang yang tidak dikenalnya.
- Mulai lebih sering tantrum.
- Menangis saat ditinggal pergi orang tua atau orang yang mengasuhnya.
- Dapat menunjukkan mainan atau benda favoritnya.

Baca Juga: Mengenal Manfaat Tahapan Perkembangan Kognitif Anak

4. Kemampuan Bahasa

Kemampuan bahasa menjadi salah satu bagian penting dalam perkembangan anak karena berhubungan dengan keterampilan komunikasi si Kecil. Melalui bahasa, anak juga dapat mengekspresikan dan mengutarakan emosinya, belajar dan berpikir untuk memecahkan masalah, serta membangun hubungan sosial.

Kemampuan bahasa yang mungkin ditunjukkan si Kecil di usia 1 tahun, di antaranya:

- Mengucapkan kata-kata pengulangan tanpa makna, seperti "mama" atau "papa".
- Menirukan suara dan ekspresi wajah.
- Mengoceh seperti sedang berbicara panjang.
- Berusaha mengulang atau menirukan kata-kata yang didengar.

Tips Menstimulasi Anak Usia 1 Tahun

Di usia 1 tahun, bermain memang masih menjadi aktivitas utama anak. Si Kecil mempelajari banyak hal baru dan pengalaman salah satunya lewat bermain.

Mam bisa menjadikan aktivitas bermain sebagai stimulan agar mendorong perkembangan anak usia dini. Berikut beberapa permainan stimulasi anak 1 tahun yang bisa Mam praktikkan bersama si Kecil di rumah:

- **Menghitung jari**
Anak-anak senang berhitung. Ajak si Kecil berhitung dengan menyebutkan angka secara keras sambil melipat jari satu persatu. Ini bagus untuk melatih kognitif dan kemampuan bahasa anak.
- **Menyusun mainan berdasarkan warna**
Permainan ini dapat melatih kemampuan kognitif si Kecil sekaligus mengenalkan aneka warna dan namanya.
- **Mencari di tumpukan mainan**

Sembunyikan mainan tertentu dan minta si Kecil menemukannya hanya berdasarkan ciri-ciri yang Mam sampaikan. Ini akan melatih kognitif si Kecil.

- **Membuat musik**

Menggunakan mainan atau alat di sekeliling, seperti sendok dan kaleng bekas, ajak si Kecil membuat suara yang beritme seperti musik dan melatih kognitif, motorik, dan emosionalnya. Bisa juga sambil bernyanyi untuk melatih kemampuan bahasanya.

- **Melukis jari**

Walaupun membuat berantakan, aktivitas melukis menggunakan jari bisa mengajarkan si Kecil soal warna hingga melatih motorik halusya.

- **Bermain melompat dan berlari**

Ajak si Kecil beraktivitas di luar rumah. Ajak anak bermain melompat dan kejar-kejaran untuk melatih motorik kasar dan emosionalnya.

Selain memberi stimulasi perkembangan anak lewat aktivitas bermain, Mam juga perlu mendukung proses belajar si Kecil dengan mencukupi kebutuhan gizinya.

Berikan susu bernutrisi sebagai pelengkap makanan dan minuman sehari-hari si Kecil, seperti susu pertumbuhan S-26 Procal Nutrissentials untuk anak usia 1-3 tahun yang mengandung lebih dari 26 nutrisi yang dapat mendukung kemampuan belajar si Kecil.

Susu S-26 Procal Nutrissentials kaya akan kolin, tinggi protein, serta mengandung asam linoleat yang mendukung pondasi belajar anak. Juga diperkaya zat besi, zink, asam folat, serta kaya vitamin B kompleks untuk mendukung imunitas dan pertumbuhan si Kecil.

Dukung perkembangan anak 1 tahun dengan memberi stimulasi yang tepat. Namun perlu diingat Mam, bahwa setiap anak berkembang dengan kecepatan masing-masing. Jadi jangan khawatir bila si Kecil sedikit terlambat dari anak seusianya.

Source :

Healthline. Ages and Stages: How to Monitor Child Development. Dari: healthline.com/health/childrens-health/stages-of-child-development. Diakses pada 7 April 2024

Raising Children. Child development: the first 5 years. Dari: <https://raisingchildren.net.au/newborns/development/understanding-devel....> Diakses pada 7 April 2024

Verywell Health. Cognitive Development Theory: What Are the Stages?. Dari: verywellhealth.com/cognitive-development-5220803. Diakses pada 7 April 2024

Verywell Family. Fine and Gross Motor Skills in Children. Dari: verywellfamily.com/what-are-motor-skills-3107058. Diakses pada 7 April 2024

Verywell Mind. Social and Emotional Development in Early Childhood. Dari: verywellmind.com/social-and-emotional-development-in-early-childhood-2795106.

Diakses pada 7 April 2024

Raising Children. Language development in children: 0-8 years. Dari: raisingchildren.net.au/babies/development/language-development/language-development-0-8. Diakses pada 7 April 2024

Unicef. Your toddler's developmental milestones at 1 year. Dari: unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-developmental-milestones-1-year. Diakses pada 7 April 2024

Healthline. 25 Fun and Engaging Activities for 1-Year-Olds. Dari: healthline.com/health/childrens-health/activities-for-one-year-olds. Diakses pada 7 April 2024

Bagikan sekarang