

Cara Stimulasi Agar Anak Cepat Belajar Jalan

JUL 19, 2024

Berdiri dan berjalan menjadi bagian dari tahapan proses perkembangan anak. Biasanya, anak akan mengikuti tahapan merayap, merangkak, berdiri, dan melangkah sebelum akhirnya bisa berjalan.

Sebenarnya berdiri dan berjalan menjadi suatu proses alamiah yang seharusnya terjadi pada semua anak. Tapi, banyak orangtua yang bertanya-tanya mengenai bagaimana agar anak cepat jalan.

Dalam hal ini, Mam bisa mencoba sejumlah cara agar anak cepat jalan dengan memaksimalkan stimulasi dan memberikan dukungan penuh kepada si Kecil.

Kapan Anak Bisa Berjalan?

Rata-rata, anak akan mulai berdiri pada usia 9 bulan dan berjalan pada usia 12-18 bulan. Tapi, ada beberapa anak yang bisa berjalan lebih cepat mulai usia 7 bulan.

Sebelum bisa berdiri dan berjalan, si Kecil harus sudah bisa duduk terlebih dahulu. Pada dasarnya, anak yang sudah bisa duduk memiliki otot yang kuat untuk menopang tubuhnya saat berdiri dan berjalan.

Tanda Bayi Siap Belajar Berjalan

Agar anak cepat jalan, Mam bisa memberikan semangat kepada anak tapi tidak memaksa si Kecil untuk berjalan.

Ada beberapa tanda yang menunjukkan anak siap berjalan seperti:

- Mempunyai kontrol kepala dan tubuh bagian atas yang sangat baik
- Bisa mengkoordinasi gerakan tubuh
- Mampu berdiri

- Mulai berjalan dengan berpegangan pada suatu benda
- Mengambil langkah saat dibantu oleh orang lain
- Memiliki ketertarikan berlatih berjalan.

Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Anak Berjalan

Ada tiga faktor yang bisa mempengaruhi proses berdiri dan berjalan seorang anak, yaitu faktor internal, lingkungan, dan aktivitas.

1. Faktor internal

Faktor internal berasal dari dalam diri anak seperti keinginan bergerak, tidak ada masalah pada sendi, serta memiliki kekuatan otot dan keseimbangan otot yang baik. Otot akan terbentuk jika asupan nutrisi pada anak baik.

2. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dipengaruhi oleh pola asuh yang mendukung agar anak cepat jalan. Mam bisa mendorong si Kecil untuk berdiri dan berjalan dengan meletakkan mainan pada posisi yang membuat anak harus berdiri atau berjalan agar bisa meraih mainan tersebut.

Selain itu, Mam bisa menciptakan lingkungan yang aman sehingga si Kecil tidak terjatuh, terbentur, atau terpeleset yang membuatnya menjadi trauma.

3. Faktor aktivitas

Mam bisa mendorong anak agar beraktivitas sesuai usia perkembangannya seperti membantu mengangkat tubuh anak agar berlatih berdiri.

Jika si Kecil tidak mempunyai masalah terhadap ketiga faktor tersebut, maka biasanya ia tidak membutuhkan latihan khusus untuk bisa berdiri dan berjalan.

Baca Juga: Tahap Tumbuh Kembang Bayi Hingga Balita

Stimulasi sebagai Cara agar Anak Cepat Jalan

Mam juga dapat melakukan beberapa cara agar anak cepat jalan, seperti:

1. Membiasakan anak duduk dengan kaki memijak ke lantai dan tanpa sandaran

2. Menaruh mainan pada posisi yang membuat Si Kecil ingin berusaha meraihnya
3. Mengajak bermain kuda-kudaan, bersepeda, bermain sambil berdiri, atau mendorong benda yang bisa didorong-dorong.

Sementara itu, stimulasi agar anak cepat jalan lainnya bisa dilakukan dengan mengajak anak berlatih bergerak ke atas, ke bawah, dan sekelilingnya dengan menaruh mainan kesukaannya.

Cara tersebut memungkinkan si Kecil berlatih transisi dari duduk, jongkok, berdiri. Saat anak menarik tubuhnya ke atas, ini akan melibatkan kekuatan tubuh bagian atas.

Tak hanya itu, Mam juga bisa mengajak si Kecil berjalan-jalan ringan di sekitar ruang tamu dengan menopang punggung anak, bukan tangannya.

Saat menopang punggung anak, si Kecil mengembangkan gaya berjalan lebih alami dan tidak condong ke depan yang membuat bertumpu pada jari kaki.

Beban berat anak harus didistribusikan ke seluruh kaki, termasuk tumit untuk mengembangkan pola gerakan yang kuat ke seluruh tubuh. Pastikan si Kecil memegang kendali saat mengambil langkahnya, meskipun pada awalnya mungkin sangat lambat.

Cara agar anak cepat jalan lainnya juga bisa dilakukan dengan memberikan kesempatan si Kecil bermain kereta belanja mini atau mainan lainnya yang didorong.

Saat memilih mainan yang didorong-dorong, pastikan mainan kokoh dan cukup tahan terhadap jenis lantai apa pun.

Mainan dorong memungkinkan si Kecil mendapatkan kemandirian dengan tetap memperoleh dukungan yang diperlukan saat bergerak melalui tahap-tahap berjalan.

Mam juga bisa menstimulasi si Kecil dengan naik turun tangga, karena gerakan ini melibatkan semua otot tubuhnya.

Saat melakukan stimulasi berdiri dan berjalan pada si Kecil, Mam bisa membuat mereka tetap bertelanjang kaki.

Menurut sebuah penelitian, bertelanjang kaki bisa membantu bayi mengembangkan kaki yang kuat dan sehat.

Berjalan tanpa alas kaki bisa menjadi salah satu cara agar anak cepat jalan, karena bisa mendorong anak untuk berjalan dan membantu ototnya berkembang baik.

Itulah beberapa cara agar anak cepat jalan. Perlu diketahui, anak usia 9-18 bulan berada pada periode emasnya di mana terjadi banyak sekali perkembangan, seperti sudah kuat memegang, mengangkat, menarik suatu benda, belajar berdiri, berjalan, dan lainnya.

Source :

Medical News Today. When do babies start walking? The stages of learning to walk. Dari medicalnewstoday.com/articles/when-do-babies-start-walking. Diakses 6 April 2024

IDAI. Tips Melatih Anak Berdiri dan Berjalan. Dari idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/tips-melatih-anak-berdiri-dan-berjalan. Diakses 6 April 2024

Healthline. How to Teach Baby to Walk Without Support, Step-by-Step. Dari [healthline.com/health/baby/how-to-teach-baby-to-walk](https://www.healthline.com/health/baby/how-to-teach-baby-to-walk). Diakses 6 April 2024

Bagikan sekarang