Anak (1-3 tahun)
Artikel

Cara Agar Anak Cepat Jalan: Langkah Aman dan Efektif untuk Mam

APR 24, 2026

2 MINS

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.

Mengapa Fase Berjalan Penting untuk Tumbuh Kembang?

Berjalan adalah tonggak perkembangan (milestone) motorik kasar yang sangat penting. Saat Si Kecil mulai berjalan, ia tidak hanya belajar menggerakkan tubuh, tetapi juga melatih koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan kepercayaan diri.

Menurut American Academy of Pediatrics, perkembangan motorik berhubungan erat dengan perkembangan kognitif dan sosial anak. Ketika anak bisa berjalan, ia memiliki kesempatan lebih besar untuk mengeksplorasi lingkungan, yang kemudian merangsang perkembangan otak dan kemampuan problem solving.

Karena itu, memahami cara agar anak cepat jalan sebaiknya difokuskan pada stimulasi yang tepat dan aman, bukan sekadar mengejar target usia.

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.

Tahapan Normal Anak Belajar Jalan

Sebelum benar-benar berjalan, Si Kecil akan melewati beberapa tahapan penting:

- Tummy time (0–6 bulan)

  Melatih kekuatan leher, bahu, dan punggung.

- Duduk sendiri (sekitar 6–8 bulan)

  Membantu melatih keseimbangan tubuh.

- Merangkak (7–10 bulan)

  Menguatkan otot tangan dan kaki.

- Berdiri berpegangan (8–12 bulan)

  Mulai belajar menopang berat badan.

- Cruising (9–13 bulan)

  Berjalan sambil berpegangan pada meja atau sofa.

Sebagian besar anak mulai berjalan mandiri di usia 9–15 bulan. Jika Si Kecil belum berjalan setelah 18 bulan, Mam sebaiknya berkonsultasi dengan dokter anak.

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: Manfaat Stimulasi untuk Anak

Stimulasi sebagai Cara agar Anak Cepat

Jalan

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

- Membiasakan anak duduk dengan kaki memijak ke lantai dan tanpa sandaran
- Menaruh mainan pada posisi yang membuat Si Kecil ingin berusaha meraihnya
- 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.

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.

Mam, fase belajar berjalan adalah perjalanan penting dalam tumbuh kembang Si Kecil. Kuncinya bukan sekadar mencari cara agar anak cepat jalan, tetapi memastikan prosesnya aman, menyenangkan, dan sesuai tahap perkembangan.

Dengan nutrisi yang cukup, lingkungan yang aman, stimulasi yang tepat, serta dukungan penuh cinta dari Mam, Si Kecil akan melangkah dengan percaya diri pada waktunya. Percayalah, setiap langkah kecilnya adalah pencapaian besar yang patut dirayakan.

Pertanyaan Seputar Cara Agar Anak Cepat Jalan:

1. **Kapan anak biasanya mulai belajar berjalan?**

   Sebagian besar anak mulai berjalan pada usia 9–15 bulan.

2. **Bagaimana cara agar anak cepat belajar berjalan?**

   Berikan tummy time, biarkan anak berlatih berdiri sambil berpegangan, dan ciptakan lingkungan aman untuk eksplorasi.

3. **Apa tanda anak siap belajar berjalan?**

Anak sudah bisa duduk tanpa bantuan, merangkak, dan berdiri sambil berpegangan.

Referensi:

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. Diakses 6 April 2024

American Academy of Pediatrics. (2018). Infant walkers: A dangerous choice. Pediatrics, 142(4), e20182465. https://doi.org/10.1542/peds.2018-2465

World Health Organization. (2013). Essential nutrition actions: Improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition. WHO Press.

Adolph, K. E., & Robinson, S. R. (2015). The road to walking: What learning to walk tells us about development. Oxford Handbook of Developmental Psychology. Oxford University Press.

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 >