Anak Stimulasi
Article

Cara Mendidik Anak Umur 1 Tahun agar Cerdas yang Bisa Mam Terapkan

SEP 15, 2025

Usia 1 tahun adalah periode *golden age* ketika kemampuan motorik, kognitif, sosial, emosional, dan bahasa anak berkembang pesat. Maka itu, penting bagi orang tua memahami cara mendidik anak umur 1 tahun agar cerdas.

Yuk, simak penjelasannya dalam artikel ini!

Cara Mendidik Anak Umur 1 Tahun agar Cerdas

Menginjak usia 1 tahun, anak mulai belajar memahami kata-kata, meniru gerakan, bereksplorasi dengan benda, dan mengenal rasa aman dari kasih sayang orang tua. Tanpa stimulasi yang sesuai, potensi ini bisa terlambat berkembang.

Oleh karena itu, Mam dapat mengajarkan berbagai hal pada anak melalui kegiatan sehari-hari. Berikut cara mendidik anak umur 1 tahun agar cerdas:

1. Rutin Membacakan Buku Bergambar dengan Narasi Sederhana

Membacakan buku bergambar adalah cara efektif membangun koneksi bahasa dan imajinasi sejak dini. Manfaat membacakan buku juga dapat bantu si Kecil dalam meningkatkan kosakata, merangsang imajinasi dan daya pikir, serta membentuk kebiasaan literasi sejak dini.

Bahkan, American Academy of Pediatrics merekomendasikan membacakan buku sejak dini untuk mendukung perkembangan bahasa dan kesiapan membaca di usia

sekolah.

Mam bisa pilih buku cerita yang mendidik dengan gambar besar dan kata-kata sederhana. Bacakan dengan ekspresi suara lantang untuk menarik perhatian anak.

2. Nyanyikan Lagu Anak yang Melibatkan Gerakan

Cara mendidik anak umur 1 tahun agar cerdas berikutnya adalah menyanyikan lagu anak sambil bergerak.

Lagu seperti “Kepala, Pundak, Lutut, Kaki” melatih anak mengenali bagian tubuh dan mengikuti irama. Iringan gerakan sederhana merangsang kemampuan motorik anak dan koneksi antara otak dan tubuh.

Mam bisa mengajak si Kecil mengikuti gerakan tangan atau tepuk tangan. Ulangi lagu yang sama beberapa hari agar anak terbiasa

3. Bermain Blok, Memasukkan Benda ke Kotak

Permainan motorik seperti menyusun balok, memasukkan bola ke dalam kotak, atau memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lain sangat baik untuk mengasah logika, kemampuan motorik anak, dan koordinasi tangan-mata.

4. Bermain Sambil Belajar Menyebut Warna, Bentuk, Angka

Di usia ini, Mam bisa terus ajarkan anak macam-macam warna, bentuk, angka, huruf, dan nama-nama anggota tubuh. Misalnya, “Ini warna merah. Ini biru. Itu hijau” atau “Ini mata. Ini telinga. Ini hidung”.

Ulangi terus apa yang Mam ajarkan dengan mengajukan pertanyaan pada anak dan meminta si Kecil untuk menyebutkan warna benda atau angka dan huruf yang ditunjuk.

Baca Juga : Cara Supaya Anak Cerdas Sejak Dini

5. Berikan Pelukan dan Interaksi Kasih Sayang untuk Stimulasi Emosional

Pelukan, senyuman, dan kata-kata positif memperkuat rasa aman dan kepercayaan

diri. Cara mendidik anak ini juga membentuk dasar kecerdasan emosional.

Sebuah studi menunjukkan interaksi penuh kasih antara orang tua dan bayi berkaitan erat dengan perkembangan otak bagian prefrontal cortex, yakni pusat dari empati dan pengendalian diri.

6. Latih Kemandirian Anak

Di usia 1 tahun, Mam sudah bisa mengajarkan anak agar mandiri, lho. Cara melatih kemandirian anak bisa melalui kegiatan sederhana sehari-hari.

Misalnya mengajarkan anak melepas pakaian, kaos kaki, dan sepatu, mencuci tangan sebelum dan setelah makan, atau memasukkan pakaian kotor di keranjang.

7. Batasi *Screen Time*

WHO merekomendasikan tidak ada *screen time* untuk anak di bawah 2 tahun, kecuali *video call* dengan keluarga. Terlalu banyak paparan layar bisa mengganggu tidur, fokus, dan perkembangan bahasa.

Sebagai solusinya, Mam bisa alihkan perhatian si Kecil ke mainan fisik, buku, atau permainan anak 1 tahun lainnya.

8. Beri Anak Ruang Eksplorasi yang Aman

Biarkan anak merangkak, berdiri, memegang benda, atau berjalan dengan pengawasan. Lingkungan yang aman dan terbuka membantu si Kecil belajar dari pengalaman langsung.

Peran orang tua dalam mendidik anak adalah pastikan area bermainnya tetap aman. Gunakan pagar pengaman di tangga dan singkirkan benda tajam dan mudah pecah.

9. Berikan Nutrisi yang Tepat

Selain stimulasi dari orang tua, pastikan anak memperoleh nutrisi yang tepat guna mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Mam bisa berikan S-26 PROCAL GOLD untuk bantu meningkatkan kecerdasan anak.

S-26 PROCAL GOLD mengandung nutrisi penting untuk otak, seperti sphingomyelin, omega-3 dan 6 yang mampu dukung pembentukan DHA dan AA, sehingga kemampuan belajar si Kecil pada usia 1-3 tahun dapat meningkat.

Ada pula kandungan kolin dan zat besi yang baik untuk fungsi perkembangan otak sekaligus meningkatkan daya ingat si Kecil.

Baca Juga : Ciri Anak 1 Tahun yang Cerdas

Frequently Asked Questions

1. **Apa saja cara mendidik anak umur 1 tahun agar cerdas?**

Beberapa cara mendidik anak umur 1 tahun agar cerdas meliputi melakukan stimulasi dengan permainan edukatif, membaca buku bergambar, berbicara dengan anak untuk meningkatkan kemampuan bahasa, serta memberi ruang untuk eksplorasi lingkungan yang aman.

2. **Mengapa penting memberikan stimulasi pada anak usia 1 tahun?**

Pada usia 1 tahun, perkembangan otak anak sedang sangat pesat. Stimulasi yang tepat, seperti bermain, bernyanyi, dan membaca bersama, membantu meningkatkan kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan emosionalnya.

3. **Bagaimana cara membantu anak mengembangkan kemampuan berbahasa pada usia 1 tahun?**

Untuk mendukung perkembangan bahasa anak, sering-seringlah berbicara dengannya meskipun kosakatanya masih terbatas. Gunakan ekspresi wajah, intonasi yang jelas, dan bacakan buku cerita sederhana untuk melatih daya tangkap bahasa.

4. **Apa saja aktivitas yang efektif untuk mendukung kecerdasan anak usia 1 tahun?**

Aktivitas seperti bermain balok, menyusun puzzle sederhana, mengenalkan warna dan bentuk, serta bernyanyi bersama sangat efektif untuk melatih kemampuan kognitif, motorik, dan kreativitas anak. Pastikan aktivitas dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan agar anak merasa nyaman dan tertarik.

Source

Healthline. 25 Fun and Engaging Activities for 1-Year-Olds. Dari: https://www.healthline.com/health/childrens-health/activities-for-one-y…. Diakses pada 17 Juli 2025

WebMD. Baby Development: Your 1-Year-Old. Dari: https://www.webmd.com/parenting/baby/baby-development-1-year-old. Diakses pada 17 Juli 2025

NHS. Baby and toddler play ideas. Dari:

https://www.nhs.uk/baby/babys-development/play-and-learning/baby-and-to…. Diakses pada 17 Juli 2025

American Academy of Pediatrics. Screen Time for Infants. Dari: https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excell…. Diakses pada 17 Juli 2025

Bagikan sekarang