

Tahapan Perkembangan Bayi 0-6 Bulan: Panduan Lengkap untuk Mam

MEI 25, 2026

2 MINS

Mam, masa pertumbuhan paling cepat pada anak terjadi di 1.000 hari pertama kehidupan, yaitu sejak awal kehamilan sampai si Kecil berusia dua tahun. Pada masa ini, otak dan organ penting bayi sedang berkembang sangat pesat.^[1]

Karena itu, penting bagi Mam untuk mengenali milestone atau tahapan perkembangan bayi, terutama saat usianya masih 0-6 bulan. Dengan memantau perkembangannya secara rutin bersama dokter anak, Mam bisa mengetahui apakah tumbuh kembang si Kecil sudah sesuai dengan usianya.^[2]

Pemantauan ini juga membantu mendeteksi lebih awal jika ada tanda keterlambatan. Semakin cepat diketahui, semakin cepat pula si Kecil bisa mendapatkan penanganan yang tepat agar tumbuh kembangnya tetap optimal.

Tahapan Perkembangan Bayi Usia 0-3 Bulan

Setelah memahami pentingnya memantau perkembangan bayi sesuai usia, Mam bisa mulai memperhatikan tumbuh kembang si Kecil sejak usia 0-3 bulan. Pada fase ini, bayi biasanya mulai menunjukkan kemampuan sederhana untuk menggerakkan tubuh dan merespons lingkungan di sekitarnya.

Dari sisi motorik, bayi mulai belajar mengangkat kepala dan dada saat tengkurap, menendang-nendangkan kaki saat telentang, serta membuka dan mengepalkan tangannya. Gerakan ini mungkin terlihat kecil, tetapi menjadi bagian penting dari latihan otot dan koordinasi tubuhnya.

Dari sisi perkembangan sensorik bayi, si Kecil mulai bisa mengikuti gerakan benda dengan matanya. Ia juga perlahan mengenali wajah orang-orang yang sering ia lihat, terutama dari jarak dekat.^[3]

Mam juga mungkin mulai sering mendengar si Kecil mengeluarkan suara selain tangisan, seperti “ooo” atau “aahh”. Ini adalah bagian awal dari perkembangan bahasa. Selain itu, bayi biasanya mulai bereaksi saat mendengar suara keras di sekitarnya.^[4]

Secara sosial dan emosional, bayi usia 0-3 bulan mulai menunjukkan senyum sosial, yaitu senyum yang muncul saat melihat atau berinteraksi dengan orang lain. Ia juga bisa tampak lebih tenang saat diajak bicara, dipeluk, atau digendong oleh Mam.

Tahapan Perkembangan Bayi Usia 4-6 Bulan

Setelah melewati fase 0-3 bulan, Mam biasanya akan melihat si Kecil mulai lebih aktif dan interaktif di usia 4-6 bulan. Ia tidak hanya merespons lingkungan sekitarnya, tetapi juga mulai lebih sering bergerak, bereksplorasi, dan “mengajak” Mam berinteraksi.

Dari sisi perkembangan motorik bayi, si Kecil mulai bisa berguling dari tengkurap ke telentang, atau sebaliknya. Saat tengkurap, ia juga mulai mampu menopang tubuh dengan lengan yang lebih kuat. Di usia ini, sebagian bayi juga mulai belajar duduk, baik dengan bantuan maupun dengan tangannya sendiri sebagai penopang.

Dari sisi sensorik dan kognitif, si Kecil biasanya semakin penasaran dengan benda-benda di sekitarnya. Salah satu caranya adalah dengan memasukkan benda ke mulut. Ini termasuk bagian dari proses eksplorasi, tetapi Mam tetap perlu memastikan benda di sekitarnya aman dan tidak berisiko tertelan.

Perkembangan bahasanya juga semakin terlihat. si Kecil mulai mengoceh dengan bunyi sederhana seperti “ba” atau “dee”, merespons suara Mam, dan kadang membuat suara menyembur dari mulutnya. Meski terdengar seperti bermain-main, ini adalah bagian dari latihan awal sebelum ia bisa berbicara.^[5]

Secara sosial dan emosional, bayi usia 4-6 bulan mulai lebih mengenali orang-orang terdekatnya. Ia juga bisa tampak senang saat melihat bayangannya di cermin, tertawa lepas, dan menunjukkan ekspresi yang lebih beragam saat diajak bermain.^[6]

6 Cara Stimulasi Perkembangan Bayi

dengan Aktivitas Sederhana

Setelah mengenali tahapan perkembangan bayi usia 0-6 bulan, Mam juga bisa membantu mendukung tumbuh kembangnya melalui stimulasi sederhana di rumah.

1. **Lakukan stimulasi sederhana sesuai usia bayi**

Setelah mengenali tahapan perkembangan bayi usia 0-6 bulan, Mam juga bisa membantu mendukung tumbuh kembangnya melalui stimulasi sederhana di rumah. Aktivitasnya tidak harus rumit, yang penting dilakukan dengan aman, lembut, dan sesuai usia si Kecil.

2. **Biasakan bayi melakukan tummy time**

[Ch1] Salah satu stimulasi yang penting adalah tummy time, yaitu menengkurapkan bayi saat ia sedang terjaga dan tetap diawasi. Aktivitas ini membantu memperkuat otot leher, dada, lengan, dan bahunya. Mam bisa memulainya sebentar-sebentar, lalu menyesuaikan durasinya dengan kenyamanan si Kecil.

3. **Dorong bayi bergerak dengan mainan di luar jangkauan**

Mam juga bisa meletakkan mainan sedikit di luar jangkauan bayi untuk mendorongnya bergerak. Cara sederhana ini dapat membantu bayi belajar meregangkan tubuh, meraih benda, berguling, atau mulai mencoba merayap.

4. **Stimulasi perkembangan bahasa sejak dini**

Untuk mendukung perkembangan bahasa, ajak si Kecil sering berbicara, bernyanyi, atau membaca buku bergambar dengan warna cerah. Walaupun bayi belum bisa menjawab dengan kata-kata, ia sedang belajar mengenali suara, ekspresi, dan pola komunikasi dari Mam.

5. **Ajak bayi bermain permainan interaktif sederhana**

Selain itu, permainan sederhana seperti cilukba juga bisa membantu melatih interaksi dan respons bayi. Dari permainan kecil seperti ini, si Kecil belajar menunggu, memperhatikan wajah Mam, lalu merespons dengan senyum, suara, atau tawa.

6. **Hindari paparan layar pada usia 0-6 bulan**

Hal yang tidak kalah penting, Mam sebaiknya menghindari paparan layar seperti televisi atau gawai pada usia ini, kecuali untuk video call singkat bersama keluarga. Di usia 0-6 bulan, interaksi langsung dengan Mam tetap menjadi stimulasi terbaik untuk mendukung tumbuh kembangnya.

***Red Flag* pada Perkembangan Bayi yang Perlu Mam Waspadai**

Meskipun setiap bayi tumbuh dengan ritme dan kecepatannya masing-masing, Mam

tetap perlu mewaspadaai beberapa tanda bahaya atau *red flags* pada tahap perkembangannya.

Mam perlu segera berkonsultasi dengan dokter anak jika bayi tampak sangat lemas, tubuhnya terasa terlalu lunglai, atau justru otot tangan dan kakinya terasa kaku. Mam juga perlu memeriksakan si Kecil jika ia tidak bereaksi saat mendengar suara keras.

Tanda lain yang perlu diperhatikan adalah ketika mata bayi tidak mengikuti gerakan benda, belum pernah tersenyum kepada orang yang dikenalnya di usia 3-4 bulan, tidak tertarik mengarahkan benda ke mulut, atau belum bisa berguling sama sekali saat usianya mencapai 6 bulan.^[7]

Jika Mam melihat salah satu tanda tersebut, bukan berarti si Kecil pasti mengalami gangguan perkembangan. Namun, pemeriksaan sejak dini dapat membantu dokter memastikan kondisinya dan memberikan penanganan yang tepat bila memang diperlukan.

Baca Juga : Milestone Perkembangan Bayi yang Perlu Mam Ketahui!

Peran Nutrisi dalam Mendukung Perkembangan Bayi

Selain memantau tanda perkembangan yang perlu diwaspadai, Mam juga perlu memperhatikan asupan nutrisi si Kecil setiap hari. Pada usia 0-6 bulan, perkembangan fisik dan kemampuan otak bayi sangat bergantung pada nutrisi yang ia terima.

Di rentang usia ini, sistem pencernaan bayi masih sangat sensitif. Karena itu, bayi hanya dianjurkan menerima ASI eksklusif atau susu formula sesuai arahan dokter. Bayi di bawah usia 6 bulan belum siap menerima makanan padat, air putih, atau jenis cairan lain.

Bila memungkinkan, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan penuh sangat disarankan. ASI membantu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi di awal kehidupannya, sebelum nanti si Kecil mulai dikenalkan dengan M-PASI bergizi saat usianya sudah siap.^[8]

Untuk mendampingi Mam dalam memberikan yang terbaik, S-26 ParenTeam menyediakan informasi nutrisi terpercaya yang dapat menjadi panduan dalam memenuhi kebutuhan fisik dan kemampuan otak si Kecil.

Baca Juga : Nutrisi Penting untuk Membantu Perkembangan Bayi

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mam dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform

parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Lebih dari sekadar platform, ini adalah dukungan nyata untuk memastikan setiap tahapan perkembangan bayi berjalan optimal.

Pertanyaan Seputar Tahapan Perkembangan Bayi

Apa yang dimaksud tahapan perkembangan bayi?

Tahapan perkembangan bayi adalah serangkaian pencapaian atau *milestone* kemampuan motorik, sensorik, bahasa, dan sosial yang muncul seiring bertambahnya usia anak. Pemantauan tahapan ini berfungsi untuk memastikan tumbuh kembang si Kecil berjalan sesuai usianya serta mendeteksi adanya keterlambatan sejak dini.

Bagaimana cara mengetahui perkembangan bayi sesuai usia?

Mam dapat mengetahuinya dengan mengenali dan memantau *milestone* atau pencapaian spesifik pada aspek fisik, sensorik, serta bahasa di setiap fase usia bayi. Selain itu, penting untuk melakukan konsultasi rutin bersama dokter anak guna memastikan tumbuh kembang si Kecil tetap berjalan optimal.

Apa saja aspek perkembangan bayi yang perlu diperhatikan?

Aspek perkembangan yang perlu diperhatikan meliputi kemampuan motorik, sensorik, kognitif, bahasa, serta sosial dan emosional bayi. Pemantauan pada seluruh bidang ini membantu Mam memastikan pertumbuhan si Kecil berjalan optimal dan mendeteksi tanda keterlambatan sejak dini.

Kapan orang tua perlu khawatir dengan perkembangan bayi?

Orang tua perlu waspada jika bayi menunjukkan tanda bahaya seperti tubuh yang sangat lemas atau kaku, serta tidak bereaksi terhadap suara keras. Kekhawatiran juga muncul jika bayi belum bisa tersenyum di usia 4 bulan atau belum sanggup berguling pada usia 6 bulan. Segera konsultasikan ke dokter anak jika tanda-tanda tersebut terlihat untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.

Referensi

1. IDAI - Pentingnya Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Anak (Bagian 1). Dari <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pentingnya-memantau-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak-bagian-1>. Diakses pada 3 Mei 2026
2. Cleveland Clinic - Baby Developmental Milestones by Month. Dari <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22063-baby-development-milestones-safety>. Diakses pada 3 Mei 2026
3. American Academy of Pediatrics - Baby. Dari <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/default.aspx>. Diakses pada 3 Mei 2026
4. CDC - Milestones by 2 Months. Learn the Signs. Act Early. Dari <https://www.cdc.gov/act-early/milestones/2-months.html>. Diakses pada 3 Mei 2026
5. Mayo Clinic - Infant development: Milestones from 4 to 6 months. Dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-development/art-20048178>. Diakses pada 3 Mei 2026
6. CDC - Milestones by 6 Months. Learn the Signs. Act Early. Dari <https://www.cdc.gov/act-early/milestones/6-months.html>. Diakses pada 3 Mei 2026
7. Singapore General Hospital - Developmental-Milestones-0-to-6-months. Dari <https://www.sgh.com.sg/our-specialties/neonatal-and-developmental-medicine/developmental-milestones-0-to-6-months>. Diakses pada 3 Mei 2026
8. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI - Bayi dan Balita. Dari <https://ayo sehat.kemkes.go.id/kategori-usia/bayi-dan-balita>. Diakses pada 3 Mei 2026

Bagikan sekarang