

Anak (1-3 tahun)
Article

Apa Saja Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak? Ini Penjelasannya!

OKT 28, 2026

7 MINS

Perbedaan pertumbuhan dan perkembangan anak terletak pada aspek yang diukur dan sifat perubahannya. Pertumbuhan melihat perubahan fisik pada tubuh anak yang dapat diukur, seperti berat dan tinggi badan, sementara perkembangan anak mengacu pada peningkatan kemampuan dalam gerak, bahasa, berpikir, emosi, dan sosial.

Keduanya saling berkaitan, tetapi tidak selalu berlangsung dengan kecepatan yang sama, sehingga perlu dipantau sesuai usia anak.

Artikel ini akan membahas perbedaan antara pertumbuhan dan perkembangan anak, tahapan masing-masing berdasarkan usia, faktor yang memengaruhi, serta cara memantaunya.

Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebutkan bersamaan, namun ada perbedaan yang cukup jelas antara keduanya.

Memahami perbedaan pertumbuhan dan perkembangan tersebut penting bagi Mam karena keduanya memegang peranan krusial dalam kesejahteraan anak secara menyeluruh.

1. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan fisik yang

dapat diukur

Pertumbuhan anak mencakup perubahan ukuran dan bentuk tubuh, yakni tinggi badan, berat badan, serta lingkaran kepala. Pertumbuhan anak merupakan sebuah proses biologis dan bersifat kuantitatif, sehingga dapat dihitung dan dicatat menggunakan angka.

2. Perkembangan berkaitan dengan kemampuan gerak, bahasa, kognitif, sosial, dan emosi

Perkembangan anak melihat bagaimana kemampuan fungsional, seperti bergerak, berbicara, dan berpikir, serta perilaku Si Kecil dalam bersosialisasi dan mengekspresikan emosi berubah seiring waktu ke arah yang lebih baik.

Perkembangan pada anak tidak bisa diukur dari tanda-tanda fisik, melainkan dinilai berdasarkan perilaku dan pencapaian tingkat perkembangan tertentu.¹

3. Contoh pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupan sehari-hari

Ciri-ciri pertumbuhan anak bisa terlihat dari penambahan berat badan dan tinggi badan. Mam akan menemukan baju yang sekarang kekecilan atau sepatu yang kesempitan karena ukuran tubuh anak semakin bertambah.

Sedangkan, contoh perkembangan anak dapat dipantau dari bicaranya yang semakin lancar, serta gerak tubuhnya yang semakin lincah. Si Kecil yang dulu masih merangkak, kini sudah bisa berlarian.

Baca juga: [Tips Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Si Kecil](#)

Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Berdasarkan Usia

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dibagi berdasarkan rentang usianya. Mam bisa memantau perubahan yang terjadi pada Si Kecil di setiap tahapannya sebagai berikut:

1. Perubahan yang umumnya terlihat pada masa bayi di tahun pertama

Berat badan bayi bertambah dengan cepat. Beberapa bulan pertama, bayi bisa bertambah berat hingga 28 gram per hari. Tinggi (panjang) badannya juga tumbuh pesat, sekitar 2,5 cm per bulan. Lingkaran kepala bayi semakin besar mengikuti pertumbuhan otak.²

Selama satu tahun pertama kehidupannya, keterampilan motorik bayi akan berkembang dari berguling, duduk tegak, merangkak, hingga berdiri. Bayi juga akan mulai membuat suara ocehan yang berulang.³

2. Kemampuan yang berkembang pada usia 1-3 tahun

Di usia 1-3 tahun, penambahan tinggi dan berat badan Si Kecil mulai melambat namun stabil. Dari aspek kemampuan bahasa, Si Kecil perlahan mulai mengucapkan beberapa kata hingga mampu membuat kalimat sederhana. Anak juga semakin lincah dan aktif berlarian.

3. Kemampuan yang berkembang pada usia prasekolah

Memasuki usia prasekolah, pertumbuhan tinggi dan badan anak tetap berlanjut secara stabil. Sementara perkembangan keterampilannya semakin luas. Rasa ingin tahu Si Kecil mulai berkembang sehingga ia menjadi sering bertanya. Anak usia prasekolah juga mulai belajar bersosialisasi dengan bermain bersama anak lain.¹

4. Variasi perkembangan masih dapat berbeda pada setiap anak

Walaupun tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dibagi menurut rentang usia, tidak semua anak melaluinya dengan kecepatan yang sama. Anak dengan usia yang sama, bisa berbeda dalam tahapan perkembangannya.

Contohnya, saat Si Kecil baru mulai bisa berdiri, mungkin teman seusianya sudah ada yang bisa berjalan. Variasi dalam tingkat perkembangan anak ini adalah hal yang normal. Meski demikian, setiap anak cenderung melalui tahapan perkembangan dalam urutan yang sama.⁴

Baca juga: Tahapan Pertumbuhan Anak dan Tips Stimulasi Tepat Sesuai Usianya

Faktor yang Memengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Ada sejumlah faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu:

1. Faktor genetik dan kondisi kesehatan

Gen dari orang tua menentukan potensi fisik anak. Tinggi badan, berat badan, dan struktur tubuh anak sangat dipengaruhi oleh gen yang diwarisi dari orang tua.⁵ Kondisi kesehatan anak, seperti penyakit bawaan maupun masalah kesehatan yang muncul selama masa pertumbuhan dapat turut memengaruhi tumbuh kembang Si Kecil.⁶

2. Kecukupan nutrisi, tidur, dan aktivitas fisik

Asupan nutrisi sejak masih dalam kandungan hingga kecukupan gizi di masa pertumbuhan dapat sangat memengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Kekurangan gizi kronis dapat menyebabkan stunting.⁷

Sementara itu, tidur cukup penting agar tubuh anak dapat melepaskan hormon pertumbuhan yang penting untuk menambah tinggi badan dan memperbaiki sel yang rusak.⁸ Selain itu, aktivitas fisik dapat merangsang pertumbuhan tulang dan otot.⁹

3. Stimulasi, pola asuh, dan lingkungan

Stimulasi dan pola pengasuhan anak usia dini memberikan kesempatan belajar pada anak yang dapat mendorong perkembangannya.¹⁰

Lingkungan di sekitar Si Kecil juga berperan dalam mendukung dan perkembangan serta pembelajarannya. Anak yang memiliki kesempatan bermain dan beraktivitas di luar ruangan dapat memiliki tulang yang lebih kuat dan berpotensi memberikan manfaat jangka panjang.¹¹

4. Akses terhadap pemantauan dan layanan kesehatan

Ketersediaan layanan kesehatan dan akses pemantauan yang memadai dapat mendorong anak mencapai potensi maksimalnya. Semua anak membutuhkan perawatan dan layanan kesehatan agar dapat bertahan hidup dan tumbuh berkembang optimal.¹²

Cara Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Memantau pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berguna untuk mengevaluasi apakah seorang anak berkembang dengan optimal serta mendeteksi dini bila terjadi tanda-tanda keterlambatan atau gangguan perkembangan. Langkah pemantauan bisa dilakukan dengan cara:

1. Ukur berat badan, tinggi atau panjang badan, dan lingkar kepala sesuai usia

Pertumbuhan fisik menjadi salah satu indikator kesehatan anak yang paling nyata. Pengukuran dilakukan menggunakan alat terstandarisasi dan hasilnya dicatat pada grafik pertumbuhan.

2. Pantau pencapaian kemampuan sesuai tahap usia

Penilaian terhadap perkembangan anak mencakup kemampuan Si Kecil dalam belajar, bergerak, berkomunikasi, dan berinteraksi.¹³

3. Catat hasil pada kurva pertumbuhan atau buku kesehatan anak

Pencatatan dilakukan untuk memantau tren pertumbuhan anak. Si Kecil bertumbuh dengan normal selama kurva pertumbuhan menunjukkan konsistensi.¹⁴

4. Konsultasikan keterlambatan atau perubahan yang mengkhawatirkan

Mam perlu waspada jika hasil pemantauan menunjukkan tanda perlambatan pertumbuhan dan keterlambatan perkembangan anak.¹⁵

Nutrisi Susu untuk Dukong Tumbuh Kembang Anak

Setelah mengetahui perbedaan pertumbuhan dan perkembangan anak, Mam kini tentu lebih memahami pentingnya mendukung pertumbuhan dan perkembangan Si Kecil agar keduanya tetap optimal. Mam bisa membantu dengan memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak.

Pemenuhan nutrisi bisa dilakukan melalui pemberian asupan makanan sehat dan bergizi lengkap serta seimbang. Selain itu, Mam juga bisa memberi asupan tambahan dari nutrisi susu.

Sebagai pelengkap kebutuhan nutrisi harian Si Kecil, S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukong kemampuan belajar daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukong belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label.

Pertanyaan Umum Seputar Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan

1. Apakah pertumbuhan dan perkembangan anak selalu berjalan bersamaan?

Tidak, pertumbuhan dan perkembangan pada anak tidak selalu berjalan selaras. Meskipun keduanya saling berkaitan, keduanya merupakan proses berbeda yang sering kali berlangsung dengan kecepatan yang tidak sama atau mengikuti linimasa yang terpisah.

2. Bagaimana jika pertumbuhan anak lebih lambat dari perkembangannya?

Kondisi pertumbuhan fisik anak lebih lambat dibanding perkembangannya bisa dipicu kurangnya asupan energi dan nutrisi. Jika diabaikan terlalu lama, anak berisiko mengalami hambatan tumbuh kembang dan juga stunting.

3. Apa peran nutrisi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak?

Nutrisi berfungsi sebagai bahan bakar sekaligus fondasi utama untuk pembentukan seluruh jaringan tubuh anak. Tanpa nutrisi yang adekuat, potensi genetik pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak tidak dapat dicapai secara optimal.

Referensi

1. Difference Between Growth and Development in Early Childhood - Health Alliance. Retrieved on September 2, 2026 from <https://healthalliance.in/difference-between-growth-and-development-in-early-childhood/>
2. Infant growth: What's normal? - Mayo Clinic. Retrieved on September 2, 2026 from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/infant-growth/faq-20058037>
3. Baby Developmental Milestones (Infant Milestones) - Cleveland Clinic. Retrieved on September 2, 2026 from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22063-baby-development-milestones-safety>
4. Every child is different - Life Start Foundation. Retrieved on September 2, 2026 from <https://www.lifestartfoundation.org/parenting-tips/every-child-different>
5. Genetics on Childhood: How Genes Shape Development - London Genetics. Retrieved on September 2, 2026 from <https://londongenetics.co.uk/genetics-on-childhood/>
6. Childhood growth - Child Growth Foundation. Retrieved on September 2, 2026 from <https://childgrowthfoundation.org/childhood-growth/>
7. The Importance of Nutritional Intake to Prevent Stunting - Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Retrieved on September 2, 2026 from <https://fk.ui.ac.id/news-2/the-importance-of-nutritional-intake-to-prevent-stunting.html>
8. The Crucial Role of Sleep in Growing Kids' Health and Development - The Sparkle Foundation. Retrieved on September 2, 2026 from <https://www.thesparklefoundation.org/the-crucial-role-of-sleep-in-growing-kids-health-and>

-development

9. Health Benefits of Physical Activity for Children - CDC. Retrieved on September 2, 2026 from <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/children.html>
10. Upadhyay, R. P., Taneja, S., Strand, T. A., Sommerfelt, H., Hysing, M., Mazumder, S., Bhandari, N., Martines, J., Dua, T., Kariger, P., & Bahl, R. (2022). Early child stimulation, linear growth and neurodevelopment in low birth weight infants. BMC pediatrics, 22(1), 586. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03579-6>
11. How Environmental Factors Influence Child Growth and Development - CPD Online College. Retrieved on September 2, 2026 from <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/care/child-growth-and-development/>
12. Health and child development - Unicef. Retrieved on September 2, 2026 from <https://www.unicef.org/health/health-and-child-development>
13. Child Growth and Development Tracking: Importance, Methods, and Monitoring - Medical Point International. Retrieved on September 2, 2026 from <https://medicalpointinternational.com/child-growth-and-development-tracking-importance-methods-and-monitoring/>
14. Understanding Growth Charts: A Parent's Guide to Percentiles & Z-Scores - AAP. Retrieved on September 2, 2026 from <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/Glands-Growth-Disorders/Pages/growth-charts-by-the-numbers.aspx>
15. Child Growth and Development Tracking: Importance, Methods, and Monitoring - Medical Point International. Retrieved on September 2, 2026 from <https://medicalpointinternational.com/child-growth-and-development-tracking-importance-methods-and-monitoring/>

Bagikan sekarang

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

BERSAMA **S26** **ParentTeam.**

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist



Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam.

JOIN SEKARANG >