Anak (1-3 tahun)
Artikel

Tumbuh Kembang Anak: Indikator, Jadwal, dan Cara Memantaunya

NOV 13, 2026

4 MINS

Cek tumbuh kembang anak dilakukan dengan menilai pertumbuhan fisik serta perkembangan kemampuan motorik, bahasa, kognitif, sosial, dan emosional sesuai usia.

Ketika mengetahui cara cek tumbuh kembang anak sesuai usia yang tepat, Mam dapat memantau perubahan Si Kecil dari waktu ke waktu dan mengenali lebih awal jika ada hal yang perlu diperiksa lebih lanjut.

Dalam artikel ini, Mam akan mengetahui indikator cek tumbuh kembang anak, jadwal pemantauannya, cara cek tumbuh kembang anak sesuai usia di rumah, pemeriksaan yang dilakukan dokter, serta kapan harus cek tumbuh kembang ke dokter.

Indikator untuk Cek Tumbuh Kembang Anak

Untuk mengetahui tanda tumbuh kembang anak normal, Mam perlu melihat pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh. Pertumbuhan dapat dipantau melalui beberapa pengukuran berikut:

• Berat badan menurut usia

Berat badan menurut usia membantu melihat pola pertumbuhan anak dari waktu ke waktu. Hasilnya sebaiknya dilihat pada kurva pertumbuhan, bukan berdasarkan satu kali pengukuran saja.

• Panjang atau tinggi badan menurut usia

Panjang atau tinggi badan menurut usia menunjukkan pertumbuhan linear anak. Pengukuran secara berkala membantu melihat apakah pertumbuhan Si Kecil mengikuti pola yang sesuai dengan usianya.

• Berat badan menurut panjang atau tinggi badan

Berat badan menurut panjang atau tinggi badan membantu melihat proporsi berat tubuh terhadap ukuran tubuh anak. Indikator ini dapat memberikan gambaran pertumbuhan yang lebih lengkap dibandingkan melihat berat badan saja.

• Lingkar kepala dan pencapaian perkembangan sesuai usia

Lingkar kepala menurut usia merupakan salah satu indikator pertumbuhan, terutama pada anak usia dini.

• Pencapaian perkembangan sesuai usia

Perkembangan Si Kecil dapat diamati dari kemampuan bergerak, berbicara, bermain, belajar, dan berinteraksi sesuai tahapan usianya.

Jadwal Cek Tumbuh Kembang Anak

Pemantauan tumbuh kembang sebaiknya dilakukan secara rutin sejak bayi. Jadwal cek tumbuh kembang anak dapat disesuaikan dengan usia, kondisi anak, serta anjuran tenaga kesehatan.

• Pemantauan rutin sejak bayi

Pemantauan sejak bayi membantu melihat perubahan pertumbuhan dan perkembangan dari waktu ke waktu. Kunjungan rutin juga menjadi kesempatan bagi orang tua untuk berdiskusi tentang kesehatan dan kebutuhan Si Kecil.

• Pemeriksaan berkala saat imunisasi atau kunjungan kesehatan

Kunjungan imunisasi atau pemeriksaan kesehatan dapat dimanfaatkan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan Si Kecil. Mam juga dapat menyampaikan perubahan atau kekhawatiran yang ditemukan di rumah.

• Pemantauan lebih sering bila ada risiko pertumbuhan atau perkembangan

Jika Si Kecil memiliki kondisi kesehatan tertentu, riwayat pertumbuhan yang perlu diperhatikan, atau terdapat kekhawatiran perkembangan, dokter dapat menyarankan pemantauan atau pemeriksaan lebih sering sesuai kebutuhannya.

Baca juga: **Mengenal Cara Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak**

Cara Memantau Tumbuh Kembang Anak di Rumah

Moms bisa menerapkan cara cek tumbuh kembang anak sesuai usia sendiri di rumah melalui langkah-langkah berikut: ,

• Ukur dengan alat dan teknik yang benar

Gunakan alat ukur yang sesuai dan pastikan pengukuran dilakukan dengan posisi yang tepat. Hasil pengukuran kemudian dapat dibandingkan dengan kurva pertumbuhan yang sesuai.

• Catat hasil pada buku kesehatan atau aplikasi tepercaya

Catat berat badan, panjang atau tinggi badan, serta hasil pengukuran lainnya pada buku KIA atau media pemantauan yang tepercaya. Catatan ini dapat membantu Mam dan dokter melihat perubahan dari waktu ke waktu.

• Amati kemampuan gerak, bahasa, sosial, dan kognitif

Perhatikan kemampuan Si Kecil dalam bergerak, berbicara, bermain, belajar, dan berinteraksi. Mam dapat menggunakan daftar milestone sesuai usia sebagai panduan untuk mengetahui kemampuan yang umumnya mulai muncul pada tahap tertentu.

• Gunakan tools sebagai skrining, bukan diagnosis

Kalkulator tumbuh kembang anak, grafik pertumbuhan, atau daftar milestone dapat membantu pemantauan awal, tetapi hasilnya tidak dapat digunakan untuk mendiagnosis kondisi anak. Jika ada hasil yang mengkhawatirkan, konsultasikan dengan dokter.

Apa yang Dilakukan Dokter saat Pemeriksaan?

Saat Moms membawa Si Kecil berkonsultasi, dokter biasanya akan melakukan beberapa hal berikut:

• Meninjau kurva pertumbuhan

Dokter akan melihat hasil pengukuran seperti berat badan, panjang atau tinggi badan, dan indikator pertumbuhan lainnya pada kurva pertumbuhan sesuai usia dan jenis kelamin.

• Menanyakan pola makan, tidur, dan riwayat kesehatan

Dokter dapat menanyakan pola makan, tidur, riwayat kesehatan, serta hal lain yang berkaitan dengan kondisi Si Kecil untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap.

• Melakukan skrining perkembangan

Dokter dapat menanyakan atau mengamati kemampuan Si Kecil dalam bergerak, berbicara, bermain, belajar, dan berinteraksi. Jika ada kekhawatiran, dokter dapat menggunakan alat skrining perkembangan yang sesuai.

• Menentukan apakah perlu pemeriksaan atau rujukan lanjutan

Jika ditemukan hal yang perlu diperhatikan, dokter dapat menyarankan pemeriksaan tambahan, pemantauan lebih lanjut, atau rujukan ke tenaga kesehatan lain sesuai kebutuhan Si Kecil.

Baca juga: **Ciri-ciri Tumbuh Kembang Anak Umur 1-3 Tahun**

Kapan Harus Cek Pertumbuhan ke Dokter?

Segera bawa Si Kecil ke dokter jika mengalami kondisi berikut:

- **Berat atau tinggi tidak bertambah sesuai kurva**
  Jika berat atau tinggi Si Kecil tidak mengikuti pola pertumbuhan pada kurvanya, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mengetahui penyebabnya.

- **Anak kehilangan kemampuan yang sebelumnya sudah dikuasai**
  Jika Si Kecil kehilangan kemampuan yang sebelumnya sudah dikuasai, seperti kemampuan berbicara, bergerak, atau berinteraksi, segera sampaikan hal tersebut kepada dokter.

- **Terdapat keterlambatan pada beberapa area perkembangan**
  Jika Si Kecil belum mencapai beberapa kemampuan yang diharapkan sesuai usianya dalam area seperti gerak, bahasa, belajar, atau interaksi, konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penilaian lebih lanjut.

- **Orang tua memiliki kekhawatiran yang menetap**
  Kekhawatiran Mam mengenai perkembangan Si Kecil juga merupakan alasan untuk berkonsultasi. Jika Mam merasa ada sesuatu yang tidak sesuai, jangan ragu menyampaikannya kepada dokter dan menanyakan apakah diperlukan skrining perkembangan.

Rekomendasi susu untuk mendukung tumbuh kembang anak usia 1-3 tahun sesuai tahap perkembangannya

Pertumbuhan dan perkembangan Si Kecil juga didukung oleh pemenuhan kebutuhan nutrisi sehari-hari. Selain memantau pertumbuhan dan perkembangan secara rutin, Mam perlu memberikan makanan yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Untuk anak usia 1–3 tahun, susu pertumbuhan dapat menjadi salah satu pilihan untuk membantu melengkapi asupan nutrisi sehari-hari sesuai tahap perkembangannya. Namun, susu bukan satu-satunya faktor yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Pertanyaan Umum Seputar Cek Tumbuh Kembang Anak

1. Seberapa sering tumbuh kembang anak perlu dicek?
Tumbuh kembang anak sebaiknya dipantau secara rutin sejak bayi melalui kunjungan kesehatan sesuai jadwal yang dianjurkan tenaga kesehatan. Pemeriksaan dapat dilakukan lebih sering jika terdapat risiko atau kekhawatiran mengenai pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Apa yang dilakukan dokter saat memeriksa tumbuh kembang anak?
Dokter akan menilai pertumbuhan melalui pengukuran dan kurva pertumbuhan, menanyakan kondisi serta kebiasaan anak, dan memantau perkembangan sesuai usia. Jika diperlukan, dokter dapat melakukan skrining atau menyarankan pemeriksaan lanjutan.

3. Apakah tools pemantau tumbuh kembang cukup akurat?
Tools dapat membantu memantau pertumbuhan dan perkembangan, tetapi hasilnya bukan diagnosis. Gunakan tools yang tepercaya sebagai panduan dan konsultasikan dengan dokter jika menemukan hasil atau perkembangan yang mengkhawatirkan.

Referensi

1. WHO. (n.d.). *The WHO Child Growth Standards*. World Health Organization (WHO). https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/p
2. WHO. (2024). *Improving the health and wellbeing of children and adolescents: guidance on scheduled child and adolescent well-care visits*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240085336
3. Ly, J. J., et al. (2024). Assessment of the reliability of at-home caregiver-collected anthropometric measurements. *Frontiers in pediatrics, 12*, 1441321. https://doi.org/10.3389/fped.2024.1441321
4. CDC. (2026). *Developmental Monitoring and Screening*. CDC. https://www.cdc.gov/act-early/about/developmental-monitoring-and-screening.html
5. American Academy of Pediatrics. (2024). 2024 Recommendations for Preventive Pediatric Health Care: Policy Statement. *Pediatrics*. https://doi.org/10.1542/peds.2024-067201
6. CDC. (2026). *Concerned About Your Child's Development?* CDC. https://www.cdc.gov/act-early/families/concerned.html

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 >