



Ini Cara Mengukur Perkembangan Anak 1 Tahun di Sini!

Listen

Ini Cara Mengukur Perkembangan Anak 1 Tahun di Sini!

ANAK

ARTICLE

NOV 17, 2020

Proses pertumbuhan anak akan berlangsung unik. Tahap tumbuh kembang anak usia 1 tahun dapat dilihat dari fisik, kemampuan motorik, kemampuan sosial dan emosional, dll.

Proses perkembangan anak 1 tahun yang dialami setiap anak akan berlangsung unik.

Proses pertumbuhan anak akan berlangsung unik. Tahap tumbuh kembang anak usia 1 tahun dapat dilihat dari fisik, kemampuan motorik, kemampuan sosial dan emosional, dll.

Proses perkembangan anak 1 tahun yang dialami setiap anak juga akan berlangsung unik.

Ulang tahun pertama si Kecil bisa jadi salah satu momen terpenting dalam hidup si Kecil serta Mam dan Pap. Bagaimana tidak? Ia kini telah melewati fase bayi dan sedang memasuki masa kanak-kanak. Dalam beberapa tahun ke depan, si Kecil akan menjalani proses pertumbuhan anak-anak yang sangat penting dalam hidupnya.

Tentunya banyak perubahan yang akan terjadi dalam tumbuh kembang anak 1 tahun. Si Kecil lebih banyak berinteraksi dengan Mam dan orang-orang di sekelilingnya,

memiliki rasa ingin tahu lebih besar, dan semakin aktif bergerak.

Proses pertumbuhan anak yang dialaminya selalu unik dan berbeda antara anak yang satu dengan yang lain. Hal ini karena setiap organ di tubuh si Kecil memiliki pola pertumbuhan yang berbeda dan dengan kecepatan yang bervariasi. Misalnya, pertumbuhan otak anak yang akan berjalan sangat pesat hingga ia mencapai usia 6 tahun. Setelah itu, otak si Kecil tetap akan berkembang dengan kecepatan jauh lebih lambat dari sebelumnya.

Tahap Tumbuh Kembang Anak 1 Tahun

Untuk mengetahui apakah proses pertumbuhan anak sudah sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak usia 1 tahun, Mam dapat melihat panduan berikut:

Berat dan tinggi badan (fisik)

Cara paling mudah dan mendasar dalam memantau pertumbuhan anak adalah melihat perkembangan fisiknya. Secara umum, berat badan anak usia 1 tahun berkisar 3 kali dari berat lahirnya. Bila Mam ingin melakukan perhitungan yang lebih rinci. Cara menghitung perkiraan tinggi badan normal anak usia 1 tahun adalah: $1,5 \times$ tinggi badan saat lahir.

Kemampuan motorik

Kemampuan motorik adalah kemampuan si Kecil dalam menggerakkan bagian-bagian tubuhnya. Pada anak usia 1 tahun, perkembangan motorik ditandai dengan kemampuannya berdiri sendiri, membolak-balik buku, belajar melangkah, dan lain-lain.

Selain itu, salah satu cara memantau perkembangan motorik anak 1 tahun adalah melihat kemampuannya makan sendiri. Pada usia ini, si Kecil semestinya sudah bisa makan menggunakan jemarinya sendiri, walaupun belum sempurna dan masih berantakan. Minimal, si Kecil sudah dapat menggenggam makanan dan memasukkannya ke dalam mulut. Sebagian anak bahkan sudah dapat makan menggunakan sendok di usia ini.

Kemampuan sosial dan emosional

Kemampuan ini berkaitan dengan bagaimana si Kecil berinteraksi dengan orang lain. Umumnya, salah satu ciri pertumbuhan anak usia 1 tahun adalah ia senang memeluk orang tua, meniru aktivitas di rumah, dan mulai berbagi mainan dengan anak lain.

Meski demikian, Mam tak perlu heran juga bila si Kecil selalu “menempel” pada Mam saat berada di luar rumah. Si Kecil juga mungkin merasa malu ketika berada di dekat orang yang tak ia kenali. Hal ini juga wajar, kok, Mam.

Kemampuan berbahasa

Umumnya, perkembangan anak usia 1 tahun sudah dapat memproduksi dan memahami kata-kata tunggal, mampu menunjuk bagian-bagian tubuh, perbendaharaan kata meningkat pesat, dan mampu mengucapkan kalimat yang terdiri dari dua kata atau lebih.

Kemampuan kognitif

Anak usia 1 tahun umumnya sudah bisa diajari untuk memecahkan masalah sangat sederhana. Hal inilah yang menjadi penanda perkembangan kemampuan kognitif seorang anak. Misalnya, mencari mainan yang Mam sembunyikan di dalam genggamannya, merespons instruksi sederhana, meniru gerakan-gerakan Mam, menunjuk sesuatu yang ia inginkan, atau memintanya mengeluarkan benda yang ditaruh di dalam wadah.

Baca Juga: Tahap Perkembangan Anak dari Sisi Kognitifnya

Tips Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak 1 Tahun

Proses tumbuh kembang anak dipengaruhi terutama oleh dua hal ini:

Nutrisi

Nutrisi diperlukan untuk mendukung pertumbuhan semua organ di tubuh si Kecil, terutama otaknya. Selain itu, asupan nutrisi yang baik dan cukup penting untuk membangun dan menguatkan daya tahan tubuh anak agar si Kecil tidak rentan sakit. Jenis asupan nutrisi yang penting bagi tumbuh kembang anak 1 tahun yaitu: karbohidrat, lemak, asam lemak (AA, DHA, Omega 3, Omega 6), protein, kalsium, serat, vitamin A dan C.

Selain asupan dari makanan sehari-hari, berbagai zat gizi juga bisa didapat dari susu. Biasakan si Kecil minum susu setiap hari agar ia mendapatkan berbagai jenis nutrisi penting untuk mendukung tumbuh kembangnya.

Mam bisa memberikan S-26 Procal Nutrissentials, susu pertumbuhan anak untuk

memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil usia 1-3 tahun. S-26 Procal Nutrisentials kaya akan kolin, asam linoleate, dan tinggi protein yang dapat mendukung perkembangan si Kecil serta fondasi belajar.

Temukan juga aneka makanan sehat untuk mendukung tumbuh kembang anak 1 tahun di sini. Selain dari makanan utama, si Kecil juga bisa mendapatkan kelengkapan nutrisi penting melalui camilan sehat untuk anak 1 tahun.

Stimulasi

Oleh karena si Kecil sedang senang mengeksplorasi berbagai hal di sekitarnya saat masa perkembangan anak 1 tahun, Mam perlu memberikan stimulasi sesuai tahapan usianya. Pemberian stimulasi anak 1 tahun ini akan sangat memengaruhi perkembangan otak si Kecil.

Memberi stimulasi anak 1 tahun bisa dengan mainan beragam bentuk, rupa, dan warna, misalnya buku kain, bola warna-warni, instrumen musik mainan, dan lain-lain.

Berikut beberapa stimulasi yang dapat Mam gunakan untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak 1 tahun sesuai tahap yang diterangkan di atas.

Berat dan Tinggi Badan (fisik)

Berat badan anak usia 1 tahun umumnya mencapai 3 kali dari berat lahirnya.¹ Untuk berat badan normal anak laki-laki usia 1 tahun adalah 7,7-10,8 kg. Sedangkan anak perempuan 1 tahun adalah 7-10,1 kg. Sedangkan tinggi rata-rata si Kecil laki-laki pada usia 1 tahun adalah 71-82,9 cm, sedangkan anak perempuan 1 tahun adalah 68,9-81,7 cm.² Jika Mam menilai berat atau tinggi badan si Kecil di bawah rata-rata, konsultasikan ke dokter.

Pada anak usia 1 tahun, selain diberikan asupan ASI, si Kecil juga sudah perlu diberikan MPASI (makanan pendamping ASI) sejak usia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya.³

Untuk lebih jelasnya, Mam dapat memanfaatkan milestone tracker untuk mengetahui tumbuh kembang si Kecil, termasuk untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kemampuan lain seperti motorik, berbahasa, hingga kognitif.

Kemampuan Motorik

Perkembangan anak umur 1 tahun untuk kemampuan motorik, antara lain berjalan beberapa langkah tanpa bantuan, duduk tanpa bantuan, berpegangan pada sesuatu untuk membantu berdiri.

Mam dapat membantu perkembangan kemampuan motorik si Kecil dengan

mengajaknya bermain sambil tengkurap, menggelindingkan bola, bermain rubik bongkar pasang, hingga bermain bebas di matras.⁴

Kemampuan sosial dan emosional

Kemampuan ini berkaitan dengan apa yang dilakukan si Kecil untuk berinteraksi dengan orang lain, seperti menangis jika ditinggal orangtua, malu jika bertemu orang asing, bersuara untuk mencari perhatian.

Mam dapat menstimulasi si Kecil dengan mengajaknya bermain permainan sosial, seperti menyembunyikan barang dan membujuknya untuk mencari. Bisa juga dengan mengajarnya memakai baju sendiri dengan perintah “tangan ke atas” atau “masukkan kepala”.⁵

Kemampuan Berbahasa

Mam bisa menstimulasi perkembangan anak usia 1-2 tahun untuk kemampuan berbahasa dengan berbagai cara, salah satunya dengan memperhatikan ketertarikan si Kecil.

Sebagai contoh, ketika si Kecil melihat ada cicak di atap kamar, Mam bisa bertanya kira-kira apa yang sedang dilakukan cicak tersebut, kemudian tunggu respons si Kecil. Tunggu si Kecil mencari ide dan menyusun kata dan perlihatkan Mam benar-benar mendengarkan.⁶

Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif berkaitan dengan pikiran, ingatan, hingga pengolahan informasi. Mam dapat membantu mengembangkan kemampuan kognitif si Kecil dengan sejumlah permainan.

Sebagai contoh, ajaklah bermain puzzle sederhana, ajak bernyanyi atau menirukan suara binatang, berikan mainan dengan berbagai bentuk dan warna untuk bermain.⁷

Berikan stimulasi melalui interaksi alamiah antara Mam dan si Kecil sehari-hari. Agar efeknya optimal, Mam perlu melakukannya secara teratur atau berulang setiap hari.

Tak lupa, lakukan stimulasi perkembangan anak 1 tahun ini dalam suasana senang dan gembira ya, Mam!

Source :

Verywell Family. Average Baby Weight and Length By Age. Dari [verywellfamily.com/first-year-infant-growth-431721](https://www.verywellfamily.com/first-year-infant-growth-431721). Diakses pada 05/07/2023.

Menkes RI. Permenkes RI No 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

IDAI. Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI). Dari idai.or.id/artikel/klinik/asi/pemberian-makanan-pendamping-air-susu-ibu-mpasi. Diakses 10 Mei 2023

Healthline. What's the Average Baby Weight by Month?. Dari [healthline.com/health/parenting/average-baby-weight#seeking-help](https://www.healthline.com/health/parenting/average-baby-weight#seeking-help). Diakses pada 05/07/2023.

Mom Junction. 12 Best Gross Motor Activities And Skills For Infants. Dari [momjunction.com/articles/gross-motor-skill-activity-for-infants_00786712/#12-gross-motor-activities-for-infants](https://www.momjunction.com/articles/gross-motor-skill-activity-for-infants_00786712/#12-gross-motor-activities-for-infants). Diakses pada 05/07/2023.

UNICEF. Your toddler's developmental milestones at 1 year. Dari [unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-developmental-milestones-1-year](https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-developmental-milestones-1-year). Diakses pada 05/07/2023.

Raising Children. Toddler talking and communication: what to expect and how to help. Dari [raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/communicating/toddlers-talking#helping-toddlers-learn-to-talk-and-communicate-nav-title](https://www.raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/communicating/toddlers-talking#helping-toddlers-learn-to-talk-and-communicate-nav-title). Diakses pada 05/07/2023.

Raising Children. Thinking and play: toddlers. Dari [raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/play-toddler-development/thinking-play-toddlers](https://www.raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/play-toddler-development/thinking-play-toddlers). Diakses pada 05/07/2023.



Customer reviews

0

0

Rate

0 global ratings

Ratings

• 5 ★

0

• 4 ★

0

• 3 ★

0

• 2 ★

0

• 1 ★

0

Add Your Rating