Anak (1-3 tahun)
Artikel

Milestone Tumbuh Kembang Anak 1 Tahun: Panduan untuk Mam

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.

Saat si Kecil menginjak usia 1 tahun, banyak perubahan besar terjadi dalam aspek fisik, motorik, sosial-emosional, bahasa, dan kognitif. Di usia ini, si Kecil tidak hanya lebih aktif secara fisik, tetapi juga mulai membangun keterampilan sosial dan emosional yang lebih kompleks.

Konsep milestone tumbuh kembang anak 1 tahun menjadi penting karena berfungsi sebagai panduan bagi Mam dan Pap untuk memantau apakah perkembangan si Kecil berjalan sesuai harapan. Milestone juga bertindak sebagai penanda untuk mengenali jika si Kecil memerlukan dukungan tambahan.

Apa Itu Milestone Tumbuh Kembang Anak 1 Tahun?

Milestone tumbuh kembang adalah tugas atau keterampilan tertentu yang biasanya dapat dilakukan anak pada usia tertentu. Milestone mencakup aspek fisik, motorik, sosial-emosional, kognitif, dan bahasa. Meskipun setiap anak tumbuh dengan kecepatan berbeda, memantau milestone dapat membantu Mam memahami apakah perkembangan si Kecil berjalan sesuai dengan rata-rata anak seusianya.

Jika si Kecil tidak mencapai milestone tertentu, seperti belum bisa berdiri sendiri atau belum mampu mengucapkan kata sederhana, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau spesialis perkembangan anak 1 tahun. Intervensi dini dapat membantu mengatasi keterlambatan tersebut.

Kategori Milestone Tumbuh Kembang Anak 1 Tahun

Pada usia 1 tahun, semua aspek perkembangan anak bekerja secara bersamaan membentuk fondasi yang kuat dalam tahap tumbuh kembang anak 1 tahun. Berikut lima kategori milestone utama yang bisa Mam gunakan sebagai panduan untuk memantau perkembangan si Kecil.

1. Kemampuan Fisik

Perkembangan fisik adalah fondasi dari milestone lainnya. Berat badan anak usia 1 tahun biasanya tiga kali lipat dari berat lahirnya, dan panjang badannya bertambah sekitar 50% dari panjang badan lahir. Jika berat atau tinggi badan si Kecil terlihat lebih rendah dari rata-rata, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter. Pertumbuhan fisik ini tidak hanya sekadar angka, melainkan juga berperan dalam mendukung milestone motorik berikutnya.

2. Kemampuan Motorik

Setelah fisiknya semakin kuat, si Kecil mulai mengembangkan kemampuan motorik. Beberapa milestone motorik di usia 1 tahun meliputi berdiri tanpa bantuan, berjalan dengan berpegangan pada perabot, dan mengambil benda kecil menggunakan jari telunjuk dan ibu jari (*pincer grasp*). Untuk mendukung kemampuan motorik, Mam bisa menyediakan mainan edukatif seperti bola kecil, puzzle sederhana, dan mainan yang memungkinkan si Kecil memasukkan dan mengeluarkan benda dari wadah. Bermain secara berulang membantu memperkuat pola gerakan motorik dan melatih ketangkasan si Kecil.

3. Kemampuan Sosial dan Emosional

Di usia ini, si Kecil mulai terhubung secara sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Ia mungkin lebih “menempel” pada Mam atau Pap saat berada di tempat baru. Ini adalah bagian dari kecemasan perpisahan (*separation anxiety*) yang normal terjadi. Milestone sosial-emosional pada usia 1 tahun meliputi bermain permainan sosial seperti “peek-a-boo” atau cilukba, dan menunjukkan rasa malu di hadapan orang asing. Untuk mengatasi kecemasan perpisahan, Mam bisa melakukan perpisahan singkat dan meyakinkan si Kecil bahwa Mam akan kembali.

4. Kemampuan Bahasa

Anak 1 tahun bisa apa saja? Salah satunya adalah mendengar si Kecil mengucapkan “Mama” atau “Dada” untuk pertama kalinya, yang tentunya menjadi momen yang mengharukan. Selain itu, si Kecil di usia 1 tahun mulai menggunakan kata-kata sederhana, memahami perintah seperti “tidak,” dan mulai menunjuk benda yang diinginkannya. Mam dapat mendukung perkembangan bahasa si Kecil dengan membaca buku bergambar dan bertanya, “Di mana burungnya?” sambil membiarkan si Kecil menunjuk gambar tersebut. Selain itu, mainan edukatif seperti buku interaktif atau mainan dengan efek suara dapat membantu merangsang si Kecil untuk mengenali suara dan kata-kata tertentu.

5. Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif si Kecil pada usia 1 tahun berkembang dengan pesat. Ia mulai memahami hubungan sebab-akibat, misalnya saat menjatuhkan mainan dari kursi dan melihatnya jatuh ke lantai. Milestone kognitif utama pada usia ini meliputi menemukan mainan yang disembunyikan di balik kain atau tangan, memasukkan dan mengeluarkan benda dari wadah, serta mengikuti perintah sederhana. Permainan yang mengundang rasa penasaran, seperti puzzle berbentuk atau menyembunyikan barang untuk dia cari dan temukan dapat membantu memperkuat pola pikir logis si Kecil dan membantunya memahami hubungan sebab-akibat.

Baca Juga : Ciri-ciri Perkembangan Akal, Fisik dan Sosial Anak 1 Tahun

Cara Membantu Anak Mencapai Milestone Tumbuh Kembangnya

Mendukung si Kecil mencapai milestone tumbuh kembangnya membutuhkan kombinasi antara pemenuhan nutrisi dan stimulasi aktif. Setiap aspek perkembangan, mulai dari fisik, motorik, sosial-emosional, bahasa, hingga kognitif, membutuhkan perhatian yang seimbang.

Dari sisi nutrisi, makanan bergizi dan susu pertumbuhan memainkan peran penting. Nutrisi seperti DHA, asam lemak esensial, AA, protein, kalsium, dan vitamin A serta C mendukung perkembangan otak, tulang, dan sistem kekebalan tubuh si Kecil. Anak usia 1 tahun dapat mulai mengonsumsi susu sapi, yang kaya lemak sehat untuk mendukung perkembangan otak. Sumber nutrisi ini juga dapat diperoleh dari makanan seperti ikan salmon, sayuran hijau, dan buah-buahan segar.

Selain menjaga asupan nutrisi, Mam juga dapat membantu si Kecil mencapai milestone melalui stimulasi aktif. Stimulasi ini bisa dilakukan dengan bermain bersama si Kecil menggunakan mainan berwarna cerah, berbentuk unik, atau menghasilkan suara menarik. Aktivitas seperti membalik halaman buku, memainkan instrumen musik mainan, dan mengajaknya bermain permainan interaktif petak umpet dapat membantu perkembangan motorik, bahasa, dan sosial-emosional. Kegiatan sehari-hari seperti ini penting karena adanya interaksi alami dengan lingkungan memungkinkan si Kecil belajar memahami hubungan sebab-akibat, meningkatkan kemampuan motorik, dan memperkuat ikatan emosional dengan Mam.

Kapan Harus Berkonsultasi dengan Ahli?

Tidak semua anak akan mencapai milestone pada waktu yang sama, tetapi ada beberapa tanda yang perlu diperhatikan oleh Mam. Jika si Kecil tidak mampu berdiri dengan dukungan pada usia 12 bulan, tidak merespons suara, atau kehilangan keterampilan yang sebelumnya telah dikuasai, langkah terbaik adalah berkonsultasi dengan dokter anak atau spesialis perkembangan.

Tanda peringatan lainnya meliputi ketidakmampuan anak untuk menarik dirinya ke posisi berdiri, tidak menunjukkan rasa ingin tahu terhadap lingkungan sekitarnya, atau tidak

menggunakan suara atau isyarat tangan untuk berkomunikasi. Intervensi dini memainkan peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Dengan berkonsultasi lebih awal, Mam bisa mendapatkan saran atau rekomendasi mengenai jenis stimulasi tambahan atau program intervensi yang mungkin dibutuhkan si Kecil.

Memantau milestone si Kecil bisa menjadi tugas yang menantang, terutama dengan banyaknya aspek perkembangan yang perlu diperhatikan. Untuk membantu, Mam dapat menggunakan Milestone Tracker ataupun juga mencatat pencapaian milestone si Kecil secara terorganisir menggunakan buku harian atau tabel sederhana. Catatan ini dapat mencakup aspek fisik, motorik, bahasa, sosial-emosional, dan kognitif. Dengan metode ini, Mam dapat mengidentifikasi dengan jelas jika ada milestone yang belum tercapai sesuai waktu yang diharapkan.

Jika ada tanda-tanda keterlambatan, seperti tidak mampu berdiri dengan dukungan pada usia 12 bulan atau kehilangan keterampilan yang sebelumnya telah dikuasai, langkah terbaik adalah berkonsultasi dengan dokter. Intervensi dini dapat membantu mengatasi keterlambatan perkembangan dan memberikan si Kecil dukungan yang tepat. Pastikan si Kecil mendapatkan nutrisi yang cukup serta stimulasi yang tepat melalui permainan aktif. Setiap anak memiliki kecepatan tumbuh yang berbeda, jadi jangan khawatir jika perkembangan si Kecil tidak sepenuhnya sama dengan anak lain.

Source

When babies can eat fish and shellfish: Giving babies salmon, crab, shrimp, and more | BabyCenter.
Dari https://www.babycenter.com/baby/solids-finger-foods/when-can-my-baby-eat-fish_1368510. Diakses pada 11 Desember 2024.

Important Milestones: Your Baby By One Year | CDC.
Dari https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-1yr.html. Diakses pada 11 Desember 2024.

Your toddler's developmental milestones at 1 year | UNICEF Parenting.
Dari https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-developmental-milestones-1-year. Diakses pada 11 Desember 2024.

12-Month-Old Baby: Milestones and Development.
Dari https://www.whattoexpect.com/toddler/12-month-old/. Diakses pada 11 Desember 2024.

Baby Development: Your 1-Year-Old.
Dari https://www.webmd.com/parenting/baby/baby-development-1-year-old. Diakses pada 11 Desember 2024.

Developmental milestones in babies and children | healthdirect.
Dari https://www.healthdirect.gov.au/developmental-milestones. Diakses pada 11 Desember 2024.

Feeding & Nutrition Tips: Your 1-Year-Old - HealthyChildren.org.
Dari https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-One-Year-Old.aspx. Diakses pada 11 Desember 2024.

Bagikan sekarang



