

Tahap Tumbuh Kembang Anak Bayi hingga Batita

FEB 15, 2021

Proses dan tahap tumbuh kembang bayi dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Menurut Ketua Unit Kerja Kelompok Tumbuh Kembang, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Dr. dr. Rini Sekartini, SpA(K), untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat.

Proses dan tahap tumbuh kembang bayi dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Menurut Ketua Unit Kerja Kelompok Tumbuh Kembang, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Dr. dr. Rini Sekartini, SpA(K), untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat.

Proses tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Menurut Ketua Unit Kerja Kelompok Tumbuh Kembang, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Dr. dr. Rini Sekartini, SpA(K), untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat, orang tua perlu memenuhi kebutuhan dasar anak, di antaranya nutrisi, stimulasi, imunisasi, aktivitas bermain, dan cukup tidur.

Apa Saja Tahap Tumbuh Kembang Bayi?

Mam perlu tahu bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak adalah dua hal yang berbeda, tetapi selalu berkaitan dan sulit dipisahkan.

Pertumbuhan (growth) adalah perubahan yang bersifat kuantitatif atau dapat diukur. Pertumbuhan biasanya menyangkut ukuran dan struktur biologis pada tubuh anak, seperti tinggi badan dan berat badan. Sementara yang dimaksud dengan perkembangan (development) adalah perubahan kuantitatif dan kualitatif yang meliputi bertambahnya kemampuan (skill) struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks.

Perkembangan terjadi dalam pola yang teratur seiring dengan proses

pematangan/maturitas anak.

Agar Mam dapat lebih memahami proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada diri si Kecil, yuk, ketahui lebih jauh tahapan tumbuh kembang anak batita.

Pertumbuhan Fisik

Aspek ini meliputi penambahan berat badan, tinggi badan, serta keterampilan motorik kasar dan motorik halus. Untuk memperkirakan berat badan normal anak (dalam kilogram), Mam dapat menggunakan rumus dari Richard E Behrman:

Lahir : 3,25 Kg

Bayi 3-12 bulan : $(\text{umur (bulan)} + 9) : 2 \text{ kg}$

Anak 1-6 tahun : $(\text{umur (tahun)} \times 2 + 8 \text{ kg})$

Untuk memperkirakan tinggi badan si Kecil, Mam dapat menggunakan panduan berikut:

1 tahun : $1,5 \times \text{tinggi badan saat lahir}$

4 tahun : $2 \times \text{tinggi badan saat lahir}$

6 tahun : $1,5 \times \text{tinggi badan saat umur 1 tahun}$

Mengingat perkembangan tinggi dan berat pada anak dipengaruhi faktor genetik dan nutrisi yang seimbang, Mam dapat menstimulasi perkembangan fisik dengan memberikan berbagai stimulasi.

Pada usia 0-6 bulan, berikan ASI eksklusif untuk memenuhi kebutuhan gizi si Kecil. Pada usia 6-12, selain ASI, berikan tambahan nutrisi seimbang melalui MPASI (makanan pendamping ASI).

Pada usia 12-24 bulan, Lanjutkan memberikan makanan yang kaya akan nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, protein, dan lemak sehat serta imbangi dengan aktivitas fisik.

Pada usia 24-36 bulan, lanjutkan dengan memberikan nutrisi seimbang dan aktivitas fisik. Pada tahap ini, kenalkan pada aktivitas fisik dan tidur yang cukup.¹

Baca Juga: Tahap Perkembangan Kognitif Anak Sesuai Usia

Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik dibagi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan si Kecil. Contoh perkembangan motorik kasar yaitu kemampuan berguling, telungkup, duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga, melompat, dan sebagainya.

Sementara, yang dimaksud dengan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu. Misalnya, kemampuan menggenggam benda, memindahkan benda dari tangan, mencorat-coret, menggunting, menyusun balok, dan lain sebagainya.

Fase tumbuh kembang anak usia batita yang baik dan sehat adalah yang berlangsung sesuai dengan tahapan usianya (milestones). Misalnya, saat si Kecil berusia 12-18 bulan ia sudah bisa berdiri sendiri tanpa berpegangan. Atau, pada usia 18 bulan ia sudah mampu bertepuk dan melambaikan tangan.

Mam dapat mendukung stimulasi kemampuan motorik sesuai tahap tumbuh kembang bayi. Sebagai contoh, tahap tumbuh kembang bayi usia 3 bulan untuk aspek motorik adalah menggerakkan kaki dan tangan serta kepala. Bantu si Kecil dengan memainkan jari-jari, memutar-mutar pergelangan kaki, hingga menelentangkan di permukaan yang datar dan aman (tummy time).²

Pada usia 0-6 bulan, ajaklah si Kecil mengikuti suara musik atau mainan hingga ajak si Kecil mengikuti kepala atau arah mata Mam.³

Pada 6-12 bulan, berikanlah mainan sehingga si Kecil berusaha meraihnya hingga dudukkan di dekat furniture agar si Kecil berusaha berdiri dengan berpegangan.

Perkembangan Kognitif

Perkembangan ini berkaitan dengan pengetahuan, atau bagaimana si Kecil mempelajari dan memikirkan lingkungannya. Proses tumbuh kembang anak ini sudah berlangsung sejak si Kecil dilahirkan lho, Mam. Bayi memiliki kemampuan menyimpan informasi yang berasal dari penglihatan, pendengaran, dan melalui indera lainnya. Bukan hanya itu, si Kecil juga mampu merespon berbagai informasi tersebut secara sistematis.

Beberapa ciri tumbuh kembang anak batita dari sisi kognitif:

0-12 bulan

Mulai mengembangkan konsep (misalnya sadar akan rasa lapar), senang bermain,

minat terhadap lingkungan meningkat, memahami sebab akibat, memahami objek, mengeksplorasi sekitar, mengeksplorasi benda dengan bermacam cara (misalnya memasukkan benda ke dalam mulut), dan dapat bermain dengan pola yang simpel.

Mam dapat menstimulasi si Kecil dengan membacakan buku berwarna cerah, memberikan ikatan emosi dan rangsangan sosial, serta memberikan manian berbeda tekstur, bentuk, dan ukuran.

12-24 bulan

Dapat menemukan objek yang disembunyikan, dapat merespon instruksi sederhana, mengetahui bagian-bagian tubuhnya, dapat bermain pura-pura, belajar makan-minum sendiri, dan menirukan pekerjaan rumah tangga.

Mam dapat menstimulasi si Kecil dengan bermain puzzle sederhana, bacakan buku dan lagu bersama-sama, hingga berikan mainan dengan berbagai bentuk dan warna.⁴

24-36 bulan

Dapat menunjuk satu atau lebih bagian tubuhnya bila diminta, dapat menyebut dengan benar nama dua benda atau lebih, mampu menggabungkan dua kata menjadi kalimat, dan menggunakan nama sendiri untuk menyebut dirinya.

Mam dapat menstimulasi si Kecil dengan memberikan puzzle yang lebih kompleks, bermain peran atau berpura-pura menjadi tokoh tertentu, hingga mengajak bercerita dengan pengalaman sendiri.

Perkembangan Bahasa

Fase perkembangan anak juga meliputi kemampuan berbicara dan berbahasa. Kemampuan berbahasa dapat menjadi indikator seluruh perkembangan anak lho, Mam. Melalui kemampuan berbahasa si Kecil, Mam dapat mendeteksi keterlambatan ataupun kelainan pada sistem lain, seperti kemampuan kognitif, sensorimotor, psikologis, emosi, dan lingkungan di sekitar anak.

Beberapa ciri perkembangan bahasa pada batita:

0-12 bulan

Merespons terhadap suara, menunjukkan ketertarikan sosial terhadap wajah dan orang, babbling (mengulang konsonan/vokal), memahami perintah verbal, dan mampu menunjuk ke arah yang diinginkan.

Mam bisa terus mengajak bicara si Kecil. Seiring bertambahnya usia, anak akan mulai merespons dengan mengeluarkan suara.⁵ Mam juga bisa mulai mengenalkan nama si Kecil dan benda-benda di sekitarnya.

12-24 bulan

Mampu memproduksi dan memahami kata-kata tunggal, mampu menunjuk bagian-bagian tubuh, perbendaharaan kata meningkat pesat, dan mampu mengucapkan kalimat yang terdiri dari 2 kata atau lebih.

Mam dapat menstimulasi si Kecil dengan mengajari kata-kata sederhana, seperti “halo”, lalu mengapresiasinya jika si Kecil merespons atau menirukan. Bacaan buku bergambar dan tunjukkan karakter yang ada di buku.⁶ Stimulasikan tahap tumbuh kembang bayi si Kecil dengan banyak berbicara dan bertanya. Bacaan buku cerita yang interaktif atau aja si Kecil terlibat dalam cerita.

24-36 bulan

Memiliki pemahaman yang baik terhadap percakapan yang familiar (misalnya oleh keluarga), mampu melakukan percakapan melalui tanya-jawab, dan mampu bertanya “mengapa”.

Gunakan cerita interaktif yang lebih kompleks untuk menstimulasi si Kecil, misalnya menebak cerita selanjutnya atau ajak mereka menceritakan kembali. Tingkatkan pula perbendaharaan kata si Kecil dengan memperkenalkan kata-kata baru setiap hari saat membacakan cerita.⁷

Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial berkaitan dengan aspek-aspek psikologis, seperti emosi, motivasi, perkembangan diri pribadi, serta bagaimana si Kecil berhubungan dengan orang lain. Pada fase perkembangan anak ini, si Kecil juga mulai belajar bertanggung jawab dan mengendalikan perasaannya.

Beberapa ciri perkembangan psikososial pada batita:

0-12 bulan

Bonding antara orang tua dan bayi, tersenyum, berceloteh, lebih menyukai ibu, merespon bila namanya dipanggil, senang diajak bermain, dan memahami perintah sederhana.

Mam dapat menstimulasi kemampuan emosi dan sosial si Kecil pada tahap tumbuh kembang bayi 0-12 bulan dengan memberikan perhatian dan interaksi,

kontak mata, hingga sentuhan dan pelukan.

12-24 bulan

Meminta sesuatu dengan menunjuk (tanpa menangis/merengek), memeluk orang tua, meniru aktivitas di rumah, dan mulai berbagi mainan dengan anak lain.

Dorong si Kecil untuk berbagi mainan atau benda dengan teman sebaya serta saling menghormati dalam interaksi sosial. Ajarkan pula anak cara menyelesaikan konflik dengan cara yang positif dan non-kekerasan.

24-36 bulan

Menunjukkan kemarahan bila terhalang, mampu bermain pura-pura, mulai membentuk hubungan sosial dan bermain bersama anak lain.

Berikan stimulasi dengan mengajak anak bermain dengan teman sebaya atau anggota keluarga. Kenalkan pula konsep aturan dan batasan serta puji jika melakukan hal-hal baik. Permainan juga bisa sesimpel menggelindingkan bola atau melipat baju.⁹

Fase perkembangan anak usia dini sering disebut berjalan sangat cepat. Maka dari itu, pastikan Mam selalu memantau proses ini sehingga tidak ada perkembangan yang terlewatkan, ya!

Gunakan #CaraPintarMam Milestone Tracker untuk mengukur 6 pilar Fondasi Belajar anak usia 1 hingga 3 tahun. Bila ada sinyal hambatan pada proses tumbuh kembang si Kecil, Mam dapat segera mencari tahu permasalahannya dan melakukan penanganan untuk mengatasinya sejak dini.

Jangan lupa juga untuk memberinya S-26 Procal Nutriessentials, ya Mam! Ada S-26 Procal Nutriessentials untuk anak usia 1-3 tahun dan S-26 Promise Nutriessentials 3-12 tahun.

Source :

Kids Health. Growth and Your 2- to 3-Year-Old. Dari kidshealth.org/en/parents/growth-2-to-3.html. Diakses pada 05/07/2023.

Nationwide Children's. 4 Ways to Encourage Motor Development in Baby's First Year. Dari nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2020/07/4-ways-to-encourage-motor-development-in-babys-first-year. Diakses pada 05/07/2023.

Raising Children. Movement and play: babies. Dari raisingchildren.net.au/babies/play-learning/play-baby-development/movement-play-babies. Diakses pada 05/07/2023.

Raising Children. Thinking and play: toddlers. Dari raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/play-toddler-development/thinking-play-toddlers. Diakses pada 05/07/2023.

UNICEF. Your toddler's developmental milestones at 2 months. Dari unicef.org/parenting/child-development/your-babys-developmental-milestones-2-months#language-and-communication. 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#language-and-communication. Diakses pada 05/07/2023.

Raising Children. Reading with toddlers: 18 months-3 years. Dari raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/literacy-reading-stories/reading-with-toddlers. Diakses pada 05/07/2023.

UNICEF. Your baby's developmental milestones at 18 months. Dari unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-developmental-milestones-18-months#social-and-emotional. Diakses pada 05/07/2023.

UNICEF. Your baby's developmental milestones at 2 years. Dari unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-developmental-milestones-2-years. Diakses pada 05/07/2023.

Bagikan sekarang