Anak (1-3 tahun)
Artikel

Kenali Tahapan Perkembangan Kemampuan Anak dan Cara Mengasahnya

JUN 11, 2026

3 MINS

Temukan cara mengoptimalkan perkembangan motorik, fungsi otak, dan nutrisi tepat untuk si Kecil!

Setiap orang tua pasti mendambakan perkembangan kemampuan anak yang hebat. Pada kenyataannya, masing-masing orang tua mengartikan kehebatan anak dengan cara yang berbeda-beda.

Orang tua tentu dapat saja mengatakan bahwa anaknya hebat karena sangat mahir bernyanyi atau memainkan sebuah alat musik. Sementara itu, orang tua lain akan mengatakan anaknya hebat karena sangat pandai di bidang pelajaran sekolah.

Bahkan, bisa juga orang tua mengatakan anaknya hebat karena sangat tekun beribadah. Tentu saja masih banyak sekali contoh pengertian anak hebat versi orangtua, yang semuanya menunjukkan bahwa anaknya mempunyai kemampuan tertentu yang nampak lebih baik dan lebih tinggi dibandingkan rata-rata anak sebayanya.

Setiap anak dapat menunjukkan kehebatan yang berbeda-beda, baik dalam hal jenis dan tipe kehebatannya maupun dalam hal waktu sejak kapan kehebatannya tersebut mulai nampak muncul. Variasi dalam hal kehebatan anak tersebut akan semakin dipahami bila kita belajar dari biografi orang-orang hebat di dunia ini.

Belajar Dari Tokoh Hebat di Dunia

Misalnya: Kita mengenal **Wolfgang Amadeus Mozart** sebagai salah satu orang hebat di dunia komposisi musik klasik. Kehebatan Mozart dalam menulis komposisi musik klasik ini bahkan sudah mulai nampak sejak usia yang sangat dini, karena dia mengenal musik sejak lahir dari Ayah-nya yang juga seorang komponis. Sehingga pada saat usia remaja, Mozart sudah dikenal sebagai maestro dengan menciptakan ratusan komposisi musik klasik.

Hal yang berbeda ditunjukkan oleh **Albert Einstein dan Thomas Alva Edison**. Einstein yang dikenal sebagai orang hebat peraih Nobel Ilmu Fisika, dan Edison sang penemu bola lampu, mesin telegraf, dan ribuan peralatan lainnya. Keduanya belum menampakkan kehebatannya di usia muda, namun seiring dengan dukungan orang tua dalam proses belajar yang dilakukan, mereka berdua berhasil menunjukkan kehebatan yang mereka miliki.

Berkaca pada perjalanan hidup di masa usia dini dari ketiga orang hebat tersebut di atas, kita dapat melihat adanya perbedaan dalam jenis kehebatan setiap anak, dimana ada yang hebat di bidang musik, ada yang hebat di bidang fisika, dan sebagainya.

Selain itu, waktu kehebatan si Kecil mulai nampak juga berbeda di setiap anak, misalnya Mozart yang kehebatannya sudah tampak sejak kecil berbeda dengan Einstein dan Edison. Perbedaan itu membuat kita bertanya:

“Bagaimana sesungguhnya kehebatan anak itu terbentuk…?”

Dari sudut pandang ilmu medis kedokteran tumbuh kembang anak, kehebatan anak merupakan cerminan dari kompleksitas struktur dan sirkuit otak anak tersebut. Semakin kompleks sirkuit otak anak, semakin besar kapasitas untuk perkembangan kemampuan anaknya. Sehingga, anak hebat dapat diartikan sebagai anak dengan kualitas kemampuan yang melebihi rata-rata anak sebayanya, terutama dalam hal intelegensi dan/atau keterampilan di bidang tertentu.

Pentingnya Perkembangan Mielinisasi Pada Otak Anak

Kompleksitas struktur dan sirkuit otak anak mulai terbentuk sejak awal kehidupannya, yaitu ketika masih di dalam kandungan, sampai anak menginjak usia dewasa, yakni usia 18 tahun. Kecepatan tertinggi pembentukan struktur dan sirkuit otak anak terjadi ketika anak masih berada pada usia di bawah 6 tahun, terutama pada kurun waktu usia sebelum 2 tahun (1000 hari pertama kehidupan).

Salah satu proses penting yang berperan dalam hal ini adalah mielinisasi, yaitu proses pembentukan lapisan mielin pada serabut saraf otak. Lapisan mielin berfungsi membantu penghantaran sinyal antar sel saraf menjadi lebih cepat dan efisien sehingga otak dapat bekerja dengan lebih optimal dalam menerima, mengolah, dan merespons informasi. [1]

Proses mielinisasi sudah dimulai sejak bayi berada dalam kandungan dan berkembang sangat pesat pada tahun-tahun awal kehidupan. Pada masa inilah otak anak membentuk banyak koneksi saraf baru yang akan menjadi dasar kemampuan belajar dan tumbuh kembangnya di kemudian hari. Semakin optimal proses mielinisasi berlangsung, semakin baik pula kemampuan anak dalam berpikir, mengingat, berkonsentrasi, memahami bahasa, hingga mengembangkan kemampuan motorik dan sosial emosionalnya.

Hal ini kemudian tercermin dalam berbagai milestone tumbuh kembang anak yang dapat diamati sehari-hari.

Milestone Tumbuh Kembang Anak

Perkembangan otak yang optimal juga berperan besar dalam membantu anak mencapai tahapan tumbuh kembang sesuai usianya, karena proses ini menjadi dasar terbentuknya kemampuan motorik, bahasa, serta sosial-emosional yang berkembang secara bertahap. Pada fase tumbuh kembang anak 1 tahun, anak umumnya mulai mampu berdiri sendiri, berjalan sambil berpegangan, mengucapkan beberapa kata sederhana, hingga meniru gerakan maupun suara di sekitarnya.

Pada milestone anak 2 tahun, si Kecil umumnya sudah mampu menyusun dua kata sederhana, memahami instruksi singkat, mengenali orang terdekat, serta mulai menunjukkan kemandirian seperti makan sendiri.

Sementara itu, pada milestone anak 3 tahun, kemampuan komunikasi, sosial, dan emosional anak biasanya berkembang lebih matang. Anak mulai aktif bertanya, bermain bersama teman sebaya, memahami konsep berbagi, serta mampu mengekspresikan keinginan dan emosinya dengan lebih baik.[2] Seluruh proses tersebut tidak terlepas dari perkembangan otak dan proses mielinisasi yang berlangsung optimal sejak awal kehidupan.

Seiring pematangan sistem saraf, perkembangan motorik anak 1–3 tahun biasanya berlangsung cukup pesat.

Baca Juga : Ciri-ciri Tumbuh Kembang Anak Usia 1-3 Tahun

Faktor Utama Pada Proses Perkembangan Otak Anak

Dua faktor utama yang berperan dalam proses pembentukan otak yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan anak tersebut adalah (1) faktor Nature, atau juga dikenal dengan faktor genetik, yang berperan sebagai blue print atau “cetak biru” potensi seorang anak, dan (2) faktor Nurture, atau juga dikenal dengan “faktor pengasuhan”, yang di dalamnya termasuk asupan nutrisi, stimulasi, pendidikan, dan sebagainya, yang berperan sebagai pembentuk kemampuan anak dari rentang potensi yang dimilikinya. Kedua faktor tersebut akan berinteraksi dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

1. Faktor Genetik

Bila kehebatan seorang anak diibaratkan sebagai sebuah “bangunan”, maka peran faktor genetik (Nature) terbatas untuk menyiapkan sebuah “tempat” yang berpotensi dapat digunakan sebagai lahan berdirinya bangunan tersebut. Sedangkan pengasuhan (Nurture) dapat diibaratkan sebagai proses pendirian bangunan tersebut berjalan secara bertahap.

2. Faktor Nutrisi

Peran faktor nutrisi dapat diibaratkan sebagai bahan untuk mendirikan pondasi dari bangunan tersebut. Kekuatan dari pondasi bangunan akan ditentukan dari kuantitas dan kualitas nutrisi.

Nutrisi yang dibutuhkan anak mencakup makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta mikronutrien berupa vitamin dan mineral. Berbagai zat gizi ini bekerja sebagai ko-faktor penting dalam proses tumbuh kembang, termasuk besi, seng, tembaga, selenium, yodium, vitamin B kompleks, vitamin A, vitamin D, kalsium, asam folat, kolin, sfingomielin, fosfolipid, serta asam lemak rantai panjang seperti AA dan DHA. [3]

Secara biologis, nutrisi berperan penting dalam mendukung pembentukan mielin serta perkembangan sirkuit otak anak. Asupan protein, zat besi, asam lemak esensial (DHA dan ARA), kolin, vitamin, dan mineral dibutuhkan untuk membantu pembentukan, pematangan, serta optimalisasi fungsi sel saraf agar dapat bekerja secara efisien.

Jika kebutuhan nutrisi ini tidak terpenuhi secara optimal pada periode awal kehidupan, proses perkembangan otak dapat terganggu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan belajar, perkembangan kognitif, serta tumbuh kembang anak.

Selain dari makanan bergizi seimbang, pemenuhan nutrisi anak juga dapat dibantu melalui konsumsi susu yang difortifikasi. Susu jenis ini umumnya diperkaya dengan berbagai zat gizi penting yang berperan dalam mendukung perkembangan neurokognitif anak, terutama pada masa awal kehidupan yang dikenal sebagai periode emas perkembangan otak.

3. Faktor Stimulasi

Faktor stimulasi dalam pengasuhan anak sehari-hari dapat diibaratkan sebagai bahan yang akan menentukan seberapa tinggi dan seberapa luas bangunan yang akan berdiri di atas pondasi tersebut. Stimulasi merupakan kegiatan interaktif antara anak dengan orangtua/pengasuh sehari-hari dimana anak akan mendapatkan rangsangan dari lingkungan sekitarnya untuk perkembangan kemampuan anak. Sehingga, pada kegiatan stimulasi anak akan mendapatkan kesempatan belajar untuk mengembangkan berbagai kemampuannya.

Pada saat belajar inilah anak akan mendapatkan berbagai rangsangan sensoris yang masuk melalui panca indera yang dibutuhkan untuk mengembangkan, memperbanyak, dan memperluas jaringan sirkuit otak.

Berdasarkan faktor-faktor yang disebutkan sebelumnya, Kehebatan anak bukanlah hasil yang instan atau terjadi sekejap mata dan sesaat. Kehebatan Anak harus melalui sebuah proses yang panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait satu sama lain.

Faktor genetik yang baik, bukan menjadi jaminan perkembangan kemampuan anak menjadi hebat. Demikian pula sebaliknya, belum tentu anak tidak bisa berkembang menjadi hebat apabila faktor genetik yang dimiliki kurang baik. Kunci kehebatan anak adalah pemenuhan nutrisi dan proses belajar. Kedua hal ini mengembangkan struktur dan jaringan sirkuit otak dan berbeda di setiap anak sehingga kehebatan anak akan berbeda satu dengan yang lainnya.

Demikianlah pembahasan tentang tahapan tumbuh kembang anak. Terakhir, S-26 Procal Gold dapat menjadi susu tambahan untuk mendukung perkembangan kemampuan anak karena nutrisi di dalamnya dapat membantu untuk mengembangkan potensi si Kecil.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Bagaimana stimulasi tumbuh kembang anak yang sederhana di rumah?

Stimulasi sederhana di rumah dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari yang interaktif, seperti mengajak anak mengobrol, membacakan buku cerita, bernyanyi bersama, serta membiarkan mereka aktif bergerak dan bermain dengan benda-benda di sekitarnya.

2. Kapan keterlambatan perkembangan perlu diperiksakan?

Keterlambatan perlu segera diperiksakan ke dokter anak jika si Kecil belum mencapai kemampuan penting sesuai usianya, atau jika ia mengalami kemunduran kemampuan yang sebelumnya sudah bisa dilakukan.

3. Kapan perlu skrining tumbuh kembang?

Skrining tumbuh kembang idealnya dilakukan secara rutin mengikuti jadwal imunisasi untuk mendeteksi dini adanya risiko gangguan perkembangan.

Referensi

1. Tierney, A. L., & Nelson, C. A., 3rd (2009). Brain Development and the Role of Experience in the Early Years. Zero to three, 30(2), 9–13.
2. CDC. (2026). Milestones by 3 Years. CDC. https://www.cdc.gov/act-early/milestones/3-years.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/milestones-3yr.html
3. Schneider, N., Bruchhage, M. M. K., O'Neill, B. V., Hartweg, M., Tanguy, J., Steiner, P., Mutungi, G., O'Regan, J., Mcsweeney, S., D'Sa, V., & Deoni, S. C. L. (2022). A Nutrient Formulation Affects Developmental Myelination in Term Infants: A Randomized Clinical Trial. Frontiers in nutrition, 9, 823893. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.823893

Bagikan sekarang

