Anak (1-3 tahun)
Article

8 Faktor yang Memengaruhi Tumbuh Kembang Anak

OKT 28, 2026

4 MINS

Faktor yang memengaruhi tumbuh kembang anak secara umum terbagi menjadi faktor internal (bawaan) dan faktor eksternal (lingkungan).

Secara rinci, ada delapan faktor utama, yaitu genetik, kondisi kehamilan dan kesehatan anak, lingkungan tempat tinggal, nutrisi, tidur, aktivitas fisik, stimulasi, serta lingkungan keluarga dan pola asuh. Genetik tidak bisa diubah, tetapi sebagian besar faktor lainnya bisa Mam optimalkan setiap hari.[5]

“Perkembangan anak yang satu dengan yang lain memiliki kecepatan yang berbeda”

Perkembangan anak memiliki kecepatan yang berbeda-beda. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak? Secara umum, dua faktor yang mempengaruhi perkembangan, yaitu genetik dan lingkungan.

Perkembangan adalah proses berkelanjutan yang dipengaruhi faktor bawaan dan lingkungan (nature & nurture). Perkembangan anak setelah lahir lebih mudah diamati daripada saat masih dalam kandungan.

Mam akan melihat perkembangan anak yang satu dengan yang lain memiliki kecepatan yang berbeda. Meski pola perkembangan pada semua anak umumnya sama, ada sejumlah perbedaan yang bersifat individual yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Mam perlu memahami setiap anak akan mengikuti pola yang dapat diramalkan pada jalur dan kecepatannya sendiri. Pada umur yang sama, setiap anak juga tidak selalu mencapai tingkat perkembangan yang sama.

Bisa saja si Kecil baru bisa memahami kalimat-kalimat sederhana saat berusia 2 tahun, sedangkan anak tetangga yang berusia sama sudah memiliki kemampuan tersebut saat berusia 18 bulan.

Contoh lain adalah anak kembar identik yang tinggal di lingkungan yang sama pun akan

memiliki respons berbeda.

Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Sebelum membahas faktor-faktornya, Mam perlu tahu bahwa tumbuh kembang terdiri dari dua proses yang berbeda, tetapi berjalan beriringan.

Pertumbuhan adalah perubahan ukuran fisik yang bisa diukur, seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan anak, seperti motorik kasar dan halus, bahasa, kognitif, serta sosial dan emosional.

Keduanya saling memengaruhi. Anak yang pertumbuhannya terganggu, misalnya karena sering sakit atau kurang gizi, juga berisiko mengalami hambatan perkembangan. Karena itu, pemantauan sebaiknya mencakup ukuran tubuh sekaligus kemampuan si Kecil.

Apa Saja Faktor yang Memengaruhi Tumbuh Kembang Anak?

Kementerian Kesehatan RI membagi faktor tumbuh kembang menjadi dua kelompok besar. Faktor internal berasal dari dalam diri anak, seperti genetik, ras, jenis kelamin, dan kelainan kromosom.

Faktor eksternal berasal dari luar, mulai dari kondisi selama kehamilan dan persalinan, hingga gizi, penyakit, stimulasi, dan pola asuh setelah lahir.[5] Memahami pembagian ini membantu Mam melihat mana yang sudah ditentukan sejak awal, dan mana yang masih bisa Mam dukung setiap hari.

Berikut adalah apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak dan pola perkembangannya:

1. Faktor Genetik

Faktor genetik adalah sifat bawaan yang diturunkan dari orang tua kepada anak melalui gen. Gen sendiri merupakan unit dasar pewarisan sifat, dan setiap anak umumnya membawa dua salinan dari setiap gen, satu dari ayah dan satu dari ibu.[8]

Faktor genetik merupakan modal dasar dan mempunyai peran utama dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Termasuk faktor genetik di antaranya jenis kelamin, ras (suku bangsa), dan faktor bawaan yang sifatnya patologi (penyakit tertentu).

Selain menentukan ciri fisik seperti tinggi badan dan warna rambut, faktor genetik juga berperan dalam perkembangan kognitif dan emosional anak. Beberapa anak mungkin mewarisi kecerdasan atau bakat tertentu dari orang tua mereka, seperti kemampuan berpikir logis atau

keterampilan artistik.

Potensi genetik yang baik, bila berinteraksi dengan lingkungan yang positif, dapat membuahkan hasil perkembangan yang optimal.

2. Kondisi Kehamilan dan Kesehatan Anak

Selain faktor genetik, kondisi selama kehamilan juga berperan penting terhadap tumbuh kembang anak. Asupan gizi ibu yang cukup, pemeriksaan kehamilan secara rutin, serta terhindarnya ibu dari paparan rokok, alkohol, maupun infeksi dapat membantu mendukung pertumbuhan janin yang optimal.

Masa kehamilan juga menjadi awal dari periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yaitu sejak janin dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun.

Setelah lahir, kondisi kesehatan anak juga menjadi salah satu faktor pertumbuhan fisik yang penting. Anak yang sering mengalami infeksi berulang, penyakit kronis, atau gangguan penyerapan zat gizi berisiko mengalami hambatan pertumbuhan apabila tidak ditangani dengan baik.

3. Lingkungan Tempat Tinggal

Lingkungan tempat tinggal si Kecil akan mempengaruhi kecepatan dan kualitas tumbuh kembangnya. Contoh lingkungan fisik yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu:

Cuaca

Cuaca yang ekstrim dan bencana alam dapat berdampak terhadap tumbuh kembang anak. Cuaca yang tidak mendukung dapat berakibat pada berkurangnya persediaan pangan, timbulnya wabah penyakit, dan lain-lain.

Sanitasi

Kebersihan lingkungan turut mempengaruhi kualitas kesehatan si Kecil. Bila lingkungan tempat tinggal anak kurang higienis atau rentan terhadap polusi, bibit penyakit dapat mudah berkembang. Anak yang sering sakit, misalnya diare, demam berdarah, atau tifus, tentu akan mengalami hambatan dalam tumbuh kembangnya.

Rumah Tinggal

Keadaan rumah yang layak, dengan konstruksi bangunan yang tidak membahayakan penghuninya, serta tidak penuh sesak, akan mendukung kesehatan penghuninya.

4. Nutrisi

Pemberian nutrisi yang memadai, bersama dengan stimulasi, sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak si Kecil. Salah satu nutrisi, seperti kolin berperan serta dalam proses pembentukan sel saraf otak dan mielinisasi (pematangan selubung saraf.

5. Tidur

Tidur bukan hanya waktu untuk beristirahat. Saat tidur, tubuh menghasilkan hormon pertumbuhan yang berperan dalam pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh. Tidur yang cukup juga membantu proses belajar, konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan mengatur emosi.

Menurut WHO, anak usia 1 sampai 2 tahun membutuhkan tidur 11 sampai 14 jam per hari, sedangkan anak usia 3 sampai 4 tahun membutuhkan 10 sampai 13 jam per hari, termasuk tidur siang, dengan jam tidur dan bangun yang teratur.[3] Mam bisa menyesuaikan jam tidur si Kecil dengan usianya agar ia tetap segar dan siap bermain keesokan harinya.

6. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik membantu memperkuat tulang dan otot, meningkatkan koordinasi gerak, serta mendukung perkembangan motorik kasar maupun halus. Bermain aktif setiap hari juga membantu anak mengeksplorasi lingkungan dan belajar berbagai keterampilan baru.

WHO menganjurkan anak usia 1 sampai 4 tahun aktif bergerak setidaknya 180 menit sepanjang hari dalam berbagai intensitas, dan tidak dibiarkan duduk diam di stroller atau kursi makan lebih dari 1 jam sekaligus.

Untuk screen time, WHO tidak menganjurkan layar bagi anak usia 1 tahun, dan membatasinya maksimal 1 jam per hari untuk anak usia 2 sampai 4 tahun. Semakin sedikit, semakin baik.[3]

7. Stimulasi

Stimulasi yang dilakukan secara konsisten melalui bermain, membaca buku, mengobrol, bernyanyi, maupun aktivitas sehari-hari membantu mengembangkan kemampuan bahasa, sosial, emosional, dan kognitif anak sesuai tahap usianya.

8. Lingkungan Keluarga dan Pola Asuh

Lingkungan keluarga juga memiliki pengaruh besar terhadap tumbuh kembang anak. Interaksi yang hangat antara orang tua dan anak membantu membangun rasa aman, kepercayaan diri, serta kemampuan anak dalam mengelola emosi. Sebaliknya, konflik keluarga yang berkepanjangan atau kurangnya perhatian dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak.

Pola asuh yang responsif, memberikan kesempatan anak bereksplorasi, dan menghargai usaha

anak juga membantu mengoptimalkan perkembangan kemampuan berpikir dan kemandiriannya.

Agar lebih mudah diingat, berikut ringkasan delapan faktor yang memengaruhi tumbuh kembang anak beserta pengaruhnya pada si Kecil:

Faktor	Pengaruh pada Tumbuh Kembang Anak
Genetik	Menjadi modal dasar potensi fisik, kognitif, dan emosional anak.
Kondisi kehamilan dan kesehatan anak	Gizi dan kesehatan ibu memengaruhi pertumbuhan janin; infeksi berulang atau penyakit kronis dapat menghambat pertumbuhan anak.
Lingkungan tempat tinggal	Sanitasi dan rumah yang layak menurunkan risiko penyakit yang menghambat tumbuh kembang.
Nutrisi	Bersama stimulasi, mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak.
Tidur	Tubuh menghasilkan hormon pertumbuhan saat tidur; tidur cukup mendukung konsentrasi dan daya ingat.
Aktivitas fisik	Menguatkan tulang dan otot serta melatih motorik kasar dan halus.
Stimulasi	Mengasah kemampuan bahasa, sosial, emosional, dan kognitif sesuai usia.
Lingkungan keluarga dan pola asuh	Membangun rasa aman, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola emosi.

Baca Juga : **Kenali Tahapan Perkembangan Kemampuan Anak dan Cara Mengasahnya**

Cara Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak

Tidak semua faktor penyebab tumbuh kembang dapat diubah, seperti faktor genetik. Namun, masih banyak hal yang dapat dilakukan orang tua untuk membantu si Kecil mencapai potensi terbaiknya.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

- Memenuhi kebutuhan gizi seimbang sesuai usia
- Memastikan anak tidur cukup setiap hari
- Mengajak anak aktif bergerak dan bermain
- Memberikan stimulasi sesuai tahap perkembangan
- Menjaga kebersihan lingkungan
- Melengkapi imunisasi sesuai jadwal
- Menciptakan suasana rumah yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang
- Membatasi screen time sesuai usia, lalu menggantinya dengan membaca buku atau bercerita bersama
- Memantau berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala si Kecil secara rutin di Posyandu, Puskesmas, atau dokter anak, lalu mencatatnya di Buku KIA

Langkah-langkah ini tidak harus dilakukan sekaligus dan serba sempurna. Rutinitas sederhana yang konsisten, seperti makan bersama keluarga, waktu bermain aktif, dan jam tidur yang teratur, lebih mudah dijalankan dalam jangka panjang dan tetap memberi ruang bagi si Kecil untuk berkembang sesuai temponya.

Kapan Orang Tua Perlu Waspada terhadap Gangguan Tumbuh Kembang Anak?

Mam sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan apabila berat badan atau tinggi badan si Kecil tidak bertambah sesuai usianya, kehilangan kemampuan yang sebelumnya sudah dikuasai, atau belum mencapai tahapan perkembangan yang diharapkan.

Deteksi dini penting untuk membantu menemukan penyebab gangguan tumbuh kembang anak sehingga penanganan dapat diberikan sedini mungkin.

Selain aktivitas bermain dan stimulasi, perkembangan otak, kemampuan belajar, serta pertumbuhan fisik anak juga perlu didukung dengan asupan nutrisi yang lengkap dan seimbang.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan [link URL produk]

Baca Juga : **Nutrisi dan Stimulasi Anak: Kombinasi Tepat untuk Tumbuh Kembang Optimal**

Pertanyaan Seputar Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Anak

1. Nutrisi apa yang menjadi faktor paling penting untuk otak anak?

Tidak ada satu jenis nutrisi yang bekerja sendiri. Perkembangan otak anak memerlukan kombinasi berbagai zat gizi, seperti protein, DHA, kolin, zat besi, yodium, zinc, vitamin, dan mineral yang diperoleh dari pola makan bergizi seimbang sesuai usia.

2. Apakah lingkungan mempengaruhi tumbuh kembang anak?

Ya. Lingkungan tempat tinggal, pola asuh, stimulasi, kualitas tidur, aktivitas fisik, serta hubungan yang hangat di dalam keluarga berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif, bahasa, sosial, dan emosional anak.

3. Tanda anak mengalami kendala tumbuh kembang?

Beberapa tandanya antara lain pertumbuhan berat atau tinggi badan tidak sesuai usia, terlambat mencapai tahapan perkembangan, atau kehilangan kemampuan yang sebelumnya

sudah dikuasai.

Referensi:

1. Naaz, A., & Muneshwar, K. N. (2023). How Maternal Nutritional and Mental Health Affects Child Health During Pregnancy: A Narrative Review. Cureus, 15(11), e48763. https://doi.org/10.7759/cureus.48763
2. World Health Organization. (n.d.). Promoting healthy growth and development. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/child-health/promoting-healthy-growth-and-development
3. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536
4. World Health Organization, United Nations Children's Fund, & World Bank Group. (2018). Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514064

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 >