

Tahap Tumbuh Kembang Anak Usia 1-3 Tahun Menurut Para Ahli

SEP 16, 2021

Si Kecil mengalami berbagai pengalaman dalam hidupnya, bahkan sejak ia masih dalam kandungan. Pengalaman-pengalaman ini dapat mempengaruhi kesehatan, well-being, dan keterampilannya dalam mengatasi masalah-masalah sepanjang hidupnya kelak. Selain nutrisi pada waktu kehamilan, pola asuh orangtua juga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan kesehatan anak. Dengan memahami tahapan tumbuh kembang anak menurut para ahli, Mam dan Pap dapat mengetahui hal-hal yang perlu dilakukan untuk mendukung tumbuh kembang anak agar berjalan optimal.

WHO (2006) menyebutkan bahwa ada enam tonggak motorik kotor yang perlu ditemukan pada setiap perkembangan anak mulai usia tiga bulan hingga delapan belas bulan. Yang dimaksud dengan tonggak motorik kotor ini adalah hal-hal yang biasanya bisa dilakukan oleh anak pada usia tertentu. Enam tonggak menurut WHO tersebut adalah:

1. Pada usia anak kurang lebih tiga setengah bulan hingga sembilan setengah bulan ia dapat duduk tanpa dibantu.
2. Ketika ia memasuki usia kurang lebih empat setengah hingga dua belas bulan, anak sudah bisa berdiri tanpa bantuan.
3. Anak dapat merangkak dimulai dari ia berusia empat setengah bulan dan semakin mahir saat ia berusia kurang lebih empat belas bulan.
4. Pada usia kurang lebih lima bulan, anak sudah mulai belajar berjalan hingga akhirnya bisa berjalan dengan dibantu dengan lancar pada saat ia berusia kurang lebih empat belas bulan.
5. Anak mulai belajar berdiri sendiri ketika ia menginjak usia enam bulan dan mahir berdiri sendiri saat ia berusia kurang lebih tujuh belas setengah bulan.
6. Pada saat ia mulai berusia tujuh bulan, anak sudah mulai belajar berjalan sendiri dan dapat berjalan sendiri dengan lancar saat ia berusia delapan belas bulan

UNICEF pada laman parenting-nya menyebutkan bahwa saat anak mencapai usia satu tahun (dua belas bulan), anak menjadi semakin aktif dan ekspresif. Pada usia ini anak juga mungkin mulai menggunakan kata untuk mengungkapkan yang ia mau. Tonggak sosial dan emosi pada usia ini adalah:

1. Ia memberikan buku kesukaanya dan meminta ibu untuk membacakan cerita
2. Menangis saat ditinggal
3. Tersipu saat bertemu orang baru
4. Mengangkat tangan dan kakinya ketika dipakaikan baju
5. Punya mainan kesukaan yang dibawanya ke mana-mana
6. Mencari perhatian dengan mengeluarkan suara
7. Bisa melambaikan tangannya
8. Mengucapkan kata sederhana seperti “mama”
9. Mengoceh
10. Paham perintah sederhana
11. Berusaha mengulang kata yang ia dengar
12. Meniru gerakan
13. Memukul atau mengadu mainan
14. Tahu cara minum dari gelas, memakai sendok, dan sejenisnya
15. Mencari barang yang disembunyikan
16. Dapat mengambil barang yang diminta
17. Mampu mengikuti arahan sederhana
18. Dapat memasukkan dan mengeluarkan benda dari tempat

Lebih lanjut, pada saat anak mulai memasuki usia dua tahun (24 bulan), perkembangan aktivitas fisik anak semakin banyak. Ia pun semakin banyak memperhatikan orang dewasa di sekitarnya dan belajar untuk berhubungan dengan dunia sekitarnya. Pada usia ini anak akan mulai tonggak baru, yaitu:

1. Mengikuti dan mencontoh orang dewasa atau anak lainnya
2. Senang jika melihat anak kecil lain
3. Lebih mandiri dan berani mencoba
4. Bisa menggabungkan dua hingga empat kata menjadi sebuah kalimat
5. Menunjuk sebuah benda jika ditanya
6. Memahami anggota badan
7. Mengenali orang-orang di sekitarnya
8. Mengulang kata yang ia dengar dan mampu mengikuti instruksi sederhana
9. Berlari, menendang dan melempar bola lebih tinggi dari kepalanya
10. Memanjat tanpa bantuan
11. Dapat meniru menggambar garis dan lingkaran

Tidak hanya itu, pada usia ini anak juga mengalami perkembangan otak (kognitif). Ia mulai mengenali:

1. Bentuk dan warna
2. Bisa menemukan benda-benda yang disembunyikan pada tempat yang lebih tersembunyi
3. Menyelesaikan kalimat ketika ia mendengar buku favoritnya dibacakan
4. Dapat bermain pura-pura yang sederhana
5. Membangun menara dengan menggunakan mainan balok
6. Mampu mengikuti instruksi dua tahap
7. Mulai terlihat menggunakan tangan yang dominan (kidal atau tidak akan terlihat)

Pada saat anak masuk ke usia tiga puluh hingga tiga puluh enam bulan, anak menunjukkan tidak hanya perkembangan motor kasar dan halus yang semakin baik. Ia pun semakin menunjukkan perkembangan kognitif yang semakin baik dengan adanya:

1. Kemampuan untuk bernalar
2. Memecahkan masalah
3. Belajar eksperiential (belajar berdasarkan pengalaman)
4. Mampu mendengar dan memahami bahasa

Pada usia ini anak juga menunjukkan perkembangan dalam menjalin hubungan. Anak akan semakin:

1. Memiliki konsep diri
2. Mampu bekerja sama
3. Mampu meregulasi diri

Dengan adanya perkembangan kognitif ini anak juga mulai belajar mengenai rutinitas dan kebiasaan. Gaya hidup dan perilaku pada usia ini dapat sangat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan pola hidup mereka seterusnya. Orang tua dapat menggunakan tahapan tumbuh kembang anak menurut para ahli ini sebagai acuan untuk merancang stimulasi, aktivitas fisik dan pola hidup anak untuk membantu mereka meraih potensi terbaik. Lebih lanjut, WHO juga menyatakan bahwa aktivitas fisik dan pola hidup yang baik juga sangat berpengaruh dalam menghindari anak dari obesitas dan penyakit lain di kemudian hari. Jangan lupa pula ya Mam, si Kecil di bawah usia lima tahun tidak hanya butuh tidur yang cukup, tetapi juga butuh bermain aktif. Tetapi perlu Mam ingat juga bahwa setiap anak memiliki tahapan perkembangan yang berbeda. Jika Mam merasa perlu, Mam dapat selalu berdiskusi dengan Dokter Spesialis Anak untuk mendapatkan panduan yang tepat untuk mendukung kebutuhan si Kecil.

Sumber:

WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Motor Development Study:

Windows of achievement for six gross motor development milestones. Acta Paediatrica Supplement 2006;450:86-95
<https://www.who.int/childgrowth/standards/Windows.pdf?ua=1>
<https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-develo...>
<https://www.unicef.org/parenting/child-development/your-toddlers-develo...>
<https://www.unicef.org/ghana/sites/unicef.org.ghana/files/2019-07/ECCD%...;>

Bagikan sekarang