Anak (1-3 tahun)
Artikel

Perkembangan Anak 1 Tahun: Milestone dan Stimulasi yang Tepat

AGU 5, 2026

4 MINS

Perkembangan anak 1 tahun dipengaruhi oleh dua faktor utama: nutrisi sejak masa kehamilan dan pola asuh orang tua. Keduanya berdampak langsung pada kesehatan, kesejahteraan, serta kemampuan anak dalam menghadapi tantangan sepanjang hidupnya.

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.

Di fase perkembangan anak 1 tahun ini, ia akan bertransformasi dari seorang bayi menjadi balita yang aktif dan penuh rasa ingin tahu. Sebagian besar anak sudah mampu menarik tubuh hingga berdiri, berjalan sambil berpegangan pada furnitur, serta mengambil benda kecil menggunakan ibu jari dan telunjuk.

Kemampuan-kemampuan tersebut menunjukkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus yang semakin baik, termasuk koordinasi tangan-mata saat memegang benda. Pada usia ini anak juga mungkin mulai menggunakan kata untuk mengungkapkan yang ia mau.

Milestone Perkembangan Anak Usia 1-3 Tahun

Perkembangan Anak Usia 1 Tahun

Berikut pencapaian atau milestone anak 1 tahun yang biasanya mulai terlihat: 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

Perkembangan Anak Usia 2 Tahun

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 munggunakan mainan balok
6. Mampu mengikuti instruksi dua tahap
7. Mulai terlihat menggunakan tangan yang dominan (kidal atau tidak akan terlihat)

Perkembangan Anak Usia 3 Tahun

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 eksperiental (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

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

Ide Stimulasi untuk Anak di Rumah

Berbagai aktivitas berikut dapat menjadi media stimulasi otak anak 1 tahun:

Bermain

Bermain petak umpet, menyusun balok, atau bermain peran dapat membantu melatih kemampuan motorik, berpikir, serta memecahkan masalah sejak dini.

Membaca Buku

Biasakan membacakan buku sambil menunjuk gambar. Kegiatan ini dapat memperkaya kosakata, meningkatkan kemampuan bahasa, sekaligus mempererat interaksi antara Mam dan si Kecil.

Meniru Aktivitas Sehari-Hari

Ajak si Kecil meniru aktivitas, seperti menyapu, memasak, atau merapikan mainan. Permainan pura-pura ini membantu mengembangkan imajinasi, komunikasi, serta keterampilan sosialnya.

Melibatkan Anak dalam Aktivitas Mandiri Sederhana

Libatkan si Kecil dalam kegiatan sederhana, seperti merapikan mainan atau menyortir pakaian berdasarkan warna. Aktivitas ini membantu melatih koordinasi, rasa tanggung jawab, dan kemandirian sejak dini.

Selain berbagai aktivitas di atas, fondasi utama dari seluruh proses tumbuh kembang tetap berasal dari pemenuhan kebutuhan gizi harian. Pastikan ke atas terpenuhi melalui pola makan bergizi seimbang agar si Kecil memiliki energi untuk belajar, bermain, dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, serta dilengkapi vitamin dan mineral untuk mendukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

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

Kapan Perlu ke Dokter?

Setiap anak memiliki kecepatan tumbuh kembang yang berbeda. Namun, Mam sebaiknya

berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan apabila terdapat kekhawatiran terhadap pertumbuhan maupun perkembangan si Kecil, terutama jika:

- Anak belum mencapai milestone sesuai usianya, seperti keterlambatan pada kemampuan bermain, belajar, berbicara, berperilaku, atau bergerak dibandingkan anak seusianya.
- Anak kehilangan kemampuan yang sebelumnya sudah dikuasai (*loss of skills*), misalnya sebelumnya sudah dapat mengucapkan kata tertentu atau melakukan suatu aktivitas, tetapi kemudian tidak lagi mampu melakukannya.
- Berat badan, tinggi badan, atau pertumbuhan fisik anak tidak bertambah sesuai kurva pertumbuhan.
- Mam merasa ada sesuatu yang berbeda dalam perkembangan si Kecil, meskipun belum dapat menjelaskan penyebabnya.

Pertanyaan Seputar Perkembangan Anak 1 Tahun

1. Wajarkah jika anak usia 1 tahun belum mampu berbicara dengan jelas?

Wajar. Pada usia 1 tahun anak biasanya baru mulai mengucapkan kata tunggal sederhana seperti "Mama" atau "Dada" dan lebih banyak berkomunikasi lewat gestur tubuh.

2. Nutrisi apa yang wajib dipenuhi setiap hari untuk menguatkan sistem imun anak usia 1 tahun?

Tumbuh kembang si Kecil memerlukan berbagai zat gizi yang bekerja bersama, bukan hanya satu jenis nutrisi. Pastikan kebutuhan protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, dan mineral terpenuhi melalui pola makan bergizi seimbang.

3. Bagaimana cara mudah menstimulasi kecerdasan anak menggunakan barang-barang di rumah?

Ajak anak bermain menyusun balok, membaca buku bersama, bermain peran, atau melibatkan anak dalam aktivitas sederhana, seperti merapikan mainan. Aktivitas sehari-hari tersebut dapat membantu menstimulasi kemampuan motorik, bahasa, kognitif, serta keterampilan sosial dan emosional.

Referensi:

1. CDC. (2026). *Milestones by 1 Year*. CDC. https://www.cdc.gov/act-early/milestones/1-year.html
2. UNICEF. (n.d.). *21 learning activities for babies and toddlers*. UNICEF. https://www.unicef.org/parenting/child-care/21-learning-activities-babies-and-toddlers
3. CDC. (2026). *Concerned About Your Child's Development?* CDC. https://www.cdc.gov/act-early/families/concerned.html

Bagikan sekarang

