

Anak (1-3 tahun)  
Article

# Tahapan Pertumbuhan Anak dan Tips Stimulasi Tepat Sesuai Usianya

JUN 24, 2024

2 MINS

Pertumbuhan anak adalah proses perubahan tubuh yang ditandai dengan bertambahnya ukuran fisik seperti berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala seiring bertambahnya usia.

Perlu diketahui, setiap anak memiliki kecepatan tumbuh yang berbeda-beda. Untuk itu, menjadi hal yang normal bila berat dan tinggi badan anak-anak bervariasi walaupun dalam kelompok usia yang sama.

Meski begitu, orangtua wajib memastikan anak tumbuh baik dengan memantau berat dan tinggi badan anak tetap dalam rentang ideal.

Tinggi dan berat badan ideal anak sesuai usia ini mengacu grafik pertumbuhan anak yang dirilis Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

## Standar Pertumbuhan Anak Sesuai Tahapan Usia

Sejak hari pertama hidup di dunia, anak sudah mulai tumbuh dan berkembang. Pertumbuhan si Kecil adalah cara kita menilai status gizi dan menjadi indikator kesehatan serta kesejahteraannya. Fase pertumbuhan anak yang paling signifikan terjadi pada 1.000 hari pertama kehidupannya atau dari lahir hingga usia 2 tahun.

Pertumbuhan anak secara fisik bisa dilihat dari tinggi badan dan berat badannya. Menurut grafik pertumbuhan anak WHO, tinggi dan berat badan ideal anak perempuan dan laki-laki berbeda.

# Berat badan anak sesuai usia

Berat badan ideal anak berdasarkan usia dan jenis kelamin sebagai berikut:

## Anak laki-laki

- Usia 0 bulan (baru lahir): 2,5-4,4 kg
- Usia 1 tahun: 7,9-12,3 kg
- Usia 2 tahun: 9,7-15,3 kg
- Usia 3 tahun: 11,3-18,3 kg
- Usia 4 tahun: 12,7-21,2 kg
- Usia 5 tahun: 14,1-24,2 kg.

## Anak perempuan

- Usia 0 bulan (baru lahir): 2,4-4,2 kg
- Usia 1 tahun: 7,2-11,8 kg
- Usia 2 tahun: 9-14,8 kg
- Usia 3 tahun: 10,8-18,1 kg
- Usia 4 tahun: 12,3-21,5 kg
- Usia 5 tahun: 13,7-24,9 kg.
- Tinggi badan anak sesuai usia

Sementara itu, tinggi badan ideal anak berdasarkan jenis kelamin dan usianya sebagai berikut:

## Anak laki-laki

- Usia 0 bulan (baru lahir): 46,1-53,7 cm
- Usia 1 tahun: 71-80,5 cm
- Usia 2 tahun: 81,7-93,2 cm
- Usia 3 tahun: 88,7-103,5 cm
- Usia 4 tahun: 94,9-111,7 cm
- Usia 5 tahun: 100,7-119,2 cm.

## Anak perempuan

- Usia 0 bulan (baru lahir): 45,4-52,9 cm
- Usia 1 tahun: 68,9 - 79,1 cm
- Usia 2 tahun: 80 - 92,9 cm
- Usia 3 tahun: 87,5 - 102,7 cm
- Usia 4 tahun: 94,1 - 111,3 cm
- Usia 5 tahun: 99,9 - 118,9 cm.

Baca Juga: Stimulasi Motorik untuk Bantu Body Smart Si Kecil

## **Stimulasi Pertumbuhan Anak**

Setidaknya ada 4 faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak, terutama tinggi badannya. Beberapa faktor tersebut seperti genetik, nutrisi, berbagai hal yang mempengaruhi hormon pertumbuhan anak, dan juga lingkungan eksternal Si Kecil.

Dari keempat faktor tersebut, beberapa stimulasi berikut bisa memaksimalkan pertumbuhan anak. Apa saja?

### **Kualitas tidur**

Tidur nyenyak tiap malam sangat penting untuk membantu menstimulasi anak tumbuh dengan optimal. Tidur nyenyak di malam hari membantu tubuh untuk merilis hormon pertumbuhan.

Untuk itu, pastikan tidur Si Kecil nyenyak dan tidak terlalu malam ya, Mam. Pasalnya, hormon ini dirilis sekitar pukul 00.00-01.00 saat anak memasuki fase tidur dalam. Itulah mengapa sebaiknya Si Kecil sudah tidur sebelum jam 9 malam ya.

### **Olahraga**

Olahraga adalah salah satu cara menstimulasi pertumbuhan anak agar optimal. Seperti tidur, olahraga juga menghasilkan hormon pertumbuhan.

Mam bisa memilihkan Si Kecil aktivitas olahraga yang disukai seperti berlari, berenang, sepak bola, dan lain-lain.

### **Emosi yang positif**

Hati yang gembira dengan bermain di alam dan terpapar sinar matahari juga bisa menjadi cara efektif memastikan pertumbuhan si Kecil optimal lho, Mam.

### **Nutrisi**

Asupan nutrisi yang seimbang dapat membantu si Kecil tumbuh optimal. Asupan protein dan kalsium misalnya punya pengaruh besar dalam pertumbuhan tulang dan otot si Kecil, lho Mam.

Untuk itu, selain memberikan makanan bergizi seimbang, tidak ada salahnya jika Mam memberikan asupan susu untuk melengkapi nutrisi si Kecil. Mam bisa memberikan S-26 Gold, yang terdiri dari varian S-26 Procal GOLD untuk anak usia

1-3 tahun dan untuk usia 3 tahun ke atas bisa memberi S-26 Promise GOLD.

S-26 Promise GOLD untuk anak usia 3 tahun ke atas mengandung Multilearn Connect yang diperkaya dengan Sphingomyelin, Phospholipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil agar lebih FAST, FOCUS, & FLEXIBLE dalam belajar! Yuk Mam, jangan lupa untuk dukung Si Kecil jadi hebat dari sekarang!

Nah, itu tadi beberapa informasi seputar pertumbuhan anak dan cara stimulasinya. Semoga informasinya bermanfaat ya, Mam!

Source:

ScienceDirect Topics - Child Growth - an overview. Dari [www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/child-growth](http://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/child-growth). Diakses 10 Januari 2024

BabyCenter - Height and weight chart from newborn to 8 years: Average child and baby weight by age. Dari [babycenter.com/baby/baby-development/average-weight-and-growth-chart-for-babies-toddlers-and-beyo\\_10357633](http://babycenter.com/baby/baby-development/average-weight-and-growth-chart-for-babies-toddlers-and-beyo_10357633). Diakses 10 Januari 2024

IDAI - Pemantauan Pertumbuhan Anak. Dari [idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pemantauan-pertumbuhan-anak](http://idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/pemantauan-pertumbuhan-anak). Diakses 10 Januari 2024

IDAI - Pentingnya Memantau Pertumbuhan dan Perkembangan Anak (Bagian 1). Dari [idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pentingnya-memantau-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak-bagian-1](http://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pentingnya-memantau-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak-bagian-1). Diakses 10 Januari 2024

WHO - Weight-for-age. Dari [who.int/tools/child-growth-standards/standards/weight-for-age](http://who.int/tools/child-growth-standards/standards/weight-for-age). Diakses 10 Januari 2024

WHO - Length/height-for-age. Dari [who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-height-for-age](http://who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-height-for-age). Diakses 10 Januari 2024

All Things Health - How to Grow Taller Naturally: Decoding Children's Growth Spurts. Dari [allthingshealth.com/en-my/parenthood/child-infants-health/how-to-grow-taller/](http://allthingshealth.com/en-my/parenthood/child-infants-health/how-to-grow-taller/). Diakses 10 Januari 2024

Bagikan sekarang