Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

4 Ciri-Ciri Bayi Sehat untuk Tumbuh Kembang Optimal

JUL 16, 2026

4 MINS

Setiap orang tua tentu menginginkan bayi mereka tumbuh secara optimal. Oleh karena itu, penting bagi Mam untuk mengenali ciri-ciri bayi sehat sejak dini sebagai indikator bahwa tumbuh kembang si Kecil berjalan dengan baik.

Beberapa tanda bayi sehat antara lain berat dan tinggi badan yang bertambah sesuai usia, pencernaan yang lancar ditandai dengan BAB dan BAK teratur, tidur yang cukup dan nyenyak, serta respons yang aktif terhadap suara dan lingkungan sekitar. Dengan memahami tanda-tanda ini, Mam dapat lebih mudah memantau kondisi kesehatan si Kecil setiap hari.

Ciri-Ciri Bayi Sehat

Ada sejumlah hal yang dapat menunjukkan jika si Kecil memiliki ciri bayi cerdas dan sehat. Hal itu di antaranya bayi yang merespons dengan menangis usai dilahirkan. Berikut sejumlah ciri-ciri bayi sehat yang dapat Mam kenali.

1. Tinggi dan berat bertambah secara adekuat

Bayi normal dan sehat biasanya mengalami beberapa kali pertambahan tinggi dan berat badan sejak lahir hingga usia satu tahun. Sejak usia dua pekan, berat badan bayi biasanya bertambah sekitar setengah sampai satu kg per bulan hingga usia 3 bulan.

Saat ulang tahun pertamanya, berat badan bayi dapat dikatakan sehat apabila kenaikannya mencapai 3 kali lipat dari berat awal saat lahir. Sementara idealnya, tinggi badannya bertambah minimal 25 sentimeter sejak lahir. Namun, perlu dipahami bahwa tumbuh kembang setiap anak mungkin saja berbeda.

Meski begitu, memastikan si Kecil punya kenaikan berat badan yang adekuat sesuai anjuran WHO (tidak kurang dan tidak berlebihan). Pastikan memplot berat badan dan panjang bayi pada kurva WHO growth chart standard atau grafik KMS setiap bulannya.

WHO menggunakan sejumlah indikator untuk mengukur pertumbuhan fisik anak, di antaranya yang paling banyak dijadikan acuan yakni, panjang/tinggi badan terhadap usia, berat badan terhadap usia, berat badan terhadap panjang/tinggi badan, indeks massa tubuh terhadap usia, serta lingkar kepala terhadap usia[3.1]. Standar WHO juga sering digunakan untuk mengukur berat badan ideal bayi.

2. Rutin buang air besar dan kecil

Lalu bagaimana mengenali ciri-ciri pencernaan bayi sehat? Ciri-ciri perut bayi sehat salah satunya adalah Si Kecil mampu buang air besar dan air kecil secara rutin. Hal itu ditunjukkan dengan seringnya popok kotor atau basah sehingga Mom harus rutin menggantinya.

Bayi baru lahir normalnya akan buang air kecil (BAK) dalam 24 jam pertama dan buang air besar (BAB) paling telat dalam 48 jam pertama. Jika ini tidak terjadi, Mam perlu memeriksakan si Kecil lebih lanjut ke dokter anak. Di hari-hari selanjutnya, bayi akan BAK 5-6 kali per hari dan BAB 3-4 kali per hari.

Warna BAK bayi yang baik terlihat jernih tidak berwarna pekat. Sedangkan warna BAB akan berubah dari warna hitam pekat saat bayi baru lahir, menjadi hijau dan akhirnya berwarna kekuningan seiring bertambahnya usia si Kecil.

Selain BAK dan BAB yang lancar, tanda pencernaan bayi sehat juga bisa dilihat dari nafsu makannya yang baik, energi yang stabil, serta sistem imunitas kuat. Pertambahan berat badan bayi yang stabil juga dapat menjadi ciri sistem pencernaan bekerja dengan baik dalam menyerap nutrisi.

3. Bisa tidur nyenyak

Nutrisi yang memadai menjamin sel-sel tubuh tumbuh dengan baik serta metabolisme tubuh berjalan lancar. Jika semua ini tercukupi, si Kecil akan tidur dengan nyenyak. Saat tidurlah ideal bertumbuhnya sel-sel tubuh dan otak anak.

Lalu seberapa lama dan sering bayi tidur yang ideal? Rata-rata bayi baru lahir hingga berusia satu tahun membutuhkan waktu tidur selama 13-16 jam dalam sehari. Sementara jika bayi sering rewel dan sulit tidur, atau tidur sebentar dan sering terbangun, ini dapat menandakan ada yang salah dengan kondisinya.

4. Mengenali suara Mam

Salah satu ciri bayi sehat adalah mengenali suara dan sentuhan Mam. Penelitian menunjukkan, selama 9 bulan dalam kandungan, si Kecil memproses suara mam sebagai pembelajaran pendengaran dan keterampilan memori.6 Maka tak perlu heran jika ketika mendengar suara Mam, si Kecil yang sehat akan dengan mudah memperhatikan.

Bukan cuma suara, si Kecil juga akan mengenali detak jantung Mam. Tidak heran si Kecil paling senang berada di dekapan Mam, ya!

Cara Menjaga Kesehatan Bayi

Untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil, Mam dapat menerapkan sejumlah tips berikut ini.

- Beri ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan. Pemberian ASI dapat diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- Beri makanan pendamping ASI (MPASI) setelah si Kecil berusia 6 bulan.
- Pastikan bayi mendapat imunisasi dasar lengkap sesuai jadwal anjuran IDAI maupun Kemenkes.
- Hindari paparan asap rokok pada bayi.
- Pastikan bayi punya waktu tidur yang cukup sesuai usianya untuk mengoptimalkan perkembangan mental dan fisik.

Milestone Perkembangan Bayi Sehat Sesuai Usia

Perkembangan bayi yang sehat dapat dilihat dari pencapaian sosial emosional, bahasa, kognitif, serta fisik apakah sudah sesuai dengan usianya. Berikut ini beberapa tanda bayi tumbuh optimal dan berkembang dengan baik sesuai usia:

Usia 3 bulan

- Sosial emosional: Tersenyum dan tertawa kecil untuk menarik perhatian Mam, serta bereaksi setiap kali melihat Mam dengan mengeluarkan suara-suara agar mendapat perhatian.
- Bahasa: Mengeluarkan suara seperti mengoceh, membalas saat mendengar seseorang berbicara dengan membuat suara-suara, serta dapat menoleh ke arah datangnya suara.
- Kognitif: Membuka mulut saat lapar dan melihat payudara Mam atau botol susu, mulai memperhatikan anggota tubuhnya terutama tangan.
- Fisik: Dapat menjaga kepala tetap tegak tanpa bantuan, menggenggam benda yang diberikan ke tangannya, mengayunkan lengan, mengarahkan tangan ke mulut, serta mengangkat tubuh ke atas dengan lengan saat tengkurap.

Usia 6 bulan

- Sosial emosional: Mengenal orang-orang yang sering dilihatnya dan sudah bisa tertawa lebar.
- Bahasa: Membalas suara yang didengar, meniup sambil menjulurkan lidah, bersuara keras.
- Kognitif: Memasukkan benda ke dalam mulut, menjulurkan tangan untuk menggapai benda atau mainan yang diinginkannya, menutup mulut saat ingin berhenti makan.
- Fisik: Perkembangan bayi 6 bulan biasanya sudah mampu berguling dari tengkurap hingga telentang, duduk sambil menopang badan menggunakan tangan.

Usia 9 bulan

- Sosial emosional: Mulai bisa menunjukkan ekspresi malu atau takut, memandang ke arah Mam saat dipanggil namanya, bereaksi saat Mam menjauh darinya.
- Bahasa: Mengeluarkan suara-suara yang berulang dengan semakin jelas, seperti "baba" atau "mama"
- Kognitif: Mencari benda yang dilihatnya terjatuh, membenturkan benda di kedua tangannya.
- Fisik: Mampu duduk sendiri tanpa bantuan, memindahkan benda di kedua tangan, menggunakan jari untuk menggapai makanan ke arah dirinya.

Usia 12 bulan

- Sosial emosional: Mengajak Mam bermain dengan menepukkan kedua tangan.
- Bahasa: Melambaikan tangan sebagai tanda ucapan selamat tinggal, memanggil Mam dan Pap dengan suara yang berbeda.
- Kognitif: Memasukkan benda ke dalam wadah, mencari benda yang dilihatnya disembunyikan.
- Fisik: Sudah mampu berdiri, berjalan dengan berpegangan, mengambil benda menggunakan ibu jari dan telunjuk.

Baca Juga : Panduan Lengkap untuk Memantau Perkembangan Bayi

Kapan Perlu Waspada dan Membawa Bayi ke Dokter

Mam dapat memeriksakan si Kecil ke dokter untuk cek rutin. Namun Mam juga bisa segera membawa si Kecil ke tempat pelayanan medis apabila mengalami kondisi seperti:

- Bayi demam tinggi hingga 38 derajat Celcius
- Buang air kecil kurang dari 6 kali dalam sehari
- Bayi mendadak menangis tak terkendali seolah kesakitan
- Bayi kesulitan menelan
- Tidur lebih banyak dan lama dari normal
- Muncul ruam selain di area popok[.

Jika Mam merasa ada sesuatu yang salah atau tidak normal pada si Kecil, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter atau membawanya langsung untuk mendapatkan perawatan medis.

Apabila Mam sedang mencari informasi seputar parenting, S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil.

Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan

parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Itulah ciri-ciri bayi sehat dan tips untuk menjaga kesehatan si Kecil. Sudahkah bayi di rumah memiliki ciri-ciri sehat yang disebutkan Mam? Untuk memastikan perkembangan si Kecil sesuai dengan pertambahan usia, tak ada salahnya Mam berkonsultasi rutin ke dokter atau tenaga kesehatan.

Baca Juga : Mengenal Growth Spurt pada Bayi, Kenapa Bayi Rewel Terus Menerus

Pertanyaan Seputar Ciri Ciri Bayi Sehat

1. Bagaimana ciri-ciri pencernaan bayi yang sehat?

Ciri-ciri pencernaan bayi yang sehat adalah BAB yang teratur, tekstur feses yang lunak dan mudah dikeluarkan, yang menunjukkan sistem pencernaan berfungsi dengan baik.
Selain itu, nafsu makan bayi yang baik, energi yang stabil, serta sistem imunitas kuat juga bisa menjadi ciri bayi dengan pencernaan yang sehat. Pertambahan berat badan bayi yang stabil juga dapat menjadi ciri sistem pencernaan bekerja dengan baik dalam menyerap nutrisi.

2. Bagaimana tumbuh kembang bayi yang sehat?

Pertumbuhan bayi yang sehat dapat dilihat dari peningkatan fisiknya yang stabil, baik berat badan, panjang badan, serta lingkar kepala. Selain itu, perkembangan bayi sehat juga dapat dipantau dari pencapaian tahapan motorik, kognitif, linguistik, dan sosial emosionalnya yang sesuai pertambahan usia.

3. Kapan ibu harus khawatir dengan pertumbuhan bayi?

Meskipun pertumbuhan bayi berbeda-beda satu dengan yang lain, namun ibu perlu waspada apabila bayi menunjukkan perlambatan pertumbuhan, seperti berat badan yang tidak bertambah bahkan menurun, serta pertambahan tinggi/panjang tubuh bayi yang melambat saat seharusnya bayi mengalami pertumbuhan yang pesat. Segera konsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Referensi:

1. WHO. Child growth standards. Dari https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards. Diakses 16/06/2026.
2. Boston Children's Health Physicians. Gut Health. Dari https://bchp.childrenshospital.org/news/gut-health. Diakses 16/06/2026.
3. CDC. Milestones by 4 Months. Dari https://www.cdc.gov/act-early/milestones/4-months.html. Diakses 16/06/2026.
4. CDC. Milestones by 6 Months. Dari

https://www.cdc.gov/act-early/milestones/6-months.html. Diakses 16/06/2026.
5. CDC. Milestones by 9 Months. Dari https://www.cdc.gov/act-early/milestones/9-months.html. Diakses 16/06/2026.
6. CDC. Milestones by 1 Year. Dari https://www.cdc.gov/act-early/milestones/1-year.html. Diakses 16/06/2026.
7. Children's Hospital Colorado. When to Call a Doctor: A Parent’s Guide to Baby Illness and Care. Dari https://www.childrenscolorado.org/just-ask-childrens/articles/recognizing-illness-and-when-to-seek-help/. Diakses 16/06/2026.

Bagikan sekarang

