Bayi (0-6 Bulan)
Artikel

Growth Spurt pada Bayi: Kenapa Jadi Rewel dan Sering Menyusu?

MEI 29, 2026

3 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: dr.Vinia Rusli, Sp.A(K)

Mam mungkin pernah mendengar atau membaca tentang growth spurt pada bayi sebagai penyebab bayi sering rewel dan sering menyusu [1,2]. Tapi apakah ini Mitos atau Fakta?

Apa Itu Growth Spurt pada Bayi?

Growth spurt adalah periode dimana seorang anak menunjukkan laju pertumbuhan yang lebih cepat dalam berat dan panjang/tinggi badan. Kecepatan pertumbuhan berbeda pada berbagai tahap kehidupan. Kecepatan pertumbuhan maksimum (growth spurt) terjadi selama masa bayi dan remaja.

Dalam konteks growth spurt bayi, perubahan ini tidak hanya terlihat secara fisik, tetapi juga berdampak pada perilaku. Bayi bisa menjadi lebih lapar, lebih sering menyusu, dan tampak lebih “menuntut” perhatian. Hal ini sebenarnya wajar karena tubuh mereka membutuhkan lebih banyak energi untuk mendukung proses pertumbuhan tersebut[1].

Selain itu, pertumbuhan pada bayi selama fase ini juga berkaitan erat dengan perkembangan sistem saraf, kemampuan kognitif[2] dan berat badan. Kenaikan berat badan pada 3 bulan pertama mencapai 800-900g/bulan, pada usia 4-6 bulan sebesar 400-600g/bulan, usia 6-10 bulan sebesar 300-400g/bulan, usia 10-12 bulan sebesar 200-300g/bulan dan usia 12-24 bulan sebesar 200g/bulan[4,5]

Jadi, meskipun tampak melelahkan, fase ini adalah tanda bahwa si Kecil sedang berkembang dengan baik.

Kapan Growth Spurt Biasanya Terjadi?

Salah satu pertanyaan yang sering muncul adalah, kapan growth spurt bayi terjadi? Meskipun setiap bayi unik, secara umum fase ini biasanya muncul pada usia[7]:

- 2–3 minggu
- 6 minggu
- 3 bulan
- 6 bulan
- 9 bulan

Pada periode setelah lahir hingga usia 2 tahun, terjadi pertumbuhan yang cepat, disertai penurunan kecepatan pertumbuhan yang terjadi secara bersamaan dan progresif.[3] Mengetahui kapan growth spurt bayi terjadi dapat membantu Mam lebih siap menghadapi perubahan perilaku si Kecil. Namun, penting untuk diingat bahwa jadwal ini tidak selalu sama untuk setiap bayi.

Pada periode ini, growth spurt bayi sering ditandai dengan peningkatan frekuensi menyusu, bahkan bisa terjadi cluster feeding (menyusu berulang dalam waktu singkat)[3].

Ciri-Ciri Growth Spurt Bayi

Memahami ciri growth spurt bayi akan membantu Mam membedakan kondisi ini dari masalah lainnya. Berikut beberapa tanda umum[4]:

- Bayi menjadi lebih sering lapar dan menyusu
- Pola tidur berubah (bisa lebih sering bangun atau justru tidur lebih lama)
- Lebih rewel atau mudah menangis

Namun, penting untuk diingat bahwa ciri growth spurt bayi bisa berbeda pada setiap anak. Tidak semua bayi menunjukkan semua tanda di atas.

Selain itu, growth spurt bayi juga bisa membuat si Kecil tampak lebih “clingy” atau membutuhkan kenyamanan ekstra. Ini bukan kebiasaan buruk, melainkan respons alami terhadap perubahan tubuhnya.

Cara Membedakan Growth Spurt dengan Bayi Rewel Biasa

Mam perlu berhati-hati dalam menyimpulkan bahwa setiap kerewelan adalah tanda growth spurt. Faktanya, growth spurt adalah salah satu dari banyak kemungkinan penyebab bayi rewel.

Untuk membedakan apakah si Kecil sedang mengalami growth spurt atau hanya rewel biasa, Mam bisa memperhatikan beberapa hal.

Pada kondisi growth spurt, bayi umumnya tetap mau menyusu dengan baik, tidak menunjukkan tanda-tanda sakit seperti demam, muntah, atau diare, serta berat badannya tetap bertambah sesuai kurva pertumbuhan. Selain itu, fase rewel ini biasanya hanya berlangsung selama beberapa hari saja.

Sebaliknya, jika rewel disebabkan oleh kondisi lain seperti kolik, tangisan bayi cenderung berlangsung lebih lama dan sulit ditenangkan.

Biasanya juga terjadi pada waktu tertentu, terutama di malam hari. Bayi bisa terlihat seperti kesakitan, misalnya dengan menarik kaki ke arah perut, dan tangisannya tidak selalu mereda meskipun sudah disusui.

Bayi yang mendapat ASI sering menunjukkan pertumbuhan yang tidak teratur selama beberapa bulan pertama kehidupan sebagai akibat dari kesulitan menyusui atau hanya sebagai akibat dari ketidakseimbangan sementara antara produksi ASI dan kebutuhan nutrisi anak.

Namun, tidak ada bukti bahwa ketidakseimbangan ini disebabkan oleh pemicu biologis seperti growth spurt, tetapi lebih disebabkan oleh variasi fisiologis produksi ASI bahkan pada ibu yang berhasil menyusui.[6,7]

Jadi bila bayi Mam nampak rewel dan sering menyusu, itu lebih mungkin karena variasi biologis dari ASI mam. Mam bisa menyusui si Kecil atau memompa ASI tiap 2-3 jam, menggunakan buku KIA untuk memantau kenaikan berat badan si Kecil atau berkonsultasi dengan dokter anak atau konselor laktasi untuk memastikan kondisi Mam dan si Kecil.

Dengan memahami perbedaan ini, Mam tidak akan langsung menganggap bahwa setiap tangisan berkaitan dengan growth spurt bayi. Ini penting agar kondisi lain seperti kolik atau gangguan kesehatan tidak terlewatkan.

Berapa Lama Growth Spurt Bayi?

Pertanyaan berikutnya yang sering muncul adalah, berapa lama growth spurt bayi berlangsung?

Umumnya, growth spurt berlangsung dalam periode yang singkat. Fase ini bisa terjadi selama beberapa hari, dan pada sebagian bayi dapat berlangsung hingga sekitar satu minggu.[4]

Mengetahui berapa lama growth spurt bayi terjadi bisa membantu Mam lebih tenang, karena fase ini bersifat sementara. Setelah fase ini selesai, biasanya pola makan dan tidur si Kecil akan kembali lebih stabil.

Baca Juga: Milestone Pada Bayi dan Tumbuh Kembangnya

Hal yang Bisa Dilakukan Saat Bayi Mengalami Growth Spurt

Menghadapi fase ini memang bisa melelahkan, tetapi ada beberapa cara yang bisa Mam lakukan untuk membantu si Kecil[4]:

1. Ikuti kebutuhan bayi (responsive feeding)

Saat growth spurt bayi, si Kecil mungkin ingin menyusu lebih sering. Tidak perlu khawatir, karena ini membantu meningkatkan produksi ASI.

2. Berikan kenyamanan ekstra

Gendong, peluk, atau skin-to-skin contact bisa membantu menenangkan bayi.

3. Jaga asupan nutrisi Mam

Karena frekuensi menyusu meningkat, Mam juga perlu memastikan asupan nutrisi dan cairan tetap cukup.

4. Istirahat saat bayi tidur

Meskipun sulit, usahakan Mam ikut beristirahat untuk menjaga energi.

5. Pantau Pertumbuhan pada bayi

Perhatikan berat badan dan perkembangan si Kecil secara berkala untuk memastikan semuanya berjalan normal.

Growth spurt adalah fase alami yang menjadi bagian penting dari proses tumbuh kembang si Kecil. Meskipun sering membuat bayi menjadi lebih rewel dan menyusu lebih sering, kondisi ini sebenarnya merupakan tanda bahwa ia sedang berkembang dengan pesat.

Dengan memahami ciri growth spurt bayi, mengetahui kapan growth spurt bayi terjadi, serta memahami berapa lama growth spurt bayi, Mam bisa merespons kebutuhan si Kecil dengan lebih tenang dan tepat. Ingat, setiap fase dalam Pertumbuhan pada bayi adalah langkah menuju perkembangan yang optimal.

Baca Juga: Tinggi Ideal Anak Laki-Laki yang Perlu Mam Ketahui!

Pertanyaan Seputar Growth Spurt Pada Bayi

1. Berapa lama growth spurt berlangsung?

Umumnya, growth spurt berlangsung dalam periode yang singkat. Fase ini bisa terjadi selama beberapa hari, dan pada sebagian bayi dapat berlangsung hingga sekitar satu minggu.

2. Apakah bayi jadi lebih sering menyusu saat growth spurt?

Ya, karena kebutuhan energi meningkat, bayi biasanya akan menyusu lebih sering untuk mendukung pertumbuhan.

3. Bagaimana cara membantu bayi saat growth spurt?

Mam bisa memberikan ASI sesuai kebutuhan, memberikan kenyamanan ekstra, serta memastikan kondisi bayi tetap sehat dan terpantau.

Referensi

1. Wales J.K., Gibson A.T. Short-term growth: Rhythms, chaos, or noise? Arch. Dis. Child. 1994;71:84–89. doi: 10.1136/adc.71.1.84.
2. Vilar-Compte M., Pérez-Escamilla R., Orta-Aleman D., Cruz-Villalba V., Segura-Pérez S., Nyhan K., Richter L.M. Impact of baby behaviour on caregiver's infant feeding decisions during the first 6 months of life: A systematic review. Matern. Child Nutr. 2022;18((Suppl. 3)):e13345. doi: 10.1111/mcn.13345.
3. Tierney AL, Nelson CA 3rd. Brain Development and the Role of Experience in the Early Years. Zero Three. 2009 Nov 1;30(2):9-13. PMID: 23894221; PMCID: PMC3722610.
4. Cleveland Clinic. (2021, November 19). Growth Spurts & Baby Growth Spurts — What They Are & What To Do. Cleveland Clinic. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22070-growth-spurts
5. Davanzo, R., & Baldassarre, M. E. (2024). Infant Growth Spurts in the Context of Perceived Insufficient Milk Supply. Nutrients, 16(21), 3657–3657. https://doi.org/10.3390/nu16213657
6. Mayo Clinic. (2022, April 5). Colic - Symptoms and causes. Mayo Clinic. https://www.myoclinic.org/diseases-conditions/colic/symptoms-causes/syc-20371074
7. Growth Spurt Ages https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22070-growth-spurts
8. Birth in Grampian Scottish NHS.UK. 2023. [(accessed on 18 May 2026)]. Available online: https://www.birthingrampian.scot.nhs.uk/cluster-feeding-and-growth-spurts/
9. La Leche League Canada Growth Spurts and Frequent Feeding Days. [(accessed on 18 May 2026)]. Available online: https://www.lllc.ca/growth-spurts.
10. Balasundaram P, Avulakunta ID. Human Growth and Development. [Updated 2023 Mar 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567767/

11. World Health Organization Weight Velocity [(accessed on 18 May 2026)]. Available online: https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/weight-velocity
12. Kementerian Kesehatan Indonesia. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. 2023
13. Davanzo R, Baldassarre ME. Infant Growth Spurts in the Context of Perceived Insufficient Milk Supply. Nutrients. 2024 Oct 27;16(21):3657. doi: 10.3390/nu16213657. PMID: 39519490; PMCID: PMC11547328.
14. Pillay J, Davis TJ. Physiology, Lactation(Archived) [Updated 2023 Jul 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499981/

Bagikan sekarang



