

Anak Kurus Tapi Sehat? Pahami Dulu Status Gizi Anak Berdasarkan Antropometri

JUL 22, 2026

6 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Setiap orang tua tentu ingin anak tumbuh dengan optimal, baik dari penambahan berat badan maupun tinggi badannya, yang sesuai dengan bertambahnya usia anak. Namun terkadang, tubuh anak yang tampak kurus tetap dapat tumbuh sehat dan bukan merupakan gejala kekurangan gizi.

Hal ini tentu membuat Mam bertanya-tanya, bagaimana sebenarnya menilai status gizi anak berdasarkan kurva WHO atau KMS? Terdapat pula ciri-ciri anak kurus tapi sehat, yaitu Mendapatkan cukup gizi dari asupan makanan sehari-hari, ketebalan lemak yang normal, hingga tetap aktif dan tampak berenergi. Selengkapnya Mam bisa menyimak penjelasannya di bawah ini.

Memahami Pengukuran Antropometri

Antropometri adalah sebuah studi tentang pengukuran tubuh manusia, terutama yang dilakukan secara komparatif atau membandingkan.

Sedangkan pengukuran antropometri merupakan pengukuran kuantitatif pada tubuh, umumnya mencakup tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala, dan indeks massa tubuh (BMI).

Namun terkadang juga mengukur lingkaran tubuh untuk menilai adipositas (pinggang, pinggul, dan anggota badan) dan ketebalan lipatan kulit.

Pengukuran antropometri memberi penilaian yang penting tentang status gizi, baik

pada anak-anak dan dewasa. Biasanya, pengukuran ini digunakan pada populasi anak untuk mengevaluasi status kesehatan umum, kecukupan gizi, dan pola tumbuh kembang anak.

Menilai Status Gizi Anak Indonesia

Dalam menilai status gizi anak Indonesia, Kementerian Kesehatan RI telah menetapkan standar antropometri anak yang digunakan secara nasional yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 2 Tahun 2020.

Standar ini telah mengacu pada standar Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan digunakan sebagai rujukan resmi pengukuran indikator antropometri anak di Indonesia.

Dalam Permenkes tersebut telah dijelaskan kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U), Panjang/Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U), serta Berat Badan menurut Panjang/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB).

Pengukuran panjang badan digunakan untuk anak di bawah usia 2 tahun yang dilakukan dengan posisi tubuh terlentang dan kaki lurus, sedangkan tinggi badan mulai digunakan untuk anak usia 2 tahun ke atas dengan posisi berdiri tegak.

Berikut ini panduan cara menilai status gizi anak berdasarkan indeks BB/U, BB/TB, dan TB/U:

1. Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Menggambarkan berat badan relatif anak dibandingkan dengan usianya. Kategori status gizinya dibedakan menjadi:

- Sangat Kurang (Severely Underweight): Standar deviasi (SD) di bawah -3
- Kurang (Underweight): SD antara -3 sampai -2
- Normal: SD antara -2 sampai dengan +1
- Risiko Berat Badan Lebih: SD di atas +1

2. Indeks Tinggi/Panjang Badan menurut Umur (TB/U atau PB/U)

Indeks ini menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak dibandingkan dengan usianya. Status gizinya dibedakan menjadi:

- Sangat Pendek (Severely Stunted): SD di bawah -3
- Pendek (Stunted): SD antara -3 sampai dengan -2
- Normal: SD antara -2 sampai dengan +3
- Tinggi: SD di atas +3

3. Indeks Berat Badan menurut Tinggi/Panjang Badan (BB/TB atau BB/PB)

Indeks ini digunakan untuk menggambarkan apakah berat badan anak sudah sesuai dengan panjang/ tinggi badannya. Status gizinya dibagi menjadi:

- Gizi Buruk (Severely Wasted): SD di bawah -3
- Gizi Kurang (Wasted): SD antara -3 sampai dengan -2
- Gizi Baik (Normal): SD antara -2 sampai dengan +1
- Berisiko Gizi Lebih: SD antara +1 sampai dengan +2
- Gizi Lebih (Overweight): SD antara +2 sampai dengan +3
- Obesitas: SD di atas +3.

Baca Juga : 4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit

Cara Membaca Grafik Pertumbuhan WHO

Dalam Kartu Menuju Sehat (KMS) yang digunakan untuk mencatat pertumbuhan anak terdapat sejumlah grafik pertumbuhan yang dibuat sesuai standar dari WHO. Pada grafik tersebut terdapat beberapa garis yang diberi warna hijau, kuning, dan merah. Masing-masing memiliki makna tersendiri.

Warna pada grafik pertumbuhan anak di dalam KMS merupakan indikator zona risiko pertumbuhan anak. Garis hijau merupakan grafik median atau rata-rata dengan nilai 0.

Di atas dan di bawah garis hijau terdapat garis kuning dengan rentang nilai antara -2 sampai dengan +2. Garis ini menjadi garis batas risiko. Artinya, hasil pengukuran yang masih berada dalam area garis hijau dan kuning adalah normal. Sedangkan di luar area tersebut berarti anak memiliki risiko mengalami masalah pertumbuhan, baik kekurangan maupun kelebihan gizi.

Kenaikan Berat Badan sesuai dengan Persentil

Dalam memahami status gizi anak melalui kurva WHO berdasarkan BB/U, BB/TB dan TB/U perlu diketahui juga di mana posisi anak dalam persentil. Persentil ke-50 berarti dari 100 anak seusianya, terdapat 50 anak dengan berat badan lebih rendah dan 50 anak lebih tinggi.

Dengan kenaikan berat badan yang sesuai dengan persentilnya, dalam artian tidak mengalami perubahan sejak pengukuran pertama, maka pertumbuhan anak tersebut

normal. Misal, saat pengukuran pertama, berat badan anak berada di persentil ke-25, maka pada pengukuran berikutnya diharapkan anak tetap ada di persentil yang sama.

Perlu diwaspadai apabila saat pengukuran terjadi lompatan persentil jauh ke atas atau merosot jauh ke bawah, yang menandakan adanya masalah yang perlu dievaluasi.

Ciri-ciri Anak Kurus Tapi Sehat

Pada sebagian anak terkadang memiliki tubuh yang tampak kurus, namun tidak berarti kekurangan gizi. Mam perlu cek status gizi anak berdasarkan ukuran antropometri berdasarkan BB/U, TB/U dan BB/TB.

Jika dari ketiga indeks tersebut anak termasuk kategori normal, maka Mam tidak perlu khawatir. Namun jika salah satu dari indeks tersebut menunjukkan status gizi kurang, maka segeralah konsultasi ke dokter anak. Beberapa anak dapat terlahir berperawakan kurus namun tetap normal.

Beberapa ciri-ciri anak kurus tapi sehat di antaranya:

- Mendapatkan cukup gizi dari asupan makanan sehari-hari.
- Ketebalan lemak yang normal.
- Tetap aktif dan tampak berenergi.
- Pertumbuhan badan normal, ditunjukkan dengan kurva pertumbuhan yang konsisten.
- Nafsu makan baik, sehingga tidak perlu vitamin penambah nafsu makan.
- Tidak ada keluhan medis, baik diare, muntah, maupun masalah kesehatan lain yang bisa menjadi penyebab berat badan anak susah naik.

Anak dengan tubuh normal kurus tidak perlu menambah porsi makannya maupun menaikkan berat badannya.

Jika si Kecil memiliki tubuh kurus, Mam cukup memastikan kebutuhan gizi hariannya terpenuhi melalui asupan makanan bergizi dan bila perlu tambahkan dengan susu S 26 Procal Nutrissentials.

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

Dengan memahami ciri-ciri anak kurus tapi sehat di atas, Mam kini tidak perlu khawatir si Kecil yang memiliki tubuh normal kurus selama kebutuhan gizinya tercukupi.

Baca Juga : Mam, Simak Pertumbuhan Anak dengan Grafik Tumbuh Kembang Ini

Pertanyaan Seputar Ciri-Ciri Anak Kurus Tapi Sehat

1. Apakah pengukuran antropometri perlu dilakukan setiap bulan pada anak balita?

Pengukuran antropometri pada anak balita perlu dilakukan rutin setiap bulan agar dapat diketahui apakah pertumbuhannya normal dan konsisten. Selain itu, apabila terjadi masalah gangguan pertumbuhan dapat diketahui sedini mungkin.

2. Kapan harus konsultasi ke dokter anak?

Jika hasil pengukuran antropometri menunjukkan adanya gangguan pertumbuhan, seperti berat badan menurun, penambahan tinggi badan lambat, serta menunjukkan tanda-tanda kekurangan atau kelebihan gizi, maka disarankan untuk membawa anak untuk konsultasi ke dokter.

3. Bagaimana cara meningkatkan berat badan anak ?

Cara meningkatkan berat badan anak yang utama dalam memastikan kebutuhan nutrisinya terpenuhi. Tidak sekadar menambah porsi makan, namun tetap memperhatikan keseimbangan gizinya. Jika berat badan rendah disebabkan masalah kesehatan, maka perlu diatasi terlebih dahulu.

Referensi:

1. Merriam Webster. Anthropometry. Dari <https://www.merriam-webster.com/dictionary/anthropometry>. Diakses 28/06/2026.
2. NIH. Anthropometric Measurement. Dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537315/>. Diakses 28/06/2026.
3. Kementerian Sekretariat Negara RI Sekretariat Wakil Presiden. Standar Antropometri Anak Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020. Dari <https://stunting.go.id/standar-antropometri-anak-peraturan-menteri-kesehatan-nomor-2-tahun-2020/?btwaf=43197381>. Diakses 28/06/2026
4. Kementerian Kesehatan RI. Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.
5. Al-Rahmad, A. H., & Fadillah, I. (2023). Modul penilaian status gizi dan pertumbuhan balita: Standar baru antropometri WHO 2006. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes

Aceh.

6. Kids Health. Growth Charts. Dari <https://kidshealth.org/en/parents/growth-charts.html>. Diakses 28/06/2026.

7. Growth and Wellness Pediatrics. Thin Body Type (Normal Slenderness). Dari <https://www.growthandwellnesspediatrics.com/advice/Thin-Body-Type-Normal-Slenderness>. Diakses 28/06/2026

Bagikan sekarang