

Anak (1-3 tahun)
Article

7 Cara Menambah Berat Badan Anak secara Sehat dan Bertahap

SEP 3, 2026

4 MINS

Sebagai orang tua, Mam pasti ingin berat badan Si Kecil terus bertambah dan mencapai berat badan ideal. Jika berat badan Si Kecil sulit naik, wajar jika Mam merasa khawatir. Apalagi jika Si Kecil tampak lebih kurus dibandingkan dengan teman sebayanya.

Cara menambah berat badan anak secara sehat bisa dengan cara menambah kepadatan energi makanan dengan lemak sehat (alpukat, keju, kacang), mencukupi karbohidrat dan protein di setiap makan utama, menyediakan camilan bergizi 2-3 kali sehari, serta membatasi minuman tinggi gula. Sebelum memulai, nilai dulu berat badan anak menggunakan kurva pertumbuhan WHO agar langkah yang diambil sesuai kondisi Si Kecil.

Namun, perlu dipahami bahwa setiap anak memiliki kecepatan tumbuh yang berbeda. Karena itu, menilai berat badan anak sebaiknya tidak hanya melihat angka di timbangan, tetapi juga mengikuti kurva pertumbuhan dan mempertimbangkan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Yuk, simak cara membantu berat badan Si Kecil naik secara sehat dan bertahap.

Cara Menilai Berat Badan Anak

Saat menilai berat badan Si Kecil, Mam sebaiknya tidak hanya melihat angka di timbangan atau membandingkannya dengan anak lain. Cara yang lebih akurat adalah menggunakan kurva pertumbuhan, misalnya dari WHO.

Grafik pertumbuhan adalah grafik yang membantu melihat pola pertumbuhan anak

dari waktu ke waktu. Melalui kurva ini, Mam dapat memantau apakah berat badan Si Kecil bertambah sesuai jalurnya. Pada kurva pertumbuhan, hasil pengukuran anak akan dibandingkan dengan standar pertumbuhan anak seusianya.

Saat melihat kurva pertumbuhan, jangan hanya fokus pada satu hasil pengukuran karena belum cukup untuk menggambarkan kondisi pertumbuhan anak.

Mam perlu membandingkan hasil pengukuran dari waktu ke waktu untuk melihat apakah berat badan Si Kecil terus bertambah, stabil, atau justru mengalami penurunan. Normalnya, berat badan anak akan terus bertambah mengikuti grafik pertumbuhan.

Perlu diingat, setiap anak memiliki pola tumbuh yang berbeda. Selama pertumbuhan Si Kecil berjalan konsisten sesuai jalurnya, ukuran tubuh yang lebih kecil tidak selalu menunjukkan adanya masalah.

Namun, bila berat badan tidak bertambah dalam beberapa waktu atau mengalami penurunan, Mam harus konsultasi ke dokter untuk evaluasi lebih lanjut.

Baca juga: [Berat Badan Ideal Anak: Panduan Lengkap Sesuai Usia dan Tahapan](#)

Penyebab Berat Badan Anak Susah Naik

Berat badan Si Kecil yang sulit naik dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Memahami penyebabnya dapat membantu Mam mencari cara menambah berat badan anak. Berikut beberapa penyebab berat badan anak susah naik:

1. Asupan kalori yang belum mencukupi

Salah satu penyebab paling umum berat badan anak sulit naik adalah jumlah kalori yang masuk belum memenuhi kebutuhan tubuhnya. Hal ini dapat terjadi karena anak sulit makan, tidak nafsu makan, pilih-pilih makanan (picky eater), atau mengalami kesulitan mengunyah dan menelan.

Pada beberapa kondisi tertentu, seperti gangguan pada saluran cerna, refluks asam lambung, atau masalah struktur mulut dan wajah, anak juga dapat mengalami kesulitan mendapatkan asupan makanan yang cukup sehingga kebutuhan energinya

tidak terpenuhi.

2. Gangguan penyerapan nutrisi

Meski Si Kecil sudah makan dengan cukup, berat badan tetap sulit bertambah jika tubuh tidak dapat menyerap nutrisi dengan optimal. Kondisi ini dapat terjadi akibat gangguan pada saluran pencernaan, seperti penyakit celiac, alergi protein susu sapi, gangguan radang usus, atau kondisi lain yang memengaruhi proses penyerapan zat gizi.

Akibatnya, energi, protein, dan nutrisi penting dari makanan tidak dapat dimanfaatkan tubuh secara maksimal untuk mendukung pertumbuhan.

3. Kebutuhan energi tubuh meningkat

Beberapa kondisi kesehatan tertentu dapat membuat tubuh membutuhkan energi lebih banyak dibandingkan anak pada umumnya. Misalnya, penyakit kronis seperti gangguan jantung bawaan, penyakit ginjal, penyakit hati, anemia, atau infeksi yang berlangsung lama.

Pada kondisi ini, jumlah kalori yang biasanya cukup untuk anak sehat mungkin belum mencukupi karena tubuh membutuhkan energi tambahan untuk mempertahankan fungsi tubuh dan mendukung proses pemulihan.

Selain faktor kesehatan, kebiasaan makan dan faktor lingkungan juga dapat memengaruhi berat badan anak. Karena itu, penting bagi Mam untuk memperhatikan pola makan Si Kecil secara keseluruhan, mulai dari jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang dipilih, hingga kebiasaan makan sehari-hari.

Baca juga: [Mengapa Berat Badan si Kecil Turun dan Berapa Berat Badan Ideal?](#)

Cara Menambah Berat Badan Anak Secara Sehat

Untuk membantu berat badan Si Kecil meningkat, Mam harus fokus pada peningkatan kualitas makanan, bukan hanya menambah jumlah porsi makan Si Kecil.

Jika Si Kecil mudah kenyang, Mam dapat membuat makanan penambah berat badan anak yang lebih padat energi dan kaya nutrisi agar kebutuhan kalori tetap terpenuhi.

Berikut cara menambah berat badan anak yang dapat Mam coba:

1. Tambahkan sumber karbohidrat dalam menu harian

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama bagi anak. Mam dapat menambahkan makanan penambah berat badan anak yang mengandung karbohidrat seperti nasi, kentang, roti, pasta, atau sumber karbohidrat lainnya ke dalam menu makan Si Kecil sesuai kebutuhannya.

2. Tingkatkan kalori dengan lemak

Makanan penambah berat badan anak juga bisa didapat dari makanan yang mengandung lemak. Lemak dapat membantu menambah energi tanpa perlu memperbesar porsi makan. Mam dapat menambahkan keju parut pada makanan, menggunakan susu dalam olahan seperti bubur atau oatmeal, menambahkan santan pada menu, serta memberikan makanan sumber lemak seperti alpukat dan kacang-kacangan sesuai usia anak.

3. Berikan minuman bernutrisi di antara waktu makan

Minuman berkalori seperti smoothie buah dengan tambahan susu dapat menjadi menu selingan di antara makan utama. Namun, hindari memberikan minuman terlalu dekat dengan waktu makan karena dapat membuat anak cepat kenyang.

4. Sediakan camilan sehat di antara waktu makan

Anak yang aktif membutuhkan energi tambahan sepanjang hari. Mam dapat menyediakan camilan bergizi seperti yogurt, sandwich, atau salad buah dengan tambahan sumber protein agar kebutuhan nutrisi tetap terpenuhi.

5. Libatkan Si Kecil dalam proses makan

Membangun kebiasaan makan yang positif dapat membantu anak lebih menikmati waktu makan. Mam bisa mengajak Si Kecil membantu menyiapkan makanan sederhana atau makan bersama keluarga agar suasana makan terasa lebih menyenangkan.

6. Kenalkan makanan baru secara perlahan

Jika Si Kecil termasuk anak yang pilih-pilih makanan (picky eater), jangan langsung memaksanya mencoba makanan dalam jumlah banyak. Kenalkan makanan baru secara bertahap dengan porsi kecil agar anak lebih terbiasa dengan rasa dan tekstur yang berbeda.

7. Tetap ajak Si Kecil aktif bergerak

Aktivitas fisik tetap penting meskipun Mam sedang berusaha menaikkan berat badan Si Kecil. Bermain aktif membantu membangun otot dan kekuatan tulang, sekaligus mendukung pertumbuhan anak secara keseluruhan.

Itulah beberapa tips menaikkan berat badan anak secara sehat. Dengan menerapkan pola makan seimbang dan strategi menambah kepadatan energi, berat badan Si Kecil dapat meningkat secara bertahap tanpa harus memaksa anak makan dalam jumlah berlebihan.

Kapan Anak Perlu Diperiksa ke Dokter atau Ahli Gizi?

Tidak semua anak dengan tubuh kurus memerlukan penanganan khusus. Namun, Mam sebaiknya berkonsultasi dengan dokter apabila Si Kecil mengalami kondisi berikut:

- Berat badan tidak naik selama 2-3 bulan berturut-turut
- Berat badan justru terus menurun
- Anak tampak sangat sulit makan
- Anak sering diare atau muntah
- Anak sering sakit
- Pertumbuhan tinggi badan juga melambat

- Anak terlihat lemas atau perkembangan terlambat

Dokter akan mengevaluasi riwayat kesehatan, pola makan, pemeriksaan fisik, hingga kemungkinan pemeriksaan penunjang bila diperlukan.

Jika berat badan Si Kecil sulit naik karena asupan nutrisinya belum optimal, Mam dapat mulai memperbaiki pola makan sehari-hari dan melengkapinya dengan susu penambah berat badan anak bila diperlukan.

Pilih susu penambah berat badan anak yang mengandung energi, protein berkualitas, vitamin, dan mineral untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian Si Kecil. Dengan kombinasi pola makan bergizi seimbang, kebiasaan makan yang baik, dan dukungan nutrisi yang tepat, pertumbuhan berat badan Si Kecil dapat berlangsung secara sehat dan bertahap.

S-26 Ultima menghadirkan inovasi susu dengan Protein A2 yang telah teruji klinis bermanfaat untuk kenyamanan pencernaan si Kecil serta zat gizi lain berupa DHA, AA, Kolin dan oligofruktosa untuk dukung perkembangan otak dan daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.⁴

Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label

Pertanyaan Seputar Cara Menambah Berat Badan Anak

- **Apakah susu tinggi kalori aman digunakan untuk menaikkan berat badan anak?**

Susu tinggi kalori umumnya aman jika digunakan sesuai usia dan kebutuhan anak. Namun, sebaiknya Mam tidak memberikan secara sembarangan untuk Si Kecil tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Jika berat badan Si Kecil sulit naik atau memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau ahli gizi untuk memilih jenis susu yang paling sesuai.

- **Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melihat kenaikan berat badan anak?**

Setiap anak memiliki laju pertumbuhan yang berbeda. Pada umumnya, perubahan berat badan dapat mulai terlihat dalam beberapa minggu hingga

beberapa bulan setelah asupan nutrisi dan pola makan diperbaiki. Yang terpenting adalah kenaikan berlangsung bertahap dan mengikuti kurva pertumbuhan, bukan meningkat secara drastis.

- **Apakah anak kurus berarti kekurangan gizi?**

Anak yang bertubuh kurus belum tentu kurang gizi dan tetap sehat apabila berat badannya mengikuti kurva pertumbuhan secara konsisten dan sesuai dengan faktor genetik keluarga. Sebaliknya, bila berat badan menurun, tidak bertambah dalam waktu lama, atau disertai gangguan pertumbuhan lainnya, diperlukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengetahui penyebabnya.

Referensi

1. American Academy of Pediatrics. (n.d.). *Growth charts: By the numbers*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/Glands-Growth-Disorders/Pages/growth-charts-by-the-numbers.aspx> diakses pada 26/07/2026
2. Smith, A. E., Shah, M., & Badireddy, M. (2023). *Failure to thrive*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459287/> diakses pada 26/07/2026
3. National Health Service. (n.d.). *How to help your child gain weight*. NHS. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/childrens-weight/how-to-help-your-child-gain-weight/> diakses pada 26/07/2026
4. Meng Y, et al. 2023. Effectiveness of Growing-Up Milk Containing Only A2 -Casein on Digestive Comfort in Toddlers: A Randomized Controlled Trial in China. *Nutrients* 2023, 15, 1313.