Anak (1-3 tahun)
Artikel

Memahami Kebutuhan Kalori Harian Anak untuk Tumbuh Kembang Optimal

NOV 10, 2026

4 MINS

Kebutuhan kalori harian anak adalah jumlah energi harian yang harus dipenuhi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta aktivitas fisik si Kecil agar berjalan optimal.

Pemenuhan kebutuhan kalori harian anak ini berbeda-beda menurut usia, jenis kelamin, berat badan, kondisi kesehatan, dan tingkat aktivitasnya.

Yuk, kita bahas semuanya di artikel ini.

Kebutuhan Kalori Harian Anak Berdasarkan Usia

Kebutuhan kalori harian anak bervariasi seiring bertambahnya usia si Kecil karena tubuh membutuhkan lebih banyak energi untuk mendukung pertumbuhan tulang, perkembangan organ, dan aktivitas fisik yang semakin aktif.

Di Indonesia, acuan resmi kebutuhan kalori harian anak sesuai usia diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan RI (Permenkes) No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG), yang bisa Mams lihat di tabel berikut:

Kelompok Usia Anak	Kebutuhan Energi Harian (AKG 2019)	Berat Badan Acuan	Tinggi Badan Acuan
Anak Usia 1 - 3 Tahun	1.350 kkal per hari	13 kg	92 cm
Anak Usia 4 - 6 Tahun	1.400 kkal per hari	19 kg	113 cm

Secara umum, pada usia balita awal (1-3 tahun), perbedaan kebutuhan kalori antara anak laki-

laki dan perempuan belum terlalu signifikan.

Seiring dengan pertambahan usia memasuki kelompok 4-6 tahun ke atas, perbedaan jenis kelamin serta variasi tingkat aktivitas fisik akan semakin memengaruhi kebutuhan energi harian mereka.

Anak yang sangat aktif bergerak (vigorous activity) memerlukan kalori harian yang lebih tinggi dibandingkan anak yang kurang aktif (sedentary).

Cara Menghitung Kebutuhan Kalori Harian Anak

Berikut adalah beberapa langkah penting dalam mengidentifikasi kebutuhan kalori anak secara akurat:

- **Gunakan acuan kelompok usia dan jenis kelamin:** Jadikan tabel AKG resmi Kemenkes RI sebagai landasan estimasi awal asupan energi dasar anak.
- **Pertimbangkan berat badan dan tingkat aktivitas:** Sesuaikan porsi makan apabila anak sangat aktif bergerak karena mereka membakar energi lebih banyak.
- **Bedakan kebutuhan pemeliharaan dan kebutuhan khusus:** Kalori untuk pemeliharaan tubuh harian (maintenance) berbeda dengan kalori tambahan yang dibutuhkan anak saat masa pemulihan pasca-sakit atau program kejar tumbuh.
- **Konsultasikan dengan tenaga medis:** Apabila anak menunjukkan indikasi gangguan pertumbuhan, lakukan konsultasi dengan dokter spesialis anak atau ahli gizi untuk memperoleh perhitungan kalori medis yang akurat.

Cara menghitung kebutuhan kalori harian anak juga bisa dilakukan dengan rumus Harris Benedict.

Kebutuhan Kalori Anak Laki-Laki
BMR (kcal/hari) = 66,5 + (13,75 x kg BB) + (5,003 x cm TB) - (6,75 x usia dalam tahun)

Kebutuhan Kalori Anak Perempuan
BMR (kcal/hari) = 665,1 + (9,563 x kg BB) + (1,850 x cm TB) - (4,676 x usia dalam tahun)

Yang perlu Mams ingat, menghitung kebutuhan kalori harian anak secara akurat memerlukan pendekatan personal yang menyelaraskan standar usia dengan berat badan aktual, aktivitas fisik, serta kondisi klinis khusus si Kecil.

Cara Membagi Kalori dalam Menu Harian Anak

Membagi asupan kalori ke dalam menu harian secara seimbang dicapai dengan mendistribusikan porsi antara makanan utama dan camilan secara teratur sepanjang hari. Mari kita bahas.

Pembagian Antara Makan Utama dan Camilan

Untuk mengoptimalkan asupan gizi harian, kebutuhan kalori anak balita sebaiknya dibagi menjadi:

- 3 kali makan utama (pagi, siang, malam)
- Diselingi dengan 1 hingga 2 kali makanan selingan (camilan sehat) di antara jam makan tersebut.

Contoh Distribusi Porsi Sepanjang Hari

Berikut adalah panduan dan contoh porsi gizi seimbang yang bervariasi untuk membantu memenuhi energi harian si Kecil:

- **Makan pagi (Sarapan):** Sajikan karbohidrat seperti nasi atau roti gandum utuh, dilengkapi protein seperti telur dadar, serta buah potong segar.
- **Selingan pagi (Camilan):** Berikan camilan sehat seperti potongan buah segar, yoghurt, atau biskuit gandum bersama air putih.
- **Makan siang:** Menu lengkap porsi keluarga bervariasi yang terdiri dari nasi, lauk kaya protein hewani (seperti ikan atau ayam), sayur mayur, dan buah-buahan.
- **Selingan sore:** Camilan ringan padat gizi, misalnya puding buah buatan rumah atau potongan keju.
- **Makan malam:** Menu makanan keluarga bervariasi yang hangat, misalnya nasi dengan sup sayuran, daging atau tahu tempe, serta segelas air putih.

Selain itu, Mams juga memenuhi kebutuhan cairan anak sebagai berikut:

● **Anak usia 2-3 tahun:** Membutuhkan cairan sebanyak 1.300 mL per hari (kurang lebih 7 gelas belimbing).
● **Anak usia di atas 3 tahun:** Membutuhkan cairan sedikitnya 8 hingga 9 gelas air (sekitar 1.700 mL) setiap hari.

Dampak Kekurangan dan Kelebihan Kalori pada Anak

Ketidakseimbangan, baik kekurangan atau kelebihan, asupan kalori harian dapat membawa konsekuensi medis yang serius bagi tumbuh kembang jangka panjang si Kecil, seperti obesitas dan berat badan sulit naik.

● Risiko berat badan sulit naik dan pertumbuhan terganggu

Apabila kebutuhan kalori anak tidak terpenuhi dalam waktu lama, tubuh akan membakar cadangan lemak dan otot untuk menghasilkan energi, yang menyebabkan berat badan sulit naik (faltering weight).

Sebagai referensi, di Amerika Serikat, kondisi faltering weight ini dialami oleh 5% hingga 10% pasien anak-anak.

Jika dibiarkan tanpa penanganan medis, anak berisiko mengalami malnutrisi, penurunan imunitas, terhambatnya kemampuan berpikir, hingga stunting.

● Risiko kelebihan berat badan

Sebaliknya, jika anak secara konsisten mengonsumsi kalori melebihi energi yang diputuskannya, surplus kalori tersebut akan disimpan tubuh sebagai lemak.

Sebagai ilustrasi, jika anak mengonsumsi ekstra 100 kalori saja setiap hari tanpa membakarnya, hal itu akan menumpuk menjadi 700 kalori dalam seminggu atau mencapai 36.500 kalori dalam setahun.

Kondisi ini meningkatkan risiko kelebihan berat badan (overweight) hingga obesitas.

Rekomendasi Susu untuk Melengkapi Kebutuhan Energi dan Nutrisi Anak

Susu pertumbuhan dapat membantu melengkapi kebutuhan energi dan nutrisi anak usia lebih dari 2 tahun ke atas, selama diberikan sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. Misalnya: makanan pokok yang dikonsumsi kurang mencukupi untuk jumlah total kebutuhan perhari.

Contoh Total kalori per-hari anak 2 tahun adalah 120 0kkal

makan lengkap 3x 1 piring (900 kkal) + susu 2x1 gelas (300 kkal)

Karena kebutuhan setiap anak berbeda, Mams tetap perlu memantau pertumbuhan si Kecil dan menyesuaikan kebutuhan kalori harian dengan usia, aktivitas, serta kondisi kesehatannya.

Pertanyaan Umum Seputar Kebutuhan Kalori Harian

1. Apakah Susu Pertumbuhan Bisa Membantu Memenuhi Kebutuhan Kalori Harian Anak?
Ya, susu pertumbuhan dapat menjadi solusi yang sangat baik untuk melengkapi asupan energi harian anak, terutama saat anak memasuki fase sulit makan atau menjadi pemilih makanan (picky eater). Tapi, kontribusinya bergantung pada takaran saji dan informasi nilai gizi, sehingga tetap perlu diberikan bersama makanan bervariasi.

2. Apa Akibatnya Jika Anak Kelebihan Asupan Kalori Harian?
Kelebihan asupan kalori harian yang terjadi secara terus-menerus akan menyebabkan

penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh si Kecil. Selain memicu obesitas sejak usia dini, kelebihan berat badan ini dapat mengganggu perkembangan motorik kasarnya, membatasi ruang gerak anak, meningkatkan risiko masalah kesehatan kronis di masa depan.

3. Bagaimana Cara Memastikan Kalori yang Dikonsumsi Anak Seimbang dengan Aktivitasnya?

Mams bisa menjaga keseimbangan kalori dengan senantiasa mendorong si Kecil aktif beraktivitas fisik, serta disiplin mengukur status gizi dan memantau pertumbuhan berat badan si Kecil ke Posyandu setiap bulan.

Bagikan sekarang

