Bayi (6-12 Bulan)
Artikel

Penyebab Berat Badan Bayi Tidak Naik dan Cara Mengatasinya

JUL 22, 2026

4 MINS

Mam mungkin langsung khawatir saat berat badan si Kecil terlihat stagnan, naiknya sedikit, atau bahkan berat badan turun. Tenang dulu, ya.

Kondisi ini tidak selalu berarti ada masalah serius, tetapi Mam tetap perlu memantaunya karena berat badan menjadi salah satu tanda penting untuk melihat apakah nutrisi dan kesehatan si Kecil sudah tercukupi.

Nah, supaya Mam tidak hanya menebak-nebak, yuk pahami standar kenaikan berat badan bayi, penyebab berat badan bayi tidak naik seperti jeda waktu makan terlalu jauh, asupan kalori dan nutrisi belum cukup, gangguan menyusu atau teknik pemberian makanan, hingga anak sedang sakit, kapan Mam perlu waspada, dan cara menaikkan berat badan si Kecil dengan cara yang tepat serta sehat.

Standar Kenaikan Berat Badan Ideal Bayi di Bawah 1 Tahun Per Bulan Menurut WHO

Mam sebaiknya tidak menilai pertumbuhan si Kecil dari satu kali timbang saja, ya. Coba pantau berat badannya secara berkala dengan grafik pertumbuhan WHO, terutama grafik *weight-for-age* dan *weight-for-length*.

Dari grafik pengukuran tersebut, Mam bisa melihat apakah garis pertumbuhan si Kecil masih mengikuti jalurnya atau mulai menurun.

Sebagai gambaran, kenaikan berat badan bayi biasanya lebih cepat pada bulan-bulan awal, lalu melambat seiring bertambahnya usia. Rata-rata kenaikan berat badan bayi bisa berkisar:

- Usia 0–3 bulan: sekitar 150–200 gram per minggu atau 600–800 gram per bulan.
- Usia 3–6 bulan: sekitar 100–150 gram per minggu atau 400–600 gram per bulan.
- Usia 6–12 bulan: sekitar 70–90 gram per minggu atau 280–360 gram per bulan.

Angka ini hanya panduan umum, ya, Mam. Ada bayi yang tubuhnya kecil, tetapi tetap sehat karena garis pertumbuhannya konsisten.

Sebaliknya, bayi yang terlihat berisi pun tetap perlu Mam pantau bila garis pertumbuhannya tiba-tiba turun dari pola sebelumnya.

Penyebab Berat Badan Bayi Tidak Naik

Ada beberapa penyebab berat badan bayi tidak naik yang perlu Mam perhatikan, mulai dari pola makan, aktivitas, penyerapan nutrisi, sampai kondisi kesehatan tertentu.

Secara medis, berat badan anak yang sulit naik biasanya berkaitan dengan tiga hal besar, yaitu asupan kalori yang kurang, penyerapan nutrisi yang terganggu, atau kebutuhan energi tubuh yang meningkat karena kondisi tertentu.

1. Jeda Waktu Makan Terlalu Jauh

Untuk bayi yang sudah MPASI, jeda makan yang terlalu jauh bisa membuat asupan hariannya tidak cukup. WHO menganjurkan bayi usia 6–8 bulan mendapat MPASI 2–3 kali sehari, sedangkan usia 9–23 bulan mendapat 3–4 kali sehari dengan 1–2 camilan bergizi sesuai kebutuhan.

Jadi, coba cek lagi jadwal makan si Kecil, Mam. Bila ia mudah kenyang, Mam bisa memberikan porsi kecil tetapi lebih sering. Cara ini biasanya lebih nyaman dibandingkan dengan memaksa si Kecil makan banyak sekaligus.

2. Asupan Kalori dan Nutrisi Belum Cukup

Si Kecil mungkin sudah makan setiap hari, tetapi belum tentu energi dan zat gizinya cukup untuk mendukung pertumbuhan. Misalnya, tekstur makanan terlalu encer, porsi protein masih kurang, atau si Kecil terlalu sering makan camilan yang rendah nutrisi. Akibatnya, berat badan bisa sulit naik meski Mam merasa sudah rutin memberinya makan.

Untuk anak usia 1 tahun ke atas, Mam mungkin juga mulai mencari susu penambah berat badan anak. Mam perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan saat memberikan susu penambah berat badan, karena belum tentu si Kecil membutuhkannya. Mam tetap perlu melihat pola makan, kondisi kesehatan, dan grafik pertumbuhan si Kecil secara menyeluruh.

3. Si Kecil Sangat Aktif

Saat si Kecil mulai aktif bergerak, merangkak, atau belajar berjalan, tubuhnya tentu memakai lebih banyak energi. Tenang, Mam tidak perlu langsung khawatir selama si Kecil tetap ceria, aktif, mau makan, dan garis pertumbuhannya masih stabil.

Namun, Mam perlu lebih waspada bila berat badannya terus turun atau garis pertumbuhannya berpindah turun dari kurva sebelumnya. Dalam kondisi seperti ini, sebaiknya Mam berkonsultasi ke dokter anak agar penyebabnya bisa dicek lebih lanjut.

4. Gangguan Menyusu Atau Teknik Pemberian Makan

Pada bayi yang masih menyusu, berat badan bisa sulit naik bila pelekatan menyusu belum tepat, durasi menyusu terlalu singkat, produksi ASI belum optimal, atau bayi mudah lelah saat menyusu. Pada bayi yang minum susu formula, takaran dan cara pengenceran yang tidak sesuai juga bisa membuat asupan kalorinya tidak cukup.

Mam bisa memperhatikan tanda-tandanya dari kebiasaan menyusu si Kecil. Misalnya, si Kecil sering tertidur saat menyusu, jarang buang air kecil, atau tampak belum puas setelah menyusu. Bila Mam melihat tanda seperti ini, yuk konsultasikan dengan dokter atau konselor laktasi.

5. Gangguan Penyerapan Nutrisi

Ada juga bayi yang terlihat banyak makan, tetapi berat badannya tetap sulit naik. Dalam kondisi ini, tubuh si Kecil bisa saja belum menyerap nutrisi dengan optimal. Gangguan penyerapan dapat terjadi karena beberapa kondisi, seperti diare kronis, alergi protein susu sapi, penyakit celiac, atau gangguan pencernaan lainnya.

Mam perlu lebih waspada bila berat badan si Kecil sulit naik disertai diare berulang, muntah, perut sering kembung, feses sangat berminyak atau berbau tajam, atau tubuhnya tampak lemas.

6. Si Kecil Sedang Sakit Atau Sering Infeksi

Saat sakit, si Kecil biasanya jadi lebih sulit makan. Di sisi lain, tubuhnya justru membutuhkan lebih banyak energi untuk pulih. Karena itu, infeksi berulang, batuk pilek yang sering kambuh, demam, atau penyakit kronis tertentu dapat jadi penyebab berat badan bayi tidak naik.

Kalau si Kecil sering sakit dan berat badannya sulit naik, Mam sebaiknya tidak hanya menambah porsi makan. Cari tahu juga penyebab medisnya bersama dokter agar penanganannya lebih tepat.

7. Faktor Genetik

Faktor keluarga juga bisa memengaruhi postur tubuh si Kecil. Bila Mam dan Pap memiliki

tubuh yang cenderung kecil, si Kecil mungkin memiliki pola tubuh yang mirip. Namun, Mam tetap perlu membedakan faktor genetik dengan masalah pertumbuhan, ya.

Kuncinya tetap ada di kurva pertumbuhan. Bila berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala si Kecil tetap naik mengikuti jalurnya, Mam bisa lebih tenang. Namun, bila kurvanya menurun atau stagnan dalam beberapa kali pengukuran, sebaiknya Mam tetap melakukan evaluasi.

8. Masalah Fungsi Organ Atau Kondisi Medis Tertentu

Pada sebagian kasus, penyebab berat badan bayi tidak naik bisa berkaitan dengan kondisi medis tertentu, seperti gangguan jantung bawaan, gangguan hormon, infeksi saluran kemih, gangguan metabolik, atau masalah sistem imun.

Mam perlu segera memeriksakan si Kecil bila berat badannya sulit naik disertai napas cepat, mudah lelah saat menyusu, muntah berulang, demam berulang, atau perkembangan yang tampak lebih lambat dari usianya.

Baca Juga : **Kenali Ciri-ciri Bayi Sehat yang Perlu Mams Ketahui**

Kapan Status Gizi Bayi Dikategorikan Kurang Atau Berisiko Stunting?

Mam bisa memakai grafik pertumbuhan WHO sebagai alat bantu untuk melihat apakah pertumbuhan si Kecil masih sesuai usia dan jenis kelaminnya. Supaya lebih mudah dipahami, berikut cut off penilaian status gizinya:

- Berat badan kurang (*underweight*): berat badan menurut usia berada di bawah -2 standar deviasi dari median WHO.
- Berisiko stunting: panjang atau tinggi badan menurut usia berada di bawah -2 standar deviasi dari median WHO.

Jadi, jangan tunggu sampai berat badan si Kecil turun banyak ya, Mam. Segera konsultasikan ke dokter anak bila berat badannya tidak naik dalam beberapa kali penimbangan, garis pertumbuhannya turun melewati kurva, berat badan dan panjang badannya sama-sama melambat, atau si Kecil tampak tidak seaktif biasanya.

Panduan Nutrisi Tambahan Dan Cara Menaikkan BB Bayi Secara Aman

Cara menaikkan BB balita dan bayi perlu Mam lakukan secara bertahap. Tujuannya bukan

membuat si Kecil makan sebanyak mungkin dalam satu waktu, tetapi membantu tubuhnya mendapat asupan yang lebih padat gizi dan sesuai kebutuhannya.

Berikut beberapa langkah yang bisa Mam lakukan:

- Pantau berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala si Kecil secara rutin.
- Untuk bayi di bawah 6 bulan, optimalkan ASI atau susu sesuai anjuran dokter.
- Untuk bayi 6 bulan ke atas, berikan MPASI padat gizi dengan sumber karbohidrat, protein hewani, lemak sehat, sayur, dan buah.
- Tambahkan sumber lemak sehat sesuai usia, seperti minyak, santan, alpukat, atau unsalted butter dalam jumlah wajar.
- Berikan protein hewani seperti telur, ikan, ayam, daging, atau hati ayam sesuai kemampuan makan si Kecil.
- Sajikan porsi kecil tetapi lebih sering bila si Kecil mudah kenyang.
- Batasi minuman manis atau camilan rendah nutrisi karena bisa membuat si Kecil kenyang, tetapi kebutuhan gizinya belum tentu terpenuhi.
- Hindari memaksa si Kecil makan agar ia tetap punya pengalaman makan yang nyaman.

Bila si Kecil sudah berusia 1 tahun ke atas, Mam juga bisa melengkapi asupan hariannya dengan nutrisi tambahan sesuai kebutuhan. 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.

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

Pertanyaan Seputar Penyebab Berat Badan Bayi Tidak Naik

1. **Berapa Gram Idealnya Kenaikan Berat Badan Di Bawah 1 Tahun Per Bulan?**
   Kenaikan berat badan bayi biasanya lebih cepat pada usia 0–3 bulan, yaitu sekitar 600–800 gram per bulan. Setelah itu, laju kenaikannya melambat menjadi sekitar 400–600 gram per bulan pada usia 3–6 bulan dan 280–360 gram per bulan pada usia 6–12 bulan. Namun, Mam tetap perlu melihat pola pertumbuhan si Kecil di grafik pertumbuhan, bukan hanya dari angka bulanan.

2. **Kapan Status Gizi Dikategorikan Kurang Atau Berisiko Stunting?**
   Status gizi bisa dikategorikan kurang bila berat badan menurut usia berada di bawah -2 standar deviasi dari median WHO. Sementara itu, risiko stunting perlu diperhatikan bila panjang atau tinggi badan menurut usia berada di bawah -2 standar deviasi dari median WHO. Pemeriksaan dokter diperlukan untuk memastikan kondisi si Kecil.

Referensi

World Health Organization. (n.d.). Weight velocity. Child Growth Standards. https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/weight-veloc…

World Health Organization. (n.d.). Indicator Metadata Registry: Child feeding - minimum meal frequency, 6-23 months. https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/70…

World Health Organization. (n.d.). Children under 5 years who are stunted/wasted (Indicator Metadata). https://rho.emro.who.int/Metadata/children-under-5-years-who-are-wasted…

American Academy of Pediatrics. (n.d.). Warning Signs of Breastfeeding Problems. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/…

Forero, L., Sharma, L., et al. (2026). Short Stature. In StatPearls [Internet]. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556031/

StatPearls. (2023). Failure to Thrive. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459287/

World Health Organization. (2023). WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6-23 Months of Age. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK596430/

Bagikan sekarang




Optimalkan Milestone &
Perkembangan Otak si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >