Anak (1-3 tahun)
Artikel

Berat Badan Ideal Anak: Panduan Lengkap Sesuai Usia dan Tahapan

APR 24, 2026

2 MINS

Ditulis Oleh : **Tim Penulis**
Ditinjau Oleh **Chairunita M.Si**

Mam, memastikan berat badan ideal anak erat kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak. Seringkali yang menjadi kekhawatiran orang tua adalah apabila Si Kecil terlihat terlalu kurus.

Sehingga tak sedikit orang tua yang menyajikan makanan dengan tujuan agar anak banyak makan dan berat badannya naik, tanpa terlalu memperhatikan kandungan nutrisinya.

Mengapa Berat Badan Ideal Penting untuk Kesehatan Anak?

Berat badan ideal mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan energi tubuh. Jika berat badan terlalu rendah, anak berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, daya tahan tubuh lemah, hingga keterlambatan perkembangan. Sebaliknya, berat badan berlebih dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik di kemudian hari.

Menurut World Health Organization (WHO), pemantauan pertumbuhan anak melalui kurva pertumbuhan sangat penting untuk mendeteksi dini masalah gizi, baik kurang maupun lebih. Grafik pertumbuhan ini membantu tenaga kesehatan menilai apakah berat badan ideal anak sesuai dengan usia dan tinggi badannya.

Dengan kata lain, berat badan ideal adalah fondasi penting untuk kesehatan jangka panjang Si Kecil.

Faktor yang Mempengaruhi Berat Badan Anak

Setiap anak memiliki pola pertumbuhan yang unik. Namun, ada beberapa faktor utama yang memengaruhi berat badan ideal anak.

1. Genetik

Faktor keturunan berperan dalam menentukan tinggi dan berat badan anak. Jika orang tua memiliki postur tubuh kecil atau besar, kemungkinan besar Si Kecil memiliki kecenderungan serupa. Namun, genetik bukan satu-satunya penentu.

2. Pola Makan

Asupan nutrisi harian sangat berpengaruh pada berat badan. Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang tidak sehat. Sebaliknya, asupan yang kurang atau tidak seimbang bisa membuat berat badan sulit naik.

Menurut UNICEF, kualitas makanan anak (bukan hanya jumlahnya) berperan penting dalam mendukung pertumbuhan optimal.

3. Aktivitas Fisik

Anak yang aktif bergerak cenderung memiliki komposisi tubuh yang lebih seimbang. Aktivitas fisik membantu membakar energi sekaligus memperkuat otot dan tulang. Sebaliknya, terlalu banyak waktu duduk atau screen time dapat meningkatkan risiko berat badan berlebih.

Jadi apa yang perlu dilakukan orang tua agar Si Kecil tidak menjadi kegemukan atau obesitas dan tetap terjaga berat badan ideal anak?

Jawabannya adalah dengan menerapkan pola makan sehat dengan nutrisi seimbang. Berikut ini adalah beberapa tips bagi Mam untuk penuhi kebutuhan nutrisi anak dalam rangka menjaga berat badan ideal anak. Simak, yuk!

Ketahui Berat Badan Ideal Anak

Pertama-tama, tentunya Mam perlu mengetahui berat badan ideal anak. Mam bisa memantaunya melalui buku kesehatan anak dan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Anak.

Sajikan Menu Dengan Nutrisi Seimbang

Menu makan Si Kecil setiap hari perlu mengandung gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan anak. Mam bisa merujuk pada program Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan.

Jangan lupa untuk menyertakan camilan sehat sebagai selingan seperti susu, pastel isi telur, lemper isi ayam, buah potong, dll.

Baca Juga: Karakteristik Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini

Terapkan Pola Makan Sehat

Jika berat badan Si Kecil memang sudah dinyatakan terlalu berat oleh Dokter Spesialis Anak, Mam dapat membantu menurunkannya menjadi berat badan ideal anak dengan menerapkan pola makan yang sehat dan meninggalkan kebiasaan makan tidak sehat yang mungkin selama ini dilakukan. Berikut ini adalah beberapa contoh yang dapat Mam lakukan:

- Membiasakan Si Kecil sarapan pagi dengan menu yang sehat sebagai salah satu cara jaga berat badan anak. Sarapan pagi sehat akan membantu anak untuk tidak makan berlebihan sepanjang hari, lho.
- Mengurangi minuman ringan kalori tinggi dengan gula tambahan dan menggantinya dengan yang lebih sehat. Misalnya air putih atau jus buah segar yang dibuat sendiri tanpa gula tambahan.
- Mengurangi jajan di restoran siap saji dan biasakan makan menu sehat yang sudah Mam siapkan di rumah.
- Menyajikan lebih banyak buah dan sayur karena jenis pangan ini secara umum rendah kalori dan mengandung berbagai vitamin dan mineral. Mam dapat mencoba beberapa siasat agar Si Kecil mau makan buah dan sayur. Misalnya mengolahnya menjadi smoothies atau menu pencuci mulut lainnya, menggabungkannya dalam menu kesukaan anak, dan lain sebagainya.
- Menyajikan camilan sehat sebagai selingan untuk menggantikan camilan tinggi kalori yang dibeli di toko.
- Menyajikan makanan dengan porsi yang sesuai dengan usia dan tahap tumbuh kembang anak. Mam juga dapat meminta saran dokter untuk menu makan si Kecil.

Menjadi Contoh Bagi Si Kecil

Si Kecil akan belajar melakukan berbagai kebiasaan baik dengan meniru Mam dan Pap, termasuk dalam hal makan. Jika Mam ingin Si Kecil makan menu dengan nutrisi seimbang, tentunya Mam juga perlu makan dengan menu sehat pula.

Biarkan Si Kecil melihat Mam berbelanja bahan dan menyiapkan menu sehat atau bahkan melibatkannya. Kemudian, buat rutinitas makan bersama keluarga sehingga Si Kecil dapat melihat langsung bagaimana kebiasaan makan sehat diterapkan oleh seluruh anggota keluarganya.

Selain memenuhi kebutuhan nutrisi anak, jangan lupa dorong Si Kecil untuk aktif bergerak juga ya, Mam. Aktivitas fisik, selain bisa menjadi stimulasi untuk perkembangan motorik Si Kecil, juga dapat membantu menjaga berat badan ideal anak.

Mam, memahami dan memantau berat badan ideal anak adalah langkah penting untuk

menjaga kesehatan jangka panjang Si Kecil. Ingat, setiap anak unik dan memiliki jalur pertumbuhannya masing-masing. Fokuslah pada pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta pemantauan rutin.

Dengan perhatian yang konsisten dan pendekatan yang seimbang, Mam bisa membantu Si Kecil tumbuh sehat, aktif, dan percaya diri di setiap tahap kehidupannya.

Pertanyaan Perkembangan Anak 1 Tahun:

1. **Bagaimana cara mengetahui berat badan ideal anak?**
   Berat badan ideal anak diketahui dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan pada kurva pertumbuhan WHO sesuai usia dan jenis kelamin.

2. **Berapa berat badan ideal anak umur 1–5 tahun?**
   Berat badan ideal bervariasi tergantung usia dan jenis kelamin. Secara umum, anak usia 1 tahun sekitar 8–12 kg, dan akan bertambah rata-rata 2–3 kg per tahun, namun untuk lebih tepatnya, Mam perlu memplot berat badan anak pada grafik pertumbuhan.

3. **Apa saja faktor yang memengaruhi berat badan anak?**
   Faktor yang memengaruhi berat badan anak meliputi asupan nutrisi, aktivitas fisik, metabolisme, faktor genetik, kualitas tidur, dan kondisi kesehatan tertentu.

Referensi

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Child and teen BMI categories. Atlanta, GA: CDC.

UNICEF. (2019). The State of the World’s Children 2019: Children, food and nutrition. New York, NY: UNICEF.

World Health Organization. (2006). WHO child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length. Geneva: WHO.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >