

Ciri-ciri Bayi Sehat Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia

SEP 22, 2021

Mam, si Kecil sangat bergantung pada orang dewasa yang mengasuhnya untuk dapat tumbuh serta berkembang dengan baik sejak awal kehidupannya. Selain dengan memberikan nutrisi makanan yang membantu anak sehat dan kuat secara fisik, orang tua dan pengasuh juga perlu memastikan keamanan si Kecil saat ia mengeksplorasi lingkungan sekitar mereka.

Masa pertumbuhan anak dimulai dari 1.000 hari pertama kehidupan mereka yang dimulai saat awal kehamilan hingga ulang tahun kedua. Jika anak sehat, maka nutrisi yang didapat akan diserap tubuh secara optimal untuk mendukung pembentukan otak dan organ penting lainnya, metabolisme tubuh berjalan baik, daya tahan tubuh si Kecil pun baik sehingga tumbuh kembang si Kecil berjalan optimal.

Bagaimana caranya agar orang tua mengetahui bahwa anak sehat?

Untuk mengetahui apakah pertumbuhan dan perkembangan fisik anak sehat kita dapat menggunakan indikator yang umum digunakan di Indonesia, yaitu berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Indikator ini menentukan status gizi anak dengan membandingkan berat badan anak sesungguhnya dengan berat badan anak yang ideal menurut tinggi badannya. Dari rumus ini, kita dapat menginterpretasikan apakah anak mendapatkan gizi yang cukup atau lebih, gizi baik atau buruk, atau apakah anak obesitas atau tidak (Afifa, dkk., 2016).

Cara untuk melihat ciri anak sehat menurut Ikatan Dokter Indonesia (IDAI) adalah:

1. berat badan anak adalah tiga kali berat lahirnya
2. panjang badan anak naik 50 persen dari panjang lahir
3. ingkar kepala anak naik sekitar 10cm dari lingkar waktu lahir.

Perlu Mam ingat bahwa tiap anak akan tumbuh dengan kecepatan yang berbeda sehingga pemeriksaan berkala perlu dilakukan untuk memastikan tidak ada kelainan. Mam perlu melakukan ini setiap 3 bulan setelah kelahiran sampai usia anak 3 tahun, kemudian tiap 6 bulan sampai anak berusia 6 tahun dan setiap satu kali setahun

untuk tahun-tahun selanjutnya. Sebaiknya saat melakukan pengukuran ini orangtua melakukannya dengan dokter anak atau petugas kesehatan di Puskesmas atau Posyandu.

Baca Juga: Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak

Saat ini Indonesia menggunakan kurva Badan Kesehatan Internasional (WHO) dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) sebagai pedoman. Untuk anak Asia, ukuran antropometri (ilmu tentang ukuran dan proporsi tubuh manusia) anak saat lahir sangat berpengaruh pada kecerdasan anak di kemudian hari (Fadlyana, 2012). Semakin panjang, semakin berat, dan semakin besar lingkar kepala—yang masih dalam rentang normal—berhubungan dengan semakin tingginya nilai IQ anak pada usia 8-12 tahun. Inilah yang membuat pemeriksaan berkala perlu dilakukan untuk dapat melakukan penilaian pertumbuhan anak. Pengukuran yang sebelumnya menjadi pembanding untuk pengukuran ciri-ciri anak sehat berikutnya.

Ciri apa lagi yang perlu orangtua perhatikan agar tahu bahwa anak sehat?

Selain ciri-ciri fisik yang sudah disebutkan di atas, ciri-ciri bayi sehat juga bisa dilihat dari adanya perkembangan pada motor kasar dan halusnya, menunjukkan keinginan untuk berbicara dan berekspresi, memberi respons jika dipanggil atau jika mendengar suara pada usia-usia yang seharusnya. Mam dapat berkonsultasi pada dokter anak atau petugas kesehatan di Puskesmas atau Posyandu untuk mengetahui bahwa anak berada pada tingkat perkembangan yang tepat. Jika Mam merasa ada kejanggalan, sebaiknya Mam tidak menunda dan segera memeriksakan anak. Pastikan pula untuk selalu menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) dan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) untuk mencatat tumbuh kembang anak dengan baik. KMS dan KIA sudah menggunakan standar baku WHO 2006 dan akan membantu Mam maupun dokter memantau tumbuh kembang si Kecil.

Bagikan sekarang