Anak (1-3 tahun)
Artikel

Ciri-ciri Bayi Sehat Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia

JUN 30, 2026

2 MINS

Kenali ciri-ciri anak sehat menurut IDAI, mulai dari berat badan, tinggi badan, hingga perkembangan motorik anak. Simak juga cara menjaga kesehatan anak agar tumbuh optimal.

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 Tanda Anak Sehat?

Untuk mengetahui apakah pertumbuhan dan perkembangan fisik anak sudah ideal, sehat kita dapat menggunakan indikator yang umum digunakan di Indonesia, yaitu berat badan menurut panjang badan atau tinggi badan (BB/PB atau BB/TB). Indikator ini menentukan status gizi anak dengan membandingkan berat badan anak sesungguhnya dengan berat badan anak yang ideal menurut tinggi badannya. Dari indikator 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

Kenaikan berat badan menjadi salah satu tanda bahwa kebutuhan nutrisi anak terpenuhi dengan baik. Umumnya, saat memasuki usia 1 tahun, berat badan anak sudah mencapai sekitar tiga kali berat lahirnya sebagai tanda pertumbuhan yang optimal.

2. Panjang badan anak naik 50 persen dari panjang lahir

Pertambahan panjang atau tinggi badan menunjukkan proses pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh berjalan baik. Pada tahun pertama kehidupan, panjang badan anak biasanya meningkat sekitar 50 persen dibandingkan saat lahir.

3. Lingkar kepala anak naik sekitar 10 cm dari lingkar waktu lahir

Pertumbuhan lingkar kepala mencerminkan perkembangan otak anak. Peningkatan lingkar kepala sekitar 10 cm pada tahun pertama menunjukkan perkembangan otak dan saraf si Kecil berlangsung sesuai tahapan usianya.

4. Anak aktif bergerak dan perkembangan motoriknya sesuai tahapan usia

Anak yang sehat umumnya terlihat aktif bergerak dan mampu mencapai milestone perkembangan sesuai usianya, seperti tengkurap, duduk, merangkak, berdiri, hingga berjalan. Kemampuan motorik ini menandakan otot, koordinasi tubuh, dan sistem saraf berkembang dengan baik.

5. Anak memiliki respons yang baik terhadap suara, lingkungan, dan komunikasi di sekitarnya

Si Kecil yang sehat biasanya menunjukkan respons saat mendengar suara, diajak berbicara, atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Respons ini menjadi tanda bahwa perkembangan sensorik, pendengaran, penglihatan, dan kemampuan sosial emosional anak berjalan dengan baik.

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.

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.

Baca Juga: 4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit

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. Di samping itu, nafsu makan anak sehat biasanya cenderung stabil dan lahap karena tubuhnya membutuhkan energi untuk beraktivitas. 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.

Tinggi dan Berat Badan Ideal Anak Laki-Laki dan Perempuan 1-5 Tahun

Berat badan dan tinggi badan ideal anak umumnya dinilai berdasarkan kurva pertumbuhan dari WHO yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Dalam standar WHO, tinggi badan anak dikatakan normal apabila berada pada rentang z-score -2 SD hingga +3 SD. Berikut perkiraan rentang tinggi badan normal anak usia 1–5 tahun menurut WHO: [1] [2]

- Usia 1 tahun: laki-laki sekitar 71–82,9 cm dan perempuan 68,9–81,7 cm
- Usia 2 tahun: laki-laki sekitar 81,7–97 cm dan perempuan 80–96,1 cm
- Usia 3 tahun: laki-laki sekitar 88,7–107,2 cm dan perempuan 87,4–106,5 cm
- Usia 4 tahun: laki-laki sekitar 94,9–115,9 cm dan perempuan 94,1–115,7 cm
- Usia 5 tahun: laki-laki sekitar 100,7–123,9 cm dan perempuan 99,9–123,7 cm

Pada grafik KMS, area hijau menunjukkan bahwa pertumbuhan berat badan atau tinggi badan anak masih berada dalam rentang normal sesuai usia dan jenis kelaminnya. Jika garis pertumbuhan anak mengikuti jalur di area hijau secara konsisten, artinya berat maupun tinggi badan dinilai baik dan sudah sesuai dengan standar WHO.

Sebaliknya, jika grafik berada di bawah area hijau atau terus menurun, hal tersebut dapat menandakan risiko gizi kurang atau gangguan pertumbuhan. Sementara grafik yang terlalu jauh di atas area hijau dapat menunjukkan risiko berat badan berlebih atau obesitas. Karena itu, pemantauan rutin melalui KMS penting untuk membantu orang tua dan tenaga kesehatan mendeteksi masalah pertumbuhan sejak dini.

Cara Menjaga Kesehatan Anak

Berikut beberapa cara menjaga kesehatan anak yang dapat Mam terapkan sehari-hari:

1. Memberikan makanan bergizi seimbang

Pastikan si Kecil mendapatkan asupan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang cukup setiap hari. Konsumsi sayur, buah, susu, serta sumber protein seperti telur, ikan, dan daging membantu mendukung pertumbuhan dan menjaga daya tahan tubuh anak.

2. Membiasakan anak aktif bergerak

Aktivitas fisik membantu melatih kekuatan otot, menjaga kesehatan tulang, serta mendukung perkembangan motorik anak. Mam bisa mengajak si Kecil bermain di luar rumah, berlari, menari, atau melakukan permainan aktif sesuai usianya.

3. Memenuhi kebutuhan tidur anak

Tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, memperbaiki sel tubuh, dan menjaga konsentrasi anak. Pastikan si Kecil memiliki jadwal tidur yang teratur sesuai kebutuhan usianya.

4. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan

Ajarkan anak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah beraktivitas agar terhindar dari kuman penyebab penyakit. Selain itu, kebersihan mainan, perlengkapan makan, dan lingkungan rumah juga perlu diperhatikan.

5. Melengkapi imunisasi dan rutin memantau tumbuh kembang

Imunisasi membantu melindungi anak dari berbagai penyakit infeksi berbahaya. Mam juga disarankan rutin memantau berat badan, tinggi badan, dan perkembangan anak agar kondisi kesehatannya tetap terpantau dengan baik.

6. Memberikan perhatian dan stimulasi emosional

Anak yang merasa aman, nyaman, dan diperhatikan cenderung memiliki perkembangan

emosional yang lebih baik. Luangkan waktu untuk bermain, berbicara, dan berinteraksi dengan si Kecil agar ia tumbuh lebih percaya diri dan bahagia.
Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan Anak Supaya Tetap Aktif

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apa tanda anak sehat yang paling gampang dikenali?

Tanda anak sehat yang paling mudah dikenali biasanya si Kecil terlihat aktif bergerak, ceria, memiliki nafsu makan yang baik, serta tumbuh sesuai tahapan usianya.

2. Bagaimana cara cek berat dan tinggi anak ideal?

Cara paling akurat adalah dengan melakukan pengukuran berat dan tinggi badan secara rutin di Posyandu, Puskesmas, atau dokter anak, lalu membandingkannya dengan grafik pertumbuhan pada Kartu Menuju Sehat (KMS) atau kurva pertumbuhan WHO sesuai usia dan jenis kelamin anak.

3. Apa tanda anak sedang kurang sehat?

Anak yang sedang kurang sehat biasanya tampak lebih lemas, mudah rewel, kurang aktif, nafsu makan menurun, atau mengalami keluhan fisik seperti demam, batuk, pilek, muntah, maupun gangguan pencernaan.

Referensi

1. World Health Organization. Length/height-for-age. Retrieved May 2026, from https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards/length-height-for-age

2. IDAI. (2025). Kurva Pertumbuhan WHO. IDAI. https://www.idai.or.id/professional-resources/kurva-pertumbuhan/kurva-pertumbuhan-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 >