

## ASESMEN PERTUMBUHAN ANAK BERDASARKAN STANDAR ANTROPOMETRI: PENDEKATAN UNTUK MEMANTAU STATUS GIZI ANAK DAN PERTUMBUHAN OPTIMAL

*Ruth Junita Simanjuntak*  
Universitas Panca Sakti Bekasi  
e-mail: [ruthjunita005@gmaial.com](mailto:ruthjunita005@gmaial.com)

### INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2025-12-31  
Review : 2025-12-31  
Accepted : 2025-12-31  
Published : 2025-12-31

### KATA KUNCI

Asesmen Pertumbuhan, Standar Antropometri, Kategori Status Gizi Anak.

### A B S T R A K

Asesmen pertumbuhan anak berdasarkan standar antropometri merupakan pendekatan penting dalam memantau status gizi dan kesehatan anak, serta mengukur pertumbuhan mereka secara optimal. Antropometri menyediakan data kuantitatif yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi potensi masalah gizi, termasuk gizi kurang, gizi lebih, atau gangguan pertumbuhan lainnya. Indikator seperti berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), serta indeks massa tubuh (IMT) memungkinkan evaluasi yang komprehensif terhadap perkembangan anak. Melalui pengukuran dan pemantauan rutin, orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan dapat mendeteksi gangguan pertumbuhan sejak dini dan mengambil langkah intervensi yang sesuai. Penilaian ini juga penting dalam menetapkan program perbaikan gizi yang efektif, yang didasarkan pada kebutuhan spesifik populasi anak. Oleh karena itu, pendekatan berbasis standar antropometri memainkan peran vital dalam memastikan tumbuh kembang optimal anak serta meningkatkan kualitas hidup generasi penerus.

### ABSTRACT

*Child growth assessment based on anthropometric standards is an important approach in monitoring children's nutritional and health status, as well as measuring their optimal growth. Anthropometrics provides quantitative data that can be used to identify potential nutritional problems, including undernutrition, overnutrition, or other growth disorders. Indicators such as weight for age (WW/U), height for age (TB/U), weight for height (WW/TB), and body mass index (BMI) enable a comprehensive evaluation of a child's development. Through regular measurement and monitoring, parents, educators and health professionals can detect growth disorders early and take appropriate intervention steps. This assessment is also important in establishing effective nutritional improvement programs, which are based on the specific needs of the child population. Therefore, an anthropometric standards-based approach plays a vital role in ensuring optimal growth and development of children and improving the quality of life of the next generation.*

## PENDAHULUAN

Usia 1-5 tahun adalah masa golden age di mana pada masa ini anak-anak mengalami pertumbuhan yang signifikan. Anak balita berkembang bukan hanya secara mental, namun juga secara fisik. Oleh karena itu, sangat penting bagi anak balita untuk mendapatkan nutrisi yang baik agar pertumbuhan fisik mereka tumbuh secara optimal.

Peran orang tua dan pendidik sangat diperlukan untuk mendampingi golden age anak usia dini.

Pertumbuhan memiliki kata asal “tumbuh”. Dalam KBBI sendiri, tumbuh memiliki arti timbul (hidup) dan bertambah besar atau sempurna. Sehingga secara istilah, pertumbuhan memiliki pengertian perubahan secara kuantitatif pada fisik manusia. Pemberian gizi yang sesuai untuk pertumbuhan anak harus selalu diperhatikan oleh para orang tua. Jika asupan gizi anak tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat mengganggu pertumbuhan anak itu sendiri. Karena pentingnya makan makanan yang bergizi untuk anak, maka memperhatikan kebutuhan dan porsi pemberian gizi seimbang menjadi wajib bagi orang tua. Orang tua dan sekolah memiliki peran penting dalam memantau pertumbuhan anak sebagai bagian dari pemantauan kesehatan dan perkembangan.

Status gizi adalah gambaran tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi pangan dan penggunaan zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi di dalam tubuh (Budiman et al., 2021). Status gizi dapat memengaruhi masalah gizi dan masalah gizi dapat terjadi pada semua golongan usia (Muchtar et al., 2022). Tercapainya status gizi yang optimal ditentukan oleh asupan makanan yang seimbang yaitu sesuai kebutuhan tubuh dan keadaan ini akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas dan status kesehatan (Septiawati et al., 2021).

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 18 November 2024 jam 09.00-10.00 WIB. Bertempat di TK Regina Caeli. Metode penelitian ini adalah studi kasus dengan sasaran utamanya adalah siswa TK berusia 4-5 tahun terdiri atas 3 siswa laki-laki dan 2 siswa Perempuan.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur berat badan siswa adalah timbangan badan digital, sedangkan untuk mengukur tinggi badan siswa menggunakan Statur Meter (Microtoise). Timbangan berat badan digital ini memiliki dimensi 26 cm x 26, mampu menampung berat badan hingga 180 kg, timbangan ini mudah untuk dibawa dan disimpan. Sedangkan pengukur tinggi badan Statur Meter sangat cocok digunakan di sekolah karena bentuknya yang kecil dan cukup digantung saja. Panjang maksimal dari alat ini adalah 200 cm (2 m).

Peneliti melakukan sendiri penimbangan berat dan tinggi badan. Adapun sebelum melakukan kegiatan tersebut peneliti sudah berkomunikasi dan melakukan wawancara dengan orang tua murid tersebut.

Mengacu pada Standar Antropometri Anak digunakan untuk menilai atau menentukan status gizi anak. penilaian status gizi Anak dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dan panjang/tinggi badan dengan Standar Antropometri Anak. Klasifikasi penilaian status gizi berdasarkan Indeks Antropometri sesuai dengan kategori status gizi pada WHO Child Growth Standards

untuk anak usia 0-5 tahun dan The WHO Reference 2007 untuk anak 5-18 tahun. Ada 4 index cakupan yang diteliti oleh peneliti, yaitu BB/U, TB/U, BB/TB, IMT/U.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data hasil pengukuran

Berikut data balita berdasarkan umur, hasil pengukuran tinggi dan berat badan

**Tabel 1: Data Balita berdasarkan Jenis kelamin dan umur**

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur (Bulan)	Berat badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)
1	Hans	L	50	20,3	101,2
2	Langit	L	48	12,2	95,4
3	Nicho	L	54	26,3	103,4
4	Celine	P	54	20,2	102,1
5	El	P	60	14,5	100

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar anak berjenis kelamin laki-laki (60%) dan berada pada rentang usia 48-40 bulan, dan anak berjenis kelamin Perempuan (40%) berada pada rentang usia 54-60 bulan.

**Tabel 2: Data balita berdasarkan berat badanumur (BB/U) dan jenis kelamin.**

No	Nama	BB/U	Z-Score
1	Hans	+1SD sd +2SD	Berat badan normal
2	Langit	-3 SD sd -2 SD	Berat badan kurang
3	Nicho	+3 SD	Berisiko berat badan lebih
4	Celine	+1SD sd +2SD	Berat badan normal
5	El	-2 SD sd -1 SD	Berat badan normal

Berdasarkan tabel 2 dilihat BB berdasarkan jenis kelamin, sejumlah 3 anak memiliki berat badan normal (60%), 1 anak memiliki risiko berat badan kurang anak (20%), dan 1 anak memiliki berat badan kurang (20%).

**Tabel 3: Data balita berdasarkan tinggi badan per umur (TB/U) dan jenis kelamin.**

No	Nama	TB/U	Z-Score
1	Hans	-1SD sd Median	Normal
2	Langit	-2SD- sd -1SD	Normal
3	Nicho	-1SD sd Median	Normal
4	Celine	-1SD sd Median	Normal
5	El	-2SD sd -1SD	Normal

Berdasarkan tabel 3 dilihat TB berdasarkan jenis kelamin, semua anak (5 anak) memiliki tinggi badan normal.

**Tabel 4: Data balita berdasarkan IMT per umur (TB/U) dan jenis kelamin**

No	Nama	IMT (Kg/ $m^2$ )	IMT/U	Z-Score
1	Hans	19,6	+2SD sd +3SD	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )
2	Langit	13,5	-2 SD sd -1 SD	Gizi baik (normal)
3	Nicho	24,8	<+ 3 SD	Obesitas
4	Celine	19,2	+2SD sd +3SD	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )
5	El	14,5	-1 sd Median	Gizi baik (normal)

Berdasarkan tabel 4, jika dilihat IMT berdasarkan jenis kelamin, 2 anak mengalami gizi lebih (40 %), 1 anak mengalami obesitas (20%), dan 2 anak memiliki gizi baik (normal) (20%).

Status gizi kurang dan status gizi buruk dan obesitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor atau permasalahan seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah jenis kelamin balita, usia balita, penyakit yang dialami oleh balita dan asupan nutrisi yang didapatkan balita. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi perilaku makan anak, pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua, faktor ekonomi keluarga, pendapatan yang dimiliki, kondisi lingkungan tempat tinggal anak dan berbagai hal lainnya (Asrina Pitayanti et al., 2022). Berdasarkan hasil yang disajikan pada table. Peneliti telah melakukan wawancara kepada orang tua terkait hal tersebut. Adapun gambaran dari hasil wawancara, peniliti sajikan lewat table berikut:

No	Nama	Pekerjaan Orang Tua	Genetik	Asupan nutrisi	Pola makan anak	Kondisi kesehatan
1.	Hans	Wirausaha	Kedua orang tua memiliki badan besar	Baik	Teratur dan siselingi <i>snack</i> , masih suka minum susu botol	Baik
2.	Langit	Wirausaha	Ayah besar, Ibu kurus	Pilih-pilih makan	Teratur dan siselingi <i>snack</i> , lebih suka camilan dari pada makan nasi dan lauk pauk	Baik
3.	Nicho	Pegawai Swasta	Kedua orang tua memiliki badan besar	Baik	Teratur dan siselingi <i>snack</i> , masih rutin minum susu botol, suka makan apa saja	Baik
4.	Celine	Pegawai Swasta	Ayah besar, Ibu sedang	Pilih-pilih makan	Teratur dan siselingi <i>snack</i> , tidak lagi minum susu botol, suka biscuits	Baik
5.	El	Pegawai Swasta	Ayah besar, pendek dan Ibu tinggi	Pilih-pilih makan	Teratur dan siselingi <i>snack</i> , suka makan sayur, dan makanan garing.	Baik

Dari kegiatan ini, peneliti memberikan masukan dan arahan kepada orang tua untuk terus memantau perkembangan fisik putra dan putrinya secara berkala. Saran yang peneliti berikan kepada orang tua adalah hendaknya para orang tua memiliki alat timbangan berat badan dan alat ukur tinggi badan di rumah untuk melakukan pengukuran tinggi dan berat badan dengan standar antropometri. Selain itu, peneliti juga memberikan saran dan masukan kepada para orang tua agar menerapkan pola makan bergizi seimbang, meminimalisasi mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula, serta menemani putra/putrinya untuk melakukan olah fisik atau bermain di luar. Peneliti juga memberikan masukan kepada pihak sekolah terutama guru untuk melakukan

pengukuran tinggi dan berat badan para siswa juga serta melaporkan hasil pengukuran tinggi dan berat badan tersebut kepada orang tua. Tidak hanya itu, satuan PAUD kiranya juga melakukan kemitraan dengan dinas Kesehatan terkait guna memberikan penyuluhan Kesehatan bagi para orang tua, agar orang tua sebagai garda terdepan dapat mendampingi perkembangan putra/putrinya.

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan penelitian di TK Regina Caeli tersebut kita dapat melihat bahwa BB per umur berdasarkan jenis kelamin, sejumlah 3 anak memiliki berat badan normal (60%), 1 anak memiliki risiko berat badan kurang anak (20%), dan 1 anak memiliki berat badan kurang (20%).

Dilihat dari TB per umur berdasarkan jenis kelamin, seluruh anak memiliki tinggi badan normal (100%). Dilihat dari IMT per umur berdasarkan jenis kelamin, sejumlah 2 anak mengalami gizi lebih (40 %), 1 anak mengalami obesitas (20%), dan 2 anak memiliki gizi baik (normal) (20%).

Karena pentingnya kegiatan pengukuran dan berat dan tinggi badan anak di satuan PAUD, maka Peneliti memberikan beberapa saran dan rekomendasi yang dapat dilakukan si Satuan PAUD, yaitu sebagai berikut:

### **1. membuat jadwal pemantauan secara berkala**

Satuan PAUD harus membuat jadwal pengukuran tinggi dan berat badan siswa secara berkala, misalnya setiap 3 bulan. Hal ini juga harus diinformasikan kepada orang tua siswa, agar orang tua juga memiliki kesepahaman dengan sekolah mengenai pentingnya hal tersebut.

### **2. penggunaan alat ukur yang tepat**

Satuan PAUD harus memiliki seperti timbangan dan pengukur tinggi badan dalam kondisi baik dan sesuai standar.

### **3. pelatihan untuk tenaga pendidik**

Kepala Sekolah harus mengundang tenaga ahli untuk melatih guru dan staf PAUD agar mampu mengukur dengan benar dan mencatat pertumbuhan anak-anak dengan standar yang benar. Gur PAUD juga diharapkan dapat memahami cara membaca grafik pertumbuhan anak.

### **4. catatan dan dokumentasi yang sistematis**

Satuan PAUD harus diharapkan menggunakan buku kesehatan anak atau sistem pencatatan digital untuk mendokumentasikan data pertumbuhan setiap anak. Catatan ini dapat digunakan untuk mengevaluasi perkembangan secara berkala dan dapat membantu dalam memberikan informasi kepada orang tua.

### **5. evaluasi dengan grafik pertumbuhan (Growth Chart)**

Satuan Paud harus memiliki dan menggunakan grafik pertumbuhan yang sudah disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin anak untuk memantau perkembangan mereka. Tandai posisi pertumbuhan anak secara berkala untuk melihat tren.

### **6. kolaborasi dengan orang tua**

Berikan kesempatan kepada orang tua untuk melihat dan membahas hasil pemantauan pertumbuhan anak mereka. Sediakan ruang diskusi terbuka agar orang tua dapat berbagi informasi tentang pola makan, kesehatan, dan aktivitas anak di rumah.

### **7. libatkan tenaga kesehatan**

Satuan PAUDD dapat bekerja sama dengan bidan, dokter, atau ahli gizi dalam melakukan pemeriksaan berkala. Hal ini dapat membantu mendeteksi tanda-tanda masalah gizi atau pertumbuhan yang perlu penanganan lebih lanjut.

## **8. penyuluhan gizi dan kesehatan**

Adakan kegiatan penyuluhan gizi untuk orang tua agar mereka memahami pentingnya asupan nutrisi seimbang. Terapkan kegiatan seperti kampanye "Sarapan Sehat" di lingkungan PAUD untuk menanamkan kebiasaan baik sejak dini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mikawati, Lusiana, Evi, Suriyani, Suriyani Muaningsih, Pratiwi, Rizky (2021). AKM: Aksi Kepada Masyarakat.
- Farihah, Elyauim (2022). Teknik Portofolio dan Instrumen Assesmen.
- Ratumanan, Samuel Permana, Achadiyani, Khairani, Astrid Feinisa, Kesuma (2019). Perkembangan Fisik dan Karakteristiknya Serta Perkembangan Otak Anak Usia Pendidikan Dasar.
- Asesmen Pertumbuhan Anak Usia Dini Berdasarkan Indeks BB / U dan Indeks TB / U, Bb, Indeks Antropometri (2023).