

Oleh : □ Merry Wahyuningsih

Setiap orangtua tentunya ingin memiliki anak yang sehat dan berbadan tinggi. Memperkirakan tinggi anak saat ia dewasa paling mudah diukur saat anak usia 2 tahun. Bagaimana caranya? "Umur 0-2 tahun adalah masa emas pertumbuhan anak. Pertumbuhan dan perkembangan otak 0-2 tahun sudah mencapai 80 persen otak orang dewasa," jelas Dr Idrus Jus'at, PhD Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, Jumat (28/1/2011). Menurut Dr Idrus, pada periode kehidupan ini, sel-sel otak tumbuh dengan amat cepat sedemikian rupa, sehingga saat usia dua tahun pertumbuhan sel-sel otaknya sudah mencapai lebih dari 80 persen.

"Selain itu, saat umur 2 tahun tinggi badan anak-anak menggambarkan separuh dari tingginya saat dewasa. Misal, saat umur 2 tahun tingginya 85 cm, maka saat umur 18 tahun kurang lebih tinggi 170 cm," lanjut Dr Idrus. Oleh karena itu, bila orangtua tidak atau terlambat mencukupi gizi anak sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun, makan anak bisa lebih pendek ketimbang teman-temannya yang seumuran. Tak hanya tinggi badan, periode ini merupakan masa kritis bagi komponen otak yang bertanggung jawab terhadap kecerdasan anak, yang hanya terjadi sekali seumur hidup dan tak akan terulang.

Bila dalam periode 0-2 tahun anak mengalami kekurangan gizi yang dibutuhkan otak, perkembangan otak dan kecerdasannya akan terpengaruh. Itu sebabnya kecukupan gizi pada masa kehidupan ini perlu benar-benar diperhatikan. Dalam masa ini, pola makan dengan gizi seimbang sangat dibutuhkan bayi. Dengan pola makan bergizi seimbang, bayi akan tumbuh dan berkembang optimal termasuk kecerdasannya. Jika orangtua tidak memperhatikan periode kritis ini, kegagalan tumbuh kembang optimal akan terjadi di usia itu dan berlangsung permanen, yang akan terbawa terus hingga akhir hayat.

Selain metode di atas, ada juga metode dengan rumusan seperti berikut:

Tambahkan tinggi kedua orangtua bisa dengan menggunakan satuan inci atau sentimeter. Membagi jumlah tersebut dengan angka 2. Setelah dibagi tambahkan 2,5 inci (jika menggunakan satuan inci) atau 6,5 cm (jika menggunakan satuan cm). Angka yang didapatkan adalah tinggi midparental (pertengahan tinggi) untuk anak. Tinggi anak yang sebenarnya

adalah <> 4 inci atau <> 10 cm. Itu adalah range tinggi anak Anda.