Anak (1-3 tahun)
Article

Manfaat Susu yang Mengandung Zat Besi bagi Perkembangan Si Kecil

SEP 15, 2025

2 MINS

Zat besi merupakan salah satu nutrisi penting untuk tumbuh kembang si Kecil. Zat besi paling banyak ditemukan di sayuran berdaun hijau gelap atau daging merah. Sayangnya, memberikan sayur pada si Kecil bisa jadi tantangan tersendiri. Itu sebabnya, susu yang mengandung zat besi bisa jadi opsi.

Tak cuma berperan dalam produksi sel darah merah, perkembangan otak si Kecil dan sistem imunnya juga ditentukan dari zat besi, lho, Mam. Supaya lebih jelas, yuk simak manfaat zat besi untuk anak selengkapnya di sini.

Manfaat Susu yang Mengandung Zat Besi

Sumber zat besi yang paling bagus memang didapat dari sayuran berdaun hijau gelap atau daging merah. Akan tetapi, susu yang mengandung zat besi juga membantu memenuhi kebutuhan harian si Kecil akan zat besi supaya tumbuh kembangnya optimal.

Beberapa manfaat susu tinggi zat besi untuk anak, antara lain:

1. Mencegah Anemia dan Kelelahan

Salah satu manfaat utama zat besi yang paling terkenal adalah mencegah anemia. Wajar saja, sebab bisa dibilang zat besi merupakan “bahan baku” utama dalam produksi sel darah merah.

Sel darah merah ini yang nantinya akan membawa oksigen ke seluruh sel-sel di tubuh.

Jika tubuh kekurangan zat besi, akibatnya produksi sel darah merah jadi berkurang. Alhasil, oksigen yang harus disalurkan ke seluruh tubuh jadi tidak maksimal. Padahal, oksigen

berperan penting sebagai bahan bakar sel dan penyedia energi.

Itu sebabnya, anak yang kekurangan zat besi lebih rentan mengalami anemia dan kelelahan akibat sel-sel tubuhnya yang kekurangan oksigen.

Susu tinggi zat besi membantu memenuhi kebutuhan harian si Kecil agar ia terhindar dari anemia dan kelelahan, yang dapat menghambatnya beraktivitas.

Baca Juga : Nutrisi Penting yang diperlukan untuk Bayi

2. Mendukung Perkembangan Otak dan Fungsi Kognitif

Organisasi kesehatan dunia, WHO, menyebutkan kekurangan zat besi pada anak di bawah dua tahun punya pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan otaknya. Bahkan, efek sampingnya ini tidak lagi bisa dipulihkan.

Hal tersebut berdampak pada kemampuan si Kecil dalam belajar, alias kecerdasan kognitif, sehingga memengaruhi performanya di sekolah.

Itu sebabnya, susu yang tinggi kandungan zat besi dapat membantu melengkapi kebutuhan si Kecil agar bisa memenuhi kebutuhan hariannya.

3. Menjaga Sistem Imun

Manfaat susu yang mengandung zat besi selanjutnya adalah berperan dalam pembentukan sistem imun si Kecil yang sedang berkembang, sekaligus menjaga daya tahan tubuhnya agar tidak mudah sakit.

Ini karena zat besi akan mengatur sel-sel sistem imun yang ada di usus. Penelitian di jurnal *Nutrients* menyebutkan sekitar 70-80% sel sistem imun berada di usus. Maka itu, kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko si Kecil terserang infeksi berulang.

4. Mendukung Psikologis Anak

Salah satu gejala anak kekurangan zat besi adalah menjadi lebih rewel. Manfaat lain dari memberikan susu dengan kandungan zat besi yang tinggi untuk anak adalah membantu si Kecil menjadi lebih tenang dan mendukung perkembangan psikologisnya.

Sebuah penelitian yang dimuat dalam Global Pediatric Health menyebutkan, zat besi bisa membantu mengurangi kecemasan pada anak, meningkatkan konsentrasi, dan membantunya lebih nyenyak saat tidur.

Hal ini akan membantunya lebih tenang dan nyaman ketika beraktivitas di pagi hari.

Baca Juga : Sumber Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil

Dampak Kekurangan Zat Besi pada Anak

Anak yang kekurangan zat besi paling rentan mengalami anemia. Ini bisa menyebabkan si Kecil merasakan kelelahan, pusing, atau bahkan masalah tumbuh kembang dalam kasus yang berat.

Maka itu, Mam bisa membantu memenuhi kebutuhan zat besi si Kecil melalui makanan tinggi zat besi, seperti sayuran hijau dan daging merah.

Selain itu, memberikan susu yang mengandung zat besi juga membantu mencukupi kebutuhan zat besi yang mungkin kurang jika dari makanan saja.

Merk susu formula yang mengandung zat besi yang bisa Mam berikan adalah WYETH S-26® Procal® Nutrissentials™. Bahkan, bukan cuma zat besi. Ada pula kandungan zink dan asam folat dalam susu S-26® Procal® Nutrissentials™ yang akan bekerja sama dengan zat besi dalam mencegah anemia pada si Kecil.

Dengan demikian, gejala anemia bisa dicegah, kesiapan belajar si Kecil pun optimal.

Frequently Asked Questions

1. **Apa manfaat utama susu yang mengandung zat besi bagi perkembangan si Kecil?**

Susu yang mengandung zat besi berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia pada anak. Zat besi juga membantu meningkatkan aliran oksigen ke otak serta mendukung fungsi kognitif, konsentrasi, dan daya ingat si Kecil.

2. **Mengapa anak membutuhkan asupan zat besi dari susu dan makanan sehari-hari?**

Zat besi adalah salah satu nutrisi esensial untuk mendorong tumbuh kembang optimal anak. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anak mudah lelah, sulit fokus, dan berisiko mengalami gangguan perkembangan. Mengonsumsi susu yang mengandung zat besi membantu memastikan kebutuhan zat besi sehari-hari mereka terpenuhi.

3. **Apakah susu yang mengandung zat besi cukup untuk menunjang kebutuhan harian anak?**

Meskipun susu yang mengandung zat besi bisa menjadi sumber nutrisi yang baik, anak juga membutuhkan asupan zat besi dari makanan lain seperti daging, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan telur. Gabungan susu dan makanan kaya zat besi memastikan anak mendapatkan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhannya.

Source

Iron. Nemours KidsHealth. Dari: https://kidshealth.org/en/parents/iron.html. Diakses pada 16 Juli 2025

The Paediatric Society of New Zealand. Iron Deficiency In Children & Young People. Dari: https://www.kidshealth.org.nz/iron-deficiency-in-children-young-people. Diakses pada 16 Juli 2025

Mayo Clinic. Iron deficiency in children: Prevention tips for parents. Dari: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/…. Diakses pada 16 Juli 2025

Mayo Clinic. Iron deficiency anemia - Symptoms & causes. Dari: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/iron-deficiency-anemia/s…. Diakses pada 16 Juli 2025

CDC. Iron | Infant and Toddler Nutrition. Dari: https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/vitamins-minerals/iron.html. Diakses pada 16 Juli 2025

Royal Berkshire NHS Foundation Trust. The importance of iron in your child’s diet. Dari: https://www.royalberkshire.nhs.uk/media/k0uo1qwl/importance-iron-in-you…. Diakses pada 16 Juli 2025

WHO. WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development. Dari: https://www.who.int/news/item/20-04-2020-who-guidance-helps-detect-iron…. Diakses pada 16 Juli 2025

UF Health. UF researchers discover iron plays key role in immune system health. Dari: https://ufhealth.org/news/2023/uf-researchers-discover-iron-plays-key-r…. Diakses pada 16 Juli 2025

PubMed Central. The Interplay between the Gut Microbiome and the Immune System in the Context of Infectious Diseases throughout Life and the Role of Nutrition in Optimizing Treatment Strategies. Dari: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8001875/. Diakses pada 16 Juli 2025

PubMed Central. Effect of Oral Iron Administration on Mental State in Children With Low Serum Ferritin Concentration. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6820182/. Diakses pada 16 Juli 2025

Bagikan sekarang

