

Article

Fungsi Zinc untuk Anak: Manfaat, Sumber Makanan dan Kebutuhan Harian

MEI 15, 2026

2 MINS

Kenali fungsi Zinc untuk anak, manfaatnya untuk tumbuh kembang, sumber makanan tinggi Zinc, serta tanda kekurangan dan kebutuhan hariannya.

Mam, memastikan si Kecil mendapatkan nutrisi yang tepat adalah kunci utama dalam mendukung tumbuh kembangnya. Salah satu mineral penting yang sering luput dari perhatian adalah Zinc. Padahal, fungsi Zinc untuk anak sangat luas, mulai dari membantu pertumbuhan hingga menjaga daya tahan tubuh. Kekurangan Zinc dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kesehatan si Kecil, sehingga penting bagi Mam untuk memahami manfaat, sumber makanan, serta kebutuhan hariannya.

Fungsi Zinc untuk Anak

Secara umum, fungsi Zinc untuk anak berperan penting dalam berbagai proses biologis di dalam tubuh. Zinc membantu pertumbuhan dan pembelahan sel, yang sangat penting terutama pada masa bayi dan anak-anak ketika tubuh berkembang dengan cepat .

Selain itu, manfaat Zinc untuk anak juga mencakup perbaikan jaringan tubuh, sehingga berperan dalam proses penyembuhan luka.¹ Zinc juga mendukung kesehatan kulit dan membantu menjaga fungsi indera perasa dan penciuman.

Tak hanya itu, Zinc untuk tumbuh kembang anak juga memiliki peran pendukung dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif. Mineral ini berperan dalam aktivitas enzim dan komunikasi antar sel saraf.

Pentingnya Zinc untuk Tumbuh Kembang Anak

Mam, Zinc untuk tumbuh kembang anak sangat krusial karena masa kanak-kanak adalah periode pertumbuhan yang pesat. Zinc membantu sintesis DNA dan protein, yang menjadi dasar pembentukan jaringan tubuh baru .

Kekurangan Zinc dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, termasuk berat badan yang sulit naik dan tinggi badan yang tidak optimal. Oleh karena itu, memastikan asupan Zinc yang cukup sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik si Kecil secara optimal.

Selain itu, manfaat Zinc untuk anak juga terlihat pada perkembangan kemampuan belajar dan konsentrasi, karena Zinc berperan dalam fungsi neurologis .

Baca Juga : Nutrisi Penting untuk Perkembangan Anak

Peran Zinc dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh

Salah satu peran penting Zinc yang tidak boleh diabaikan adalah dalam sistem imun. Zinc dan daya tahan tubuh anak memiliki hubungan yang erat karena Zinc membantu fungsi sel imun dalam melawan infeksi.

Zinc berperan dalam produksi dan aktivasi sel darah putih, yang merupakan garda terdepan dalam melawan virus dan bakteri.⁴ Oleh karena itu, anak yang cukup asupan Zinc cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami infeksi, seperti diare atau infeksi saluran pernapasan.

Dengan kata lain, Zinc dan daya tahan tubuh anak sangat penting untuk menjaga kesehatan si Kecil agar tetap aktif dan tidak mudah sakit .

Makanan yang Mengandung Zinc

Untuk memenuhi kebutuhan harian, Mam perlu mengetahui sumber makanan tinggi Zinc untuk anak. Zinc dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan, baik hewani maupun nabati.

Beberapa contoh makanan tinggi Zinc untuk anak antara lain :

- Daging merah (sapi, kambing)
- Ayam
- Ikan dan seafood (seperti udang dan kerang)
- Telur

- Susu dan produk olahannya
- Kacang-kacangan dan biji-bijian

Sumber hewani umumnya memiliki tingkat penyerapan Zinc yang lebih baik dibandingkan sumber nabati. Oleh karena itu, kombinasi makanan yang seimbang sangat dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan Zinc si Kecil.

Kebutuhan Harian Zinc untuk Anak

Kebutuhan Zinc setiap anak berbeda tergantung usia. Berikut adalah kebutuhan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2019 mengenai Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia:

- 0-5 bulan: 1,1 mg
- 6-11 bulan: 3 mg
- 1-3 tahun: 3 mg
- 4-6 tahun: 5 mg
- 7-9 tahun: 5 mg

Memenuhi kebutuhan ini penting agar fungsi Zinc untuk anak dapat berjalan optimal dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan.

Tanda Anak Kekurangan Zinc

Mam juga perlu mengenali tanda-tanda kekurangan Zinc sejak dini. Kekurangan Zinc bisa berdampak pada berbagai aspek kesehatan si Kecil. Beberapa tanda yang perlu diperhatikan antara lain :

- Pertumbuhan terhambat
- Nafsu makan menurun
- Sistem imun melemah (mudah sakit)
- Luka sulit sembuh
- Masalah kulit seperti ruam atau iritasi

Kondisi ini menunjukkan bahwa manfaat Zinc untuk anak belum terpenuhi secara optimal. Dalam jangka panjang, kekurangan Zinc juga dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan aktivitas anak.

Untuk memastikan si Kecil mendapatkan nutrisi lengkap yang mendukung tumbuh kembangnya, Mam bisa mempertimbangkan asupan tambahan yang diformulasikan secara khusus.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi

tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Mam, memahami pentingnya Zinc adalah langkah awal untuk memastikan si Kecil tumbuh sehat dan optimal. Dengan mengetahui fungsi Zinc untuk anak, memahami Zinc untuk tumbuh kembang anak, serta memastikan asupan dari makanan tinggi Zinc untuk anak, Mam dapat membantu menjaga kesehatan dan perkembangan si Kecil secara menyeluruh. Jangan lupa untuk selalu memperhatikan tanda-tanda kekurangan dan memenuhi kebutuhan hariannya agar manfaat Zinc bisa dirasakan secara maksimal.

Pertanyaan Seputar Fungsi Zinc untuk Anak

1. Makanan apa yang mengandung Zinc?

Zinc dapat ditemukan pada daging merah, ayam, ikan, telur, susu, kacang-kacangan, dan sereal fortifikasi.

2. Apa tanda anak kekurangan Zinc?

Tandanya meliputi pertumbuhan terhambat, nafsu makan menurun, mudah sakit, dan luka yang sulit sembuh.

3. Apakah Zinc membantu daya tahan tubuh anak?

Ya, Zinc berperan penting dalam mendukung sistem imun dan membantu melawan infeksi.

4. Berapa kebutuhan Zinc anak sesuai usia?

Kebutuhan bervariasi mulai dari 1.1 mg hingga 5 mg per hari tergantung usia anak.

Referensi

1. King, J. C., Brown, K. H., Gibson, R. S., Krebs, N. F., Lowe, N. M., Siekmann, J. H., & Raiten, D. J. (2015). Biomarkers of Nutrition for Development (BOND)—Zinc Review. *The Journal of Nutrition*, 146(4), 858S885S. <https://doi.org/10.3945/jn.115.220079>
2. Office of Dietary Supplements - Zinc. (2016). Nih.gov. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-healthprofessional%20/>
3. SHAHSHAHANI, S., SAJEDI, F., & FATOLLAHIERAD, S. (2021). Effect of Zinc supplementation on child development: a systematic review and metaanalysis Protocol. *Iranian Journal of Child Neurology*, 15(1), 9-17. <https://doi.org/10.22037/ijcn.v15i1.22515>
4. Zinc supplementation and growth in children. (n.d.). www.who.int. <https://www.who.int/tools/elena/bbc/Zinc-stunting>
5. Padoan, F., Piccoli, E., Pietrobelli, A., Moreno, L. A., Piacentini, G., & Pecoraro, L. (2024). The Role of Zinc in Developed Countries in Pediatric Patients: A 360-Degree View.

Biomolecules, 14(6), 718. <https://doi.org/10.3390/biom14060718>

6. Australia, H. (2021, May 3). Foods high in Zinc. [Www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au).
<https://www.healthdirect.gov.au/foods-high-in-Zinc>

7. Maxfield, L., & Crane, J. S. (2019). Zinc Deficiency. [Nih.gov](http://nih.gov); StatPearls Publishing.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493231/>

Bagikan sekarang