Anak (1-3 tahun)
Artikel

4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit

JUN 1, 2026

5 MINS

Mam tentu senang ketika melihat si Kecil aktif bermain, ceria, dan penuh rasa ingin tahu. Namun di sisi lain, tidak jarang muncul rasa khawatir ketika cuaca berubah atau si Kecil mulai lebih sering beraktivitas di luar rumah. Hal ini membuat banyak orang tua mulai mencari tau cara menjaga daya tahan tubuh anak agar tetap kuat dan tidak mudah sakit.

Lalu, bagaimana cara menjaga imunitas si Kecil agar tetap optimal? Yuk, cari tahu tentang pola hidup yang tepat, asupan nutrisi yang seimbang, serta kapan Mam perlu waspada dan segera berkonsultasi ke dokter.

Apa Itu Daya Tahan Tubuh dan Perannya untuk Si Kecil?

Daya tahan tubuh adalah sistem pertahanan alami tubuh yang bekerja melindungi tubuh dari virus, bakteri, jamur, dan zat berbahaya lainnya.

Sistem imun ini membantu tubuh si Kecil mengenali serta melawan penyebab penyakit, menjaga tubuhnya tetap sehat, membantu proses pemulihan saat sakit, dan melindunginya dalam aktivitas sehari-hari agar tidak mudah terkena infeksi.[1]

Ciri-Ciri Anak dengan Daya Tahan Tubuh yang Baik

Mam bisa memperhatikan tanda-tanda berikut untuk mengetahui apakah daya tahan tubuh si Kecil bekerja dengan baik:[2]

- Jarang sakit atau tidak mudah terkena infeksi.
- Tetap aktif dan memiliki energi yang baik untuk bermain dan belajar.
- Proses pemulihan tubuh saat ia sakit cenderung lebih cepat dan baik.

Faktor yang Dapat Menyebabkan Daya Tahan Tubuh Anak Menurun

Ada beberapa hal yang dapat memengaruhi menurunnya daya tahan tubuh anak, di antaranya :[3]

1. Pola Makan Kurang Seimbang

Pola makan yang kurang seimbang ini dapat memengaruhi kesehatan usus serta sistem kekebalan tubuhnya dan meningkatkan risiko berbagai penyakit.

2. Kekurangan Vitamin D

Vitamin D berperan dalam fungsi imun. Kekurangannya dapat memengaruhi respons tubuh terhadap infeksi.

3. Dehidrasi

Setiap jaringan dan organ dalam tubuh bergantung pada air. Air membantu mengantarkan nutrisi dan mineral ke sel-sel, serta menjaga kelembaban mulut, hidung, dan tenggorokan. Hal ini sangat penting untuk mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh.

4. Kurang Tidur

Anak yang kurang tidur setiap malam akan lebih rentan terserang penyakit. Kurang tidur dapat melemahkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan virus.

Baca Juga : Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Anak

Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak

Mam bisa menerapkan beberapa cara meningkatkan daya tahan tubuh anak lewat kebiasaan sehat sehari-hari berikut ini:

1. Pola Makan Sehat

Makanan bergizi seimbang yang kaya akan gizi dan antioksidan dapat membantu melawan bakteri dan virus berbahaya.

2. Pastikan Waktu Tidur Cukup

Istirahat yang cukup dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

3. Lakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Rutin melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi peradangan dan membantu sel-sel beregenerasi.

4. Jaga Kebersihan Diri

Ajarkan Si Kecil kebiasaan kebersihan yang baik sejak dini, seperti sering mencuci tangan dan mandi secara teratur.

Nutrisi Penting untuk Mendukung Sistem Imun Anak

Untuk mendukung sistem imunnya, Mam bisa mengombinasikan berbagai makanan untuk daya tahan tubuh anak ke dalam menu harian melalui panduan berikut:

1. Pilih sumber protein rendah lemak dan tambahkan protein nabati, seperti tahu, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
2. Konsumsi makanan laut dan ikan berlemak untuk mendapatkan asam lemak omega-3.
3. Konsumsi berbagai macam buah dan sayuran setiap hari.
4. Batasi konsumsi makanan yang diproses secara berlebihan.

Baca Juga : Fungsi Zinc untuk Daya Tahan Tubuh Anak

Pentingnya Vitamin dan Mineral untuk Daya Tahan Tubuh

Beberapa vitamin untuk imun anak dan mineral penting yang berperan dalam sistem imun antara lain:[4]

- Vitamin C untuk membantu fungsi sel imun
- Vitamin D untuk mendukung respons imun tubuh
- Zinc untuk membantu proses penyembuhan

- Selenium untuk melindungi sel dari kerusakan

Tanda Imunitas Menurun dan Kapan Moms Harus ke Dokter?

Ada beberapa tanda umum yang bisa menunjukkan bahwa daya tahan tubuh si Kecil sedang menurun, di antaranya:

- Si Kecil lebih mudah sakit dibanding biasanya
- Proses pemulihan setelah sakit menjadi lebih lama
- Tubuh terasa lebih lemas dan kurang aktif saat beraktivitas
- Nafsu makan cenderung menurun
- Lebih sering mengalami infeksi ringan seperti flu atau batuk

Jika tanda-tanda tersebut tidak membaik, terjadi berulang, atau disertai gangguan seperti berat badan sulit naik maupun keluhan kesehatan yang berkepanjangan, Mam sebaiknya segera berkonsultasi ke dokter agar si Kecil mendapatkan pemeriksaan dan penanganan yang tepat.[5]

Menjaga daya tahan tubuh si Kecil tidak hanya dilakukan melalui kebiasaan sehat sehari-hari, tetapi juga perlu didukung oleh asupan nutrisi yang lengkap dan seimbang. Dengan kombinasi nutrisi yang tepat, tubuh si Kecil dapat lebih optimal dalam mendukung aktivitas, pertumbuhan, serta perkembangan otaknya.

Untuk membantu melengkapi kebutuhan tersebut, Mam juga bisa memberikan dukungan nutrisi tambahan yang diformulasikan khusus untuk masa tumbuh kembang si Kecil. S-26 Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbulmin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Pertanyaan Seputar Daya Tahan Tubuh Anak

1. Apa tanda daya tahan tubuh anak sedang menurun?

Tanda daya tahan tubuh anak menurun antara lain mudah sakit seperti pilek atau batuk, cepat lelah, dan nafsu makan berkurang. Anak juga bisa terlihat kurang aktif atau membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih dari sakit.

2. Apakah vitamin C dan zinc bisa membantu daya tahan tubuh anak?

Vitamin C dan zinc berperan penting dalam menjaga sistem imun dengan membantu tubuh

melawan infeksi. Konsumsi yang cukup dapat membantu mempercepat pemulihan dan mengurangi risiko anak mudah sakit.

3. Berapa lama daya tahan tubuh anak bisa membaik dengan pola hidup sehat?

Perbaikan daya tahan tubuh anak biasanya mulai terlihat dalam beberapa minggu jika pola makan, tidur, dan aktivitas fisik diperbaiki secara konsisten. Namun, hasil optimal membutuhkan kebiasaan sehat yang dilakukan dalam jangka panjang.

Referensi

1. Goodwin, M., & Newman, T. (2026). *How the immune system works*. Medical News Today. https://www.medicalnewstoday.com/articles/320101
2. Clark-Jackson, Y. (2025). *Experts Say Kids With Good Immune Systems All Have These 8 Things in Common*. Parents. https://www.parents.com/building-good-immune-systems-in-kids-11796768
3. Chavoustie, C. T., & Hobbs, H. (2025). *Why Do I Keep Getting Sick*. Healthline. https://www.healthline.com/health/cold-flu/always-sick
4. Richter, A., & Kubala, J. (2024). *The 15 Best Supplements to Boost Your Immune System Right Now*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/immune-boosting-supplements
5. Armstrong, M., & Conti, L. (2026). *Parents' Guide to Immune Disorders in Children*. Healthline. https://www.healthline.com/health/immune-disorders-in-children




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 >