Artikel

Apakah Anak Sudah Cukup Zat Besi? Ini Manfaat, Sumber, dan Tandanya

JUL 8, 2026

4 MINS

Zat besi untuk anak merupakan nutrisi krusial yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah, mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh, serta mendukung perkembangan otak dan sistem imun

Sayangnya, kekurangan zat besi masih menjadi salah satu masalah gizi yang cukup sering terjadi pada anak usia dini.
Lalu, apa saja manfaat zat besi untuk anak? Bagaimana cara mengetahui apakah si Kecil mendapatkan asupan yang cukup? Yuk, simak penjelasannya.

Apa Itu Zat Besi dan Mengapa Penting untuk Anak?

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membantu membentuk hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Pada masa pertumbuhan, kebutuhan oksigen meningkat karena tubuh dan otak anak berkembang dengan sangat aktif. Oleh sebab itu, Mam perlu memastikan kecukupan zat besi untuk anak agar proses tumbuh kembang yang berlangsung setiap hari dapat optimal.

3 Manfaat Zat Besi untuk Anak dalam Masa

Tumbuh Kembang

Ada banyak manfaat zat besi untuk anak dalam mendukung tumbuh kembang. Berikut beberapa di antaranya:

1. Mendukung Pembentukan Sel Darah Merah

Salah satu fungsi utama zat besi adalah membantu pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah. Ketika jumlah hemoglobin cukup, oksigen dapat didistribusikan secara optimal ke seluruh tubuh.

Hal ini diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari si Kecil yang sedang aktif bermain, belajar, dan bereksplorasi.

2. Mendukung Daya Tahan Tubuh

Zat besi juga berperan dalam berbagai proses yang berkaitan dengan sistem imun. Jika kebutuhan zat besi terpenuhi, tubuh dapat menjalankan fungsi pertahanan alaminya dengan lebih optimal.

3. Mendukung Perkembangan Otak dan Kemampuan Belajar

Salah satu fungsi zat besi untuk otak yang sering dibahas dalam penelitian adalah perannya dalam mendukung perkembangan sistem saraf dan fungsi kognitif anak.

Pada usia 1–3 tahun, otak berkembang sangat pesat. Oleh sebab itu, berbagai nutrisi tumbuh kembang anak, termasuk zat besi, diperlukan untuk mendukung proses belajar, perhatian, dan perkembangan kemampuan berpikir si Kecil.

Baca Juga : Manfaat Susu yang Mengandung Zat Besi bagi Perkembangan Si Kecil

3 Tanda Anak Kurang Zat Besi yang Perlu Diperhatikan

Tidak semua anak yang kekurangan zat besi langsung menunjukkan gejala yang jelas. Namun, ada beberapa tanda anak kurang zat besi yang dapat menjadi perhatian orang tua.

1. Anak Terlihat Mudah Lelah

Jika si Kecil tampak lebih cepat lelah dari biasanya atau kurang bersemangat saat bermain,

kondisi ini bisa menjadi salah satu tanda bahwa tubuhnya tidak mendapatkan oksigen secara optimal.

2. Kulit Tampak Lebih Pucat

Kulit yang terlihat lebih pucat dibanding biasanya juga termasuk salah satu tanda anak kurang zat besi yang sering ditemukan. Namun, kondisi ini tidak selalu berarti anak mengalami kekurangan zat besi sehingga tetap memerlukan evaluasi lebih lanjut oleh tenaga kesehatan.

3. Sulit Fokus Saat Belajar atau Bermain

Karena berkaitan dengan perkembangan otak, kekurangan zat besi juga dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi dan perhatian anak.

Inilah alasan mengapa kecukupan zat besi menjadi bagian penting dari berbagai nutrisi tumbuh kembang anak yang mendukung proses belajar sehari-hari.

Jika Mam khawatir si Kecil menunjukkan beberapa gejala tersebut, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan pemeriksaan yang sesuai.

Kebutuhan Zat Besi Harian untuk Anak Usia 1–3 Tahun

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia, anak usia 1–3 tahun membutuhkan sekitar 7 mg zat besi per hari. Kebutuhan ini sebaiknya dipenuhi dari berbagai makanan tinggi zat besi yang dikonsumsi setiap hari.

Makanan Tinggi Zat Besi untuk Anak

Salah satu cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan zat besi untuk anak adalah melalui pola makan yang beragam dan seimbang.
Beberapa makanan tinggi zat besi yang dapat diberikan kepada si Kecil antara lain:

- Daging sapi
- Hati ayam atau hati sapi
- Daging ayam
- Ikan
- Telur
- Kacang-kacangan
- Tahu dan tempe

Zat besi dari sumber hewani umumnya lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi dari sumber nabati. Untuk membantu penyerapan zat besi, Mam juga dapat menyajikan makanan yang kaya vitamin C seperti jeruk, stroberi, tomat, atau brokoli dalam menu harian si Kecil.

Baca Juga : Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas

Tips Memenuhi Kebutuhan Zat Besi Anak Sehari-hari

Memenuhi kebutuhan zat besi untuk anak sebenarnya tidak hanya bergantung pada satu jenis makanan, tetapi lebih pada pola makan yang seimbang dan beragam setiap hari.

Misalnya, Mam bisa membiasakan si Kecil mengonsumsi kombinasi sumber protein hewani seperti daging, ayam, atau ikan bersama sayur dan buah dalam menu hariannya.

Pola makan seperti ini membantu mendukung kecukupan nutrisi tumbuh kembang anak, termasuk zat besi yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas harian si Kecil.

Selain dari makanan sehari-hari, asupan zat besi juga bisa dilengkapi melalui susu pertumbuhan yang telah difortifikasi. Sebagai bagian dari dukungan nutrisi harian, S-26 Procal ULTIMA Multicare System menghadirkan kombinasi nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, Kolin, serta kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk membantu mendukung perkembangan otak sekaligus pertumbuhan si Kecil.

Pertanyaan Seputar Zat Besi untuk Anak

1. Berapa kebutuhan zat besi harian untuk anak usia 1–3 tahun?
Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia, anak usia 1–3 tahun membutuhkan sekitar 7 mg zat besi per hari.

2. Apakah susu S-26 mengandung cukup asupan zat besi?
S-26 dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi harian. Namun, kebutuhan zat besi sebaiknya tetap dipenuhi melalui pola makan yang beragam dan seimbang setiap hari.

3. Kapan anak membutuhkan tambahan suplemen zat besi dari dokter?
Suplemen zat besi sebaiknya diberikan berdasarkan anjuran dokter setelah dilakukan evaluasi terhadap kondisi dan kebutuhan anak. Jika anak menunjukkan tanda-tanda kekurangan zat besi, konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan yang sesuai.

Referensi

Centers for Disease Control and Prevention. (2025, February 14). Iron. https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/vitamins-minerals/iron.html

Mayo Clinic. (2024, November 15). Iron deficiency in children: Prevention tips for parents. Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/…

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Bagikan sekarang