

Article

Manfaat Vitamin B Kompleks untuk Anak: Jenis dan Sumbernya

JUL 8, 2026

4 MINS

Masa balita merupakan periode emas ketika perkembangan otak Si Kecil berlangsung sangat pesat. Di fase ini, tubuh membutuhkan berbagai nutrisi penting untuk mendukung tumbuh kembang, termasuk vitamin B kompleks.

Manfaat vitamin B kompleks sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak, terutama di masa balita yang merupakan periode emasnya.

Nutrisi ini berfungsi krusial dalam mengubah makanan menjadi energi, mendukung kecerdasan dan fungsi saraf, memproduksi sel darah merah, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Vitamin B terdiri dari berbagai jenis dengan fungsi yang berbeda-beda. Masing-masing bekerja saling melengkapi untuk mendukung metabolisme, pembentukan sel darah baru, menjaga kesehatan sel kulit dan jaringan tubuh, serta berkontribusi dalam perkembangan otak anak.

Manfaat Vitamin B Kompleks untuk Perkembangan Otak Anak

Dalam mendukung tumbuh kembang, beberapa jenis vitamin B memiliki peran penting dalam membantu perkembangan otak anak. Setiap jenis memiliki fungsi spesifik yang saling melengkapi satu sama lain:

Vitamin B1 (Tiamin)

Vitamin B1 membantu mengubah karbohidrat dari makanan menjadi energi yang digunakan otak. Energi ini penting agar sel saraf dapat bekerja optimal dalam mengirimkan sinyal, sehingga proses berpikir dan respons anak dapat berjalan lebih baik.

Vitamin B6 (Pirodoksin)

Vitamin B6 berperan dalam pembentukan neurotransmitter, yaitu zat kimia yang menjadi penghubung antar sel saraf. Proses ini penting untuk mendukung konsentrasi, pengaturan suasana hati, serta kemampuan anak dalam belajar dan memahami hal baru di sekitarnya.

Vitamin B9 (Folat)

Folat berperan penting dalam pembentukan DNA dan perkembangan sistem saraf. Nutrisi ini membantu proses pembentukan sel-sel baru, termasuk sel saraf yang menjadi dasar perkembangan otak Si Kecil pada masa pertumbuhan awal.

Vitamin B12 (Kobalamin)

Vitamin B12 untuk anak berperan dalam pembentukan sel darah merah, sintesis DNA, serta mendukung fungsi sistem saraf. Nutrisi ini juga membantu metabolisme energi agar Si Kecil tetap aktif dalam beraktivitas dan belajar setiap hari.

Baca Juga : [Vitamin untuk Otak Anak: Mana yang Paling Dibutuhkan ?](#)

Apakah Anak Balita Perlu Suplemen Vitamin B Kompleks?

Kebutuhan vitamin B kompleks pada anak sebenarnya lebih ideal dipenuhi melalui makanan sehari-hari. Pada bayi, sumber utama berasal dari ASI. Setelah masa penyapihan, si Kecil dapat memperolehnya dari makanan mengandung vitamin B kompleks seperti daging, telur, ikan, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Jika memiliki pola makan yang seimbang dan beragam, kebutuhan vitamin B umumnya sudah dapat terpenuhi tanpa suplemen tambahan.

Pemberian suplemen biasanya hanya dianjurkan pada kondisi tertentu, misalnya ketika anak mengalami kekurangan asupan atau memiliki risiko defisiensi nutrisi. Namun, hal ini tetap perlu dilakukan berdasarkan rekomendasi tenaga kesehatan agar sesuai dengan kebutuhan Si Kecil.

Apakah Vitamin B Kompleks Berdampak Langsung pada Nafsu Makan Anak?

Vitamin B kompleks berperan dalam mendukung proses metabolisme energi di dalam tubuh, yaitu bagaimana makanan diubah menjadi energi yang dibutuhkan Si Kecil untuk beraktivitas. Selain itu, vitamin ini juga membantu mendukung fungsi sistem pencernaan agar proses pengolahan makanan berjalan lebih optimal.

Ketika metabolisme dan fungsi pencernaan bekerja dengan baik, kondisi tubuh anak cenderung lebih stabil, yang secara tidak langsung dapat berpengaruh pada nafsu makan.

Sebaliknya, kekurangan vitamin B tertentu dapat berkaitan dengan penurunan nafsu makan. Hal ini terjadi karena tubuh tidak mendapatkan dukungan nutrisi yang cukup untuk menjalankan fungsi metabolisme secara optimal. Namun, Mam perlu tahu bahwa efek vitamin B kompleks terhadap nafsu makan tidak bersifat instan atau langsung meningkatkan selera makan.

Untuk membantu memenuhi kebutuhan vitamin Si Kecil setiap hari, berikan asupan nutrisi yang lengkap dari makanan dan dukungan nutrisi tambahan yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya. S-26 Nutrisentials 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.

Baca Juga : [Vitamin Penting agar Otak Anak Tumbuh Cerdas dan Sehat](#)

Pertanyaan Seputar Manfaat Vitamin B Kompleks

1. Apakah anak balita perlu rutin minum suplemen vitamin B kompleks tambahan?

Tidak selalu. Vitamin B kompleks sebaiknya dipenuhi dari makanan sehari-hari seperti daging, telur, ikan, sayur, dan kacang-kacangan. Suplemen biasanya hanya diberikan jika ada kondisi tertentu atau risiko kekurangan, dan sebaiknya sesuai anjuran tenaga kesehatan.

2. Kapan waktu yang paling baik untuk memberikan asupan vitamin B pada

anak?

Tidak ada waktu khusus untuk memberikan vitamin B kompleks. Yang terpenting adalah memastikan asupan vitamin B terpenuhi setiap hari melalui makanan yang seimbang dan beragam agar kebutuhan nutrisi Si Kecil tetap terjaga.

3. Apakah vitamin B kompleks berdampak langsung pada peningkatan nafsu makan?

Tidak secara langsung. Vitamin B kompleks membantu metabolisme energi dan fungsi tubuh, sehingga dapat mendukung kondisi nafsu makan tetap normal. Namun, jika kebutuhan nutrisi sudah tercukupi dari makanan, efek peningkatan nafsu makan biasanya tidak terlalu signifikan.

Referensi

Richter, A., & Berry, J. (2024). *A complete guide to B vitamins*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325292>

Cleveland Clinic. (2024). *A Close Look at Each of the B Vitamins: Benefits, Food Sources and More*. Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/b-vitamin-benefits>

Savarino, G., Corsello, A., & Corsello, G. (2021). Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development. *Italian journal of pediatrics*, 47(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s13052-021-01061-0>

Ali, M. A., Hafez, H. A., Kamel, M. A., Ghamry, H. I., Shukry, M., & Farag, M. A. (2022). Dietary Vitamin B Complex: Orchestration in Human Nutrition throughout Life with Sex Differences. *Nutrients*, 14(19), 3940. <https://doi.org/10.3390/nu14193940>