

Anak (1-3 tahun)
Article

Ciri-Ciri Imun Anak Lemah dan Cara Meningkatkanannya

JUL 17, 2026

4 MINS

Melihat Si Kecil selalu sehat dan aktif tentu menjadi prioritas utama. Namun, pada usia anak-anak, sistem kekebalan tubuh mereka belum matang sepenuhnya bila dibandingkan dengan orang dewasa.

Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit, terutama saat berinteraksi di lingkungan baru seperti sekolah atau tempat bermain. Ciri-ciri imun lemah, yaitu mudah sakit atau sering infeksi, luka sulit sembuh, dan nafsu makan menurun.

Untuk mencegah gangguan kesehatan, penting bagi Mam untuk mengenali penyebab menurunnya daya tahan tubuh, ciri-ciri imun lemah, serta langkah yang tepat untuk meningkatkannya.

5 Penyebab Daya Tahan Tubuh Anak Menurun

Sistem imun yang tidak bekerja optimal biasanya dipengaruhi oleh kebiasaan dan faktor lingkungan sehari-hari. Berikut adalah lima penyebab utama menurunnya daya tahan tubuh Si Kecil:

1. Kurang tidur atau kualitas tidur buruk

Kurang tidur dapat menurunkan fungsi imunitas dan membuat tubuh rentan terkena penyakit. Tubuh balita membutuhkan tidur yang cukup untuk memperbaiki jaringan yang rusak dan mengembalikan jumlah sel imun untuk menangkal infeksi.

Selama tidur, tubuh bertugas meregenerasi sel-sel imun dan memproduksi hormon

melatonin yang penting untuk kekebalan tubuh.

2. Asupan nutrisi tidak seimbang

Kekurangan nutrisi penting seperti . Ketika Si Kecil mudah sakit, itu menjadi tanda balita kurang nutrisi.

3. Terlalu sering konsumsi makanan tinggi gula

Makanan dengan asupan gula yang tinggi dapat menekan sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan stres pada fungsi imun, sehingga rentan mengalami kerusakan.

4. Kurang aktivitas fisik

Anak yang kurang bergerak aktif dapat mengalami kelemahan pada sistem imunitasnya. Hal ini juga menurunkan respons antibodi dan sel T dalam tubuh yang berperan untuk menyaring darah serta melawan musuh asing.

5. Lingkungan kurang bersih

Paparan terhadap polusi, bahan kimia rumah tangga, maupun lingkungan yang tidak higienis dapat merusak dan membebani fungsi imun tubuh anak.

Baca Juga: 4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit

5 Ciri-Ciri Imun Lemah pada Anak

Penting untuk mendeteksi secara dini apabila sistem pertahanan tubuh Si Kecil sedang bermasalah. Berikut adalah lima ciri-ciri imun lemah yang sering terlewatkan.

1. Mudah sakit atau sering infeksi

Ciri paling jelas adalah anak berulang kali terkena infeksi seperti batuk pilek, infeksi telinga, atau radang tenggorokan dengan proses penyembuhan yang lama.

2. Luka sulit sembuh

Jika luka kecil seperti goresan atau memar membutuhkan waktu sangat lama untuk sembuh atau mudah mengalami infeksi sekunder, ini dapat menandakan respons imun yang lambat.

3. Mudah lelah

Si Kecil tampak sering merasa letih, lesu, dan kurang berenergi dalam menjalankan rutinitas sehari-hari, meskipun waktu istirahatnya sudah cukup.

4. Nafsu makan menurun

Penurunan nafsu makan dalam jangka waktu yang lama merupakan salah satu tanda imunitas anak sedang melemah.

5. Pertumbuhan kurang optimal

Kelemahan pada imun dapat memengaruhi kondisi fisik secara keseluruhan, di mana anak tampak sulit menaikkan berat badan atau mengalami keterlambatan perkembangan fisik.

Kapan Harus Khawatir saat Imun Anak Terlihat Melemah?

Secara medis, anak berusia di bawah lima tahun tergolong wajar jika mengalami infeksi virus ringan seperti batuk pilek sebanyak 8 hingga 12 kali dalam setahun karena kekebalan tubuh mereka masih dalam proses pematangan. Sering sakit tidak selalu berarti ada gangguan imun yang serius.

Namun, kondisi ini perlu dievaluasi jika infeksi terus berulang, pemulihannya tidak wajar, atau infeksi bersifat tidak biasa.

Mam dianjurkan membawa Si Kecil berkonsultasi ke dokter spesialis anak untuk pemeriksaan penunjang (seperti tes darah lengkap untuk mengecek sel darah putih dan antibodi) .

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

Cara Meningkatkan Imun Anak

Langkah perbaikan gaya hidup adalah kunci menjaga kekebalan tubuh anak. Mam bisa menerapkan cara-cara berikut:

- **Memberikan makanan bergizi seimbang:** Utamakan asupan yang kaya

protein, buah-buahan, dan sayuran. Sayur dan buah merupakan sumber mineral, antioksidan, dan vitamin penambah imun anak.

- **Memastikan anak cukup tidur:** Pastikan durasi tidur anak terpenuhi sesuai usianya. Usia balita 1-2 tahun membutuhkan 11-14 jam tidur per hari, dan usia 3-5 tahun membutuhkan 10-13 jam per hari.
- **Rutin aktivitas fisik atau bermain aktif:** Ajak anak bergerak atau bermain di luar ruangan secara rutin. Olahraga dapat meningkatkan sirkulasi sel darah putih sehingga fungsi imun bekerja lebih efisien.
- **Menjaga kebersihan diri dan lingkungan:** Ajarkan anak mencuci tangan secara teratur terutama sebelum makan dan ciptakan lingkungan rumah yang bersih dari kotoran maupun paparan asap rokok.
- **Pemberian vitamin atau suplemen sesuai anjuran dokter:** Jika asupan harian kurang, pemberian suplemen dapat dilakukan. Namun, vitamin tambahan ini wajib diberikan berdasarkan rekomendasi dari dokter anak dan tidak boleh difungsikan sebagai pengganti makanan utama.

Selain asupan makanan utama yang bergizi dan gaya hidup sehat untuk mencegah munculnya ciri-ciri imun lemah pada anak, Mam juga bisa memastikan kebutuhan gizi harian Si Kecil terpenuhi secara menyeluruh dengan tambahan nutrisi yang diformulasikan khusus. S-26 Procal ULTIMA Multicare System juga mengandung nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, Kolin untuk dukung perkembangan otak si Kecil, serta kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk dukung pertumbuhannya.

Pertanyaan Seputar Ciri-Ciri Imun Anak Lemah

1. Apakah anak yang sering mengalami batuk pilek sudah pasti memiliki imun yang lemah?

Tidak selalu, karena anak di bawah lima tahun tergolong wajar mengalami infeksi virus ringan seperti batuk pilek 8 hingga 12 kali dalam setahun karena sistem kekebalannya masih berkembang. Kondisi ini baru menjadi tanda gangguan imun yang serius jika infeksi tersebut terus berulang secara tidak wajar, sangat parah, atau proses pemulihannya memakan waktu yang sangat lama.

2. Apakah kurang tidur bisa langsung menurunkan sistem kekebalan tubuh balita?

Ya, kurang tidur dapat menurunkan fungsi imunitas balita karena mengganggu proses regenerasi sel imun dan produksi hormon melatonin yang penting untuk kekebalan tubuh. Tanpa waktu istirahat yang cukup, tubuh balita akan kekurangan

jumlah sel imun yang dibutuhkan untuk menangkal infeksi. Hal inilah yang akhirnya membuat tubuh mereka menjadi lebih rentan terkena berbagai penyakit.

3. Kapan kondisi imun anak yang lemah memerlukan pemeriksaan darah atau tes medis lainnya?

Pemeriksaan medis seperti tes darah diperlukan jika anak menunjukkan tanda infeksi berulang yang sangat parah dan pemulihannya tidak wajar. Kondisi ini juga perlu dievaluasi oleh dokter apabila anak sering memerlukan rawat inap, menggunakan antibiotik lebih dari dua bulan, atau mengalami gagal tumbuh yang signifikan.

Referensi

1. EMC Healthcare. Does Your Child Often Get Sick? Learn About Your Child's Immune System. Dari: <https://www.emc.id/en/care-plus/does-your-child-often-get-sick-learn-about-your-childs-immune-system>. Diakses pada 30/06/2026
2. Labkesmas-Baturaja. Cara Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi. Dari: <https://www.labkesmas-baturaja.go.id/read-cara-meningkatkan-imunitas-di-masa-pandemi>. Diakses pada 30/06/2026
3. Sangdo Woori Internal Medicine. Recognizing & Strengthening a Weak Immune System in Children. Dari: <https://www.sangdowooriglobal.com/articles/recognizing-and-strengthening-a-weak-immune-system-in-children>. Diakses pada 30/06/2026
4. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Upaya Meningkatkan Sistem Imunitas Tubuh. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3249/upaya-meningkatkan-sistem-imunitas-tubuh. Diakses pada 30/06/2026
5. Cambridge hospital. Signs of Weak Immune System in Children & What Parents Should Do. Dari: <https://cambridgehospital.in/signs-of-a-weak-immune-system-in-children-and-what-parents-can-do.html>. Diakses pada 30/06/2026
6. Kemenkes RI. Tips Agar Anak Tidak Sakit. Dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/tips-agar-anak-tidak-sakit>. Diakses pada 30/06/2026
7. Premier Private GP. Low Immunity in Children | Symptoms, Causes & Treatment. Dari: <https://premierprivategp.co.uk/low-immunity-in-children/>. Diakses pada 30/06/2026
8. Mengenal Penyakit Immunodefisiensi Primer. Dari: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/mengenal-penyakit-imunodefisiensi-primer>. Diakses pada 30/06/2026
9. Kemenkes RI. Kuatkan Sistem Kekebalan Tubuh dengan Cukupi Asupan Sayur dan Buah. Dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kuatkan-sistem-kekebalan-tubuh-dengan-cukupi-asupan-sayur-dan-buah>. Diakses pada 30/06/2026
10. org. Immune Deficiencies in Children. dari: <https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/structured-content/immune-deficiencies-in-ch>

ildren-688695/prevention. Diakses pada 30/06/2026

Bagikan sekarang