

Pahami Manfaat Asam Folat untuk Anak dan Sumbernya di Sini!

JUL 22, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Selama ini asam folat mungkin lebih populer sebagai nutrisi wajib bagi perempuan pada masa kehamilan. Padahal, nutrisi yang satu ini juga memegang peranan krusial bagi tumbuh kembang Si Kecil di masa kanak-kanak.

Manfaat asam folat untuk anak, meliputi mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel tubuh, membantu pembentukan sel darah merah, hingga mencegah risiko anemia.

Tanpa asupan asam folat untuk anak yang cukup, berbagai proses metabolisme dan perkembangan organ tubuh Si Kecil bisa terhambat. Untuk memahaminya lebih dalam, mari kita bahas satu per satu.

Apa Itu Asam Folat?

Secara mendasar, Mam perlu mengetahui perbedaan antara folat alami dari makanan dengan asam folat. Folat (vitamin B9) adalah bentuk alami nutrisi yang terdapat langsung di dalam berbagai bahan pangan seperti sayuran dan buah.

Sementara itu, asam folat adalah bentuk sintetis atau buatan pabrik dari vitamin B9 yang sering ditambahkan ke dalam makanan fortifikasi maupun suplemen.

Hal yang membedakan keduanya adalah tingkat penyerapannya di dalam tubuh.

Faktanya, tubuh manusia dapat menyerap asam folat dari suplemen dengan jauh lebih baik (sekitar 85 persen) dibandingkan dengan penyerapan folat alami dari makanan utuh (hanya sekitar 50 persen).

Secara garis besar, asam folat sangat esensial bagi anak karena nutrisi ini menjadi motor penggerak dalam pembentukan sel darah merah, sintesis DNA, serta mendukung berbagai proses metabolisme protein dan sel dalam tubuh.

Berapa Kebutuhan Asam Folat untuk Anak dalam Sehari?

Merujuk pada dokumen Kementerian Kesehatan RI, pemenuhan asam folat sangat dibutuhkan pada rentang usia anak-anak dan remaja karena mereka sedang dalam masa krusial perkembangan otak dan produksi sel darah merah.

Berdasarkan standar angka kecukupan gizi yang dikeluarkan Kemenkes, anak usia 1 hingga 3 tahun membutuhkan asupan folat sekitar 160 mikrogram (mcg) per hari, sedangkan anak usia 4 hingga 6 tahun membutuhkan sekitar 200 mcg per hari.

Lalu, yang sering menjadi pertanyaan, bolehkah memberikan suplemen asam folat tambahan pada anak? Pada dasarnya, sebagian besar kebutuhan asam folat anak dapat diperoleh melalui pola makan yang seimbang.

Pemberian suplemen asam folat tambahan diperbolehkan jika memang ada indikasi asupan gizi yang kurang, namun harus sangat berhati-hati dan sebaiknya di bawah pengawasan dokter anak.

Jika Mam memberikan suplemen asam folat secara berlebihan hingga melewati batas aman harian (300 mcg untuk usia 1-3 tahun, dan 400 mcg untuk 4-8 tahun), hal ini dapat menutupi gejala tubuh Si Kecil yang sedang kekurangan vitamin B12.

Jika defisiensi vitamin B12 ini tertutupi dan tidak tertangani, kondisi ini bisa memicu kerusakan sistem saraf anak secara permanen.

Baca Juga: Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas: Panduan Nutrisi Terbaik untuk Mam

5 Manfaat Asam Folat untuk Anak

Jika kebutuhannya terpenuhi dengan baik, asam folat akan memberikan dampak yang

sangat positif bagi tubuh Si Kecil. Berikut adalah 5 manfaat utama asam folat untuk anak.

1. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel tubuh

Ketika anak sedang mengalami masa percepatan pertumbuhan fisik, asam folat berperan penting sebagai pondasi utama untuk membentuk sintesis DNA dan RNA, serta memastikan sel-sel tubuh membelah dan beregenerasi secara normal.

2. Membantu pembentukan sel darah merah

Bersama nutrisi lain, asam folat secara aktif bekerja memproduksi sel darah merah yang sehat dan optimal untuk mengantarkan oksigen ke seluruh jaringan organ tubuh anak.

3. Mendukung perkembangan otak dan sistem saraf

Kecerdasan Si Kecil juga dipengaruhi oleh nutrisi ini. Asam folat berfungsi mendukung perkembangan saraf otak anak dan membantu memproduksi neurotransmitter yang penting dalam menjaga daya ingat, fungsi kognitif, serta kesehatan mentalnya kelak.

4. Mencegah risiko anemia

Tanda anak kurang asam folat adalah mengalami anemia. Tanpa asupan asam folat yang cukup, anak berisiko tinggi mengalami anemia megaloblastik. Ini adalah jenis anemia di mana sel darah merah diproduksi dalam jumlah yang lebih sedikit namun dengan ukuran yang besar dan tidak normal. Kondisi ini menyebabkan anak menjadi pucat, lemah, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi.

5. Menunjang sistem kekebalan tubuh

Asam folat tidak hanya berpengaruh pada jumlah sel darah merah, tetapi juga berkontribusi pada produksi sel darah putih. Produksi sel darah putih yang memadai sangat krusial bagi sistem imun untuk melindungi tubuh Si Kecil dari berbagai serangan infeksi dan penyakit.

5 Sumber Makanan Mengandung Asam Folat

Cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan vitamin B9 Si Kecil adalah melalui sumber makanan alami sehari-hari. Berikut adalah 5 sumber makanan utama yang bisa Mam jadikan pilihan menu:

Bayam

Sayuran berdaun hijau gelap merupakan lumbung alami folat. Bayam tak hanya kaya akan folat, namun juga padat nutrisi pelengkap lainnya.

Brokoli

Sama seperti bayam, brokoli sangat direkomendasikan karena kandungan folat dan seratnya yang tinggi.

Kacang-kacangan

Memasukkan kacang polong hingga kacang merah ke dalam sup atau kudapan anak sangat baik untuk mengamankan asupan folat dan protein nabati.

Jeruk

Hampir semua anak menyukai buah segar ini. Buah dari keluarga sitrus seperti jeruk atau lemon sangat baik karena selain memberikan asupan folat, juga kaya akan vitamin C.

Hati ayam atau sapi

Produk daging organ, khususnya hati sapi, merupakan salah satu sumber pangan yang memiliki konsentrasi folat serta zat besi alami paling tinggi.

Baca Juga: Nutrisi Penting untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

Selain memastikan asupan asam folat untuk anak dari sumber makanan di atas, Mam juga perlu melengkapi kebutuhan nutrisi spesifik lainnya untuk memaksimalkan perkembangan otak dan fungsi saraf Si Kecil.

Sebagai langkah cerdas dalam melengkapi nutrisi hariannya, S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, sebuah kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si

Kecil secara optimal.

Susu pertumbuhan ini 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.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apa perbedaan antara folat alami dari makanan dengan asam folat?

Folat adalah bentuk alami vitamin B9 yang ditemukan langsung pada sayuran dan buah, sedangkan asam folat merupakan bentuk sintetis atau buatan pabrik. Perbedaan utama lainnya terletak pada tingkat penyerapan, di mana tubuh dapat menyerap asam folat sintetis jauh lebih baik (sekitar 85%) dibandingkan folat alami dari makanan (sekitar 50%).

2. Apakah anak yang kekurangan asam folat berisiko tinggi mengalami anemia?

Ya, anak yang kekurangan asam folat berisiko tinggi mengalami anemia, khususnya jenis anemia megaloblastik. Pada kondisi tersebut, sel darah merah diproduksi dalam jumlah yang lebih sedikit namun dengan ukuran besar yang tidak normal. Akibatnya, anak akan cenderung menjadi pucat, lemah, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi.

3. Bolehkah memberikan suplemen asam folat tambahan pada anak?

Pemberian suplemen asam folat tambahan diperbolehkan jika memang terdapat indikasi asupan gizi anak yang kurang. Namun, pemberian ini harus dilakukan dengan sangat hati-hati dan sebaiknya berada di bawah pengawasan dokter anak. Hal ini penting karena dosis suplemen yang berlebihan berisiko menutupi gejala kekurangan vitamin B12 pada tubuh Si Kecil.

Referensi

1. Harvard T.H. Chan. Folate (Folic Acid) – Vitamin B9. Dari:<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/folic-acid/>. Diakses pada 30/06/2026
2. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements - Folate. Dari:<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-HealthProfessional/>. Diakses pada 30/06/2026
3. Kemenkes RI. PENTINGNYA PENTINGNYA ASAM ASAM FOLAT FOLAT. Dari:<https://kms.kemkes.go.id/contents/1741681768929-asamfolat.pdf>. Diakses pada

30/06/2026

4. AKG. 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat
5. Indonesia. Peraturan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
6. Viridi, S., & Jadavji, N. M. (2022). The Impact of Maternal Folates on Brain Development and Function after Birth. *Metabolites*, 12(9), 876. <https://doi.org/10.3390/metabo12090876>
7. Medline Plus. (2016). Folate deficiency: MedlinePlus Medical Encyclopedia. Dari: <https://medlineplus.gov/ency/article/000354.htm>. Diakses pada 30/06/2026
8. Liv Hospital. What Does Folic Acid Do for Your Body? 7 Key Benefits. Dari: <https://int.livhospital.com/what-does-folic-acid-do-for-your-body/>. Diakses pada 30/06/2026
9. Healthline. 15 Foods High in Folate (Folic Acid). Dari: <https://www.healthline.com/nutrition/foods-high-in-folate-folic-acid>. Diakses pada 30/06/2026

Bagikan sekarang