

Anak (1-3 tahun)
Article

5 Ciri Anak Kekurangan Zat Besi dan Sumber Makanannya

JUL 22, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Pernahkah Mam memperhatikan Si Kecil tampak kurang bersemangat saat diajak bermain atau mungkin anak pucat lesu lebih dari biasanya? Perubahan ini sering kali dianggap sekadar karena anak mengantuk atau kelelahan biasa.

Namun, kondisi ini bisa saja menjadi tanda bahwa tubuh Si Kecil sedang kekurangan asupan nutrisi yang sangat penting, salah satunya adalah zat besi.

Pada masa pertumbuhan yang pesat, kebutuhan zat besi sering kali kurang disadari, padahal perannya sangat besar untuk memastikan anak tumbuh sehat, aktif, dan cerdas.

Ciri anak kekurangan zat besi yang dapat Mam perhatikan, yaitu mudah lelah dan lesu, kulit pucat, nafsu makan menurun, serta sering pusing atau lemah.

Agar Mam dapat mencegah kondisi ini lebih awal, mari kita bahas secara rinci mulai dari apa itu kekurangan zat besi, panduan kebutuhan harian anak, hingga pilihan makanan bernutrisi yang bisa disajikan di rumah.

Definisi Defisiensi Zat Besi pada Anak

Defisiensi zat besi merupakan istilah untuk menjelaskan kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan zat besi, yang jika dibiarkan akan berkembang menjadi anemia defisiensi besi anak.

Anemia defisiensi besi adalah kondisi medis yang terjadi ketika tubuh anak

mengalami kekurangan cadangan nutrisi zat besi, sehingga berdampak pada penurunan jumlah sel darah merah. Tubuh sangat membutuhkan zat besi untuk memproduksi hemoglobin, yakni sebuah protein di dalam sel darah merah yang memiliki tugas utama mengikat dan membawa oksigen dari paru-paru untuk disebarkan ke seluruh bagian tubuh.

Jika tubuh Si Kecil tidak memiliki zat besi yang cukup, pasokan oksigen menuju organ-organ tubuh akan berkurang dan menyebabkan gangguan pada fungsi organ tersebut.

Apabila dibiarkan tanpa penanganan, kondisi kekurangan zat besi berisiko menghambat perkembangan sistem saraf, kemampuan motorik, sensorik, kognitif, serta kemampuan anak dalam berinteraksi sosial secara permanen.

Berapa Kebutuhan Zat Besi untuk Anak?

Seperti yang dijelaskan pada bagian sebelumnya, zat besi punya peran penting untuk tumbuh kembang Si Kecil. Namun, memenuhi asupan zat besi tidak bisa sembarangan karena harus disesuaikan dengan usia dan kondisi anak.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) telah menyusun pedoman resmi mengenai dosis suplementasi zat besi harian. Untuk bayi yang lahir cukup bulan, dosis zat besi yang dianjurkan adalah sebesar 2 mg/kgBB/hari, yang mulai diberikan sejak bayi berusia 4 bulan hingga mencapai usia 2 tahun.

Berbeda halnya dengan bayi yang terindikasi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) atau lahir dengan berat di bawah 2.500 gram, karena mereka membutuhkan dosis yang lebih tinggi, yaitu 3 mg/kgBB/hari. Pada bayi BBLR, pemberian zat besi juga harus dilakukan lebih awal, yakni sejak usia 1 bulan hingga usia 2 tahun.

Sementara itu, untuk anak pada rentang usia balita atau 2 hingga 5 tahun, IDAI merekomendasikan dosis pencegahan sebesar 1 mg/kgBB/hari yang diminum dua kali seminggu, dan diberikan selama tiga bulan berturut-turut di setiap tahunnya.

5 Ciri Anak Kekurangan Zat Besi

Saat asupan zat besi tidak sesuai dengan kebutuhan Si Kecil, maka yang terjadi adalah tubuh anak mengalami defisiensi zat besi. Agar tidak berlarut-larut hingga mengganggu tumbuh kembang Si Kecil, Mam perlu mengenali perubahan fisik maupun perilaku anak sehari-hari sebagai langkah deteksi awal. Berikut adalah lima ciri anak kekurangan zat besi yang sering terlewatkan.

1. Mudah lelah dan lesu

Kurangnya oksigen di dalam darah menyebabkan energi tubuh Si Kecil menurun, sehingga ia akan lebih cepat lelah, sering tampak lesu, kurang berenergi, dan tidak bergairah saat bermain.

2. Kulit pucat

Jumlah sel darah merah sehat yang menurun akan memudarkan warna alami pada tubuh, yang paling mudah terlihat pada area kulit wajah, gusi, bibir, serta bagian dalam kelopak mata anak yang menjadi tampak pucat.

3. Nafsu makan menurun

Kekurangan zat besi kronis sering kali memengaruhi nafsu makan anak secara langsung, sehingga Si Kecil bisa kehilangan selera makan.

4. Sering pusing atau lemah

Pasokan oksigen yang terhambat menuju jaringan saraf dan otak dapat memicu rasa sakit kepala, keluhan pusing, hingga sensasi fisik yang terasa lemah.

5. Mudah terserang penyakit

Zat besi sangat dibutuhkan oleh sistem pertahanan tubuh anak. Ketika kadarnya rendah, sistem kekebalan tubuh ikut menurun, sehingga Si Kecil menjadi jauh lebih rentan terkena infeksi dari virus maupun bakteri.

Mam sebaiknya segera membawa Si Kecil ke dokter untuk tes darah apabila ia mulai menunjukkan beberapa gejala sekaligus, seperti kulit pucat, tubuh yang sering lesu, atau nafsu makannya menurun drastis. Selain itu, tes darah untuk deteksi dini juga sangat dianjurkan saat bayi berusia 9-12 bulan.

Terkait waktu pemulihan defisiensi besi anak, kadar hemoglobin biasanya akan mulai membaik dalam tiga hingga enam minggu setelah perawatan dimulai. Namun, pengobatan sering kali perlu dilanjutkan selama dua hingga tiga bulan setelah nilai darah kembali normal untuk memastikan cadangan zat besi di tubuh Si Kecil dalam kondisi baik.

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

5 Makanan Sumber Zat Besi untuk Anak

Untuk menghindari Si Kecil mengalami gejala anemia anak seperti di atas, Mam perlu memastikan asupan zat besinya terpenuhi setiap hari. Cara terbaik untuk mencegah masalah ini adalah lewat asupan makanan harian.

Secara alami, tubuh anak lebih mudah menyerap zat besi berjenis heme yang berasal dari bahan hewani dibandingkan zat besi non-heme dari bahan nabati. Berikut lima sumber makanan penambah zat besi yang bisa Mam berikan:

1. Daging sapi

Daging merah tanpa lemak seperti sapi merupakan sumber zat besi hewani yang sangat baik. Dalam setiap 100 gram daging sapi mentah, setidaknya terdapat kandungan 2,6 mg zat besi, yang juga dilengkapi dengan nutrisi protein, zinc, dan selenium.

2. Hati ayam

Kelompok jeroan seperti hati hewan memiliki kepadatan zat besi yang tinggi. Sebagai contoh, di dalam 100 gram hati ayam mentah tersimpan minimal 4 mg zat besi. Bahan ini sangat mudah diolah oleh Mam menjadi campuran sup atau bubur saring.

3. Telur

Bahan makanan ini sangat terjangkau namun kaya akan gizi. Dari porsi dua butir kuning telur yang berukuran besar, Si Kecil sudah mendapatkan asupan sekitar 1 mg zat besi. Telur juga kaya akan kandungan protein, kolin, vitamin A, dan asam folat.

4. Susu fortifikasi

Pemberian susu sapi bisa menghambat penyerapan zat besi pada anak. Untuk itu, saat ingin memberikan susu untuk anak sebaiknya pilih susu yang telah difortifikasi (diperkaya) zat besi tambahan bisa menjadi pilihan alternatif untuk membantu memenuhi celah kebutuhan gizi harian tersebut. Penelitian membuktikan pemberian susu fortifikasi dapat memperbaiki kondisi anemia pada anak.

5. Bayam

Sayuran hijau seperti bayam memberikan asupan zat besi nabati sekitar 2,7 mg untuk setiap 100 gram penyajian. Bayam juga mengandung kadar vitamin C alami yang bermanfaat untuk membantu mempercepat penyerapan zat besi di dalam tubuh anak.

Jadi, untuk memastikan agar Si Kecil tidak mengalami ciri anak kekurangan zat besi, Mam bisa memastikan asupan makanannya terjaga ya! Selain itu, Mam juga bisa memberikan susu S-26 Procal ULTIMA Multicare System setiap hari. 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..

Baca Juga : **Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas: Panduan Nutrisi yang Tepat**

Pertanyaan Seputar Ciri Anak Kekurangan Zat Besi

1. Apakah anak yang pucat dan sering lesu sudah pasti mengalami gejala anemia?

Anak yang pucat dan sering lesu belum tentu pasti mengalami anemia karena sering kali hanya merupakan tanda mengantuk atau kelelahan biasa. Meskipun demikian, gejala tersebut patut diwaspadai sebagai tanda awal tubuh Si Kecil mengalami defisiensi (kekurangan) zat besi. Apabila kondisi kekurangan zat besi ini dibiarkan terus-menerus tanpa penanganan, barulah ia dapat berkembang menjadi penyakit anemia defisiensi besi.

2. Kapan anak yang diduga kekurangan zat besi harus segera dibawa untuk tes darah?

Anak yang diduga kekurangan zat besi sebaiknya segera dibawa untuk tes darah bila tampak pucat terus-menerus, mudah lelah/lemas, cepat sesak, berdebar, sulit konsentrasi, nafsu makan buruk, pertumbuhan terganggu, atau punya kebiasaan makan benda non-makanan seperti tanah/es batu/kertas.

3. Berapa lama waktu pemulihan yang dibutuhkan untuk menormalkan kembali kadar zat besi anak?

Pemulihan untuk menormalkan kembali kadar zat besi anak yang terlanjur turun biasanya memerlukan waktu sekitar 3-6 minggu. Meski begitu, biasanya suplementasi zat besi perlu dilanjutkan sekitar 2-3 bulan untuk memastikan kadar hemoglobinnya normal.

Referensi

1. Voelker R. What Is Iron Deficiency? JAMA. 2025;334(21):1960. doi:10.1001/jama.2025.12429
2. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Mengenal Anemia Defisiensi Besi.

- Dari:https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4130/mengenal-anemia-defisiensi-besi. Diakses pada 29/06/2026
3. Kemenkes. Kekurangan Zat Besi.
Dari:<https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/defisiensi-nutrisi/kekurangan-zat-besi>. Diakses pada 29/06/2026
 4. IDAI. ANEMIA KEKURANGAN ZAT BESI.
Dari:<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/anemia-kekurangan-zat-besi>. Diakses pada 29/06/2026
 5. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Anemia Defisiensi Besi pada Anak.
Dari:https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/182/anemia-defisiensi-besi-pada-anak. Diakses pada 29/06/2026
 6. IDAI. (2011). REKOMENDASI IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA Suplementasi Zat Besi Untuk Anak.
https://www.idai.or.id/wp-content/uploads/2013/02/Rekomendasi-IDAI_Suplemen-Zat-Besi.pdf
 7. Mayo Clinic. Is your child getting enough iron? Dari:<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/iron-deficiency/art-20045634>. Diakses pada 29/06/2026
 8. Cleveland Clinic. 13 Symptoms of Low Iron in Kids. Dari:<https://health.clevelandclinic.org/what-causes-iron-deficiency-in-your-child-and-how-to-spot-it>. Diakses pada 29/06/2026
 9. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Pemberian Zat Besi Tambahan pada Anak.
Dari:https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3669/pemberian-zat-besi-tambahan-pada-anak. Diakses pada 29/06/2026
 10. IDAI. Pastikan Bayi Anda Cukup Zat Besi?
Dari:<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/pastikan-bayi-anda-cukup-zat-besi>. Diakses pada 29/06/2026
 11. Sazawal, S., Dhingra, U., Dhingra, P., Hiremath, G., Sarkar, A., Dutta, A., Menon, V. P., & Black, R. E. (2010). Micronutrient Fortified Milk Improves Iron Status, Anemia and Growth among Children 1–4 Years: A Double Masked, Randomized, Controlled Trial. *PLoS ONE*, 5(8), e12167. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0012167>

Bagikan sekarang