

Anak (1-3 tahun)
Article

Nutrisi Susu untuk Daya Tahan Tubuh Anak yang Perlu Diperhatikan

SEP 3, 2026

4 MINS

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

Susu untuk daya tahan tubuh anak sebaiknya mengandung protein, vitamin C, vitamin D, zinc, zat besi, dan asam lemak omega-3.

Nutrisi-nutrisi ini bekerja sama mendukung pembentukan sel imun, produksi antibodi, dan perlindungan dari infeksi. Selain melengkapi kebutuhan gizi harian, susu tetap paling efektif jika dikombinasikan dengan pola makan bergizi seimbang dan kebiasaan hidup sehat.

Selain melalui makanan bergizi seimbang, susu untuk daya tahan tubuh anak dapat menjadi salah satu pilihan untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak mulai dari protein, berbagai vitamin, hingga zat besi, agar daya tahan tubuhnya terjaga.

Lalu, apa saja kandungan susu penambah imun anak yang perlu diperhatikan? Yuk, Mam, simak penjelasannya!

Peran Nutrisi dalam Susu untuk Mendukung Daya Tahan Tubuh Anak

Sistem imun anak membutuhkan berbagai zat gizi agar dapat bekerja dengan

optimal. Ketika tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, sel-sel imun dapat menjalankan fungsinya dalam mengenali dan melawan berbagai mikroorganisme penyebab penyakit.

Berikut beberapa kandungan susu penambah imun anak:

1. Protein

Protein merupakan salah satu makronutrien yang memiliki peran penting dalam sistem imun. Tubuh menggunakan protein untuk membentuk berbagai komponen pertahanan, seperti antibodi, sitokin, enzim, dan sel-sel imun.

Asam amino yang berasal dari protein juga membantu proses pembentukan dan aktivitas sel imun. Ketika kebutuhan protein anak terpenuhi, tubuh memiliki bahan baku yang cukup untuk mendukung regenerasi sel dan menjalankan berbagai fungsi pertahanan.

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Energi yang cukup diperlukan agar berbagai proses biologis dapat berjalan dengan baik, termasuk aktivitas sel imun.

Di dalam tubuh, beberapa komponen karbohidrat membantu proses komunikasi antar sel, termasuk sel-sel yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh. Karbohidrat juga terlibat dalam pembentukan molekul tertentu yang membantu sel imun mengenali dan merespons zat asing yang masuk ke tubuh.

3. Lemak

Asam lemak tertentu, terutama omega-3 seperti EPA (eicosapentaenoic acid) dan DHA (docosahexaenoic acid), berperan dalam membantu mengatur respons peradangan di dalam tubuh. Lemak ini dapat membantu tubuh menghasilkan senyawa yang mendukung keseimbangan sistem imun, sehingga respons tubuh terhadap berbagai kondisi dapat berlangsung dengan baik.

Selain itu, asam lemak juga membantu mendukung fungsi beberapa sel imun yang bertugas melawan zat asing dan menjaga pertahanan tubuh. Dengan asupan lemak yang cukup, sel-sel imun dapat menjalankan fungsinya secara optimal.

4. Vitamin C

Vitamin C merupakan salah satu vitamin yang sering dikaitkan dengan daya tahan tubuh. Vitamin ini berperan sebagai antioksidan yang membantu melindungi sel tubuh dari stres oksidatif serta mendukung fungsi beberapa jenis sel imun.

5. Vitamin D

Vitamin D tidak hanya berperan dalam kesehatan tulang, tetapi juga memiliki fungsi dalam sistem imun. Vitamin ini membantu mengatur aktivitas berbagai sel imun sehingga respons tubuh dapat berjalan secara seimbang.

Karena itu, susu tinggi vitamin C dan D untuk anak sering menjadi pilihan orang tua sebagai salah satu cara membantu melengkapi kebutuhan vitamin harian si kecil.

6. Zinc

Zinc merupakan mineral yang dibutuhkan untuk perkembangan serta fungsi berbagai sel kekebalan tubuh. Kekurangan zinc dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam menjalankan respons imun secara normal.

7. Selenium

Selenium merupakan mineral yang membantu kerja enzim antioksidan dalam tubuh. Nutrisi ini membantu melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas yang dapat memengaruhi kesehatan tubuh.

8. Zat Besi

Selain berperan dalam pembentukan hemoglobin, zat besi juga dibutuhkan dalam berbagai proses metabolisme tubuh, termasuk mendukung aktivitas sel imun.

Di dalam tubuh, zat besi membantu berbagai proses penting di tingkat sel, termasuk pembentukan dan perbaikan DNA. Proses ini dibutuhkan agar sel-sel tubuh dapat berkembang dan memperbarui diri, termasuk sel-sel imun yang berperan dalam melindungi tubuh dari berbagai ancaman.

Berbagai nutrisi tersebut bekerja sama dalam menjaga daya tahan tubuh. Karena itu, saat memilih susu untuk daya tahan tubuh anak, perhatikan kandungan nutrisinya secara menyeluruh.

Baca juga: 10 Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Anak yang Wajib Dipahami

Dampak Imunitas terhadap Perkembangan Kognitif Anak

Mam, sistem imun tidak hanya berperan dalam melindungi tubuh dari infeksi, tetapi juga memiliki hubungan dengan perkembangan otak anak.

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sistem imun sejak awal kehidupan dapat memengaruhi perkembangan kognitif, termasuk kemampuan belajar, mengingat, dan berinteraksi dengan lingkungan.

Saat tubuh mengalami infeksi atau peradangan, sistem imun akan menghasilkan berbagai zat untuk membantu melawan penyebab penyakit.

Namun, jika respons peradangan berlangsung terlalu lama atau tidak seimbang, kondisi ini dapat memengaruhi lingkungan perkembangan otak dan berpotensi mengganggu proses pembentukan hubungan antar sel saraf.

Pada masa anak-anak, otak masih berkembang dengan pesat. Proses pembentukan dan penguatan koneksi antar sel saraf sangat penting untuk mendukung kemampuan berpikir, konsentrasi, serta perkembangan perilaku. Karena itu, menjaga kesehatan tubuh dan sistem imun menjadi salah satu bagian dari dukungan tumbuh kembang anak.

Pemenuhan nutrisi yang cukup, seperti protein, omega-3, vitamin, dan mineral, dapat membantu mendukung fungsi sistem imun sekaligus perkembangan otak.

Dengan pola makan bergizi seimbang, tidur cukup, aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup sehat, Mam dapat membantu menciptakan kondisi yang optimal agar si kecil tumbuh sehat dan siap belajar.

Karena itu, memilih susu untuk anak yang sering sakit sebaiknya tetap menjadi

bagian dari pola hidup sehat secara menyeluruh, bukan sebagai satu-satunya solusi.

Cara Membaca Kandungan Nutrisi Susu Sesuai Usia Anak

Setiap tahap usia memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda. Oleh sebab itu, penting untuk memilih susu yang sesuai dengan kelompok usia si kecil.

Saat membaca label nutrisi susu, beberapa hal yang dapat diperhatikan antara lain:

- **Takaran saji:** Perhatikan jumlah nutrisi berdasarkan satu kali penyajian, karena angka pada label tidak selalu menunjukkan kandungan dalam seluruh kemasan.
- **Energi:** Pastikan kandungan energi sesuai untuk mendukung aktivitas dan tumbuh kembang anak.
- **Protein, karbohidrat, dan lemak:** Ketiga makronutrien ini berperan sebagai sumber energi dan mendukung berbagai fungsi tubuh, termasuk sistem imun.
- **Vitamin dan mineral:** Perhatikan kandungan nutrisi seperti vitamin A, C, D, E, zinc, dan zat besi yang berperan dalam mendukung kesehatan dan daya tahan tubuh anak.
- **Gula:** Cek jumlah gula pada label dan pilih produk dengan kandungan yang sesuai agar asupan harian anak tetap seimbang.

Saat memilih susu untuk daya tahan tubuh anak, Mam sebaiknya melihat kandungan nutrisi secara keseluruhan, bukan hanya satu zat gizi saja. Kombinasi protein, vitamin, mineral, dan energi yang sesuai dapat menjadi bagian dari nutrisi pendukung imunitas anak.

Selain itu, perlu Mam ingat, meskipun susu memiliki berbagai kandungan nutrisi penting, susu tetap bukan pengganti makanan utama anak. Makanan bergizi seimbang tetap menjadi dasar pemenuhan kebutuhan nutrisi si kecil. Pastikan anak mendapatkan kombinasi makanan yang beragam, seperti sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta lemak sehat.

Baca juga: [4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit](#)

Kebiasaan Sehat Lain yang Mendukung

Daya Tahan Tubuh Anak

Selain memperhatikan asupan nutrisi, Mam juga perlu membangun kebiasaan sehat yang mendukung imunitas si kecil, seperti:

1. Tidur Cukup

Tidur yang cukup membantu tubuh anak melakukan proses pemulihan dan mendukung pertumbuhan. Saat tidur, tubuh juga menjalankan berbagai proses penting yang membantu menjaga fungsi sistem imun tetap optimal.

2. Aktif Bergerak

Aktivitas fisik seperti bermain, berlari, atau melakukan permainan aktif membantu menjaga kebugaran tubuh anak. Kebiasaan bergerak juga mendukung kesehatan fisik dan perkembangan anak secara menyeluruh.

3. Imunisasi Lengkap

Imunisasi membantu sistem imun anak agar dapat mengenali dan melawan penyakit tertentu. Pastikan si kecil mendapatkan imunisasi sesuai jadwal yang dianjurkan.

4. Menjaga Kebersihan

Mengajarkan kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain dapat membantu mengurangi risiko paparan kuman. Lingkungan yang bersih juga mendukung kesehatan anak sehari-hari.

Dengan kombinasi nutrisi yang cukup, pola hidup sehat, dan stimulasi yang tepat, Mam dapat membantu mendukung tumbuh kembang si kecil secara optimal.

S-26 Ultima menghadirkan inovasi susu dengan Protein A2 yang telah teruji klinis bermanfaat untuk kenyamanan pencernaan si Kecil serta zat gizi lain berupa DHA, AA, Kolin dan oligofruktosa untuk dukung perkembangan otak dan daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.⁵

Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label.

Pertanyaan Seputar Susu untuk Daya Tahan Tubuh Anak

- **Apakah susu pertumbuhan bisa menggantikan vitamin untuk imunitas anak?**

Susu pertumbuhan yang sudah diformulasikan sesuai standar umumnya telah mengandung berbagai vitamin dan mineral yang dibutuhkan anak. Susu dapat melengkapi kebutuhan nutrisi anak, tetapi pemenuhan vitamin yang utama tetap berasal dari pola makan bergizi seimbang.

- **Apakah semua anak membutuhkan susu penambah imun?**

Tidak semua anak membutuhkan susu untuk daya tahan tubuh anak. Anak yang mendapatkan makanan bergizi seimbang, tumbuh sesuai usianya, dan memiliki kondisi kesehatan baik mungkin tidak memerlukan produk tambahan tertentu. Namun, susu dengan kandungan nutrisi lengkap dapat menjadi pilihan untuk membantu melengkapi kebutuhan gizi harian anak.

- **Apakah anak yang sering pilek perlu ganti ke susu penambah imun?**

Anak kecil memang dapat mengalami pilek beberapa kali dalam setahun karena sistem imunnya masih berkembang. Mengganti susu bukan selalu menjadi solusi utama. Jika anak sering sakit, penting untuk mengevaluasi berbagai faktor seperti pola makan, kualitas tidur, kebiasaan hidup bersih, lingkungan, serta kondisi kesehatan anak secara keseluruhan.

Periksakan ke dokter jika gejala tidak kunjung sembuh. Pilihlah susu untuk anak yang sering sakit dengan mempertimbangkan kandungan nutrisinya dan sesuaikan dengan kebutuhan si kecil.

Referensi

1. Tourkochristou, E., Triantos, C., & Mouzaki, A. (2021). The influence of nutritional factors on immunological outcomes. *Frontiers in Immunology*, 12, Article 665968. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.665968>

2. Kartjito, M. S., Yosia, M., Wasito, E., Soloan, G., Agussalim, A. F., & Basrowi, R. W. (2023). Defining the relationship of gut microbiota, immunity, and cognition in early life—A narrative review. *Nutrients*, 15(12), Article 2642. <https://doi.org/10.3390/nu15122642>
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Enhancing immunity*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/about/enhancing-immunity.html> diakses pada 26/07/2026
4. U.S. Food and Drug Administration. (2025). *Questions & answers for consumers concerning infant formula*. U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/questions-answers-consumers-concerning-infant-formula#6> diakses pada 26/07/2026
5. Meng Y, et al. 2023. Effectiveness of Growing-Up Milk Containing Only A2 -Casein on Digestive Comfort in Toddlers: A Randomized Controlled Trial in China. *Nutrients* 2023, 15, 1313.