

Article

Manfaat Zat Besi untuk Anak dan Sumber Makanan Terbaiknya

SEP 4, 2026

5 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Tahukah Mam bahwa zat besi merupakan salah satu mineral penting untuk mendukung tumbuh kembang anak?

Zat besi penting untuk anak karena membantu pembentukan hemoglobin yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, mendukung perkembangan otak dan sel saraf, serta menjaga energi agar anak tetap aktif.

Karena tubuh tidak bisa memproduksi zat besi sendiri, kebutuhan harian harus dipenuhi dari makanan seperti daging merah, hati, ikan, bayam, dan kacang-kacangan.

Untuk memahami apa saja manfaat zat besi untuk anak, sumber makanan tinggi zat besi, dan tanda kekurangan zat besi, simak penjelasannya berikut ini.

Manfaat Zat Besi untuk Anak

Zat besi adalah mineral yang berperan dalam berbagai proses penting di dalam tubuh. Berikut beberapa manfaat zat besi untuk anak yang penting untuk Mam ketahui:¹

1. Membantu Pembentukan Sel Darah Merah

Salah satu manfaat zat besi untuk anak adalah mendukung pembentukan sel darah

merah. Tubuh menggunakan zat besi untuk membentuk hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah.

Hemoglobin berfungsi mengikat oksigen dari paru-paru lalu diedarkan ke seluruh tubuh. Jika asupan zat besi kurang, produksi hemoglobin akan menurun sehingga nak dapat mengalami anemia defisiensi besi.

Akibatnya, tubuh tidak mampu mengangkut oksigen secara optimal. Jika jaringan dan sel-sel tubuh kekurangan oksigen, maka fungsinya akan terganggu.

2. Menjaga Energi Anak

Apakah Mam pernah melihat si Kecil tampak cepat lelah atau kurang bersemangat bermain? Salah satu penyebabnya bisa saja karena kadar hemoglobin yang rendah akibat kekurangan zat besi. Ketika suplai oksigen ke jaringan tubuh berkurang, produksi energi juga menurun.

Dengan memenuhi kebutuhan zat besi setiap hari, tubuh mampu menghasilkan energi yang cukup sehingga anak tetap aktif menjalani aktivitas sehari-hari.

3. Mendukung Perkembangan Otak

Manfaat zat besi untuk otak telah banyak diteliti oleh para ahli. Zat besi berperan dalam pembentukan mielin, perkembangan sel saraf, serta produksi neurotransmitter yang membantu proses berpikir, belajar, mengingat, dan berkonsentrasi.²

Pada masa bayi dan balita, otak berkembang sangat pesat. Kekurangan zat besi pada periode ini berisiko memengaruhi perkembangan kognitif anak. Oleh karena itu, memastikan kebutuhan zat besi tercukupi menjadi bagian penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal.

Baca juga: Peran Penting Zat Besi untuk Ibu Hamil

Makanan Tinggi Zat Besi untuk Anak

Untuk mencukupi asupan zat besi anak, cara terbaik adalah memenuhi kebutuhan zat besi melalui makanan sehari-hari. Makanan tinggi zat besi bisa didapatkan dari sumber hewani dan nabati.

Zat besi dari makanan hewani disebut heme iron yang lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi dari tumbuhan.³ Beberapa sumber zat besi hewani antara lain:

- Daging sapi
- Daging ayam
- Hati sapi atau hati ayam
- Ikan, seperti tuna, salmon, dan sarden

- Kerang
- Telur

Selain dari hewani, zat besi juga dapat diperoleh dari makanan nabati atau non-heme iron. Sumber zat besi dari makanan nabati meliputi:

- Bayam
- Brokoli
- Kangkung
- Kacang merah
- Kedelai
- Tahu
- Tempe
- Lentil
- Buncis
- Edamame
- Oat⁴

Walaupun kandungan zat besinya cukup baik, penyerapan zat besi dari makanan nabati tidak seefisien zat besi hewani. Oleh karena itu, makanan nabati sebaiknya dipadukan dengan sumber vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi.

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

Cara Membantu Penyerapan Zat Besi agar Lebih Optimal

Mam, selain memberikan sumber zat besi untuk menu makan Si Kecil, penting juga memperhatikan kombinasi makanan yang diberikan kepada si Kecil.

Salah satu cara untuk meningkatkan penyerapan zat besi adalah dengan mengombinasikan makanan tinggi zat besi dengan makanan yang kaya vitamin C. Vitamin C membantu mengubah zat besi dari sumber nabati menjadi bentuk yang lebih mudah diserap tubuh.

Selain itu, makanan yang mengandung vitamin A dan beta-karoten seperti wortel, ubi, bayam, dan sayuran berwarna oranye juga dapat membantu tubuh menyerap zat besi dengan lebih baik.

Sebaliknya, ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya tidak diberikan bersamaan dengan pemberian makanan tinggi zat besi karena dapat menghambat penyerapannya. Contohnya adalah makanan atau minuman tinggi kalsium, teh, dan kopi. Senyawa polifenol dalam teh dan kopi, serta kalsium dapat mengurangi jumlah zat besi yang diserap tubuh.⁵ Oleh karena itu, sebaiknya berikan makanan atau minuman tersebut di waktu yang berbeda.

Ciri Anak Kurang Zat Besi

Kekurangan zat besi pada anak dapat menyebabkan tubuh kekurangan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh. Akibatnya, berbagai fungsi tubuh dapat terganggu. Beberapa ciri anak kurang zat besi yang perlu Mam perhatikan antara lain:

- Bibir, gusi, bagian dalam kelopak mata, atau kuku tampak pucat
- Mudah lelah
- Mengalami sesak napas saat beraktivitas atau berolahraga
- Tangan dan kaki terasa dingin
- Pertumbuhan dan perkembangan anak melambat
- Nafsu makan menurun
- Pola napas tidak teratur atau bernapas lebih cepat dari biasanya
- Mengalami perubahan perilaku, seperti lebih mudah rewel atau cepat marah
- Memiliki keinginan mengonsumsi benda yang tidak mengandung nutrisi (*pica*), misalnya es batu

Gejala-gejala tersebut tidak selalu berarti anak mengalami kekurangan zat besi karena dapat disebabkan oleh kondisi lain. Oleh karena itu, jika Si Kecil mengalami gejala di atas segera periksakan ke dokter.

Untuk mencegah kekurangan zat besi pada Si Kecil, pastikan Mam memberikan makanan tinggi zat besi untuk anak setiap hari. Jika diperlukan, Mam dapat memberikan susu yang difortifikasi zat besi untuk Si Kecil.

S-26 Ultima menghadirkan inovasi A2 Protein bersama DHA, AA, dan Kolin untuk dukung perkembangan otak, pencernaan yang nyaman, dan daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.

Pertanyaan Seputar Manfaat Zat Besi untuk Anak

• Bagaimana cara mengetahui kadar zat besi anak sudah cukup?

Kebutuhan zat besi anak umumnya dapat terpenuhi bila ia mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung sumber zat besi setiap hari. Namun, untuk mengetahui apakah kadar zat besi benar-benar cukup, diperlukan pemeriksaan oleh dokter. Bila Si Kecil dicurigai mengalami kekurangan zat besi atau anemia, dokter dapat menyarankan pemeriksaan lanjutan.

• Bolehkah memberikan suplemen zat besi tanpa resep dokter?

Suplemen zat besi sebaiknya hanya diberikan berdasarkan anjuran dokter. Pemberian zat besi yang tidak sesuai dosis dapat menimbulkan efek samping, seperti mual, sembelit, sakit perut, bahkan berisiko menyebabkan kelebihan zat besi pada kondisi tertentu.

• Apakah susu mengandung zat besi?

Sebagian susu pertumbuhan telah difortifikasi dengan zat besi sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan harian anak. Namun, susu bukan satu-satunya sumber zat besi. Anak tetap perlu mendapatkan zat besi dari berbagai makanan bergizi, seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sayuran hijau.

Referensi

1. Cleveland Clinic. (2024). *Iron: Benefits, sources, and recommended intake*. Cleveland Clinic Health Essentials. <https://health.clevelandclinic.org/iron> diakses pada 23/07/2026
2. McCann, S., Perapoch Amadó, M., & Moore, S. E. (2020). The role of iron in brain development: A systematic review. <https://doi.org/10.3390/nu12072001> diakses pada 23/07/2026
3. Kalman, D. S., Hewlings, S., Madelyn-Adjei, A., & Ebersole, B. (2023). Dietary heme iron: A review of efficacy, safety and tolerability. *Nutrients*, 15(10), 2247. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12252460/> diakses pada 23/07/2026
4. National Library of Medicine. (2025). *Iron in diet*. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/ency/article/002422.htm> diakses pada 23/07/2026
5. *How to increase the absorption of iron from foods*. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/increase-iron-absorption> diakses pada 23/07/2026