

Anak (1-3 tahun)
Article

Makanan yang Mengandung Magnesium dan Manfaatnya untuk Anak

SEP 4, 2026

7 MINS

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

Makanan yang mengandung magnesium dan baik untuk anak antara lain biji labu, kacang almond, bayam, oatmeal, kacang hitam, pisang, yogurt, dan salmon.

Magnesium membantu tubuh menjalankan berbagai proses penting, mulai dari pembentukan energi, kerja otot dan saraf, hingga menjaga kesehatan tulang.

Tubuh tidak dapat memproduksi magnesium sendiri. Oleh karena itu, kebutuhan magnesium harus dipenuhi melalui makanan sehari-hari. Lalu, apa saja sumber makanan yang mengandung magnesium yang baik untuk anak? Yuk, simak penjelasannya berikut ini.

4 Fungsi Magnesium untuk Anak

Magnesium adalah salah satu mineral esensial yang memiliki peran penting dalam menjalankan fungsi tubuh. Berikut beberapa fungsi magnesium untuk anak:^[1]

1. Membantu otot bekerja dengan baik

Salah satu fungsi magnesium untuk otot adalah membantu otot berkontraksi dan berelaksasi secara normal. Magnesium juga membantu mengantarkan gula darah (glukosa) ke dalam sel-sel otot untuk digunakan sebagai sumber energi.

Selain itu, mineral ini membantu tubuh membuang penumpukan laktat, yaitu zat yang terbentuk saat otot bekerja keras. Jika laktat menumpuk terlalu banyak, anak dapat merasa lebih cepat lelah atau pegal setelah beraktivitas.

Oleh karena itu, mencukupi kebutuhan magnesium dapat membantu otot bekerja lebih optimal sehingga si kecil tetap aktif dan nyaman saat bermain maupun berolahraga.

Selain itu, magnesium juga membantu menjaga keseimbangan mineral lain, seperti kalsium dan kalium yang diperlukan agar otot dapat bergerak dengan baik.

Saat anak aktif bermain atau berolahraga, tubuh membutuhkan magnesium lebih banyak dibandingkan saat beristirahat karena otot bekerja lebih keras.

2. Mendukung kerja sistem saraf

Selain berperan dalam fungsi otot, manfaat magnesium untuk saraf juga penting bagi tubuh si kecil. Magnesium membantu mengatur aktivitas sel saraf dan mendukung kerja neurotransmitter, yaitu zat kimia yang bertugas mengirimkan pesan antara otak dan tubuh.

Salah satu neurotransmitter yang dipengaruhi oleh magnesium adalah *gamma aminobutyric acid (GABA)* yang berperan dalam kualitas tidur. Oleh karena itu, magnesium sering dikaitkan dengan perannya dalam membantu menjaga kualitas tidur.

3. Membantu tubuh menghasilkan energi

Setiap makanan yang dikonsumsi si kecil tidak langsung berubah menjadi energi. Tubuh memerlukan berbagai vitamin dan mineral, termasuk magnesium, untuk mengolah karbohidrat, protein, dan lemak menjadi energi yang bisa digunakan oleh sel-sel tubuh.

Karena itu, bila Mam mencari cara mengatasi anak mudah lelah, salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah apakah kebutuhan gizinya sudah terpenuhi.

Asupan magnesium yang cukup membantu proses pembentukan energi berjalan dengan baik sehingga si kecil memiliki tenaga untuk bermain, belajar, dan beraktivitas sepanjang hari.

Namun, perlu diingat bahwa anak yang mudah lelah juga bisa disebabkan oleh berbagai faktor lain, seperti kurang tidur, pola makan yang kurang seimbang, atau kondisi kesehatan tertentu.

4. Mendukung pertumbuhan tulang yang kuat

Magnesium juga berperan dalam menjaga kesehatan tulang. Sekitar 50-60% magnesium di dalam tubuh tersimpan pada tulang dan bekerja bersama kalsium serta vitamin D untuk membantu proses pembentukan tulang.

Selama masa pertumbuhan, tulang anak terus berkembang menjadi lebih panjang

dan kuat. Oleh karena itu, kebutuhan magnesium perlu dipenuhi setiap hari sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. Dengan asupan magnesium, kalsium, vitamin D, protein, dan aktivitas fisik yang cukup, pertumbuhan tulang si kecil dapat berlangsung secara optimal.

Baca juga: Kapan Memberikan Si Kecil Makanan Tambahan

Makanan yang Mengandung Magnesium

Magnesium bisa diperoleh dari berbagai makanan yang mudah ditemukan sehari-hari. Dengan memberikan menu yang bervariasi, kebutuhan magnesium si kecil dapat terpenuhi.

Berikut beberapa makanan yang mengandung magnesium yang dapat menjadi pilihan untuk menu anak:

1. Kacang-kacangan dan biji-bijian

Kacang dan biji-bijian termasuk sumber magnesium yang cukup tinggi. Selain magnesium, kelompok makanan ini juga mengandung protein, serat, dan lemak sehat yang baik untuk mendukung kebutuhan nutrisi anak.

Beberapa pilihan yang bisa diberikan antara lain:^[2]

- Biji labu panggang (28 gram): mengandung sekitar 156 mg magnesium
- Chia seed (28 gram): mengandung sekitar 111 mg magnesium
- Kacang almond panggang (28 gram): mengandung sekitar 80 mg magnesium
- Kacang mete panggang (28 gram): mengandung sekitar 74 mg magnesium
- Kacang tanah panggang (¼ cangkir): mengandung sekitar 63 mg magnesium
- Selai kacang halus (2 sendok makan): mengandung sekitar 49 mg magnesium

Untuk anak kecil, hindari memberikan kacang dalam bentuk utuh karena dapat meningkatkan risiko tersedak. Mam dapat menyajikannya dalam bentuk selai kacang tanpa gula tambahan, kacang yang sudah dihaluskan, atau dicampurkan ke makanan seperti oatmeal dan yogurt.

2. Sayuran hijau

Sayuran hijau merupakan salah satu sumber magnesium yang mudah ditemukan di rumah. Contoh sayuran yang mengandung magnesium yaitu:

- Bayam matang (½ cangkir): mengandung sekitar 78 mg magnesium
- Brokoli matang (½ cangkir): mengandung sekitar 12 mg magnesium

Agar si kecil lebih mudah menerima sayuran, Mam dapat mengolahnya menjadi sup, tumisan, campuran telur dadar, atau makanan favorit anak lainnya.

3. Gandum utuh

Gandum utuh mengandung magnesium sekaligus serat yang baik untuk kesehatan pencernaan. Pilihan makanan yang dapat diberikan:

- Sereal gandum utuh (2 keping besar): mengandung sekitar 61 mg magnesium
- Oatmeal instan (1 kemasan): mengandung sekitar 36 mg magnesium
- Roti gandum utuh (1 lembar): mengandung sekitar 23 mg magnesium
- Nasi merah matang ($\frac{1}{2}$ cangkir): mengandung sekitar 42 mg magnesium.

4. Kacang-kacangan dan produk kedelai

Beberapa sumber magnesium dari kelompok ini antara lain:

- Kacang hitam matang ($\frac{1}{2}$ cangkir): mengandung sekitar 60 mg magnesium
- Edamame matang tanpa kulit ($\frac{1}{2}$ cangkir): mengandung sekitar 50 mg magnesium
- Kacang merah matang ($\frac{1}{2}$ cangkir): mengandung sekitar 35 mg magnesium.

Produk kedelai tahu, dan tempe juga dapat menjadi pilihan makanan bergizi karena mengandung protein yang mendukung pertumbuhan anak.

5. Produk susu

Produk susu dapat menjadi salah satu pilihan untuk membantu memenuhi kebutuhan magnesium harian anak. Selain magnesium, susu dan produk olahannya juga mengandung nutrisi penting seperti protein, kalsium, dan fosfor yang berperan dalam pertumbuhan tulang.

Contoh sumber magnesium dari produk susu yaitu:

- Susu (1 cangkir): mengandung sekitar 27 mg magnesium
- Yogurt plain rendah lemak (± 230 gram): mengandung sekitar 42 mg magnesium
- Susu kedelai (1 cangkir): mengandung sekitar 61 mg magnesium.

6. Buah-buahan

Walaupun kandungan magnesiumnya tidak setinggi kacang atau biji-bijian, beberapa buah tetap dapat menjadi tambahan sumber magnesium yang mudah diberikan sebagai camilan.

Contohnya:

- Pisang ukuran sedang: mengandung sekitar 32 mg magnesium
- Kismis (½ cangkir): mengandung sekitar 23 mg magnesium
- Alpukat potong (½ cangkir): mengandung sekitar 22 mg magnesium

Mam dapat memberikan buah secara langsung, mencampurkannya dengan yogurt, atau mengolahnya menjadi smoothie agar lebih menarik bagi si kecil.

7. Ikan dan sumber protein hewani

Magnesium juga dapat ditemukan dalam beberapa sumber protein hewani. Selain magnesium, makanan ini kaya protein yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.

Beberapa pilihannya yaitu:

- Salmon matang (±85 gram): mengandung sekitar 26 mg magnesium
- Dada ayam panggang (±85 gram): mengandung sekitar 22 mg magnesium

Mam dapat menyajikan ikan atau ayam bersama sayuran dan sumber karbohidrat agar kebutuhan nutrisi si kecil lebih lengkap.

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

Cara Menyajikan Makanan yang Mengandung Magnesium Sesuai Usia Anak

Selain memilih makanan yang mengandung magnesium, cara penyajiannya juga perlu disesuaikan dengan usia si kecil. Hal ini penting agar makanan lebih mudah dikonsumsi, aman, dan sesuai dengan kemampuan makan anak.

Usia 6-12 Bulan

Pada tahap MPASI, makanan tinggi magnesium sebaiknya diberikan dalam tekstur lembut dan mudah ditelan. Mam dapat menyajikan sayuran seperti bayam atau brokoli yang sudah dikukus hingga matang lalu dihaluskan, serta oatmeal yang dimasak menjadi bubur. Hindari memberikan kacang utuh karena berisiko menyebabkan tersedak. Pastikan makanan memiliki tekstur yang sesuai dengan perkembangan kemampuan makan anak.

Usia 1-3 Tahun

Pada usia balita, si kecil mulai mampu menikmati lebih banyak variasi makanan. Mam dapat memberikan makanan tinggi magnesium dalam potongan kecil, seperti alpukat,

sayuran cincang, atau makanan yang dicampurkan ke dalam menu sehari-hari.

Usia di Atas 4 Tahun

Anak usia di atas 4 tahun biasanya sudah dapat mengonsumsi makanan dengan tekstur lebih beragam. Mam dapat membuat variasi menu seperti smoothie bayam dan pisang, overnight oats, sandwich gandum, sup brokoli, atau yogurt dengan buah dan chia seed.

Tetap dampingi anak saat makan, terutama ketika mengonsumsi makanan berukuran kecil atau bertekstur keras seperti kacang dan biji-bijian.

Tanda Asupan Magnesium Anak Perlu Dievaluasi

Kekurangan magnesium sebenarnya jarang terjadi pada anak yang mendapatkan pola makan bergizi seimbang. Namun, kondisi tertentu kurangnya asupan makanan yang mengandung magnesium, gangguan penyerapan nutrisi, atau penyakit tertentu dapat meningkatkan risiko kekurangan magnesium.

Beberapa tanda yang perlu diperhatikan antara lain:^[3]

- Nafsu makan menurun
- Mual atau muntah
- Mudah lelah
- Tubuh terasa lemas
- Kesemutan atau mati rasa
- Otot sering berkedut atau mengalami kram
- Tubuh terasa lemah
- Lebih mudah mengantuk
- Perubahan suasana hati

Namun, gejala tersebut tidak selalu berarti anak mengalami kekurangan magnesium karena dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain. Jika Mam menemukan keluhan yang berlangsung terus-menerus, sebaiknya konsultasikan dengan dokter agar penyebabnya dapat diketahui dan ditangani dengan tepat.

Itulah berbagai fungsi kalsium bagi anak. Mam sebaiknya mencukupi asupan magnesium Si Kecil dari pola makan sehat dan tidak memberikan suplemen magnesium secara sembarangan tanpa konsultasi dengan dokter. Untuk melengkapi asupan magnesium harian Si Kecil, Mam juga dapat memberikan susu sesuai dengan usia dan kebutuhan 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 Makanan yang Mengandung Magnesium

- **Apakah anak balita membutuhkan asupan magnesium setiap hari?**

Ya, karena magnesium merupakan mineral esensial yang dibutuhkan setiap hari karena tubuh tidak dapat memproduksi magnesium sendiri. Kebutuhan harian balita umumnya dapat dipenuhi dengan memberikan makanan yang mengandung kalsium setiap hari.

- **Apa akibatnya jika anak kekurangan nutrisi magnesium?**

Kekurangan magnesium dapat menyebabkan anak mudah lelah, nafsu makan menurun, otot berkedut, atau kram. Namun, gejala tersebut tidak spesifik dan dapat disebabkan oleh kondisi lain. Bila Mam melihat gejala berlangsung terus-menerus, sebaiknya konsultasikan dengan dokter agar penyebabnya dapat dipastikan.

- **Apakah susu pertumbuhan untuk balita mengandung magnesium?**

Sebagian besar susu pertumbuhan untuk balita mengandung magnesium sebagai salah satu mineral penting. Pilih susu yang sesuai usia dan kebutuhan Si Kecil.

Referensi

1. Healthline. (2023, December 22). *12 evidence-based health benefits of magnesium*. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-benefits> diakses pada 22/07/2026
2. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2022). *Magnesium: Fact Sheet for Health Professionals*. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>
3. MedlinePlus. (2024, January 1). *Magnesium in diet*. U.S. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/ency/article/002423.htm> diakses pada 22/07/2026