Anak (1-3 tahun)
Article

3 Manfaat Madu untuk Anak Paling Penting Serta Batas Usia, dan Cara Memberikannya

SEP 11, 2026

4 MINS

Madu bermanfaat untuk anak di atas 1 tahun sebagai sumber energi alami dari gula alami seperti fruktosa dan glukosa, mengandung antioksidan yang membantu melindungi sel tubuh, serta dapat membantu meredakan batuk malam akibat infeksi saluran pernapasan atas.

Namun, madu tidak boleh diberikan kepada bayi di bawah 12 bulan karena risiko infant botulism, dan tetap perlu diberikan secukupnya karena termasuk gula tambahan.

Madu adalah pemanis alami yang mengandung antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Namun, apakah semua anak boleh mengonsumsi madu? Yuk, cari tahu jawabannya di artikel ini!

Kandungan dan Manfaat Madu untuk Anak

Madu merupakan cairan alami yang dihasilkan lebah dari nektar bunga. Satu sendok makan madu (sekitar 20 gram) mengandung sekitar **61 kalori** dan **16,5 gram karbohidrat**, yang sebagian besar berasal dari gula alami seperti fruktosa dan glukosa. Madu hampir tidak mengandung lemak, protein, maupun serat.

Madu mengandung sedikit vitamin dan mineral, tetapi jumlahnya relatif kecil. Madu juga mengandung antioksidan seperti *flavonoids* dan *phenolic acids* yang bermanfaat bagi kesehatan.

Untuk anak, madu dapat memberikan manfaat asalkan diberikan dalam jumlah yangtidak berlebihan.

Beberapa manfaat madu untuk anak antara lain:

1. Menjadi sumber energi alami

Madu mengandung karbohidrat yang dapat memberikan energi dengan cepat. Hal ini bermanfaat untuk mendukung aktivitas anak yang sedang aktif bergerak dan bermain. Namun, madu tetap sebaiknya dikonsumsi secukupnya karena kandungan gulanya cukup tinggi.

2. Mengandung antioksidan

Madu mengandung berbagai antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Antioksidan juga berperan dalam menjaga kesehatan tubuh secara umum sebagai bagian dari pola makan yang beragam dan seimbang.

3. Membantu meredakan batuk pada anak di atas usia 1 tahun

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa madu dapat membantu mengurangi frekuensi dan keparahan batuk malam pada anak yang mengalami infeksi saluran pernapasan atas. *American Academy of Pediatrics (AAP)* juga menyebutkan bahwa madu dapat menjadi salah satu pilihan untuk membantu meredakan batuk pada anak berusia lebih dari 1 tahun. Meski demikian, madu bukan pengganti obat untuk suatu penyakit.

Meski madu memiliki beberapa manfaat untuk anak, kebutuhan nutrisi otak anak 1-3 tahun tetap perlu dipenuhi melalui pola makan bergizi seimbang yang mengandung protein berkualitas, DHA, zat besi, kolin, vitamin, dan mineral. Bila diperlukan, susu pertumbuhan dapat menjadi pelengkap untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian Si Kecil.

Kenapa Bayi di Bawah Usia 1 Tahun Tidak Boleh Diberi Madu?

Apakah Mam pernah bertanya, apakah madu untuk anak 1 tahun sudah aman diberikan? Madu boleh diberikan untuk anak 1 tahun ke atas.

Meski memiliki berbagai manfaat, madu tidak boleh diberikan kepada bayi yang berusia kurang dari 12 bulan. Alasannya, madu mengandung spora bakteri *Clostridium botulinum* yang berpotensi menyebabkan *infant botulism*, yaitu kondisi langka yang menyerang sistem saraf bayi.

Pada orang dewasa dan anak yang lebih besar, bakteri baik di dalam usus sudah mampu mencegah pertumbuhan spora bakteri *Clostridium botulinum*. Namun, saluran pencernaan bayi masih belum berkembang sempurna. Akibatnya, spora dapat tumbuh di dalam usus bayi dan menghasilkan racun yang dapat mengganggu kerja saraf dan otot.

Gejala infant botulism antara lain:

- sembelit atau konstipasi

- bayi tampak lemas
- tangisan melemah
- sulit menyusu
- kelopak mata tampak turun
- kelemahan otot hingga kesulitan bernapas.

Baca juga: Ciri Perkembangan Anak Usia 5 Tahun

Berapa Takaran Madu untuk Anak?

Mungkin Mam bertanya-tanya, berapa takaran madu untuk anak? Sebenarnya, belum ada rekomendasi khusus mengenai takaran madu untuk anak. Namun, karena madu termasuk gula tambahan, pemberiannya tetap perlu dibatasi.

Menurut American Academy of Pediatrics (AAP), anak di bawah usia 2 tahun sebaiknya tidak mengonsumsi gula tambahan, termasuk madu. Setelah anak berusia 2 tahun, total asupan gula tambahan dianjurkan tidak lebih dari 25 gram atau sekitar 6 sendok teh per hari. Jumlah tersebut sudah mencakup semua gula tambahan dari makanan dan minuman, bukan hanya madu.

Artinya, jika Mam ingin memberikan madu kepada Si Kecil yang sudah berusia di atas 1 tahun, berikan secukupnya sebagai pelengkap makanan, bukan sebagai camilan atau pemanis yang dikonsumsi setiap hari. Misalnya, satu sendok teh madu dapat ditambahkan ke roti, yogurt plain, atau disajikan bersama potongan buah.

Risiko Konsumsi Madu Berlebihan

Meski berasal dari bahan alami, madu tetap mengandung **gula**. Oleh karena itu, konsumsinya tetap perlu dibatasi. Jika dikonsumsi secara berlebihan, madu dapat meningkatkan asupan gula harian anak.

Dalam jangka panjang, konsumsi gula yang terlalu banyak dapat meningkatkan risiko **kelebihan berat badan**. Selain itu, gula juga merupakan salah satu penyebab utama **gigi berlubang (karies)**, terutama jika anak sering mengonsumsi makanan atau minuman manis di luar waktu makan dan tidak menjaga kebersihan gigi dengan baik.

Agar manfaat madu tetap bisa diperoleh, berikan madu secukupnya sebagai pelengkap makanan, bukan sebagai pemanis yang dikonsumsi setiap hari. Setelah mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung madu, jangan lupa mengajarkan Si Kecil untuk menyikat gigi secara rutin, terutama sebelum tidur untuk membantu menjaga kesehatan giginya.

Ide Menggunakan Madu Dalam Makanan

Anak

Jika anak sudah berusia lebih dari 1 tahun, madu dapat diberikan untuk pelengkap makanan. Beberapa ide penyajian yang bisa dicoba antara lain:

- mencampurkan madu ke yogurt plain
- Menambahkan sedikit madu pada potongan buah segar
- menambahkan madu pada smoothie buah tanpa tambahan gula lain
- mengoleskan sedikit madu pada roti sebagai menu sarapan.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Manfaa Madu untuk Anak

1. Kenapa bayi di bawah usia 1 tahun tidak boleh diberi madu?

Madu mengandung spora *Clostridium botulinum* yang berisiko menyebabkan infant botulism. Sistem pencernaan bayi belum cukup matang untuk mencegah pertumbuhan bakteri tersebut, sehingga madu baru aman diberikan setelah anak berusia 12 bulan.

2. Berapa takaran madu yang dianjurkan untuk anak setiap hari?

Tidak ada rekomendasi khusus mengenai kebutuhan madu harian. Karena madu termasuk gula tambahan, konsumsinya sebaiknya dibatasi. Untuk anak usia 1–3 tahun, sekitar ½–1 sendok teh sesekali sudah cukup.

3. Apakah nutrisi di dalam madu dapat secara langsung meningkatkan tingkat kecerdasan dan fokus belajar pada anak?

Belum ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa madu secara langsung meningkatkan kecerdasan atau fokus belajar. Perkembangan otak anak lebih dipengaruhi oleh pola makan bergizi seimbang, kecukupan protein, zat besi, DHA, kolin, iodium, zinc, kualitas tidur, serta stimulasi yang tepat.

Referensi

Healthline. (2023, October 13). *Honey: Nutrition, health benefits, and risks*. https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-honey. Diakses pada 12/07/2026

Cleveland Clinic. (2024, September 17). *The benefits of honey and how to incorporate it into your diet*. https://health.clevelandclinic.org/the-benefits-of-honey-how-to-incorporate-it-into-your-diet. Diakses pada 12/07/2026

WebMD. (n.d.). *When can a baby have honey?* https://www.webmd.com/baby/when-can-a-baby-have-honey. Diakses pada 12/07/2026

National Health Service. (2022, November 30). *How does sugar in our diet affect our health?* https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health/. Diakses pada 12/07/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >