Anak (1-3 tahun)
Article

Panduan Memilih Susu yang Baik untuk Pencernaan Anak

SEP 17, 2026

4 MINS

Kebutuhan Si Kecil, usia, dan kandungan nutrisi dalam susu penting untuk diperhatikan ketika membeli susu anak khususnya untuk kenyamanan pencernaan anak.

Susu yang baik untuk pencernaan anak adalah susu yang sesuai usianya, mudah dicerna, dan tidak memicu keluhan seperti kembung, sembelit, atau diare berulang.

Pilihlah susu dengan kandungan prebiotik (seperti GOS atau oligofruktosa) untuk mendukung keseimbangan bakteri baik di usus, protein berkualitas, serta vitamin dan mineral lengkap sesuai tahap tumbuh kembang Si Kecil.

Selain itu, Mam juga perlu melihat reaksi Si Kecil setelah minum susu. Ada anak yang nyaman setelah minum susu, tetapi ada juga yang mengalami keluhan pencernaan setelah minum susu.

Karena itu, Mam perlu memahami bagaimana memilih susu yang baik untuk pencernaan anak, terutama jika Si Kecil memiliki saluran cerna yang lebih sensitif.

Selain memperhatikan reaksi tubuh anak, Mam juga perlu mengetahui kandungan dalam susu, cara membaca label, hingga kapan keluhan pencernaan perlu diperiksakan ke dokter.

Yuk, simak panduan lengkapnya berikut ini.

Cara Menilai Apakah Susu Cocok untuk Pencernaan Anak

Susu yang baik untuk pencernaan anak tidak memicu gangguan pencernaan anak setelah dikonsumsi. Tidak semua anak cocok dengan jenis susu tertentu. Pada anak yang sensitif, Mam perlu memilih susu untuk anak sensitif pencernaan.

Untuk mengetahui apakah Si Kecil cocok dengan susu yang dikonsumsi, Mam harus

mengamati bagaimana tubuh Si Kecil merespons setelah mengonsumsi susu tersebut. Berikut beberapa tanda yang perlu diperhatikan:

1. Pola buang air besar

Salah satu indikator yang perlu Mam perhatikan adalah pola buang air besar (BAB) Si Kecil. Pola BAB yang normal pada anak dapat berbeda-beda. Ada anak yang BAB setiap hari, ada pula yang setiap dua hari sekali. Yang terpenting, feses tidak terlalu keras maupun terlalu cair, serta anak tidak kesakitan saat BAB.

Apabila setelah mengonsumsi susu Si Kecil sering mengalami sembelit atau diare yang berulang, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mencari penyebabnya. Jika disebabkan oleh susu, maka Mam bisa mengganti susu dengan susu rendah risiko gangguan pencernaan anak.

2. Kembung

Bila setelah minum susu perut anak tampak membuncit, sering kentut disertai rasa tidak nyaman, atau rewel karena kembung, kondisi tersebut perlu diperhatikan. Kembung dapat terjadi akibat intoleransi laktosa, konsumsi makanan tertentu, atau proses adaptasi terhadap perubahan pola makan.

3. Nyeri perut

Perhatikan apakah Si Kecil sering memegang perut, rewel, dan tampak kesakitan setelah minum susu. Nyeri perut yang muncul berulang, terutama bila disertai muntah, diare, atau konstipasi memerlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh dokter.

Ciri susu yang mudah dicerna bisa dilihat dari respons tubuh anak secara keseluruhan. Jika Si Kecil tetap aktif, nyaman, tidak sering mengeluh sakit perut, serta nafsu makan tetap baik, kemungkinan susu tersebut dapat ditoleransi dengan baik.

Baca juga: Kebutuhan Susu Anak 1 Tahun: Panduan Asupan Nutrisi yang Perlu Mam Ketahui

Kandungan Susu yang Perlu Diperhatikan

Selain melihat reaksi tubuh anak, Mam juga dapat memperhatikan komposisi susu pada label kemasan. Berikut beberapa nutrisi penting untuk kesehatan anak:

1. Lemak Sehat

Pada anak, lemak memiliki peran penting sebagai sumber energi dan mendukung perkembangan otak dan sistem saraf. Anak usia 1–3 tahun membutuhkan sekitar 35–40% energi harian dari lemak. Jenis lemak yang dianjurkan adalah lemak tidak jenuh, sementara konsumsi lemak jenuh dan lemak trans sebaiknya dibatasi.

2. Karbohidrat

Karbohidrat tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi utama bagi Si Kecil, tetapi beberapa jenisnya juga berperan dalam menjaga kesehatan pencernaan.

Karbohidrat yang tidak tercerna, seperti serat dan jenis prebiotik tertentu, dapat membantu mendukung pertumbuhan bakteri baik di saluran cerna.

Contoh prebiotik yang umum digunakan antara lain galaktooligosakarida (GOS) dan oligofruktosa (OF), yang dapat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang.

3. Kandungan prebiotik dan probiotik

Untuk menjaga kesehatan pencernaan anak, pilih susu rendah risiko gangguan pencernaan yang memiliki kandungan prebiotik dalam susu anak.

Prebiotik merupakan serat pangan yang menjadi makanan bagi bakteri baik di usus. Beberapa jenis prebiotik yang sering ditemukan pada susu adalah galaktooligosakarida (GOS) dan oligofruktosa (OF).

Sebagian susu juga mengandung probiotik, yaitu mikroorganisme hidup yang dapat memberikan manfaat kesehatan bila dikonsumsi dalam jumlah yang cukup.

Produk susu, terutama susu fermentasi yang mengandung bakteri hidup, berpotensi mendukung pertumbuhan bakteri menguntungkan seperti *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*.

Keseimbangan mikrobiota usus membantu menjaga kesehatan saluran cerna dan mendukung proses pencernaan Si Kecil. Namun, manfaat prebiotik dan probiotik dapat berbeda pada setiap anak, sehingga Mam tetap perlu memilih susu yang sesuai dengan usia dan kebutuhan Si Kecil.

Baca juga: Susu untuk Perkembangan Otak Anak: Kandungan Apa yang Perlu Mam Perhatikan?

Cara Membaca Label Susu Anak

Agar tidak bingung saat memilih susu yang baik untuk pencernaan anak, Mam dapat memperhatikan beberapa informasi berikut pada label kemasan.

1. Kelompok usia

Setiap susu anak memiliki formula yang disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi pada tahap usia tertentu. Oleh karena itu, Mam perlu memilih susu yang sesuai dengan usia Si Kecil agar kandungan gizi, jumlah energi, serta komposisinya sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya.

Perhatikan tulisan pada kemasan, misalnya susu untuk usia 1–3 tahun, 3 tahun ke atas, atau kelompok usia lainnya. Hindari memberikan susu yang tidak sesuai dengan rentang usia yang dianjurkan karena kebutuhan nutrisi anak berbeda pada setiap tahap perkembangan.

2. Komposisi

Komposisi pertama yang disebutkan di label adalah komposisi terbesar pada produk. Misalnya, pada komposisi tertulis: Laktosa, Susu bubuk tanpa lemak dari sapi A2, campuran minyak nabati, dan seterusnya.

Maka artinya komposisi terbesar dari susu tersebut adalah Laktosa. Jika komposisi pada produk dicetak tebal, maka cek kalimat di bawah komposisi mengenai maknanya. Ada produk yang memberikan peringatan bahwa produk mengandung alergen dengan melihat bahan yang dicetak tebal.

Berbagai vitamin dan mineral lainnya juga diperlukan untuk melengkapi kebutuhan nutrisi anak sesuai usianya, sehingga mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan Si Kecil secara optimal. Untuk mendukung pencernaan, perhatikan kandungan prebiotik dalam susu anak. Susu yang baik untuk pencernaan anak mengandung prebiotik dan probiotik.

3. Takaran saji

Saat membaca label nutrisi pada kemasan, Mam perlu memahami informasi takaran saji dan jumlah sajian per kemasan. Takaran saji menunjukkan jumlah produk yang menjadi acuan kandungan gizi dalam satu kali konsumsi.

Misalnya, jika tertulis takaran saji 35 gram, artinya informasi nilai gizi yang tercantum dihitung berdasarkan konsumsi sebanyak 35 gram, bukan berarti seluruh isi dalam satu kemasan harus dikonsumsi sekaligus.

Sementara itu, jumlah sajian per kemasan menunjukkan berapa kali produk tersebut dapat dikonsumsi berdasarkan takaran saji yang dianjurkan.

Contohnya, jika tertulis 5 sajian per kemasan, berarti satu kemasan tersebut setara dengan 5 kali konsumsi sesuai ukuran takaran saji. Dengan memahami informasi ini, Mam dapat memperkirakan jumlah nutrisi yang sebenarnya diperoleh Si Kecil dari setiap kali konsumsi.

Kapan Keluhan Pencernaan Harus Diperiksa ke Dokter?

Mam sebaiknya segera periksa ke dokter jika Si Kecil mengalami beberapa gejala berikut:

- Diare, terutama jika disertai tanda dehidrasi
- Sembelit atau konstipasi
- Muntah berulang
- Nyeri perut hebat

- Ada darah pada feses
- Ruam dan sesak napas

Beberapa gejala di atas dapat disebabkan oleh alergi susu sapi, intoleransi laktosa, atau masalah pencernaan yang lain. Segera periksakan ke dokter agar mendapatkan pemeriksaan dan penanganan yang tepat.

Setiap anak memiliki kondisi pencernaan dan kebutuhan nutrisi yang berbeda. Karena itu, Mam perlu memilih susu yang baik untuk pencernaan anak sesuai dengan usia, kebutuhan nutrisi, serta kemampuan pencernaan Si Kecil agar ia dapat memperoleh manfaatnya secara optimal.

S-26 Ultima menghadirkan 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.

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

Baca juga: Cara Memilih Susu Anak Usia 1 Tahun: Apa yang Harus Mam Ketahui?

Pertanyaan Seputar Susu yang Baik untuk Pencernaan Anak

1. Apakah susu formula bisa menyebabkan sembelit pada anak?

Pada sebagian anak perubahan jenis susu dapat disertai perubahan pola BAB. Namun, sembelit tidak selalu disebabkan oleh susu. Kurang minum, rendahnya asupan serat, atau kebiasaan menahan BAB juga dapat menjadi penyebab. Jika sembelit berlangsung lama atau disertai darah pada tinja, sebaiknya konsultasikan ke dokter.

2. Apakah prebiotik dan probiotik penting untuk pencernaan anak?

Kandungan prebiotik dalam susu anak merupakan makanan bagi bakteri baik di usus, sedangkan probiotik merupakan bakteri baik itu sendiri. Keduanya dapat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus dan mendukung kesehatan pencernaan.

3. Apakah anak dengan pencernaan sensitif perlu susu khusus?

Sebagian besar anak tetap dapat mengonsumsi susu pertumbuhan biasa. Namun, bila terdapat intoleransi laktosa, alergi protein susu sapi, atau gangguan medis tertentu, sebaiknya konsultasikan ke dokter. Dokter mungkin akan merekomendasikan susu khusus yang sesuai dengan kondisi anak.

Referensi

1. Cleveland Clinic. (2024, January 16). *How to transition your toddler from formula to milk*.

https://health.clevelandclinic.org/transition-from-formula-to-milk diakses pada 26/07/2026
2. Verduci, E., Di Profio, E., Corsello, A., Scatigno, L., Fiore, G., Bosetti, A., & Zuccotti, G. V. (2021). *Which milk during the second year of life: A personalized choice for a healthy future? Nutrients, 13*(9), 3084. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8540900/#sec1-nutrients-13-03412
3. Aslam, H., Marx, W., Rocks, T., Loughman, A., Chandrasekaran, V., Ruusunen, A., Dawson, S. L., West, M., Mullarkey, E., Pasco, J. A., & Jacka, F. N. (2020). The effects of dairy and dairy derivatives on the gut microbiota: A systematic literature review. *Gut Microbes, 12*(1), 1799533. https://doi.org/10.1080/19490976.2020.1799533
4. S. Food and Drug Administration. (2025). *How to understand and use the Nutrition Facts label*. U.S. Food and Drug Administration. https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label diakses pada 25/07/2026
5. (n.d.). *Milk allergy vs. lactose intolerance: What's the difference?* https://www.webmd.com/parenting/baby/milk-allergy-vs-lactose-intolerance diakses pada 26/07/2026
6. 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.

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 >