

Anak (1-3 tahun)
Article

Pentingnya Vitamin B12 untuk Anak dalam Mendukung Pertumbuhan

SEP 25, 2026

4 MINS

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

Pertumbuhan anak tidak hanya membutuhkan energi dan protein, tetapi juga berbagai vitamin serta mineral yang mendukung fungsi tubuh. Salah satu vitamin yang memiliki peran penting dalam tumbuh kembang adalah vitamin B12.

Vitamin B12 adalah vitamin esensial yang dibutuhkan anak untuk membentuk sel darah merah, menjaga kesehatan sistem saraf, dan mendukung sintesis DNA selama masa pertumbuhan. Karena tubuh tidak dapat memproduksinya sendiri, kebutuhan vitamin B12 harus dipenuhi melalui makanan sehari-hari seperti daging, ikan, telur, dan produk susu.

Apa Itu Vitamin B12?

Vitamin B12 adalah vitamin yang larut dalam air dan dibutuhkan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi penting. Pada anak, vitamin ini berperan dalam pembentukan sel darah merah, mendukung perkembangan sistem saraf, serta membantu proses pembentukan sel tubuh.

Baca juga: Vitamin untuk Otak Anak: Mana yang Paling Dibutuhkan ?

Manfaat Vitamin B12 untuk Anak

Berikut beberapa manfaat vitamin B12 untuk anak yang perlu Mam ketahui:

Membantu Pembentukan Sel Darah Merah

Salah satu manfaat utama vitamin B12 adalah membantu pembentukan sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh, sehingga berbagai organ dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Jika kebutuhan vitamin B12 tidak terpenuhi, pembentukan sel darah merah dapat terganggu dan meningkatkan risiko anemia. Kondisi ini dapat membuat anak tampak pucat, mudah lelah, dan kurang berenergi saat beraktivitas.

Mendukung Perkembangan Sistem Saraf dan Otak

Vitamin B12 berperan dalam pembentukan mielin yang melindungi serabut saraf. Mielin membantu mempercepat penghantaran informasi antar sel saraf sehingga komunikasi dalam sistem saraf berlangsung lebih optimal.

Mendukung Pertumbuhan dan Pembentukan Sel

Vitamin B12 dibutuhkan dalam proses sintesis DNA dan pembelahan sel. Proses ini sangat penting karena tubuh anak terus membentuk jaringan baru selama masa pertumbuhan.

Baca Juga : Vitamin dan Nutrisi untuk Otak Anak: Mana yang Paling Dibutuhkan ?

Tanda Anak Kekurangan Vitamin B12

Beberapa tanda anak kekurangan vitamin B12 yang perlu Mam waspadai antara lain:

- Anak tampak pucat
- Mudah lelah dan kurang berenergi
- Tubuh terasa lemas
- Sulit berkonsentrasi
- Gangguan daya ingat
- Kesemutan atau mati rasa pada tangan dan kaki
- Pada kondisi berat, dapat terjadi gangguan sistem saraf seperti kejang

Jika Mam melihat tanda-tanda tersebut, sebaiknya konsultasikan dengan tenaga kesehatan untuk mengetahui penyebab dan mendapatkan penanganan yang sesuai.

Sumber Vitamin B12 untuk Anak

Vitamin B12 secara alami banyak ditemukan pada makanan sumber hewani. Oleh karena itu, memberikan makanan yang beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin B12 harian si Kecil.

Beberapa sumber vitamin B12 untuk anak adalah daging, ikan, unggas, telur, susu dan produk

olahannya, serta produk pangan yang difortifikasi.

Selain dari makanan sehari-hari, Mam juga dapat melengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil dengan memilih susu pertumbuhan yang diperkaya berbagai vitamin dan mineral penting.

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 Vitamin B12 untuk Anak

1. Apakah anak perlu suplemen tambahan vitamin B12?

Tidak selalu. Sebagian besar anak dapat memenuhi kebutuhan vitamin B12 dari makanan bergizi seimbang. Suplemen umumnya diberikan jika ada kekurangan vitamin B12 atau atas anjuran dokter.

2. Berapa kebutuhan vitamin B12 harian untuk anak usia 1-3 tahun?

Anak usia 1-3 tahun membutuhkan sekitar 1.5 mikrogram (mcg) vitamin B12 per hari.

3. Apakah kekurangan vitamin B12 bisa memengaruhi kecerdasan anak?

Vitamin B12 berperan penting dalam perkembangan dan fungsi sistem saraf. Kekurangan vitamin B12 dalam jangka panjang dapat mengganggu perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak, terutama jika tidak segera ditangani.

Referensi

1. National Institutes of Health. (2025). *Vitamin B12*. Retrieved August 2026, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/>
2. Robledo, V. (n.d.). *All about vitamin B12: Biochemistry, diagnosis, clinical aspects, and supplementation*. ICNS (Institute of Clinical Nutrition and Health). Retrieved August 2026, from <https://www.icns.es/en/news/vitamin-b12>
3. The Nutrition Source Harvard. (2023). *Vitamin B12*. Retrieved August 2026, from <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/vitamin-b12/>
4. Whitebourne, Kathryn. (2025). *Vitamin B12: What to Know*. Retrieved August 2026, from <https://www.webmd.com/diet/vitamin-b12-deficiency-symptoms-causes >

Bagikan sekarang



Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

BERSAMA Wyeth Nutrition **S26** **ParenTeam.** 

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist



Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

BERSAMA Wyeth Nutrition **S26** **ParenTeam.** 

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist