Anak (1-3 tahun)
Artikel

Peran dan Cara Meningkatkan Imunitas Tubuh Anak

SEP 25, 2026

4 MINS

Setiap hari, tubuh si Kecil terpapar berbagai bakteri, virus, jamur, dan zat asing dari lingkungan sekitar. Untungnya, tubuh memiliki sistem pertahanan alami yang disebut imunitas tubuh anak untuk membantu mengenali dan melawan berbagai penyebab penyakit tersebut.

Imunitas tubuh anak dapat ditingkatkan melalui kombinasi pola makan bergizi seimbang, tidur yang cukup, aktivitas fisik rutin, menjaga kebersihan, serta dukungan kesehatan saluran cerna.

Sistem imun yang bekerja dengan baik dapat membantu melindungi anak dari infeksi, serta mendukung proses tumbuh kembangnya secara optimal. Oleh karena itu, Mam sebaiknya memahami bagaimana sistem imun bekerja dan cara meningkatkan imunitas anak secara alami sejak dini.

Tidak cukup dengan satu cara, kebiasaan sehari-hari yang konsisten adalah kuncinya. Simak penjelasan lengkap masing-masing cara, faktor yang memengaruhi sistem imun anak, serta peran penting imunitas bagi tumbuh

Mengapa Imunitas Tubuh Anak Penting?

Sistem imun merupakan mekanisme pertahanan tubuh yang berfungsi mengenali dan melawan berbagai kuman penyebab penyakit, seperti bakteri, virus, jamur, maupun parasit.

Sejak lahir, anak sudah memiliki sistem imun bawaan sebagai garis pertahanan pertama terhadap infeksi.

Seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan tubuh akan terus berkembang melalui paparan lingkungan, vaksinasi, serta pembentukan memori imun sehingga tubuh semakin mampu mengenali dan melawan berbagai penyebab penyakit.

Perbedaan Sistem Imun Bawaan dan Adaptif

Sistem kekebalan tubuh terdiri atas dua mekanisme utama, yaitu:

Imunitas Bawaan (Innate Immunity)

Imunitas bawaan merupakan sistem pertahanan pertama yang sudah dimiliki sejak lahir. Sistem ini bekerja cepat ketika tubuh mendeteksi adanya kuman atau zat asing yang masuk.

Kulit, selaput lendir, asam lambung, serta berbagai sel imun termasuk bagian dari sistem pertahanan bawaan yang membantu mencegah penyebaran infeksi.

Imunitas Adaptif (Adaptive Immunity)

Berbeda dengan imunitas bawaan, imunitas adaptif berkembang setelah tubuh terpapar kuman atau menerima vaksin.

Sistem ini membentuk antibodi yang spesifik terhadap penyebab penyakit tertentu sehingga tubuh dapat "mengingat" infeksi yang pernah terjadi dan memberikan respons yang lebih cepat jika terpapar kembali di kemudian hari.

Fungsi Sistem Imun bagi Tumbuh Kembang Anak

Berikut beberapa fungsi sistem imun bagi tumbuh kembang Si Kecil:

● Melindungi Tubuh dari Berbagai Penyebab Infeksi

Sistem imun membantu mengenali dan melawan bakteri, virus, jamur, maupun parasit yang masuk ke dalam tubuh sehingga risiko terjadinya infeksi dapat berkurang.

● Membantu Mempercepat Pemulihan Saat Sakit

Ketika anak mengalami infeksi, sistem imun bekerja untuk melawan penyebab penyakit, serta membantu proses perbaikan jaringan tubuh sehingga pemulihan dapat berlangsung lebih optimal.

● Menjaga Keseimbangan Respons Peradangan

Peradangan merupakan respons alami tubuh terhadap infeksi atau cedera. Sistem imun membantu mengatur proses ini agar berlangsung secara seimbang sehingga tidak berlebihan maupun terlalu lemah.

● Mendukung Tumbuh Kembang Anak

Anak yang sehat dapat lebih aktif bermain, belajar, dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Sistem imun yang baik turut mendukung kualitas tumbuh kembang serta aktivitas sehari-hari si Kecil.

Faktor yang Memengaruhi Imunitas Tubuh Anak

Kekuatan sistem imun dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berikut beberapa di antaranya:

● Kesehatan Mikrobiota Usus

Sebagian besar sel imun tubuh berhubungan erat dengan saluran cerna. Mikrobiota usus yang seimbang membantu mengatur respons sistem imun sehingga tubuh lebih siap melawan infeksi.

● Pola Makan Bergizi Seimbang

Asupan gizi yang cukup memberikan berbagai vitamin, mineral, protein, dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan sel imun agar dapat bekerja secara optimal.

● Tidur yang Cukup

Saat tidur, tubuh memproduksi berbagai molekul yang berperan dalam mengatur sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, anak yang cukup tidur cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik.

● Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik secara rutin membantu menjaga kesehatan tubuh, termasuk mendukung fungsi sistem imun.

● Penggunaan Antibiotik

Antibiotik hanya digunakan untuk mengatasi infeksi bakteri sesuai anjuran dokter. Penggunaan antibiotik yang tidak tepat dapat mengganggu keseimbangan mikrobiota usus yang berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh.

Baca juga: 4 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit

Cara Meningkatkan Imunitas Anak

Menjaga sistem imun tidak cukup hanya dengan satu jenis makanan atau suplemen. Dibutuhkan kombinasi asupan dan kebiasaan hidup sehat agar daya tahan tubuh anak tetap optimal. Berikut beberapa hal yang bisa Mam lakukan:

● Berikan Makanan Bergizi Seimbang

Salah satu cara meningkatkan imunitas anak secara alami adalah dengan memberikan makanan penguat sistem imun anak yang beragam sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang.

Pastikan si Kecil mendapatkan sumber protein, sayur, buah, biji-bijian utuh, serta makanan yang mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, zinc, dan zat besi. Berbagai zat gizi tersebut berperan dalam mendukung fungsi imunitas.

● Dukung Kesehatan Saluran Cerna

Kesehatan saluran cerna memiliki hubungan erat dengan sistem kekebalan tubuh. Konsumsi makanan yang mengandung probiotik dan prebiotik sesuai usia anak dapat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus sehingga mendukung fungsi imun.

● Terapkan Kebiasaan Hidup Sehat

Biasakan anak tidur sesuai kebutuhannya, rutin bergerak aktif, bermain di luar ruangan, menjaga kebersihan tangan, serta memiliki rutinitas harian yang teratur. Lingkungan yang nyaman dan minim stres juga membantu sistem imun bekerja secara optimal.

Selain melalui pola makan bergizi seimbang, Mam juga dapat memilih susu pertumbuhan yang mengandung nutrisi penting sesuai kebutuhan si Kecil.

Baca juga: 5 Cara Tingkatkan Imunitas Tubuh si Kecil

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

Pertanyaan Seputar Imunitas Tubuh Anak

1. Apakah anak yang sering sakit berarti memiliki imunitas rendah?

Tidak selalu. Anak yang sering sakit belum tentu memiliki imunitas rendah. Pada usia dini, sistem imun masih berkembang dan belajar mengenali berbagai kuman sehingga infeksi ringan

lebih sering terjadi.

2. Apakah suplemen tambahan diperlukan untuk mendukung imunitas anak?

Tidak selalu. Sebagian besar anak dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya dari pola makan bergizi seimbang. Suplemen umumnya diberikan jika ada indikasi atau anjuran dari dokter.

3. Apakah tidur cukup berpengaruh terhadap imunitas anak?

Ya. Tidur yang cukup membantu tubuh memproduksi dan mengatur sel-sel imun sehingga daya tahan tubuh anak dapat bekerja secara optimal.

Referensi

1. University of Rochester Medicine. *Immune System Overview.* Retrieved August 2026, from https://www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/allergy/immune-system-overview
2. Nationwide Children's. *The Immune System.* Retrieved August 2026, from https://www.nationwidechildrens.org/conditions/health-library/the-immune-system
3. Gleneagles Hospital. *Building Immunity in Children.* Retrieved August 2026, from https://gleneagles.com.my/health-digest/children-immunity
4. Periz, Rocio. *Childhood immunity: the importance of protecting children's immune systems.* Retrieved August 2026, from https://belevels.com/en/blogs/blog/childhood-immunity
5. Cor.Con. International. *How to strengthen the immune defences of children naturally.* Retrieved August 2026, from https://corconinternational.com/how-to-strengthen-the-immune-defences-of-children-naturally/

Bagikan sekarang





Articles Related



Pahami Mikronutrien untuk Anak dan Manfaatnya di Sini!

Kenali mikronutrien untuk anak, jenis, manfaat, akibat kekurangan mikronutrien, serta cara memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral anak.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Anak (1-3 tahun)



5 Cara Agar Cepat Hamil yang Efektif dan Jenis Programnya!

Apa saja cara agar cepat hamil yang dilakukan agar memiliki keturunan? Simak juga penjelasan alternatif program kehamilan di sini!

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Mams (Pra-kehamilan)



11 Makanan Ibu Menyusui agar ASI Lancar

Makanan pelancar ASI antara lain daun katuk, sayuran hijau, telur, ikan, dan kurma. Cek juga kebutuhan gizi ibu menyusui dan pantangannya, Mam.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Mams (Kehamilan)



Usia Berapa Bayi Bisa Melihat? Ini Tahapan yang Perlu Diperhatikan

Bayi sebenarnya sudah bisa melihat sejak lahir, namun penglihatannya masih buram dan hanya fokus pada jarak sekitar 20–25 cm.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Bayi (0-6 Bulan)



Apa Itu Preschool? Manfaat dan Tips Memilih Sekolah yang Tepat untuk Anak!

Preschool adalah pendidikan prasekolah untuk anak sebelum masuk SD, dengan kegiatan belajar melalui bermain.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Anak (3 tahun+)



Manfaat DHA untuk Bayi dan Cara Memenuhi Asupannya

Membuat menu makanan anak 1 tahun kadang membingungkan karena mungkin Mam merasa khawatir apakah gizi dan nutrisi yang disajikan sudah seimbang serta seberapa banyak porsi yang harus diberikan.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Bayi (6-12 Bulan)