Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Manfaat Vitamin D3 untuk Anak yang Perlu Diketahui Orang Tua

SEP 25, 2026

4 MINS

Vitamin D3 merupakan salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan anak selama masa pertumbuhan yang bermanfaat untuk anak dalam mendukung kesehatan tulang dan gigi, memperkuat sistem imun, menjaga fungsi otot, serta mendukung perkembangan otak.

Nutrisi ini bekerja dengan membantu tubuh menyerap kalsium dan fosfor secara optimal, dua mineral kunci untuk tumbuh kembang si Kecil.

Sayangnya, banyak anak yang belum mendapatkan asupan vitamin D yang cukup, baik dari paparan sinar matahari maupun makanan sehari-hari. Oleh karena itu, Mam perlu memahami manfaat vitamin D3 untuk anak serta sumbernya untuk memenuhi kebutuhan harian.

Jenis Vitamin D

Vitamin D terdiri dari dua bentuk utama, yaitu vitamin D2 (ergokalsiferol) dan vitamin D3 (kolekalsiferol). Vitamin D2 berasal dari tumbuhan dan jamur, sedangkan vitamin D3 berasal dari sumber hewani serta diproduksi secara alami oleh tubuh saat kulit terpapar sinar matahari.

Kedua jenis vitamin D tersebut sama-sama berfungsi meningkatkan kadar vitamin D dalam tubuh. Namun, vitamin D3 diketahui lebih efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan kadar vitamin D dibandingkan vitamin D2 sehingga lebih sering digunakan dalam suplemen.

7 Manfaat Vitamin D3 untuk Anak

Vitamin D3 memiliki banyak peran penting dalam mendukung kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil. Berikut 7 manfaat vitamin D3 untuk anak yang perlu Mam ketahui:

1. Membantu Penyerapan Kalsium dan Fosfor

Vitamin D3 membantu tubuh menyerap kalsium dan fosfor dari makanan secara optimal. Kedua mineral ini sangat penting untuk pembentukan tulang dan gigi.

2. Mendukung Pertumbuhan Tulang dan Gigi

Kecukupan vitamin D3 membantu proses mineralisasi tulang sehingga pertumbuhan tulang dan gigi anak dapat berlangsung optimal.

3. Membantu Mencegah Rakitis

Salah satu dampak kekurangan vitamin D3 pada anak adalah meningkatnya risiko gangguan kesehatan tulang, termasuk rakitis. Rakitis merupakan kondisi ketika tulang menjadi lunak dan lemah akibat kekurangan vitamin D, kalsium, atau fosfor.

4. Menjaga Kekuatan Tulang

Selain mendukung pertumbuhan tulang, vitamin D3 juga membantu menjaga kepadatan tulang sehingga dapat mengurangi risiko patah tulang.

5. Mendukung Sistem Imun

Vitamin D3 berperan dalam mengatur respons sistem kekebalan tubuh sehingga membantu tubuh lebih siap melawan infeksi.

6. Mendukung Fungsi Otot

Vitamin D3 berperan dalam menjaga fungsi otot sehingga membantu anak bergerak, bermain, dan beraktivitas dengan optimal.

7. Mendukung Perkembangan dan Kesehatan Mental

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kadar vitamin D yang cukup berkaitan dengan perkembangan otak dan kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, kekurangan vitamin D dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan suasana hati, meskipun hubungan ini masih terus diteliti.

Sumber Vitamin D3 untuk Anak

Sumber vitamin D3 untuk anak dapat diperoleh dari berbagai makanan, terutama makanan hewani. Beberapa di antaranya meliputi:

- Minyak hati ikan cod

- Ikan berlemak, seperti salmon, trout, makarel, dan sarden
- Tuna
- Telur
- Hati sapi
- Keju
- Susu dan sereal yang telah difortifikasi vitamin D

Tubuh juga dapat memproduksi vitamin D3 secara alami ketika kulit terpapar sinar matahari. Namun, jumlah vitamin D yang dihasilkan dapat berbeda pada setiap anak, tergantung durasi paparan sinar matahari, lokasi, warna kulit, serta faktor lainnya.

Selain vitamin D3, berbagai nutrisi lain juga dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil secara optimal. S-26 Ultima berasal dari susu sapi A2 yang telah teruji klinis bermanfaat untuk kenyamanan pencernaan anak, dilengkapi dengan Sphingomyelin & Fosfolipid, DHA, AA, dan Kolin untuk dukung perkembangan otak, serta oligofruktosa untuk mendukung daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.

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

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

Pertanyaan Seputar Manfaat Vitamin D untuk Anak

1. Apakah berjemur di bawah sinar matahari cukup memenuhi kebutuhan vitamin D3 anak?

Tidak selalu. Produksi vitamin D3 dari sinar matahari dipengaruhi oleh waktu paparan, luas kulit yang terpapar, warna kulit, dan penggunaan tabir surya. Kebutuhan vitamin D3 juga perlu dipenuhi melalui makanan atau suplemen bila diperlukan.

2. Apa tanda-tanda anak kekurangan vitamin D3?

Kekurangan vitamin D3 dapat ditandai dengan pertumbuhan tulang yang kurang optimal, nyeri tulang atau otot, serta keterlambatan perkembangan motorik. Diagnosis perlu dipastikan melalui pemeriksaan oleh dokter.

3. Apakah vitamin D3 penting untuk pertumbuhan tulang anak?

Ya. Vitamin D3 membantu tubuh menyerap kalsium dan fosfor, yaitu mineral yang dibutuhkan untuk pembentukan serta pertumbuhan tulang.

Referensi

1. Chavoustie, Cynthia Taylor. (2025). *What is the difference between vitamin D2 and D3?.* Retrieved August 2026, from https://www.medicalnewstoday.com/articles/vitamin-d2-vs-d3
2. Golden, Katie E. (2025). *Vitamin D2 (Ergocalciferol) vs. Vitamin D3 (Cholecalciferol): Which One Is Better?.* Retrieved August 2026, from https://www.goodrx.com/well-being/supplements-herbs/vitamin-d2-vs-vitamin-d3-whats-the-difference?
3. Porto, Anthony. (2022). *Vitamin D for Babies, Children & Adolescents.* Retrieved August 2026, from https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/vitamin-d-on-the-double.aspx
4. National Health Service UK. (2024). *Vitamins for Children.* Retrieved August 2026, from https://www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/vitamins-for-children/

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)