Anak (1-3 tahun)
Artikel

5 Manfaat Vitamin A untuk Anak agar Tumbuh Optimal

SEP 25, 2026

4 MINS

Vitamin A adalah nutrisi penting yang mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh mulai dari menjaga kesehatan mata dan penglihatan, memperkuat daya tahan tubuh, hingga mendukung pertumbuhan sel dan jaringan tubuh. Kekurangan vitamin A pada anak dapat mengganggu imunitas dan meningkatkan risiko infeksi.

Tumbuh kembang si Kecil yang optimal tidak hanya dipengaruhi oleh kecukupan energi dan protein, tetapi juga membutuhkan berbagai vitamin dan mineral penting. Salah satu nutrisi yang memiliki peran besar dalam mendukung kesehatan anak adalah vitamin A.

Apa Itu Vitamin A?

Vitamin A merupakan vitamin larut lemak yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi penting, seperti menjaga kesehatan mata, mendukung pertumbuhan sel, serta membantu kerja sistem kekebalan tubuh.

Pada anak-anak, vitamin A berperan dalam proses pertumbuhan yang berlangsung pesat, termasuk pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh seperti kulit, gigi, tulang, serta selaput lendir yang menjadi salah satu perlindungan alami tubuh.

Jenis Vitamin A

Vitamin A terdiri dari dua jenis utama, yaitu vitamin A siap pakai (*preformed vitamin A*) dan provitamin A karotenoid.

Vitamin A siap pakai, seperti retinol dan retinil ester, banyak ditemukan pada makanan hewani, seperti hati, susu, telur, dan ikan. Jenis vitamin A ini dapat langsung digunakan oleh tubuh.

Sementara itu, provitamin A karotenoid berasal dari sumber nabati. Salah satu bentuk yang paling dikenal adalah beta-karoten, yaitu pigmen alami yang memberikan warna oranye atau

kuning pada beberapa jenis sayur dan buah. Setelah dikonsumsi, beta-karoten akan diproses oleh tubuh menjadi vitamin A yang dapat digunakan untuk mendukung berbagai fungsi tubuh.

5 Manfaat Vitamin A untuk Anak

Vitamin A memiliki berbagai fungsi penting yang mendukung kesehatan si Kecil. Berikut beberapa manfaat vitamin A untuk anak yang perlu Mam ketahui:

1. Menjaga Kesehatan Mata dan Penglihatan

Salah satu manfaat vitamin A untuk anak yang paling dikenal adalah perannya dalam menjaga kesehatan mata. Vitamin A untuk kesehatan mata anak membantu pembentukan pigmen pada retina yang mendukung kemampuan melihat, terutama pada kondisi cahaya redup.

2. Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Sel

Pada masa kanak-kanak, tubuh si Kecil terus mengalami pertumbuhan dan pembentukan sel baru. Vitamin A berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan sel sehingga membantu mendukung pembentukan berbagai organ dan jaringan tubuh.

3. Membantu Menjaga Kesehatan Kulit dan Jaringan Tubuh

Selain mendukung pertumbuhan sel, vitamin A juga membantu menjaga kesehatan kulit, gigi, tulang, jaringan lunak, serta selaput lendir tubuh.

4. Mendukung Daya Tahan Tubuh Anak

Tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan mata, Mam juga perlu tahu peran vitamin A untuk daya tahan tubuh anak . Nutrisi ini berperan dalam menjaga fungsi sel imun serta membantu mempertahankan lapisan pelindung tubuh yang menjadi pertahanan awal terhadap kuman.

5. Melindungi Sel Tubuh dari Kerusakan

Beta-karoten, salah satu jenis provitamin A yang banyak ditemukan pada sayur dan buah berwarna cerah, memiliki aktivitas antioksidan. Senyawa ini membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

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

Dampak Kekurangan Vitamin A pada Anak

Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan pada anak. Salah satu dampak kekurangan vitamin A pada anak yang paling dikenal adalah rabun senja, yaitu kondisi ketika anak mengalami kesulitan melihat dalam kondisi cahaya redup.

Jika kekurangan vitamin A berlangsung dalam waktu lama dan tidak mendapatkan penanganan, kondisi ini dapat menyebabkan mata menjadi kering, kerusakan pada kornea dan retina, hingga meningkatkan risiko gangguan penglihatan yang lebih serius.

Selain itu, kekurangan vitamin A juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga si Kecil lebih rentan mengalami infeksi, terutama infeksi saluran pernapasan dan diare. Kondisi ini juga dapat menghambat pertumbuhan, mengganggu perkembangan tulang, serta memperlambat proses pemulihan setelah sakit.

5 Sumber Makanan Tinggi Vitamin A untuk Anak

Vitamin A dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan, baik dari hewani maupun nabati. Berikut beberapa sumber makanan tinggi vitamin A yang dapat dengan mudah ditemukan dan diberikan dalam menu harian si Kecil:

● Hati Sapi

Hati sapi merupakan salah satu sumber retinol paling tinggi. Konsumsinya cukup dalam jumlah kecil dan tidak perlu terlalu sering.

● Telur

Kuning telur mengandung vitamin A serta berbagai nutrisi penting lain yang mendukung tumbuh kembang si Kecil.

● Wortel dan Ubi Jalar

Wortel dan ubi jalar kaya beta-karoten yang memberi warna oranye khas dan dapat diubah menjadi vitamin A oleh tubuh.

● Sayuran Hijau

Bayam, kale, dan brokoli merupakan sumber beta-karoten yang baik sekaligus menyediakan serat dan mineral penting.

● Susu dan Produk Olahannya

Susu, yogurt, dan keju mengandung vitamin A alami, dan beberapa produk juga telah difortifikasi vitamin A.

Baca juga: Vitamin Penting agar Otak Anak Tumbuh Cerdas dan Sehat

Selain memenuhi kebutuhan vitamin A melalui makanan bergizi seimbang, Mam juga dapat memilih susu pertumbuhan yang mengandung beragam nutrisi penting untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

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

Pertanyaan Seputar Vitamin A untuk Anak

1. Apakah vitamin A penting untuk kesehatan mata anak?

Ya. Vitamin A penting untuk menjaga kesehatan mata dan mendukung fungsi penglihatan anak.

Apa tanda anak kekurangan vitamin A?

Tanda yang dapat muncul antara lain rabun senja (sulit melihat saat cahaya redup), mata kering, serta lebih rentan mengalami infeksi.

Apakah vitamin A juga berperan untuk daya tahan tubuh anak?

Ya. Vitamin A mendukung fungsi sistem imun dengan membantu menjaga lapisan pelindung tubuh dan mendukung kerja sel-sel imun dalam melawan infeksi.

Referensi

1. National Institutes of Health. (2025). *Vitamin A and Carotenoids.* Retrieved August 2026, from https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/
2. Manetti, Stafenia. (2025). *Vitamin A.*Retrieved August 2026, from https://medlineplus.gov/ency/article/002400.htm
3. WHO. *Vitamin A deficiency.* Retrieved August 2026, from https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/vitamin-a-deficiency
4. The Nutrition Source Harvard. (2023). *Vitamin A.* Retrieved August 2026, from https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/vitamin-a/

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)