Anak (1-3 tahun)
Artikel

Ternyata, Ini 12 Manfaat Minum Susu Sebelum Tidur untuk Anak

SEP 30, 2026

7 MINS

Minum susu sebelum tidur sering menjadi bagian dari rutinitas malam si Kecil. Selain memberikan rasa nyaman dan tidur lebih nyanyak, manfaat minum susu sebelum tidur untuk anak meliputi membantu memenuhi kebutuhan kalsium, protein, vitamin D, dan vitamin B12 harian, sekaligus mendukung rutinitas tidur yang lebih tenang.

Susu berperan sebagai pelengkap gizi yang dapat mendukung pertumbuhan tulang, otot, dan perkembangan anak secara menyeluruh. Temukan 12 manfaat lengkapnya berikut ini.

12 Manfaat Minum Susu Sebelum Tidur untuk Anak

Susu memang kaya akan nutrisi yang bisa menjadi salah satu pilihan untuk membantu mendukung pertumbuhan dan perkembangan si Kecil.

Berikut manfaat minum susu sebelum tidur yang perlu Mam ketahui.

1. Membantu Memenuhi Kebutuhan Kalsium Harian

Susu dan produk olahannya merupakan salah satu sumber kalsium. Mineral ini dibutuhkan tubuh terutama untuk membentuk dan mempertahankan struktur tulang dan gigi. Kebutuhan kalsium anak juga meningkat seiring pertumbuhan dan berbeda menurut usia.

2. Mendukung Pertumbuhan Tulang dan Gigi

Masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam pembentukan tulang. Kalsium bersama vitamin D dan fosfor berperan dalam mendukung pertumbuhan serta kesehatan tulang dan gigi. Karena itu, susu dapat menjadi salah satu pilihan untuk melengkapi pola makan bergizi seimbang anak.

3. Membantu Memenuhi Kebutuhan Protein

Susu juga mengandung protein. Protein dibutuhkan tubuh untuk membentuk dan memperbaiki sel serta jaringan baru dan penting bagi pertumbuhan serta perkembangan anak. Dengan demikian, minum susu dapat membantu menambah asupan protein harian jika disesuaikan dengan pola makan anak secara keseluruhan.

4. Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Anak membutuhkan berbagai zat gizi, termasuk protein, vitamin, mineral, zat besi, dan kalsium untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan si Kecil.

Oleh sebab itu, **manfaat minum susu sebelum tidur** sebaiknya dilihat sebagai bagian dari pemenuhan gizi sehari-hari, bukan sebagai pengganti makanan utama.

5. Membantu Menjaga Kesehatan Otot

Kalsium tidak hanya berperan dalam kesehatan tulang, tetapi juga dibutuhkan untuk fungsi otot. Sementara itu, protein menyediakan asam amino yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk dan memperbaiki jaringan.

Kombinasi asupan protein dan mineral yang memadai dari makanan sehari-hari membantu mendukung tubuh anak yang aktif.

Baca juga: Tanda-Tanda Bayi Anda Telah Cukup Minum Susu

6. Memberikan Rasa Kenyang Sebelum Tidur

Apabila anak merasa lapar menjelang tidur, susu dalam jumlah yang sesuai dapat menjadi bagian dari asupan malamnya. Panduan sleep hygiene untuk anak juga menyarankan agar anak tidak tidur dalam keadaan lapar, tetapi menghindari makan besar terlalu dekat dengan waktu tidur.

Namun, hindari memberikan susu secara berlebihan karena dapat membuat anak terlalu kenyang atau mengurangi nafsu makan terhadap makanan bergizi lainnya.

7. Membantu Menambah Asupan Energi Harian

Selain protein dan mineral, susu juga menyediakan energi. Hal ini dapat membantu melengkapi kebutuhan energi harian, terutama pada anak yang kebutuhan nutrisinya belum terpenuhi optimal melalui makanan utama.

Meski begitu, kebutuhan energi setiap anak berbeda sesuai usia, berat badan, aktivitas, dan kondisi kesehatannya. Karena itu, konsumsi susu perlu tetap menjadi bagian dari pola makan yang bervariasi dan seimbang.

8. Mendukung Pemenuhan Vitamin dan Mineral

Susu dapat menyediakan berbagai vitamin dan mineral. American Academy of Pediatrics menyebut susu sebagai sumber zat gizi seperti kalsium, protein, vitamin A, vitamin D, dan zinc yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Kandungan setiap produk susu dapat berbeda, sehingga Mams sebaiknya selalu membaca informasi nilai gizi pada kemasan.

9. Membantu Memenuhi Kebutuhan Vitamin D jika Susu Difortifikasi

Vitamin D membantu penyerapan kalsium dan mendukung kesehatan tulang. Jika susu yang dikonsumsi telah difortifikasi vitamin D, konsumsinya dapat turut membantu memenuhi kebutuhan vitamin D anak. Pastikan kandungan vitamin D diperiksa melalui label produk.

10. Mendukung Fungsi Tubuh melalui Kandungan Vitamin B12

Produk susu merupakan salah satu sumber alami vitamin B12. Vitamin B12 dibutuhkan tubuh untuk berbagai fungsi penting, termasuk pembentukan sel darah merah serta fungsi sistem saraf. Satu cangkir susu sapi, misalnya, dapat menyediakan vitamin B12, meski jumlahnya dapat berbeda pada tiap produk.

11. Dapat Menjadi Bagian dari Rutinitas Tidur yang Menenangkan

Salah satu **manfaat susu untuk tidur nyenyak** lebih mungkin berasal dari perannya dalam membentuk rutinitas malam yang tenang daripada efek langsung sebagai “obat tidur”. American Academy of Pediatrics menyebut rutinitas malam yang rutin membantu anak memahami bahwa waktu tidur sudah semakin dekat.

Dengan dukungan kandungan nutrisi pada susu dan rutinitas sebelum tidur yang konsisten bisa membuat tubuh anak lebih rileks dan tenang, serta siap untuk tidur. Susu dapat diberikan sebelum anak menyikat gigi, kemudian dilanjutkan dengan membaca buku, dan tidur pada jam yang sama setiap malam.

12. Membantu Melengkapi Kebutuhan Gizi Anak Sehari-hari

Pada akhirnya, manfaat utama susu adalah membantu melengkapi kebutuhan nutrisi anak. Manfaat ini berasal dari beragam kandungan zat gizi di dalamnya. Bukan sebagai pengganti makanan utama, susu bisa menjadi selingan atau diberikan di luar jadwal makanan utama.

Baca juga: Jadwal Minum Susu Anak 2 Tahun: Tips Agar Si Kecil Tetap Sehat Optimal

Kapan Waktu Ideal Minum Susu Sebelum Tidur?

Tidak ada aturan medis bahwa anak harus minum susu tepat beberapa menit sebelum tidur. Waktu ideal minum susu sebelum tidur dapat disesuaikan dengan rutinitas keluarga, serta diberikan sebelum anak menyikat gigi.

mengingatkan agar sikat gigi menjadi hal terakhir yang menyentuh gigi sebelum tidur dan anak tidak dibiasakan tertidur dengan botol berisi susu karena kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko kerusakan gigi.

Setelah minum susu, Mams dapat melanjutkan rutinitas sebelum tidur untuk anak dengan menyikat gigi, membaca cerita, meredupkan lampu, dan mengajak si Kecil tidur pada jam yang konsisten.

Rekomendasi Susu Sebelum Tidur

Untuk membantu melengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil usia 1–3 tahun, Mams dapat memilih S-26 Procal ULTIMA Multicare System. S-26 Procal ULTIMA Multicare System mengandung nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, serta Kolin untuk mendukung perkembangan otak si Kecil. Selain itu, terdapat kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk mendukung pertumbuhannya.

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

Pertanyaan Seputar Minum Susu Sebelum Tidur

1. Apakah anak wajib minum susu setiap malam sebelum tidur?

Tidak. Minum susu sebelum tidur bukan kewajiban. Yang terpenting adalah kebutuhan energi dan zat gizi anak terpenuhi melalui pola makan sehari-hari yang beragam dan seimbang. Susu dapat menjadi salah satu sumber nutrisi, tetapi bukan satu-satunya.

2. Apakah susu hangat lebih efektif membantu anak tidur?

Belum ada bukti ilmiah kuat bahwa susu hangat secara langsung membuat seseorang tidur

lebih cepat atau lebih nyenyak. Johns Hopkins Medicine menyebut susu hangat telah lama dikaitkan dengan tidur, tetapi bukti ilmiah mengenai efektivitas minuman tersebut masih terbatas. Meski demikian, minum susu hangat dapat memberikan sensasi nyaman bagi sebagian anak dan menjadi bagian dari rutinitas malam yang menenangkan.

3. Berapa banyak susu yang sebaiknya diberikan sebelum tidur?

Tidak ada jumlah susu khusus yang wajib diberikan menjelang tidur. Jumlahnya perlu dihitung sebagai bagian dari total konsumsi susu dan makanan anak dalam sehari serta disesuaikan dengan usia. Sebagai gambaran umum, AAP merekomendasikan sekitar 16 ons atau 2 cangkir susu sapi per hari untuk anak usia 12–24 bulan dan sekitar 16–24 ons atau 2–3 cangkir per hari untuk anak usia 2–5 tahun. Rekomendasi ini adalah total konsumsi harian, bukan jumlah yang harus diminum sekaligus sebelum tidur. Untuk susu pertumbuhan, ikuti takaran dan petunjuk penyajian pada label produk.

Referensi

1. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2026). Calcium: Fact sheet for health professionals. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/. Diakses pada 12/08/2026.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Tips menjaga kesehatan tulang anak-anak. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3587/tips-menjaga-kesehatan-tulang-anak-anak. Diakses pada 12/08/2026.
3. National Library of Medicine. (2026). Protein in diet. MedlinePlus Medical Encyclopedia. https://medlineplus.gov/ency/article/002467.htm. Diakses pada 12/08/2026.
4. National Library of Medicine. (2026). Protein in diet. MedlinePlus Medical Encyclopedia. https://medlineplus.gov/ency/article/002467.htm. Diakses pada 12/08/2026.
5. Children and Family Health Devon, NHS. (n.d.). Developing good sleep hygiene. https://childrenandfamilyhealthdevon.nhs.uk/resources/developing-good-sleep-hygiene/. Diakses pada 12/08/2026.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Sumber zat gizi penting bagi anak balita menunjang pertumbuhan normal. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2832/sumber-zat-gizi-penting-bagi-anak-balita-menunjang-pertumbuhan-normal. Diakses pada 12/08/2026.
7. American Academy of Pediatrics. (2023). Recommended drinks for children age 5 & younger. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Recommended-Drinks-for-Young-Children-Ages-0-5.aspx. Diakses pada 12/08/2026.
8. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2026). Calcium: Fact sheet for health professionals. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/. Diakses pada 12/08/2026.
9. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2025). Vitamin B12: Fact sheet for health professionals. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/. Diakses pada 12/08/2026

10. American Academy of Pediatrics. (2023). Brush, book, bed: How to structure your child's nighttime routine. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Brush-Book-Bed.aspx. Diakses pada 12/08/2026.
11. ParenTeam. (2026). Does Milk Help You Sleep? How a Glass Before Bedtime Helps Kids Unwind. https://www.parenteam.com.ph/article/does-milk-help-you-sleep-kids-bedtime
12. American Academy of Pediatrics. (2023). Brush, book, bed: How to structure your child's nighttime routine. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Brush-Book-Bed.aspx. Diakses pada 12/08/2026.
13. Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Natural sleep aids: Home remedies to help you sleep. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/natural-sleep-aids-home-remedies-to-help-you-sleep. Diakses pada 12/08/2026.
14. American Academy of Pediatrics. (2023). Recommended drinks for children age 5 & younger. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Recommended-Drinks-for-Young-Children-Ages-0-5.aspx. Diakses pada 12/08/2026.

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 >