Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Cara Mengatasi Kurang Nutrisi pada Anak

SEP 30, 2026

5 MINS

Kurang nutrisi pada anak dapat diatasi dengan memastikan asupan makanan beragam dan padat gizi, mengatur pola makan sesuai usia, memantau pertumbuhan secara rutin, serta berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi jika diperlukan.

Kondisi ini terjadi ketika kebutuhan energi dan zat gizi anak tidak terpenuhi baik karena pola makan terbatas, picky eating, maupun gangguan penyerapan nutrisi akibat penyakit tertentu.

Hal ini akan sangat mungkin terjadi di masa kanak-kanak dan merupakan periode penting ketika tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.

Pada tahap ini, si Kecil membutuhkan berbagai zat gizi untuk mendukung perkembangan otak, pembentukan tulang, peningkatan daya tahan tubuh, hingga aktivitas sehari-hari.

Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan anak.

Oleh karena itu, Mam perlu memahami tanda anak kekurangan nutrisi, penyebabnya, serta cara mengatasi kurang nutrisi pada anak agar kebutuhan gizinya dapat terpenuhi secara optimal.

Mengapa Nutrisi Penting untuk Kesehatan Anak?

Nutrisi memiliki peran besar dalam mendukung berbagai fungsi tubuh si Kecil. Asupan gizi yang cukup dan seimbang membantu proses pertumbuhan, perkembangan otak, pembentukan otot dan tulang, serta menjaga kesehatan organ tubuh.

Selain itu, nutrisi juga berperan dalam mendukung sistem imun agar tubuh anak lebih siap melawan infeksi. Kebutuhan zat gizi seperti protein, vitamin, dan mineral juga diperlukan

untuk membantu proses belajar, menjaga energi saat beraktivitas, serta mendukung perkembangan kemampuan fisik maupun kognitif.

Tanda Anak Kekurangan Gizi yang Perlu Diperhatikan

Kekurangan gizi pada anak dapat terlihat dari perubahan pertumbuhan maupun kondisi kesehatannya. Beberapa tanda anak kekurangan nutrisi yang perlu diperhatikan antara lain:

- Berat badan sulit bertambah atau lebih rendah dibandingkan anak seusianya.
- Tinggi badan tidak bertambah sesuai pola pertumbuhan.
- Anak lebih mudah sakit karena daya tahan tubuh menurun.</li
- Anak terlihat mudah lelah dan kurang berenergi.
- Nafsu makan menurun atau memiliki pola makan yang sangat terbatas.
- Perkembangan kemampuan fisik dan belajar tidak sesuai tahap usianya.

Jika Mam melihat adanya tanda tersebut, sebaiknya lakukan evaluasi bersama tenaga kesehatan untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan nutrisi si Kecil.

Penyebab Kurang Nutrisi pada Anak

Kurang nutrisi dapat terjadi ketika kebutuhan energi dan zat gizi anak tidak terpenuhi dengan baik. Salah satu penyebab yang sering terjadi adalah asupan makanan yang kurang beragam sehingga anak tidak mendapatkan cukup vitamin, mineral, protein, atau zat gizi penting lainnya.

Selain itu, beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi antara lain:

- Anak memiliki kebiasaan pilih-pilih makanan (*picky eater*).
- Porsi atau frekuensi makan tidak sesuai kebutuhan usia.
- Infeksi atau penyakit tertentu yang memengaruhi nafsu makan maupun penyerapan nutrisi.
- Pola pemberian makan yang kurang tepat sejak usia dini.

Baca juga: Nutrisi Ideal untuk Perkembangan Anak

7 Cara Mengatasi Kurang Nutrisi pada Anak

Berikut beberapa langkah yang dapat Mam lakukan sebagai cara mengatasi kurang nutrisi pada anak:

1. Cari Tahu Penyebab Kurang Nutrisi pada Anak

Langkah pertama yang dapat Mam lakukan adalah mencari tahu penyebab kurang nutrisi pada

si Kecil. Kondisi ini dapat terjadi karena asupan makanan yang tidak mencukupi akibat pola makan yang kurang beragam, atau kondisi medis tertentu yang memengaruhi penyerapan zat gizi. Dengan mengetahui penyebabnya, penanganan dapat disesuaikan sehingga kebutuhan nutrisi anak dapat terpenuhi secara lebih optimal

2. Tingkatkan Asupan Energi dan Zat Gizi

Jika kurang gizi disebabkan oleh asupan yang kurang, tingkatkan kualitas makanan, bukan hanya jumlahnya. Berikan makanan yang padat energi dan kaya protein, vitamin, serta mineral agar kebutuhan gizi anak lebih cepat terpenuhi.

3. Berikan Makanan yang Kaya Zat Gizi Penting

Pastikan menu harian mengandung sumber protein, zat besi, kalsium, vitamin D, zinc, yodium, serta vitamin dan mineral lainnya yang berperan dalam mendukung pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan perkembangan otak.

4. Atur Pola Makan Sesuai Kondisi Anak

Jika nafsu makan anak sedang menurun, berikan makanan dalam porsi kecil tetapi lebih sering. Sajikan makanan dengan variasi bentuk, warna, dan rasa agar anak lebih tertarik makan.

5. Lengkapi dengan Suplemen Bila Diperlukan

Apabila kebutuhan gizi belum dapat dipenuhi dari makanan sehari-hari, Mam dapat melengkapinya dengan suplemen sesuai rekomendasi tenaga kesehatan.

6. Pantau Pertumbuhan Anak Secara Berkala

Perhatikan apakah berat badan dan tinggi badan anak mulai menunjukkan perbaikan sesuai kurva pertumbuhan. Pemantauan rutin membantu mengetahui apakah penanganan yang dilakukan sudah efektif.

7. Konsultasikan dengan Dokter atau Ahli Gizi

Jika berat badan tetap sulit naik, pertumbuhan terhambat, atau anak mengalami penyakit tertentu yang memengaruhi status gizinya, segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan agar mendapatkan evaluasi dan penanganan yang tepat.

Baca juga: Ide Bekal Sekolah dengan Nutrisi Penting untuk Anak

Tips Mencegah Kurang Nutrisi pada Anak

Mencegah kekurangan nutrisi dapat dimulai dengan membangun kebiasaan makan sehat sejak

dini. Berikut beberapa langkah yang dapat Mam lakukan:

- Berikan makanan yang bervariasi agar si Kecil mendapatkan berbagai zat gizi.
- Biasakan anak mengonsumsi sayur, buah, protein, dan sumber karbohidrat dalam menu harian.
- Sesuaikan porsi dan frekuensi makan dengan usia anak.
- Ciptakan suasana makan yang nyaman tanpa memaksa anak.
- Pantau pertumbuhan anak secara rutin melalui pengukuran berat dan tinggi badan.

Selain dari makanan bergizi seimbang, Mam juga dapat melengkapi asupan nutrisi harian si Kecil dengan susu pertumbuhan yang sesuai usianya. 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 Cara Mengatasi Kurang Nutrisi pada Anak

1. Apakah susu dapat membantu mengatasi kekurangan nutrisi pada anak?

Susu dapat membantu melengkapi asupan zat gizi anak sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. Namun, susu bukan pengganti makanan utama dan penggunaannya perlu disesuaikan dengan kebutuhan anak.

2. **Apa pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui status gizi anak?**

Status gizi anak dinilai melalui pemeriksaan antropometri, yaitu pengukuran berat badan, tinggi atau panjang badan, serta usia. Hasil pengukuran tersebut kemudian dibandingkan dengan standar pertumbuhan sesuai usia dan jenis kelamin untuk mengetahui apakah status gizi anak sudah sesuai.

3. **Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memperbaiki status gizi anak?**

Waktu yang dibutuhkan berbeda pada setiap anak, tergantung penyebab dan tingkat keparahan masalah gizi. Perbaikan status gizi umumnya memerlukan waktu beberapa bulan.

Referensi

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Benefits of Healthy Eating for Children. Retrieved August 2026, from https://www.cdc.gov/nutrition/php/resources/healthy-eating-benefits-for-children.html
2. UNICEF. Childre[Ch1.1][NS1.2]n's right to proper nutrition. Retrieved August 2026, from https://www.unicef.org/greece/en/childrens-right-proper-nutrition

3. WHO. (2024). Mlanutrition. Retrieved August 2026, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition
4. CDC. (2026). Good Nutrition Starts Early. Retrieved August 2026, from https://www.cdc.gov/nutrition/features/good-nutrition-starts-early.html

Bagikan sekarang

