

Anak (1-3 tahun)
Article

10 Manfaat Vitamin C untuk Anak dan Sumber Makanannya

OKT 28, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Vitamin C untuk anak memiliki banyak manfaat esensial yang dibutuhkan si Kecil. Vitamin C berperan dalam mendukung daya tahan tubuh, pembentukan kolagen, penyembuhan jaringan, dan penyerapan zat besi pada anak.

Kebutuhan tersebut sebaiknya dipenuhi dari makanan beragam sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG), sedangkan suplemen hanya diberikan bila memang diperlukan berdasarkan anjuran tenaga kesehatan.

Untuk membantu Mam memahami pentingnya vitamin C, artikel ini akan menjelaskan lebih detail tentang manfaat vitamin C untuk anak, sumber makanan yang mengandung vitamin C, hingga tanda kekurangan dan risiko kelebihan vitamin C.

Manfaat Vitamin C untuk Anak

Vitamin C memiliki beragam fungsi penting yang mendukung kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil. Peran vitamin C untuk anak mencakup berbagai proses dalam tubuh, terutama yang berkaitan dengan sistem kekebalan tubuh.

Berikut manfaat vitamin C selengkapnya untuk kesehatan si Kecil:

- Mendukung fungsi normal sistem kekebalan tubuh.
- Membantu produksi dan aktivitas sel darah putih.
- Melindungi sel imun dari kerusakan akibat radikal bebas.
- Membantu pembentukan antibodi.
- Mendukung fungsi *skin barrier* sebagai pertahanan pertama tubuh.
- Membantu mempercepat proses pemulihan saat tubuh melawan infeksi.
- Membantu mengurangi stres oksidatif yang dapat melemahkan daya tahan tubuh.

- Mendukung penyerapan zat besi sehingga membantu fungsi sistem imun secara tidak langsung.

Baca juga: [Vitamin untuk Otak Anak: Mana yang Paling Dibutuhkan?](#)

Kebutuhan Vitamin C Harian Anak Berdasarkan AKG Kemenkes

Kebutuhan vitamin C anak dapat berbeda sesuai usia dan kondisi tubuhnya. Karena itu, Mam dapat menjadikan Angka Kecukupan Gizi sebagai acuan untuk membantu memenuhi asupan si Kecil secara tepat.

Acuan Kebutuhan Berdasarkan Kelompok Usia

Kementerian Kesehatan mengatur dosis vitamin c untuk anak sesuai AKG, yaitu bayi 0-5 bulan sebanyak 40 mg, bayi 6-11 bulan sebanyak 50 mg, dan anak 1-3 tahun sebanyak 40 mg.

Perbedaan Kebutuhan pada Kondisi Tertentu

Kondisi tertentu, seperti demam, peradangan, gangguan penyerapan, atau masa pemulihan setelah tindakan medis tertentu, dapat memengaruhi kebutuhan vitamin C tubuh. Kekurangan vitamin C yang berat dapat menyebabkan skorbut (scurvy), yang ditandai antara lain dengan mudah memar, gangguan penyembuhan luka, anemia, serta gangguan pertumbuhan tulang pada anak.

Utamakan Pemenuhan dari Makanan Beragam

Memenuhi kebutuhan vitamin C melalui variasi buah dan sayur adalah cara paling alami dan aman daripada hanya mengandalkan suplemen.

Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin C

Vitamin C dapat ditemukan pada berbagai jenis buah dan sayuran yang mudah dimasukkan ke dalam menu harian si Kecil. Mam dapat memilih dan mengkombinasikannya agar asupan makanan tetap beragam.

Apa saja pilihan sumber makanan vitamin c untuk anak yang bisa Mam hidangkan hari ini?

• Jambu biji dan buah citrus

Dengan kandungan sekitar 165 gram per mangkuk, jambu biji merupakan buah super yang

menyuplai 119% kebutuhan vitamin C harian.

Kemudian, buah-buahan sitrus, seperti jeruk, juga menjadi sumber yang tinggi vitamin C.

(H3) • Pepaya, stroberi, dan kiwi

Buah-buahan lain dengan rasa segar dan manis yang berpotensi disukai si Kecil dan tinggi vitamin C adalah pepaya matang, stroberi, dan kiwi.

• **Tomat, brokoli, dan paprika**

Selain buah-buahan, Mam juga bisa menyisipkan tomat segar, kuntum brokoli hijau, serta paprika berwarna cerah ke dalam olahan lauk hariannya.

Agar vitamin C tidak rusak karena panas berlebih, cukup kukus sayuran dalam waktu singkat atau sajikan buah dalam bentuk potongan segar secara langsung.

Baca juga: [Vitamin untuk Ibu Menyusui: Apa Saja Kebutuhan Vitamin yang Harus Dipenuhi?](#)

Tanda Kekurangan dan Risiko Kelebihan Vitamin C

Asupan vitamin C yang terlalu sedikit maupun berlebihan dapat menimbulkan keluhan tertentu pada si Kecil. Mengenali tanda-tandanya dapat membantu Mam lebih bijak dalam memenuhi kebutuhan vitamin C sehari-hari.

• **Keluhan yang Dapat Muncul saat Asupan Kurang**

Tanda akibat kekurangan vitamin C pada anak dalam jangka adalah mudah lemas, rentan memar, dan proses penyembuhan luka lambat.

• **Gangguan Pencernaan Akibat Konsumsi Berlebihan**

Sebaliknya, jika konsumsi vitamin C, terutama dari suplemen dosis tinggi, terlalu berlebihan, si Kecil berisiko mengalami gangguan ringan seperti mual atau kram perut.

Dengan efek samping tersebut, pemberian suplemen perlu disesuaikan dengan kebutuhan harian atau rekomendasi dari ahli kesehatan.

Apakah Anak Membutuhkan Suplemen Vitamin C?

Kebutuhan suplemen vitamin C pada setiap anak tidak selalu sama. Pertimbangannya perlu

disesuaikan dengan pola makan, kondisi kesehatan, serta kecukupan asupan vitamin C dari makanan sehari-hari.

Suplemen tidak dibutuhkan jika kebutuhan harian sudah terpenuhi, seperti melahap sayur dan buah-buahan.

Namun, suplemen vitamin C bisa dipertimbangkan jika dokter menilai si Kecil membutuhkannya, seperti mengalami defisiensi vitamin C hingga gangguan penyerapan.

Yang perlu Mam ingat, vitamin C memiliki fungsi tersendiri sehingga tidak dapat digunakan sebagai bukan solusi segala penyakit.

Melengkapi Pola Makan Anak dengan Nutrisi Tambahan

Pemenuhan vitamin C untuk anak merupakan langkah baik untuk mendukung fungsi imun dan aktivitas harian si Kecil. Selain memberikan stimulasi dan gizi seimbang, Mam bisa mendukungnya dengan susu pertumbuhan yang diformulasikan sebagai pelengkap untuk mendampingi eksplorasinya.

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

Dengan kandungan 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, dan stimulasi yang tepat S 26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Baca juga: [Kebutuhan Vitamin C untuk Bayi](#)

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Pertanyaan Umum Seputar Vitamin C untuk Anak

1. Apakah anak perlu suplemen tambahan vitamin C selain dari makanan?

Tidak diperlukan selama pola makan bervariasi dan nutrisi harian si Kecil tercukupi.

2. Apakah vitamin C bisa mencegah anak mudah sakit?

Vitamin C berfungsi krusial mendukung sistem kekebalan tubuh, tetapi tidak bertindak sebagai pencegah mutlak seluruh jenis penyakit, termasuk pilek atau flu.

3. Apa efek samping jika anak kelebihan vitamin C?

Dosis yang terlampaui tinggi dari suplemen bisa memicu efek samping ringan pada perut si Kecil, seperti rasa tidak nyaman atau diare sementara.

Referensi

1. Agrawal, Anju. (2023). Vitamin C As A Possible Immunity Booster. International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM). <https://ijsrm.net/index.php/ijsrm/article/view/4453>
2. Raman, Ryan. (2025). *Health Benefits of Vitamin C*. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-c-benefits#bottom-line>
3. Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi. 2019. Kemenkes
4. Defisiensi Vitamin C. Manual MSD Versi Konsumen - Manual MSD. Retrieved September 2, 2026, from <https://www.msdmanuals.com/id/home/gangguan-nutrisi/vitamin/defisiensi-vitamin-c>
5. The Health Benefits of Guava - Cleveland Clinic. Retrieved September 2, 2026, from <https://health.clevelandclinic.org/guava-benefits>
6. Office of Dietary Supplements - Vitamin C - NIH. Retrieved September 2, 2026, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
7. Gilley, S. P., Ta, A., Pryor, W., 3rd, Roper, B., Erickson, M., Fenton, L. Z., Tchou, M. J., Cotter, J. M., & Moore, J. M. (2024). What Do We C in Children With Scurvy? A Case Series Focused on Musculoskeletal Symptoms. *Hospital pediatrics*, 14(2), e98-e103. <https://doi.org/10.1542/hpeds.2023-007336>
8. Nutritional Supplements, Vitamins & Boosting Your Child's Immunity - Healthy Children. Retrieved September 2, 2026, from <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Do-Kids-Really-Need-Vitamins-or-Supplements-to-Stay-Healthy-and-Boost-Immunity.aspx>
9. Myths and truths about vitamin C - Harvard Health. Retrieved September 2, 2026, from <https://www.health.harvard.edu/diet-and-nutrition/myths-and-truths-about-vitamin-c>

Bagikan sekarang

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist



Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam.

JOIN SEKARANG >