Anak (1-3 tahun)
Article

Anak Kekurangan Vitamin D? Cek Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya

OKT 28, 2026

5 MINS

Kekurangan vitamin D pada anak dapat mengganggu kesehatan tulang, kekuatan otot, dan proses pertumbuhan, meskipun tandanya tidak selalu terlihat jelas pada tahap awal.

Untuk mengatasinya, Mam dapat memperhatikan pola makan, paparan sinar matahari, kesehatan, hingga membawa si Kecil ke tenaga medis bila diperlukan.

Artikel ini akan membahas gejala kekurangan vitamin D pada anak, penyebab dan faktor risiko kekurangan vitamin D, sumber vitamin D untuk anak, serta cara mengatasi kekurangan vitamin D.

Gejala Kekurangan Vitamin D pada Anak

Kekurangan vitamin D dapat menunjukkan tanda yang berbeda pada setiap anak, terutama jika kondisinya sudah berlangsung cukup lama. Beberapa gejala berikut dapat membantu Mam lebih peka terhadap kondisi si Kecil.

1. Pertumbuhan tulang yang kurang optimal

Kekurangan vitamin D yang berat dan lama dapat mengganggu kesehatan tulang dan meningkatkan risiko rakitis. Akibatnya, tulang lebih lemah dan pertumbuhannya terganggu.

2. Kelemahan otot atau keterlambatan motorik tertentu

Pada kekurangan vitamin D yang berat hingga menyebabkan rakitis, anak dapat mengalami kelemahan otot, tonus otot rendah, mudah lelah, atau keterlambatan dalam mencapai tonggak motorik seperti berjalan.

[H3] 3. Keluhan tulang dan perubahan bentuk pada kekurangan berat

Pada kondisi yang parah, akibat kekurangan vitamin D pada anak bisa memicu kelainan bentuk, seperti tungkai kaki yang bengkok.

Kekurangan vitamin D pada anak tidak selalu menimbulkan gejala yang jelas. Jika si Kecil mengalami keluhan seperti nyeri tulang atau otot, atau memiliki faktor risiko kekurangan vitamin D, konsultasikan dengan dokter untuk menentukan apakah pemeriksaan lebih lanjut diperlukan.

Baca juga: Ciri-Ciri Anak Kekurangan Zat Besi

Penyebab dan Faktor Risiko Kekurangan Vitamin D

Ada beberapa hal yang dapat memengaruhi kecukupan vitamin D pada si Kecil. Faktor tersebut bisa berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari, pola makan, hingga kondisi kesehatan tertentu.

● Paparan sinar matahari yang terbatas

Paparan sinar matahari yang terbatas dapat meningkatkan risiko kekurangan vitamin D karena kulit mendapat lebih sedikit sinar UV B untuk memproduksi vitamin D.

● Asupan makanan sumber vitamin D yang kurang

Asupan sumber vitamin D yang rendah dapat meningkatkan risiko defisiensi zat gizi ini. Makanan yang mengandung tinggi vitamin D adalah ikan berlemak.

● Gangguan penyerapan atau kondisi kesehatan tertentu

Gangguan penyerapan lemak, seperti penyakit celiac atau fibrosis kistik, dapat mengurangi penyerapan vitamin D dari makanan. Penyakit dan obat-obatan tertentu juga dapat memengaruhi metabolisme vitamin D.

● Kebutuhan yang meningkat pada kelompok tertentu

Kondisi lain, seperti berat badan atau warna kulit, menentukan tingkat kebutuhan vitamin D. Contohnya, orang berkulit gelap lebih terhindar dari risiko kadar vitamin D rendah.

Sumber Vitamin D untuk Anak

Kebutuhan vitamin D si Kecil dapat didukung melalui beberapa sumber dalam kesehariannya. Mam dapat memperolehnya dari paparan sinar matahari, pilihan makanan, hingga sumber tambahan bila diperlukan.

1. Paparan sinar matahari yang aman sesuai anjuran

Mam, mengajak si Kecil berjemur di pagi hari bisa menjadi sumber vitamin D untuk anak yang alami dan sangat mudah dilakukan. Pastikan durasinya cukup singkat agar kulit sensitifnya tetap terlindungi dengan baik.

2. Ikan berlemak dan kuning telur

Mam bisa menyajikan menu ikan berlemak, minyak ikan, daging sapi, keju, atau kuning telur.

3. Makanan atau minuman yang difortifikasi

Produk fortifikasi juga bisa menjadi pilihan untuk mencukupi kebutuhan vitamin D, seperti susu, yogurt, hingga sereal.

4. Suplemen hanya sesuai rekomendasi tenaga kesehatan

Pastikan pemberian suplemen tambahan sudah melalui konsultasi dengan dokter anak. Sebagai informasi, dosis untuk bayi hingga remaja umumnya memerlukan 400-600 IU vitamin D per hari.

Cara Mengatasi Kekurangan Vitamin D

Penanganan kekurangan vitamin D perlu disesuaikan dengan penyebab dan kondisi si Kecil. Beberapa langkah berikut dapat dilakukan untuk membantu memenuhi kebutuhannya sekaligus memantau perkembangannya.

1. Evaluasi pola makan dan kebiasaan anak

Cara mengatasi kekurangan vitamin D bisa dimulai dengan memperbaiki variasi makanan tinggi vitamin D. Kemudian, Mam juga bisa mengajak si kecil bermain di luar agar terkena sinar matahari secukupnya tanpa meningkatkan risiko penyakit lain.

2. Pemeriksaan bila direkomendasikan dokter

Dokter dapat menyarankan pemeriksaan kadar vitamin D jika si Kecil memiliki gejala, faktor risiko, atau kecurigaan rakitis.

3. Pemberian suplemen dengan dosis sesuai arahan

Jika diperlukan, dokter dapat menganjurkan suplemen vitamin D dengan dosis dan lama pemberian yang disesuaikan dengan usia, hasil pemeriksaan, dan kondisi si Kecil.

4. Pemantauan pertumbuhan tulang dan respons terapi

Pantau pertumbuhan dan kondisi si Kecil selama menjalani penanganan. Ikuti jadwal kontrol yang dianjurkan dokter agar kadar vitamin D dan respons terhadap terapi dapat dievaluasi.

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

Rekomendasi Susu dengan Vitamin D dan Mineral untuk Melengkapi Pola Makan Anak

Mam, masa pertumbuhan merupakan periode yang membutuhkan asupan nutrisi seimbang jangan sampai Si Kecil kekurangan vitamin D. Dengan konsumsi vitamin D, aktivitas luar ruang, dan gaya hidup aktif, si Kecil mendapat dukungan untuk tumbuh secara optimal.

Tak kalah penting, Mam juga bisa mendukung si Kecil dengan memberikan makanan tambahan. Bukan sebagai satu-satunya sumber gizi utama, tetapi melengkapi kombinasi stimulasi, makanan harian, dan gaya hidup sehat demi memaksimalkan potensinya.

S-26 Procal ULTIMA Multicare System berasal dari susu sapi A2 yang mengandung protein A2 untuk dukung kenyamanan pencernaan si Kecil.

S-26 Procal ULTIMA juga mengandung nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, Kolin untuk dukung kemampuan belajar si Kecil, serta kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk dukung pertumbuhannya.

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Pertanyaan Umum Seputar Kekurangan vitamin D

1. **Apakah semua anak berisiko kekurangan vitamin D?**

Tidak semua anak memiliki risiko kekurangan vitamin D yang sama. Risikonya dapat

meningkat pada jumlah paparan sinar matahari, memiliki kulit lebih gelap, mengonsumsi sedikit sumber vitamin D, hingga mengalami gangguan penyerapan lemak.

2. **Berapa lama anak perlu berjemur untuk mencukupi vitamin D?**

Konsensus global tidak menetapkan waktu berjemur yang pasti karena faktor risiko setiap orang berbeda. Namun, aktivitas luar ruangan tetap baik untuk kesehatan dengan menjaga kulit agar tidak terbakar.

3. **Apakah susu pertumbuhan bisa membantu memenuhi kebutuhan vitamin D anak?**

Ya, susu fortifikasi dengan tambahan vitamin dan mineral dapat menjadi sumber pendamping yang baik.

Referensi

1. Gentile, C., & Chiarelli, F. (2021). Rickets in Children: An Update. Biomedicines, 9(7), 738. https://doi.org/10.3390/biomedicines9070738
2. Vitamin D Deficiency: Causes, Symptoms & Treatment - Cleveland Clinic. Retrieved September 3, 2026, from https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15050-vitamin-d-vitamin-d-deficiency
3. Korkut, Oguzhan. (2023). *Neurological Symptoms That May Represent a Warning in Terms of Diagnosis and Treatment in a Group of Children and Adolescents with Vitamin D Deficiency.* Children. https://doi.org/10.3390/children10071251
4. The Royal Children's Hospital Melbourne. (2020). Vitamin D Deficiency. https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Vitamin_D_deficiency/
5. Kids Health Information : Vitamin D - Rch.Org.Au. Retrieved September 3, 2026, from https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Vitamin_D/

Vitamin D - National Institutes of Health. Retrieved September 3, 2026, from https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/

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 >