Anak (1-3 tahun)
Artikel

Fungsi Vitamin B6 untuk Anak, Kebutuhan, dan Sumber Makanannya

NOV 12, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Fungsi vitamin B6 sangat penting bagi tumbuh kembang Si Kecil karena zat gizi mikro ini berperan aktif dalam metabolisme energi, pembentukan neurotransmiter, mendukung fungsi saraf, pembentukan sel darah, hingga menjaga daya tahan tubuh anak.

Kebutuhan vitamin harian ini sebenarnya dapat dipenuhi dengan mudah melalui pemberian makanan yang bervariasi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), sedangkan suplementasi secara rutin tidak perlu diberikan tanpa adanya indikasi klinis dari tenaga medis.

Artikel ini akan membahas fungsi vitamin B6 untuk anak, kebutuhan harian berdasarkan usia, sumber makanan terbaik, tanda kekurangan dan risiko kelebihan, serta panduan aman mengenai kebutuhan suplemen untuk Si Kecil.

Fungsi Vitamin B6 bagi Anak

Vitamin B6 terlibat dalam berbagai proses penting yang membantu tubuh Si Kecil bekerja dan berkembang dengan baik. Berikut beberapa fungsi vitamin B6 bagi anak.

1. Membantu metabolisme protein dan energi

Vitamin B6 bertindak sebagai koenzim dalam lebih dari 100 reaksi enzimatik untuk mengubah karbohidrat, lemak, dan protein dari makanan menjadi energi. Jumlah kebutuhan vitamin B6 ini juga berbanding lurus dengan asupan protein Si Kecil; semakin banyak protein yang ia konsumsi, semakin banyak pula vitamin B6 yang diperlukan tubuhnya untuk membantu

memproses protein tersebut.

2. Berperan dalam pembentukan neurotransmiter

Di dalam otak, vitamin B6 berperan krusial dalam memicu pembentukan neurotransmiter (senyawa pembawa pesan kimiawi), seperti serotonin, dopamin, dan GABA. Senyawa-senyawa ini sangat penting dalam mendukung perkembangan saraf, fungsi kognitif, serta membantu mengatur suasana hati Si Kecil.

3. Mendukung pembentukan hemoglobin

Vitamin B6 dibutuhkan dalam proses awal sintesis porfirin untuk menghasilkan hemoglobin. Hemoglobin adalah protein di dalam sel darah merah yang bertugas mengikat dan mengalirkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh agar Si Kecil tetap berenergi dan terhindar dari anemia.

4. Mendukung fungsi sistem imun normal

Manfaat vitamin B6 untuk anak adalah menyokong sistem pertahanan tubuh Si Kecil dengan membantu produksi antibodi, sel darah putih (termasuk sel T), serta protein imun interleukin-2 yang bertugas melawan infeksi bakteri maupun virus.

Baca Juga : **Manfaat Vitamin B Kompleks untuk Anak: Jenis dan Sumbernya**

Kebutuhan Vitamin B6 Harian Anak

Kebutuhan vitamin B6 perlu dipenuhi dalam jumlah yang sesuai dengan usia dan kondisi Si Kecil. Pemenuhannya juga perlu mempertimbangkan sumber asupan serta kondisi kesehatan tertentu yang dapat memengaruhi kebutuhan tubuh.

Acuan berdasarkan kelompok usia

Berikut adalah acuan kebutuhan harian vitamin B6 berdasarkan kelompok usia anak berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG):

- Bayi usia 0–5 bulan: 0,1 mg
- Bayi usia 6–11 bulan: 0,3 mg
- Anak usia 1–3 tahun: 0,5 mg
- Anak usia 4–6 tahun: 0,6 mg
- Anak usia 7–9 tahun: 1,0 mg.

Kebutuhan dapat berbeda pada kondisi kesehatan

tertentu

Asupan vitamin B6 Si Kecil bisa berbeda dari acuan umum jika ia memiliki kondisi medis tertentu, seperti penyakit ginjal kronis, gangguan penyerapan nutrisi (celiac atau Crohn), atau sedang rutin mengonsumsi obat antikejang dan antibiotik tuberkulosis (isoniazid) jangka panjang.

Utamakan pemenuhan melalui makanan beragam

Mam sebaiknya memprioritaskan pemenuhan vitamin B6 harian Si Kecil dari makanan alami sehari-hari, karena zat gizi dari makanan terbukti lebih mudah diserap oleh tubuh Si Kecil dan sudah dilengkapi dengan kombinasi nutrisi pendukung lain yang baik untuk kesehatannya.

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

Sumber Makanan Vitamin B6

Vitamin B6 dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan hewani maupun nabati yang mudah dimasukkan ke dalam menu sehari-hari Si Kecil. Berikut beberapa pilihan makanan yang kaya vitamin B6.

1. Ayam, ikan, dan daging

Sumber pangan hewani seperti dada ayam, ikan tuna, salmon sockeye, serta daging sapi tanpa lemak memiliki kandungan vitamin B6 tinggi yang sangat mudah diserap oleh tubuh anak.

2. Kentang dan pisang

Kentang (terutama kentang panggang beserta kulitnya) dan ubi jalar adalah salah satu pilihan terbaik, begitu pula dengan buah pisang berukuran sedang yang sangat disukai anak-anak.

3. Kacang-kacangan dan serealia

Sebagai variasi sumber nabati, kacang arab (*chickpeas*) dan kacang pistachio mengandung vitamin B6 dalam jumlah yang melimpah. Selain itu, sereal sarapan yang telah melalui proses fortifikasi (diperkaya nutrisi) juga dapat membantu mencukupi kebutuhannya.

Sajikan berbagai jenis makanan di atas dengan tekstur yang disesuaikan dengan usia Si Kecil: bentuk tim saring atau lumat halus (*puree*) untuk bayi usia 6–8 bulan, tekstur cincang halus/kasar atau makanan genggam (*finger food*) untuk usia 9–11 bulan, dan menu makanan keluarga bertekstur empuk untuk anak usia 12 bulan ke atas

Tanda Kekurangan dan Risiko Kelebihan Vitamin B6

Asupan vitamin B6 yang terlalu sedikit maupun terlalu banyak dapat menimbulkan masalah kesehatan tertentu. Karena itu, penting bagi Mam untuk mengenali kondisi yang dapat meningkatkan risiko kekurangan maupun kelebihan vitamin ini pada Si Kecil.

Tanda anak mengalami kekurangan vitamin B6 di antaranya adalah ruam di kulit, bibir kering, sariawan di lidah, daya tahan tubuh menurun, kesemutan, lemas, kejang, hingga mudah rewel.

Meskipun jarang terjadi, kekurangan vitamin B6 yang parah dapat memicu keluhan medis seperti:

- anemia mikrositik,
- dermatitis seboroik (ruam merah bersisik),
- bibir pecah-pecah di sudut mulut (keilosis),
- radang lidah (glositis),
- rewel,
- kebingungan,
- hingga kejang yang perlu segera dievaluasi oleh dokter anak.

Defisiensi vitamin B6 rentan dialami oleh anak dengan malnutrisi energi protein berat atau penyakit autoimun. Selain itu, bayi baru lahir dengan gangguan genetik metabolisme langka (*pyridoxine-dependent epilepsy*) juga berisiko mengalami kejang parah yang hanya bisa diredakan dengan pemberian vitamin B6 oleh dokter.

Meski keracunan vitamin B6 tidak akan terjadi hanya dari konsumsi makanan alami sehari-hari. Namun, pemberian suplemen vitamin B6 dosis tinggi dalam jangka panjang justru berisiko merusak sistem saraf sensorik (neuropati) anak, yang ditandai dengan gejala mati rasa, kesemutan, hilangnya koordinasi gerak tubuh (*ataxia*), mual, dan sensitivitas kulit terhadap sinar matahari.

Apakah Anak Membutuhkan Suplemen Vitamin B6?

Selama Si Kecil mendapatkan pola makan yang bervariasi dengan gizi seimbang, kebutuhan vitamin B6 hariannya sudah terpenuhi dengan sangat baik dari makanan alami sehingga ia tidak memerlukan suplemen tambahan.

Pemberian suplemen hanya dilakukan sebagai penunjang medis berdasarkan diagnosis dokter anak, terutama jika Si Kecil mengidap kondisi klinis tertentu seperti anemia sideroblastik atau untuk meminimalkan efek samping obat-obatan tertentu.

Apabila Si Kecil mengonsumsi multivitamin harian atau sereal fortifikasi, Mam harus

membiasakan diri untuk selalu teliti memeriksa label kemasan guna memastikan akumulasi asupan vitamin B6 Si Kecil tetap berada dalam batas aman harian.

Penuhi Asupan Nutrisi Harian Anak dengan S-26 Procal Nutrissentials

Memastikan asupan gizi seimbang dari makanan sehari-hari adalah kunci utama untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian Si Kecil, termasuk agar mendapatkan fungsi vitamin B6 secara optimal.

Sebagai pelengkap pola makan sehatnya, Mam juga bisa menyajikan susu yang diformulasikan dengan vitamin B6 dan nutrisi penting lainnya guna mendukung proses belajarnya setiap hari.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung kemampuan belajar, 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.

Baca juga: **Kebutuhan Vitamin C untuk Bayi**

Pertanyaan Umum Seputar Fungsi Vitamin B6

1. Apakah vitamin B6 berperan dalam perkembangan otak anak?
Ya, vitamin B6 berperan krusial di dalam otak untuk memicu pembentukan neurotransmiter, seperti serotonin, dopamin, dan GABA. Senyawa-senyawa pembawa pesan kimiawi ini sangat penting dalam mendukung perkembangan saraf dan fungsi kognitif, serta membantu mengatur suasana hati Si Kecil.

2. Apakah anak perlu suplemen tambahan vitamin B6?
Selama anak mendapatkan pola makan bervariasi dengan gizi seimbang, ia tidak memerlukan suplemen tambahan karena kebutuhan vitamin B6 sudah terpenuhi dari makanan alami. Pemberian suplemen hanya diperlukan sebagai penunjang medis apabila ada indikasi atau diagnosis langsung dari dokter anak.

3. Apa tanda anak kekurangan vitamin B6?
Tanda anak mengalami kekurangan vitamin B6 yang parah meliputi anemia mikrositik, dermatitis seboroik (ruam bersisik), bibir pecah-pecah di sudut mulut, serta radang lidah. Selain gejala fisik, anak juga dapat menunjukkan perubahan perilaku seperti menjadi rewel dan kebingungan, hingga mengalami kejang yang memerlukan evaluasi dokter segera.

Referensi

1. Curtis, Lindsay. (2026). *What Vitamin B6 Actually Does to Your Body.* Very Well Mind. https://www.verywellhealth.com/what-vitamin-b6-does-for-your-body-11914563
2. 9 Signs and Symptoms of Vitamin B6 Deficiency - Healthline. Retrieved September 2, 2026, from https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-b6-deficiency-symptoms
3. Vitamin B6 - Eat For Health. Retrieved September 2, 2026, from https://www.eatforhealth.gov.au/nutrient-reference-values/nutrients/vitamin-b6
4. Schellack, N., Kitiyot Yotsombut, Sabet, A., Jalal Nafach, Fu Liong Hiew, & Kongkiat Kulkantrakorn. (2025). Expert Consensus on Vitamin B6 Therapeutic Use for Patients: Guidance on Safe Dosage, Duration and Clinical Management. Drug Healthcare and Patient Safety, Volume 17, 97–108. https://doi.org/10.2147/dhps.s499941
5. Tardy, A.-L., Pouteau, E., Marquez, D., Yilmaz, C., & Scholey, A. (2020). Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A Narrative Review of the Biochemical and Clinical Evidence. Nutrients, 12(1), 228. https://doi.org/10.3390/nu12010228
6. Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) - Kemenkes. 2019
7. Vitamin B6 Deficiency and Dependency - Nutritional Disorders - MSD Manual Professional Edition. Retrieved September 2, 2026, from https://www.msdmanuals.com/professional/nutritional-disorders/vitamin-deficiency-dependency-and-toxicity/vitamin-b6-deficiency-and-dependency
8. Slideshow: Signs You’re Not Getting Enough Vitamin B6 - WebMD. Retrieved September 2, 2026, from https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/ss/slideshow-vitamins-vitamin-b6-deficiency
9. Top7 Benefits of Vitamin B6 - Cleveland Clinic. Retrieved September 2, 2026, from https://health.clevelandclinic.org/vitamin-b6
10. Nutrisi pada Bayi dan Batita di Era New Normal Pandemi Covid 19 - IDAI. Retrieved September 2, 2026, from https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-bayi-dan-batita-di-era-new-normal-pandemi-covid-19
11. Defisiensi Vitamin B6 - Manual MSD. Retrieved September 2, 2026, from https://www.msdmanuals.com/id/home/gangguan-nutrisi/vitamin/defisiensi-vitamin-b6
12. National Institute of Health. (n.d.) *Vitamin B6.* https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/
13. Brown MJ, Daley SF, Beier K. Vitamin B6 Deficiency. [Updated 2023 Aug 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470579/
14. Vitamin B6 - The Nutrition Source. Retrieved September 2, 2026, from https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/vitamin-b6/
15. 9 Signs and Symptoms of Vitamin B6 Deficiency - MedicineNet. Retrieved September 8, 2026, from https://www.medicinenet.com/9_signs_and_symptoms_of_vitamin_b6_deficiency/article.htm

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >