Anak (1-3 tahun)
Artikel

Pahami Mikronutrien untuk Anak dan Manfaatnya di Sini!

NOV 13, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Mikronutrien adalah vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh anak dalam jumlah kecil, tetapi memiliki peran besar dalam berbagai proses penting, termasuk pertumbuhan, perkembangan otak, pembentukan darah, kesehatan tulang, dan fungsi daya tahan tubuh. Kebutuhan mikronutrien perlu dipenuhi melalui pola makan yang beragam dan sesuai dengan usia Si Kecil.

Artikel ini akan membahas perbedaan makronutrien dan mikronutrien, contoh mikronutrien untuk anak, manfaat mikronutrien bagi tumbuh kembang, akibat kekurangan mikronutrien pada anak, serta cara memenuhi kebutuhan mikronutrien Si Kecil sehari-hari.

Pengertian Mikronutrien dan Perbedaannya dengan Makronutrien

Mikronutrien adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi tetap diperlukan untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh. Vitamin dan mineral termasuk dalam kelompok mikronutrien.

Sebaliknya, makronutrien dibutuhkan dalam jumlah lebih besar. Karbohidrat, protein, dan lemak termasuk makronutrien yang terutama berperan sebagai sumber energi dan mendukung berbagai fungsi tubuh.

Jadi, perbedaan makronutrien dan mikronutrien terutama terletak pada jumlah yang dibutuhkan tubuh. Keduanya sama-sama penting untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan Si Kecil.

Jenis Mikronutrien yang Dibutuhkan Anak

Mikronutrien terdiri dari berbagai jenis vitamin dan mineral. Masing-masing memiliki fungsi yang berbeda dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan Si Kecil. Secara umum, mikronutrien dapat dibagi menjadi vitamin larut air, vitamin larut lemak, mineral makro, dan mineral mikro.

• Vitamin larut air

Vitamin larut air adalah kelompok vitamin yang dapat larut dalam air. Kelompok ini mencakup vitamin B kompleks dan vitamin C.

• Vitamin larut lemak

Berbeda dengan vitamin larut air, vitamin larut lemak dapat larut dalam lemak dan tersimpan di dalam tubuh. Vitamin A, D, E, dan K termasuk dalam kelompok vitamin ini.

• Mineral makro

Mineral makro adalah mineral yang tubuh perlukan dalam jumlah lebih banyak dibandingkan mineral mikro. Contohnya adalah kalsium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, klorida, dan sulfur.

• Mineral mikro

Mineral mikro, atau *trace minerals*, adalah mineral yang tubuh perlukan dalam jumlah lebih sedikit dibandingkan mineral makro. Meski jumlahnya kecil, kelompok ini tetap menjadi bagian dari kebutuhan mikronutrien Si Kecil. Contohnya zat besi, zinc, yodium, selenium, mangan, dan tembaga.

Baca juga: **Yuk, Pahami Kecerdasan Intrapersonal dan Manfaatnya untuk Anak!**

Manfaat Mikronutrien bagi Tumbuh Kembang Anak

Vitamin dan mineral membantu tubuh Si Kecil menjalankan berbagai proses penting. Beberapa manfaat mikronutrien bagi tumbuh kembang antara lain:

1. Mendukung pertumbuhan tulang dan jaringan

Vitamin dan mineral tertentu, seperti vitamin D, kalsium, fosfor, dan zinc, berperan dalam pertumbuhan serta pemeliharaan tulang dan jaringan tubuh.

2. Mendukung pembentukan darah dan metabolisme energi

Zat besi, folat, dan vitamin B12 dibutuhkan dalam pembentukan sel darah. Sementara itu, berbagai vitamin B membantu tubuh menjalankan proses metabolisme untuk menghasilkan energi dari makanan.

3. Mendukung perkembangan otak dan fungsi imun normal

Zat gizi seperti yodium, zat besi, zinc, serta beberapa vitamin berperan dalam perkembangan dan fungsi sistem saraf. Selain itu, Vitamin A atau Vitamin C sebagai sumber antioksidan membantu Si Kecil dalam melawan penyakit dan mendukung kemampuan tubuh untuk melawan infeksi

Baca juga: **Pahami Manfaat Asam Folat untuk Anak dan Sumbernya di Sini!**

Akibat Kekurangan Mikronutrien pada Anak

Akibat kekurangan mikronutrien pada anak dapat berbeda-beda, tergantung pada jenis dan tingkat kekurangan zat gizi yang terjadi. Berikut beberapa dampak yang bisa terjadi:

1. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan

Kekurangan mikronutrien dalam jangka waktu tertentu dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan Si Kecil, terutama jika kebutuhan zat gizi lainnya juga tidak terpenuhi.

2. Anemia atau mudah lelah pada kekurangan zat tertentu

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. Kondisi ini dapat membuat Si Kecil lebih mudah lelah dan memengaruhi aktivitasnya.

3. Penurunan fungsi tubuh yang bergantung pada nutrien terkait

Setiap vitamin dan mineral memiliki fungsi yang berbeda. Kekurangan zat gizi tertentu dapat memengaruhi fungsi tubuh yang bergantung pada zat gizi tersebut.

Namun, gejala pada Si Kecil tidak selalu menunjukkan kekurangan vitamin atau mineral

tertentu. Mam sebaiknya tidak menentukan penyebabnya hanya berdasarkan gejala yang muncul.

Jika Mam memiliki kekhawatiran tentang pertumbuhan, perkembangan, atau kondisi kesehatan Si Kecil, konsultasikan dengan tenaga kesehatan agar Si Kecil dapat memperoleh penilaian dan penanganan yang sesuai.

Cara Memenuhi Kebutuhan Mikronutrien Anak

Berikut beberapa cara memenuhi kebutuhan mikronutrien Si Keci:

• Sajikan makanan beragam dari berbagai kelompok pangan

Mam dapat memberikan makanan yang beragam, termasuk sumber pangan hewani, sayur, buah, kacang-kacangan, dan sumber karbohidrat. Kenalkan berbagai jenis makanan sesuai usia Si Kecil agar kebutuhan zat gizinya lebih beragam.

• Perhatikan pangan hewani, sayur, buah, dan sumber fortifikasi

Pangan hewani seperti telur, ikan, ayam, dan daging dapat menjadi bagian dari pola makan Si Kecil. Sayur dan buah juga menyediakan berbagai vitamin dan mineral. Selain itu, produk pangan yang telah difortifikasi dapat menjadi salah satu sumber zat gizi sesuai kebutuhan dan usia anak.

• Pantau pertumbuhan dan pola makan

Memantau pertumbuhan serta memperhatikan pola makan Si Kecil dapat membantu Mam mengetahui apakah asupan hariannya sudah beragam dan sesuai kebutuhannya.

• Gunakan suplemen hanya sesuai rekomendasi

Kebutuhan vitamin dan mineral sebaiknya dipenuhi melalui makanan sehari-hari. Jika Si Kecil memiliki risiko kekurangan zat gizi tertentu, penggunaan suplemen sebaiknya mengikuti rekomendasi tenaga kesehatan dan tidak diberikan secara berlebihan.

Rekomendasi Susu dengan Vitamin dan

Mineral untuk Melengkapi Kebutuhan Mikronutrien Anak

Pemenuhan mikronutrien merupakan bagian dari pemenuhan kebutuhan nutrisi harian Si Kecil. Selain memberikan makanan yang beragam, Mam dapat mempertimbangkan susu sebagai salah satu bagian dari pola makan untuk membantu melengkapi asupan nutrisi sesuai usia dan kebutuhan Si Kecil.

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.

Pertanyaan Umum Seputar Mikronutrien

1. Apakah susu pertumbuhan bisa memenuhi kebutuhan mikronutrien anak?
Susu pertumbuhan dapat menjadi salah satu bagian dari pola makan Si Kecil dan menyediakan sejumlah vitamin serta mineral, terutama jika produk tersebut difortifikasi. Namun, susu bukan satu-satunya sumber mikronutrien. Kebutuhan zat gizi tetap perlu dipenuhi melalui pola makan yang b eragam dan sesuai usia.

2. Mikronutrien apa yang paling sering kurang pada anak Indonesia?
Risiko kekurangan mikronutrien dapat berbeda berdasarkan usia, pola makan, kondisi kesehatan, dan faktor lainnya. Zat besi, vitamin A, yodium, dan zinc merupakan beberapa zat gizi yang perlu mendapat perhatian dalam pemenuhan gizi anak. Penilaian kebutuhan tetap perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing anak.

3. Bagaimana cara memastikan anak cukup mikronutrien dari makanan sehari-hari?
Berikan makanan yang beragam dari berbagai kelompok pangan, termasuk pangan hewani, sayur, buah, dan makanan sumber zat gizi lainnya. Pantau juga pertumbuhan Si Kecil secara berkala dan konsultasikan dengan tenaga kesehatan jika terdapat kekhawatiran mengenai pola makan atau pertumbuhannya.

Referensi

1. WHO. *Micronutrients*. Retrieved FAugust 2026, from
2. Kathleen, Zelman. (2025). *Macronutrients: What They Are and Why They’re Important*. Web MD. Retrieved September 2026, from https://www.webmd.com/diet/what-are-macronutrients
3. Streit, Lizzie. (2024). *Micronutrients: Types, Functions, Benefits and More*. Retrieved August 2026, from https://www.healthline.com/nutrition/micronutrients
4. UNICEF. *Key practice: Micronutrients for children, adolescents and women.* Retrieved August 2026,

from https://www.unicef.org/uganda/key-practice-micronutrients-children-adolescents-and-women
5. Kiani, Aisha, *et al.* (2022). *Main Nutrition Deficiency.* Retrieved September 2026, from
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9710417/
7. Center for Disease Control and Prevention. (2026). *Good Nutrition Start Early.* Retrieved August 2026, from https://www.cdc.gov/nutrition/features/good-nutrition-starts-early.html

Bagikan sekarang

