

Bijak Memberikan Suplemen untuk Anak

ORANG tua selalu menginginkan yang terbaik untuk anak-anaknya. Salah satu yang menjadi perhatian bagi orang tua adalah kesehatan anak-anak terutama pada masa pertumbuhan mereka. Tidak jarang orang tua merasa perlu untuk memberikan tambahan nutrisi berupa suplemen tambahan vitamin dan mineral untuk anak-anaknya dengan tujuan agar anaknya dapat menjadi lebih sehat, cerdas dan harapan baik lainnya.

Begitu banyaknya suplemen untuk anak-anak yang beredar di pasaran. Bentuk dan harganya pun beragam, ada yang berbentuk sirup, tablet, kapsul, tablet chewable, mulai dari harga yang murah hingga relatif mahal dengan berbagai klaim keunggulannya seperti meningkatkan daya tahan tubuh, nafsu makan, kecerdasan dan lainnya. Hal ini sering menyulitkan bagi orang tua untuk memutuskan suplemen mana yang benar-benar dibutuhkan untuk anak-anak mereka. Sebenarnya hal yang mendasari dalam memberikan suplemen pada anak adalah kebutuhan akan vitamin dan mineral pada anak tersebut.

Fungsi suplemen vitamin dan mineral Vitamin dan mineral merupakan unsur penting dalam tubuh. Vitamin dibutuhkan sebagai katalis untuk membantu mengatur metabolisme tubuh pada proses pencernaan, pertumbuhan maupun pertahanan tubuh terhadap penyakit. Demikian juga halnya dengan mineral, perannya sangat penting dalam mempertahankan beberapa fungsi fisiologis organ-organ dalam tubuh, serta proses pembentukan struktur tubuh seperti tulang dan gigi. Keduanya merupakan *micro nutrient*, yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit namun dengan takaran yang sesuai dan asupan yang teratur. Tubuh tidak dapat memproduksi sendiri sebagian besar vitamin dan mineral. Asupan utama vitamin dan mineral berasal dari sumber makanan yang biasa kita makan sehari-hari.



Ayu Soraya, S.Farm. Apt
Mahasiswa Prodi Magister Farmasi Klinik Fakultas Farmasi UGM

Suplemen untuk anak-anak merupakan nutrisi tambahan yang biasanya diberikan di samping makanan pokok dengan tujuan membantu tumbuh kembang anak-anak agar lebih optimal. Suplemen biasanya terdiri dari beberapa vitamin, seperti vitamin A, vitamin B, vitamin C serta beberapa kandungan mineral seperti kalsium, phosphor, zat besi, kobalt, zinc. Adapula pula beberapa suplemen yang menambahkan kandungan seperti minyak ikan, beberapa ekstrak tumbuhan seperti ekstrak kurkuma.

Pemberian suplemen sebenarnya untuk melengkapi jika ada kekurangan terhadap beberapa vitamin dan mineral dalam tubuh. Jadi, suplemen tidak dapat digunakan untuk menggantikan vitamin alami yang diperoleh dari makanan, tetapi hanya dapat diberikan apabila terjadi kekurangan zat tersebut. Kekurangan beberapa vitamin dan mineral dapat menimbulkan defisiensi zat-zat tersebut yang berakibat buruk pada tumbuh kembang anak-anak. Namun, pemberian vitamin dan mineral yang berlebihan juga berdampak tidak baik pada anak.

Pemberian megadosis vitamin dan mineral (dalam jumlah yang besar) justru dapat menimbulkan efek buruk dalam tubuh. Misalnya vitamin-vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E dan K jika berlebihan maka akan mengendap dalam tubuh dan dapat menimbulkan ketoksikan.

Sedangkan vitamin yang larut dalam air seperti vitamin C dan B dapat memperberat kerja ginjal jika jumlahnya berlebihan karena dibuang melalui urin. Oleh sebab itu, pemberian suplemen pada anak juga tetap harus memenuhi prinsip-prinsip tepat dosis, tepat jenis, tepat waktu dan tepat cara pemakaian serta waspada efek samping seperti lazimnya penggunaan obat-obatan.

Perlu atau Tidak?

Sebelum memutuskan untuk memberikan suplemen untuk anak, sebaiknya kita ketahui terlebih dahulu apakah anak tersebut benar-benar membutuhkannya atau tidak. Faktanya, pemberian suplemen sebenarnya tidak terlalu diperlukan untuk anak-anak sehat yang tumbuh dengan normal dan mendapat makanan yang bergizi seimbang. Pada bayi usia 0-6 bulan misalnya, kebutuhan vitamin dan mineralnya dapat terpenuhi melalui pemberian ASI eksklusif.

Setelah usia tersebut, sumber vitamin dan mineral dapat dibantu dengan pemberian makanan tambahan atau dikenal dengan sebutan MPASI.

Berikut ini beberapa kriteria anak-anak yang membutuhkan suplemen vitamin dan mineral, diantaranya:

- Bayi yang lahir premature atau bayi lahir berat badan rendah (BBLR)
- Anak-anak yang mempunyai sakit kronik atau sedang menjalani pengobatan jangka panjang, misalnya TBC
- Anak-anak yang memiliki alergi terhadap beberapa makanan atau memiliki masalah pada pencernaannya, sehingga terbatas asupan dari bahan makanan tersebut, misalnya ada beberapa anak yang alergi pada susu dan produk sejenisnya.



IST

d. Anak-anak yang sedang sakit atau dalam masa penyembuhan suatu penyakit.

e. Anak-anak yang mengalami perlambatan dalam tumbuh kembangnya.

f. Anak-anak yang *picky eater* atau pemilih makanan, misal yang tidak mau mengonsumsi sayuran atau buah-buahan.

Jadi berdasarkan kriteria di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak semua anak memerlukan suplemen tambahan untuk kebutuhan vitamin dan mineralnya. Hal terbaik yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan asupan makanan sehat dengan *gizi* yang berimbang, karena vitamin dan mineral bukan merupakan satu-satunya zat yang diperlukan oleh tubuh pada saat tumbuh kembang anak, tetapi juga dibutuhkan keseimbangan zat penting lainnya seperti karbohidrat, protein dan lemak.

Namun jika memang dibutuhkan juga untuk memberikan suplemen untuk anak, sebaiknya perhatikan beberapa hal ini berikut:

- Berikan suplemen vitamin dan mineral pada anak-anak sesuai dengan kebutuhannya.

Sebaiknya ketahui dulu anak kekurangan vitamin atau mineral apa dalam masa pertumbuhannya dengan cara berkonsultasi terlebih dahulu

dengan dokter anak agar dapat dipilih jenis suplemen yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. Pertimbangan untuk memberikan suplemen setelah anak berusia 4 tahun, kecuali memang disarankan oleh dokter.

- Perhatikan angka kecukupan gizi (AKG) dari suplemen yang dipilih. Pemberian suplemen idealnya tidak mencapai lebih dari 100% dari angka kebutuhan harian vitamin dan mineral untuk anak-anak. Suplemen juga tidak perlu dikonsumsi terus menerus dalam jangka panjang, tetapi hanya pada saat diperlukan saja.

- Apabila anak juga mengonsumsi obat lain untuk terapi suatu penyakit, pastikan multivitamin yang diberikan tidak menimbulkan interaksi dengan obat yang diminum. Konsultasikan dengan dokter anak maupun apoteker bagaimana sebaiknya aturan minumannya, termasuk waktu yang baik untuk mengonsumsi suplemen tersebut.

- Jangan lupa untuk selalu perhatikan tempat penyimpanan suplemen sesuai petunjuk yang ada, termasuk memperhatikan tanggal kadaluarsanya agar suplemen yang diberikan dipastikan dalam kondisi yang masih baik sehingga dapat bermanfaat secara optimal. (*)