

# EKSPOS

## Cegah Gagal Tumbuh dengan Susu Yang Tepat untuk Anak

Adi Kampai - [SUMBAR.EKSPOS.CO.ID](http://SUMBAR.EKSPOS.CO.ID)

Mar 17, 2024 - 14:33



Kesehatan - Saat berat badan bayi turun drastis atau tidak menunjukkan perkembangan dari waktu ke waktu, hal ini menunjukkan bayi mengalami masalah kesehatan. Kondisi ini dikenal dengan gagal tumbuh, salah satu yang perlu diwaspadai karena dapat berakibat bayi menjadi stunting.

Dokter Anak Rumah Sakit Permata Depok, dr. Agnes Tri Harjaningrum, Sp.A menjelaskan, kondisi gagal tumbuh pada anak seringkali karena kekurangan

asupan protein hewani, yang salah satunya dapat dipenuhi melalui konsumsi susu.

“Susu itu memang sangat banyak manfaatnya, kayak one stop shopping. Itu kelebihanannya itu,” ungkap Agnes.

Namun demikian, ia juga menegaskan pentingnya mengembangkan skill makan pada anak. Meskipun memberikan susu sebagai minuman bergizi, anak juga perlu diajari untuk makan makanan padat yang seimbang.

Dalam menangani stunting, pengawasan khusus terhadap pola makan anak menjadi hal yang penting. “Bukan hanya tentang kuantitas asupan makanan, tetapi juga mengenai kualitasnya dan bagaimana anak-anak diberi pengajaran tentang pola makan yang sehat.” Pungkasnya.

Dengan demikian, penanganan stunting tidak hanya berfokus pada memberikan makanan yang bergizi, tetapi juga melibatkan pendekatan yang holistik terhadap kesehatan anak.

Senada dengan itu, pakar gizi klinik dr. Juwalita Surapsari, M.Gizi, Sp.GK , juga mengingatkan orang tua untuk menerapkan pola makan yang tepat sesuai pedoman gizi seimbang, termasuk memaksimalkan pemenuhan zat besi sangat diperlukan.

"Pemenuhan zat besi dapat dilakukan dengan menyediakan makanan dan minuman yang bersumber dari protein hewani yang kaya zat besi seperti daging sapi, ati ayam dan termasuk susu," kata dr. Juwalita.

Namun, sering terjadi salah paham diantara orang tua bahwa semua jenis susu itu sama. Faktanya, beberapa jenis susu yang beredar di pasaran memiliki jumlah nutrisi yang berbeda. Menurut dr Juwalita, orang tua harus memperhatikan hal-hal dalam memberikan susu untuk anak, seperti memperhatikan label untuk memastikan kandungan nutrisinya sesuai untuk kebutuhan anak.

Lebih lanjut ia juga mengingatkan agar orang tua harus memberikan berikan susu pertumbuhan sesuai dengan usia anak. Susu pertumbuhan memiliki komposisi nutrisi, yaitu makro dan mikronutrien, yang lebih lengkap, sesuai dengan rekomendasi kebutuhan nutrisi anak. Beberapa kandungan nutrisi dalam susu pertumbuhan biasanya telah difortifikasi (adanya vitamin, mineral termasuk zat besi, omega 3, dan omega 6, serta DHA) yang berperan penting untuk tumbuh kembang anak.\*\*