

# Penting Asupan Nutrisi Zat Besi Pada Tumbuh Kembang Anak

Category: LifeStyle

16 Desember 2023



## Penting Asupan Nutrisi Zat Besi Pada Tumbuh Kembang Anak

**Prolite** – Hallo bunda, sudahkah bunda-bunda di rumah tau pentingnya zat besi untuk tumbuh kembang anak-anak.

Bahkan akan ada bahayanya apa bila tumbuh kembang anak kekurangan zat besi. Maka dari itu penting peran orang tua untuk memperhatikan asupan nutrisi untuk anak.

Zat besi adalah jenis mineral yang digunakan oleh tubuh untuk menunjang proses pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah.

Nutrisi ini tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh, sehingga seseorang perlu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk memenuhi asupan mikronutrien ini.

Anak usia 6 bulan sampe 3 tahun adalah masa kritis anak-anak membutuhkan banyak nutrisi ini. Nutrisi ini dipakai untuk pembentukan saraf otak terutama komponen myelin.

Apa bahayanya kalau kekurangan nutrisi ini pada anak?



## Alodokter

Efek buruknya akan terlihat pada kemampuan kognitif dan motorik anak, baik secara jangka pendek maupun jangka panjang.

Akan ada beberapa dampak yang akan di rasakan pada anak dalam jangka pendek:

- kecerdasan menurun
- fungsi otak menurun seperti anak kurang memberikan atensi, fungsi pendengaran berkurang, visualisasi berkurang, lalu anak kurang responsive
- fungsi motorik menurun, anak cepat lelah, letih, lesu, tidak cekatan seperti anak-anak seusianya.

Ada juga dampak jangka panjang jika kekurangan nutrisi ini:

- performa di sekolah menurun
- kurang tanggap terhadap lingkungan
- perubahan perilaku seperti, kurang gerak, atensi berkurang, tidak ceria, anak-anak dengan anemia defisiensi besi cenderung penakut dan peragu.

---

# Tingginya Harga Pangan Jadi Persoalan Stunting

Category: Nasional, News  
16 Desember 2023



**JAKARTA, Prolite** – Persoalan *stunting* di kalangan generasi muda, pemberian makanan yang bergizi dapat mengurangi resiko terkena *stunting*. Karena dengan pemberian makanan yang bergizi dan berkualitas itu salah satu cara mencegah terkenanya *stunting*.

Dengan pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang akan menghasilkan generasi yang unggul dan berdaya saing. Lembaga Amil Zakat Nasional serta Nazir Yayasan Wakaf Djalaluddin Pane (LAZ YWDP) Bukapangan menjelaskan bahwa mengonsumsi pangan yang mengandung gizi tinggi sebaiknya di berikan di setiap keluarga demi untuk membantu tumbuh kembang anak.

“Kami melihat persoalan pangan sangat pelik di tengah ketidakstabilan kondisi global dan ketergantungan atas pangan dari luar, membuat masyarakat miskin dan pra sejahtera tidak mampu mengakses pangan yang bergizi,” kata Ketua Dewan Pembina LAZ YWDP Bukapangan, Debby FL Pane dalam diskusi Bukapangan Leaders Talk yang kami kutip dari Jawa Pos.

Ditengah persoalan ketidaksetabilan kondisi global dan ketergantungan pangan dari luar juga membuat masyarakat miskin tidak mampu untuk mengakses makanan yang bergizi, karena harga pokok yang tinggi.

Maka tidak banyak juga yang akhirnya memberikan makan untuk anak jauh dari kata bergizi. Itu salah satu penyebab anak dapat terkena *stunting*.

“Pertama, untuk menjangkau lebih banyak penerima manfaat, kedua, agar bisa mengakomodir banyak munfiq, muzaki serta para wakif untuk menyalurkan zakat infaq sedekah dan wakafnya,” jelas Debby. (\***/ino**)