

Untuk menunjang perkembangan anak yang maksimal, butuh asupan nutrisi yang seimbang. Untuk mencukupi nutrisi harian tersebut, perluah anak mengonsumsi vitamin? Sebelum ibu memutuskan untuk memberi anak suplemen vitamin seperti yang digemborgemborkan tayangan komersial selama ini, ada baiknya ibu kembali berpikir, apakah pemberian vitamin bagi anak sebenarnya diperlukan. Dalam bukunya berjudul *Bayiku Anakku, Panduan Praktis Kesehatan Anak*, dr Purnamawati S Pujiarto SpAK MMPed menulis, vitamin dibutuhkan untuk menjaga fungsi tubuh yang normal, untuk kesiapan mental, dan untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.

Vitamin juga diperlukan agar tubuh dapat mengolah protein, karbohidrat, dan lemak. Namun pada dasarnya, fungsi suplemen, baik vitamin maupun mineral, sejatinya hanyalah untuk melengkapi kekurangan vitamin dan mineral dalam tubuh. Jadi, vitamin sama sekali tidak dapat digunakan untuk menggantikan vitamin alami yang diperoleh dari makanan. Satu jenis makanan memiliki kombinasi berbagai jenis vitamin dan zat-zat lain (seperti nutrisi utama, mineral, sampai antioksidan) yang diperlukan oleh tubuh.

Ambil contoh jeruk, tidak hanya kaya akan vitamin C, tetapi juga mengandung asam folat, kalsium, dan serat. Sebagian besar vitamin memang tidak diproduksi sendiri oleh tubuh, kecuali vitamin K yang dibuat oleh bakteri baik yang terdapat dalam usus. Jadi, harus didapatkan dari luar tubuh, yaitu melalui makanan yang seimbang dan sehat. Kekurangan vitamin membuat tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, apalagi bagi anak-anak.

Kekurangan vitamin menyebabkan pertumbuhan mereka terganggu. Di sisi lain, kelebihan vitamin juga berisiko bagi kesehatan. Dokter spesialis anak Efrianty Nugroho mengatakan, pemberian vitamin dianjurkan kepada anak yang terindikasi susah makan. "Khususnya pada anak di bawah usia tiga tahun, mereka susah makan padahal sedang aktif bergerak. Akhirnya bisa menderita kekurangan nutrisi," kata dokter yang berpraktik di rumah sakit JMC dan Zahira ini.

Dikatakan Efrianty, usia tiga tahun termasuk dalam golden period atau masa emas pertumbuhan anak. Energi yang didapat lewat makanan dan minuman malah akan terkuras habis lewat aktivitas fisik yang dilakukan anak. "Sementara untuk perkembangan organ tubuh terutama otak, tubuh tidak lagi mempunyai cadangan energi," ujar Efrianty. Dalam hal ini, zat besi mutlak diperlukan. Namun, pemberian vitamin sebaiknya dihentikan saat anak sedang tidak fit. Vitamin justru diberikan saat anak dalam kondisi yang sehat. "Anak dirawat sampai sembuh dahulu, baru kemudian dikasih vitamin," kata Efrianty. Mengapa demikian? Pemberian vitamin kepada anak yang sedang sakit malah akan membuat bakteri atau virus yang ada dalam tubuh semakin berkembang. Bukannya sembuh, sakitnya malah akan bertambah parah.

Demikian pula bila anak sedang mengonsumsi antibiotik dan antivirus, pemberian vitamin dihentikan sementara. Anak yang mengalami kurang pertumbuhan juga dianjurkan untuk mengonsumsi vitamin yang tepat. Namun dr Saptawati Bardosono MD MSc menyarankan agar orang tua memberikan makanan tambahan yang mengandung nutrisi. "Pemberian vitamin adalah langkah terakhir," kata dokter dari Departemen Ilmu Gizi FKUI yang akrab disapa Tati ini.

Pemberian suplemen vitamin sebenarnya tidak bisa dijadikan pembenaran untuk memecahkan solusi ini. Langkah utama yang harus ditempuh orang tua adalah berupaya agar selera makan anak menjadi luas, mencari penyebab anak menjadi susah atau tidak mau makan, atau mencari tahu mengapa berat badan anak sulit naik. "Sampai orang tua berupaya mencari solusi yang tepat, untuk sementara kekurangan vitamin dalam tubuh anak dapat dipenuhi melalui suplemen," kata Tati.

Perlu diperhatikan, pertumbuhan anak dilihat dari penambahan berat dan tinggi badan. Jangan terburu khawatir bila berat badan anak tidak atau sulit naik. Selain melihat grafik pertumbuhan, orang tua juga perlu memantau perkembangan anak. Walaupun kenaikan berat badan anak tidak signifikan, tetapi tinggi badannya naik dengan signifikan serta ditunjang dengan kemampuan motorik kasar dan halus yang baik, dan perkembangan otak, maka sesungguhnya orang tua tidak perlu cemas.

Anak yang cenderung kurus, bisa jadi karena faktor keturunan. Perhatikan pula tingkah laku anak, apabila sehari-hari dia sangat aktif dan menghabiskan banyak energi, wajar saja kalau berat badannya sulit naik. Perlu diingat, vitamin bukanlah upaya untuk meningkatkan nafsu makan anak.

Banyak faktor yang membuat anak susah makan. "Bisa karena dia bosan dengan menu hariannya. Makanya orang tua harus kreatif membuat makanan. Kalau dia tidak suka sayur, jangan lantas nyerah. Ulangi terus pemberian sayur ini," kata Tati. (Sumber : SINDO)