

Protein Hewani sebagai Zat Gizi Penting bagi Pertumbuhan Anak

dr. Devi Nurfadila Fani, dr. Annisa Rahmania Yulman, Sp.A

Tahukah Ayah Bunda, protein hewani sangat berpengaruh terhadap tinggi anak?

Hasil studi menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi dan asupan protein harian anak di usia penting pertumbuhan menunjang penambahan tinggi badan anak di usia sekolah (5-10 tahun). Jika hal ini tidak di perhatikan akan mengakibatkan asupan gizi yang diberikan dalam waktu yang panjang, tidak sesuai dengan kebutuhan. Dan akan berpotensi melambatnya perkembangan otak. Hal ini berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan risiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas. Kebutuhan asupan protein harian sangat penting diperhatikan untuk tumbuh kembang anak usia pertumbuhan terutama protein hewani.

Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan, meliputi daging sapi, daging kambing, daging ayam, daging bebek, seafood, serta telur. Keunggulan protein hewani adalah memiliki komposisi asam amino esensial lebih lengkap dibandingkan protein nabati. Selain itu protein hewani juga kaya akan mikronutrien seperti vitamin B12, vitamin D, DHA (docosahexaenoic acid), zat besi, dan zink. Mikronutrien tersebut memiliki peran penting bagi tubuh, yaitu:

- Vitamin B12 berperan untuk menjaga kesehatan saraf dan otak serta pembentukan sel darah merah.
- Vitamin D berperan dalam penyerapan kalsium dan sistem kekebalan tubuh.
- DHA memiliki peran kesehatan pada otak anak
- Zat besi yang berperan untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan dan meningkatkan sistem imun tubuh
- Zink berperan dalam mendukung sistem imun tubuh, masa pemulihan, dan baik untuk pencernaan

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) no 28 tahun 2019 kebutuhan asupan protein harian anak disesuaikan dengan usia dari anak yaitu usia 6-11 bulan sebanyak 15 gram/hari, usia 1-3 tahun sebanyak 20 gram/hari, usia 4-6 tahun sebanyak 25 gram/hari, dan usia 7-9 tahun

sebanyak 40 gram/hari.

Indonesia memiliki banyak sekali keanekaragaman sumber protein dan masing masing protein hewani memiliki kandungan protein yang berbeda-beda. Tabel 1 menunjukkan kandungan protein dari berbagai jenis sumber protein hewani (telur ayam, telur puyuh, ikan, udang, daging sapi, daging ayam).

Tabel 1. Kandungan protein dari berbagai jenis sumber protein hewani			
Nama	Jumlah satuan (ukuran rumah tangga)	Berat (gram)	Kandungan protein (gram)
Telur ayam	1/3 butir	20	2,3
Telur puyuh	1 butir	10	1,3
Ikan	½ potong sedang	20	4,4
Udang	3 ekor	20	5
Daging sapi	1/3 potong sedang	25	3
Daging ayam	½ potong sedang	40	5,4

Jika asupan protein harian terutama protein hewani dapat terpenuhi dengan baik sejak awal usia pertumbuhan, kita dapat mencegah stunting pada anak. Stunting itu sendiri memiliki dampak jangka panjang berupa keterbelakangan mental, rendahnya kemampuan belajar, dan risiko serangan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas.

Bagaimanakah kita mengetahui anak kita kekurangan asupan protein? Ayah dan Bunda jangan ragu untuk bertanya dan berkonsultasi dengan dokter anak di RSUI selama kita mempersiapkan nutrisi terbaik untuk buah hati kita. Sebelumnya berkonsultasi, Ayah dan Bunda juga dapat membuat janji dengan dokter, sehingga tidak perlu menunggu lama saat sesampainya di rumah sakit.

Dipublikasikan pada: 26 Juli 2022

Referensi:

1. PMK No 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan 2. Walker SP, Wachs TD, Grantham- Mc Gregor S, Black MM, Nelson CA, Huffman SL, Baker-

Henningham H, Chang SM, Hamadani JD, Lozoff B. Inequality in early childhood: risk and protective factors for early child development. *Lancet* 2011;378:1325-38

2. Michaelsen KF, Greer FR. Protein needs early in life and long term – health. *Am J Clin Nutr* 2014;99:718S-22S