

AIKNOW

AI CARE SHARING KNOWLEDGE

Kids Edition

Serba-Serbi Vitamin



Mengapa Bayi Butuh Vitamin A?

Pemberian vitamin A pada bayi adalah hal yang penting karena **vitamin A berperan dalam pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan** sang buah hati.



Manfaat vitamin A pada bayi antara lain:

- ▶ Menjaga **sistem imun** tubuh bayi
- ▶ Membantu pembentukan **sel darah merah** dalam tubuh
- ▶ Membantu adaptasi proses **penglihatan** dari tempat **terang ke gelap**
- ▶ Mencegah **kerusakan mata**
- ▶ Mencegah berbagai penyakit infeksi pada bayi seperti, **campak, diare, dan infeksi saluran pernapasan atas**
- ▶ Membantu **tumbuh kembang** bayi

Perlu Diingat!

Setiap bayi lahir dalam kondisi kurang vitamin A.

Oleh karena itu, ibu perlu memenuhi kebutuhan vitamin A pada bayi dengan cara memberikan **ASI** hingga **2 tahun**, makanan dan suplementasi yang sesuai saat bayi memulai MPASI.

Bayi yang kekurangan vitamin A memiliki risiko masalah kesehatan sebagai berikut:

- ▶ Gangguan dan kelainan mata
- ▶ Pertumbuhan terhambat
- ▶ Rentan terhadap infeksi maupun gangguan kesehatan lainnya
- ▶ Gizi buruk
- ▶ Meningkatkan risiko kematian pada bayi



Makanan Kaya Vitamin A

★ Saat bayi menginjak **usia 6 bulan**, ibu dapat memberikan **MPASI** dengan berbagai jenis makanan bernutrisi, termasuk makanan yang mengandung vitamin A. Beberapa sumber makanan yang mengandung vitamin A antara lain:



Wortel



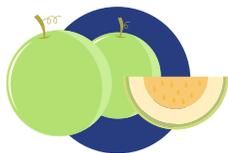
Ubi



Bayam



Kale



Melon



Aprikot



Mangga



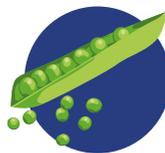
Brokoli



Tomat



Paprika



Kacang polong



Telur



Pepaya



Ikan, seperti tuna dan salmon



Keju

Suplementasi Vitamin A

Sumber utama vitamin A bagi bayi baru lahir hingga usia 6 bulan adalah dari **ASI eksklusif**.

Setelah bayi memasuki usia 6 bulan ke atas, vitamin A didapat dari **makanan dan suplementasi**.



Selain itu, untuk melengkapi kebutuhan vitamin A pada anak-anak di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memberlakukan program suplementasi vitamin A pada bulan **Februari** dan **Agustus** setiap tahunnya.

Suplementasi vitamin A diberikan dalam kapsul berwarna biru dan merah yang berisi vitamin cair.



Pemberian kapsul biru dan merah disesuaikan dengan usia bayi.

Bayi usia 6 sampai 11 bulan

Bayi usia 6 sampai 11 bulan diberikan kapsul biru dengan dosis 100.000 IU.



Bayi usia 12 sampai 59 bulan

Bayi usia 12 sampai 59 bulan diberikan kapsul merah dengan dosis 200.000 IU.



Referensi

- ▶ Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. Bulan Vitamin A, Yuk Beri Vitamin A untuk Anak. 2022. Available from: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/bulan-vitamin-a-yuk-beri-vitamin-a-untuk-anak/>
- ▶ Montgomery N, Hudson N. Vitamin A in your child's diet. Baby Center, California, United States of America. 2022. Available from: https://www.babycenter.com/toddler/feeding/vitamin-a-in-your-childs-diet_10324693#why-vitamin-a-is-important
- ▶ Dinas Kesehatan Pemerintah Aceh. Bulan Februari dan Agustus itu bulannya Vitamin A. 2022. Available from: <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2020/08/06/98/bulan-februari-agustus-itu-bulannya-vitamin-a>
- ▶ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Manfaat Pemberian Vitamin A untuk Anak. 2020. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-pemberian-vitamin-a-untuk-anak>



Tim Penyusun

Supervisor

dr. Nadya Hambali

Penulis & Penyunting Medis

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Vivian Keung

Desain

Marizka Cahya Windyastari