

Protein merupakan komponen dari setiap sel di tubuh manusia dan dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang baik, terutama selama masa anak-anak dan remaja. Oleh karena itu bagi anak-anak penting untuk memenuhi kebutuhan protein hariannya dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan.



Protein ditemukan pada berbagai jenis makanan seperti susu dan produk susu, daging, ikan, telur, roti, dan produk berbahan dasar sereal, legum, dan kacang-kacangan. Kualitas protein hewani biasanya lebih tinggi dibanding protein nabati.¹

Tabel 1. Rekomendasi harian untuk protein²

Kelompok umur	Jumlah gram per hari*	
0 - 6 bulan	12 ♂	12 ♀
7 - 11 bulan	18 ♂	18 ♀
1 - 3 tahun	26 ♂	26 ♀
4 - 6 tahun	35 ♂	35 ♀
7 - 9 tahun	49 ♂	49 ♀
10 - 12 tahun	56 ♂	60 ♀
13 - 15 tahun	72 ♂	69 ♀
16 - 18 tahun	66 ♂	59 ♀

*Untuk anak sehat berdasarkan rata-rata massa tubuh

Asam Amino Esensial

Protein terdiri dari ratusan atau ribuan unit yang lebih kecil, yang disebut asam amino, yang terhubung satu sama lain dalam rantai panjang.¹ Ada 20 jenis asam amino berbeda yang dapat digabungkan untuk membuat setiap jenis protein dalam tubuh.¹ Dari jumlah tersebut, 9 asam amino dianggap esensial.¹ Asam amino esensial dibutuhkan agar tubuh berfungsi dengan baik tetapi tidak dapat dibuat oleh tubuh. Oleh karena itu, mereka perlu diperoleh dari makanan.¹ Makanan dengan protein berkualitas tinggi, seperti susu dan produk susu, daging, ikan, telur, keju, dan kedelai, menyediakan semua asam amino esensial.¹

Masa pertumbuhan

Pertumbuhan terjadi dengan cepat selama masa bayi, masa kanak-kanak, dan remaja. Kalori dan protein memicu pertumbuhan yang cepat ini. Ketika anak-anak mengonsumsi protein dan energi yang tidak mencukupi, berat badan mereka mungkin menjadi terlalu rendah atau anak-anak mungkin tidak tumbuh dengan baik.³ Untuk anak-anak ini, tambahan asupan protein mungkin bermanfaat.³ Pemilihan sumber makanan protein berkualitas tinggi memastikan anak-anak memperoleh semua asam amino esensial, yang mungkin bermanfaat bagi anak-anak yang terlalu pendek untuk usianya.⁴

Protein tool

Tips menambah asupan protein

Ketika asupan protein rendah, ingatlah untuk memasukkan protein dalam setiap makanan. Misalnya, minum segelas susu saat sarapan, sertakan telur di atas sandwich dan tambahkan makanan kaya protein seperti ikan, ayam, tahu, telur, dan produk susu ke makanan Anda atau konsumsi sebagai camilan.

Kandungan protein pada beberapa makanan

Beberapa jenis makanan yang setara dengan kandungan protein pada 1 porsi (50 gram) tempe.⁵ 1 porsi tempe mengandung 6 gram protein.



Jenis makanan	Takaran saji	Gram
Kacang hijau	Sendok makan	25
Kacang kedelai	Sendok makan	25
Kacang merah	Sendok makan	25
Kacang mete	Sendok makan	15
Kacang tanah kupas	Sendok makan	20
Kacang toto	Sendok makan	20
Keju kacang	Sendok makan	15
Kembang tahu	Lembar	20
Oncom	Potong besar	50
Petai	Papan	20
Tahu	Potong sedang	100
Sari kedelai	Gelas	185
Daging sapi	Potong sedang	35
Daging unggas	Potong sedang	40
Hati sapi	Potong sedang	50
Ikan asin	Potong kecil	15
Ikan teri kering	Sendok makan	20
Telur ayam	1 butir	55
Udang (segar)	Ukuran besar	55
Susu sapi	Gelas	200
Susu kerbau	Gelas	100
Susu kambing	Gelas	185
Sari kedelai bubuk	Sendok makan	20
Susu bubuk utuh	Sendok makan	20
Susu bubuk krim	Sendok makan	20

Informasi ini dikembangkan oleh FrieslandCampina Institute. Versi: Januari 2021.

Sumber: ¹Whitney, E., & Rolfe, S.R. (2011). Understanding Nutrition (12th edition). Cengage Learning | ²Regulation of Ministry of Health, Indonesia. Recommended dietary allowance for Indonesia (2019). | ³De Vries-Ten Have, J., Owolabi, A., Steijns, J., Kudla, U., & Melse-Boonstra, A. (2020). Protein intake adequacy among Nigerian infants, children, adolescents and women and protein quality of commonly consumed foods. Nutrition Research Reviews, 1-19. | ⁴Ghosh, S., Suri, D., & Uauy, R. (2012). Assessment of protein adequacy in developing countries: quality matters. British Journal of Nutrition, 108(S2), S77-S87. | ⁵Pedoman Gizi Seimbang, 2014.