

# Manfaat DHA untuk Bayi dan Cara Memenuhi Asupannya

JUL 17, 2024

Periode 1.000 hari pertama kehidupan adalah masa yang sangat penting bagi anak. Hal itu karena pada masa tersebut Si Kecil tumbuh dan berkembang dengan pesat. Bahkan, 80 persen otak manusia berkembang pada 2 tahun pertama. Karena itu, perkembangan otak anak perlu ditunjang asupan nutrisi yang memadai agar bisa optimal.

Salah satu asupan nutrisi yang berperan penting pada perkembangan dan pertumbuhan otak Si Kecil adalah Docosahexaenoic acid (DHA). Oleh karena itu, Mam perlu memahami kebutuhan DHA untuk bayi sehingga dapat membantu perkembangan kecerdasan si Kecil.

Lalu, apa manfaat DHA untuk bayi? Bagaimana tips memenuhi asupannya melalui sumber pangan yang tepat? Yuk simak artikel berikut ini.

## Manfaat DHA untuk Bayi

DHA adalah asam lemak omega-3 tak jenuh ganda rantai panjang yang ditemukan di seluruh tubuh atau juga disebut sebagai lemak baik. DHA sebenarnya telah mulai terakumulasi dalam otak janin selama masa kehamilan. Tapi tidak berhenti selama dalam kandungan, akumulasi DHA akan berlanjut untuk mengoptimalkan perkembangan otak bayi setelah lahir.

Sebuah penelitian di Universitas Oxford menunjukkan bahwa omega-3 dalam darah meningkatkan kemampuan anak untuk belajar dan berperilaku lebih baik. Studi selama 16 minggu pada 362 anak-anak, mereka yang mengonsumsi 600 miligram DHA setiap hari mengalami penurunan perilaku impulsif sebesar 8 persen menurut penilaian orang tua mereka. Studi tersebut menunjukkan bahwa DHA dapat memengaruhi fungsi otak jauh melampaui perkembangan awal pada anak-anak yang sehat.

Untuk bayi, DHA memainkan peran penting dalam komponen struktural di otak, mata, dan sistem saraf. ASI kaya akan kandungan DHA dan bayi yang diberi ASI memiliki ketajaman mental dan penglihatan yang kuat.

### **Baca Juga:** Tipe Parenting Anak Usia Dini, Mam yang Mana?

DHA untuk bayi juga berfungsi meringankan gejala Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). ADHD ditandai dengan perilaku implusif dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi ini umumnya mulai tampak pada masa kanak-kanak. Hal ini bisa makin parah seiring pertambahan usia jika tanpa intervensi.

Rendahnya asupan DHA sering dikaitkan dengan keluhan ADHD atau gangguan pemuatan perhatian, hiperaktif, hingga autisme. Dengan demikian, fungsi DHA untuk bayi bisa dibilang sangat penting dalam menjaga kesehatan, bahkan sejak manusia berada dalam kandungan.

Oleh karena itu, kebutuhan DHA Si Kecil harus dipenuhi selama masa kehamilan dan menyusui melalui konsumsi makanan Mam sehari-hari. Anak yang mengalami kekurangan asupan DHA saat dalam kandungan maupun saat bayi dapat mengalami gangguan belajar maupun gangguan penglihatan.

## **Rekomendasi Asupan DHA untuk Bayi**

Mam sudah tahu tentang manfaat DHA untuk Si Kecil, bukan? Tapi bagaimana ya cara memenuhi asupan DHA untuk bayi?

Pada 6 bulan pertama, bayi mendapatkan asupan DHA dari ASI. Untuk itu, Mam yang sedang menyusui disarankan mengonsumsi itelur, yoghurt, dan kacang-kacangan kering. Sejumlah ikan berlemak seperti salmon, mackerel, ikan kembung, dan tuna, juga tinggi kandungan DHA . Untuk buah, Mam dapat memilih alpukat sebagai alternatif pemberi asupan DHA dan Omega-3.

Setelah Si Kecil mencapai berusia 6 bulan ke atas dan mulai mengkonsumsi MPASI, Mam bisa memberikan beberapa makanan yang mengandung DHA seperti ikan, .... Saat MPASI, Mam bisa memberikan asupan DHA untuk bayi 6 bulan seperti dengan menu telur, ikan atau makanan laut lainnya.

Itu dia sejumlah manfaat DHA untuk bayi dan cara memenuhi asupannya. Mam bisa mulai memenuhi kebutuhannya sejak si Kecil dalam kandungan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Dengan demikian, perkembangan kecerdasan anak diharapkan bisa lebih optimal.

Source :

Neuroscience For Kids. Brain Development. Dari  
<https://faculty.washington.edu/chudler/dev.html>. Diakses pada 8 April 2024

Vinmec. The role of DHA in the development of young children. Dari [vinmec.com/en/news/health-news/pediatrics/the-role-of-dha-in-the-development-of-young-children/](https://vinmec.com/en/news/health-news/pediatrics/the-role-of-dha-in-the-development-of-young-children/). Diakses pada 8 April 2024

Kemkes RI. Beragam Manfaat DHA untuk Kesehatan. Dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2961/beragam-manfaat-dha-untuk....](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2961/beragam-manfaat-dha-untuk....) Diakses pada 8 April 2024

Healthline. 12 Health Benefits of DHA (Docosahexaenoic Acid). Dari [healthline.com/nutrition/dha-benefits](https://www.healthline.com/nutrition/dha-benefits). Diakses pada 8 April 2024

First Cry. DHA for Babies and Kids - Benefits and Dietary Sources. Dari <https://parenting.firstcry.com/articles/dha-for-babies-and-kids-importa....> Diakses pada 8 April 2024

Verywell Mind. DHA: Benefits, Side Effects, Dosage, and Interactions. Dari [verywellmind.com/the-health-benefits-of-dha-89183](https://www.verywellmind.com/the-health-benefits-of-dha-89183). Diakses pada 8 April 2024

Healthline. Omega-3 for Kids: Benefits, Side Effects, and Dosage. Dari [healthline.com/nutrition/omega-3-for-kids](https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-for-kids). Diakses pada 8 April 2024

Kemkes RI. Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Terpenuhi, Kehamilan Pasti Lancar. Dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/kebutuhan-nutrisi-ibu-hamil>. Diakses pada 8 April 2024

Mount Sinai - New York. Docosahexaenoic acid (DHA) Information. Dari [mountsinai.org/health-library/supplement/docosahexaenoic-acid-dha](https://mountsinai.org/health-library/supplement/docosahexaenoic-acid-dha). Diakses pada 8 April 2024

Vinmec. Why should supplement DHA for infants, premature babies? Dari [vinmec.com/en/news/health-news/why-should-supplement-dha-for-infants-premature-babies/](https://vinmec.com/en/news/health-news/why-should-supplement-dha-for-infants-premature-babies/). Diakses pada 8 April 2024

Forsyth, S., Gautier, S., & Salem, N., Jr (2017). Dietary Intakes of Arachidonic Acid and Docosahexaenoic Acid in Early Life - With a Special Focus on Complementary Feeding in Developing Countries. *Annals of nutrition & metabolism*, 70(3), 217-227. <https://doi.org/10.1159/000463396>

Bagikan sekarang