Anak (1-3 tahun)
Article

Minyak Ikan Omega 3 untuk Kecerdasan Otak Anak

SEP 30, 2026

3 MINS

Minyak ikan omega 3 adalah suplemen yang berasal dari ikan berlemak dan kaya akan asam lemak esensial, terutama DHA (docosahexaenoic acid) dan EPA (eicosapentaenoic acid).

Manfaat omega 3 untuk anak penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada fungsi otak, seperti daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan belajar. Tak heran, banyak orang tua tertarik memberikan minyak ikan sebagai upaya menunjang kecerdasan si Kecil.

Namun, benarkah manfaat tersebut terbukti secara ilmiah? Mungkin sebagian orang tua masih bertanya-tanya mengenai manfaat minyak ikan omega 3 untuk kecerdasan anak. Apakah dampaknya bisa efektif untuk meningkatkan fungsi otak si Kecil? Cek jawabannya di bawah ini!

Apa Itu Minyak Ikan Omega 3?

Minyak ikan adalah jenis suplemen yang kaya nutrisi omega 3 sehingga minyak ikan juga dikenal dengan sebutan suplemen omega 3. Asam lemak omega-3 adalah komponen penting dari diet anak dan berperan untuk mendukung perkembangan kognitif anak, seperti kemampuan daya ingat dan konsentrasi anak.

Tubuh tidak bisa memproduksi omega-3 sendiri sehingga harus mendapatkannya melalui makanan. Alasan ini pula yang membuat omega-3 termasuk asam lemak esensial.

6 Manfaat Omega 3 untuk Anak

Beberapa manfaat omega 3 untuk anak, di antaranya:

1. Meningkatkan kesehatan jantung

2. Mendukung kesehatan mental

3. Membantu menurunkan berat badan

4. Menurunkan lemak dalam hati

5. Mendukung perkembangan otak janin

6. Mengatasi peradangan

Untuk lebih memahami tentang omega-3, tidak ada salahnya jika Mam juga tahu tentang omega-6 dan 9. Seperti halnya omega-3, omega-6 juga termasuk asam lemak esensial yang tidak bisa dihasilkan sendiri oleh tubuh. Omega-6 sebagian besar menghasilkan energi untuk tubuh.

Lalu, apa manfaat dari mengonsumsi omega-6 untuk tubuh? Beberapa bentuk omega-6 mampu menunjukkan peran dalam melawan gejala penyakit kronis, salah satunya Gamma-linolenic acid (GLA) yang membantu mengatasi peradangan. 1

Asam lemak omega-6 juga disebut turut berperan dalam membantu kesehatan jantung dan sel. Asam linoleat atau Linoleic Acid (LA), merupakan omega-6 yang paling umum dan berfungsi menurunkan risiko serangan jantung dan penyakit berkaitan dengan jantung lainnya. 2

Asam lemak omega-6 banyak ditemukan dalam minyak tumbuhan. Omega-6 disebut dapat menurunkan kolesterol berbahaya LDL dan meningkatkan kadar HDL. Omega-6 juga disebut berkaitan dengan fungsi kontrol gula darah dengan cara meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin. 3

Sementara asam lemak omega-9, berbeda dengan omega-3 dan 6, bisa dihasilkan di dalam tubuh. Meski demikian, mengonsumsi makanan kaya kandungan omega-9 tetap lebih baik daripada jenis lemak jenuh lainnya.

Makanan tinggi kandungan omega-9, di antaranya minyak tumbuhan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. 4

Baca Juga : Manfaat Omega 3 & 6 untuk Tumbuh dan Kembang Anak

Kandungan Nutrisi pada Minyak Ikan

Berikut kandungan nutrisi penting yang terdapat dalam suplemen minyak ikan omega 3:

1. Omega-3

Kandungan minyak ikan adalah omega 3 jenis long-chain polyunsaturated fatty acids (LC-PUFA) dan terdiri dari beberapa komponen penting berikut ini:

- Asam eikosapentaenoat (EPA) Nutrisi banyak ditemukan pada ikan berlemak seperti salmon, makarel, dan tuna.
- Asam dokosaheksaenoat (DHA) Nutrisi ini banyak terdapat pada ikan berlemak dan

merupakan komponen utama untuk menjaga fungsi kesahatan otak dan mata. Perlu Mam ketahui, nutrisi EPA dan DHA adalah bentuk aktif omega-3 yang mudah diserap oleh tubuh.

2. Vitamin D

Ikan berlemak seperti salmon, sarden dan tuna banyak mengandung vitamin D. Selain itu, kuning telur dan hati sapi juga mengandung tinggi vitamin D. Vitamin ini penting untuk kesehatan tulang karena membantu penyerapan kalsium. Vitamin D juga berperan dalam fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan mental.

3. Vitamin A

Vitamin A adalah nutrisi penting untuk penglihatan, fungsi kekebalan tubuh, dan pertumbuhan sel. Makanan sumber vitamin A di antaranya hati sapi, hati ayam, kuning telur, ikan berlemak seperti salmon, tuna dan sarden, juga susu dan produk olahannya, terutama yang difortifikasi.

Baca Juga : Manfaatnya DHA Otak & Tumbuh Kembang Anak

5 Manfaat Minyak Ikan untuk Kesehatan dan Kecerdasan Anak

Berikut beberapa manfaat asupan minyak ikan dalam menjaga kesehatan dan fungsi otak anak:

1. Meningkatkan fungsi otak dan kecerdasan

Manfaat minyak ikan untuk otak anak karena kandungan omega-3 di dalamnya, terutama komponen DHA, dapat meningkatkan perkembangan otak.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengonsumsi suplemen vitamin omega 3 anak memiliki peningkatan kemampuan memori, konsentrasi, dan fungsi kognitif lainnya.

2. Meningkatkan kualitas tidur

Penelitian menunjukkan bahwa kadar rendah asam lemak omega-3 dalam darah terkait dengan risiko masalah tidur yang lebih tinggi.

3. Meningkatkan daya tahan tubuh

Kandungan omega 3 terutama DHA berperan penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada si Kecil, termasuk dari infeksi dan paparan radikal bebas.

Minyak Ikan untuk Kecerdasan Otak Anak: Mitos atau Fakta?

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa klaim tentang manfaat minyak ikan untuk kecerdasan anak bukanlah mitos, Mam. Kandungan omega-3, terutama DHA dan EPA pada minyak ikan memiliki banyak manfaat yang signifikan bagi perkembangan otak dan kesehatan anak.

Selain itu, sebelum memberikan minyak ikan, Mam perlu selalu berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan dosis yang tepat, jenis minyak ikan yang bagus untuk anak, dan menghindari efek samping yang mungkin timbul.

Mam bisa mendukung perkembangan dan membantu pembelajaran si Kecil dengan memenuhi kebutuhan gizi hariannya melalui asupan makanan dan minuman bergizi lengkap setiap hari.

Selain itu, Mam juga bisa memberikan susu pertumbuhan si Kecil. Pilih yang sesuai untuk usia 1-3 tahun, ya, Mam. S-26 Procal ULTIMA Multicare System berasal dari susu A2 yang lebih mudah dicerna sehingga mendukung kenyamanan pencernaan si Kecil.

S-26 Procal ULTIMA Multicare System juga mengandung nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, Kolin untuk dukung kemampuan belajar si Kecil, serta kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk dukung pertumbuhannya.

Itu tadi bahasan mengenai manfaat minyak ikan omega 3 untuk kecerdasan otak anak. Tidak hanya bergantung pada minyak ikan, Mam juga perlu memastikan asupan makanan dan minuman dengan nutrisi lengkap dan seimbang sesuai kebutuhan nutrisi harian si Kecil.

Selain itu, sebelum memberikan minyak ikan pada anak, Mam perlu konsultasi ke dokter untuk dosis yang sesuai.

Pertanyaan Seputar Minyak Ikan Omega 3

1. Kapan waktu terbaik memberikan suplemen omega 3 pada anak?

Omega 3 penting untuk kesehatan anak. Pemberian suplemen omega 3 pada anak dapat membantu memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial tersebut. Namun sebelum memberikan suplemen omega 3 pada anak disarankan untuk terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter anak agar lebih tepat dalam pemberian suplemen dan manfaat yang diperoleh anak lebih optimal.

2. Apa perbedaan antara omega 3, 6, dan 9?

Omega 3 dan 6 merupakan asam lemak esensial yang penting bagi tubuh dan tidak bisa dihasilkan sendiri oleh tubuh sehingga perlu didapat dari makanan. Sedangkan omega 9 bisa dihasilkan sendiri oleh tubuh. Ketiga asam lemak tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing terhadap kesehatan tubuh.

3. Berapa lama manfaat minyak ikan untuk kecerdasan otak anak mulai terlihat?

Waktu munculnya manfaat minyak ikan terhadap fungsi kognitif anak bervariasi pada tiap anak dan belum ada patokan waktu pasti yang berlaku umum. Faktor seperti konsistensi konsumsi, dosis, dan pola makan harian turut memengaruhi hasil yang terlihat. Karena itu, minyak ikan sebaiknya dilihat sebagai pendukung, bukan solusi instan untuk kecerdasan anak.

Referensi

1. Healthline. Omega-3-6-9 Fatty Acids: A Complete Overview. Dari https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-6-9-overview. Diakses 11/06/2026

2. Web MD. Healthy Foods High in Omega-6. Dari https://www.webmd.com/diet/foods-high-in-omega-6. Diakses 11/06/2026

3. Harvard Health. No need to avoid healthy omega-6 fats. Dari https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/no-need-to-avoid-heal…. Diakses 11/06/2026

4. Healthline. Omega-3-6-9 Fatty Acids: A Complete Overview. Dari https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-6-9-overview. Diakses 11/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >