Mams (Kehamilan)
Article

Manfaat DHA untuk Janin: Mengapa Penting untuk Kehamilan?

JAN 17, 2025

Asam dokosaheksaenoat (DHA), merupakan salah satu jenis asam lemak omega-3 yang sangat penting untuk perkembangan otak dan mata, terutama selama masa kehamilan. Selama kehamilan, DHA berperan dalam pembentukan jaringan saraf janin, mendukung kesehatan mata, serta dapat mengurangi risiko kelahiran prematur. Namun, dokter kerap merekomendasikan suplemen karena seringkali pola makan sehari-hari tidak dapat mencukupi kebutuhan DHA yang direkomendasikan. Bagi para calon ibu, memahami fungsi DHA untuk tumbuh kembang janin dapat menekankan peran DHA dalam menjaga kehamilan yang sehat serta manfaat jangka panjang bagi Si Kecil.

DHA dan Perkembangan Otak Janin

DHA sangat penting untuk struktur dan fungsi otak, terutama dalam perkembangan otak janin, sehingga pengaruh DHA pada kehamilan sangat signifikan bagi kesehatan jangka panjang. Pada trimester ketiga, DHA terakumulasi dengan cepat, mendukung pembentukan korteks serebral dan bagian otak lainnya. DHA membentuk sekitar 15% dari asam lemak di korteks frontal manusia, membantu proses-proses saraf seperti neurogenesis, transmisi sinaptik, dan transduksi sinyal. Proses ini mendukung kemampuan kognitif dan neuroplastisitas, yang berdampak pada kemampuan belajar dan memori jangka panjang.

Suplementasi DHA pada ibu meningkatkan kadar DHA dalam sistem ibu dan bayi, yang berpotensi mengoptimalkan perkembangan saraf janin. Walaupun hasil kognitif merupakan proses yang kompleks, asupan DHA yang cukup selama kehamilan disebut dapat meningkatkan perkembangan saraf yang lebih baik pada masa bayi dan seterusnya.

Peran DHA dalam Kesehatan Mata

Selain perannya pada otak, DHA juga berperan penting dalam perkembangan mata janin. DHA berkontribusi pada pembentukan sel fotoreseptor di retina dan menjaga kelenturan membran

sel, yang penting untuk transmisi sinyal visual serta ketajaman penglihatan setelah lahir. Kadar DHA yang lebih tinggi selama prenatal dikaitkan dengan ketajaman visual yang lebih baik pada bayi, mendukung perkembangan retina serta korteks visual yang sehat.

Dengan mengonsumsi makanan kaya DHA atau suplemen, Mam dapat berkontribusi langsung pada kejernihan penglihatan Si Kecil dan kesehatan retinanya, yang mendukung dasar untuk penglihatan sehat sejak lahir.

Mengurangi Risiko Kelahiran Prematur

Konsumsi DHA selama kehamilan dapat mengurangi risiko kelahiran prematur. Asupan DHA yang cukup membantu memodulasi proses inflamasi yang sering dikaitkan dengan awal persalinan. Dengan mengatur respons imun pada ibu, DHA dapat mengurangi kemungkinan persalinan prematur, sehingga memberikan lebih banyak waktu untuk perkembangan organ penting seperti paru-paru dan otak yang matang pada tahap akhir kehamilan. Ibu hamil dengan kadar DHA awal yang rendah akan mendapatkan manfaat lebih besar, karena suplementasi DHA dapat menstabilkan respons imun yang mungkin memicu persalinan dini.

Sumber DHA untuk Ibu Hamil

Memastikan asupan DHA yang memadai selama kehamilan sangat penting bagi perkembangan janin, khususnya untuk kesehatan otak dan mata. Meskipun sumber makanan menyediakan cara alami untuk memperoleh DHA, suplemen juga bisa menjadi pilihan praktis, terutama ketika asupan dari makanan mungkin tidak mencukupi. Berikut ini panduan sumber DHA yang aman dan efektif bagi calon ibu, termasuk pentingnya suplemen DHA sesuai rekomendasi para ahli kesehatan.

Sumber Makanan yang Mengandung DHA

- **Ikan Berlemak**

Ikan berlemak adalah sumber alami DHA yang kaya dan rendah merkuri, menjadikannya aman dan ideal untuk ibu hamil. Contoh ikan berlemak yang mudah ditemukan di Indonesia dan kaya akan DHA meliputi salmon, sarden, makarel, dan tongkol. Ikan-ikan ini tidak hanya tinggi DHA tetapi juga mengandung nutrisi penting lainnya seperti selenium, vitamin B12, dan protein, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Beberapa pilihan ikan berlemak lokal yang juga dapat mendukung kebutuhan DHA termasuk tenggiri, teri, bandeng, dan kembung. Ikan-ikan ini mudah diakses dan mengandung omega-3 yang mendukung kesehatan otak dan penglihatan janin.

Ibu hamil disarankan mengonsumsi sekitar 225–340 gram makanan laut rendah merkuri per minggu untuk mendapatkan DHA yang cukup sekaligus meminimalkan paparan kontaminan seperti merkuri. Dengan memilih ikan-ikan ini, Mam bisa mendapatkan manfaat DHA untuk

janin secara optimal sambil tetap menjaga keamanan kesehatan selama kehamilan.

- ### Makanan yang Difortifikasi

Bagi Mam yang ingin menambah asupan DHA tanpa mengonsumsi makanan laut, makanan yang difortifikasi dapat menjadi alternatif. Beberapa produk telur dan susu diperkaya dengan DHA, menawarkan opsi yang mudah untuk menambah asupan harian. Produk-produk ini sangat membantu bagi individu yang memiliki pantangan atau preferensi terhadap ikan

- ### Alternatif Nabati untuk Omega-3

Bagi Mam yang memilih sumber nabati, beberapa makanan juga mengandung asam alfa-linolenat (ALA), salah satu bentuk omega-3 yang dapat diubah tubuh menjadi DHA dan EPA meskipun dalam jumlah yang terbatas. Contoh sumber ALA termasuk biji chia, biji rami, kenari, dan minyak kedelai. Untuk vegan atau vegetarian, rumput laut dan alga adalah satu-satunya sumber nabati yang juga mengandung DHA dan EPA, menjadikannya pilihan yang baik untuk memenuhi kebutuhan omega-3 dalam pola makan berbasis tanaman.

Baca Juga: Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

Suplemen DHA

Jika sumber makanan tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan DHA, suplemen dapat menjadi alternatif yang berharga. Berikut beberapa poin penting untuk mempertimbangkan suplementasi DHA:

- ### Suplemen Minyak Ikan dan Ganggang

Suplemen minyak ikan yang kaya akan DHA banyak tersedia dan sering direkomendasikan untuk ibu hamil. Suplemen DHA berbasis ganggang menawarkan opsi nabati, cocok untuk vegetarian atau bagi yang memilih menghindari produk berbasis ikan. Suplemen ini memberikan DHA yang diperlukan tanpa risiko merkuri seperti pada beberapa jenis ikan.

- ### Vitamin yang Mengandung DHA

Mam dapat menemukan berbagai vitamin yang mengandung DHA yang diresepkan saat kehamilan. Konsultasikan dengan dokter untuk memastikan keamanan suplemen dan serta dosis yang disarankan untuk disesuaikan dengan kebutuhan diet individu.

- **Konsultasi dengan Dokter**

Karena kebutuhan DHA dapat bervariasi berdasarkan pola makan dan kondisi kesehatan, penting bagi Mam untuk berkonsultasi dengan dokter. Mereka dapat memberikan saran yang disesuaikan mengenai pilihan dan dosis suplemen, sehingga memastikan keamanan dan efektivitas. Memilih suplemen berkualitas tinggi yang terverifikasi kemurniannya juga dapat mengurangi risiko kontaminan seperti merkuri atau PCB yang bisa membahayakan kesehatan janin.

Menggabungkan DHA dari sumber alami dan suplemen memberikan fleksibilitas bagi ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan DHA mereka. Dengan mengikuti panduan ini, Mam dapat membantu memastikan asupan DHA yang optimal, mendukung perkembangan otak, mata, dan kesehatan janin secara keseluruhan selama kehamilan.

Asupan Harian DHA yang Direkomendasikan untuk Ibu Hamil

Panduan medis umumnya merekomendasikan setidaknya 200 mg DHA per hari selama kehamilan. Namun, perempuan dengan kadar DHA awal yang rendah disarankan untuk mengonsumsi dosis yang lebih tinggi, seperti 400-1.000 mg untuk dapat lebih efektif dalam mengurangi risiko kelahiran prematur. Karena kebutuhan tiap individu berbeda, konsultasi dengan tenaga kesehatan untuk saran dosis yang disesuaikan sangat penting, dengan mempertimbangkan kebiasaan makan, kadar DHA awal, dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, DHA sangat penting untuk perkembangan otak, mata, dan sistem saraf janin selama kehamilan. Dengan mengonsumsi DHA melalui sumber makanan yang aman atau suplemen, Mam dapat mendukung kesehatan dan pertumbuhan awal Si Kecil, dengan manfaat DHA untuk bayi secara jangka panjang dalam perkembangan kognitif dan penglihatan. Memprioritaskan asupan DHA selama kehamilan tidak hanya menawarkan keuntungan jangka pendek tetapi juga berkontribusi pada kesehatan dan perkembangan Si Kecil sepanjang hidup, menegaskan pentingnya DHA bagi para calon ibu yang ingin memberikan dasar terbaik bagi masa depan anak mereka.

Source:

Prenatal docosahexaenoic acid effect on maternal-infant DHA-equilibrium and fetal neurodevelopment: a randomized clinical trial | Pediatric Research. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.nature.com/articles/s41390-021-01742-w

Maternal Docosahexaenoic Acid Status during Pregnancy and Its Impact on Infant Neurodevelopment - PMC. Diakses pada 2 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7759779/

DHA Effects in Brain Development and Function - PMC. Diakses pada 2 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4728620/

Omega-3 Fatty Acid Supplementation During Pregnancy - PMC. Diakses pada 2 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2621042/

Omega-3 fatty acid supply in pregnancy for risk reduction of preterm and early preterm birth - American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.ajogmfm.org/article/S2589-9333(23)00393-2/fulltext

DHA and Pregnancy: What You Need To Know. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.healthline.com/health/dha-and-pregnancy

Science Update: High-dose DHA influences immune responses during pregnancy, may reduce risk of preterm birth | NICHD. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.nichd.nih.gov/newsroom/news/012122-DHA

Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy - PMC. Diakses pada 2 November 2024, dari https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3046737/

Taking a Larger Dose of DHA Supplements May Reduce Premature Birth Risks. Diakses pada 2 November 2024, dari https://www.verywellhealth.com/dha-supplement-pregnancy-premature-birth-5186538

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >