

Manfaat Minyak Ikan untuk Perkembangan Otak Anak

APR 17, 2026

2 MINS

Ada berbagai kandungan nutrisi yang bermanfaat untuk perkembangan dan fungsi otak anak. Salah satunya protein yang berasal dari manfaat minyak ikan untuk otak. Apa saja jenis ikan yang bisa Mam berikan untuk si Kecil? Simak informasi lengkapnya.

Kandungan Utama Minyak Ikan: Omega-3 (DHA & EPA)

1. DHA (Docosahexaenoic Acid)

- Peran kunci: struktur otak & retina, kematangan jalur saraf, plastisitas sinaps (kemampuan otak beradaptasi dan membentuk koneksi baru).
- Dampak pada anak: membantu ketajaman penglihatan, kesiapan belajar, dan fungsi kognitif dasar.

2. EPA (Eicosapentaenoic Acid)

- Peran kunci: mendukung keseimbangan sistem saraf melalui peran anti-inflamasi dan modulasi sinyal.
- Dampak pada anak: berkontribusi pada suasana hati stabil, konsentrasi, dan respons stres yang lebih baik sehingga anak lebih siap mengikuti kegiatan belajar.

Jenis Ikan Sehat untuk Dikonsumsi:

Ikan tuna, Ikan Kembung, dan Ikan Patin

Mam pasti ingin memberikan si Kecil makanan bernutrisi agar ia sehat dan cerdas. Semua makanan bernutrisi memang baik untuk kesehatan tubuh. Namun, ada juga makanan tertentu yang bisa mendukung perkembangan otak sejak masa perkembangan anak hingga remaja.

Dalam suatu penelitian ditemukan bahwa mengonsumsi ikan bermanfaat untuk membantu meningkatkan fungsi otak, sekaligus meningkatkan volume dan struktur otak.

Berikut jenis ikan yang bisa Mam berikan untuk membantu mencerdaskan otak anak:

1. Salmon

Nutrisi yang terkandung pada ikan salmon diklaim bermanfaat untuk perkembangan otak anak karena merupakan sumber asam lemak omega-3. Selain itu, salmon juga mengandung nutrisi baik lainnya seperti selenium, vitamin B-12, vitamin D, kalium, dan juga fosfor.

Mam bisa memilih jenis salmon sesuai dengan varietasnya. Misalnya, salmon yang dibudidayakan mempunyai lebih banyak kandungan lemak sehat. Sedangkan salmon liar lebih tinggi proteinnya.

2. Sarden

Mungkin Mam familiar dengan produk ikan sarden kalengan. Namun, sebaiknya berikan sarden segar karena lebih rendah garam dan minyak.

Salah satu jenis ikan yang baik untuk perkembangan otak anak ini mengandung nutrisi seperti asam lemak omega-3, vitamin D, vitamin B-12, kalsium, zat besi, zinc, fosfor, magnesium, dan protein.

3. Makarel

Ikan makarel merupakan sumber protein yang cukup tinggi. Tak heran, salah satu jenis ikan yang paling bernutrisi dan bergizi ini juga bermanfaat untuk perkembangan otak anak agar ia cerdas.

Terdapat kandungan vitamin B2, B3, B6, B12, zat besi, dan juga asam lemak omega-3. Satu porsi atau sekitar 85 gr makarel kemungkinan mengandung 1000 mg omega-3.

Baca Juga : [Daftar Vitamin untuk Membantu Optimalkan Otak Anak](#)

Manfaat Omega-3: Perkembangan Otak yang Optimal

Apabila Mam perhatikan, jenis ikan di atas semuanya mempunyai kandungan asam lemak omega-3. Omega-3 adalah lemak tak jenuh ganda yang mempunyai fungsi penting dalam tubuh. Namun, tubuh tidak bisa memproduksi dengan sendirinya, sehingga perlu asupan nutrisi dari makanan.

Omega-3 merupakan nutrisi dalam manfaat minyak ikan untuk otak. Walaupun fungsi utamanya membantu menjalankan semua sel dalam tubuh, nutrisi ini berkumpul dalam kadar tinggi di sel mata dan juga otak. Berikut manfaat asam lemak omega-3 untuk otak:

1. Mendukung Fungsi Kognitif

- Fokus & perhatian: omega-3 membantu sel saraf berkomunikasi dengan lancar sehingga Si Kecil lebih mudah berkonsentrasi pada permainan edukatif atau tugas sederhana.
- Pemrosesan informasi: membran neuron yang sehat mempermudah otak memproses dan merespons rangsangan, misalnya mengikuti instruksi atau menyelesaikan puzzle.

2. Meningkatkan Daya Ingat

- Pembentukan memori jangka pendek & panjang: DHA mendukung plastisitas sinaps, yaitu kemampuan otak memperkuat koneksi yang sering dipakai. Ini penting untuk mengingat bentuk, warna, huruf, atau langkah-langkah kegiatan harian.
- Konsolidasi memori: kebiasaan asupan omega-3 membantu otak menyimpan informasi baru sehingga Si Kecil lebih mudah mengingat apa yang dipelajari kemarin.

3. Membantu Perkembangan Saraf

- Pembentukan dan pematangan jalur saraf: DHA berperan dalam struktur membran neuron dan mielinisasi (pelapisan serabut saraf) yang mempercepat hantaran sinyal.
- Koordinasi visual-motorik: karena DHA juga penting untuk retina, asupan cukup dapat mendukung ketajaman visual yang berkaitan dengan koordinasi mata-tangan saat menggambar, menyusun balok, atau menulis.

Frekuensi Konsumsi: Seberapa Sering

Anak Harus Mengonsumsinya?

Perkenalkan ikan pada si Kecil sejak pemberian MPASI. Tujuannya agar ia mendapatkan cukup nutrisi serta mengenali rasa dan tekstur dari berbagai jenis makanan. FDA merekomendasikan agar si kecil mengonsumsi dua porsi ikan per minggu. Pastikan porsinya lebih kecil daripada orang dewasa.

Mam juga bisa berkonsultasi dengan dokter anak mengenai seberapa sering si Kecil perlu mengonsumsi manfaat minyak ikan untuk otak. Dokter akan menyesuaikan dengan pertumbuhan dan kondisi kesehatannya.

Selain itu, untuk mendukung sifat-sifat istimewa seperti rasa ingin tahu, kreativitas, dan kemandirian, S-26 Promise GOLD untuk anak usia 3 tahun ke atas mengandung Multilearn Connect yang diperkaya dengan Spingomielin dan fosfolipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil dalam belajar, karena Semua Bisa Jadi Hebat!

Selain mendukung kecerdasan, S-26 PROMISE® GOLD® mengandung asam lemak Omega-3 dan Omega-6 untuk pertumbuhan seimbang, protein untuk mendukung aktivitas fisik, serta kalsium untuk tulang yang kuat, memastikan Si Kecil mendapat dukungan yang dibutuhkan untuk berkembang optimal. Memilih S-26 PROMISE® GOLD® membantu Mam menyediakan nutrisi mental dan fisik yang penting untuk perkembangan holistik Si Kecil.

Baca Juga : Intip Cara Kerja Otak Anak yang Perlu Mam Perhatikan

Pertanyaan yang sering ditanyakan:

1. Apa manfaat utama minyak ikan untuk otak?

Manfaat utamanya berasal dari kandungan asam lemak Omega-3 (EPA dan DHA) yang berfungsi menjaga struktur sel otak, melancarkan aliran darah ke otak, serta mengurangi peradangan yang dapat memicu penurunan fungsi kognitif dan daya ingat.

2. Apakah minyak ikan baik untuk perkembangan otak anak?

Ya, sangat baik. DHA dalam minyak ikan merupakan komponen penting pembentuk jaringan otak dan retina mata, yang krusial untuk mendukung kemampuan belajar, konsentrasi, dan perkembangan saraf pada masa pertumbuhan anak.

3. Apakah minyak ikan bisa meningkatkan kecerdasan?

Minyak ikan tidak secara otomatis meningkatkan IQ, namun membantu mengoptimalkan fungsi otak. Nutrisinya mendukung fokus, daya ingat, dan kecepatan memproses informasi, sehingga memudahkan proses belajar dan berpikir.

4. Apakah ada efek samping mengonsumsi minyak ikan?

Umumnya aman, namun efek samping ringan bisa terjadi seperti rasa amis di mulut ("fishy burps"), bau napas, mual, atau diare. Konsumsi dalam dosis sangat tinggi dapat meningkatkan risiko pendarahan.

Referensi

Kubala, J. (2021). 9 Brain Foods for Kids. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/brain-food-for-kids>

Doctors, A. the. (2022). Diet rich in fatty fish good for cognitive function. Retrieved from <https://www.uclahealth.org/news/article/diet-rich-in-fatty-fish-good-for-cognitive-function>

Spritzler, F. (2023). Salmon: Nutrition, Health Benefits, and More. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/salmon-nutrition-and-health-benefits#1>

Wells, D. (2023). Are Sardines Good for You? Retrieved from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-sardines-good-for-you#Nutritional-benefits-of-eating-sardines>

Mackerel: How Can It Improve Your Health? (n.d.). Retrieved from <https://www.webmd.com/diet/what-are-health-benefits-mackerel>

professional, C. C. medical. (2024). Omega-3 Fatty Acids & the Important Role They Play. Retrieved from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17290-omega-3-fatty-acids>

Dighriri, I. M., Alsubaie, A. M., Hakami, F. M., Hamithi, D. M., Alshekh, M. M., Khobrani, F. A., ... Tawhari, M. Q. (2022). Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Brain Functions: A Systematic Review. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9641984/#sec1>

Program, H. F. (n.d.). Questions & Answers from the FDA/EPA Advice on Eating Fish. Retrieved from <https://www.fda.gov/food/consumers/questions-answers-fdaepa-advice-about-eating-fish-those-who-might-become-or-are-pregnant-or#III>

Bagikan sekarang