

Perluakah Suplemen Nutrisi untuk Otak Anak? Simak Penjelasaannya

APR 17, 2026

2 MINS

Si Kecil yang tumbuh menjadi anak pintar tentu merupakan harapan seluruh orang tua. Banyak orang tua menggunakan berbagai cara agar anak jadi hebat bahkan sejak kecil. Tak jarang yang menginginkan cara instan agar anak jadi pintar, padahal untuk mengembangkan kecerdasan otak si Kecil membutuhkan banyak hal.

Salah satu faktor yang penting dan mempengaruhi perkembangan kepintaran otak si Kecil adalah nutrisi otak. Menutrisi otak si Kecil dengan asupan makanan yang berkualitas penting dilakukan sejak dini karena perkembangan otak anak paling pesat terjadi sejak dalam kandungan dan selama dua tahun pertama.

Nutrisi Penting untuk Otak Anak

Agar kecerdasan otaknya optimal, berikut adalah 7 nutrisi otak penting yang sebaiknya diberikan kepada si Kecil:

1. Spingomielin

Spingomielin merupakan komponen penting dalam pembentukan mielin, yaitu lapisan pelindung saraf yang berfungsi mempercepat transmisi sinyal di otak. Asupan spingomielin yang cukup berperan dalam meningkatkan konektivitas antar sel saraf sehingga mendukung kemampuan belajar dan memori anak.

2. Fosfolipid

Fosfolipid adalah bagian utama dari membran sel, termasuk sel otak. Nutrisi ini membantu menjaga struktur dan fungsi sel saraf, serta berperan dalam proses komunikasi antar neuron. Kekurangan fosfolipid dapat memengaruhi perkembangan

kognitif dan fungsi otak secara keseluruhan.

3. DHA (Docosahexaenoic Acid)

DHA merupakan asam lemak omega-3 yang sangat penting untuk perkembangan otak dan retina. Nutrisi ini berkontribusi dalam pembentukan struktur otak serta meningkatkan kemampuan berpikir, fokus, dan daya ingat anak.

4. AA (Arachidonic Acid)

AA adalah asam lemak omega-6 yang bekerja bersama DHA dalam mendukung perkembangan otak. AA berperan dalam pertumbuhan sel, fungsi sistem imun, serta perkembangan jaringan saraf pada anak.

5. Zat Besi

Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia dan berdampak pada penurunan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan belajar anak.

6. Vitamin B12

Vitamin B12 mendukung pembentukan sel darah merah dan menjaga kesehatan sistem saraf. Nutrisi ini juga berperan dalam sintesis DNA dan fungsi neurologis, sehingga sangat penting untuk perkembangan kognitif anak.

7. Asam Folat

Asam folat berfungsi dalam pembentukan sel baru dan perkembangan otak sejak dini. Nutrisi ini juga membantu mencegah gangguan perkembangan sistem saraf serta mendukung fungsi kognitif anak.

Pentingnya memberikan nutrisi otak untuk mengembangkan kepintaran anak tentu harus jadi perhatian orang tua, namun bukan berarti hanya dengan nutrisi otak ini saja cukup agar anak pintar ya, Mam. Agar anak pintar, caranya tentu tak hanya dengan mengonsumsi makanan bernutrisi tinggi saja. Karena meskipun nutrisi untuk otak sangatlah penting, kepintaran anak juga dipengaruhi oleh genetik dan faktor lingkungan.

Baca Juga : Kenali Tahapan Perkembangan Otak Anak

Apakah Suplemen Otak Benar-Benar Diperlukan?

Suplemen nutrisi otak bisa membantu, tetapi tidak selalu wajib. Pada dasarnya, nutrisi otak Si Kecil dapat terpenuhi melalui pola makan harian yang seimbang. Namun, beberapa kondisi membuat suplemen menjadi opsi tambahan, seperti:

- Anak sulit makan atau picky eater
- Anak mengalami defisiensi nutrisi tertentu
- Pola makan kurang bervariasi
- Kondisi kesehatan tertentu yang membutuhkan dukungan nutrisi ekstra

Sebelum memberikan suplemen apa pun, Mam sebaiknya berkonsultasi dulu dengan dokter, karena setiap anak memiliki kebutuhan yang berbeda.

Kapan Suplemen Nutrisi Otak Dibutuhkan?

Ada beberapa tanda bahwa Si Kecil mungkin membutuhkan bantuan tambahan dari suplemen nutrisi otak:

1. Anak Sangat Sulit Makan

Jika Si Kecil menolak banyak jenis makanan dan hanya mau makanan tertentu, kemungkinan ia kekurangan nutrisi penting untuk otak.

2. Berat Badan Tidak Stabil

Anak yang kurang nutrisi sering kali terlihat cepat lelah atau kurang fokus.

3. Keterlambatan Perkembangan

Pada beberapa kasus, dokter mungkin merekomendasikan suplemen untuk mendukung perkembangan otak.

4. Ketika Pola Makan Tidak Dapat Memenuhi Kebutuhan DHA, Omega-3, atau Vitamin B Kompleks

Nutrisi ini sangat penting untuk perkembangan otak.

Risiko Menggunakan Suplemen Secara Sembarangan

Meski terlihat aman, suplemen yang diberikan tanpa anjuran dokter bisa menimbulkan risiko seperti:

- Alergi atau intoleransi
- Overdosis vitamin tertentu

- Gangguan pencernaan
- Ketidakseimbangan nutrisi

Suplemen bukan pengganti makanan, melainkan pelengkap jika diperlukan.

Jadi, pastikan kebutuhan nutrisi otak yang penting untuk anak terpenuhi dan lengkapi dengan memberikan stimulasi sejak dini agar si Kecil #SemuaBisaJadiHebat. Jangan lupa juga untuk selalu memberinya S-26 Gold yang punya dua varian, yakni S-26 Procal Gold untuk anak usia 1-3 tahun dan S-26 Promise Gold untuk anak 3-12 tahun.

Yuk, penuhi kebutuhan nutrisi otak dan tubuhnya demi dukung potensi hebatnya!

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apa saja nutrisi penting dalam suplemen otak?

DHA, omega-3, vitamin B kompleks, kolin, zat besi, serta antioksidan.

2. Apakah suplemen bisa menggantikan makanan sehat?

Tidak, suplemen hanya sebagai pelengkap jika pola makan tidak mencukupi.

3. Apa perbedaan suplemen nutrisi otak dan vitamin biasa?

Suplemen nutrisi otak memiliki kandungan yang difokuskan pada perkembangan otak seperti DHA dan kolin, sedangkan vitamin biasa hanya memenuhi kebutuhan vitamin harian.

Referensi

Schneider, N., et al. (2023). The role of complex lipids and micronutrients in early brain development and cognitive outcomes in children. *Nutritional Neuroscience*, 26(4), 245-258.

Black, M. M. (2003). Micronutrient deficiencies and cognitive functioning. *The Journal of Nutrition*, 133(11), 3927S-3931S. <https://doi.org/10.1093/jn/133.11.3927S>

Bryan, J., Osendarp, S., Hughes, D., Calvaresi, E., Baghurst, K., & van Klinken, J. W. (2004). Nutrients for cognitive development in school-aged children. *Nutrition Reviews*, 62(8), 295-306. <https://doi.org/10.1301/nr.2004.aug.295-306>

Georgieff, M. K. (2007). Nutrition and the developing brain: Nutrient priorities and measurement. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(2), 614S-620S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/85.2.614S>

Grantham-McGregor, S., Ani, C., & Afenyadu, G. (2000). Zinc deficiency and child development. *The Journal of Nutrition*, 130(5S Suppl), 1512S-1516S. <https://doi.org/10.1093/jn/130.5.1512S>

Hibbeln, J. R., Davis, J. M., Steer, C., Emmett, P., Rogers, I., Williams, C., & Golding, J. (2007). Maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study). *The Lancet*, 369(9561), 578-585.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60277-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60277-3)

Institute of Medicine. (2006). *Dietary reference intakes: The essential guide to nutrient requirements*. National Academies Press.

Prado, E. L., & Dewey, K. G. (2014). Nutrition and brain development in early life. *Nutrition Reviews*, 72(4), 267-284. <https://doi.org/10.1111/nure.12102>

Schwarzenberg, S. J., & Georgieff, M. K. (2018). Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. *Pediatrics*, 141(2), e20173716.
<https://doi.org/10.1542/peds.2017-3716>

World Health Organization. (2020). *WHO guideline on complementary feeding of infants and young children*. World Health Organization.

Bagikan sekarang