

Article

# Pilihan Susu untuk Mendukung Kecerdasan Otak Anak Usia 2 Tahun

APR 17, 2026

2 MINS

Tahukah Mam, proses pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung sangat pesat di tahun-tahun awal kehidupannya.

Sebenarnya, perkembangan otak bayi bermula sejak ia masih berada di dalam kandungan. Dokter Hardiono menjelaskan, Sel saraf otak janin sudah berkembang saat kandungan Mam berusia 2-3 bulan, dan pembentukannya terus berlanjut hingga setelah ia dilahirkan. Begini tahapannya:

## Pentingnya Asupan Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

Perkembangan otak anak berlangsung cukup pesat di tahun-tahun pertama kehidupannya. Untuk mendukung perkembangannya, Si Kecil butuh asupan nutrisi cukup. Hal tersebut karena kekurangan asupan zat besi, vitamin B12, folat akan berdampak pada hipomielinasi, perubahan komposisi mielin, atau penurunan sintesis mielin.

Proses pematangan yang terjadi pada otak, jalur saraf penting, hubungan antarsel (sinaps), dan pembungkus saraf (mielin) si Kecil berlangsung secara pesat pada periode kritis, yakni sepanjang fase usia dini (0-6 tahun).

Kesehatan dan nutrisi yang baik diperlukan untuk mengoptimalkan potensi pendidikan seseorang karena nutrisi sangat mempengaruhi perkembangan intelektual dan kemampuan belajar. Nah, salah satu nutrisi yang sangat penting untuk mendukung perkembangan otak si Kecil adalah kolin.

Kolin adalah senyawa yang termasuk ke dalam kelompok vitamin B. Zat ini berperan sangat penting bagi proses pembentukan otak si Kecil sejak ia masih berada di dalam

kandungan Mam. Setelah ia lahir pun, kolin dibutuhkan untuk mendukung perkembangan otak dan kemampuan daya ingatnya. Selain penting bagi fungsi otak, kolin juga berfungsi mendukung pembentukan membran sel, mensintesis fosfatidilkolin (komponen penting dari membran sel), neurotransmisi, metabolisme metil (methyl), serta transportasi lemak, kolesterol, dan metabolisme.

Maka dari itu, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak si Kecil, pastikan ia mengonsumsi makanan sehat yang mengandung kolin ya, Mam. National Academy of Science merekomendasikan asupan harian kolin sebanyak 200 mg untuk anak usia 1-3 tahun, dan 250 mg untuk anak usia 4-9 tahun.

Selain itu nutrisi lain yang berperan mendukung perkembangan otak Si Kecil adalah linoleic acid (LA) , docosahexanoic acid (DHA), arachidonic acid (AA) zink, iodine, zat besi, dan sejumlah vitamin seperti vitamin A, D, dan B12.

Seiring dengan bertambahnya usia bayi, kebutuhan nutrisinya pun ikut bertambah. Perlu Mam ketahui, pada dua tahun pertama, nutrisi dari asupan makanan yang dikonsumsi bayi pada setiap kali makan, hingga 75 persen digunakan untuk perkembangan otaknya.

Pada usia 0-6 bulan, ASI eksklusif menjadi asupan nutrisi dan energi utama bagi Si Kecil. Setelah masuk usia 6 bulan, Mam perlu memberikan MPASI (makanan pendamping ASI) sebagai tambahan ASI untuk mencukupi kebutuhan nutrisi hariannya, termasuk untuk mendukung perkembangan otaknya.

Baca Juga: [Pahami Perkembangan Otak Sejak Dini](#)

## **Jenis MPASI yang mengandung Kolin yang Bagus untuk Perkembangan Otak Bayi**

Seperti dijelaskan di atas, bayi membutuhkan nutrisi kolin untuk bantu mendukung perkembangan otaknya. Untuk itu Mam perlu memberikan asupan MPASI yang mengandung kolin agar perkembangan Si Kecil optimal.

Makanan dengan kandungan kolin yang tinggi cukup bervariasi, antara lain susu, kuning telur, daging tanpa lemak, daging unggas, ikan, kacang tanah, buncis, kacang polong, gandum, dan rumput laut. Berikut penjelasan tentang makanan pendamping ASI yang bagus untuk perkembangan otak bayi.

### **1. Telur**

Telur adalah salah satu sumber makanan yang kaya dengan kolin. Sebutir telur besar dapat menyediakan sekitar 147 mg kolin. Itu berarti, Mam hampir mencukupi kebutuhan kolin anak dengan hanya mengonsumsi satu telur per hari.

## 2. Hati Sapi

Hati sapi merupakan sumber kolin yang sangat baik. Setiap 100 gram hati sapi yang direbus dapat mengandung sekitar 422,5 mg kolin.<sup>4</sup> Selain itu, jeroan juga mengandung sejumlah vitamin dan mineral lainnya, seperti zat besi, B12, folat, vitamin A, tembaga, dan selenium.

## 3. Susu Pertumbuhan

Susu pertumbuhan dapat menjadi salah satu pelengkap nutrisi yang membantu memenuhi kebutuhan gizi harian Si Kecil, terutama pada masa tumbuh kembang yang pesat. Meski bukan pengganti makanan utama, susu pertumbuhan umumnya diformulasikan dengan berbagai kandungan penting seperti protein, vitamin, mineral, serta nutrisi pendukung perkembangan otak seperti DHA, zat besi, dan vitamin B kompleks.

## 4. Daging Sapi

Sejak berusia 8-10 bulan, Mam bisa mengenalkan daging sapi kepada si Kecil. Selain tinggi protein, zat besi, dan nutrisi lainnya, daging sapi tanpa lemak mengandung 117 mg kolin untuk setiap 85 g penyajian. Tak hanya itu, kandungan protein dan vitamin B6 pada daging sapi dapat membantu mendukung pertumbuhan anak.<sup>6</sup>

## 5. Daging Ayam

Daging ayam merupakan makanan untuk perkembangan otak bayi yang mudah ditemukan dan menjadi sumber kolin yang baik. Satu porsi 85 g dada ayam yang dimasak dapat menyediakan sekitar 72 mg kolin.

Selain makanan di atas, Mam juga bisa memberikan asupan nutrisi tambahan dari susu. Pasalnya, pada masa penting ini, nutrisi yang tepat termasuk dari susu kecerdasan otak anak 2 tahun juga memiliki peran penting untuk mendukung optimasi kecerdasannya.

Baca Juga : [Bagaimana Cara Kerja Otak Anak ? Simak Selengkapnya Disini!](#)

# Kandungan Susu yang Mendukung Otak Anak Usia 2 Tahun

Mam sebaiknya memilih susu kecerdasan otak anak 2 tahun yang mengandung:

1. **DHA & Omega-3:** Nutrisi ini penting untuk pembentukan membran sel otak.
2. **Zat Besi:** Berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak.
3. **Vitamin B12:** Untuk mendukung pembentukan sel darah merah dan menjaga

kesehatan sistem saraf.

4. **Asam Folat:** Berfungsi dalam pembentukan sel baru dan perkembangan otak sejak dini.

5. **Kolin:** Mendukung kemampuan memori dan konsentrasi.

Kini Mam sudah tahu, kan, bahwa salah satu masa penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung pada usia 0-2 tahun. Jadi, jangan lupa, ya, selalu penuhi kebutuhan gizi si Kecil untuk mendukung perkembangan otak bayi secara optimal.

## Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

### 1. Apa yang terjadi pada perkembangan otak usia 2 tahun?

Koneksi saraf berkembang pesat dan kemampuan belajar meningkat signifikan.

### 2. Bagaimana cara menstimulasi pendidikan otak anak 2 tahun?

Melalui permainan edukatif, membaca buku, aktivitas fisik, dan interaksi sosial.

### 3. Apakah susu S-26 cocok untuk usia 2 tahun?

Ya, beberapa varian S-26 dirancang khusus untuk mendukung perkembangan otak anak usia 1-3 tahun.

## Referensi

Wallace, T. C., Blusztajn, J. K., Caudill, M. A., Klatt, K. C., Natker, E., Zeisel, S. H., &

Zelman, K. M. (2018). Choline: The Underconsumed and Underappreciated Essential Nutrient. *Nutrition today*, 53(6), 240-253. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000302>

USDA. FoodData Central Search Results, Beef liver, braised dari [fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1098653/nutrients](https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1098653/nutrients) diakses pada 01/06/2023.

Zeisel, S. H., & da Costa, K. A. (2009). Choline: an essential nutrient for public health. *Nutrition reviews*, 67(11), 615-623. [doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00246.x](https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00246.x)

Healthline. Beef 101: Nutrition Facts and Health Effects. Dari [healthline.com/nutrition/foods/beef](https://www.healthline.com/nutrition/foods/beef) diakses 01/06/2023.

NIH ODS. Choline dari [ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/) diakses pada 01/06/2023.

WebMD. Top Foods High in Choline dari [webmd.com/diet/foods-high-in-choline](https://www.webmd.com/diet/foods-high-in-choline) diakses 01/06/2023.

Healthline. 16 Foods That Are High in Choline dari [healthline.com/nutrition/foods-with-choline](https://www.healthline.com/nutrition/foods-with-choline) diakses 01/06/2023.

Bagikan sekarang