Article

Susu untuk Perkembangan Otak Anak: Kandungan Apa yang Perlu Mam Perhatikan?

MEI 25, 2026

2 MINS

Bingung memilih susu untuk perkembangan otak anak? Kenali kandungan penting seperti DHA, Sphingomyelin, dan Alfa-laktalbumin yang mendukung kecerdasan si Kecil.

Saat anak mulai tumbuh semakin aktif, kebutuhan nutrisinya juga ikut meningkat, Mam. Asupan dari makanan dan minuman sehari-hari tentunya mendukung tubuh dan otaknya berkembang dengan baik.

Pada tahun-tahun awal kehidupan, otak anak sedang bekerja sangat cepat. Faktanya, otak menggunakan lebih dari setengah total kalori harian yang dikonsumsi anak untuk menunjang perkembangan serta fungsinya. [1]

Susu untuk perkembangan otak anak sering menjadi salah satu pilihan asupan harian untuk membantu melengkapi kebutuhan gizi si Kecil. Namun, Mam tetap perlu memperhatikan kandungannya karena nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak anak secara optimal.

Otak Anak Butuh Nutrisi Pendukung, Lebih dari Makronutrien

Setelah memahami bahwa susu pertumbuhan bisa menjadi salah satu asupan harian anak, Mam juga perlu melihat kandungannya dengan lebih teliti. perlu melihat kandungan dalam susu pertumbuhan dengan teliti. Sebab, nutrisi penting untuk perkembangan otak bukan hanya soal karbohidrat, lemak, dan protein.

Karbohidrat memang membantu menyediakan energi untuk kerja otak. Lemak juga penting karena ikut membentuk jaringan otak. [2] Namun, perkembangan otak anak melibatkan banyak

proses penting, mulai dari pembentukan sel saraf, perlindungan jaringan saraf, hingga cara otak mengirim dan menerima pesan.

Karena itu, anak juga membutuhkan nutrisi spesifik yang mendukung proses tersebut. Beberapa nutrisi seperti protein, zink, yodium, selenium, vitamin A, vitamin B12, dan kolin untuk perkembangan otak anak memiliki peran yang sangat penting. [3] Kabar baiknya, sejumlah nutrisi ini dapat ditemukan secara alami dalam susu maupun produk olahannya. Inilah mengapa ada banyak manfaat susu untuk otak anak.

DHA, AA, dan Omega 3 & 6: Nutrisi Lemak yang Bantu Kerja Otak Anak

Selain protein, zink, yodium, kolin, dan vitamin tertentu, ada juga nutrisi lemak yang sering Mam temukan pada label susu pertumbuhan, yaitu DHA, AA, serta Omega 3 dan Omega 6.

DHA merupakan bagian dari asam lemak Omega 3. Nutrisi ini menjadi salah satu komponen penting penyusun jaringan otak, membantu menjaga kesehatan membran sel, serta mendukung kelancaran pengiriman pesan antar-sel saraf. [4] Ini artinya, DHA untuk otak anak memiliki peran yang sangat krusial.

Sementara itu, AA atau *Arachidonic Acid* termasuk bagian dari asam lemak Omega 6. [5] AA juga berperan dalam mendukung pertumbuhan fisik anak dan proses pensinyalan antar-sel di dalam otak. [6]

Selain AA, ada juga LA atau asam linoleat, yaitu bentuk awal dari Omega 6 yang nantinya dapat digunakan tubuh dalam proses pembentukan asam lemak penting lainnya.

Karena itu, Mam perlu memperhatikan asupan Omega 3 dan Omega 6 secara seimbang. Keduanya bekerja saling melengkapi dalam mendukung pembentukan struktur otak, komunikasi antar-sel saraf, dan kemampuan kognitif anak secara optimal.

Sphingomyelin dan Fosfolipid: Nutrisi untuk Mendukung Fokus dan Kecepatan Berpikir Si Kecil

Selain DHA, AA, Omega 3, dan Omega 6, ada juga komponen lemak lain yang perlu Mam perhatikan, yaitu sphingomyelin dan fosfolipid. Keduanya termasuk komponen bioaktif dalam susu yang berperan penting dalam mendukung kerja sel-sel saraf anak.

Fosfolipid membantu proses pensinyalan sel dan komunikasi antar-sel saraf. [7] Sementara itu, sphingomyelin banyak ditemukan pada mielin, yaitu lapisan pelindung yang membungkus

serabut saraf di otak. [8]

Mielin ini bisa Mam bayangkan seperti “pelapis kabel” pada sistem saraf. Jika lapisannya terbentuk dengan baik, pesan antar-sel saraf dapat berjalan lebih efisien. Hal ini ikut mendukung kemampuan anak dalam memproses informasi, berkonsentrasi, bergerak, dan memahami hal-hal di sekitarnya.

Jadi, saat Mam melihat kandungan sphingomyelin atau fosfolipid pada label susu, keduanya bukan sekadar istilah ilmiah. Nutrisi ini ikut membantu mendukung perkembangan otak dan kerja saraf anak agar berjalan lebih optimal.

Alfa-Laktalbumin: Nutrisi Pendukung Kualitas Protein Otak

Selain komponen lemak, kualitas protein dalam susu juga perlu Mam perhatikan. Salah satu jenis protein yang sering dibahas adalah alfa-laktalbumin, yaitu protein whey utama yang secara alami terdapat dalam ASI dan juga sering ditambahkan ke dalam susu formula.

Alfa-laktalbumin membantu melengkapi profil asam amino dalam susu untuk perkembangan otak anak. Di dalamnya terdapat asam amino esensial penting, terutama triptofan, yang dibutuhkan tubuh anak untuk mendukung tumbuh kembangnya.

Triptofan berperan sebagai bahan baku pembentuk serotonin dan melatonin, yaitu zat pembawa pesan di otak yang berkaitan dengan suasana hati, kualitas tidur, dan ritme harian anak. Ketika tidur anak lebih berkualitas, maka proses belajar, pembentukan memori, dan pemulihan tubuh juga dapat berjalan lebih baik.

Artinya, alfa-laktalbumin menjadi nutrisi pendukung belajar anak yang penting ada dalam susu.

Kenapa Nutrisi Otak Penting untuk Kemampuan Belajar dan Konsentrasi Si Kecil?

Setelah melihat berbagai kandungan dalam susu, Mam mungkin bertanya-tanya: apa hubungannya semua nutrisi itu dengan kemampuan belajar anak sehari-hari?

Sederhananya, otak anak membutuhkan nutrisi yang cukup agar bisa bekerja dengan baik. Misalnya, kolin berperan dalam menjaga struktur membran sel dan mendukung proses belajar, memori, serta kemampuan anak untuk memperhatikan sesuatu. [9]

Selain itu, ada juga yodium yang dibutuhkan untuk membantu kerja hormon tiroid. Hormon ini berperan dalam mengatur pertumbuhan dan komunikasi antar-sel otak. Jika anak kekurangan yodium, perkembangan kognitifnya bisa ikut terganggu, termasuk kemampuan bahasa dan

kecerdasan verbal.

Jadi, nutrisi otak bukan hanya penting untuk pertumbuhan fisik anak, Mam. Asupan yang tepat juga ikut mendukung anak saat belajar, fokus, mengingat hal baru, dan memahami kata-kata di sekitarnya.

Baca Juga : Nutrisi untuk Membantu Perkengan Otak Anak

5 Tips Memilih Susu untuk Perkembangan Otak Anak yang Tepat

Untuk memilih susu untuk perkembangan otak anak, berikut beberapa tips yang perlu diperhatikan:

1. Perhatikan label nilai gizi pada susu

Saat Mam memilih susu untuk anak, bacalah label nilai gizinya. Pilihlah susu yang dilengkapi dengan nutrisi pendukung otak seperti protein, DHA (Omega 3), AA (Omega 6), serta zat gizi mikro seperti yodium, kolin, dan zink.

2. Sesuaikan konsumsi susu dengan usia anak

Pastikan konsumsi susu sesuai dengan aturan usia anak tanpa berlebihan. Pakar kesehatan anak menyarankan pembatasan konsumsi susu sapi sekitar 400–700 ml (1–2 gelas) per hari untuk anak di atas usia satu tahun.

3. Hindari konsumsi susu berlebihan

Asupan susu yang terlalu banyak dapat membuat perut anak mudah kenyang sehingga mereka cenderung menolak makanan padat bernutrisi.

4. Waspadai risiko gangguan penyerapan zat besi

Kondisi tersebut pada akhirnya dapat menghambat penyerapan zat besi dan memicu risiko anemia defisiensi besi.

5. Jadikan susu sebagai pelengkap pola makan seimbang

Jadikan susu sebagai pelengkap dan penyempurna dari pola makan padat bergizi seimbang.10

6. Pilih susu dengan formulasi nutrisi pendukung otak yang tepat

Memahami betapa kompleksnya kebutuhan nutrisi otak tersebut, S 26 Procal Gold hadir sebagai mitra terpercaya Mam. Dengan Most Advanced Formulation, S 26 Procal Gold mengandung kombinasi nutrisi untuk dukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecill. Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi

saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Jadi, saat memilih susu untuk perkembangan otak anak, selalu ingat S-26 Procal Gold ya Mam!

Baca Juga : Latihan untuk Otak Anak untuk Bantu Maksimalkan Perkembanganya

Pertanyaan Seputar Susu untuk Perkembangan Otak Anak

Nutrisi apa dalam susu yang paling penting untuk otak anak?

Nutrisi dalam susu yang paling penting untuk otak anak meliputi kombinasi lemak fungsional seperti DHA, AA, Omega 3 & 6, serta Sphingomyelin dan Fosfolipid yang berperan mempercepat arus informasi antar-sel saraf. Selain itu, diperlukan juga protein Alfa-laktalbumin serta zat gizi mikro seperti kolin, yodium, zink, dan zat besi untuk mendukung kemampuan kognitif dan konsentrasi si Kecil.

Apakah susu bisa meningkatkan kecerdasan anak?

Ya, susu dapat mendukung kecerdasan karena mengandung nutrisi penting seperti DHA, AA, serta Sphingomyelin yang membantu pembentukan jaringan dan mempercepat arus informasi antar-sel saraf. Nutrisi tersebut, bersama dengan kolin dan yodium, berperan krusial dalam mengoptimalkan kemampuan kognitif, fokus, dan proses belajar si Kecil.

Berapa kali sehari anak dianjurkan minum susu?

Anak di atas usia satu tahun dianjurkan minum susu 1-2 gelas per hari agar tidak menghambat penyerapan zat besi. Jumlah tersebut sebaiknya disesuaikan dengan aturan usia anak dan dijadikan sebagai pelengkap pola makan padat bergizi seimbang.

Apakah semua anak perlu minum susu untuk perkembangan otak?

Susu dianjurkan sebagai salah satu pilihan asupan harian untuk membantu melengkapi kebutuhan gizi yang mendukung perkembangan otak anak secara optimal. Namun, susu bersifat sebagai pelengkap dan penyempurna dari pola makan padat bergizi seimbang, bukan sebagai satu-satunya sumber nutrisi.

Referensi

1. New England Dairy - Impact of Dairy Nutrients on Child Brain Development. Dari https://www.newenglanddairy.com/blog-post/dairy-nutrients-child-brain-development/. Diakses pada 3 Mei 2026

2. Child Care Aware Kansas - Supporting Healthy Brain Development in Children through Nutrition. Dari https://ks.childcareaware.org/supporting-healthy-brain-development-in-children-through-nutrition/. Diakses pada 3 Mei 2026

3. 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

4. US Dairy - Dairy Foods for Cognitive Development in Infants. Dari https://www.usdairy.com/news-articles/dairy-for-infant-cognitive-development. Diakses pada 3 Mei 2026

5. Indriantika, Fitria. (2013). HUBUNGAN ANTARA RASIO ASUPAN ASAM LEMAK OMEGA 3 DAN ASAM LEMAK OMEGA 6 DENGAN KEJADIAN DYSMENORRHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 PANARUKAN SITUBONDO TUGAS AKHIR. https://repository.ub.ac.id/id/eprint/124053/1/051301412.pdf

6. van Goor, S. A., Dijck-Brouwer, D. A. J., Hadders-Algra, M., Doornbos, B., Erwich, J. J. H. M., Schaafsma, A., & Muskiet, F. A. J. (2009). Human milk arachidonic acid and docosahexaenoic acid contents increase following supplementation during pregnancy and lactation. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids, 80(1), 65–69. https://doi.org/10.1016/j.plefa.2008.11.002

7. Xu, Y., Zhao, X., Ding, Z., Jiang, S., & Yu, R. (2025). Hidden heroes in breast milk: The dual roles of phospholipids and sphingolipids in infant immunity and brain development. Early Human Development, 211, 106409. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2025.106409

Bagikan sekarang