Article

Kenapa DHA Penting untuk Anak? Ini Manfaatnya bagi Otak & Tumbuh Kembang

MEI 25, 2026

2 MINS

Sejak masa kehamilan hingga anak bertumbuh, tubuhnya membutuhkan nutrisi yang cukup untuk mendukung perkembangan otak, mata, dan daya tahan tubuh.

Salah satu nutrisi penting yang perlu Mam kenali adalah DHA atau Docosahexaenoic Acid. DHA merupakan jenis asam lemak omega-3 yang berperan besar dalam proses tumbuh kembang anak, terutama pada masa-masa awal kehidupannya.[1]

Di artikel ini, Mam akan diajak memahami apa saja manfaat DHA untuk anak serta bagaimana cara membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut sehari-hari.

Manfaat DHA untuk Anak dan Cara Kerjanya di Dalam Tubuh

Setelah mengenal pentingnya DHA, Mam juga perlu memahami bagaimana nutrisi ini bekerja di dalam tubuh anak.

DHA adalah salah satu jenis lemak baik dari keluarga omega-3. Nutrisi ini menjadi bagian penting dari struktur sel tubuh, terutama pada otak dan retina mata.[2]

Secara fisiologis, manfaat DHA untuk anak dapat membantu menjaga kelenturan membran sel-sel saraf agar dapat bekerja dengan baik. Kondisi ini penting agar proses komunikasi antar sel otak berjalan lancar, termasuk saat anak belajar, melihat, merespons lingkungan, dan bertumbuh dari hari ke hari.[3]

Mengapa DHA Dibutuhkan Sejak Awal Kehidupan Anak?

DHA sangat dibutuhkan sejak masa kehamilan, terutama pada trimester ketiga, saat perkembangan otak janin berlangsung sangat cepat. Setelah anak lahir, kebutuhan DHA untuk perkembangan otak anak tetap penting, khususnya hingga usia dua tahun.[4]

Pada masa ini, otak anak sedang aktif membentuk banyak koneksi baru. Fungsi DHA untuk anak pada masa awal kehidupannya adalah membantu mendukung pembentukan sel saraf, pertumbuhan jaringan saraf, dan komunikasi antar sel otak.

DHA juga berperan dalam pembentukan lapisan pelindung saraf, sehingga sinyal di dalam otak dapat berjalan lebih lancar. Karena itu, Mam perlu memperhatikan asupan DHA sejak dini agar perkembangan otak dan kemampuan belajar anak dapat terbantu dengan optimal.

Manfaat DHA untuk Kecerdasan Anak

DHA merupakan salah satu nutrisi penting yang berperan besar dalam mendukung fungsi otak anak sejak usia dini hingga masa sekolah.

1. **DHA berperan dalam proses belajar, fokus, dan daya ingat anak**
   Selain berperan sebagai nutrisi otak anak sejak dini, DHA juga berkaitan dengan kemampuan si Kecil untuk belajar, fokus, dan mengingat informasi.

2. **Mendukung fungsi kognitif anak secara menyeluruh**
   Asupan DHA yang cukup dapat membantu mendukung fungsi kognitif anak, termasuk kemampuan memecahkan masalah, memperhatikan sesuatu lebih lama, serta merespons informasi visual dengan lebih baik. Pada anak usia sekolah, DHA juga berperan dalam mendukung daya ingat, waktu reaksi, dan kemampuan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas.5

3. **Membantu kemampuan membaca dan mengeja pada anak tertentu**
   Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa DHA dapat membantu mendukung kemampuan membaca dan mengeja pada anak yang masih mengalami kesulitan di area tersebut.

4. **Menjadi nutrisi pendukung bagi anak dengan gejala sulit fokus**
   Pada anak dengan gejala sulit fokus atau hiperaktif (ADHD), DHA dapat menjadi salah satu nutrisi pendukung, namun tetap perlu dibarengi dengan arahan dokter atau tenaga kesehatan.

5. **Membantu anak merespons lingkungan dengan lebih baik**
   Jadi, Mam bisa memahami DHA bukan hanya sebagai nutrisi untuk pertumbuhan otak, tetapi juga sebagai bagian penting yang membantu anak belajar, fokus, dan merespons lingkungan dengan lebih baik.

Pentingnya DHA untuk Penglihatan Anak

Selain otak, DHA juga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan sistem penglihatan anak sejak awal kehidupannya.

1. **Berperan besar dalam perkembangan sistem penglihatan**
   Selain mendukung kecerdasan anak, DHA juga berperan penting dalam perkembangan penglihatan si Kecil. Bahkan, DHA menyumbang lebih dari 40 persen dari total asam lemak omega-3 yang terakumulasi di jaringan saraf dan retina mata.

2. **Menjadi komponen penting pada retina mata**
   Hal ini karena mata dan otak saling terhubung erat. DHA menjadi salah satu komponen penting pada retina, yaitu bagian mata yang membantu anak menangkap cahaya dan melihat dengan jelas.

3. **Mendukung pematangan fungsi penglihatan sejak dini**
   Pada masa awal kehidupan, asupan DHA yang cukup dapat membantu proses pematangan fungsi penglihatan bayi. DHA juga mendukung kerja retina agar mata anak dapat berkembang dan berfungsi dengan lebih baik.

4. **Memberi manfaat ganda bagi otak dan penglihatan anak**
   Karena itu, Mam perlu memahami bahwa manfaat DHA tidak hanya terasa pada perkembangan otak, tetapi juga pada kemampuan penglihatan anak sejak dini.

Baca Juga : Makanan untuk Membantu Perkembangan Otak

Apa yang Terjadi Jika Anak Kekurangan DHA?

Setelah memahami manfaat DHA untuk otak dan penglihatan, Mam juga perlu tahu bahwa kekurangan DHA dapat memengaruhi tumbuh kembang anak.

Saat asupan DHA tidak tercukupi, fungsi otak anak bisa ikut terganggu. Anak mungkin lebih sulit belajar, mengingat sesuatu, atau mengatur respons dan perilakunya. Hal ini karena DHA berperan dalam menjaga komunikasi antar sel saraf di otak.

Kekurangan omega-3, termasuk DHA, juga dapat memengaruhi zat kimia alami di otak yang berhubungan dengan suasana hati, fokus, dan kemampuan anak merespons lingkungan. Karena itu, asupan omega-3 sebaiknya diperhatikan sejak masa kehamilan hingga anak bertumbuh.

Sumber Makanan yang Mengandung DHA

untuk Anak

Setelah mengetahui dampak kekurangan DHA, Mam mungkin bertanya-tanya: dari mana kebutuhan DHA anak bisa dipenuhi?

Pada fase awal kehidupan, air susu ibu (ASI) menjadi salah satu sumber DHA terbaik untuk bayi. Kandungan DHA dalam ASI dapat dipengaruhi oleh asupan makanan Mam sehari-hari, terutama dari makanan yang kaya omega-3.

Saat anak mulai memasuki masa MPASI, sumber DHA bisa diperoleh dari beberapa jenis makanan, seperti ikan salmon, tuna, makarel, telur, dan daging. Ikan berlemak biasanya memiliki kandungan DHA yang lebih tinggi dibandingkan makanan lainnya.[5]

Selain dari makanan alami, DHA juga bisa ditemukan pada susu formula yang sudah difortifikasi DHA. Namun, pilihan ini sebaiknya disesuaikan dengan usia, kondisi, dan kebutuhan anak, ya Mam. Bila ragu, Mam bisa berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan agar pemenuhannya lebih tepat.

Baca Juga : Nutrisi untuk Membantu Perkembangan Otak

Cara Membantu Memenuhi Kebutuhan DHA Anak

Setelah Mam mengetahui beberapa sumber DHA, langkah berikutnya adalah memastikan asupannya cukup sesuai kebutuhan anak.

Tubuh sebenarnya bisa membentuk DHA dari jenis omega-3 lain yang disebut ALA. Namun, proses ini sangat terbatas, sehingga asupan DHA langsung dari makanan tetap lebih disarankan.

Para ahli menyarankan agar bayi mendapatkan asupan sekitar 100 mg DHA setiap hari di tahun pertama usianya. Sedangkan pada usia selanjutnya, anak-anak membutuhkan sekitar 200 mg DHA setiap hari.

Pada bayi, kebutuhan DHA bisa dipenuhi dari ASI atau susu formula yang sudah difortifikasi DHA, sesuai kondisi anak. Agar kandungan DHA dalam ASI lebih optimal, Mam yang sedang hamil atau menyusui juga perlu mencukupi asupan DHA harian, misalnya dari ikan laut berlemak atau sumber DHA lain yang aman dikonsumsi.

Jika Mam ingin memberikan suplemen DHA untuk anak, sebaiknya konsultasikan dulu dengan dokter atau tenaga kesehatan agar dosis dan pilihannya sesuai usia serta kebutuhan si Kecil.

Pada anak yang lebih besar (1-3 taun), Mam bisa memberikan si Kecil dua gelas S-26 Procal Gold dalam sehari. S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang mengandung kombinasi nutrisi untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil

secara optimal.

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, berikan S-26 Procal Gold setiap hari agar manfaat DHA untuk anak bisa dirasakan ya Mam!

Pertanyaan Seputar DHA untuk Anak

Apa manfaat DHA untuk anak?

DHA berperan penting dalam mendukung perkembangan otak, retina mata, dan sistem saraf agar proses komunikasi antar sel saraf berjalan lancar. Nutrisi ini membantu mengoptimalkan kemampuan kognitif seperti fokus, daya ingat, dan belajar, serta mendukung pematangan fungsi penglihatan sejak dini.

DHA bagus untuk usia berapa?

DHA sangat dibutuhkan mulai dari masa kehamilan, terutama pada trimester ketiga, hingga anak berusia dua tahun untuk mendukung perkembangan otak yang pesat. Selain itu, manfaatnya tetap berlanjut bagi anak usia sekolah guna mendukung daya ingat, konsentrasi, dan proses tumbuh kembang secara menyeluruh.

Makanan apa yang mengandung DHA?

Sumber alami DHA meliputi Air Susu Ibu (ASI) serta ikan berlemak seperti salmon, tuna, dan makarel. Selain itu, nutrisi ini juga dapat ditemukan pada telur, daging, serta susu formula yang telah difortifikasi dengan DHA.

Kebutuhan DHA dalam sehari untuk anak?

Para ahli menyarankan asupan DHA sekitar 100 mg per hari untuk bayi, lalu meningkat menjadi sekitar 200 mg per hari pada anak-anak.

Referensi

1. Hu, R., Xu, J., Hua, Y., Li, Y., & Li, J. (2024). Could early life DHA supplementation benefit neurodevelopment? A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Neurology, 15, 1295788. https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1295788

2. Fang, X., Lee, S., Rayalam, S., & Park, H. J. (2024). DHA Supplementation and Infant Brain Development: Role of Gut Microbiome. Nutrition Research. https://doi.org/10.1016/j.nutres.2024.08.005

3. DiNicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. H. (2020). The Importance of Marine Omega-3s for Brain Development and the Prevention and Treatment of Behavior, Mood, and Other Brain Disorders. Nutrients, 12(8), 2333. https://doi.org/10.3390/nu12082333

4. Lauritzen, L., Brambilla, P., Mazzocchi, A., Harsløf, L., Ciappolino, V., & Agostoni, C. (2016). DHA Effects in Brain Development and Function. Nutrients, 8(1), 6. https://doi.org/10.3390/nu8010006

5. Kuratko, C., Barrett, E., Nelson, E., & Salem, N. (2013). The Relationship of Docosahexaenoic Acid (DHA) with Learning and Behavior in Healthy Children: A Review. Nutrients, 5(7), 2777–2810. https://doi.org/10.3390/nu5072777

6. Horrocks, L. A., & Yeo, Y. K. (1999). Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA). Pharmacological Research, 40(3), 211–225. https://doi.org/10.1006/phrs.1999.0495

Bagikan sekarang