Artikel

Kenapa DHA dan AA Penting untuk Si Kecil? Ini Manfaat dan Sumbernya

JUL 8, 2026

4 MINS

Saat anak mulai memasuki masa aktif belajar dan bereksplorasi, Mam mulai lebih memperhatikan asupan nutrisi yang mendukung perkembangan otaknya. Salah satu nutrisi yang sering muncul dalam pembahasan ini adalah DHA dan AA, dua jenis asam lemak yang kerap dikaitkan dengan tumbuh kembang si Kecil.

Namun, perkembangan otak anak bukan hanya bergantung pada satu atau dua nutrisi saja. Proses ini melibatkan berbagai zat gizi yang bekerja saling melengkapi sejak usia dini. Oleh karena itu, Mam sebaiknya memahami peran DHA dan AA, bagaimana keduanya bekerja dalam tubuh, serta nutrisi lain yang juga ikut berperan dalam mendukung perkembangan otak si Kecil secara optimal.

Apa Itu DHA dan AA?

DHA (Docosahexaenoic Acid) dan AA (Arachidonic Acid) adalah jenis asam lemak esensial yang banyak ditemukan dalam jaringan otak dan mata.
DHA merupakan bagian dari kelompok omega-3 yang berperan penting dalam struktur otak, sedangkan AA termasuk omega-6 yang membantu mendukung berbagai proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak.

Mengapa DHA dan AA Penting untuk Anak

Usia 1 Tahun ke Atas?

Pada usia 1–3 tahun, otak si Kecil sedang berada dalam fase perkembangan yang sangat aktif. Di periode ini, ia mulai banyak belajar dari lingkungan sekitar, seperti mengenali bahasa, memahami instruksi sederhana, mengingat hal baru, hingga mengembangkan kemampuan sosial dan emosionalnya.

Di saat yang sama, si Kecil juga semakin aktif menyerap berbagai pengalaman baru setiap hari. Proses belajar ini menjadi fondasi penting untuk kemampuan berpikir dan belajar di tahap kehidupan berikutnya.

Proses tumbuh kembang yang pesat ini membutuhkan dukungan nutrisi untuk otak anak yang cukup dan seimbang. DHA dan AA berperan dalam membantu mendukung pembentukan serta kerja sistem saraf, sehingga anak dapat lebih optimal dalam menyerap informasi, berinteraksi, dan belajar dari lingkungannya.

Baca Juga : Nutrisi Penting untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

Manfaat DHA dan AA untuk Tumbuh Kembang Si Kecil

DHA dan AA memiliki peran yang saling melengkapi dalam mendukung tumbuh kembang anak, terutama pada masa ketika kemampuan belajar dan eksplorasi sedang berkembang pesat. Berikut beberapa di antaranya:

1. Mendukung Perkembangan Otak

DHA merupakan komponen penting dalam struktur sel otak yang berperan dalam proses komunikasi antar sel saraf. Sementara itu, AA berperan dalam mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, termasuk sistem saraf yang terus berkembang pada usia dini.

2. Mendukung Proses Belajar Anak

Setiap hari, si Kecil belajar banyak hal baru dari lingkungan sekitar. Mulai dari mengenal kata, memahami instruksi, hingga berinteraksi dengan orang lain. Dukungan nutrisi yang tepat membantu proses ini berjalan lebih optimal sebagai bagian dari perkembangan kognitif anak.

Sumber Makanan DHA & AA untuk Anak

DHA dan AA dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan sehari-hari yang mudah ditemukan. Sumber DHA umumnya berasal dari ikan berlemak seperti salmon, tuna, sarden, dan makarel. Sementara itu, AA dapat ditemukan pada telur, daging, ayam, serta produk hewani lainnya.

Namun, perkembangan otak tidak hanya bergantung pada satu atau dua nutrisi saja. Berbagai nutrisi untuk otak anak bekerja saling melengkapi dalam mendukung proses belajar dan tumbuh kembang si Kecil.

Salah satu yang juga mulai banyak diperhatikan adalah manfaat sphingomyelin, yaitu nutrisi yang berperan dalam mendukung komunikasi antar sel saraf melalui pembentukan mielin, sehingga membantu proses penghantaran sinyal di dalam otak.

Baca Juga : Manfaat minyak ikan untuk perkembangan otak anak

Mam bisa mempertimbangkan susu DHA tinggi atau susu kecerdasan otak anak sebagai bagian dari dukungan nutrisi harian, tentunya tetap disesuaikan dengan kebutuhan dan pola makan si Kecil sehari-hari.

Untuk melengkapi kebutuhan tersebut, S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting 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.

Pertanyaan Seputar Susu DHA Tinggi

1. **Apakah minum susu DHA tinggi pasti membuat daya ingat anak meningkat?**
   Perkembangan daya ingat dan kemampuan belajar anak dipengaruhi oleh banyak faktor, nutrisi termasuk dari susu pertumbuhan, stimulasi, pola tidur, dan lingkungan belajar.

2. **Kapan waktu terbaik memberikan susu tinggi DHA agar nutrisinya terserap maksimal?**
   Tidak ada waktu khusus untuk memberikan susu tinggi DHA. Yang terpenting, susu diberikan secara rutin sebagai bagian dari pola makan seimbang yang mendukung kebutuhan nutrisi harian si Kecil.

3. **Apa perbedaan fungsi DHA dan AA di dalam susu pertumbuhan?**
   DHA berperan sebagai komponen penting dalam struktur sel otak dan mendukung komunikasi antar sel saraf. Sementara itu, AA membantu mendukung pertumbuhan

jaringan tubuh, termasuk sistem saraf yang terus berkembang pada anak.

Referensi

Bjarnadottir, A. (2023). *DHA (Docosahexaenoic Acid): A Detailed Revie*w. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/dha-docosahexaenoic-acid

Carlson, S. E., & Colombo, J. (2016). Docosahexaenoic Acid and Arachidonic Acid Nutrition in Early Development. *Advances in pediatrics, 63*(1), 453–471. https://doi.org/10.1016/j.yapd.2016.04.011

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

Valle-Valdez, B., et al. (2025). Dietary Patterns of Docosahexaenoic Acid Intake and Supplementation from Pregnancy Through Childhood with a Focus on Low- and Middle-Income Countries: A Narrative Review of Implications for Child Health. *Nutrients, 17*(24), 3931. https://doi.org/10.3390/nu17243931

Bagikan sekarang