

Catat Ya Mam, Ini 10 Makanan yang Mengandung DHA

JUL 22, 2026

5 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

DHA atau Docosahexaenoic Acid merupakan salah satu jenis asam lemak esensial Omega-3 yang penting bagi tumbuh kembang anak, terutama untuk perkembangan otak. Meski demikian, tubuh tidak mampu memproduksi DHA sendiri, sehingga pemenuhannya harus diperoleh dari asupan makanan.

Karenanya, Mam perlu tahu apa saja bahan makanan yang mengandung DHA agar dapat memenuhi kebutuhan gizi si Kecil.

Makanan yang mengandung DHA, meliputi daging ikan, minyak ikan, telur, yogurt fortifikasi, keju fortifikasi, dan susu. Cari tahu juga berapa banyak kebutuhan DHA harian untuk anak. Yuk, simak penjelasan selengkapnya di artikel ini!

Kebutuhan DHA Harian Anak

DHA penting bagi tumbuh kembang anak bahkan sejak di dalam kandungan. Karenanya, ibu hamil dan menyusui memerlukan asupan DHA hingga 300-600 mg per hari. DHA yang dikonsumsi ibu nantinya juga untuk memenuhi kebutuhan DHA janin dan bayi melalui ASI.

Sementara kebutuhan DHA harian balita usia 2-4 tahun direkomendasikan oleh WHO mendapat asupan DHA sekitar 100-150 mg per hari.

DHA penting untuk bayi di usia 6 bulan pertama dan cukup dipenuhi dari ASI eksklusif. Setelahnya, Mam bisa memenuhi kebutuhan DHA si Kecil dari MPASI.

DHA sebagai nutrisi otak mendukung perkembangan otak serta mata. Selain manfaat DHA untuk otak anak, juga membantu perkembangan sel tubuh menjadi lebih pesat. Kekurangan asupan DHA pada janin dan juga bayi dapat mempengaruhi fungsi otak, indera penglihatan, dan kemampuan belajar si Kecil.

Baca juga: Susu Untuk Perkembangan dan Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak

10 Jenis Makanan yang Mengandung DHA

Setelah tahu manfaat pentingnya bagi tumbuh kembang anak, Mam tentu penasaran bagaimana cara memenuhi kebutuhan DHA si Kecil. Berikut ini 10 makanan yang mengandung DHA yang bisa Mam pilih untuk disajikan kepada si Kecil:

Ikan Lele

Lele merupakan jenis ikan tawar sumber protein yang baik untuk anak. Dalam 100 gram ikan lele dapat mengandung sekitar 20 gram protein. Ikan lele juga mudah ditemukan dan harganya cukup terjangkau.

Selain sebagai sumber protein, lele juga mengandung asam lemak Omega-3 dan 6, DHA, vitamin A, D, dan vitamin B12. Juga mengandung mineral zat besi, kalium, fosfor, magnesium, dan selenium, serta leusin dan lisin yang merupakan asam amino esensial.

Ikan Nila

Ikan nila atau Tilapia juga dapat menjadi pilihan sumber DHA yang baik untuk si Kecil. Dalam setiap 85 gram daging ikan nila, terkandung sekitar 100 mg DHA dan ALA. Selain itu, ikan nila juga merupakan sumber protein tinggi yang bagus untuk si Kecil.

Ikan Bandeng

Ikan bandeng atau Milkfish adalah ikan air payau yang telah banyak dibudidayakan dan dikonsumsi di Indonesia. Bandeng merupakan sumber DHA sekaligus protein hewani yang bagus untuk si Kecil.

Meski kandungan DHA dari ikan bandeng hasil budidaya tidak setinggi yang ditangkap dari laut, ikan ini tetap bisa menjadi pilihan. Namun Mam perlu memastikan cara mengolah daging ikan ini karena duri halus yang sangat banyak.

Ikan Kembung

Keluarga ikan Makarel ini merupakan salah satu sumber DHA alami yang cukup tinggi. Dalam setiap 100 gram daging ikan kembung memiliki kandungan sekitar 2,6 gram Omega-3 (total EPA dan DHA). Selain itu juga mengandung 19 gram protein. Ikan kembung juga kaya vitamin D, zink, dan zat besi.

Ikan Tongkol

Ikan tongkol dikenal sebagai salah satu ikan tinggi kandungan gizi. Tidak hanya DHA, ikan tongkol kaya akan protein dan vitamin. Dalam satu porsi ikan tongkol (sekitar 85 gram) dapat mengandung hingga 1 gram Omega-3.

Minyak Ikan

Salah satu suplemen Omega-3 dan DHA yang paling umum adalah fish oil atau minyak ikan. Biasanya dikemas dalam kapsul bersalut transparan. Suplemen minyak ikan bisa menjadi alternatif memenuhi kebutuhan DHA pada anak. Namun perlu diingat untuk mengonsumsi sesuai dosis yang dianjurkan.

Telur

Telur ayam terutama pada bagian kuning telur bisa menjadi alternatif asupan DHA untuk anak, meskipun kandungan Omega-3 dan DHA pada telur tidak setinggi ikan laut.

Yogurt Fortifikasi

Yogurt merupakan hasil fermentasi dari susu yang dapat difortifikasi dengan asam lemak Omega-3. Yogurt yang sudah diperkaya kandungan DHA bisa menjadi alternatif camilan si Kecil.

Keju Fortifikasi

Selain yogurt, keju juga dapat difortifikasi dengan kandungan gizi yang dibutuhkan, termasuk DHA dan Omega-3.

Baca Juga : Manfaat Minyak Ikan untuk Perkembangan Otak Anak

Susu yang difortifikasi DHA

Selain dari sumber alami seperti ikan laut dan suplemen, Mam juga bisa membantu memenuhi kebutuhan DHA si Kecil dengan memberi asupan susu fortifikasi DHA. Saat ini sudah banyak produk susu pertumbuhan maupun susu formula yang diperkaya kandungan Omega-3 dan DHA. Mam bisa memilih susu fortifikasi DHA

yang cocok untuk anak usia 1-3 tahun seperti S-26 Procal Gold.

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.

Mengandung DHA 19 mg per saji yang dapat membantu memenuhi kebutuhan harian si Kecil. 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.

Dengan banyaknya pilihan makanan yang mengandung DHA di atas, Mam tentu sudah tidak bingung lagi bagaimana mencukupi kebutuhan gizi harian si Kecil. Semoga informasi di artikel ini bermanfaat ya, Mam!

Pertanyaan Seputar Makanan yang Mengandung DHA

1. Makanan jenis apa saja yang memiliki kandungan DHA paling tinggi?

Kandungan DHA paling tinggi dapat ditemukan dalam ikan berlemak, seperti ikan tongkol, bandeng, ikan kembung, juga salmon.

2. Apakah ada sayuran atau sumber nabati yang mengandung DHA?

Omega-3 dalam sumber nabati seperti biji chia, kacang kenari, atau kedelai merupakan ALA yang bisa dikonversi menjadi DHA di dalam organ hati. Namun hasil konversi tersebut tidak efisien sehingga untuk sumber DHA lebih baik dari bahan hewani.

3. Apa dampaknya jika anak dalam masa pertumbuhan kekurangan asupan DHA?

DHA penting untuk mendukung pertumbuhan anak, terutama perkembangan otak dan mata. Kekurangan asupan DHA dapat menghambat perkembangan otak anak, meningkatkan risiko gangguan indera penglihatan, serta kemampuan berpikir anak.

Referensi:

1. Kementerian Kesehatan. Beragam Manfaat DHA untuk Kesehatan. Dari https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2961/beragam-manfaat-dha-untuk-kesehatan. Diakses 28/06/2026.
2. RS MM Bogor. Manfaat Ikan Lele bagi Kesehatan Anak dan Keluarga. Dari <https://rsmmbogor.com/manfaat-ikan-lele-bagi-kesehatan-anak-dan-keluarga>. Diakses 28/06/2026.
3. NIH. Omega-3 Fatty Acids. Dari <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>. Diakses 28/06/2026.
4. Ogata, H. Y., Chavez, D. R., Garibay, E. S., Furuita, H., & Suloma, A. (2006). Hatchery-produced milkfish (*Chanos chanos*) fry should be fed docosahexaenoic acid-enriched live food: A case of the difficulty in the transfer of improved aquaculture technology in the Philippines. *Japan Agricultural Research Quarterly*, 40(4), 393-402. <http://hdl.handle.net/10862/2049>
5. Taman Nasional Taka Bonerate. Ikan Kembung: Si Murah Meriah Pengganti Salmon yang Ampuh Cegah Stunting. Dari <https://tntakabonerate.com/id/ikan-kembung-si-murah-meriah-pengganti-salmon-yang-ampuh-cegah-stunting/>. Diakses 28/06/2026.
6. Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Jawa Timur. Mengenal Ikan Tongkol Yuk. Dari <https://dkp.jatimprov.go.id/unit/p3-puger//news/view/3215>. Diakses 28/06/2026.
7. Web MD. Fish Oil. Dari <https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-fish-oil/art-20364810>. Diakses 28/06/2026.
8. Bolt Pharmacy. Do Eggs Have Omega-3 Fatty Acids? Dari <https://www.boltpharmacy.co.uk/guide/do-eggs-have-omega-3-fatty-acids>. Diakses 28/06/2026.

Bagikan sekarang