Anak (1-3 tahun)
Article

10 Makanan yang Mengandung DHA untuk Mendukung Perkembangan Anak

SEP 11, 2026

4 MINS

Makanan yang mengandung DHA tertinggi untuk anak antara lain ikan salmon (sekitar 1,22 gram per 85 g), ikan sarden (0,74 gram), dan ikan makarel (0,59 gram).

Selain ikan laut berlemak, sumber DHA lainnya meliputi ikan lokal seperti kembung dan tongkol, udang, telur, dan susu pertumbuhan yang diperkaya DHA. Memvariasikan sumber-sumber ini membantu memenuhi kebutuhan DHA harian si Kecil untuk mendukung perkembangan otak dan penglihatan.

Asupan nutrisi adalah faktor penting dalam mendukung perkembangan anak. Kurangnya asupan nutrisi pada anak, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan, dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang.

Mam pasti ingin perkembangan si Kecil berlangsung optimal tanpa masalah, termasuk perkembangan otaknya. Salah satu cara untuk mendukungnya adalah dengan memberikan makanan yang bernutrisi untuk otak anak.

Salah satu nutrisi yang berperan besar dalam perkembangan otak adalah DHA. Mungkin Mam sudah tidak asing dengan DHA, tetapi apakah Mam sudah memahami berbagai fungsinya bagi perkembangan anak dan apa saja sumber DHA untuk anak? Simak pembahasannya berikut ini.

Mengapa DHA Penting untuk Perkembangan Anak?

DHA (docosahexaenoic acid) merupakan salah satu jenis asam lemak omega-3 rantai panjang atau polyunsaturated fatty acids (PUFA). DHA merupakan salah satu lemak esensial, tubuh tidak memproduksi DHA sehingga harus didapatkan dari makanan.

DHA memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang merupakan fase krusial untuk perkembangan otak anak.

Beberapa manfaat DHA bagi perkembangan anak meliputi:

1. Mendukung perkembangan otak

DHA merupakan komponen struktural utama membran sel saraf (neuron). Nutrisi ini berperan dalam pembentukan dan pematangan otak, termasuk proses neurogenesis (pembentukan sel saraf baru), sinaptogenesis (pembentukan hubungan antarsel saraf), serta komunikasi antar neuron. Ketiga fungsi tersebut mendukung kemampuan belajar, memori, dan fungsi kognitif anak.

2. Menjaga kesehatan penglihatan

DHA juga merupakan komponen utama retina mata, khususnya pada sel fotoreseptor. Asupan DHA yang cukup membantu perkembangan fungsi penglihatan sehingga mendukung kemampuan visual secara optimal sejak usia dini.

3. Membantu perkembangan sistem saraf

Selain berperan sebagai penyusun membran sel, DHA turut mendukung fungsi saraf normal, perkembangan pendengaran, penciuman, serta membantu menjaga komunikasi antarsel saraf agar berjalan optimal.

4. Berperan dalam mengatur respons peradangan

DHA merupakan prekursor berbagai mediator lipid yang membantu mengendalikan proses inflamasi dan menjaga keseimbangan fungsi sel. Mekanisme ini turut mendukung kesehatan otak dan perkembangan anak secara keseluruhan.

Baca juga: Manfaat DHA untuk Bayi dan Cara Memenuhi Asupannya

Kebutuhan DHA Harian Anak

Setelah mengetahui perannya, pertanyaan berikutnya tentu: sebenarnya berapa banyak DHA yang dibutuhkan si Kecil? Jawabannya berbeda sesuai tahap usia, sehingga penting bagi Mam untuk mengetahuinya sebelum menyusun menu harian.

DHA penting bagi tumbuh kembang anak bahkan sejak di dalam kandungan. Karena itu, kebutuhan DHA ibu hamil dan menyusui juga perlu diperhatikan. Penjelasan lengkapnya bisa Mam baca di artikel Manfaat DHA untuk Ibu Hamil.

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. Kekurangan asupan DHA pada janin dan juga bayi dapat berdampak pada perkembangan fungsi otak, indera penglihatan, dan kemampuan belajar si Kecil.

Baca juga: Susu Untuk Perkembangan dan Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak

10 Makanan yang Mengandung DHA Tinggi untuk Anak

Kandungan DHA di setiap makanan berbeda cukup jauh. Ikan laut berlemak umumnya menjadi sumber paling tinggi, sedangkan telur, ayam, dan susu menyumbang dalam jumlah yang lebih kecil. Agar mudah dibandingkan, berikut ringkasan kandungan DHA per 85 gram (sekitar 3 ons) makanan matang:

Makanan	**Kandungan DHA (per 85 g matang)**
Ikan salmon	±1,22-1,24 g
Ikan sarden	±0,74 g
Ikan makarel	±0,59 g
Ikan tuna	±0,09-0,17 g
Udang	±0,12 g
Ikan nila	±0,11 g
Lobster	±0,07 g
Telur	±0,03 g per butir
Dada ayam panggang	±0,02 g
Susu	Sedikit secara alami; susu pertumbuhan tertentu diperkaya DHA

Sumber: National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements (data USDA)

Berikut beberapa makanan yang mengandung DHA untuk anak yang bisa Mam berikan untuk si Kecil:

1. Ikan Salmon

Salmon merupakan salah satu ikan yang mengandung DHA tinggi. Dalam 85 gram (3 ons) ikan salmon matang terkandung sekitar 1,22–1,24 gram DHA. Selain itu, salmon juga kaya protein, vitamin D, dan vitamin B12 yang mendukung pertumbuhan anak.

2. Ikan Sarden

Sarden termasuk ikan berlemak dengan kandungan DHA yang tinggi, yaitu sekitar 0,74 gram per 85 gram. Ukurannya yang kecil juga membuat sarden cenderung memiliki kadar merkuri lebih rendah.

3. Ikan Makarel

Kandungan DHA pada makarel adalah sekitar 0,59 gram per 85 gram, sehingga menjadi alternatif sumber DHA untuk anak. Di Indonesia, ikan kembung masih satu keluarga dengan makarel, sehingga bisa menjadi pilihan yang lebih mudah ditemukan.

4. Ikan Tuna

Tuna juga mengandung DHA, meskipun jumlahnya lebih rendah dibandingkan salmon atau sarden, yaitu sekitar 0,09-0,17 gram per 85 gram tuna.

5. Ikan Nila

Ikan nila merupakan ikan air tawar. Kandungan DHA dalam 85 gram ikan nila matang adalah sekitar 0,11 gram DHA, sehingga tetap dapat menjadi salah satu sumber DHA dalam menu harian anak.

6. Udang

Selain ikan, udang juga mengandung DHA dan EPA. Dalam 85 gram udang matang terdapat sekitar 0,12 gram DHA, disertai protein berkualitas tinggi yang baik untuk pertumbuhan anak.

7. Lobster

Lobster merupakan makanan laut yang juga mengandung DHA, sekitar 0,07 gram per 85 gram. Walaupun jumlahnya tidak setinggi ikan berlemak, lobster tetap dapat menjadi variasi sumber omega-3.

8. Telur

Telur mengandung DHA alami meskipun jumlahnya relatif kecil, yaitu sekitar 0,03 gram per butir telur matang. DHA pada telur terutama terdapat di bagian kuning telur. Selain DHA, telur juga merupakan sumber kolin yang berperan penting dalam perkembangan otak anak.

9. Daging Ayam

Dada ayam panggang juga mengandung DHA dalam jumlah kecil, sekitar 0,02 gram per 85 gram. Meski bukan sumber utama DHA, ayam tetap dapat berkontribusi terhadap asupan omega-3 harian ketika dikombinasikan dengan sumber DHA lainnya.

10. Susu

Susu mengandung DHA dalam jumlah yang sedikit secara alami. Beberapa produk susu pertumbuhan diperkaya dengan DHA untuk membantu melengkapi kebutuhan nutrisi anak.

Susu dapat menjadi pelengkap pola makan bergizi seimbang.

Sumber DHA Lokal dan Alternatif Lainnya untuk si Kecil

Tidak semua ikan di daftar atas mudah ditemukan atau terjangkau setiap hari. Kabar baiknya, ada beberapa ikan lokal yang juga mengandung DHA dan sudah akrab di dapur Indonesia, ditambah beberapa produk fortifikasi yang bisa menjadi variasi. Kandungan DHA-nya memang beragam, jadi kuncinya adalah memvariasikan menu, bukan mengandalkan satu jenis makanan saja.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 halusnya yang sangat banyak.

5. 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.

Baca juga: Manfaat Yogurt untuk Anak: Usia, Porsi, dan Waktu Terbaik Konsumsi

6. Keju Fortifikasi

Selain yogurt, keju juga dapat difortifikasi dengan kandungan gizi yang dibutuhkan, termasuk DHA dan Omega-3. Cek label kemasan untuk memastikan produk memang diperkaya DHA.

7. 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, dan konsultasikan dulu dengan dokter anak sebelum memberikan suplemen kepada si Kecil.

Baca Juga: Minyak Ikan Omega 3 untuk Kecerdasan Otak Anak

Cara Memilih dan Mengolah Ikan yang Mengandung DHA dengan Aman

Meski ikan merupakan sumber DHA terbaik, Mam tetap perlu memperhatikan keamanan konsumsi ikan pada anak. Berikut beberapa tipsnya:

- Pilih ikan rendah merkuri, seperti salmon, sarden, kembung, nila, lele, udang, lobster, atau tuna kaleng jenis light.
- Hindari ikan tinggi merkuri, seperti hiu (shark), ikan todak (swordfish), marlin, king mackerel, dan tuna mata besar (bigeye tuna).
- Pilih ikan yang masih segar.
- Sajikan ikan 1–2 kali per minggu sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang.

Setelah memilih jenis ikan yang mengandung DHA, cara memasaknya juga berpengaruh terhadap keamanan dan kualitas gizi ikan. Berikut beberapa tips mengolah ikan yang mengandung DHA:

- Masak ikan hingga matang sempurna.
- Kukus, rebus, panggang, atau tumis menggunakan sedikit minyak dibanding menggoreng dengan banyak minyak.
- Buang seluruh duri sebelum diberikan kepada anak.
- Hindari pemberian ikan mentah atau setengah matang.

- Simpan ikan di lemari pendingin bila tidak segera dimasak.
- Untuk ikan berduri halus seperti bandeng, pilih bandeng tanpa duri atau presto, lalu haluskan dagingnya sebelum disajikan untuk anak yang lebih kecil.

Tips Memasukkan Sumber DHA dalam Menu Anak

Agar anak memperoleh manfaat DHA secara optimal, Mam dapat membuat menu favorit anak dengan menambahkan sumber makanan yang mengandung DHA. Berikut beberapa tips yang bisa dicoba:

- Sajikan ikan sebagai menu utama setidaknya 2 kali seminggu dengan jenis yang berbeda, seperti salmon, ikan kembung, atau sarden.
- Pilih metode memasak yang sehat, seperti dikukus, dipanggang, atau dibuat sup, agar kandungan gizinya tetap terjaga.
- Olah ikan menjadi menu yang disukai anak, misalnya nasi tim, perkedel ikan, bakso ikan, atau isian omelet.
- Padukan ikan dengan sayuran dan sumber karbohidrat agar kebutuhan gizi anak lebih seimbang.
- Lengkapi asupan DHA dengan susu yang diperkaya DHA sesuai usianya.
- Gunakan ikan lokal seperti kembung, tongkol, atau lele secara bergantian agar menu tetap bervariasi dan terjangkau.

Itulah berbagai manfaat dan sumber makanan yang mengandung DHA. Jangan lupa untuk menyajikan menu makanan yang mengandung DHA untuk mendukung perkembangan anak.

Selain dari menu harian, kebutuhan nutrisi si Kecil usia 1-3 tahun juga bisa dilengkapi dengan susu pertumbuhan yang mengandung DHA sesuai usianya.

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.

*Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label

Pertanyaan Seputar Makanan yang Mengandung DHA

1. Apa bedanya kandungan Omega-3 dan DHA?

Omega-3 adalah kelompok asam lemak esensial yang terdiri dari ALA (alpha-linolenic acid),

EPA (eicosapentaenoic acid), dan DHA (docosahexaenoic acid). Asam lemak DHA (docosahexaenoic acid) memiliki rantai karbon sepanjang 22 atom karbon dan menyusun sekitar 8% dari berat otak serta berperan penting dalam perkembangan serta fungsi otak.

2. Berapa kebutuhan DHA harian untuk anak?

Kebutuhan EPA dan DHA anak usia 2-4 tahun sekitar 100–150 mg per hari, dan meningkat seiring bertambahnya usia. Kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan mengonsumsi ikan yang mengandung DHA seperti salmon, sarden, atau kembung, sebanyak 1–2 kali per minggu, serta sumber DHA lainnya seperti telur dan susu yang diperkaya DHA.

3. Ikan apa yang paling banyak mengandung DHA?

Beberapa ikan dengan kandungan DHA tinggi antara lain salmon, herring, sarden, trout, dan makarel. Dari beberapa jenis ikan tersebut, ikan salmon memiliki kandungan DHA paling banyak.

4. 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. NIH menyebut tubuh hanya dapat mengubah ALA menjadi EPA dan DHA dalam jumlah yang sangat kecil.

5. 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 berdampak pada perkembangan otak anak, fungsi penglihatan, serta kemampuan berpikir anak. Jika Mam khawatir asupan DHA si Kecil belum cukup, konsultasikan dengan dokter anak.

Referensi

1. Gunnars, K. (2024). Omega-3 for kids: Benefits, dosage, and side effects. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-for-kids. Diakses pada 14/07/2026
2. Schuchardt, J. P., & Hahn, A. (2025). Docosahexaenoic acid (DHA): An indispensable nutrient throughout the lifespan. Nutrients, 18(8), 1178. https://doi.org/10.3390/nu18081178
3. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2024). Omega-3 fatty acids—Fact sheet for health professionals. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/
4. American Academy of Pediatrics. (n.d.). Protecting your children from contaminated fish. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pa…
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Beragam manfaat DHA untuk kesehatan. Direktorat Pelayanan Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2961/beragam-manfaat-dha-untuk… Diakses pada 14/07/2026

6. RS MM Bogor. (n.d.). Manfaat ikan lele bagi kesehatan anak dan keluarga. https://rsmmbogor.com/manfaat-ikan-lele-bagi-kesehatan-anak-dan-keluarga. Diakses pada 28/06/2026
7. 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. Japan Agricultural Research Quarterly, 40(4), 393-402. http://hdl.handle.net/10862/2049
8. Taman Nasional Taka Bonerate. (n.d.). Ikan kembung: Si murah meriah pengganti salmon yang ampuh cegah stunting. https://tntakabonerate.com/id/ikan-kembung-si-murah-meriah-pengganti-sa…. Diakses pada 28/06/2026
9. Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Jawa Timur. (n.d.). Mengenal ikan tongkol yuk. https://dkp.jatimprov.go.id/unit/p3-puger//news/view/3215. Diakses pada 28/06/2026
10. Mayo Clinic. (n.d.). Fish oil. https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-fish-oil/art-20364810. Diakses pada 28/06/2026
11. Bolt Pharmacy. (n.d.). Do eggs have omega-3 fatty acids? https://www.boltpharmacy.co.uk/guide/do-eggs-have-omega-3-fatty-acids. Diakses pada 28/06/2026
12. U.S. Food and Drug Administration. (2022). Questions & answers from the FDA/EPA advice about eating fish for those who might become or are pregnant or breastfeeding and children ages 1 to 11 years. https://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm534873.htm. Diakses pada 27/10/2026
13. Monnard, C., & Fleith, M. (2021). Total fat and fatty acid intake among 1–7-year-old children from 33 countries: Comparison with international recommendations. Nutrients, 13(10), 3547. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8537778/ (merangkum rekomendasi FAO/WHO 2010). Diakses pada 27/10/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >