

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 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, sehingga Si Kecil menjadi anak yang cerdas. Salah satu cara agar anak cerdas adalah Mam harus memberikan makanan penutrisi 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

10 Makanan yang Mengandung DHA

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.

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. 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.

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.

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.

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

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 DHA anak adalah sekitar 100–150 mg per hari. 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.

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/Pages/Protecting-Your-Children-From-Contaminated-Fish.aspx>
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-kesehatan Diakses pada 14/07/2026

Bagikan sekarang

The advertisement features three children on the left: Ashton (Science Olympiad Medalist), Aleesya (Ice Skating Medalist), and Dazelin (Tech Science Medalist). On the right, the text reads 'Optimalkan Potensi Hebat si Kecil' in blue, followed by 'BERSAMA Wyeth Nutrition S26 ParentTeam' with the S26 logo. A yellow button with the text 'JOIN SEKARANG >' is at the bottom right.



Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam.

JOIN SEKARANG >