Anak (1-3 tahun)
Article

Susu yang Mengandung DHA: Manfaat dan Tips Memilih untuk Anak

SEP 17, 2026

4 MINS

Susu yang mengandung DHA adalah susu yang diperkaya dengan docosahexaenoic acid, yaitu asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam perkembangan otak dan penglihatan anak.

DHA mendukung pembentukan sel saraf, fungsi kognitif, dan sistem imun. Saat memilih, perhatikan jumlah DHA per sajian (dalam mg) serta kandungan nutrisi lain seperti protein, kolin, dan zat besi.

Salah satu cara meningkatkan kecerdasan otak anak adalah dengan memberikan nutrisi untuk otak, salah satunya adalah DHA. Si Kecil bisa mendapatkan asupan DHA dari makanan dan minuman, misalnya ikan dan susu yang mengandung DHA.

Untuk memahami lebih lanjut mengenai peran DHA dalam perkembangan otak Si Kecil dan bagaimana cara memilih susu yang mengandung DHA, simak penjelasannya berikut ini.

Apa Itu DHA dan Mengapa Penting untuk Anak?

DHA (*docosahexaenoic acid*) adalah salah satu jenis asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam mendukung berbagai fungsi tubuh, termasuk otak, mata, jantung, dan sistem kekebalan tubuh.

Pada anak, DHA berperan dalam mendukung perkembangan otak dan mata, terutama selama masa pertumbuhan ketika otak masih berkembang pesat.

Anak harus mengonsumsi sumber DHA dari makanan untuk mencukupi kebutuhan harian DHA. Sumber DHA antara lain ikan berlemak seperti salmon, tuna, dan makarel. Selain itu, Mam juga bisa memberikan susu yang mengandung DHA untuk mencukupi asupan DHA si kecil.

Manfaat DHA dalam Susu untuk Mendukung Perkembangan Anak

Ketika memilih susu untuk melengkapi asupan nutrisi Si Kecil dan susu agar anak cerdas, Mam harus memperhatikan kandungan nutrisinya. Pilih susu yang memiliki kandungan nutrisi otak anak, salah satu pilihannya adalah susu yang mengandung DHA.

Sudah banyak penelitian yang menunjukkan manfaat DHA untuk perkembangan otak anak. Berikut berbagai manfaat DHA dalam susu:

1. Mendukung perkembangan otak

DHA merupakan komponen struktural membran sel saraf yang berperan dalam pembentukan dan pematangan jaringan otak. Kecukupan DHA pada masa pertumbuhan membantu mendukung perkembangan neurologi yang optimal, terutama selama periode awal kehidupan ketika otak berkembang sangat pesat.

2. Menunjang perkembangan fungsi penglihatan

Selain banyak ditemukan di otak, DHA juga merupakan komponen penting pada retina mata. Asupan DHA yang memadai berkontribusi terhadap perkembangan fungsi visual, terutama pada bayi dan anak usia dini.

3. Mendukung perkembangan kognitif

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa DHA berpotensi mendukung perkembangan kognitif, seperti kemampuan belajar, perhatian, dan memori.

Namun, hasil penelitian masih bervariasi, manfaat DHA tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk status gizi anak, kecukupan nutrisi lain, stimulasi, serta lingkungan tumbuh kembang. Karena itu, Mam tetap harus memastikan kecukupan nutrisi lain dan stimulasi untuk Si Kecil.

4. Mendukung perkembangan sistem saraf

Asupan DHA yang memadai berkontribusi terhadap perkembangan sistem saraf yang sehat, terutama pada masa pertumbuhan awal ketika koneksi antar sel otak berkembang sangat cepat.

Meski demikian, perlu dipahami bahwa susu agar anak cerdas bukan berarti hanya mengandalkan kandungan DHA saja. Kecerdasan anak dipengaruhi oleh kombinasi nutrisi, stimulasi yang konsisten, interaksi dengan orang tua, tidur yang cukup, serta lingkungan belajar yang mendukung

5. Menjaga Sistem Imun

DHA juga berperan sebagai bahan pembentuk berbagai senyawa yang membantu mengatur respons peradangan di dalam tubuh. Proses ini penting untuk menjaga keseimbangan fungsi sel dan mendukung kesehatan tubuh, termasuk kesehatan otak, selama masa pertumbuhan Si Kecil.

Baca juga: Susu DHA Tinggi untuk Anak dan Manfaatnya

Cara Membaca Kandungan DHA pada Label Susu dan Tips Memilihnya

Saat memilih susu yang mengandung DHA, Mam jangan hanya melihat klaim pada bagian depan kemasan. Mam sebaiknya membaca label informasi nilai gizi secara lebih teliti. Beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Perhatikan ukuran takaran saji

Pertama, mam harus melihat takaran saji *(serving size)*. Informasi kandungan nutrisi pada label dihitung berdasarkan jumlah takaran saji tersebut. Artinya, jika Si Kecil mengonsumsi lebih atau kurang dari satu takaran saji, jumlah nutrisi yang diperoleh juga akan berbeda.

2. Cek jumlah DHA per sajian

Setelah mengetahui takaran saji, perhatikan berapa banyak DHA yang terkandung dalam setiap sajian. Kandungan DHA umumnya ditulis dalam satuan miligram (mg). Informasi ini dapat membantu Mam membandingkan berapa jumlah DHA yang terpenuhi dari susu.

3. Perhatikan kandungan nutrisi lainnya

Susu agar anak cerdas harus memiliki berbagai kandungan nutrisi otak anak. Karena itu, pilih susu yang juga mengandung protein, zat besi, vitamin, dan mineral lainnya. Berbagai nutrisi tersebut bekerja bersama-sama untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil.

4. Perhatikan kandungan gula

Label gizi juga mencantumkan jumlah gula dan apakah menggunakan gula tambahan. Pilih susu yang mengandung DHA tanpa tambahan gula. Mengonsumsi gula tambahan dalam jumlah berlebih dapat meningkatkan berbagai risiko penyakit di kemudian hari.

5. Perhatikan Persentase AKG pada Label Kemasan

Persentase AKG pada label menunjukkan seberapa besar kontribusi zat gizi dalam satu

takaran saji terhadap kebutuhan harian. Untuk produk anak usia 1-3 tahun, perhitungannya menggunakan Acuan Label Gizi (ALG) khusus usia 1-3 tahun.

Contohnya, jika tertulis protein 20% AKG, berarti satu sajian produk tersebut memenuhi sekitar 20% acuan kebutuhan protein harian anak usia 1-3 tahun. Sisanya perlu dipenuhi dari makanan dan minuman lain sepanjang hari.

Nutrisi Lain yang Perlu Diperhatikan Selain DHA

Meskipun DHA memiliki peran penting, perkembangan otak memerlukan berbagai nutrisi yang bekerja secara bersamaan. Berikut beberapa kandungan nutrisi otak anak yang juga perlu diperhatikan saat memilih susu.

Protein

Protein menyediakan asam amino yang dibutuhkan untuk membangun jaringan tubuh, termasuk perkembangan otak dan sistem saraf.

Kolin

Kolin berperan dalam pembentukan asetilkolin, yaitu neurotransmiter yang mendukung proses belajar dan memori.

Zat besi

Kekurangan zat besi dapat memengaruhi perkembangan kognitif, konsentrasi, dan kemampuan belajar anak.

Yodium

Yodium diperlukan untuk pembentukan hormon tiroid yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan otak.

Vitamin B kompleks

Vitamin B1, B6, B12, dan folat membantu metabolisme energi pada sel saraf serta mendukung fungsi sistem saraf.

Vitamin D

Selain penting bagi kesehatan tulang, vitamin D juga berkontribusi terhadap perkembangan sistem saraf dan fungsi otak.

Kalsium

Kalsium mendukung pertumbuhan tulang sekaligus berperan dalam penghantaran sinyal antarsel saraf.

Baca juga: Susu DHA Tinggi untuk Anak dan Manfaatnya

Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Memilih Susu untuk Si Kecil

Selain kandungan nutrisi dalam susu, Mam harus memperhatikan beberapa hal lain ketika memilih susu untuk Si Kecil, berikut penjelasannya:

- Sesuaikan dengan usia Si Kecil. Pilih susu yang diformulasikan sesuai dengan kelompok usianya karena kebutuhan nutrisi anak berubah seiring pertumbuhan.
- Perhatikan pola makan sehari-hari. Susu berfungsi sebagai pelengkap nutrisi, bukan pengganti makanan utama.
- Cek kandungan nutrisi secara menyeluruh. Selain DHA, perhatikan juga kandungan protein, kalsium, vitamin, dan mineral lainnya yang mendukung tumbuh kembang.
- Pertimbangkan kondisi kesehatan Si Kecil. Jika anak memiliki intoleransi laktosa, alergi protein susu sapi, atau kondisi medis tertentu, pilih susu yang sesuai dengan kebutuhannya atau konsultasikan dengan dokter.
- Ikuti aturan penyajian. Sajikan susu sesuai petunjuk pada kemasan agar Si Kecil mendapatkan kandungan nutrisi sesuai yang dianjurkan.

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 agar produk yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan petunjuk penggunaannya.*

Pertanyaan Seputar Susu yang Mengandung DHA

1. Apa bedanya susu biasa dengan susu yang mengandung DHA?

Perbedaan susu yang mengandung DHA dan susu biasa terletak pada kandungan nutrisinya. Susu yang mengandung DHA telah difortifikasi dengan asam lemak omega-3 DHA untuk

membantu melengkapi kebutuhan nutrisi yang mendukung perkembangan otak dan mata.

Namun, biasanya susu yang mengandung DHA dan susu biasa tetap dapat menjadi sumber protein, kalsium, vitamin, dan mineral, tergantung formula dalam susunya.

2. Kapan waktu terbaik anak minum susu pertumbuhan?

Pada dasarnya, susu pertumbuhan untuk anak dapat diberikan sesuai dengan kebutuhan Si Kecil. Tidak ada waktu yang dianggap paling baik untuk semua anak. Menurut rekomendasi American Academy of Pediatrics (AAP), susu dapat diberikan sebagai bagian dari pola makan Si Kecil, misalnya setelah sarapan atau setelah makan siang.

Yang terpenting, susu diberikan sesuai usia anak dan menjadi pelengkap pola makan bergizi seimbang, bukan pengganti makanan utama.

3. Nutrisi pendamping apa yang wajib ada bersama DHA agar otak anak tumbuh maksimal?

DHA bekerja lebih optimal bila didukung oleh nutrisi lain seperti protein, kolin, zat besi, yodium, vitamin B kompleks, vitamin D, zinc, serta berbagai vitamin dan mineral lain.

Selain itu, pola makan bergizi seimbang, tidur yang cukup, aktivitas fisik, dan stimulasi belajar juga sangat penting dalam mendukung perkembangan otak anak.

Referensi

Decsi, T., Marosvölgyi, T., & Szabó, É. (2023). *Docosahexaenoic acid in formulas for term infants: The way from pioneer idea to mandatory dietary recommendation*. *Life, 13*(6), 1326. https://doi.org/10.3390/life13061326

Sollena, L. M., Carta, M., Insinga, V., Gabriele, B., Notarbartolo, V., Sortino, C., & Giuffrè, M. (2026). *DHA: Nutritional programming during the first 1000 days of life*. *Nutrients, 18*(8), 1178. https://doi.org/10.3390/nu18081178

S. Food and Drug Administration. (2024, March 6). *How to understand and use the Nutrition Facts label*. https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label

American Academy of Pediatrics. (n.d.). *Recommended drinks for children age 5 & younger*.

HealthyChildren.org.
https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Recommended-Drinks-for-Young-Children-Ages-0-5.aspx

Bagikan sekarang

