

Anak (1-3 tahun)
Article

Apa Itu Asam Lemak Esensial untuk Anak? Ini Penjelasan Lengkapnya

SEP 25, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis
Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Meskipun sering dianggap sebagai zat gizi yang perlu dibatasi, lemak tertentu justru memiliki peran penting dalam mendukung fungsi tubuh, terutama pada masa tumbuh kembang

Asam lemak esensial adalah jenis lemak yang tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan sehari-hari.

Lemak ini termasuk kelompok lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fatty acids*/PUFA) dan terbagi menjadi dua jenis utama: omega-3 dan omega-6, keduanya berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang si Kecil, mulai dari perkembangan otak hingga fungsi sistem imun.

Meskipun sering dianggap sebagai zat gizi yang perlu dibatasi, lemak jenis ini justru dibutuhkan tubuh anak dalam jumlah yang cukup dan seimbang. Simak penjelasan lengkapnya di bawah ini.

Apa Itu Asam Lemak Esensial?

Asam lemak esensial adalah jenis lemak yang tidak dapat dibuat sendiri oleh tubuh sehingga perlu diperoleh dari makanan. Asam lemak ini termasuk dalam kelompok lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fatty acids*/PUFA) yang memiliki berbagai fungsi penting bagi tubuh.

Jenis-Jenis Asam Lemak Esensial untuk Anak

Dua kelompok utama asam lemak esensial adalah omega-3 dan omega-6.

1. Omega-3

Omega-3 dikenal sebagai kelompok asam lemak yang berperan penting dalam mendukung perkembangan otak dan kesehatan tubuh. Salah satu bentuk omega-3 adalah asam alfa-linolenat (ALA) yang berasal dari makanan nabati.

Tubuh dapat mengubah ALA menjadi eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA). Namun, proses perubahan tersebut sangat terbatas sehingga kebutuhan EPA dan DHA tetap perlu dipenuhi melalui makanan.

2. Omega-6

Omega-6 merupakan asam lemak esensial yang berperan dalam pertumbuhan, menjaga kesehatan kulit, serta mendukung fungsi sistem imun. Jenis utamanya adalah asam linoleat (LA), yang dapat diubah menjadi asam arakidonat (AA) atau ARA.

Omega-3 dan omega-6 sama-sama dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, asupan keduanya perlu berada dalam jumlah yang seimbang agar dapat mendukung berbagai fungsi tubuh secara optimal.

Baca juga: Ketahui Manfaat Omega 3 dan 6 untuk Bantu Tumbuh Kembang Si Kecil

Manfaat Asam Lemak Esensial untuk Anak

Berikut beberapa Memenuhi kebutuhan manfaat asam lemak esensial untuk anak:

Mendukung Perkembangan Otak Anak

Asam lemak omega-3, terutama DHA, merupakan salah satu komponen penting dalam struktur otak dan sistem saraf. Otak mengalami perkembangan pesat pada masa kanak-kanak, sehingga kecukupan asam lemak esensial untuk perkembangan otak anak menjadi bagian penting dari pola makan bergizi seimbang.

Membantu Pembentukan dan Fungsi Sel Tubuh

Omega-3 dan omega-6 merupakan komponen penyusun membran sel yang membantu menjaga struktur serta fungsi sel tubuh. Hal ini diperlukan karena tubuh Si Kecil terus mengalami pertumbuhan dan pembentukan jaringan baru.

Mendukung Sistem Imun

Asam lemak esensial berperan dalam mengatur respons peradangan dan mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh. Asupan yang cukup membantu tubuh menjalankan mekanisme pertahanan secara optimal.

Menjaga Kesehatan Kulit

Omega-6, terutama asam linoleat, berperan dalam menjaga fungsi lapisan pelindung kulit. Kekurangan asam lemak esensial dapat menyebabkan kulit menjadi lebih kering dan bersisik.

Baca juga: Apa Itu Asam Linoleat? Ini Manfaat Perkembangan Otak Anak

Sumber Makanan Asam Lemak Esensial

Kebutuhan sumber makanan asam lemak esensial dapat dipenuhi melalui berbagai pilihan makanan, baik dari sumber hewani maupun nabati.

Beberapa makanan sumber omega-3 antara lain:

- Ikan berlemak seperti salmon, sarden, dan makarel
- Biji chia
- Biji rami (flaxseed)
- Kacang kenari (walnut)
- Minyak kanola
- Minyak kedelai
- Tahu

Sementara itu, sumber omega-6 dapat ditemukan pada:

- Minyak jagung
- Minyak bunga matahari
- Minyak kedelai
- Minyak kanola
- Kacang-kacangan seperti almond dan hazelnut
- Berbagai jenis biji-bijian

Selain dari makanan, beberapa produk susu pertumbuhan juga telah diperkaya dengan nutrisi penting seperti asam lemak omega-3 dan omega-6 untuk membantu melengkapi kebutuhan nutrisi si Kecil.

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 Asam Lemak Esensial untuk Anak

1. Apa yang terjadi jika anak kekurangan asam lemak esensial?

Kekurangan asam lemak esensial dapat memengaruhi berbagai fungsi tubuh anak. Beberapa akibat yang dapat muncul antara lain kulit menjadi kering dan bersisik, rambut mudah rontok, daya tahan tubuh menurun, serta pertumbuhan dan perkembangan yang kurang optimal

2. Apakah asam lemak esensial bisa didapat dari susu formula?

Ya. Selain dari makanan, beberapa susu pertumbuhan telah diperkaya dengan asam lemak esensial, seperti omega-3, omega-6, DHA, dan AA, untuk membantu melengkapi kebutuhan nutrisi harian anak.

Namun, susu pertumbuhan tetap sebaiknya dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang sesuai usia dan kebutuhan anak.

3. Apa perbedaan omega-3 dan omega-6 sebagai asam lemak esensial?

Perbedaan utama omega-3 dan omega-6 terletak pada jenis asam lemak penyusunnya serta fungsi yang dijalankan di dalam tubuh.

Omega-3 lebih berperan dalam mendukung perkembangan otak dan sistem saraf, sedangkan omega-6 berperan dalam pertumbuhan, menjaga kesehatan kulit, serta mendukung fungsi sistem imun.

Referensi

1. Geng, Caitlin. & Jones, Jerlyn. (2023). *What to Know About Essential Fatty Acids*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/essential-fatty-acids>
2. Oregon State University. *Essential Fatty Acids*. Retrieved August 2026, from <https://lpi.oregonstate.edu/mic/other-nutrients/essential-fatty-acids>
3. The Nutrition Source Harvard. *Omega-3 Fatty Acids: An Essential Contribution*. Retrieved August 2026, from <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat/omega-3-fats/>
4. Zelman, Kathleen. (2024). *Healthy Foods High in Omega-6*. WebMD. <https://www.webmd.com/diet/foods-high-in-omega-6>
5. Jones, Jerlyn. (2023). *What to know about essential fatty acids*. Retrieved August 2026, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/essential-fatty-acids#what-are-they>

Bagikan sekarang

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

BERSAMA Wyeth Nutrition **S26** **ParenTeam.**

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

BERSAMA Wyeth Nutrition **S26** **ParenTeam.**

JOIN SEKARANG >