Anak (1-3 tahun)
Article

Pahami Manfaat Minum Omega-3 Sebelum Tidur untuk Anak di Sini!

OKT 28, 2026

6 MINS

Mam mungkin sering mencari tahu tentang manfaat minum omega-3 sebelum tidur untuk mendukung tumbuh kembang si Kecil.

Faktanya, minum omega-3 sebelum tidur tidak otomatis membuat manfaatnya lebih besar dibanding waktu lain. Hal yang lebih penting adalah kecukupan dan konsistensi asupannya setiap hari.

Omega-3 tetap berperan dalam perkembangan otak dan fungsi tubuh anak. Namun, kaitannya dengan kualitas tidur perlu dijelaskan berdasarkan bukti ilmiah yang relevan.

Di dalam artikel ini, kita akan membahas apakah omega-3 perlu diminum sebelum tidur, manfaat omega-3 untuk anak, hubungan omega-3 dengan kualitas tidur anak, sumber omega-3 untuk anak, serta keamanan konsumsi omega-3 pada anak.

Apakah Omega-3 Perlu Diminum Sebelum Tidur?

Waktu pemberian omega-3 sering menjadi perhatian saat Mam ingin memasukkannya ke dalam rutinitas harian si Kecil. Namun, ada beberapa hal yang lebih penting untuk diperhatikan agar asupannya tetap optimal.

• Faktor utama manfaat omega-3

Mam, efektivitas omega-3 tidak ditentukan oleh jam spesifik si Kecil mengkonsumsinya setiap hari. Namun, nutrisi ini bisa diserap lebih optimal oleh tubuh saat dikonsumsi bersama makanan berlemak.

• Konsistensi dan jumlah asupan lebih penting

Memastikan konsistensi dan jumlah asupan omega-3 untuk si Kecil lebih penting dari jam konsumsi. Konsistensi pemberian omega-3 yang adekuat akan memberikan dampak yang lebih optimal bagi perkembangan kognitif si Kecil, dari bayi, balita, hingga kanak-kanak.

• Pilih waktu yang nyaman dan mudah diingat

Meskipun jam konsumsi tidak otomatis berdampak, memilih waktu konsumsi bisa menjadi cara untuk menjaga konsistensi pemberian asupan.

• Ikuti arahan tenaga kesehatan

Jika Mam memberikan omega-3 dari sumber nutrisi terfortifikasi, pastikan untuk membaca panduan pada kemasan. Bila ragu, berkonsultasilah dengan dokter anak.

Manfaat Minum Omega-3 Sebelum Tidur untuk Anak

Omega-3 merupakan salah satu jenis asam lemak yang memiliki berbagai peran dalam tubuh selama masa pertumbuhan. Kecukupan asupannya dapat membantu mendukung sejumlah fungsi penting pada si Kecil.

1. Mendukung struktur dan perkembangan otak

Asam lemak esensial, termasuk DHA, merupakan komponen penting yang diperlukan untuk sintesis membran sel saraf di dalam otak. Pastikan kecukupan omega-3 untuk otak anak pada masa pertumbuhannya.

2. Peran omega-3 dalam fungsi normal tubuh

Manfaat omega-3 sebelum, tidur untuk anak lainnya adalah menjaga kesehatan mata (khususnya retina) mendukung fungsi sel imun tertentu (seperti makrofag dan neutrofil) dalam melawan infeksi, hingga membantu meningkatkan kesehatan tidur selama masa kanak-kanak.

3. Hubungan omega-3 dengan perhatian dan daya ingat

Beberapa studi menunjukkan manfaat omega-3 untuk daya ingat anak dan menjaga fokus saat belajar. Namun, tekankan bahwa asam lemak hanya menjadi pendukung, bukan satu-satunya penentu utama.

4. Hubungan omega-3 dengan kualitas tidur anak

Omega-3 juga kerap dikaitkan dengan pola dan kualitas tidur pada anak. Meski demikian, hubungan ini perlu dilihat bersama berbagai faktor lain yang turut memengaruhi waktu istirahat si Kecil.

Beberapa literatur mengaitkan DHA dengan durasi tidur yang lebih panjang dan lebih sedikit gangguan tidur pada sebagian anak. Namun, perlu ditekankan bahwa omega-3 dapat mendukung kesehatan sistem saraf, bukan sebagai obat tidur atau penenang instan.

Mam, rutinitas tidur yang konsisten, suasana kamar yang tenang dan nyaman tetap menjadi kunci untuk membantu anak tidur lebih baik.

Sumber Omega-3 untuk Anak

Kebutuhan omega-3 si Kecil dapat diperoleh dari berbagai pilihan makanan sehari-hari. Mam dapat menyesuaikan sumbernya dengan usia, kebutuhan nutrisi, serta kebiasaan makan anak.

• Ikan rendah merkuri sesuai usia

Mam bisa menyajikan ikan yang rendah merkuri dan kaya omega-3, seperti salmon, sarden, atau makarel.

• Telur atau pangan yang difortifikasi

Mam juga bisa menghidangkan telur omega-3 jika si Kecil kurang suka ikan. Beberapa roti dan sereal yang telah difortifikasi dengan tambahan asam lemak baik ini juga bisa menjadi alternatif.

• Susu yang mengandung omega-3

Sebagai pelengkap nutrisi harian yang praktis, Mam bisa memberikan susu mengandung omega-3 yang formulasinya dirancang khusus untuk anak batita.

• Suplemen sesuai rekomendasi dokter

Suplemen sebaiknya digunakan jika asupan nutrisi dari menu makanan utamanya masih sangat kurang dan setelah berkonsultasi dengan dokter.

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

Keamanan Konsumsi Omega-3 pada Anak

Selain memperhatikan kecukupan asupannya, keamanan pemberian omega-3 juga perlu menjadi perhatian. Jenis sumber, jumlah konsumsi, dan kondisi kesehatan si Kecil dapat menjadi beberapa pertimbangannya.

• Sesuaikan jumlah dengan usia dan sumbernya

Kebutuhan asupan esensial si Kecil di usia 1-3 tahun berbeda jika dibandingkan dengan anak yang lebih besar. Untuk asupan harian, menurut Permenkes No 28 Tahun 2019, kebutuhan harian omega-3 anak 1-3 tahun adalah 0,7 gram.

• Perhatikan alergi ikan atau makanan laut

Mam, alergi ikan yang umumnya disebabkan protein dapat menimbulkan gejala, seperti ruam hingga diare. Dalam kasus lain, penggunaan minyak ikan yang dimurnikan juga masih bisa berdampak.

• Waspadai gangguan pencernaan atau interaksi obat

Konsultasikan dengan dokter bila anak memiliki kondisi medis khusus atau rutin mengkonsumsi obat.

• Hindari pemberian berlebihan

Mam, selalu patuhi batas aman konsumsi karena asupan berlebih dapat mengganggu keseimbangan nutrisi lainnya. Dosis tinggi omega-3 dapat menyebabkan keluhan pencernaan, seperti mual, kembung, hingga diare.

Dukung Kebutuhannya dengan Nutrisi Pelengkap

Mam, pemenuhan nutrisi seimbang yang konsisten dapat menjadi bekal pertumbuhan si Kecil agar menjadi anak yang tangguh, cerdas, dan bahagia. Untuk melengkapi nutrisi harian dan mendapatkan manfaat minum omega-3 sebelum tidur, Mam bisa memberikan susu pertumbuhan sebagai pendukung untuk mendampingi aktivitas hariannya.

S-26 Procal ULTIMA Multicare System berasal dari susu sapi A2 yang mengandung protein A2 untuk dukung kenyamanan pencernaan si Kecil.

S-26 Procal ULTIMA juga mengandung nutrisi seperti Sphingomyelin, Fosfolipid, AA, DHA, Omega 3 & 6, Kolin untuk dukung kemampuan belajar si Kecil, serta kalsium, selenium, vitamin D, dan zat besi untuk dukung pertumbuhannya.

Pertanyaan Umum Seputar Manfaat minum omega-3 sebelum tidur

1. Apakah omega-3 boleh diberikan ke anak sebelum tidur?

Omega-3 boleh diberikan kapan saja, termasuk sebelum tidur, asalkan dosisnya sesuai anjuran.

2. Apakah omega-3 membuat anak lebih mudah tidur nyenyak?

Asam lemak omega-3 dikaitkan dengan peningkatan kesehatan tidur. Namun, penciptaan rutinitas dan suasana istirahat yang nyaman tetap menjadi faktor penentu utama kualitas tidurnya.

3. Apa efek samping omega-3 pada anak jika dikonsumsi berlebihan?

Asupan omega-3 berlebihan pada si Kecil dapat memicu gangguan pencernaan, seperti mual, mulas, dan diare, serta memicu pusing atau sakit kepala. Oleh karena itu, jika Mams berencana memberikan suplemen ini, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter untuk memastikan dosis harian yang aman bagi si Kecil.

Referensi

1. What time of day is best to take fish oil? - Medical news today. Retrieved September 3, 2026, from https://www.medicalnewstoday.com/articles/when-to-take-fish-oil
2. Dimopoulou, M., Savvidi, S., Madesis, P., Dimopoulou, A., Stagos, D., & Gortzi, O. (2026). A Review of Omega-3 Fatty Acids from Marine Source Supplements and Enhanced Food Effects on Children's Development, Neurological and Metabolic Disorders and General Health. Marine Drugs, 24(4), 139. https://doi.org/10.3390/md24040139
3. When to Take a Fish Oil Supplement - Healthline. Retrieved September 3, 2026, from https://www.healthline.com/nutrition/best-time-to-take-fish-oil
4. Dai, Y., & Liu, J. (2021). Omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acid and sleep: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and longitudinal studies. Nutrition reviews, 79(8), 847–868. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa103
5. Dighriri, I. M., Alsubaie, A. M., Hakami, F. M., Hamithi, D. M., Alshekh, M. M., Khobrani, F. A., Dalak, F. E., Hakami, A. A., Alsueaadi, E. H., Alsaawi, L. S., Alshammari, S. F., Alqahtani, A. S., Alawi, I. A., Aljuaid, A. A., & Tawhari, M. Q. (2022). Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Brain Functions: A Systematic Review. Cureus, 14(10), e30091. https://doi.org/10.7759/cureus.30091
6. Healthy Sleep Habits: How Many Hours Does Your Child Need? - HealthyChildren.Org. Retrieved September 3, 2026, from https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx
7. 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 - FDA. Retrieved September 3, 2026, from https://www.fda.gov/food/consumers/questions-answers-fdaepa-advice-about-eating-fish-those-who-might-become-or-are-pregnant-or

8. Do Kids Need Omega-3 Fats? - Eatright. Retrieved September 3, 2026, from https://www.eatright.org/health/essential-nutrients/fats/do-kids-need-omega-3-fats
9. 10 Things To Know About Dietary Supplements for Children and Teens - Nccih. Retrieved September 3, 2026, from https://www.nccih.nih.gov/health/tips/things-to-know-about-dietary-supplements-for-children-and-teens
10. Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi. 2019. Kemenkes
11. Richard, Louisa. (2021). *Are Omega-3 Safe for Children.* Medical News Today. https://www.medicalnewstoday.com/articles/omega-3-for-kids#benefits
12. Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids - NIH. Retrieved September 3, 2026, from https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/
13. 9 Little-Known Side Effects of Too Much Fish Oil. Healthline. Retrieved September 3, 2026, from https://www.healthline.com/nutrition/fish-oil-side-effects
14. 10 Things To Know About Dietary Supplements for Children and Teens - Nccih. Retrieved September 3, 2026, from https://www.nccih.nih.gov/health/tips/things-to-know-about-dietary-supplements-for-children-and-teens

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 >