Anak (1-3 tahun)
Artikel

Manfaat Omega 3, 6, dan 9 untuk Anak serta Perbedaannya

NOV 13, 2026

4 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: Chairunita, M.Si

Manfaat omega 3 6 9 untuk anak berkaitan dengan perannya sebagai asam lemak yang mendukung berbagai fungsi tubuh. Tetapi, ketiganya memiliki jenis, sumber, dan fungsi yang berbeda.

Omega-3 dan omega-6 merupakan asam lemak esensial yang perlu diperoleh dari makanan, sedangkan omega-9 dapat diproduksi oleh tubuh.

Artikel ini akan membahas perbedaan omega 3 6 9, manfaat omega-3, omega-6, dan omega-9, sumber makanan omega 3 6 9, kebutuhan omega-3 dan omega-6, serta hal yang perlu diperhatikan sebelum memberikan suplemen kepada anak.

Perbedaan Omega 3, Omega 6, dan Omega 9

Angka 3, 6, dan 9 pada nama omega menunjukkan posisi ikatan rangkap tertentu dalam struktur asam lemak. Perbedaan struktur tersebut membuat masing-masing jenis memiliki karakteristik dan fungsi yang berbeda di dalam tubuh.

Omega-3 dan Omega-6 Termasuk Lemak Esensial

Omega-3 dan omega-6 termasuk asam lemak esensial karena tubuh tidak dapat memproduksinya dalam jumlah yang cukup. Oleh karena itu, keduanya perlu diperoleh dari makanan sehari-hari.

Omega-9 Dapat Dibuat oleh Tubuh

Berbeda dengan omega-3 dan omega-6, omega-9 bukan termasuk asam lemak esensial karena tubuh dapat memproduksinya. Namun, meskipun tubuh dapat membuat omega-9, sumber makanan yang mengandung lemak tidak jenuh tetap dapat menjadi bagian dari pola makan seimbang.

Baca juga: **Minyak Ikan Omega 3 untuk Kecerdasan Otak Anak**

Manfaat Omega 3 6 9 untuk Anak

Manfaat omega 3 6 9 untuk anak berasal dari peran masing-masing asam lemak dalam tubuh. Masing-masing memiliki fungsi yang berbeda, sehingga kebutuhan Si Kecil sebaiknya dipenuhi melalui pola makan yang beragam dan seimbang.

• Omega-3 berperan dalam mendukung fungsi otak dan retina

Omega-3 terdiri dari ALA, EPA, dan DHA yang masing-masing memiliki peran dalam tubuh. ALA atau *alpha-linolenic acid* merupakan asam lemak esensial yang menjadi bagian dari struktur membran sel dan dapat diubah menjadi EPA dan DHA dalam jumlah terbatas.

EPA atau *eicosapentaenoic acid* berperan dalam pembentukan senyawa yang membantu mengatur respons peradangan, sedangkan DHA atau *docosahexaenoic acid* merupakan komponen penting pada otak dan retina.

• Omega-6 berperan dalam pertumbuhan dan fungsi sel

Omega-6 merupakan asam lemak esensial yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi normal, termasuk mendukung struktur dan fungsi sel.

• Omega-9 menjadi salah satu sumber lemak tidak jenuh

Omega-9 merupakan lemak tidak jenuh tunggal yang menjadi bagian dari asupan lemak dan membantu mendukung fungsi tubuh.

Sumber Makanan Omega 3, 6, dan 9

Salah satu cara memenuhi kebutuhan asam lemak adalah memberikan makanan yang beragam. Berikut adalah berbagai sumber makanan omega 3 6 9:

• Ikan rendah merkuri dan sumber laut tertentu

Ikan berlemak seperti salmon, sarden, dan makarel merupakan sumber omega-3, terutama EPA dan DHA.

• Kacang, biji, serta minyak nabati

Kacang, biji-bijian, serta minyak kedelai dan kanola dapat menjadi sumber ALA. Selain itu, berbagai minyak nabati juga mengandung omega-6.

• Alpukat dan bahan pangan berlemak tidak jenuh

Alpukat dan kacang-kacangan merupakan sumber lemak tidak jenuh, termasuk omega-9.

• Susu atau pangan fortifikasi sesuai label

Beberapa susu dan pangan fortifikasi mengandung omega-3 dan omega-6 dalam jumlah yang berbeda. Perhatikan kandungan dan komposisinya pada label untuk memilih produk yang sesuai kebutuhan Si Kecil.

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

Kebutuhan dan Penggunaan Suplemen

Kebutuhan zat gizi anak dapat berbeda sesuai usia dan pola makan Si Kecil. Oleh karena itu, dosis omega 3 6 9 untuk anak tidak bisa disamakan untuk semua anak.

• Tidak semua anak membutuhkan suplemen

Anak yang sehat dan makan beragam umumnya dapat memenuhi kebutuhan asam lemak dari makanan sehari-hari. Suplemen hanya perlu dipertimbangkan jika asupan dari makanan belum cukup atau Si Kecil memiliki kebutuhan khusus.

• Jumlah kebutuhan bergantung usia dan pola makan

Kebutuhan zat gizi dapat berubah seiring pertambahan usia. Pola makan sehari-hari juga memengaruhi jumlah asam lemak yang diperoleh Si Kecil, sehingga kebutuhan tambahan dari suplemen perlu disesuaikan dengan kondisi dan asupan masing-masing anak.

• Perhatikan alergi serta keamanan produk

Jika Si Kecil membutuhkan suplemen, pilih produk yang sesuai usia dan perhatikan kandungan serta dosis pada label. Pertimbangkan juga bahan yang digunakan jika Si Kecil memiliki alergi.

- **Konsultasikan penggunaan dosis tinggi**

Jangan memberikan suplemen dalam dosis tinggi tanpa anjuran tenaga kesehatan. Jika Si Kecil memiliki kondisi khusus atau asupan makan yang sangat terbatas, konsultasikan kebutuhan suplemennya terlebih dahulu.

Rekomendasi Susu dengan Omega-3 dan Omega-6 untuk Melengkapi Pola Makan Anak

Pemenuhan kebutuhan asam lemak merupakan salah satu bagian dari pola makan seimbang untuk mendukung tumbuh kembang Si Kecil. Selain memberikan berbagai sumber makanan, Mam dapat mempertimbangkan susu sebagai salah satu pilihan untuk melengkapi asupan nutrisi harian sesuai usia anak.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung kemampuan belajar, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Pertanyaan Umum Seputar Manfaat Omega 3, 6, dan 9

1. Apakah susu pertumbuhan sudah mengandung omega 3, 6, dan 9?
Beberapa susu pertumbuhan mengandung asam lemak, tetapi kandungannya berbeda pada setiap produk. Cek tabel informasi nilai gizi dan daftar komposisi pada kemasan untuk mengetahui jenis serta jumlah asam lemaknya.

2. Apakah anak perlu suplemen tambahan omega 3, 6, 9?
Tidak semua anak membutuhkan suplemen. Anak yang makan beragam umumnya dapat memperoleh asam lemak esensial dari makanan

3. Apa manfaat omega 6, 9 untuk kecerdasan otak anak?
Omega-6 mendukung pertumbuhan dan fungsi sel saraf, sementara omega-9 merupakan lemak tidak jenuh yang membantu mendukung fungsi tubuh. Keduanya menjadi bagian dari asupan lemak yang dibutuhkan untuk mendukung fungsi otak dan tubuh anak.

Referensi

1. British Heart Foundation. (2024). *Omega-3 foods and your heart.* Retrieved September 2026, from https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/nutrition/omega-3s-and-your-heart
2. Robertson, Ruairi. (2023). *Omega-3-6-9 Fatty Acids: A Complete Overview.* Retrieved September 2026, from https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-6-9-overview
3. Isaac, Leona. (2026). *Your guide to omega-3, 6 and 9 fatty acids.* Retrieved September 2026, from
4. Healthy children. (2026). *Nutritional Supplements, Vitamins & Boosting Your Child's Immunity.* Retrieved September 2026, from
5. https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Do-Kids-Really-Need-Vitamins-or-Supplements-to-Stay-Healthy-and-Boost-Immunity.aspx

Bagikan sekarang



