Anak (1-3 tahun)
Artikel

Nutrisi Otak Anak Agar Cerdas dan Stimulasi untuk Perkembanganya

JUN 30, 2026

3 MINS

Pertumbuhan seorang anak dipengaruhi oleh gen-gen yang diwarisi dari orang tua dan juga pengaruh dari luar selama anak bertumbuh dan berkembang. Tidak dapat dipungkiri bahwa faktor genetis memiliki peranan yang penting dalam pertumbuhan si Kecil. Misalnya, anak dengan orangtua yang memiliki fisik yang tinggi kemungkinan besar akan menjadi tinggi juga.

Namun studi-studi terkini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan seperti nutrisi dan stimulasi ternyata sama pentingnya dengan pengaruh genetis untuk perkembangan anak terutama untuk dukung kepintaran anak.

Mam mungkin sudah mengenal DHA sebagai salah satu nutrisi otak anak agar cerdas. Selain itu, masih ada Kolin yang juga berperan dalam meningkatkan daya ingat serta proses belajar.

Yuk, baca penjelasan di bawah ini untuk mengetahui mengapa pemberian nutrisi dan stimulasi berperan penting dalam tumbuh kembang anak dan untuk jadikan anak pintar!

Dampak Kekurangan Nutrisi pada Perkembangan Anak

Anak yang mengalami kekurangan nutrisi pasti akan mengalami perkembangan fisik yang kurang baik. Di dalam dunia kesehatan, terdapat dua istilah yang digunakan untuk menggambarkan anak yang mengalami kekurangan gizi, yaitu stunting dan wasting.

Stunting adalah kondisi di mana seorang anak memiliki tinggi badan yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya. Sedangkan wasting adalah kondisi di mana seorang anak memiliki berat badan yang jauh lebih rendah dibandingkan anak-anak lain

seusianya.

Anak-anak yang mengalami stunting ternyata memiliki nilai akademis dan atensi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang berkembang dengan normal. Hal ini menunjukkan pentingnya asupan nutrisi untuk perkembangan anak.

Peran Nutrisi Otak Anak Agar Cerdas

Salah satu cara agar anak pintar adalah dengan meningkatkan cara kerja otak. Ternyata cara kerja otak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi seorang anak. Untuk dapat berfungsi dengan optimal, otak manusia membutuhkan dua macam asupan nutrisi utama yaitu glukosa dari karbohidrat dan juga protein.

Glukosa dihasilkan oleh makanan berkarbohidrat seperti nasi atau ubi-ubian. Setelah diproses tubuh, glukosa dibawa oleh darah ke otak dan menjadi bahan bakar untuk otak anak. Tanpa glukosa, otak anak tidak dapat menjalankan fungsinya untuk memproses informasi dengan baik.

Selain glukosa, bentuk asupan nutrisi lain yang sangat penting untuk kepintaran anak adalah protein. Protein adalah unsur yang membentuk sel-sel tubuh si Kecil, termasuk sel saraf otak. Protein juga sangat penting untuk membentuk hubungan antara satu sel saraf dengan sel saraf lainnya.

Koneksi antar sel saraf yang dibentuk oleh protein mempercepat laju pemrosesan informasi di otak. Selain itu, protein juga berperan pembentukan memori, sehingga apa yang pernah dipelajari oleh anak dapat diingat untuk jangka waktu yang lama.

Makanan untuk kecerdasan otak anak sekaligus sumber protein untuk si Kecil dapat berupa protein nabati (kacang-kacangan), atau protein hewani seperti daging, telur, dan susu.

Baca Juga : Daftar Nutrisi & Makanan agar Anak Tumbuh Tinggi dan Cerdas

Fungsi Kolin dan DHA untuk Perkembangan Otak Anak

Di atas telah dijelaskan peran karbohidrat dan protein sebagai nutrisi untuk otak dan mendukung kepintaran anak. Namun selain itu, masih banyak zat gizi lain yang juga berperan dalam perkembangan otak si Kecil sebagai nutrisi otak anak agar cerdas. Dua di antaranya adalah DHA dan Kolin.

DHA (Docosahexaenoic Acid) merupakan jenis asam lemak Omega 3 yang sangat penting bagi

tubuh. Manfaat DHA untuk anak terutama mendukung perkembangan otak anak.[1]

Asupan DHA yang cukup dapat membantu meningkatkan kemampuan belajar si Kecil. Sebaliknya, kekurangan DHA dikaitkan dengan penurunan dalam fungsi pembelajaran.[2]

Sementara Kolin, merupakan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh agar dapat berfungsi secara normal. Kolin adalah zat organik larut dalam air yang tidak termasuk dalam kelompok vitamin maupun mineral. Tetapi kolin sering dikelompokkan dengan vitamin B kompleks.

Salah satu manfaat kolin untuk anak adalah menjaga kesehatan sistem saraf melalui pembentukan neurotransmitter yang disebut asetilkolin, yang berperan meningkatkan daya ingat, mengatur gerak otot, detak jantung, hingga fungsi dasar tubuh lainnya.[3]

Makanan sumber DHA di antaranya ikan berlemak, seperti salmon, sarden, dan juga ikan teri. Selain itu, bisa juga ditemukan dalam rumput alga, juga dalam telur fortifikasi Omega 3. Sedangkan, kolin banyak terkandung dalam hati dan daging, telur dan daging ayam, ikan cod, dan juga kedelai.

Lalu, berapa banyak kebutuhan kolin dan DHA harian anak usia balita? Menurut Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, kebutuhan DHA (Omega 3) harian anak balita usia 1-3 tahun adalah 0.7 gram per hari. Sedangkan kebutuhan kolin ada di angka 200 miligram per hari.[4]

Pengaruh Stimulasi Terhadap Kepintaran Anak

Selain nutrisi, stimulasi dari lingkungan juga sangat penting untuk perkembangan seorang anak dan penting sebagai salah satu cara agar anak pintar. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa stimulasi dapat dilakukan sejak anak lahir, karena banyak sekali koneksi antar saraf yang belum terbentuk dengan sempurna pada saat si Kecil lahir.

Pembentukan koneksi ini akan dibantu oleh asupan protein dan juga oleh stimulasi dari luar. Contohnya pada saat lahir, si Kecil belum dapat melihat dengan baik, stimulasi dengan berbagai macam warna dapat membantu perkembangan sistem visual bayi.

Stimulasi dari luar juga dapat membantu dalam mengasah daya ingat anak, seperti permainan memori yang memiliki peranan penting untuk bantu si Kecil jadi anak pintar. Memberikan stimulasi yang tepat adalah salah satu cara untuk meningkatkan cara kerja otak anak.

Jadi Mam, walaupun gen yang dimiliki seorang anak memiliki peranan dalam pertumbuhannya, pengaruh dari pemberian nutrisi yang baik serta pemberian stimulasi yang tepat oleh orang tua mereka sangat besar terhadap kepintaran anak.

Nutrisi yang baik untuk meningkatkan cara kerja otak anak adalah asupan yang mengandung karbohidrat seperti nasi serta protein seperti daging- dagingan dan susu. Mam bisa memberikan susu pertumbuhan yang juga mengandung nutrisi penting untuk otak lainnya, termasuk kolin, seperti susu S-26 Procal Gold.

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 Spingomielin & 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.

Sedangkan, stimulasi yang tepat adalah stimulasi yang diberikan untuk mendukung anak berkembang sesuai dengan tahapannya, misalnya membacakan anak buku cerita akan dapat membantu kemampuan bahasanya berkembang.

Melalui kombinasi nutrisi otak anak agar cerdas dan juga stimulasi yang tepat, hasilnya si Kecil bisa jadi anak pintar di kemudian hari! Jangan lupa juga untuk penuhi kebutuhan nutrisi dan dukung kepintaran anak serta potensi hebatnya dengan memberi asupan makanan dan minuman bergizi seimbang, serta berikan juga susu S-26 Procal Gold!

Baca Juga : Nutrisi Penting untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

Pertanyaan Seputar Nutrisi Otak Anak agar Cerdas

1. Nutrisi apa yang penting untuk fungsi otak anak?

Nutrisi paling penting untuk fungsi otak anak di antaranya adalah DHA, Spingomielin, fosfolipid, kolin, dan zat besi.

2. Apakah kolin memiliki fungsi yang sama dengan DHA?

Kolin dan DHA sama-sama penting untuk kesehatan dan perkembangan otak. Namun DHA berfungsi membangun struktur sel otak sebagai bahan utama membran sel saraf, sementara kolin berperan membantu memperlancar pengiriman pesan antar sel saraf di otak.

3. Susu apa yang bagus untuk perkembangan otak anak usia 3 tahun ke atas?

Susu yang bagus untuk perkembangan otak anak usia 3 tahun ke atas di antaranya yang mengandung nutrisi untuk otak, seperti DHA Spingomielin, fosfolipid, zat besi dan juga kolin.

Referensi

1. Healthline. 12 Health Benefits of DHA (Docosahexaenoic Acid). Dari: https://www.healthline.com/nutrition/dha-benefits. Diakses pada 11/06/2026

2. Horrocks, L. A., & Yeo, Y. K. (1999). Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA). Pharmacological research, 40(3), 211–225. https://doi.org/10.1006/phrs.1999.0495

3. Healthline. What Is Choline? An Essential Nutrient With Many Benefits. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/what-is-choline. Diakses pada 11/06/2026

4. Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019

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 >