Nutrisi Anak
Article

Manfaat Omega-3 dan Omega-6 untuk Tumbuh Kembang Anak Balita

JUL 22, 2026

4 MINS

Pernahkah Mam dianjurkan memberi makan ikan untuk anak ? Salah satu alasannya adalah manfaat omega 3 dan 6 dalam ikan yang sangat besar untuk membantu tumbuh kembang si Kecil.

Kedua jenis lemak esensial omega 3 dan 6 d berperan penting dalam pengembangan otak. Kandungan-kandungannya, seperti DHA dan AA untuk otak[1], membantu kemampuan anak untuk belajar, mengingat, dan berpikir.[2]

Untuk lebih jelasnya, yuk Mam simak penjelasan apa saja perbedaan omega 3 dan 6, sumber-sumbernya dalam makanan, hingga rasio ideal untuk mengonsumsinya.

Manfaat Omega-3 dan 6 untuk Tumbuh Kembang Anak

Susu merupakan salah satu asupan yang penting diberikan kepada Si Kecil. Seiring pertambahan usia si Kecil, susu sebaiknya tetap menjadi bagian penting dari asupan makanannya sehari-hari.

Ini karena di dalam susu, terkadung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat, hingga berbagai vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor, dan vitamin B.

Selain nutrisi yang memang terkandung di dalam susu, biasanya susu pertumbuhan yang dikonsumsi oleh Si Kecil juga mengandung mikronutrien lain yang ditambahkan seperti vitamin A, vitamin D, serta omega 3, dan omega 6.

Mams mungkin sering melihat susu pertumbuhan memiliki kandungan omega 3 dan omega 6, tapi sebenarnya apa manfaat omega 3 dan 6 untuk tumbuh kembang Si Kecil? Mengapa memberikan susu dengan kandungan omega 3 dan 6 baik untuk Si Kecil? Yuk, simak penjelasannya berikut ini.

Omega 3 dan omega 6 sama-sama merupakan jenis asam lemak tak jenuh dan masuk ke dalam kategori asam lemak esensial. Omega 3 dan 6 sebagai asam lemak esensial menurut berbagai penelitian memiliki manfaat positif untuk tumbuh kembang anak, bila dikonsumsi sesuai anjuran.[1]

Asam lemak esensial sangat penting untuk tubuh namun sayangnya tubuh kita tidak bisa membentuk atau memproduksi sendiri asam lemak esensial sehingga untuk mendapatkan asupan asam lemak esensial harus didapatkan dari makanan.

Selain susu pertumbuhan yang sudah mengandung omega 3 dan 6, beberapa sumber omega 3 antara lain ikan laut, chia seed dan kenari.

Adapun beberapa manfaat omega 3 dan 6 untuk tumbuh kembang Si Kecil antara lain:

Omega 3

Omega 3 memiliki efek pada tumbuh kembang Si Kecil, khususnya membantu perkembangan kemampuan kognitif, membantu perkembangan visual dengan menjaga kesehatan mata[3], menjaga kesehatan kardiovaskular, serta berperan dalam sistem kekebalan tubuh.

Omega 3 juga berperan penting pada otak dan kemampuan motorik Si Kecil. Menurut sebuah penelitian, konsumsi Omega 3 dapat meningkatkan kemampuan fokus, daya ingat, serta kemampuan si Kecil mempelajari sesuatu.[5]

Omega 6

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di University of Gothenburg, asupan omega 6 dapat membantu meningkatkan kemampuan membaca Si Kecil6. Omega 6 menjadi penting karena bersifat mendukung fungsi omega.

Namun omega 6 juga memiliki kelebihannya sendiri lho, Mams. Kekurangan Omega-6 bahkan bisa menyebabkan gangguan pada tumbuh kembang Si Kecil seperti penurunan kecerdasan sampai penurunan kekebalan tubuh.

Baca Juga : Perkembangan Otak Anak: Tahapan Penting yang Harus Mam Ketahui

Rasio Ideal Omega-3 vs Omega-6 untuk

Anak dan Mengapa Keseimbangannya Penting

Kalau keduanya sama penting dan baik untuk si Kecil, apakah bisa bebas dikonsumsi? Mam, ada aturan berupa rasio yang tepat agar manfaatnya bisa diserap dan bekerja maksimal oleh tubuh.

Idealnya, rasio omega 3 dan 6 adalah 1:1 hingga 1:4. Namun, pola makan modern dengan menu makanan dan olahan minyak nabati yang meningkat, tingkat konsumsi omega 6 kini meningkat hingga 16 kali lipat.[3]

Untuk itu, rasio konsumsi omega 3 dan 6 yang disarankan adalah 1:16. Cara praktis untuk mencapainya adalah menurunkan konsumsi omega 6 dan meningkatkan omega 3.

Adapun konsumsi dengan rasio tidak seimbang dikhawatirkan memicu peradangan. Pada gilirannya, kondisi ini berisiko memicu berbagai gangguan kesehatan modern.

Tanda-Tanda Anak Kekurangan Omega-3 yang Perlu Diwaspadai Orang Tua

Seperti disebutkan di atas, dengan fungsi omega 3 untuk kecerdasan, kekurangan zat ini dapat menghambat potensi kognitif si Kecil. Sementara itu, kekurangan omega 6 berpengaruh terhadap penurunan kecerdasan dan kekebalan tubuh.

Untuk lebih jelas dalam memahami tanda-tanda kekurangan omega-3, Mam bisa memperhatikan masalah fisik yang mungkin dialami si Kecil.

Beberapa gejalanya, seperti kulit kering dan iritasi, mata kering, sendi yang kaku, hingga kesehatan rambut yang buruk.[4] Masalah lain akibat defisiensi omega 3 adalah masalah gangguan perilaku dan kesulitan belajar pada anak seperti mudah tantrum, hiperaktif, kecemasan, dan lain sebagainya.[5]

Jika Mam melihat perubahan tersebut, jangan ragu untuk kembali mengevaluasi nutrisi pada menu hariannya, ya.

Baca Juga : Peran Susu yang Tepat untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

Ternyata omega 3 dan 6 sangat bermanfaat sekali untuk Si Kecil ya, Mams. Apalagi fungsi dari kedua asam lemak ini berkaitan dengan tumbuh kembang Si Kecil.

Jadi pastikan Si Kecil mendapatkan asupan omega 3 dan 6 yang cukup, karena ketika asupannya cukup maka Si Kecil dapat menikmati manfaat positif dari kedua jenis asam lemak esensial ini.

Dengan asupan omega 3 dan 6 yang cukup, berarti perkembangan kognitif, motorik, kemampuan bahasa, kemampuan daya ingat hingga daya tahan tubuh Si Kecil akan optimal hingga ia beranjak dewasa.

Hal ini tentu penting, karena hanya dengan tumbuh kembang yang optimal maka Si Kecil dapat mengeksplorasi minatnya dan mengembangkan bakat natural untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri.

Namun, mengingat manfaat omega 3 dan 6 tidak diproduksi dalam tubuh, Mam perlu mendukung si Kecil dengan asupan tepat. Sebagai contoh, omega 3 terkandung dalam ikan laut, seperti salmon, sarden, hingga makarel. Sedangkan untuk omega 6, Mam bisa mendapatkannya minyak kedelai, minyak jagung, dan kacang-kacangan lain.6

Selain itu, sumber makanan omega 3 dan 6 yang baik adalah susu pertumbuhan. Karena itu, untuk mendapatkan manfaat omega 3 dan 6 bisa mengonsumsi susu.

Sebagai contoh, 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.

S-26 Procal Ultima Multicare System adalah susu pertumbuhan pertama di Indonesia yang menggunakan susu skim bubuk berasal dari sapi A2. S-26 Procal Ultima Multicare System juga dilengkapi dengan Omega 3, Omega 6, Tinggi Vitamin D, Tinggi Kalsium, Tinggi Protein, Tinggi Zat Besi, Tinggi Selenium, serta mengandung Serat Pangan dapat membantu lengkapi kebutuhan nutrisi si kecil. (dari artikel sebelumnya)

Info lebih lanjut mengenai produk, kunjungi S-26 Procal Ultima Multicare System

Pertanyaan Seputar Manfaat Omega 3 dan 6

1. Apakah anak balita perlu suplemen tambahan omega 3 dan 6?

Suplemen diperlukan bagi balita pemilih makanan (picky eater) atau memiliki alergi. Untuk penggunaan suplemen bagi anak di luar kondisi itu, konsultasikan dengan dokter atau tenaga medis.

2. Apa ciri-ciri anak yang kekurangan omega 3?

Gejala yang sering muncul meliputi kulit kering, rambut rapuh, mata kering, serta kesulitan mempertahankan fokus dan konsentrasi saat si Kecil belajar atau bermain.

3. Bolehkah omega 3 dikonsumsi setiap hari?

Tentu boleh, Mam. Asupan omega-3 dari makanan bernutrisi atau susu pertumbuhan sangat dianjurkan dikonsumsi setiap hari guna mendukung fungsi perkembangan kognitif si Kecil secara maksimal.

Referensi

Carlson, S. E., & Colombo, J. (2016). Docosahexaenoic Acid and Arachidonic Acid Nutrition in Early Development. Advances in pediatrics, 63(1), 453–471. https://doi.org/10.1016/j.yapd.2016.04.011

Sambra, V., Echeverria, F., Valenzuela, A., Chouinard-Watkins, R., & Valenzuela, R. (2021). Docosahexaenoic and Arachidonic Acids as Neuroprotective Nutrients throughout the Life Cycle. Nutrients, 13(3), 986. https://doi.org/10.3390/nu13030986

Healthline. How to Optimize Your Omega-6 to Omega-3 Ratio. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/optimize-omega-6-omega-3-ratio. Diakses pada 09/06/2026

Healthline. 5 Signs and Symptoms of Omega-3 Deficiency. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-deficiency. Diakses pada 09/06/2026

Gow, R. V., & Hibbeln, J. R. (2014). Omega-3 fatty acid and nutrient deficits in adverse neurodevelopment and childhood behaviors. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 23(3), 555–590. https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.02.002

Healthline. Omega-3-6-9 Fatty Acids: A Complete Overview. Dari: https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-6-9-overview. Diakses pada 09/06/2026

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 >