

SUPLEMENTASI ASAM LEMAK OMEGA 3 SAAT HAMIL DAPAT MENINGKATKAN KECERDASAN BAYI?

Oleh : Mira Dewi

Asam lemak omega 3 merupakan asam lemak rantai panjang tak jenuh ganda yang penting untuk kesehatan dan kecerdasan. Asam Dokosaheksaenoat (DHA) dan Asam Eikosapentaenoat (EPA), suatu asam lemak omega 3, merupakan komponen penyusun membran sel yang penting untuk perkembangan otak dan retina janin. Pada masa hamil, asam lemak omega 3 yang beredar dalam sirkulasi darah ibu melewati plasenta untuk digunakan oleh janin yang sedang tumbuh.

Kadar asam lemak omega 3 dalam darah ibu dipengaruhi oleh asupan dari diet. Oleh karena itu, agar otak dan jaringan syaraf janin yang dikandung dapat berkembang secara optimal, sangat penting agar ibu mendapat asupan asam lemak omega 3 yang cukup dari makanan. Makanan yang kaya akan DHA dan EPA antara lain adalah ikan laut seperti ikan salmon, tuna, sarden dan ikan kembung. Selain itu, makanan yang berasal dari tumbuhan seperti minyak nabati dan biji-bijian seperti kacang kedelai dan kacang merah, serta beberapa jenis sayuran juga mengandung asam alfa linoleat, yang di dalam tubuh akan diubah menjadi DHA dan EPA.

Beberapa studi observasional menunjukkan bahwa konsumsi tinggi ikan yang merupakan sumber utama omega 3 selama kehamilan berhubungan dengan skor perkembangan dan ketajaman visual yang lebih baik pada anak, yang diukur pada masa bayi hingga kanak-kanak. Selain itu, beberapa studi uji klinis untuk melihat pengaruh pemberian suplemen omega 3 pada kehamilan terhadap kecerdasan anak juga telah dilakukan. Studi-studi tersebut memberikan hasil yang berbeda. Beberapa menunjukkan hubungan yang signifikan, sedangkan yang lainnya tidak.

Dalam sebuah studi meta-analisis yang dipublikasikan dalam *American Journal of Clinical Nutrition* tahun 2013, Gould et al menganalisis 11 studi suplementasi omega 3 pada ibu hamil dan melihat pengaruhnya terhadap perkembangan anak yang dikandung pada masa kanak-kanak. Dalam laporannya, Gould menyimpulkan bahwa belum terdapat bukti yang cukup kuat mengenai manfaat suplementasi omega 3 pada ibu hamil untuk meningkatkan kecerdasan anak. Baru-baru ini, analisis serupa dilakukan oleh Saccone et al dengan melibatkan 34 uji klinik. Hasil analisis ini kemudian dipublikasikan dalam *The journal of maternal-fetal and neonatal medicine* tahun 2016. Senada dengan studi Gould et al, Saccone et al tidak menemukan bukti kuat yang mendukung manfaat suplementasi omega 3 selama hamil untuk meningkatkan kecerdasan anak. Namun demikian, baru-baru ini sebuah studi kohort yang mengikutsertakan ribuan pasang ibu-anak melaporkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi suplemen minyak ikan sebelum dan selama hamil dengan perkembangan anak yang diukur pada usia bayi sampai 3 tahun (Vollet K et al, *Journal of developmental origin of health and diseases*, 2017).

Meskipun studi-studi suplementasi omega 3 memberikan hasil yang beragam, peran omega 3 dalam pertumbuhan dan perkembangan syaraf janin tidak diragukan sangat penting. Tidak hanya untuk kecerdasan janin, asam lemak omega 3 dalam kehamilan juga bermanfaat untuk mencegah pre-eklampsia, hipertensi dan mengurangi resiko kelahiran prematur. Karenanya, ibu hamil dan menyusui harus dipastikan tidak kekurangan zat gizi ini. Bagi yang berisiko kekurangan omega 3 dari asupan makanan, suplementasi bisa menjadi pilihan.