

# Cara Meningkatkan Kecerdasan Anak Secara Alami dan Menyenangkan

APR 24, 2026

2 MINS

Memiliki anak cerdas dan berprestasi tentu menjadi dambaan setiap orang tua. Namun faktanya, belum semua orang tua memahami bagaimana cara meningkatkan kecerdasan otak anak. Padahal, kecerdasan si Kecil sangat erat kaitannya terhadap hubungannya dengan orang tua, saudara, pengalaman, hingga lingkungan sekitar.

Kabar baiknya, ada sejumlah langkah sederhana yang dapat meningkatkan kecerdasan dan kemampuan si Kecil dan dapat dilakukan dalam kegiatan dan rutinitas sehari-hari. Berikut sejumlah cara meningkatkan kecerdasan otak anak yang dapat diterapkan orang tua.

## Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak

Secara sederhana, otak manusia dibagi menjadi dua sisi yakni otak kanan dan otak kiri. Keduanya memiliki peranan dan fungsi masing-masing dalam menunjang aktivitas manusia. Berikut cara meningkatkan kecerdasan otak kanan dan otak kiri anak agar si Kecil dapat tumbuh optimal.

## Mengapa Stimulasi Alami Penting?

Anak belajar paling efektif melalui pengalaman langsung yang kaya indera dan sosial. "Brain-building through play" merekomendasikan permainan sesuai usia untuk menstimulasi arsitektur otak, dari peek-a-boo sampai permainan strategi untuk anak lebih besar. Perspektif neurosains juga menegaskan bahwa pengalaman bermain yang kaya sensorik "menyalakan" otak kecil di awal kehidupan, membentuk koneksi yang menopang belajar jangka panjang.

# Hubungan antara Bermain dan Kecerdasan

Bermain bebas dan permainan terstruktur mendukung perhatian, pemecahan masalah, dan kreativitas, yang merupakan fondasi dari cara meningkatkan kecerdasan otak sehari-hari. Editorial riset kognitif menambahkan, berbagai bentuk bermain (sensorimotor, sosial, simbolik) mengaktifkan area otak berbeda dan mengasah fungsi eksekutif—kemampuan penting yang berkaitan dengan performa akademik dan regulasi emosi.

## Tips Meningkatkan Kecerdasan Otak Kiri

Banyak pakar yang menyebut otak kiri adalah pusat Intelligence Quotient (IQ). Otak kiri juga berkaitan dengan kemampuan mengolah angka, analisis bahasa, intelektual, logika dan ilmu pengetahuan. Sejumlah langkah dapat mengasah kemampuan otak kiri si Kecil. Simak ulasannya, yuk Mam!

### 1. Bermain Puzzle

Merangkai puzzle dapat meningkatkan kemampuan intelektual anak. Hal ini karena otak dilatih untuk berpikir kreatif dengan mencoba memasangkan potongan-potongan gambar. Permainan ini juga berfungsi melatih kesabaran dan ketelitian anak.

### 2. Main Tebak-tebakan

Main tebak-tebakan bisa dilakukan dengan menebak warna dan bentuk ketika si Kecil sedang beraktivitas sehari-hari. Contohnya ketika sedang menonton televisi atau makan. Selain mengasah otak kiri, permainan ini mewujudkan suasana menyenangkan dan tak membuat anak cepat bosan.

### 3. Menulis dan Membaca

Cara meningkatkan kecerdasan otak kiri anak yang lain yakni dengan menulis. Aktivitas itu bisa menjadi pemicu untuk melatih anak dalam mengembangkan kapasitas otaknya. Si kecil dapat memulai menuliskan aktivitas mereka sehari-hari, hobi hingga makanan kesukaan mereka. Setelah itu anak diajak membaca bersama tulisan yang sudah dibikannya.

Baca Juga: Vitamin untuk Kecerdasan Otak Anak

# Tips Meningkatkan Kecerdasan Otak Kanan

Berbeda dengan otak kiri, otak kanan berfungsi sebagai pusat kemampuan seperti kreativitas, daya khayal, bentuk atau ruang, musik, warna, emosi. Otak kanan juga berkaitan dengan pola pikir lateral dan tidak terstruktur. Mau tahu cara stimulasi kecerdasan otak kanan? Simak tips berikut ini Mam.

## 1. Bermusik

Bermain musik atau bernyanyi dapat meningkatkan kemampuan logika dan intuisi anak. Yang menarik, bermain musik tidak hanya mampu melatih otak kanan, tapi seluruh bagian otak. Mendengarkan jenis musik yang baru juga baik untuk memicu korteks pendengaran di otak kanan dan meningkatkan kreativitas.

## 2. Menyalurkan Hobi

Hobi ternyata tak hanya mendatangkan kesenangan, tapi juga dapat memacu kecerdasan otak kanan anak. Hobi si Kecil seperti melukis, merangkai mainan hingga bercocok tanam dapat meningkatkan kinerja otak mereka.

## 3. Olahraga

Tak ada salahnya membiasakan anak berolahraga sejak dini. Selain mampu menjaga vitalitas tubuh, olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan otak. Hal ini karena aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Ajak anak olahraga sederhana seperti bersepeda, renang, jalan sehat atau berlari.

# Tips Meningkatkan Kecerdasan Otak dengan Nutrisi

Asupan gizi yang tepat juga dapat meningkatkan kemampuan otak anak. Nutrisi yang baik dapat meningkatkan memori otak dan keterampilan sehingga si Kecil menjadi lebih mahir dalam mengingat sesuatu.

Cara meningkatkan kecerdasan otak anak melalui nutrisi dapat dicapai dengan sejumlah konsumsi bahan pangan bernutrisi tinggi, seperti:

- **Makanan kaya omega-3**  
DHA/EPA berperan pada struktur membran neuron dan fungsi kognitif. Studi dan program riset terbaru menyoroti hubungan asupan omega-3 dengan perilaku, suasana hati, dan kesiapan belajar anak.

- **Buah dan sayur untuk vitamin & antioksidan**

Pola makan kaya sayur-buah mendukung kesehatan keseluruhan (termasuk aliran darah, mikro-nutrien untuk otak) yang menjadi dasar cara meningkatkan kecerdasan otak secara berkelanjutan. (Prinsip ini sejalan dengan bukti nutrisi yang menempatkan kualitas diet sebagai pilar fungsi kognitif).

- **Hindari gula berlebih**

Tinjauan kebiasaan digital dan gaya hidup pada anak menekankan pentingnya kebiasaan sehat terpadu (termasuk diet seimbang) untuk menjaga fokus, tidur, dan regulasi emosi, faktor yang memengaruhi belajar.

Selain ketiga hal di atas, konsumsi susu juga merupakan sebuah hal penting. Susu yang mengandung protein tinggi, vitamin D dan vitamin B yang berperan aktif dalam menjaga dan memperbaiki sel-sel otak. Susu dapat menjadi nutrisi tambahan bagi anak-anak yang membutuhkan banyak nutrisi dalam masa pertumbuhan.

Salah satu pilihan susu pertumbuhan yang bisa Mam berikan kepada si Kecil adalah Susu S-26 untuk anak usia 1-3 tahun dan S-26 Promise Gold untuk anak usia di atas 3 tahun sebagai sumber nutrisi Multilearn Connect yang terdiri dari Sphingomyelin, Fosfolipid, DHA, Omega 3 & 6, vitamin B12, zat besi dan asam folat.

S-26 Procal & Promise Gold diformulasikan oleh Wyeth Nutrition Expert untuk bantu dukung potensi hebat si Kecil dan bantu optimalkan kemampuan belajar si Kecil.

Itu dia cara meningkatkan kecerdasan otak anak melalui beberapa aktivitas sederhana maupun melalui pemenuhan nutrisi harian. Yuk Mam, pastikan kebutuhan nutrisi si Kecil tercukupi agar ia dapat tumbuh optimal dan jadi Anak Hebat!

## **Pertanyaan Seputar Cara Meningkatkan Kecerdasan Anak:**

1. **Apakah kecerdasan bisa ditingkatkan secara alami?**

Ya, kecerdasan dapat ditingkatkan melalui stimulasi, latihan berpikir, pola tidur cukup, dan asupan nutrisi yang baik.

2. **Makanan apa yang dapat meningkatkan kecerdasan?**

Ikan berlemak (omega-3), telur, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah beri, dan susu bernutrisi seimbang mendukung fungsi otak.

3. **Apakah latihan otak benar-benar bisa meningkatkan kecerdasan?**

Latihan otak seperti membaca, bermain puzzle, dan problem solving dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan daya ingat.

4. **Apakah susu S-26 dapat meningkatkan kecerdasan?**

Susu seperti S-26 mengandung nutrisi pendukung perkembangan otak seperti DHA dan zat besi, namun kecerdasan anak tetap dipengaruhi oleh faktor genetik, stimulasi, dan pola asuh.

## Referensi

Queensland Government - Learning with Puzzles. Dari [earlychildhood.qld.gov.au/early-years/activities-and-resources/resources-parents/read-and-count/learning-with-puzzles](http://earlychildhood.qld.gov.au/early-years/activities-and-resources/resources-parents/read-and-count/learning-with-puzzles). Diakses pada 25 Maret 2023.

Emerge Pediatric Therapy - Game Spotlight: Guess Who. Dari [emergepediatrictherapy.com/game-spotlight-guess-who/](http://emergepediatrictherapy.com/game-spotlight-guess-who/). Diakses pada 25 Maret 2023.

Alliance for Children's Rights - The Importance of Reading to Your Children. Dari [all4kids.org/news/blog/the-importance-of-reading-to-your-children/](http://all4kids.org/news/blog/the-importance-of-reading-to-your-children/). Diakses pada 25 Maret 2023.

Raising Children Network - Handwriting: Why It's Important. Dari [raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/learning-ideas/handwriting#why-handwriting-is-important-nav-title](http://raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/learning-ideas/handwriting#why-handwriting-is-important-nav-title). Diakses pada 25 Maret 2023.

Bright Horizons - Music and Children: Rhythm Meets Child Development. Dari [brighthouse.com/resources/Article/music-and-children-rhythm-meets-child-development](http://brighthouse.com/resources/Article/music-and-children-rhythm-meets-child-development). Diakses pada 25 Maret 2023.

Wyeth Nutrition - Why are Hobbies Important for Kids? Dari [wyethnutrition.com.my/why-are-hobbies-important-for-kids](http://wyethnutrition.com.my/why-are-hobbies-important-for-kids). Diakses pada 25 Maret 2023.

National Health Service (NHS) UK - Physical Activity Guidelines: Children Under Five Years. Dari [nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/](http://nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/). Diakses pada 25 Maret 2023.

Harvard Graduate School of Education. (2025, January 14). Play helps children build better brains. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/25/01/play-helps-children-build-better-brains-here-are-some-ways-get-kids>

Allied Academies. (n.d.). The role of play in cognitive development: A neuroscientific perspective. <https://www.alliedacademies.org/articles/the-role-of-play-in-cognitive-development-a-neuroscientific-perspective.pdf>

Bagikan sekarang