Anak (1-3 tahun)
Article

Ciri Anak Aktif dan Pintar serta Cara Mendukung Potensinya

SEP 11, 2026

4 MINS

Mam perlu tahu kalau setiap anak adalah unik dan ada beberapa tanda yang bisa Mam perhatikan sebagai ciri anak aktif dan pintar, seperti tingginya rasa ingin tahu, kemampuan problem solving, hingga konsentrasi dan kreativitas yang tinggi.

Ciri anak aktif dan pintar umumnya terlihat dari rasa ingin tahu yang tinggi, cepat memahami hal baru, kemampuan memecahkan masalah, dan konsentrasi yang baik saat beraktivitas. Namun, kecerdasan anak tidak bisa dinilai dari satu tanda saja.

Berikut adalah beberapa ciri yang dapat membantu Mam mengenali kecerdasan si Kecil dan juga tentang stimulasi agar anak aktif dan pintar.

9 Ciri Anak Aktif dan Pintar

Berikut beberapa tanda anak aktif dan cerdas yang perlu Mam ketahui:

1. Rasa ingin tahu yang tinggi

Saat anak memasuki usia 3–4 tahun, perkembangan kognitif mereka ditandai dengan menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi dan sering bertanya “kenapa?”. Ketika tertarik pada berbagai hal di sekitarnya, mereka ingin tahu bagaimana segala sesuatunya bisa terjadi. Rasa ingin tahu yang tinggi dengan sering memberikan pertanyaan adalah tanda bahwa otak si Kecil berfungsi dengan sangat baik.

2. Cepat belajar sesuatu yang baru

Jika anak Mam bisa dengan cepat mengerti dan memahami hal-hal baru, ini bisa menjadi indikasi bahwa Ia memiliki tingkat kecerdasan yang baik.

3. Kemampuan memecahkan masalah

Anak yang pintar cenderung menunjukkan kemampuan dalam memecahkan masalah sejak usia dini. Mereka suka tantangan dan mencari cara untuk mencari solusinya.

4. Minat yang luas

Anak yang cerdas seringkali menunjukkan minat yang luas dalam berbagai hal, mulai dari seni, musik, hingga sains. Mereka suka mencoba hal-hal baru dan terlibat dalam berbagai aktivitas. Jika Mam melihat si kecil tertarik pada berbagai hal dan selalu ingin mencoba sesuatu yang baru, itu adalah tanda positif.

5. Kemampuan bahasa yang baik

Kemampuan untuk berbicara dengan baik dan memiliki kosakata yang luas adalah salah satu tanda kecerdasan pada anak. Anak yang pintar biasanya bisa berbicara dengan jelas, menggunakan kalimat yang kompleks, dan memahami konsep-konsep yang abstrak sejak dini.

6. Konsentrasi yang tinggi

Tanda anak aktif dan cerdas lainnya adalah kemampuan konsentrasi yang baik. Anak yang pintar biasanya bisa fokus pada satu aktivitas untuk waktu yang cukup lama. Mereka menunjukkan minat yang mendalam pada apa yang mereka kerjakan dan bisa berkonsentrasi dengan baik.

7. Kreativitas tinggi

Anak yang cerdas seringkali sangat kreatif. Mereka suka berimajinasi, menciptakan cerita, dan menemukan cara-cara baru untuk bermain.

8. Kemampuan sosial yang baik

Anak yang pintar biasanya juga memiliki kemampuan sosial yang baik. Mereka bisa berinteraksi dengan orang di sekitar, termasuk juga hewan peliharaan yang dijumpainya. Kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik adalah salah satu aspek penting dari kecerdasan.

9. Mencapai milestone lebih cepat

Kalau si Kecil lebih cepat berjalan atau lancar berbicara dari milestone anak seusianya, ini bisa jadi salah satu ciri anak cerdas. American Academy of Pediatric juga menyebutkan berdiri dan berjalan lebih cepat dapat menunjukkan kemampuan kognitif yang baik.

Baca Juga : Ciri-Ciri Anak Cerdas Usia 1-2 Tahun yang Berkembang Optimal

Perbedaan Anak Aktif, Energik, Impulsif, dan Kondisi yang Mengganggu Aktivitas

Anak usia dini biasanya memiliki energi tinggi dan senang mengeksplorasi lingkungan. Hal tersebut sering dikaitkan dengan ciri anak aktif dan pintar. Namun, Mam perlu mengetahui perbedaan anak aktif, energik, impulsif dan tanda kondisi yang mengganggu aktivitas anak.

- Anak aktif biasanya senang berlari, memanjat, dan bermain, tetapi masih dapat mengikuti instruksi, berkonsentrasi pada aktivitas yang disukai, serta menyesuaikan perilakunya sesuai situasi.
- Anak energik memiliki stamina tinggi dan antusias mencoba berbagai aktivitas. Mereka tetap mampu mengendalikan diri, menyelesaikan tugas sesuai usia, serta tidak mengalami kesulitan berarti dalam belajar atau bersosialisasi.
- Anak impulsif cenderung bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu, misalnya sering menyela pembicaraan, sulit menunggu giliran, menjawab sebelum pertanyaan selesai, atau melakukan sesuatu secara spontan tanpa mempertimbangkan akibatnya. Impulsivitas dapat muncul pada semua anak, tetapi bila terjadi sangat sering dan menetap, perlu mendapat perhatian lebih.

Anak yang aktif umumnya masih dapat mengikuti arahan, berkonsentrasi pada aktivitas tertentu, dan dapat menyesuaikan perilakunya sesuai situasi. Namun, bila anak terus mengalami kesulitan memusatkan perhatian, sangat hiperaktif, atau sering bertindak impulsif hingga mengganggu kegiatan belajar, bermain, maupun bersosialisasi, maka kondisi tersebut perlu mendapat perhatian lebih.

Menurut National Institute of Mental Health (NIMH) , bila gejala-gejala tersebut berlangsung setidaknya selama 6 bulan, muncul di dua atau lebih lingkungan seperti di rumah dan sekolah, serta mengganggu fungsi sehari-hari, hal ini dapat mengindikasikan Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). Namun, gejala tersebut tidak selalu berarti anak pasti mengalami ADHD karena beberapa kondisi lain juga dapat menimbulkan tanda yang serupa. Oleh sebab itu, diagnosis ADHD hanya dapat ditegakkan melalui evaluasi menyeluruh oleh dokter atau psikolog.

Cara Menyediakan Aktivitas Fisik dan Tantangan Kognitif yang Seimbang

Agar si kecil aktif dan pintar, mam perlu memberikan berbagai aktivitas yang dapat memberikan stimulasi motorik anak dan perkembangan kognitif anak seperti perhatian, memori, dan kemampuan memecahkan masalah. Berikut beberapa cara yang dapat Mam terapkan di rumah:

1. Berikan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Aktivitas fisik membantu memperkuat otot dan tulang, melatih koordinasi, keseimbangan, serta

mendukung kesehatan otak. WHO merekomendasikan anak usia 1–4 tahun melakukan setidaknya 180 menit aktivitas fisik setiap hari.

Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk memberikan stimulasi motorik anak antara lain:

- Berlari, melompat, dan bermain kejar-kejaran
- Bersepeda
- Bermain di taman bermain.

2. Berikan Tantangan Kognitif Sesuai Usia

Salah satu ciri anak pintar adalah perkembangan kognitifnya berkembang sesuai usia. Karena itu, anak juga membutuhkan aktivitas yang merangsang kemampuan berpikir. Tantangan kognitif membantu mengembangkan memori, konsentrasi, bahasa, kreativitas, dan kemampuan memecahkan masalah.

Contoh aktivitas yang dapat dilakukan, antara lain:

- Membaca buku bersama dan mengajak anak berdiskusi tentang isi cerita
- Bermain puzzle, balok susun, lego, atau permainan mencocokkan bentuk
- Menggambar, mewarnai, dan crafting
- Bermain peran (role play) , misalnya menjadi dokter, guru, atau koki

3. Latih Otak dengan Aktivitas Baru

Pengalaman yang beragam dapat membantu perkembangan kognitif anak. Mengenalkan aktivitas baru dapat membantu membangun koneksi antarsel saraf sekaligus meningkatkan kemampuan belajar.

Beberapa contoh aktivitas yang dapat dicoba adalah:

- Belajar memainkan alat musik sederhana
- Menghafal lagu
- Bermain permainan memori (memory game) atau teka-teki sederhana.
- Mengajak anak mencoba hobi baru, seperti berkebun, memasak sederhana, atau eksperimen sains yang aman.

Menurut Medical News Today , aktivitas yang menantang otak, seperti mempelajari keterampilan baru, permainan memori, teka-teki, dan aktivitas kreatif dapat membantu perkembangan kognitif anak.

4. Batasi screen time

Meskipun teknologi dapat menjadi media belajar, waktu bermain bersama keluarga tetap penting untuk mendukung perkembangan kognitif anak. Saat anak tidak melakukan aktivitas fisik, pilih kegiatan seperti membaca buku, bercerita, bernyanyi, atau bermain bersama dibandingkan menggunakan gawai dalam waktu lama.

Menurut WHO, anak berusia 1 tahun tidak direkomendasikan untuk mendapat screen time, sementara untuk anak usia 2 tahun screen time tidak boleh lebih dari 1 jam.

Dengan mengkombinasikan stimulasi motorik anak, aktivitas fisik, permainan edukatif, pengalaman baru, dan interaksi bersama keluarga, orang tua dapat membantu mengoptimalkan perkembangan kognitif anak.

Baca Juga : 9 Cara Mendidik Anak Umur 1 Tahun agar Cerdas dan Pintar

Cara Stimulasi agar Anak Aktif dan Pintar

Berikut beberapa cara yang bisa Mam lakukan untuk menstimulasi kecerdasan anak:

- Luangkan waktu mengobrol dengan si Kecil untuk melatih kemampuan berbicara dan berkomunikasi sejak dini.
- Mam juga bisa membiasakan untuk rutin membacakan buku pada si Kecil untuk meningkatkan kecerdasan atau kemampuan kognitifnya.
- Mam juga bisa menstimulasi atau melatih otak anak dengan mengajaknya melakukan beberapa permainan, seperti sudoku, game interaktif audiovisual, dan puzzle. Jenis permainan ini dapat melatih kreativitas, kemampuan berpikir, dan memecahkan masalah.
- Cara stimulasi lain untuk meningkatkan kecerdasan anak adalah dengan memberikan apresiasi dan pujian pada si Kecil saat Ia berhasil melakukan pencapaian, dimana cara ini akan meningkatkan kepercayaan diri mereka yang akan berdampak pada kecerdasan.

Mengapa Kecerdasan Anak Tidak Bisa Dinilai Hanya dari Satu Perilaku atau Nilai Akademik?

Tidak sedikit orang tua yang menganggap anak yang aktif bertanya, cepat membaca, pandai berhitung, atau memperoleh nilai tinggi di sekolah pasti tanda anak cerdas. Padahal, kecerdasan anak tidak dapat disimpulkan hanya dari satu perilaku atau satu pencapaian tertentu. Setiap anak memiliki cara yang berbeda dalam belajar, berpikir, dan menunjukkan potensinya.

Nilai akademik tidak dapat dijadikan satu-satunya tanda anak cerdas. Meskipun terdapat hubungan antara kecerdasan dan prestasi belajar, kemampuan anak di sekolah juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lingkungan keluarga, motivasi belajar, stimulasi, dan asupan nutrisi anak.

Oleh karena itu, orang tua sebaiknya melihat perkembangan anak secara menyeluruh. Selain kemampuan akademik, perhatikan juga rasa ingin tahu, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan berkomunikasi, dan cara anak beradaptasi dengan lingkungan juga merupakan tanda anak cerdas.

Itu tadi beberapa hal yang perlu Mam ketahui tentang ciri anak aktif dan pintar, serta stimulasi

yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kecerdasannya.

Selain stimulasi dan aktivitas fisik, si Kecil usia 1-3 tahun juga membutuhkan nutrisi yang tepat untuk mendukung kemampuan belajarnya.

S-26 Procal GOLD hadir dengan Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung kemampuan belajar dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Kandungan Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat, jumlah dan waktu dan stimulasi yang tepat, S-26 Procal GOLD membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan Seputar Ciri Anak Aktif dan Pintar

1. **Apa ciri-ciri fisik dan perilaku anak usia dini yang dinilai sangat pintar?**

Ciri anak pintar umumnya menunjukkan rasa ingin tahu tinggi, senang bertanya, cepat memahami hal baru, kreatif saat bermain, mencapai milestone lebih cepat, serta mampu menyelesaikan masalah sederhana sesuai usianya. Beberapa anak juga mudah beradaptasi dengan lingkungan dan antusias mencoba pengalaman baru. Namun, setiap anak berkembang dengan kecepatan yang berbeda sehingga kecerdasannya tidak dapat dinilai hanya dari satu perilaku.

2. **Mengapa anak cenderung sangat sulit jika disuruh duduk diam terlalu lama?**

Anak usia dini memang belajar melalui aktivitas dan bermain. Anak-anak memiliki kebutuhan bergerak yang lebih besar dibandingkan orang dewasa sehingga sulit duduk diam dalam waktu lama. Selama perilaku tersebut masih sesuai usia dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, kondisi ini umumnya merupakan bagian normal dari perkembangan.

3. **Nutrisi apa yang berfungsi memperkuat sambungan saraf di otak agar anak semakin pintar dan cerdas?**

Beberapa zat gizi penting untuk mendukung perkembangan otak dan pembentukan koneksi antarsel saraf meliputi DHA, kolin, zat besi, yodium, protein, vitamin B12, folat, serta sphingomyelin. Nutrisi tersebut sebaiknya diperoleh melalui pola makan bergizi seimbang sesuai kebutuhan anak.

Referensi

1. Verywell Mind. (2024). *The Difference Between an Energetic Child and One With ADHD*. https://www.verywellmind.com/difference-between-an-energetic-child-and-one-with-adhd-20486. Diakses pada 18/07/2026

2. National Institute of Mental Health. (2024). *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: What You Need to Know.* https://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder-what-you-need-to-know Diakses pada 18/07/2026

3. World Health Organization. (2019, April 24). *To grow up healthy, children need to sit less and play more.* https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more

4. Robinson, J. (2024, September 16). Brain exercises: Can they make you smarter? Medical News Today. https://www.medicalnewstoday.com/articles/brain-exercises

5. Gifted Children (Bagian 1)(2015, Agustus 10) https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/gifted-children-bagian-1-2

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 >