Anak (1-3 tahun)
Artikel

Fungsi Otak Kanan dan Kiri serta Cara Melatihnya secara Seimbang

SEP 11, 2026

4 MINS

Ada beberapa hal yang perlu Mam perhatikan untuk mengoptimalkan kecerdasan si Kecil. Salah satunya adalah dengan mengetahui cara melatih otak kanan dan kiri. Perlu Mam ketahui, otak manusia terbagi menjadi dua bagian, yaitu otak kanan dan otak kiri. Otak kiri mengontrol gerakan sisi kanan tubuh, sementara belahan otak kanan mengarahkan sisi kiri.

Kedua belahan otak ini memiliki spesialisasi dan fungsi yang berbeda, seperti aspek-aspek persepsi visual. Tapi sebagian besar kegiatan atau gerak tubuh memerlukan aktivitas di kedua belahan otak secara bersamaan.

Untuk mengetahui selengkapnya mengenai fungsi otak kanan dan kiri, serta apa saja contoh stimulasinya pada anak, Mam dapat menyimak bahasan di bawah ini.

Mengenal Otak Kanan dan Otak Kiri

Banyak anggapan bahwa setiap orang memiliki salah satu bagian otak yang lebih dominan, bisa dari otak kanan atau otak kiri. Orang yang dominan otak kiri cenderung lebih logis, analitis, dan pintar Matematika. Sedangkan, orang yang dominan otak kanan dianggap lebih kreatif, intuitif, dan artistik.

Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa otak sebenarnya bekerja sebagai satu kesatuan. Meskipun ada fungsi spesifik yang diatur oleh salah satu sisi otak, kedua sisi tersebut saling berhubungan dan bekerja sama. Jadi, baik otak kanan maupun kiri memiliki peran penting dan saling terkait dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Fungsi Otak Kanan dan Kiri

Berikut pembagian fungsi otak kanan dan kiri yang perlu Mam ketahui:

1. Fungsi otak kiri

Beberapa fungsi utama otak kiri di antaranya adalah untuk memproses informasi secara logis dan teratur, mengatur urutan dan pola, berpikir secara linier atau berurutan, memahami angka dan sistem Matematika, mengingat dan memproses informasi faktual, berpikir untuk menyusun kata-kata dan memahami struktur bahasa. Fungsi-fungsi tersebut lebih dominan pada area tertentu di hemisfer kiri, tetapi tetap melibatkan jaringan otak yang mencakup kedua hemisfer.

2. Fungsi otak kanan

Otak kanan lebih dikenal dengan kreativitas dan intuisi, dengan fungsi seperti memvisualisasikan objek dan berkreasi. Fungsi lainnya adalah berpikir secara holistik, seperti melihat keseluruhan objek dan mencari tahu koneksi antara berbagai bagian.

Otak kanan juga bisa merasakan dan memahami sesuatu tanpa penjelasan logis atau intuitif. Selain itu, otak kanan juga berperan untuk melahirkan kreativitas seni, mengontrol gerak tubuh saat mengikuti irama dan musik, memahami ekspresi wajah dan bahasa tubuh, merasakan emosi, dan berimajinasi.

Cara Melatih Otak Kanan dan Kiri

Memahami perbedaan otak kanan dan kiri dapat membantu Mam memilih aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangan si Kecil. Untuk mengoptimalkan fungsi otak, berikut beberapa kegiatan untuk melatih otak anak yang bisa Mam lakukan:

1. Stimulasi untuk otak kiri

Beberapa aktivitas mengasah otak anak ini bisa Mam terapkan untuk bantu mengoptimalkan kemampuan otak kiri si Kecil yang berkaitan dengan daya analitis dan logis:

- Permainan teka-teki atau menyusun bentuk, seperti puzzle, sudoku, atau Lego.
- Belajar kosakata bahasa baru: Menguasai bahasa asing melibatkan banyak pemikiran logis dan memori.
- Menghitung dan memecahkan masalah matematika: Selesaikan soal-soal matematika atau mainkan permainan angka.
- Membaca buku non-fiksi: Buku-buku ilmiah, sejarah, atau biografi dapat menambah pengetahuan faktual dan melatih kemampuan analitis.

2. Stimulasi untuk otak kanan

Untuk melatih otak kanan si Kecil yang terkait dengan daya kreativitas dan intuisi, Mam bisa mencoba melakukan beberapa kegiatan berikut ini. Aktivitas melukis atau menggambar bisa memberikan kesempatan pada si Kecil untuk mengekspresikan diri melalui seni visual.

Cara melatih otak kanan anak adalah dengan mengajak si Kecil bermain alat musik, bernyanyi, atau mendengarkan musik juga merupakan bentuk kegiatan untuk menstimulasi fungsi otak kanan. Mam juga bisa membacakan buku cerita untuk memvisualisasikan imajinasi si Kecil. Latih si Kecil untuk bisa melihat dan menyebut benda di sekeliling yang dilihatnya.

Bagaimana Otak Kanan dan Otak Kiri Bekerja sebagai Satu Kesatuan?

Secara anatomi, otak manusia terbagi menjadi dua belahan atau hemisfer, yaitu otak kanan dan otak kiri. Kedua belahan ini dipisahkan oleh celah di bagian tengah, tetapi tetap saling terhubung melalui corpus callosum, yaitu kumpulan jutaan serabut saraf yang menjadi jalur komunikasi utama antara otak kanan dan otak kiri.

Fungsi utama *corpus callosum* adalah menjadi "jembatan komunikasi" antara otak kanan dan otak kiri. Melalui jutaan serabut saraf di dalamnya, informasi dapat dikirim dengan cepat dari satu belahan otak ke belahan lainnya sehingga keduanya dapat bekerja sama dalam mengatur gerakan, menerima rangsangan dari pancaindra, serta mendukung proses berpikir dan belajar.

Setiap bagian *corpus callosum* memiliki tugas yang berbeda. Ada bagian yang membantu menyampaikan informasi tentang apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan tubuh, sementara bagian lainnya membantu mengkoordinasikan gerakan serta mendukung kemampuan berpikir, merencanakan, dan memecahkan masalah.

Seiring pertumbuhan anak, hubungan antarsel saraf di dalam *corpus callosum* juga semakin matang. Hal ini membuat koordinasi gerakan, kemampuan belajar, daya ingat, dan keterampilan berpikir anak berkembang semakin baik. Selain membantu kedua belahan otak bekerja selaras, corpus callosum juga berperan menjaga agar gerakan tubuh tetap terkoordinasi, misalnya saat menggunakan kedua tangan untuk menulis, bermain, atau melakukan aktivitas sehari-hari.

Dengan kata lain, otak kanan dan otak kiri bukanlah dua bagian yang bekerja sendiri-sendiri, melainkan satu jaringan yang saling melengkapi.

Benarkah Ada Anak yang Dominan Otak Kanan atau Otak Kiri?

Mam mungkin pernah mendengar istilah anak dominan otak kanan atau dominan otak kiri. Misalnya, anak yang suka menggambar berarti dominan menggunakan otak kanan, sedangkan anak yang pandai berhitung berarti dominan menggunakan otak kiri. Anggapan ini memang sudah lama dikenal, tetapi apakah benar?

Setiap belahan otak memang memiliki fungsi yang lebih menonjol. Misalnya, otak kiri lebih banyak berperan dalam kemampuan bahasa, logika, dan analisis, sedangkan otak kanan lebih berperan dalam kreativitas, imajinasi, musik, serta mengenali emosi dan pola visual. Namun, hal tersebut bukan berarti seseorang hanya menggunakan salah satu sisi otaknya.

Menurut para ahli, tidak ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa seseorang benar-benar hanya mengandalkan otak kanan atau otak kiri. Hampir semua aktivitas sehari-hari melibatkan kerja sama kedua belahan otak.

Itulah sebabnya, kemampuan setiap anak tidak ditentukan oleh dominasi salah satu sisi otak. Perkembangan bahasa, kreativitas, kemampuan berpikir, maupun keterampilan sosial lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti genetik, nutrisi perkembangan otak, lingkungan, pengalaman belajar, serta stimulasi yang diberikan sejak dini.

Daripada memberi label bahwa si Kecil adalah "anak otak kanan" atau "anak otak kiri", lebih baik Mam memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas stimulasi otak anak. Mengajak anak membaca buku, bermain musik, menggambar, berolahraga, menyusun puzzle, hingga bermain peran dapat melatih berbagai kemampuan sekaligus. Dengan stimulasi yang beragam, otak kanan dan otak kiri akan berkembang secara seimbang sehingga potensi belajar dan kreativitas si Kecil dapat berkembang secara optimal.

Aktivitas untuk Stimulasi Otak Kanan dan Kiri Secara Bersamaan

Sebagian besar aktivitas sehari-hari tidak hanya melibatkan satu bagian otak. Saat si Kecil bermain atau belajar, otak kanan dan otak kiri bekerja sama untuk memproses berbagai informasi sekaligus. Aktivitas stimulasi otak anak dapat dilakukan dari aktivitas sehari-hari. Berikut beberapa stimulasi untuk keseimbangan otak kiri dan kanan:

- Membaca buku cerita bersama. Otak kiri membantu mengenali huruf, memahami kosakata, dan menyusun makna kalimat. Sementara itu, otak kanan membantu membayangkan jalan cerita, mengenali ekspresi tokoh, serta memahami emosi dan konteks cerita.
- Bermain balok atau puzzle. Otak kiri berperan saat anak menghitung jumlah balok, mengenali urutan, atau mengikuti instruksi. Di sisi lain, otak kanan membantu membayangkan bentuk, mengenali pola, dan memahami hubungan antarbagian agar bangunan atau puzzle dapat tersusun dengan baik.
- Bernyanyi sambil menari. Saat bernyanyi, otak kiri membantu mengingat lirik dan menyusun bahasa, sedangkan otak kanan memproses melodi, ritme, dan ekspresi musik. Gerakan tubuh saat menari juga melibatkan koordinasi kedua belahan otak.
- Menggambar atau membuat kerajinan tangan. Otak kanan berperan dalam kreativitas, pemilihan warna, dan imajinasi, sedangkan otak kiri membantu mengikuti langkah-langkah pembuatan, merencanakan urutan pekerjaan, dan menjaga ketelitian.

Tips Menjaga Kesehatan Otak

Selain memberikan stimulasi, penting juga untuk menjaga kesehatan otak dengan beberapa cara berikut ini:

1. Aktivitas fisik

Melatih si Kecil untuk rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga santai dapat membantu melancarkan metabolisme tubuh dan aliran darah ke otak.

2. Tidur yang tercukupi

Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk memori dan pemulihan otak. Anak usia 12–24 bulan dianjurkan tidur selama 11–14 jam per hari, termasuk tidur siang.

Sementara itu, anak usia 3–5 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 10–13 jam per hari. Tidur yang cukup membantu otak memproses informasi, memperkuat daya ingat, dan mendukung proses belajar.

3. Stimulasi mental

Stimulasi mental dengan memberikan pengalaman belajar yang positif juga sangat penting untuk keseimbangan otak kiri dan kanan.

Bermain, membaca bersama, mengeksplorasi lingkungan, dan berinteraksi dengan keluarga membantu memperkuat jaringan saraf yang mendukung kemampuan berpikir, bahasa, kreativitas, serta pengendalian emosi.

Terus tantang otak dengan belajar hal baru, bermain permainan pikiran, atau melakukan hobi yang disukai.

4. Pola makan sehat

Konsumsi makanan bernutrisi lengkap dan seimbang sesuai kebutuhan si Kecil juga sangat penting untuk diperhatikan Mam. Agar otak dapat tumbuh dan berfungsi secara optimal, asupan nutrisi perkembangan otak sejak 1.000 hari pertama kehidupan penting untuk dicukupi.

Nutrisi perkembangan otak meliputi karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk membangun jaringan otak, serta zat besi, zinc, kolin, folat, dan yodium yang berperan dalam pembentukan dan perkembangan sel saraf. Selain itu, vitamin A, D, B6, dan B12 juga mendukung perkembangan otak anak.

Beberapa makanan kaya protein dan omega 3 seperti ikan, daging, telur, sayuran hijau, kacang-kacangan juga baik untuk mendukung fungsi otak.

Serangkaian hal diatas dapat membantu mengembangkan kemampuan tertentu, tetapi dalam praktiknya sebagian besar aktivitas melibatkan kedua hemisfer otak secara bersamaan.

Pertanyaan Seputar Fungsi Otak Kanan dan Kiri

1. Tes untuk mengetahui kecenderungan otak anak sejak usia dini?

Hingga saat ini tidak ada tes yang dapat secara akurat menentukan apakah seorang anak dominan menggunakan otak kanan atau otak kiri. Penilaian perkembangan anak sebaiknya berfokus pada kemampuan bahasa, motorik, sosial, dan kognitif sesuai tahapan usianya, bukan pada label dominasi salah satu belahan otak.

2. Nutrisi apa yang penting untuk otak kanan dan kiri?

Nutrisi perkembangan otak meliputi DHA, protein, zat besi, kolin, yodium, zinc, serta vitamin B kompleks. Pola makan bergizi seimbang lebih penting daripada mencari makanan khusus untuk otak kanan atau otak kiri.

3. Bagaimana cara untuk menstimulasi otak anak?

Aktivitas stimulasi otak anak dapat dilakukan melalui membaca buku, bermain musik, menggambar, menyusun puzzle, bermain aktif di luar rumah, mengajak anak berdiskusi, dan memberi kesempatan bereksplorasi. Kombinasi aktivitas tersebut membantu mengembangkan berbagai kemampuan otak secara seimbang.

Bagikan sekarang

Referensi

1. Goldstein, A., Covington, B. P., Mahabadi, N., & Mesfin, F. B. (2023). Neuroanatomy, corpus callosum. In StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448209/ diakses pada 19/07/2026

2. Cleveland Clinic. (2025, April 11). How much sleep do kids need? https://health.clevelandclinic.org/recommended-amount-of-sleep-for-children diakses pada 19/07/2026

3. HealthyChildren.org. (2025, February 25). Baby's first 1,000 days: AAP policy explained. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Babys-First-1000-Days-AAP-Policy-Explained.aspx diakses pada 19/07/2026

4. Pietrangelo, A. (2024, February 5). Left brain vs. right brain: What does this mean for me? Healthline. https://www.healthline.com/health/left-brain-vs-right-brain diakses pada 19/07/2026

5. Hartwigsen G, Bengio Y, Bzdok D. How does hemispheric specialization contribute to human-defining cognition? Neuron. 2021 Jul 7;109(13):2075-2090. doi:

10.1016/j.neuron.2021.04.024. Epub 2021 May 17. PMID: 34004139; PMCID: PMC8273110.

