

# Rahasia Membuat Otak Anak Lebih Cerdas Secara Alami

APR 17, 2026

2 MINS

Ditulis Oleh: **Tim Penulis**

Ditinjau Oleh: **Chairunita M.Si**

Ternyata, Mam dan Pap bisa meningkatkan potensi diri serta menstimulasi kecerdasan Si Kecil sejak dini. Tak hanya faktor genetik, ada cara alami membuat otak anak jadi cerdas.

Mulai dari memberikan asupan makanan bergizi dan bernutrisi, aktivitas yang mengedukasi, hingga memberikan dukungan penuh untuk Si Kecil.

## Bisakah Otak Anak Dibuat Lebih Cerdas Secara Alami?

Otak anak memiliki kemampuan yang disebut neuroplastisitas, yaitu kemampuan untuk membentuk dan memperkuat koneksi saraf baru berdasarkan pengalaman. Semakin sering Si Kecil mendapat stimulasi positif, semakin kuat jaringan koneksi di otaknya.

Artinya, cara otak cerdas bukan melalui tekanan belajar berlebihan, tetapi melalui kebiasaan sehat yang konsisten setiap hari. Lingkungan yang responsif dan penuh dukungan membantu membangun fondasi kognitif, emosional, dan sosial yang kuat.

Faktanya, penelitian National Institute of Health menunjukkan bahwa 50% kecerdasan anak berasal dari faktor keturunan. Sedangkan 50% lainnya berasal dari faktor lingkungan yang bisa dikendalikan orangtua dalam mendukung perkembangan kognitif anak.

# Hal Utama untuk Memaksimalkan Kecerdasan Anak

Berikut empat pilar penting yang mendukung perkembangan otak optimal:

## 1. Nutrisi Seimbang

Otak membutuhkan energi dan zat gizi untuk berkembang dengan baik. Nutrisi seperti protein, zat besi, omega-3, serta vitamin B kompleks berperan dalam pembentukan neurotransmitter dan struktur sel otak.

Kekurangan nutrisi tertentu dapat memengaruhi konsentrasi dan daya ingat. Karena itu, memastikan pola makan seimbang adalah bagian penting dari cara otak cerdas yang bisa Mam mulai dari rumah.

Setiap makanan mempunyai nutrisi yang baik untuk kesehatan Si Kecil. Namun, ada pula makanan bernutrisi khusus yang bisa mendukung fungsi otak agar anak jadi cerdas, yaitu:

- Telur
- Daging
- Makanan laut seperti ikan
- Sayuran hijau
- Wortel
- Tomat
- Kacang-kacangan
- Buah-buahan
- Susu
- Yogurt

## 2. Aktivitas Fisik

Mam mungkin tidak menyangka, tetapi aktivitas fisik membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak. Olahraga juga merangsang produksi faktor pertumbuhan otak (BDNF) yang berperan dalam pembentukan koneksi saraf baru. Anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki fungsi perhatian dan memori yang lebih baik.

## 3. Permainan Edukatif

Bermain adalah proses belajar alami bagi Si Kecil. Puzzle, balok susun, permainan peran, hingga permainan strategi sederhana membantu melatih problem solving, kreativitas, dan fungsi eksekutif.

Interaksi aktif saat bermain juga memperkuat hubungan emosional antara Mam dan Si Kecil, faktor penting dalam perkembangan otak yang sehat. Inilah salah satu

praktik nyata cara otak cerdas yang menyenangkan dan efektif.

Brain gym (latihan otak) adalah kegiatan untuk mempertajam pikiran sekaligus meningkatkan keterampilan kognitif Si Kecil.

- **Cross crawl**

Latihan senam otak cross crawl dapat meningkatkan koordinasi otak kiri dan kanan. Caranya, arahkan Si Kecil berdiri tegak. Lalu, sentuh lutut kiri dengan tangan kanan dan lutut kanan dengan tangan kiri. Lakukan secara bergantian selama beberapa menit.

- **Hook ups**

Latihan otak hook ups bermanfaat agar Si Kecil lebih rileks dan meningkatkan konsentrasi. Pertama, Si Kecil bisa duduk atau berbaring sambil menyilangkan kaki. Lalu, silangkan lengan sambil mengaitkan jari, setelah itu tarik ke arah dada. Biarkan ia bernapas secara teratur dan rileks selama beberapa menit.

- **Lazy 8**

Tips atau cara alami membuat otak anak cerdas lainnya adalah latihan otak lazy 8. Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan visual, menulis, dan membaca Si Kecil. Caranya, minta Si Kecil menggambar angka 8 di kertas yang sangat besar. Arahkan agar ia berjalan di sepanjang garis. Mam juga bisa melatihnya untuk menggambar angka 8 di udara menggunakan tangan.

- **Double doodle**

Latihan otak double doodle dapat membantu meningkatkan koordinasi tangan, mata, serta menumbuhkan sisi kreativitasnya. Siapkan kertas dan alat tulis untuk melakukannya, ya. Pertama, gambarlah bentuk simetris menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Pada latihan ini, ia bisa mencoret-coret apa pun yang ia sukai untuk mendorong kreativitas.

- **Active arm**

Latihan otak active arm dapat meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas sekaligus meningkatkan koordinasi tangan dan juga mata. Ini bisa membantu Si Kecil lebih lancar menulis, Mam! Pertama, rentangkan tangan kanan lalu naikkan ke atas persis di samping telinga. Setelah itu, arahkan tangan kiri ke bagian belakang kepala sambil memegang tangan kanan. Tahan beberapa saat sambil menarik napas, lalu ganti posisi pada tangan kiri.

- **Rock and roll**

Ada kalanya Si Kecil merasa tidak tenang, bosan, dan perlu penyegaran. Latihan otak yang bisa dilakukan adalah rock and roll. Tujuannya untuk menenangkan dan menyegarkan pikiran. Caranya, siapkan dulu playmat. Arahkan ia untuk duduk sambil

memeluk lutut. Selanjutnya, bantu Si Kecil untuk berguling ke arah depan dan belakang selama beberapa saat.

- **The Thinking Cap**

Latihan otak the thinking cap bermanfaat untuk meningkatkan daya ingat anak cerdas, Mam! Selain itu, latihan ini juga bisa membantu meningkatkan pendengaran dan penglihatannya. Caranya mudah, minta Si Kecil memegang kedua telinga dengan ibu jari dan jari telunjuk. Lalu, Mam bisa membantunya untuk membuka dan menutup telinganya. Lakukan beberapa kali.

## 4. Tidur Cukup

Tidur sangat penting untuk kesehatan tubuh termasuk fungsi otak. Maka dari itu, penting bagi Mam memastikan Si Kecil beristirahat dengan cukup agar otaknya berkembang dan bekerja secara efektif. Tidur cukup merupakan cara alami membuat otak anak menjadi cerdas karena bermanfaat untuk:

- Memulihkan dan memperbaiki struktur otak
- Memperkuat ingatan jangka pendek dan panjang
- Meningkatkan kemampuan kognitif, kreativitas, dan kesehatan mental
- Mengatur emosi dan mencegah stres
- Lingkungan Positif: Memotivasi dan Berikan Dukungan

Dukungan dari Mam dan Pap sangat berarti untuk Si Kecil. Tak hanya baik untuk perkembangannya, tetapi lingkungan positif dari keluarga juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan pikirannya.

Saat mendukung aktivitas hariannya, Si Kecil akan merasakan kasih sayang serta perhatian. Selain itu, adanya dukungan juga dapat mempererat hubungan serta bentuk kepercayaan dari orangtua.

Tak hanya dukungan moral, penuhi pula kebutuhan nutrisinya dengan memberikan asupan gizi yang cukup. Tidak lupa, pastikan kebutuhan gizi Si Kecil terpenuhi ya, Mam!

### **Baca Juga : Ketahui Vitamin untuk Membantu Kecerdasan Otak Anak**

Untuk mendukung sifat-sifat istimewa seperti rasa ingin tahu, kreativitas, dan kemandirian, S-26 Promise GOLD untuk anak usia 3 tahun ke atas mengandung Multilearn Connect yang diperkaya dengan Sphingomyelin, Phospholipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil, karena Semua Bisa Jadi Hebat!

Selain mendukung kecerdasan, S-26 PROMISE® GOLD® mengandung asam lemak Omega-3 dan Omega-6 untuk pertumbuhan seimbang, protein untuk mendukung aktivitas fisik, serta kalsium untuk tulang yang kuat, memastikan Si Kecil mendapat dukungan yang dibutuhkan untuk berkembang optimal. Memilih S-26 PROMISE®

GOLD® membantu Mam menyediakan nutrisi mental dan fisik yang penting untuk perkembangan holistik Si Kecil.

## Pertanyaan yang sering ditanyakan:

### 1. Apakah nutrisi berpengaruh pada kecerdasan otak?

Ya, sangat berpengaruh. Nutrisi menyediakan bahan baku untuk pertumbuhan sel otak, pembentukan sinaps (koneksi antar sel), dan produksi neurotransmitter yang mengatur daya ingat serta kecepatan berpikir.

### 2. Makanan apa yang bisa membuat otak cerdas secara alami?

Ikan berlemak (sumber Omega-3), telur (sumber Kolin), kacang-kacangan, buah beri (antioksidan), alpukat, dan sayuran hijau.

### 3. Apakah olahraga bisa membuat otak lebih cerdas?

Ya. Olahraga meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak serta memicu pelepasan protein BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) yang merangsang pertumbuhan sel otak baru dan meningkatkan memori.

### 4. Susu apa yang cocok untuk membuat otak lebih cerdas?

ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan terbaik untuk bayi. Jika tidak memungkinkan, untuk anak usia di atas 1 tahun pilih susu pertumbuhan yang difortifikasi dengan DHA, AA, Omega 3 & 6, Zat Besi, asam folat, vitamin B12, serta Sphingomyelin.

## Referensi:

Brubaker, A. (2023). How to Raise Smart Kids: 10 Secrets - Connections Academy®. Retrieved from <https://www.connectionsacademy.com/support/resources/article/how-to-raise-smart-kids-10-secrets/>

Top 10 Brain Foods for Children. (n.d.). Retrieved from <https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children>

Kubala, J. (2021). 9 Brain Foods for Kids. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/brain-food-for-kids#Kid-friendly-brain-benefiting-snacks-and-meals>

C, T. (2024). 10+ Best Brain Gym Exercises for Kids. Retrieved from <https://parenting.firstcry.com/articles/10-best-brain-gym-exercises-kids/>

Children's sleep linked to brain development. (2022). Retrieved from [nih.gov/news-events/nih-research-matters/children-s-sleep-linked-brain-development](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/children-s-sleep-linked-brain-development)

Communication, M. and. (2023). Why At Least 7 Hours of Sleep Is Essential for Brain Health. Retrieved from <https://medicine.utah.edu/neurology/news/2023/06/why-at-least-seven-hours-of-sleep-is-essential>

Why Your Child Needs a Support System and How to Build One. (n.d.). Retrieved from <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2023/09/why-your-child-needs-a-support-system>

Bagikan sekarang