Article

Cara Alami Membuat Otak Anak Cerdas: Tips untuk Mam dan Pap

APR 6, 2025

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.

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.

Simak tips lengkap meningkatkan kecerdasan otak anak dalam artikel ini.

Pola Makan Sehat: Mengutamakan makanan bergizi

Tips pertama dalam membuat otak anak menjadi cerdas adalah memberikan asupan makanan bernutrisi dan bergizi untuk fungsi otak.

Pertumbuhan otak berlangsung cepat dalam beberapa tahun pertama. Otak akan terus berkembang hingga masa remaja, khususnya di korteks prefrontal.

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 merah
- Makanan laut seperti ikan, udang, kerang

- Sayuran hijau
- Wortel
- Tomat
- Kacang-kacangan
- Buah-buahan
- Susu
- Yogurt

Aktivitas Stimulatif: Permainan Edukatif yang Menantang

Cara lainnya untuk membantu membuat otak anak cerdas secara alami adalah melakukan aktivitas yang bisa menstimulasi otak, seperti *brain gym*. *Brain gym* (latihan otak) adalah kegiatan untuk mempertajam pikiran sekaligus meningkatkan keterampilan kognitif si Kecil.

1. 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 vergantian selama beberapa menit.

2. 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 aarah dada. Biarkan ia bernapas secara teratur dan rileks selama beberapa menit.

3. 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.

4. 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.

5. 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 sambill memegang tangan kanan. Tahan beberapa saat sambil menarik napas, lalu ganti posisi pada tangan kiri.

6. 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 kea rah depan dan belakang selama beberapa saat.

7. 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.

Pentingnya Tidur: Dampak Tidur Cukup pada Perkembangan Otak

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! 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.

Source

Brubaker, A. (2023). How to Raise Smart Kids: 10 Secrets – Connections Academy®. Retrieved from https://www.connectionsacademy.com/support/resources/article/how-to-rai…

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-b…

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

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

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-hou…

Why Your Child Needs a Support System and How to Build One. (n.d.). Retrieved from https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700child…

Bagikan sekarang