Anak (1-3 tahun)
Artikel

Latihan Otak Seru untuk Anak: Tingkatkan Fokus dan Kreativitas

APR 17, 2026

2 MINS

Otak manusia terdiri dari milyaran sel-sel otak yang pembentukan dan perkembangannya berlangsung bahkan sejak anak berada di dalam kandungan hingga ia beranjak dewasa. Sel-sel otak yang jumlahnya banyak saat anak baru lahir ini jumlahnya semakin berkurang dengan bertambahnya usia.

Namun bukan jumlah sel-sel otak ini yang menentukan kecerdasan seseorang, melainkan perkembangan otak yang terjadi merupakan hasil dari interaksi antara satu sel otak dengan sel otak lainnya. Interaksi dan perkembangan ini bisa terjadi jika seorang manusia mendapat rangsangan dari dalam atau luar dirinya.

Mengapa Latihan Otak Itu Penting?

Otak anak berkembang sangat pesat di usia 1–6 tahun. Pada masa ini, koneksi saraf terbentuk berdasarkan aktivitas yang dilakukan Si Kecil. Latihan otak membantu:

- meningkatkan daya ingat,
- mempertajam kemampuan konsentrasi,
- merangsang kreativitas,
- melatih pemecahan masalah,
- membangun kepercayaan diri.

Dengan latihan yang tepat, otak kanan dan otak kiri berkembang seimbang sehingga anak lebih siap menghadapi proses belajar formal.

Memaksimalkan Sel-Sel Otak si Kecil

Otak manusia bisa diibaratkan sebagai sebuah kota dan sel-sel otak adalah isinya. Seperti kota yang jika diisi banyak konstruksi bangunan akan semakin berkembang, semakin banyak perkembangan neuron pada sel otak menandakan perkembangan otak yang meningkat.

Hal ini berarti, semakin sehat seseorang anak, semakin banyak produksi sel otak sepanjang hidupnya.

Karena sel-sel otak paling berkembang dan jumlahnya paling banyak justru di awal-awal masa kehidupan seorang manusia, maka orangtua sebaiknya mengoptimalkan perkembangan sel otak ini dengan memberikan stimulasi yang tepat.

Memilih Aktivitas yang Tepat untuk Perkembangan Sel Otak

Stimulasi berupa kegiatan yang tepat untuk si Kecil sangatlah penting untuk meningkatkan sel-sel otaknya. Perkembangan otak yang optimal ini juga akan menentukan kecerdasan anak di masa yang akan datang.

Agar perkembangan sel-sel otak di masa Golden Period bisa optimal, Mam dan Pap bisa mengajak si Kecil melakukan lima aktivitas latihan otak berikut ini:

1. Belajar Bahasa

Mempelajari bahasa baik bahasa Ibu atau pun bahasa asing, dapat meningkatkan potensi sel-sel otak untuk memahami sesuatu dengan lebih cepat. Jika si Kecil menguasai lebih dari satu bahasa, perkembangan otak akan lebih cepat dan sel-sel di dalamnya jadi semakin kuat karena otaknya sibuk memilih bahasa mana yang akan digunakan.

2. Bermain Musik

Ternyata bermain alat musik dan mendengarkan musik bisa dijadikan salah satu kegiatan latihan otak dan membantu meningkatkan kekuatan pemrosesan sel-sel otak pada otak. Inilah yang kemudian membuat kecerdasan si Kecil bisa bertambah. Tak heran jika banyak anak yang merasa lebih mudah fokus saat belajar dengan mendengarkan musik.

3. Mempelajari Hal Baru

Bagi si Kecil, setiap hal yang ia lihat merupakan hal baru. Jadi perkenalkanlah si Kecil kepada banyak hal setiap harinya. Misalnya untuk si Kecil yang belum bisa bicara Mam dan Pap dapat menunjuk barang sambil mengucapkan namanya.

Dengan terus mempelajari hal baru pertumbuhan sel-sel otak akan terangsang. Selain itu, saat

belajar hal-hal baru, sel-sel otak akan terhubung dan berkembang semakin besar sehingga proses kognitif pada si Kecil akan terus meningkat.

4. Tidur yang Cukup

Melakukan latihan otak memang baik untuk perkembangan sel-sel otak, namun anak tetap butuh tidur yang cukup. Jika terus menerus melakukan banyak kegiatan hingga lelah dan kurang tidur, malah bisa berakibat pada kerusakan saraf dan fungsi otak.

Si Kecil memerlukan waktu tidur yang lebih lama dari orang dewasa, saat mereka tidur inilah otak akan membuat sel-sel baru yang baik untuk saraf otak sehingga ingatan si Kecil jadi lebih tajam.

5. Aktivitas Fisik

Ajaklah si Kecil melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat sebagai salah satu bentuk latihan otak. Bentuk kegiatannya bisa olahraga ringan atau tetap aktif secara fisik, misalnya dengan berolahraga, akan meningkatkan aliran darah yang mengandung oksigen baru ke sel-sel otak.

Si Kecil yang secara fisik aktif dan bugar biasanya memiliki banyak sel abu-abu di area otak yang penting untuk konsentrasi, berpikir, fokus, fungsi motorik, proses visual, hingga keterampilan memecahkan masalah.

Membentuk Sel Otak dengan Tambahan Nutrisi yang Tepat

Selain melakukan latihan otak tadi untuk membantu perkembangan otak si Kecil, Mam dan Pap juga bisa memberikan asupan nutrisi yang tepat untuk membantu pembentukan sel-sel otak.

Salah satu nutrisi yang bisa diberikan adalah makanan yang mengandung Spingomielin. Ini adalah zat gizi yang berfungsi menjaga kinerja sel-sel otak agar dapat bekerja dengan optimal. Mengonsumsi makanan yang mengandung Spingomielin akan mendukung pembentukan dan fungsi kerja sel otak yang optimal dan pertumbuhan otak yang lebih baik.

Sphingomyelin ini merupakan kategori Fosfolipid, sebuah molekul lemak yang jadi komponen utama membran sel. Di dalam otak manusia, 20-25%-nya terdiri dari Fosfolipid dan fungsinya membentuk kerangka membran sel otak.

Kinerja Fosfolipid sangat berpengaruh pada kecerdasan otak anak. Spingomielin sebagai salah satu jenis phospholipid bisa ditemukan di ASI, susu sapi dan susu kedelai.

Fungsi Sphingomyelin adalah membentuk myelin yang akan menyelimuti sel saraf dan membantu koneksi pada sel saraf. Myelin adalah lapisan yang banyak mengandung lemak, tersusun dari sphingomyelin dan berbagai metabolit sphingolipid. Lapisan inilah yang membantu mempercepat penyampaian sinyal dari satu sel otak ke sel otak lainnya.

Agar pembentukan sel otak maupun perkembangan otak si Kecil optimal, pastikan Mam dan Pap memberikan dukungan baik dari segi stimulasi lewat lingkungan serta nutrisi yang tepat.

Tips Melakukan Latihan Otak di Rumah

Agar latihan otak berjalan efektif, Mam bisa mengikuti beberapa langkah sederhana ini:

- Lakukan secara konsisten, misalnya 15–20 menit setiap hari.
- Gunakan alat yang ada di rumah agar praktis dan ekonomis.
- Ikuti minat Si Kecil, jika ia suka warna, gunakan permainan visual.
- Berikan tantangan bertahap, jangan terlalu sulit agar tidak membuatnya frustrasi.
- Berikan pujian, bukan hanya karena hasil, tetapi karena usaha yang sudah ia lakukan.

Dengan cara ini, latihan otak akan menjadi aktivitas favorit Si Kecil.

Dengan perkembangan otak yang optimal, #SemuaBisaJadiHebat dan Mam jangan lupa juga untuk penuhi kebutuhan nutrisi dan dukung perkembangan otaknya dengan S-26® Procal GOLD® untuk anak usia 1-3 tahun dan S-26® Promise GOLD ® untuk anak usia 3-12 tahun.

S-26® Procal GOLD® dengan mengandung Multilearn Connect yang diperkaya dengan Spingomielin, Fosfolipid, serta Omega 3 & 6 yang berperan dalam pembentukan DHA dan AA untuk membantu mengasah kemampuan belajar Si Kecil agar lebih FAST, FOCUS, & FLEXIBLE dalam belajar!

Selain itu, S-26 Procal GOLD® menyediakan protein, kalsium, dan vitamin seperti B kompleks dan D untuk memperkuat tubuh, membantu Si Kecil tetap siap secara fisik baik untuk bermain maupun belajar.

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apa manfaat latihan otak?
Latihan otak membantu meningkatkan daya ingat, konsentrasi, kemampuan berpikir logis, kecepatan memproses informasi, dan fleksibilitas kognitif.

2. Apa saja contoh latihan otak yang mudah dilakukan?
Contoh latihan otak yang mudah dilakukan antara lain bermain puzzle, membaca buku, bermain memori gambar, berhitung sederhana, belajar musik, serta permainan strategi seperti catur atau teka-teki.

3. Apakah latihan otak cocok untuk anak-anak?
Ya, latihan otak sangat cocok untuk anak-anak karena membantu memperkuat koneksi saraf dan mendukung perkembangan kognitif sesuai tahap usianya.

Referensi

Hassinger-Das, B., & Hirsh-Pasek, K. (2019). Brain Training for Kids: Adding a Human Touch. Cerebrum: The Dana Forum on Brain Science, 2019, cer-01-19. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7075358/

Wyeth Nutrition Science Center. (2018). Sphingomyelin in brain and cognitive development: Preliminary data. Learning Lead, 6(1).

Bagikan sekarang

