

5 Cara Stimulasi Otak Anak agar Tumbuh Cerdas dan Kreatif

APR 17, 2026

2 MINS

Di usia 2 tahun pertama, perkembangan otak si Kecil terjadi paling pesat. Oleh karena itu, Mam perlu mengetahui pentingnya dan cara menstimulasi otak si Kecil agar tumbuh kembangnya optimal.

Mam, tahukah kalau perkembangan otak anak terjadi paling pesat di tahun-tahun pertama usia si Kecil? Sebutan *golden age*, atau periode emas pada perkembangan anak terjadi saat si Kecil berada dalam periode sejak lahir hingga berusia 2 tahun.

Kenapa disebut periode emas? Karena di usia inilah perkembangan si Kecil terjadi dengan sangat pesat sehingga tumbuh kembangnya harus diperhatikan dengan secermat mungkin.

Periode ini menjadi waktu yang penting untuk mengoptimalkan perkembangan otak anak. Di masa-masa ini, si Kecil sangat mudah menyerap dan menerima berbagai rangsangan untuk otaknya. Si Kecil juga cepat belajar hal baru dan mudah meniru apa yang dilakukan orang-orang terdekatnya.

Apapun yang terjadi di periode penting ini akan berpengaruh terhadap perkembangan mereka di tahap selanjutnya. Itulah sebabnya, perkembangan otak anak pada periode ini memerlukan stimulasi yang tepat.

Pentingnya Stimulasi Otak yang Tepat untuk si Kecil

Perkembangan otak anak memang sangat dipengaruhi oleh stimulasi-stimulasi yang didapat si Kecil. Setiap kali otak si Kecil mendapatkan stimulus yang baru, maka otaknya akan menyimpan informasi tersebut sebagai hal baru.

Semakin banyak stimulasi perkembangan otak yang si Kecil dapatkan, maka semakin

berkembang pula otaknya. Oleh karena itu dukungan berupa stimulasi otak yang tepat sejak usia dini, khususnya di tiga tahun pertama kehidupan si Kecil, sangatlah penting.

Bayangkan pemberian stimulasi perkembangan otak si Kecil seperti kegiatan bermain play dough. Dengan bermain play dough, maka perlahan play dough dapat diubah menjadi berbagai bentuk yang bisa dipelajari Si Kecil.

Nah, memberikan stimulasi perkembangan otak akan merangkai sel-sel yang merangsang perkembangan motorik kasar, halus, sensorik, dan keseimbangan si Kecil sedangkan tanpa stimulasi maka sel-sel otak akan dipangkas karena tidak digunakan.

Cara Menstimulasi Otak Si Kecil

Untuk menstimulasi otak anak sebenarnya bisa dilakukan dengan cara-cara yang sederhana, misalnya saja pelukan hangat atau bahkan sekadar senyuman. Stimulasi sederhana lain yang bisa diberikan berupa suara, gerakan, meraba, bicara, menyanyi, membaca, menggambar, memecahkan masalah sederhana, merangkai, dll.

Berikan Stimulasi Otak yang Sesuai dengan Usia Anak

Stimulasi untuk merangsang otak anak bisa Mam lakukan setiap kali berinteraksi dengan si Kecil. Lakukan secara rutin dan terus menerus, serta sesuaikan stimulasi perkembangan otak yang Mam berikan dengan usia si Kecil.

Stimulasi otak sesuai usia anak yang dilakukan dengan cara menyenangkan akan merangsang perkembangan otak, motorik, sensorik, dan keseimbangan si Kecil. Mengapa stimulasi otak anak harus dilakukan rutin? Karena jika Mam menstimulasi otak si Kecil secara terus menerus, maka otomatis fungsi otak akan bekerja semakin baik.

Baca Juga : Cara Kerja Otak Anak yang Perlu Mam Ketahui!

5 Cara Stimulasi Otak Anak yang Bisa Mam Lakukan

1. Membacakan Buku

Membacakan buku memperkaya kosakata dan kemampuan berkomunikasi Si Kecil. Ia belajar memahami cerita, mengenal warna, bentuk, dan suara.

2. Bermain Edukatif

Permainan seperti puzzle, balok susun, atau permainan klasifikasi membantu mengasah logika, kreativitas, dan motorik halus.

3. Musik dan Seni

Mengajak Si Kecil menyanyi, menari, atau menggambar dapat merangsang otak kanan dan meningkatkan imajinasi.

4. Aktivitas Fisik

Berlari, melompat, atau merangkak tidak hanya menguatkan otot, tetapi juga mendukung perkembangan koordinasi otak dan tubuh.

5. Interaksi Sosial Positif

Mengajak ngobrol, bermain bersama, dan memberikan perhatian penuh dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kecerdasan emosional.

Di periode emas perkembangan otak si Kecil, peran orang tua sangatlah penting dalam memberikan stimulasi perkembangan otak agar si Kecil tumbuh dengan optimal di masa depan. Saat memberikan stimulasi, salah satu yang harus diperhatikan adalah jangan memaksakan kehendak terhadap si Kecil ya, Mam.

Jika si Kecil kesal, marah, bosan, atau menunjukkan tanda-tanda tidak suka dengan stimulasi yang diberikan lebih baik carilah metode stimulasi lainnya. Dengan memberikan stimulasi otak yang menyenangkan, Mam membantu otak si Kecil berkembang dengan lebih baik.

Selain itu, stimulasi perkembangan otak pada si Kecil juga dapat dibantu dengan pemenuhan nutrisi yang baik melalui makanan sehat dan susu tambahan. 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. Mengapa stimulasi otak penting untuk anak?

Karena membantu membentuk koneksi saraf yang mendukung kecerdasan dan

perkembangan optimal.

2. Apakah nutrisi berpengaruh pada stimulasi otak?

Ya, nutrisi seperti omega-3, protein, dan vitamin sangat berpengaruh pada fungsi otak.

3. Apakah susu S-26 dapat menstimulasi otak anak?

S-26 mengandung nutrisi pendukung perkembangan otak seperti DHA dan omega-3, sehingga baik sebagai bagian dari pola makan harian.

Referensi

Center on the Developing Child at Harvard University. (2007). The science of early childhood development (InBrief). Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu>

Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). From best practices to breakthrough impacts: A science-based approach to improving outcomes for young children and families. Harvard University.

Huttenlocher, P. R., & Dabholkar, A. S. (1997). Regional differences in synaptogenesis in human cerebral cortex. *Journal of Comparative Neurology*, 387(2), 167-178. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1096-9861\(19971020\)387:2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1096-9861(19971020)387:2)

<167::AID-CNE1>3.0.CO;2-Z

Johnson, M. H. (2001). Functional brain development in humans. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(7), 475-483. <https://doi.org/10.1038/35081509>

Kuhl, P. K. (2004). Early language acquisition: Cracking the speech code. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(11), 831-843. <https://doi.org/10.1038/nrn1533>

Lenroot, R. K., & Giedd, J. N. (2006). Brain development in children and adolescents: Insights from anatomical magnetic resonance imaging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(6), 718-729. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2006.06.001>

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. National Academy Press.

World Health Organization. (2020). Improving early childhood development: WHO guideline. World Health Organization.

Georgieff, M. K. (2007). Nutrition and the developing brain: Nutrient priorities and measurement. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(2), 614S-620S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/85.2.614S>

Bagikan sekarang