

Cara Meningkatkan Fokus Anak agar Lebih Siap Belajar Setiap Hari

MEI 29, 2026

3 MINS

Mam, pernah merasa si Kecil mudah terdistraksi saat belajar atau sulit duduk tenang dalam waktu lama? Kondisi ini sebenarnya cukup umum terjadi, terutama karena kemampuan fokus anak masih dalam tahap perkembangan.

Namun, dengan pendekatan yang tepat, kemampuan konsentrasi si Kecil bisa dilatih sejak dini. Memahami cara meningkatkan fokus anak akan membantu Mam mendukung proses belajar yang lebih optimal setiap hari.

Hal yang Mempengaruhi Tingkat Fokus Anak

Kemampuan fokus anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam maupun luar diri anak. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi fokus anak adalah kemampuan pemrosesan sensorik anak, yaitu kemampuan otak dalam memproses rangsangan dari lingkungan¹.

Selain itu, kualitas tidur, pola makan, serta kondisi emosional juga sangat berpengaruh. Anak yang kurang tidur cenderung lebih sulit berkonsentrasi dan mudah terdistraksi².

Lingkungan belajar juga memainkan peran penting. Suasana yang terlalu bising atau penuh distraksi dapat menghambat kemampuan anak untuk fokus. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor ini menjadi langkah awal dalam menerapkan cara meningkatkan konsentrasi anak secara efektif³.

Umur Berapa Sebaiknya Anak Mulai Belajar Fokus?

Kemampuan fokus mulai berkembang sejak usia dini, bahkan sejak bayi melalui stimulasi sensorik. Namun, secara umum, anak mulai mampu fokus lebih terarah pada usia 3-5 tahun.

Durasi fokus biasanya mengikuti usia anak. Sebagai contoh, anak usia 4 tahun umumnya mampu fokus selama sekitar rata-rata 8-12 menit dalam satu aktivitas⁴.

Pada tahap ini, penting bagi Mam untuk memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahap Perkembangan sensorik anak, sehingga kemampuan fokus dapat berkembang secara bertahap dan alami.

Penyebab Anak Sulit Fokus

Ada beberapa alasan mengapa si Kecil sulit berkonsentrasi. Salah satunya adalah kurangnya stimulasi yang tepat sejak dini. Perkembangan sensorik anak yang belum optimal dapat membuat anak kesulitan memproses informasi dengan baik.

Selain itu, faktor lain seperti kelelahan, lapar, atau stres juga dapat memengaruhi fokus. Paparan gadget yang berlebihan juga diketahui dapat menurunkan kemampuan perhatian anak dalam jangka panjang⁵.

Cara Meningkatkan Fokus Anak

Memahami penyebab ini penting agar Mam bisa menentukan cara meningkatkan fokus anak yang sesuai dengan kebutuhan si Kecil.

Aktivitas yang Bisa Mengasah Fokus Anak

Melatih fokus tidak harus selalu melalui kegiatan belajar formal. Ada banyak aktivitas untuk melatih fokus anak yang bisa dilakukan dengan cara menyenangkan.

Contohnya:

- Membaca buku bersama
- Menggambar atau mewarnai
- Bermain puzzle
- Menyusun balok
- Bermain peran sederhana

Selain itu, Permainan untuk fokus anak seperti memory games atau permainan mencocokkan gambar juga sangat efektif untuk melatih konsentrasi.⁶

Melalui aktivitas ini, anak belajar untuk memperhatikan detail, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas hingga selesai. Oleh karena itu, kombinasi aktivitas untuk melatih fokus anak dan permainan untuk fokus anak dapat menjadi cara yang efektif dalam mengembangkan kemampuan konsentrasi.

Asupan Nutrisi untuk Bantu Tingkatkan Fokus Anak

Selain stimulasi, nutrisi juga berperan penting dalam mendukung fungsi otak. Beberapa jenis makanan untuk meningkatkan fokus anak antara lain:

- Ikan berlemak (sumber DHA)⁷
- Telur⁸
- Kacang-kacangan⁹
- Buah dan sayur¹⁰
- Susu dan produk olahannya¹¹

Nutrisi seperti omega-3, zat besi, dan protein diketahui berperan dalam fungsi kognitif dan konsentrasi.

Memberikan makanan untuk meningkatkan fokus anak secara seimbang dapat membantu mendukung kemampuan belajar si Kecil. Hal ini juga menjadi bagian penting dari cara meningkatkan konsentrasi anak secara menyeluruh.

Strategi Praktis Meningkatkan Fokus Anak

Mam juga bisa menerapkan beberapa strategi sederhana dalam kehidupan sehari-hari :[id5.1][EA5.2]

- Buat rutinitas belajar yang konsisten
- Batasi distraksi seperti gadget
- Berikan waktu istirahat yang cukup
- Gunakan metode belajar yang interaktif
- Berikan pujian untuk meningkatkan motivasi

Baca Juga: Cara Melatih Konsentrasi Anak

Dengan pendekatan ini, cara meningkatkan fokus anak dapat diterapkan secara konsisten dan efektif.

Untuk mendukung kemampuan belajar si Kecil secara optimal, nutrisi yang tepat juga sangat penting. S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung

perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Mam, meningkatkan fokus anak bukanlah proses instan, tetapi membutuhkan konsistensi dan pendekatan yang tepat. Dengan memahami faktor yang memengaruhi, memberikan Aktivitas untuk melatih fokus anak, serta memastikan asupan makanan untuk meningkatkan fokus anak, Mam dapat membantu si Kecil mengembangkan kemampuan konsentrasi secara optimal. Dengan begitu, proses belajar akan menjadi lebih menyenangkan dan efektif setiap harinya.

Pertanyaan Seputar Cara Meningkatkan Fokus Anak

1. Apa saja tanda anak kurang fokus?

Tanda-tandanya meliputi mudah terdistraksi, sulit menyelesaikan tugas, sering melamun, dan tidak mampu mengikuti instruksi dengan baik.

2. Kapan orang tua perlu berkonsultasi ke dokter jika anak sulit fokus?

Jika kesulitan fokus berlangsung lama, mengganggu aktivitas sehari-hari, atau disertai masalah perilaku lain, sebaiknya konsultasikan ke dokter.

3. Berapa lama waktu ideal agar anak tetap fokus?

Umumnya, durasi fokus anak mengikuti usia, sekitar 2-3 menit per tahun usia anak.

Referensi

1. Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Ghassemzadeh, H. (2020). Developing attention in typical children. *Handbook of Clinical Neurology*, 173, 215-223. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00019-8>
2. Defi Ajun. (2025). FACTORS AFFECTING THE CONCENTRATION OF SCHOOL. *Educational Praxis Journal*, 1(1), 17-24. <https://doi.org/10.32529/epj.v1i1.3884>
3. Fernández-Quezada, D., Martínez-Fernández, D. E., Fuentes, I., García-Estrada, J., &

- Luquin, S. (2025). The Influence of Noise Exposure on Cognitive Function in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *NeuroSci*, 6(1), 22.
<https://doi.org/10.3390/neurosci6010022>
4. Gualtieri, S., & Finn, A. S. (2022). The Sweet Spot: When Children's Developing Abilities, Brains, and Knowledge Make Them Better Learners Than Adults. *Perspectives on Psychological Science*, 17(5), 174569162110459.
<https://doi.org/10.1177/17456916211045971>
 5. Passarello, N., Tarantino, V., Chirico, A., Menghini, D., Costanzo, F., Sorrentino, P., Fucà, E., Gigliotta, O., Alivernini, F., Oliveri, M., Lucidi, F., Vicari, S., Mandolesi, L., & Turriziani, P. (2022). Sensory Processing Disorders in Children and Adolescents: Taking Stock of Assessment and Novel Therapeutic Tools. *Brain Sciences*, 12(11), 1478.
<https://doi.org/10.3390/brainsci12111478>
 6. Cankaya, O., Martin, M., & Haugen, D. (2025). The Relationship Between Children's Indoor Loose Parts Play and Cognitive Development: A Systematic Review. *Journal of Intelligence*, 13(5), 52. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13050052>
 7. van der Wurff, I. S. M., Meyer, B. J., & de Groot, R. H. M. (2020). Effect of omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acids on cognitive performance in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(1), 234.
<https://doi.org/10.3390/nu12010234>
 8. Wallace, T. C., & Fulgoni, V. L. (2020). Usual choline intakes are associated with better cognitive performance among US children. *Nutrients*, 12(10), 2994.
<https://doi.org/10.3390/nu12102994>
 9. O'Neil, C. E., Nicklas, T. A., & Fulgoni, V. L. (2020). Tree nut consumption is associated with better cognitive function in adults and children. *Nutrients*, 12(11), 3464.
<https://doi.org/10.3390/nu12113464>
 10. Whyte, A. R., & Williams, C. M. (2021). Effects of fruit and vegetable consumption on cognitive function in children: A systematic review. *Nutrients*, 13(2), 353.
<https://doi.org/10.3390/nu130203>
 11. Dror, D. K., & Allen, L. H. (2020). Dairy product intake in children and adolescents and its impact on cognitive performance. *Nutrients*, 12(8), 2410.
<https://doi.org/10.3390/nu12082410>
 12. Diamond, A., & Ling, D. S. (2020). Review of the evidence on, and fundamental questions about, efforts to improve executive functions. *Psychological Bulletin*, 146(10), 763-800.
<https://doi.org/10.1037/bul0000241>

Bagikan sekarang