

Anak (1-3 tahun)
Article

10 Manfaat Membaca Buku untuk Anak Berdasarkan Penelitian

SEP 4, 2026

7 MINS

Membaca buku bersama Si Kecil bisa menjadi aktivitas sederhana yang memberikan manfaat luar biasa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa manfaat membaca buku untuk anak tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan bahasa, tetapi juga mendukung perkembangan otak, kesehatan mental, hingga prestasi akademik di masa depan.

Membacakan buku untuk anak bisa dimulai sejak Si Kecil masih bayi. Walau Si Kecil belum bisa memahami isi cerita, tetapi ia tetap mendapatkan manfaat membaca buku.

Si kecil akan belajar kosakata baru serta mengenal berbagai macam warna dan bentuk dengan melihat gambar di buku.

Masih banyak lagi manfaat membaca buku untuk anak, simak penjelasan berikut untuk penjelasan lebih lengkapnya!

1. Meningkatkan Kemampuan Bahasa dan Kosakata Anak

Salah satu manfaat membaca buku adalah membantu memperkaya kosakata anak. Saat Mam membacakan cerita, Si Kecil mendengar kata-kata baru yang mungkin jarang digunakan dalam percakapan sehari-hari.

Semakin sering anak mendengar kosakata yang beragam, semakin baik pula kemampuan berbicara, memahami kalimat, dan berkomunikasi. Penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas membaca bersama membantu perkembangan kemampuan berbahasa sejak usia dini.¹

Agar Si Kecil lebih memahami makna cerita, Mam bisa membaca dengan ekspresif, menjelaskan arti kata yang belum dipahami Si Kecil, dan mengajak Si Kecil mengulang kata yang baru ia dengar.

2. Mendukung Perkembangan Kognitif dan Kecerdasan Anak

Salah satu dampak membaca bagi kecerdasan anak adalah membantu perkembangan fungsi otak. Saat mendengarkan cerita, anak belajar mengingat alur cerita, memecahkan masalah, dan memprediksi apa yang akan terjadi selanjutnya.

Berbagai penelitian menemukan bahwa membaca bersama dapat meningkatkan kemampuan memori, kemampuan berpikir logis, daya imajinasi, dan fungsi eksekutif otak.² Semua kemampuan tersebut berperan penting dalam proses belajar anak di kemudian hari.

3. Meningkatkan Kesiapan Sekolah dan Prestasi Akademik

Penelitian menunjukkan bahwa anak yang lebih sering melakukan aktivitas literasi dini memiliki kemampuan belajar yang lebih baik sebelum memasuki pendidikan formal.

Manfaat yang terlihat meliputi kemampuan bahasa dan kosakata yang lebih baik, kesiapan membaca yang lebih tinggi, serta perkembangan keterampilan kognitif seperti mengingat informasi, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas sederhana.³

Berbagai kemampuan tersebut berkontribusi pada kesiapan anak untuk mengikuti proses belajar saat mulai bersekolah. Kebiasaan membaca sejak kecil juga berkaitan dengan pencapaian akademik yang lebih baik saat memasuki sekolah dasar hingga jenjang pendidikan berikutnya.

Karena itu, membiasakan membaca buku sejak dini merupakan investasi jangka panjang bagi perkembangan belajar Si Kecil.

4. Mendukung Kesehatan Mental dan Emosional Anak

Manfaat membaca buku untuk anak tidak hanya terlihat dari kemampuan akademiknya, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan mental dan perkembangan emosional anak.

Anak yang memiliki kemampuan membaca lebih baik cenderung memiliki pengalaman belajar yang lebih positif. Sebaliknya, kesulitan membaca dapat meningkatkan risiko munculnya masalah emosional seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri.

Baca juga: Rekomendasi Buku Psikologi Anak untuk Perkembangan si Kecil

5. Melatih Fokus, Perhatian, dan Mengurangi Risiko Masalah Perilaku

Membacakan buku secara rutin dapat membantu melatih kemampuan fokus Si Kecil. Pada awalnya, anak mungkin mudah terdistraksi atau sulit duduk diam saat mendengarkan cerita. Namun, dengan kebiasaan membaca bersama, anak secara bertahap belajar mendengarkan, memahami alur cerita, dan mempertahankan perhatian lebih lama.

Kebiasaan ini dapat membantu melatih kemampuan memahami informasi, meningkatkan fokus, mengembangkan disiplin diri, serta memperkuat daya ingat yang akan mendukung proses belajarnya saat memasuki usia sekolah.⁴

6. Mengembangkan Empati, Kecerdasan Sosial-Emosional, dan Pemahaman Moral

Membaca buku bukan hanya baik untuk kecerdasan, tetapi juga membantu perkembangan emosi anak. Membaca buku cerita, terutama cerita fiksi, dapat membantu perkembangan kemampuan sosial dan emosional anak.

Saat mengikuti cerita dan memahami perasaan tokoh di dalamnya, Si Kecil belajar mengenali emosi, memahami sudut pandang orang lain, serta mengembangkan empati. Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap cerita fiksi berkaitan dengan kemampuan sosial yang lebih baik karena anak berlatih memahami pikiran dan perasaan karakter dalam cerita.⁵

Anak juga belajar bahwa setiap emosi adalah hal yang normal dan dapat dikelola dengan baik. Selain itu, membaca bersama dalam suasana yang hangat memberikan rasa aman dan nyaman sehingga mendukung kesehatan mental anak.

7. Memperkuat Bonding antara Mam

dan Si Kecil

Salah satu manfaat membacakan cerita sebelum tidur adalah mempererat hubungan emosional antara orang tua dan anak. Saat Mam memeluk Si Kecil sambil membaca buku, terjadi interaksi hangat berupa kontak mata, sentuhan, pelukan, serta percakapan yang memperkuat ikatan emosional.

Rutinitas sederhana ini juga membantu anak merasa diperhatikan dan lebih nyaman. Oleh karena itu, Mam perlu menyediakan waktu untuk membaca buku bersama Si Kecil di tengah kesibukan sehari-hari.

8. Mengurangi Screen Time dan Membentuk Rutinitas yang Lebih Sehat

Di era digital, anak mudah menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar. Padahal, screen time yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur, aktivitas fisik, hingga kemampuan konsentrasi. Salah satu aktivitas untuk mengurangi screen time anak adalah dengan membaca buku.

Mam bisa membuat rutinitas dan jadwal untuk membaca buku, misalnya membaca buku setelah mandi sore atau sebelum tidur, serta mengunjungi perpustakaan di waktu luang. Kebiasaan tersebut bisa menjadi cara menumbuhkan minat baca anak. Dengan begitu, buku akan menjadi bagian dari keseharian Si Kecil.

9. Mendukung Kualitas Tidur yang Lebih Baik

Banyak orang tua menjadikan membaca sebagai bagian dari rutinitas malam, dan ternyata kebiasaan ini memang memberikan manfaat. Penelitian menunjukkan bahwa membaca buku di tempat tidur sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur dibandingkan tidak melakukan aktivitas membaca sebelum tidur.⁶

Manfaat membacakan cerita sebelum tidur antara lain membantu anak lebih rileks, menenangkan pikiran setelah beraktivitas seharian, serta memberikan sinyal bahwa waktu tidur sudah tiba.

Sebaiknya pilih buku cerita dengan alur yang ringan dan hindari penggunaan *gadget* sebelum tidur karena cahaya dari layar dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur tidur.

10. Menumbuhkan Minat Belajar dan

Kebiasaan Membaca Seumur Hidup

Anak yang memiliki pengalaman menyenangkan saat membaca bersama orang tua cenderung memiliki motivasi membaca yang lebih tinggi ketika tumbuh besar. Inilah salah satu cara menumbuhkan minat baca anak yang paling efektif, yaitu menciptakan pengalaman membaca yang menyenangkan, bukan memaksa anak membaca.

Beberapa tips yang dapat Mam lakukan antara lain:

- Biarkan Si Kecil memilih buku favoritnya
- Gunakan suara dan ekspresi saat bercerita
- Berikan kesempatan anak bertanya
- Kunjungi perpustakaan bersama
- Jadilah contoh dengan ikut membaca buku

Semakin positif pengalaman membaca, semakin besar kemungkinan anak menjadikan membaca sebagai kebiasaan hingga dewasa.

Baca juga: Tips Memilih Buku yang Sesuai untuk Anak Belajar Membaca

Dengan memahami manfaat membaca buku untuk anak, sebaiknya Mam meluangkan waktu setiap hari untuk menikmati buku bersama Si Kecil. Kebiasaan kecil hari ini dapat memberikan dampak besar bagi tumbuh kembangnya di masa depan. Membaca bersama juga menjadi salah satu cara sederhana untuk mengurangi screen time, meningkatkan kualitas tidur, dan merupakan cara menumbuhkan minat baca anak.

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.

Pertanyaan Seputar Manfaat Membaca Buku

- **Usia berapa anak sebaiknya mulai dikenalkan pada buku?**

Anak sudah bisa dikenalkan pada buku sejak bayi. Pada usia ini, bayi belum memahami isi cerita, tetapi mendengarkan suara Mam, melihat gambar berwarna,

dan berinteraksi saat membaca dapat mendukung perkembangan bahasa serta mempererat ikatan emosional.

- **Berapa lama waktu ideal membaca untuk anak setiap hari?**

Tidak ada aturan baku tentang waktu ideal membaca untuk anak, tetapi sekitar 10-20 menit setiap hari sudah cukup memberikan manfaat. Yang terpenting adalah dilakukan secara rutin dan menjadi kebiasaan yang menyenangkan bagi Si Kecil.

- **Apakah membacakan cerita sebelum tidur baik untuk anak?**

Ya, manfaat membacakan cerita sebelum tidur dapat membantu anak merasa lebih rileks, mempererat hubungan dengan orang tua, mengurangi screen time pada malam hari, dan mendukung kualitas tidur yang lebih baik.

Referensi

1. Cleveland Clinic. (2023). *The benefits of reading to babies*. Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/the-benefits-of-reading-to-babies> diakses pada 24/07/2026
2. Dias, N. M., et al. (2021). *Reading books and executive functions in preschool children: A systematic review*. Educational Psychology Review. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-026-10160-5>
3. Crosh, C. C., Koripella, A., Elleman, C., Foley, B., Tumin, D., & Anyigbo, C. (2025). Early literacy developmental activities and pre-kindergarten learning skills in the context of childhood adversity. *Academic Pediatrics*. Advance online publication. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12767630/>
4. Healthline. (2024). *Reading to children: Benefits and tips for parents*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/childrens-health/reading-to-children> diakses pada 24/07/2026
5. Shulman, K., Baicker, K., & Mayes, L. (2024). Reading for life-long health. *Frontiers in Pediatrics*, 12, Article 1401739. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1401739>
6. Finucane, E., et al. (2021). Does reading a book in bed make a difference to sleep in comparison to not reading a book in bed? The People's Trial—An online, pragmatic, randomised trial. *Trials*, 22, Article 873. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8740874/>