

Anak (1-3 tahun)
Article

10 Permainan yang Meningkatkan IQ Anak Sejak Dini

SEP 25, 2026

4 MINS

Bagi si kecil, bermain bukan hanya aktivitas untuk mengisi waktu luang, tetapi juga menjadi cara alami untuk belajar, mengeksplorasi lingkungan, dan mengembangkan berbagai kemampuan.

Permainan yang dapat meningkatkan IQ dan mengembangkan kemampuan anak seperti puzzle, permainan kartu memori, maze, bermain balok, hingga bermain musik, semuanya dapat melatih fungsi kognitif seperti daya ingat, konsentrasi, pemecahan masalah, dan kemampuan berpikir logis. Bermain bukan sekadar hiburan; bagi si kecil, ini adalah cara alami untuk mengembangkan kecerdasan sejak dini.

Ketika bermain, anak dapat melatih kemampuan berpikir, memecahkan masalah, mengembangkan kreativitas, hingga meningkatkan kemampuan sosial dan emosional.

Permainan yang meningkatkan IQ dapat menjadi salah satu cara menyenangkan untuk mendukung kecerdasan anak sejak dini.

Mam bisa memilih berbagai permainan edukatif untuk anak yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya. Tidak harus selalu menggunakan mainan mahal, karena banyak aktivitas sederhana di rumah yang juga dapat menjadi mainan yang melatih kecerdasan anak.

Peran Bermain dalam Perkembangan Kecerdasan Anak

Bermain bukan sekadar aktivitas untuk bersenang-senang, tetapi merupakan proses penting yang membantu membangun dan mengembangkan kemampuan otak anak.

Saat bermain, anak melatih berbagai kemampuan kognitif yang termasuk dalam fungsi

eksekutif, seperti kemampuan memusatkan perhatian, mengingat informasi, mengendalikan diri, serta menyelesaikan masalah.

Permainan juga dapat mendukung perkembangan koneksi antar sel saraf yang berperan dalam pembentukan dan pematangan jaringan otak.

Aktivitas bermain membantu mengoptimalkan perkembangan area otak yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, pengambilan keputusan, pengaturan emosi, dan interaksi sosial, terutama bagian korteks prefrontal yang berperan dalam fungsi kognitif tingkat tinggi.

Selain mendukung perkembangan struktur otak, bermain juga dapat meningkatkan rasa ingin tahu anak. Rasa ingin tahu ini mendorong anak untuk mengeksplorasi, mencoba hal baru, dan aktif mencari solusi, sehingga membantu memperkuat proses belajar dan pembentukan memori.

Ketika anak merasa tertarik dan menikmati suatu aktivitas, otak lebih mudah membangun hubungan antara motivasi, perhatian, dan kemampuan mengingat.

Bermain juga berperan dalam membantu anak mengelola stres. Aktivitas bermain yang dilakukan bersama orang tua atau pengasuh dengan suasana hangat dapat membantu mengurangi respons stres dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional.

Kondisi emosional yang lebih stabil membuat anak lebih siap untuk belajar, berinteraksi, dan mengembangkan kemampuan adaptasi.

Manfaat Permainan untuk Meningkatkan IQ Anak

Bermain merupakan proses belajar anak. Melalui bermain, si kecil dapat mengeksplorasi lingkungan, melatih kemampuan memecahkan masalah, serta membangun pemahaman tentang dunia di sekitarnya dan bagaimana dirinya berinteraksi dengan orang lain. Berikut beberapa manfaat permainan edukatif untuk anak:

1. Meningkatkan Kemampuan Memproses Informasi

Saat bermain, si kecil belajar mengenali situasi, memahami instruksi, dan menyelesaikan tantangan. Aktivitas ini membantu otak memproses informasi sehingga anak belajar memahami hal-hal baru.

2. Melatih Kemampuan Mengingat

Permainan puzzle untuk anak, kartu memori, atau mencocokkan gambar dapat melatih daya ingat anak. Kemampuan ini penting untuk mendukung proses belajar dan kecerdasan anak.

3. Meningkatkan Kemampuan Memusatkan Perhatian

Banyak permainan mengharuskan anak memperhatikan aturan, mengikuti langkah-langkah, atau menyelesaikan tantangan hingga tuntas. Karena itu, permainan edukatif untuk anak membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi sehingga si kecil dapat mempertahankan perhatian lebih lama saat belajar maupun beraktivitas.

4. Mengembangkan Keterampilan Memecahkan Masalah

Saat menghadapi tantangan dalam permainan, anak belajar menganalisis situasi, mencoba berbagai strategi, dan menemukan solusi. Kemampuan memecahkan masalah ini menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan kecerdasan karena membantu anak berpikir logis, kritis, dan kreatif.

Baca juga: [Jenis Permainan Anak Usia Dini Untuk Mengasah Kemampuannya](#)

10 Permainan yang Meningkatkan IQ Anak

Ada banyak permainan edukatif untuk anak yang dapat melatih fungsi kognitif dan meningkatkan IQ anak. Berikut beberapa pilihan aktivitas untuk meningkatkan IQ anak yang dapat Mam coba bersama si kecil.

1. Puzzle

Puzzle merupakan salah satu permainan puzzle untuk anak yang efektif melatih daya ingat, kemampuan mengenali pola, berpikir logis, dan memecahkan masalah. Pilih puzzle dengan jumlah kepingan yang sesuai dengan usia si kecil agar tetap menantang sekaligus menyenangkan.

2. Permainan Mencocokkan Kartu (Memory Card)

Permainan mencocokkan kartu membantu melatih memori jangka pendek, konsentrasi, dan kemampuan mengenali pola. Selain itu, permainan ini juga dapat memperkaya kosakata jika menggunakan kartu bergambar hewan, buah, atau benda sehari-hari.

3. Teka-Teki Silang atau Teka-Teki Kata

Untuk anak yang sudah mulai mengenal huruf, teka-teki kata dapat membantu mengembangkan kemampuan bahasa, memperkaya kosakata, sekaligus melatih daya ingat dan penalaran.

4. Permainan Menyusun Kata (Scrabble)

Scrabble membantu si kecil mengenal huruf, mengeja kata, memperluas kosakata, sekaligus

melatih kemampuan berpikir strategis saat menyusun kata dengan nilai terbaik.

5. Tebak Gambar (Pictionary)

Dalam permainan ini, anak menggambar suatu objek sementara pemain lain menebaknya. Aktivitas ini melatih kreativitas, kemampuan komunikasi, serta membantu anak menghubungkan gambar dengan konsep atau kata.

6. Permainan Labirin (Maze)

Maze melatih kemampuan visual-spasial, yaitu kemampuan memahami posisi dan arah. Anak juga belajar merencanakan langkah dan memilih jalur terbaik untuk mencapai tujuan.

7. Bermain Balok atau Menyusun Model 3 Dimensi

Menyusun balok atau membuat bangunan sederhana melatih kemampuan berpikir spasial, kreativitas, koordinasi tangan dan mata, serta kemampuan memecahkan masalah ketika struktur yang dibuat tidak seimbang.

8. Permainan Membandingkan Benda

Mam dapat mengajak si kecil membandingkan benda berdasarkan ukuran, jumlah, bentuk, atau isi, misalnya gelas penuh dan gelas kosong atau balok besar dan kecil. Aktivitas sederhana ini merupakan permainan melatih logika anak.

9. Bermain Musik

Belajar memainkan alat musik dikenal sebagai aktivitas untuk meningkatkan IQ anak. Bermain alat musik seperti pianika, xylophone, atau drum dapat melatih daya ingat, perhatian, koordinasi, serta fungsi eksekutif otak. Bahkan, mendengarkan musik dalam suasana belajar yang menyenangkan juga dapat mendukung perkembangan kemampuan verbal anak.

10. Permainan Berhitung dan Mengelompokkan Benda

Permainan berhitung dan mengelompokkan benda termasuk permainan melatih logika anak. Mam dapat mengajak anak menghitung jumlah mainan, mengelompokkan benda berdasarkan warna atau bentuk, maupun membandingkan mana yang lebih banyak dan lebih sedikit.

Baca juga: Bagaimana Mengenali Tanda-tanda Anak Berbakat sejak dini

Aktivitas ini membantu melatih kemampuan berpikir logis, mengenali pola, memahami konsep angka, serta mengembangkan kemampuan memecahkan masalah yang menjadi bagian penting dari perkembangan kecerdasan anak.

Ada banyak aktivitas untuk meningkatkan IQ anak yang bisa Mam lakukan bersama Si Kecil di rumah. Melalui aktivitas bermain yang tepat, anak tidak hanya merasa senang, tetapi juga

belajar melatih kemampuan berpikir, mengingat, berkonsentrasi, berkomunikasi, dan memecahkan masalah.

Selain memberikan stimulasi melalui permainan yang meningkatkan IQ, Mam juga perlu mendukung tumbuh kembang si kecil dengan memastikan kebutuhan nutrisinya terpenuhi setiap hari. Nutrisi yang seimbang, dikombinasikan dengan stimulasi dan lingkungan belajar yang menyenangkan, dapat membantu anak tumbuh optimal sesuai tahap perkembangannya.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Baca juga: Cara Mendidik Anak agar Cerdas Sejak Dini: Tips Praktis untuk Mam

Pertanyaan Seputar Permainan yang Meningkatkan IQ Anak

1. Apakah semua jenis permainan bisa meningkatkan IQ anak?

Tidak semua permainan memberikan stimulasi yang sama. Permainan yang paling mendukung perkembangan kecerdasan biasanya melibatkan proses berpikir, kreativitas, pemecahan masalah, atau interaksi dengan orang lain. Namun, permainan sederhana seperti bermain bebas tetap penting karena membantu perkembangan sosial dan emosional anak.

2. Usia berapa anak sebaiknya mulai diperkenalkan pada permainan edukatif?

Permainan edukatif dapat diperkenalkan sejak usia dini, bahkan sejak bayi melalui aktivitas sederhana seperti bermain suara dan mengenalkan warna. Seiring bertambahnya usia, Mam dapat memberikan permainan yang lebih kompleks sesuai kemampuan si kecil, seperti puzzle, permainan angka, atau permainan strategi sederhana.

3. Apakah gadget bisa digunakan sebagai media permainan edukatif anak?

Gadget dapat digunakan sebagai salah satu media belajar, tetapi sebaiknya tetap dengan batasan waktu dan pendampingan dari orang tua.

Pilih aplikasi atau permainan digital yang bersifat edukatif dan mendorong anak berpikir aktif, bukan hanya menonton secara pasif. Aktivitas bermain langsung seperti puzzle, membaca buku, atau bermain bersama keluarga tetap penting untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Pada akhirnya, permainan terbaik adalah permainan yang membuat si kecil aktif berpikir, bergerak, dan berinteraksi. Dengan memberikan stimulasi melalui permainan yang meningkatkan IQ, Mam dapat membantu mendukung perkembangan kecerdasan anak sambil menciptakan momen menyenangkan bersama si kecil.

Referensi

1. Canepa, M.E. & Ramenghi, L.A. (2026). *The Neurobiology of Play: A Narrative Review of Evidence from Mice and Humans for Advancing Neurorehabilitation*. Front Neurosci. DOI:10.3389/fnins.2025.1729411
2. Somaa, F., Khan, A., & Arafah, A. (2025). Efficacy of brain training games on the cognitive functioning, working memory and processing speed of healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 17(Suppl 2), S1719-S1723. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_281_25
3. Healthline. (2024). *How to increase IQ: 8 ways to boost your intelligence*. <https://www.healthline.com/health/how-to-increase-iq#iq-boosting> diakses pada 31/07/2026

Bagikan sekarang

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA **S26** **ParentTeam.**

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA **S26** **ParentTeam.**

JOIN SEKARANG >