Anak (1-3 tahun)
Artikel

Cara Merefresh Otak untuk Mengatasi Stres dan Burnout pada Anak

SEP 30, 2026

4 MINS

Anak usia dini juga dapat mengalami stres ketika menghadapi terlalu banyak aktivitas atau perubahan dalam kesehariannya atau karena rutinitas sekolah, kegiatan belajar, hingga kurangnya waktu bermain

Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa jeda, anak berisiko mengalami stres dan burnout.

Cara merefresh otak anak perlu di berikan dengan anak dengan cara memberikan jeda dan aktivitas yang tepat agar otak kembali segar setelah kelelahan belajar sehingga Si Kecil bisa fokus, bersemangat, dan menikmati kesehariannya kembali.

Ini penting karena anak yang terus belajar tanpa istirahat berisiko mengalami burnout: kondisi stres berkepanjangan yang membuat anak kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, dan mudah marah. Cara yang bisa dilakukan mencakup aktivitas fisik, bermain kreatif, tidur cukup, hingga memperhatikan asupan gizi otak

Burnout pada anak adalah kondisi ketika anak mengalami stres yang berlangsung terus-menerus hingga membuatnya merasa sangat lelah, kehilangan semangat, dan merasa kesulitan menikmati aktivitas yang biasanya disukai.

Karena itu, Mam perlu mengetahui cara merefresh otak Si Kecil agar kembali bersemangat, fokus, dan menikmati proses belajar.

Mengapa Otak Perlu Direfresh?

Otak merupakan pusat pengaturan berbagai fungsi tubuh, mulai dari berpikir, mengingat, berkonsentrasi, hingga mengendalikan emosi. Saat anak belajar terus-menerus tanpa istirahat, otak bekerja lebih keras untuk memproses informasi baru.

Tidur yang cukup ternyata berperan penting bagi perkembangan otak anak. Penelitian menemukan bahwa anak yang kurang tidur cenderung mengalami perubahan pada struktur otak serta lebih sering menghadapi tantangan dalam mengelola emosi dan kemampuan berpikir dibandingkan anak yang tidurnya cukup.

Jika otak terus dipaksa bekerja tanpa jeda, anak dapat mengalami kelelahan, menurunnya konsentrasi, dan perubahan suasana hati. Oleh karena itu, aktivitas merefresh otak anak penting dilakukan agar anak tidak stres dan burnout.

Tanda-Tanda Otak Anak Membutuhkan Istirahat

Burnout pada anak bisa muncul secara perlahan tanpa disadari. Awalnya, orang tua mungkin hanya melihat perubahan kecil, seperti anak menjadi lebih mudah marah, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya disukai, atau lebih sering mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tubuhnya.

Tanda-tanda ini bisa muncul dan menghilang, sehingga terkadang sulit membedakan apakah anak hanya sedang lelah biasa atau sudah mengalami stres yang berlebihan.

Namun, perubahan kecil tersebut tetap penting untuk diperhatikan. Bisa jadi itu merupakan sinyal bahwa anak membutuhkan bantuan untuk menemukan kembali keseimbangan antara aktivitas, belajar, bermain, dan waktu istirahat.

Beberapa tanda anak mengalami burnout belajar antara lain:

- Sering merasa lelah meskipun sudah tidur cukup. Anak tampak tidak berenergi, mudah mengeluh lelah, atau kurang bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari.
- Lebih mudah marah atau mengalami perubahan suasana hati. Anak mungkin menjadi lebih sensitif, rewel, mudah menangis, cepat frustrasi, atau mengalami ledakan emosi yang sebelumnya jarang terjadi.
- Kehilangan minat terhadap kegiatan yang biasanya disukai. Anak tidak lagi antusias bermain, menggambar, membaca, atau melakukan aktivitas favoritnya.
- Semangat belajar menurun. Anak terlihat enggan belajar, sulit berkonsentrasi, atau mengalami penurunan hasil belajar.
- Sering mengeluhkan keluhan fisik tanpa penyebab yang jelas. Anak sering mengeluh sakit seperti sakit kepala, sakit perut, atau merasa tidak enak badan meskipun tidak ditemukan masalah kesehatan tertentu.

Cara Merefresh Otak Anak

Ada banyak cara sederhana yang dapat membantu anak merasa lebih rileks dan mengurangi stres. Berikut beberapa aktivitas merefresh otak anak yang bisa dicoba:

1. Bermain di Alam Terbuka

Salah satu cara mengatasi stres belajar pada anak adalah dengan mendapat waktu libur. Mam bisa mengajak Si Kecil bermain di alam terbuka.

Menghabiskan waktu di alam dapat membantu anak merasa lebih tenang.

Bermain di taman, berjalan-jalan, atau sekadar melihat pemandangan hijau dapat membantu mengurangi ketegangan tubuh, menenangkan pikiran, dan mendukung aktivitas otak yang lebih baik.

2. Melakukan Aktivitas Fisik

Olahraga tidak hanya baik untuk kesehatan tubuh, tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental anak. Saat bergerak aktif, tubuh melepaskan endorfin, yaitu zat kimia alami yang dapat meningkatkan suasana hati dan membuat anak merasa lebih bahagia.

Aktivitas sederhana seperti bermain sepeda, berenang, menari, atau bermain bola dapat menjadi pilihan menyenangkan.

3. Mengajak Anak Bercerita

Terkadang anak merasa stres karena menyimpan banyak hal di dalam pikirannya. Mengajak anak berbicara dan mendengarkan perasaannya tanpa menghakimi dapat membuat beban emosinya terasa lebih ringan.

4. Mewarnai atau Menggambar

Aktivitas kreatif seperti mewarnai dan menggambar dapat membantu anak mengekspresikan perasaan sekaligus mengalihkan perhatian dari pikiran yang membuat stres. Kegiatan ini juga dapat melatih kreativitas dan membuat anak merasa lebih rileks.

5. Mendengarkan Musik

Musik dapat menjadi cara sederhana untuk membantu anak memperbaiki suasana hati. Lagu favorit anak atau musik yang menenangkan dapat membantu menciptakan perasaan nyaman setelah menjalani hari yang melelahkan.

6. Latihan Pernapasan atau Meditasi Sederhana

Anak juga bisa belajar teknik relaksasi sederhana. Misalnya, mengajak anak menarik napas dalam-dalam dan mengembuskannya secara perlahan selama beberapa kali. Aktivitas ini membantu anak lebih tenang ketika merasa cemas atau kewalahan.

7. Membaca Buku

Membaca cerita dapat membawa anak masuk ke dunia imajinasi yang menyenangkan. Selain melatih kemampuan bahasa, membaca juga dapat menjadi waktu istirahat bagi otak setelah menerima banyak informasi.

8. Bermain Permainan Favorit

Bermain adalah cara alami anak untuk merasa bahagia. Permainan seperti puzzle, permainan papan, bermain peran, atau permainan keluarga dapat membantu mengurangi stres dan mempererat hubungan dengan orang tua.

9. Menonton Tayangan Lucu

Tertawa dapat membantu meningkatkan suasana hati. Menonton film atau tayangan komedi yang sesuai usia dapat menjadi salah satu cara sederhana untuk membantu anak merasa lebih santai.

10. Tidur yang Cukup

Tidur merupakan salah satu cara merefresh otak anak. Saat tidur, tubuh dan otak melakukan proses pemulihan sehingga anak dapat kembali memiliki energi, fokus, dan suasana hati yang lebih baik.

11. Bermain dengan Stress Ball atau Mainan Sensori

Mainan seperti stress ball atau mainan sensori dapat membantu anak menyalurkan rasa tegang melalui aktivitas tangan. Kegiatan ini dapat memberikan efek menenangkan bagi sebagian anak.

12. Bermain Alat Musik

Bermain alat musik dapat menjadi aktivitas kreatif yang membantu anak mengekspresikan diri. Selain menyenangkan, aktivitas musik juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan suasana hati.

Baca juga: Susu Untuk Perkembangan dan Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak

Makanan dan Minuman yang Membantu Merefresh Otak Anak

Selain memberikan waktu istirahat, orang tua juga perlu memperhatikan asupan gizi anak. Otak membutuhkan berbagai nutrisi untuk mendukung daya ingat, konsentrasi, serta menjaga

suasana hati tetap baik. Berikut beberapa makanan untuk merefresh otak anak yang dapat dimasukkan ke dalam menu sehari-hari:

1. Ikan

Ikan seperti salmon, sarden, dan makarel kaya akan asam lemak omega-3, terutama DHA dan EPA, yang berperan penting dalam pertumbuhan serta fungsi otak. Nutrisi ini membantu mendukung kemampuan belajar, daya ingat, dan konsentrasi anak.

2. Telur

Telur merupakan sumber protein berkualitas tinggi sekaligus mengandung kolin, yaitu nutrisi yang berperan dalam perkembangan memori dan fungsi saraf. Sajikan telur rebus, omelet, atau telur orak-arik sebagai menu sarapan agar anak lebih siap beraktivitas.

3. Gandum Utuh dan Oatmeal

Otak membutuhkan pasokan energi yang stabil untuk dapat bekerja optimal. Karbohidrat kompleks dari gandum utuh, roti gandum, nasi merah, atau oatmeal melepaskan energi secara perlahan sehingga membantu anak tetap fokus lebih lama. Selain itu, makanan ini juga mengandung vitamin B yang mendukung kesehatan sistem saraf.

4. Buah Beri

Blueberry, stroberi, raspberry, dan blackberry kaya akan antioksidan yang membantu melindungi sel-sel otak dari kerusakan akibat radikal bebas. Buah beri juga dikaitkan dengan peningkatan daya ingat dan kemampuan belajar.

5. Sayuran Berwarna-warni

Sayuran seperti brokoli, bayam, wortel, paprika, dan tomat mengandung vitamin, mineral, serta antioksidan yang penting untuk mendukung kesehatan otak. Semakin beragam warna sayuran yang dikonsumsi anak, semakin beragam pula nutrisi yang diperoleh.

6. Susu dan Yogurt

Susu dan yogurt mengandung protein, vitamin B, serta kalsium yang dibutuhkan untuk pertumbuhan jaringan otak dan sistem saraf. Yogurt juga dapat menjadi camilan sehat yang dipadukan dengan buah segar agar lebih menarik bagi anak.

Baca juga: Susu yang Tepat untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

7. Kacang-kacangan dan Selai Kacang

Kacang-kacangan mengandung vitamin E, lemak sehat, dan tiamin yang membantu melindungi

sel saraf serta mendukung otak menggunakan energi secara optimal. Untuk anak yang tidak memiliki alergi kacang, selai kacang tanpa tambahan gula dapat menjadi pilihan camilan sehat.

8. Daging Merah Rendah Lemak atau Sumber Zat Besi Lainnya

Zat besi membantu mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak. Kekurangan zat besi dapat membuat anak mudah lelah dan sulit berkonsentrasi. Selain daging sapi tanpa lemak, zat besi juga dapat diperoleh dari ayam, ikan, serta kacang-kacangan.

Menjaga kesehatan otak anak tidak cukup hanya dengan memberikan waktu istirahat. Mam juga perlu memastikan Si Kecil mendapatkan stimulasi yang seimbang, tidur yang cukup, rutin beraktivitas fisik, serta mengonsumsi makanan bergizi setiap hari.

Kombinasi kebiasaan sehat tersebut dapat membantu anak lebih siap belajar, mengelola stres dengan baik, dan menjalani aktivitasnya dengan penuh semangat.

Untuk melengkapi kebutuhan nutrisinya, pastikan Si Kecil juga mendapatkan asupan yang mengandung protein berkualitas, omega-3, vitamin, dan mineral penting yang mendukung fungsi otak serta tumbuh kembangnya.

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.

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

Baca juga: Perkembangan Otak Anak: Tahapan Penting yang Harus Mam Ketahui

Pertanyaan Seputar Burnout pada Anak

1. Apakah anak bisa mengalami burnout meski usianya masih kecil?

Anak usia sekolah bahkan prasekolah dapat mengalami burnout apabila menghadapi tuntutan belajar yang berlebihan, jadwal terlalu padat, atau tekanan untuk selalu berprestasi. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi, dan prestasi belajar.

2. Berapa lama waktu istirahat yang ideal untuk merefresh otak anak?

Tidak ada durasi yang sama untuk semua anak. Namun, setelah belajar sekitar 30–60 menit, anak sebaiknya beristirahat selama 5–15 menit. Selain itu, pastikan anak memiliki waktu bermain setiap hari dan tidur sesuai kebutuhan usianya.

3. Apakah tidur cukup termasuk cara efektif merefresh otak anak?

Tidur merupakan salah satu cara paling efektif untuk merefresh otak karena membantu memperkuat memori, memperbaiki fungsi otak, mengatur emosi, dan memulihkan energi.

4. Apa tanda anak perlu jeda dari kegiatan belajar atau les tambahan?

Beberapa tandanya meliputi sulit fokus, mudah marah, sering mengeluh lelah, kehilangan semangat belajar, nilai menurun, sering sakit kepala atau sakit perut tanpa penyebab yang jelas, serta tidak lagi menikmati aktivitas yang sebelumnya disukai.

Referensi

1. Toucan Education. (n.d.). *Burnout in children: How to spot the signs and support recovery*. https://toucaneducation.com/news-and-blog/burnout-in-children-how-to-spot-the-signs-and-support-recovery/_diakses pada 03/08/2026
2. National Institutes of Health. (2022, September 26). *Children's sleep linked to brain development*. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/childrens-sleep-linked-brain-development_diakses pada 03/08/2026
3. Child Focus. (2025). *What every parent should know about childhood burnout*. https://www.child-focus.org/news/what-every-parent-should-know-about-childhood-burnout/_diakses pada 03/08/2026
4. Vallejo, Michael. (2022). *24 stress relief activities for kids*. Mental Health Center Kids. https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/stress-relief-activities-for-kids_diakses pada 03/08/2026
5. Kubala, Jilian. (2021). *9 Brain Foods for Kids.* Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/brain-food-for-kids

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >