

Permainan Mengasah Otak Anak: Seru dan Edukatif

APR 17, 2026

2 MINS

Upaya mengasah otak anak dapat dilakukan sedini mungkin, bahkan sejak ia baru dilahirkan. Pertumbuhan otak si Kecil dimulai sejak ia masih di dalam kandungan. Saat baru dilahirkan, ia telah memiliki 100 miliar neuron (sel otak).

Mayoritas neuron belum matang dan sinaps (sambungan antar-neuron) yang ada masih lemah atau belum terbentuk. Neuron berfungsi mengirimkan sinyal/pesan dan memproses informasi. Sinaps adalah persimpangan/pertemuan antar-neuron, sehingga sinyal/pesan bisa diteruskan ke neuron lain.

Setelah si Kecil lahir, otaknya terus berkembang secara pesat hingga usia 2 tahun. Pada saat ini, berat otak anak mencapai 85% dari berat otak orang dewasa. Ia pun memiliki kemampuan menyerap informasi yang sangat tinggi. Periode pertumbuhan pesat otak di 1.000 hari pertama kehidupan anak ini disebut periode emas (*golden age*).

Saat si Kecil mencapai usia 6 tahun, berat otaknya telah mencapai 95% dari otak orang dewasa. Selanjutnya, otak anak akan tetap berkembang, namun dalam kecepatan yang jauh lebih perlahan dibandingkan sebelumnya.

Mengapa Permainan Penting untuk Otak Anak?

Melalui permainan, otak anak distimulasi untuk berpikir, menganalisis, mengingat, dan menciptakan ide-ide baru. Mam dapat mengajak Si Kecil bermain permainan edukatif untuk mengasah kemampuan kognitif, motorik, bahasa, dan kreativitasnya.

Dengan demikian, anak akan belajar secara alami. Ia menggunakan imajinasi, logika, ingatan, dan kemampuannya dalam mengambil keputusan. Semua ini membantu:

- Memperkuat koneksi saraf
- Meningkatkan kemampuan bahasa
- Meningkatkan kreativitas
- Melatih pemecahan masalah

Jenis Permainan Mengasah Otak si Kecil

Untuk mengoptimalkan pertumbuhan otak si Kecil, Mam dapat memberikan berbagai jenis permainan mengasah otak yang dapat mengasah ketajaman berpikir:

1. Susun balok

Permainan ini mendorong anak untuk mencoba-coba dan mencari tahu apa yang akan terjadi bila ia menyusun balok dengan cara A, B, C, dan seterusnya. Menurut Gaye Grunlund, konsultan edukasi dan penulis buku *Developmentally Appropriate Play: Guiding Young Children to a Higher Level*, permainan susun balok merupakan dasar dari keterampilan berpikir ilmiah. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir si Kecil, Mam dapat menyediakan balok beraneka warna, bentuk, dan ukuran.

2. Bermain pasir

Pasir pantai, ember kecil, sekop kecil, dan wadah beraneka bentuk dapat membuat perhatian si Kecil terfokus pada kegiatan bermain pasir cukup lama. Dengan menggali, membuat lubang, dan menuangkan pasir ke dalam ember atau wadah berbentuk istana, ikan, benteng, dan sebagainya, ia belajar tentang volume, kepadatan, dan tekstur. Berikan sedikit air dan biarkan ia mencampurnya dengan pasir. Ia pun akan takjub melihat perbedaan tekstur pada pasir kering dan pasir basah.

3. Bermain peran

Memerankan suatu karakter akan melatih daya ingat anak. Permainan mengasah otak ini juga membuat si Kecil belajar mengendalikan diri, berpikir secara fleksibel, dan menyesuaikan dialog dengan keadaan yang sudah ditentukan.

4. Menjadi detektif

Cobalah Mam menyembunyikan salah satu benda milik si Kecil, lalu tantang ia untuk mencari dan menemukannya berdasarkan petunjuk dari Mam. Kegiatan ini sangat efektif dalam mengasah otak si Kecil, karena ia harus berpikir secara cermat. Ia juga belajar menghubungkan petunjuk dari Mam dengan hal-hal yang ia lihat di sekitarnya.

5. Pura-pura berdandan

Ajaklah si Kecil mengenakan busana dan berdandan seperti salah satu sosok atau karakter yang ia inginkan. Misalnya, ia bisa mengenakan salah satu rok milik Mam dan berpura-pura menjadi seorang putri. Atau, minta ia melilitkan syal di leher dan memakai cardigan rajut seperti yang sering dilakukan neneknya. Kegiatan ini sangat efektif dalam mengembangkan imajinasi dan kemampuan berpikir kreatif si Kecil.

6. Tebak-tebakan

Minta si Kecil menutup kedua matanya, lalu masukkan satu benda ke dalam kantong berwarna gelap. Minta ia menebak isi kantong tersebut berdasarkan petunjuk sederhana yang Mam sampaikan. Ia akan belajar menghubungkan setiap petunjuk atau informasi yang ia terima dengan wawasan yang ia miliki menjadi sebuah kesimpulan.

Baca Juga: Senam untuk Melatih Otak Anak

7. Masak-masakan

Mam dapat membiarkan si Kecil bermain masak-masakan menggunakan alat masak yang Mam miliki (yang aman tentunya) atau memberinya alat masak mainan. Berpura-puralah memesan menu makanan tertentu dan biarkan si Kecil “memasak” untuk Mam. Agar lebih seru, Mam dapat memberikan sisa bahan masakan untuk ia pakai bermain, sehingga imajinasinya semakin terstimulasi dan ia pun merasa seperti sedang masak sungguhan.

8. Petak umpet

Permainan yang terkesan sederhana ini sebenarnya menyimpan banyak manfaat bagi kepintaran anak. Saat bermain petak umpet, ia akan belajar mengenali ruang dan situasi, mencari arah untuk menemukan orang yang sedang bersembunyi, menganalisis kondisi orang yang dicari dengan tempat yang memungkinkan bagi si Kecil untuk sembunyi, dan lain-lain.

Selain memberikan stimulasi untuk mengasah otak melalui berbagai macam permainan kreatif, Mam juga perlu memperhatikan asupan nutrisi si Kecil. Berikan S-26 Promise GOLD, susu pertumbuhan bernutrisi yang dapat mendukung si Kecil dalam proses mengamati dan berpikir, tumbuh aktif, serta membuat tubuhnya kuat.

S-26[®] Procal GOLD[®] dengan 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. Apa manfaat permainan mengasah otak?

Meningkatkan fokus, kreativitas, memori, dan kemampuan problem solving.

2. Apakah permainan mengasah otak cocok untuk anak?

Sangat cocok, terutama di usia dini saat perkembangan otak yang pesat.

3. Apakah permainan bisa meningkatkan kecerdasan?

Ya, permainan merangsang kemampuan kognitif, bahasa, dan kreativitas.

Referensi

AAP. Cow's Milk Alternatives: Parent FAQs. Dari [healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Why Do Infants Need Baby Formula Instead of Cow's Milk?. Dari [healthychildren.org/english/ages-stages/baby/formula-feeding/pages/why-formula-instead-of-cows-milk.aspx](https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/formula-feeding/pages/why-formula-instead-of-cows-milk.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Social Development in Preschoolers. Dari [healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Social-Development-in-Preschoolers.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Social-Development-in-Preschoolers.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. The Power of Play: How Fun and Games Help Children Thrive. Dari [healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/the-power-of-play-how-fun-and-games-help-children-thrive.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/the-power-of-play-how-fun-and-games-help-children-thrive.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Pretend Play: Ways Children Can Exercise Their Imagination. Dari [healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/pretend-play-ways-children-can-exercise-their-imagination.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/pretend-play-ways-children-can-exercise-their-imagination.aspx). Diakses 16 Mei 2023

Bagikan sekarang