

Anak
Article

Susu yang Tepat untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

APR 17, 2026

2 MINS

Mam dan Pap memainkan peran penting dalam membantu perkembangan otak anak. Meskipun otak anak berkembang sejak dalam kandungan dan sangat tergantung pada nutrisi yang dikonsumsi Mam saat hamil, namun perkembangan otak anak akan terus berlanjut setelah ia lahir.

Perkembangan otak anak yang optimal tentunya akan mendukung si Kecil jadi anak pintar. Lebih lanjut, perkembangan otak juga sangat bergantung pada stimulasi dan pengalaman awal sejak 1000 hari pertama kehidupannya.

Stimulus untuk Perkembangan Otak Anak

Jika Mam masih bingung bagaimana Mam dapat memberikan stimulus yang tepat untuk mendukung perkembangan otak anak mereka. Berikut adalah lima hal penting yang dapat dilakukan:

1. Berikan si Kecil asupan nutrisi yang tepat untuk usianya

Termasuk protein hewani seperti daging merah, ikan, dan ayam serta protein nabati seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan yang penting untuk perkembangan otak anak.

2. Stimulasi sensori, misalnya seperti menyentuh, menggendong, dan membuai

Stimulus sensori ini membantu si Kecil untuk memahami dan belajar mengenai kasih sayang. Stimulus ini juga memberikan rasa aman pada anak sehingga ia memiliki perkembangan emosi yang baik. Deengan demikian kelak di masa dewasa ia akan lebih mudah menangani stres yang mereka hadapi. Salah satu kegiatan sederhana yang dapat dilakukan untuk merangsang sensori anak adalah dengan melalui pijat.

3. Stimulasi pendengaran seperti berbicara pada si Kecil dan menyanyi atau bersenandung

Mengajak si Kecil berbicara dan bernyanyi adalah salah satu bentuk stimulus yang paling berpengaruh pada perkembangan otak, khususnya otak bagian perkembangan bahasa. Apabila anak sering diajak berbicara dan bernyanyi, maka mereka akan lebih menguasai ketrampilan interaksi verbal dan menunjukkan kecerdasan bahasa yang signifikan.

Mengingat kemampuan berbahasa adalah hal yang paling mendasar dalam perkembangan kognitif anak, maka mengajak anak ngobrol dan mendengarkan anak berbicara adalah salah satu cara terbaik untuk membantu perkembangan otak pada periode kritis mereka.

4. Stimulus visual

Berbeda dengan sistem saraf lainnya, sistem visual dibentuk setelah lahir dan membutuhkan stimulus dari luar. Banyak hal yang dapat dilakukan orangtua dalam memberikan stimulus visual pada anak, misalnya dengan mengajak anak membaca buku yang berilustrasi warna-warni atau bermain dengan menggunakan mainan yang penuh warna.

Orangtua juga dapat mengenalkan konsep terang-gelap pada anak untuk melatih kecerdasan visual mereka. Salah satu permainan menyenangkan yang mengenalkan anak pada konsep-terang gelap adalah bermain ciluk-ba dengan bersembunyi di balik selimut. Tetap Mam tetap perlu hati-hati, ya, saat bermain dengan selimut. Jangan sampai anak terjatuh selimut, atau gelagapan karena kebingungan.

5. Stimulus perkembangan motorik kasar

Gerakan seperti meraih mainan, tengkurap, berguling, merangkak, berjalan, berlari, dan melompat dapat membantu perkembangan otak yang maksimal. Lebih lanjut, meskipun sepertinya tidak berhubungan, tetapi banyak penelitian menunjukkan bahwa dengan mempelajari gerakan-gerakan tersebut, anak dapat melatih dirinya untuk berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah.

Stimulus ini juga membantu mereka dalam belajar ilmu pengetahuan dan konsep

matematika, lho! Selain itu, gerakan-gerakan ini juga membuat anak memiliki perilaku positif terhadap kebiasaan olah tubuh yang akan mendukung kesehatan fisik mereka.

Mam, selain pola makan seimbang dan stimulasi harian (membaca, bermain, ngobrol), susu bisa menjadi pelengkap gizi yang mendukung perkembangan otak Si Kecil. Susu untuk perkembangan otak anak dengan kandungan seperti spingomielin, fosfolipid, AA, zat besi, asam folat dan vitamin B12, DHA, dan protein berperan dalam pembentukan sel saraf, komunikasi antar-neuron, hingga daya ingat dan konsentrasi.

Peran Susu dalam Perkembangan Otak Anak

1. Bahan baku sel otak & saraf

Otak Si Kecil tersusun dari jaringan saraf yang terus berkembang. Nutrisi dari susu untuk perkembangan otak anak membantu membangun dan memelihara membran sel saraf, mendukung proses mielinisasi (pelapisan serabut saraf) agar sinyal otak berjalan cepat dan efisien.

2. Mendukung fungsi kognitif sehari-hari

Kombinasi lemak sehat, protein, dan vitamin dalam susu untuk perkembangan otak anak menunjang fokus, memori, bahasa, serta pemecahan masalah terlihat dari kemampuan Si Kecil mengikuti instruksi, bercerita, hingga menyelesaikan tugas sederhana.

3. Pelengkap gizi, bukan satu-satunya

Susu melengkapi asupan makanan harian ; hasil terbaik muncul jika dikombinasikan dengan makanan beragam (ikan, telur, kacang-kacangan, sayur-buah) dan stimulasi rutin (membaca bersama, permainan memori, puzzle).

Meskipun Mam and Pap sibuk, namun ingatlah bahwa orang tua adalah guru pertama bagi si Kecil. Stimulus yang Mam and Pap berikan akan sangat berarti bagi perkembangan otak sehingga mereka dapat memiliki pondasi yang kuat untuk tumbuh dan belajar dan menjadi anak hebat.

Pertanyaan yang sering ditanyakan:

1. Apa manfaat susu untuk perkembangan otak anak?

Sebagai sumber energi dan pembangun struktur otak (terutama selubung mielin)

yang krusial untuk kecepatan berpikir, daya ingat, dan konsentrasi.

2. Apa kandungan susu yang paling penting untuk perkembangan otak?

DHA, AA, Spingomielin, fosfolipid, Zat Besi, asam folat, vitamin B12, dan Protein (asam amino esensial).

3. Susu apa yang paling baik untuk perkembangan otak?

ASI (Air Susu Ibu) adalah yang terbaik dan tak tergantikan. Pilihan berikutnya adalah susu pertumbuhan yang difortifikasi lengkap dengan nutrisi otak tersebut.

Referensi

Gabbard, C., & Rodrigues, L. (2012). Optimizing Early Brain and Motor

Development Through Movement, ResearchGate Publication

Landry, S. H., (2008). The Role of Parents in Early Childhood Learning. Encyclopedia on Early Childhood Development.

Bagikan sekarang