Anak (1-3 tahun)
Artikel

Susu yang Tepat untuk Mendukung Perkembangan Otak Si Kecil

JUN 30, 2026

3 MINS

Asupan susu yang tepat dapat membantu perkembangan otak anak. Apa saja kandungan yang penting? Simak penjelasannya di sini!

Mam dan Pap memainkan peran penting dalam membantu perkembangan otak anak. Otak anak berkembang sejak dalam kandungan dan sangat tergantung pada nutrisi yang dikonsumsi Mam saat hamil. 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.

5 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. Dengan 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 keterampilan 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 cilukba dengan bersembunyi di balik selimut. Tetap Mam tetap perlu hati-hati, ya, saat bermain dengan selimut. Jangan sampai anak terjerat selimut, atau gelagapan karena kebingungan.

5. Stimulasi 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.

Baca Juga : Mengenal Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Usia Dini

Tanda Perkembangan Otak Anak Berjalan Normal

Tahukah Mam, otak anak berkembang pesat di beberapa tahun awal kehidupannya. Saat lahir, ukuran otak bayi sudah mencapai seperempat dari ukuran otak dewasa dan hampir mencapai 90% ukuran otak dewasa saat usia 5 tahun.[1]

Selama proses tumbuh kembang si Kecil, Mam tentu juga perlu memastikan perkembangan otaknya berjalan normal dan tidak mengalami hambatan. Lalu bagaimana cara Mam mengetahuinya? Adakah ciri-ciri atau tanda perkembangan otak anak yang normal?

Guna mengetahui apakah tahapan perkembangan otak anak berjalan normal, Mam dapat memeriksa dari pencapaian atau milestone si Kecil apakah sudah sesuai dengan usia, seperti berikut:

1. Usia 12 bulan

- Bisa diajak bermain permainan sederhana
- Melambaikan tangan "dadah"
- Memanggil Mam and Pap dengan kata sederhana
- Bermain memasukkan benda dan mencari benda di balik benda lain
- Berdiri dan berjalan dengan bantuan
- Mengambil benda menggunakan jempol dan telunjuk[2]

2. Usia 2 tahun

- Mulai menyadari emosi orang lain
- Merangkai dan mengucapkan dua kata
- Menggunakan kedua tangan untuk memegang benda
- Memainkan lebih dari satu mainan secara bersamaan
- Berlari dan menendang benda
- Makan menggunakan sendok[3]

3. Usia 3 tahun

- Bermain dan berinteraksi dengan anak lain
- Berbincang sedikitnya 2 kali timbal balik
- Bertanya siapa, apa, di mana, dan kenapa
- Menjawab pertanyaan dengan jawaban singkat
- Ucapannya mulai bisa dipahami orang lain
- Menggambar sesuai instruksi sederhana
- Memahami kata perintah sederhana[4]

Perlu Mam pahami juga jika kecepatan perkembangan si Kecil bisa berbeda dengan anak lain

seusianya. Mam tidak perlu terburu-buru khawatir apabila si Kecil lebih terlambat mencapai sesuatu dibanding anak lain. Namun jika perkembangannya terlalu lambat dan jauh tertinggal, Mam bisa berkonsultasi dengan dokter anak.

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

Nutrisi untuk Perkembangan Otak Anak

Mam, selain pola makan seimbang dan stimulasi otak anak 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.

Di antara nutrisi perkembangan otak tersebut, DHA, Spingomielin, dan Fosfolipid merupakan blok pembangun yang penting bagi perkembangan otak. Ketiganya bersinergi mengoptimalkan fungsi kognitif, meningkatkan kemampuan memori, serta mendorong proses pembelajaran selama periode perkembangan otak yang penting.

DHA atau Docosahexaenoic Acid merupakan asam lemak Omega-3 yang membentuk fondasi struktural membran sel otak. Nutrisi ini sangat penting untuk proses pembentukan sel saraf dan mempercepat pengiriman pesan melalui sel saraf.

Sedangkan Fosfolipid merupakan sejenis lemak esensial yang berperan sebagai komponen struktural membran sel dan berfungsi membawa DHA dan asam lemak penting lainnya menuju ke otak. Fosfolipid juga membantu meningkatkan proses pembelajaran sekaligus daya ingat.[5]

Sementara, Spingomielin memiliki peran penting dalam proses mielinisasi, yakni proses pembentukan selubung mielin di sekitar serabut saraf yang dapat mempercepat transmisi sinyal antar sel otak, mendorong proses pembelajaran yang lebih cepat.[6]

3 Peran Susu dalam Perkembangan Otak Anak

Selain memberi stimulasi, asupan makanan untuk otak anak juga penting dalam proses perkembangan si Kecil. Salah satunya bisa melalui pemberian asupan susu pertumbuhan. Apa saja sih peran susu dalam perkembangan otak si Kecil? Berikut di antaranya:

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 protein, spingomielin, fosfolipid, DHA, AA serta vitamin dan mineral 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).

Untuk susu pertumbuhan anak yang juga mendukung perkembangan otaknya, Mam bisa memberi si Kecil susu S-26 Procal Gold.

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.

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 anak sehingga si Kecil dapat memiliki pondasi yang kuat untuk tumbuh dan belajar dan menjadi anak hebat.

Pertanyaan Seputar Perkembangan Otak Anak

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. Setelah anak berusia 1 tahun, pilihan berikutnya adalah susu pertumbuhan yang difortifikasi lengkap dengan nutrisi untuk otak.

4. Apa ciri-ciri perkembangan otak anak yang berjalan dengan normal?

Ciri-ciri perkembangan otak anak yang berjalan dengan normal dapat dipantau dari pencapaian atau milestone anak apakah sudah sesuai dengan usianya.

5. Apakah kurang tidur bisa menghambat perkembangan otak balita?

Kurang tidur bisa menghambat perkembangan otak balita karena tidur penting bagi anak usia pertumbuhan dalam mendorong perkembangan kognitifnya. Kurang tidur akan membuat anak sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan kecerdasan menurun.

6. Makanan apa yang paling bagus untuk mendukung kecerdasan otak anak?

Makanan paling bagus untuk mendukung kecerdasan otak anak adalah kombinasi makanan yang beragam, mulai dari sumber hewani dan nabati, serta ditambah susu yang mengandung nutrisi untuk perkembangan otak, seperti DHA, Spingomielin, dan Fosfolipid, yang bisa ditemukan dalam susu S-26 Procal Gold.

Referensi:

1. Thompson R. A. (2024). Early Brain Development and Public Health. Delaware journal of public health, 10(4), 6–11. https://doi.org/10.32481/djph.2024.10.03

2. CDC. Milestones by 1 Year. Dari: https://www.cdc.gov/act-early/milestones/1-year.html. Diakses pada 11/06/2026

3. CDC. Milestones by 2 Years. Dari: https://www.cdc.gov/act-early/milestones/2-years.html. Diakses pada 11/06/2026

4. CDC. Milestones by 3 Years. Dari: https://www.cdc.gov/act-early/milestones/3-years.html. Diakses pada 11/06/2026

5. Garg, P. K., Pejaver, R. K., Sukhija, M., & Ahuja, A. (2017). Role of DHA, ARA, &

phospholipids in brain development: An Indian perspective. Clinical Epidemiology and Global Health, 5(4), 155–162. https://doi.org/10.1016/j.cegh.2017.09.003

6. Schneider, N., Hauser, J., Oliveira, M., Cazaubon, E., Mottaz, S. C., O'Neill, B. V., Steiner, P., & Deoni, S. C. L. (2019). Sphingomyelin in Brain and Cognitive Development: Preliminary Data. eNeuro, 6(4), ENEURO.0421-18.2019. https://doi.org/10.1523/ENEURO.0421-18.2019

Bagikan sekarang

