

# Ketahui Nutrisi & Stimulasi yang Tepat Agar Anak Pintar

NOV 17, 2020

Semua Mam pasti ingin agar anaknya bertumbuh dan berkembang dengan baik. Untuk itu, si Kecil membutuhkan dukungan berupa stimulasi dan asupan nutrisi yang tepat.

*Untuk nutrisi perlu dapat menjadi sumber energi dan mendukung aktivitas fisik maupun aktivitas belajar agar si Kecil jadi anak pintar dan sehat. Untuk stimulasi, dapat dimulai dengan stimulasi taktil dan visual, tentunya dengan berkembangnya anak stimulasi dapat menjadi lebih variatif. Kedua unsur ini esensial untuk cara kerja otak anak dan kepintaran anak.*

Seringkali Mam bingung dengan apa yang boleh dan tidak boleh diberikan kepada anaknya. Semua Mam pasti ingin agar anaknya bertumbuh dan berkembang dengan baik. Untuk itu, si Kecil membutuhkan dukungan berupa stimulasi dan asupan nutrisi yang tepat. Seringkali Mam kemudian bingung dengan apa yang dimaksud dengan stimulasi dan nutrisi yang tepat. Lalu nutrisi dan stimulasi apa yang tepat untuk mendukung **cara kerja otak** anak dan jadikan ia **anak pintar**? Simak penjelasannya di bawah ini ya, Mam.

## Nutrisi dan stimulasi perlu sesuai untuk usia anak

Hal pertama yang Mam harus pikirkan saat memilih asupan dan stimulasi anak adalah usia anak. Setiap tahap perkembangan anak akan membutuhkan stimulasi dan nutrisi yang berbeda untuk mendukung **kepintaran anak** dan optimalkan tumbuh kembangnya.

## Nutrisi apa yang seimbang dan dari bahan pangan yang bervariasi

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua unsur yang penting untuk menunjang **cara kerja otak anak**. Pertama, karbohidrat sebagai bahan bakar utama otak dan

kedua, adalah protein yang fungsinya membentuk sel-sel otak dan koneksi antar sel-sel tersebut. Nasi adalah contoh karbohidrat yang paling umum di Indonesia, tetapi ada bentuk karbohidrat lainnya yang bisa menjadi variasi untuk nutrisi si Kecil. Salah satunya adalah ubi manis. Selain merupakan karbohidrat yang penting, ubi manis merupakan sumber dari vitamin A, Vitamin C dan Vitamin E. Dan juga, rasanya yang manis pasti akan disukai oleh si Kecil. Ubi- ubian lain seperti ubi ungu juga bisa menjadi sumber makanan yang baik untuk mendukung **cara kerja otak** anak. Ubi ungu mengandung potassium yang tinggi, dan penelitian menunjukkan bahwa potassium membantu membawa oksigen ke otak dan memastikan agar otak serta sel saraf bekerja dengan baik.

Selain karbohidrat, protein merupakan nutrisi yang penting untuk anak. Semua sel ditubuh kita tidak terkecuali sel-sel di otak anak, dibentuk oleh protein, sehingga protein sering dikenal sebagai *building blocks* dari tubuh kita. Otak anak berkembang dari sebelum mereka lahir hingga anak berusia remaja. Perkembangan otak anak sangat didukung oleh asupan protein mereka. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan protein dan skor tes **kepintaran anak**. Lalu apakah makanan yang mengandung protein? Pertama yang paling umum adalah daging hewan, seperti sapi, ayam dan ikan. Tetapi asupan protein nabati juga penting untuk anak. Berbeda dengan karbohidrat yang dapat dikenalkan kepada bayi lebih awal, protein hewani dan nabati baru dapat diberikan ke anak saat mereka berusia di atas 9 bulan. Memperkenalkan protein terlalu dini kepada si Kecil dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan pencernaan seperti konstipasi, karena sistem pencernaan bayi belum bisa memproses protein.

## **Stimulasi yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang dan dilakukan secara rutin**

Selain nutrisi, hal lain yang penting untuk **kepintaran anak** adalah stimulasi. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Britto et al., (2017). Penelitian menunjukkan anak-anak yang tidak mendapatkan stimulasi dapat mengalami gangguan dalam perkembangan otak mereka. Stimulasi yang paling awal dapat diberikan oleh Mam adalah sentuhan. Stimulasi taktil sederhana seperti sentuhan, belaiian ternyata sangat penting untuk mendukung kerja sel saraf anak. Selain sentuhan bentuk stimulasi lain yang dapat diberikan adalah stimulasi visual untuk perkembangan sistem visual si Kecil. Kemudian, sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan si Kecil, ia dapat diberikan stimulasi lain yang lebih kompleks, seperti permainan yang dapat mengasah memori mereka, seperti permainan mencocokan atau *matching*. Agar hasilnya optimal, stimulasi perlu diberikan secara rutin dan konsisten.

Pemberian nutrisi dan stimulasi yang baik penting untuk mendukung **cara kerja otak anak**. Apakah nutrisi dan stimulasi yang tepat? Untuk nutrisi perlu dapat menjadi sumber energi dan mendukung aktivitas fisik maupun aktivitas belajar agar

si Kecil jadi anak pintar dan sehat. Untuk stimulasi, dapat dimulai dengan stimulasi taktil dan visual, tentunya dengan berkembangnya anak stimulasi dapat menjadi lebih variatif. Kedua unsur ini esensial untuk **cara kerja otak anak** dan **kepintaran anak**.

## Sumber:

1. Britto et al. (2017). Nurturing Care: promoting early childhood development. *The Lancet*, 289: 91-102.
2. <https://www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/in/environments.pdf>.
3. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-does-potassium-do-body>

Bagikan sekarang