

# Pelatihan Otak Anak: Cara Efektif Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi

APR 17, 2026

2 MINS

Otak manusia terdiri dari milyaran sel-sel otak yang pembentukan dan perkembangannya berlangsung bahkan sejak anak berada di dalam kandungan hingga ia beranjak dewasa. Sel-sel otak yang jumlahnya banyak saat anak baru lahir ini jumlahnya semakin berkurang dengan bertambahnya usia.

Namun bukan jumlah sel-sel otak ini yang menentukan kecerdasan seseorang, melainkan perkembangan yang terjadi di otak sebagai hasil dari interaksi antara satu sel otak dengan sel otak lainnya. Interaksi dan perkembangan ini bisa terjadi jika seorang manusia mendapat rangsangan dari dalam atau luar dirinya.

## Memaksimalkan Sel-Sel Otak si Kecil

Otak manusia bisa diibaratkan sebagai sebuah kota dan sel-sel otak adalah isinya. Seperti kota yang jika diisi banyak konstruksi bangunan akan semakin berkembang, semakin banyak perkembangan neuron pada sel otak menandakan perkembangan otak yang meningkat. Ini berarti, semakin sehat seseorang anak, semakin banyak produksi sel otak sepanjang hidupnya.

Karena sel-sel otak paling berkembang dan jumlahnya paling banyak justru di awal-awal masa kehidupan seorang manusia, maka orangtua sebaiknya mengoptimalkan perkembangan sel otak ini dengan memberikan stimulasi yang tepat.

## Manfaat Pelatihan Otak

- **Daya Ingat Lebih Tajam:** Si Kecil lebih mudah mengingat huruf, kosakata, urutan langkah, dan instruksi.
- **Konsentrasi Meningkat:** Fokus lebih lama pada tugas, berkurang “mudah

terdistraksi”.

- **Bahasa & Literasi:** Bertambahnya kosakata, kemampuan bercerita, dan pemahaman bacaan.
- **Problem Solving:** Terlatih menganalisis, mencoba, dan memperbaiki strategi.
- **Regulasi Emosi:** Belajar menunggu giliran, menyelesaikan tugas meski menantang, dan bangga pada proses.
- **Kemandirian Belajar:** Terbiasa memulai, menyelesaikan aktivitas dengan minim bantuan.

Baca Juga : Senam Otak Anak yang Bisa Dilakukan Dirumah

## Memilih Aktivitas yang Tepat untuk Perkembangan Sel Otak

Stimulasi berupa pelatihan otak yang tepat untuk si Kecil sangatlah penting untuk meningkatkan sel-sel otaknya. Perkembangan otak yang optimal ini juga akan menentukan kecerdasan anak dimasa yang akan datang. Agar perkembangan sel-sel otak di masa golden period bisa optimal, Mam dan Pap bisa mengajak si Kecil melakukan lima aktivitas berikut ini :

### 1. Belajar Bahasa

Mempelajari bahasa baik bahasa Ibu atau pun bahasa asing, dapat meningkatkan potensi sel-sel otak untuk memahami sesuatu dengan lebih cepat. Jika si Kecil menguasai lebih dari satu bahasa, sel-sel otaknya akan lebih kuat karena otaknya sibuk memilih bahasa mana yang akan digunakan.

### 2. Bermain Musik

Ternyata bermain alat musik dan mendengarkan music bisa membantu meningkatkan kekuatan pemrosesan sel-sel otak pada otak. Inilah yang kemudian membuat kecerdasan si Kecil bisa bertambah. Tak heran jika banyak anak yang merasa lebih mudah fokus saat belajar dengan mendengarkan musik.

### 3. Mempelajari Hal Baru

Bagi si Kecil, setiap hal yang ia lihat merupakan hal baru. Jadi perkenalkanlah si Kecil kepada banyak hal setiap harinya sebagai salah satu bentuk pelatihan otak. Misalnya untuk si Kecil yang belum bisa bicara Mam dan Pap dapat menunjuk barang sambil mengucapkan Namanya.

Dengan terus mempelajari hal baru pertumbuhan sel-sel otak akan terangsang. Selain itu, saat belajar hal-hal baru, sel-sel otak akan terhubung dan berkembang semakin besar sehingga proses kognitif pada si Kecil akan terus meningkat.

## 4. Tidur yang Cukup

Melakukan kegiatan memang baik untuk perkembangan sel-sel otak, namun anak tetap butuh tidur yang cukup. Jika terus menerus melakukan banyak kegiatan hingga lelah dan kurang tidur, malah bisa berakibat pada kerusakan saraf dan fungsi otak.

Si Kecil memerlukan waktu tidur yang lebih lama dari orang dewasa, saat mereka tidur inilah otak akan membuat sel-sel baru yang baik untuk saraf otak sehingga ingatan si Kecil jadi lebih tajam.

## 5. Aktivitas Fisik

Ajaklah si Kecil melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat. Bentuk kegiatannya bisa olahraga ringan atau Tetap aktif secara fisik, misalnya dengan berolahraga, akan meningkatkan aliran darah yang mengandung oksigen baru ke sel-sel otak.

Si Kecil yang secara fisik aktif dan bugar biasanya memiliki banyak sel abu-abu di area otak yang penting untuk konsentrasi, berpikir, fokus, fungsi motorik, proses visual, hingga keterampilan memecahkan masalah.

Baca Juga : Games untuk Melatih Otak Anak

# Membentuk Sel Otak dengan Tambahan Nutrisi yang Tepat

Selain melakukan aktivitas tadi untuk membantu perkembangan sel-sel otak si Kecil, Mam dan Pap juga bisa memberikan asupan nutrisi yang tepat untuk membantu pembentukan sel-sel otak. Salah satu nutrisi yang bisa diberikan adalah makanan yang mengandung Sphingomyelin.

Ini adalah zat gizi yang berfungsi menjaga kinerja sel-sel otak agar dapat bekerja dengan optimal. Mengonsumsi makanan yang mengandung sphingomyelin akan mendukung pembentukan dan fungsi kerja sel otak yang optimal dan pertumbuhan otak yang lebih baik.

Sphingomyelin ini merupakan kategori phospholipid, sebuah molekul lemak yang jadi komponen utama membran sel. Di dalam otak manusia, 20-25%-nya terdiri dari phospholipid dan fungsinya membentuk kerangka membran sel otak. Kinerja phospholipid sangat berpengaruh pada kecerdasan otak anak. Sphingomyelin sebagai salah satu jenis phospholipid bisa ditemukan di ASI, susu sapi dan susu kedelai. Fungsi Sphingomyelin adalah membentuk myelin yang akan menyelimuti sel saraf dan membantu koneksi pada sel saraf.

Myelin sendiri merupakan sebuah lembaran kaya lemak yang terdiri dari sphingomyelin dan metabolit sphingolipid lain. Myelin inilah yang bertugas mempercepat impuls dari satu sel otak ke sel otak lainnya.

Agar pembentukan sel otak maupun pelatihan otak si Kecil optimal, pastikan Mam dan Pap memberikan dukungan baik dari segi stimulasi lewat lingkungan serta nutrisi yang tepat. Dengan perkembangan otak yang optimal, si Kecil bisa #DariBelajarJadiHebat

## Pertanyaan yang sering ditanyakan:

### 1. Mengapa pelatihan otak penting untuk anak?

Pelatihan otak penting karena masa kanak-kanak adalah periode "*golden age*" di mana otak memiliki neuroplastisitas (kemampuan berubah dan beradaptasi) yang sangat tinggi. Latihan yang tepat akan memperkuat koneksi antar sel saraf (sinapsis), yang menjadi fondasi utama bagi kemampuan belajar, regulasi emosi, memori, dan penyelesaian masalah di masa depan.

### 2. Jenis pelatihan otak seperti apa yang cocok untuk anak?

Jenis pelatihan yang ideal adalah yang menggabungkan stimulasi kognitif dan motorik secara menyenangkan (gamifikasi). Ini mencakup permainan strategi (catur, puzzle), mempelajari bahasa atau alat musik baru, serta olahraga yang menuntut koordinasi mata dan tangan. Kuncinya adalah variasi dan tantangan bertingkat agar otak terus terstimulasi.

### 3. Apakah nutrisi berpengaruh pada hasil pelatihan otak anak?

Sangat berpengaruh. Nutrisi adalah bahan bakar untuk membentuk jaringan otak baru yang dirangsang oleh pelatihan tersebut. Tanpa asupan yang cukup dari protein, zat besi, dan asam lemak esensial (seperti Omega-3), otak tidak dapat membangun koneksi saraf secara optimal, sehingga hasil pelatihan tidak akan maksimal.

## Referensi

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). *From best practices to breakthrough impacts: A science-based approach to building a more promising future for young children and families*. Harvard University.

Kolb, B., & Gibb, R. (2011). Brain plasticity and behaviour in the developing brain. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 20(4), 265-276.

Huttenlocher, P. R., & Dabholkar, A. S. (1997). Regional differences in synaptogenesis in human cerebral cortex. *Journal of Comparative Neurology*, 387(2), 167-178.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1096-9861\(19971020\)387:2<167::AID-CNE1>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1096-9861(19971020)387:2<167::AID-CNE1>3.0.CO;2-Z)

Bialystok, E. (2009). Bilingualism: The good, the bad, and the indifferent. *Bilingualism: Language and Cognition*, 12(1), 3-11. <https://doi.org/10.1017/S1366728908003477>

Hyde, K. L., Lerch, J., Norton, A., Forgeard, M., Winner, E., Evans, A. C., & Schlaug, G. (2009). Musical training shapes structural brain development. *Journal of Neuroscience*, 29(10), 3019-3025. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5118-08.2009>

Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 114-126. <https://doi.org/10.1038/nrn2762>

Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., Kim, J. S., Voss, M. W., VanPatter, M., ... Kramer, A. F. (2010). A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain Research*, 1358, 172-183. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2010.08.049>

O'Brien, J. S., & Sampson, E. L. (1965). Lipid composition of the normal human brain: Gray matter, white matter, and myelin. *Journal of Lipid Research*, 6(4), 537-54.

Tanaka, K., & Farooqui, A. A. (2013). Lipid signaling in brain development and neurodegeneration. *Neuroscientist*, 19(1), 3-19. <https://doi.org/10.1177/1073858411427462>

Timby, N., Domellöf, E., Hernell, O., Lönnerdal, B., & Domellöf, M. (2014). Neurodevelopment, nutrition, and growth until 12 months of age in infants fed formula supplemented with bovine milk fat globule membranes. *American Journal of Clinical Nutrition*, 99(4), 860-868. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.064295>

Bagikan sekarang