

4 Tahap Penting Perkembangan Otak Anak yang Harus Mam Tahu

APR 17, 2026

2 MINS

Dua tahun awal kehidupan seorang anak, atau yang biasa disebut golden period, sangatlah penting untuk menentukan kesehatan dan perkembangan otak anak.

Agar pertumbuhan serta perkembangan otak anak terjaga, banyak hal yang harus disiapkan dan dilakukan orang tua bahkan sejak anak masih ada di dalam kandungan. Misalnya saja bagaimana memberikan nutrisi yang tepat agar perkembangan otak bayi sejak dalam kandungan jadi optimal.

Dua tahun awal kehidupan seorang anak, atau yang biasa disebut golden period, sangatlah penting untuk menentukan kesehatan dan perkembangan otak anak. Salah satu alasannya tentu saja karena pertumbuhan dan perkembangan otak si Kecil sejak ia dalam kandungan hingga dua tahun awal kehidupannya sangatlah cepat dan akan terus berkembang hingga ia dewasa.

Perkembangan Otak Anak Paling Pesat Terjadi Di Awal Kehidupannya

Meski perkembangan otak anak dimulai dari bayi dan terus terjadi hingga usianya dewasa namun 2 tahun pertama adalah fondasi awal perkembangan otak anak untuk masa depan yang baik.

Di awal-awal tahun kehidupannya ini, selain tumbuh kembang secara fisik yang terlihat meningkat pesat, perkembangan otak anak juga meningkat. Terlihat dari kecepatan seorang anak menangkap, memahami, bahkan menirukan dengan mudah berbagai hal yang dilihat dan didengarkan di golden period ini.

Pentingnya Perkembangan Otak Anak Sejak Dini

Perkembangan otak sejak bayi di dalam kandungan hingga ia memasuki golden period adalah hal yang menentukan perkembangan anak saat ia dewasa nanti. Apapun yang terjadi, baik pengalaman negatif maupun positif, akan berpengaruh terhadap perkembangan otak serta kesehatan dan kepribadian si Kecil.

Berbagai hal yang dipelajari dan masuk ke dalam otak si Kecil di masa golden period efeknya akan terasa hingga dewasa karena justru di usia bayi hingga 2 tahun inilah yang akan membentuk otak si Kecil di masa depan.

Oleh karena itu, sangat penting memastikan perkembangan otak pada si Kecil terjadi dengan lancar sejak usia dini.

Agar pertumbuhan serta perkembangan otak anak terjaga, banyak hal yang harus disiapkan dan dilakukan orang tua bahkan sejak anak masih ada di dalam kandungan. Misalnya saja bagaimana memberikan nutrisi yang tepat agar perkembangan otak bayi sejak dalam kandungan jadi optimal.

Dengan cara yang tepat perkembangan otak sejak janin yang akan berlanjut hingga bayi lahir dan beranjak besar dapat mencapai potensi terbaiknya. Jangan sampai perkembangan kemampuan otak si Kecil tersendat karena ini dapat mempengaruhi hidupnya saat dewasa nanti.

4 Tahap Perkembangan Otak si Kecil

Mam, memahami 4 tahap perkembangan otak/kognitif Si Kecil (menurut Piaget) membantu Mam memberikan stimulasi yang pas. Berikut tahapan yang perlu Mam ketahui:

1. Sensorimotor (0-2 tahun): Belajar Lewat Indra & Gerak

Pada tahap ini, Si Kecil mengenal dunia melalui pancaindra (melihat, mendengar, menyentuh) dan gerakan tubuh. Ia mencoba-coba (trial and error), meniru, dan mulai memahami sebab-akibat (kalau mainan digoyang, bunyi; kalau dilempar, jatuh). Di akhir fase, ia mengembangkan permanensi objek, mengerti bahwa benda tetap ada meski tidak terlihat. Ciri-ciri yang sering terlihat

- Suka menggenggam, menggigit, mencocok mainan, menjatuhkan berulang-ulang
- Menoleh ke sumber suara, tertarik pada kontras warna/gerak
- Mulai meniru gestur sederhana (dadah, tepuk tangan)
- Gelisah saat Mam “menghilang”, lalu perlahan paham Mam tetap ada

2. Pra-operasional (2-7 tahun): Mulai Berbahasa & Simbol

Si Kecil memasuki dunia simbol dan imajinasi. Bahasa berkembang pesat; permainan pura-pura (pretend play) mekar. Namun cara berpikirnya masih egosentris (sulit melihat sudut pandang orang lain), fokus pada satu aspek (centration), dan belum paham konsep konservasi (air di gelas tinggi dianggap lebih banyak). Ciri-ciri yang sering terlihat

- Pretend play: masak-masakan, dokter-dokteran, boneka “hidup”
- Cerita sederhana, tanya “kenapa?” berkali-kali (rasa ingin tahu tinggi)
- Menilai berdasarkan penampakan (gelas tinggi “lebih banyak”)
- Kadang animisme: benda dianggap punya niat (“bonekanya sedih”)

3. Operasional Konkret (7-11 tahun): Mulai Berpikir Logis pada Hal Nyata

Di fase ini, anak mulai berpikir logis tentang benda dan situasi konkret. Ia memahami konservasi (jumlah tetap meski bentuk wadah beda), reversibilitas (proses bisa dibalik), klasifikasi, dan seriasi (mengurutkan dari kecil ke besar). Ciri-ciri yang sering terlihat:

- Mampu menjelaskan mengapa dua wadah berbeda tinggi tetap punya volume sama
- Menyusun benda berurutan (panjang, berat), membuat kategori & subkategori
- Lebih paham aturan permainan, strategi sederhana, kerja kelompok

4. Operasional Formal (12+ tahun): Mampu Berpikir Abstrak & Hipotesis

Remaja mulai berpikir abstrak, mempertimbangkan hipotesis, dan melakukan penalaran deduktif. Mereka bisa memikirkan kemungkinan masa depan, menganalisis ide-ide kompleks (keadilan, etika), dan melakukan metakognisi (menyadari cara berpikirnya sendiri). Ciri-ciri yang sering terlihat

- Menyusun argumen, debat pro-kontra, melihat banyak sudut pandang
- Merancang uji coba untuk membuktikan dugaan
- Minat pada isu sosial, identitas diri, nilai-nilai pribadi

Orang Tua Menjadi Salah Satu Kunci Perkembangan Otak Anak

Sejak dalam kandungan, perkembangan otak bayi sudah dimulai dan saat lahir otak anak kecil sebenarnya sudah siap mempelajari banyak hal. Apalagi memang banyak

kemampuan yang perlu dikuasai si Kecil dari tahun ke tahun untuk memastikan tumbuh kembangnya berjalan lancar.

Anak-anak ini bergantung pada orang tua serta anggota keluarga lainnya untuk bisa membantu perkembangan otaknya agar mereka mampu hidup dengan baik.

Apalagi, perkembangan otak anak salah satunya sangat dipengaruhi oleh interaksi dan pengalaman si anak tersebut dengan orang lain dan lingkungannya. Otak dan fisik bayi tentu akan berkembang baik hingga dewasa jika mereka tumbuh di lingkungan yang aman serta mendapat banyak dukungan dan kesempatan untuk belajar.

Baca Juga: [Apa Saja Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak? Simak di sini](#)

Bagaimana Orang Tua Dapat Mendukung Perkembangan Otak Bayi Sejak Dini?

Perkembangan otak bayi hingga ia bertambah usia dipengaruhi beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, serta nutrisi. Faktor genetik bisa dibilang tak bisa diubah atau diutak-atik karena ini berhubungan dengan genetik kedua orang tua anak.

Faktor lingkungan bisa terbagi jadi dua yaitu internal (faktor dari dalam diri bayi itu sendiri) dan eksternal (misalnya ibu hamil, lingkungan tempat tinggal, bagaimana orang tua mengasuh bayi, dll). Faktor nutrisi berkaitan dengan pola makan dan pemberian makanan-makanan dengan asupan nutrisi yang memang penting untuk perkembangan otak bayi seperti zat besi, asam folat, vitamin B, vitamin D, dll.

Dengan memberikan stimulasi tepat sesuai usia dan kebutuhan si bayi, maka orang tua dapat mendukung perkembangan otak bayi dengan optimal. Apalagi orang tua memang sumber belajar utama bayi.

Agar bisa mendukung perkembangan otak bayi sejak dini, pastikan Mam dan Pap mencari info sebanyak mungkin tentang stimulasi apa yang dibutuhkan bayi di masa-masa tumbuh kembangnya.

Penting untuk Mam dan Pap memilih stimulasi yang sesuai dengan kemampuan dan minat anak. Dengan memahami kebutuhan si Kecil sejak usia dini dan memberikan stimulasi yang tepat akan membantu perkembangan otak anak lebih optimal.

Stimulasi yang diberikan bisa saja tindakan yang sederhana misalnya bernyanyi bersama, yang penting stimulasi ini dilakukan secara rutin dan hindari membuat anak stress atau trauma saat memberikan stimulasi.

Ingatlah, apa yang Mam berikan kepada si Kecil sejak usia dini akan berpengaruh bahkan hingga anak tumbuh dewasa.

Penting juga untuk mencatat perkembangan otak anak dengan memastikan mereka memang memiliki kemampuan yang seharusnya dimiliki anak seusianya. Misalnya bayi umur 7 bulan kebanyakan sudah memiliki kemampuan untuk merangkak dan berdiri dengan dibantu.

Jika si Kecil kesayangan Mam belum memiliki kemampuan ini, berikanlah ia stimulasi yang tepat agar dapat melakukannya. Bila setelah diberikan stimulasi ternyata perkembangannya juga tidak bertambah, bisa jadi ada masalah pada tumbuh kembang si Kecil yang harus diatasi dengan cepat.

Untuk anak usia 1-3 tahun berikan S-26 Procal Gold dan untuk anak 3-12 tahun berikan S-26 Promise Gold di mana keduanya merupakan rangkaian S-26 Gold yang bantu penuhi kebutuhan nutrisinya demi dukung potensi hebatnya!

Pertanyaan yang sering ditanyakan:

1. Apa yang dimaksud dengan 4 tahap perkembangan otak?

Mengacu pada Tahapan Kognitif Piaget:

- Sensorimotor (0-2 thn): Belajar lewat indra.
- Pra-operasional (2-7 thn): Mulai berbahasa & simbol.
- Operasional Konkret (7-11 thn): Berpikir logis.
- Operasional Formal (12+ thn): Berpikir abstrak.

2. Bagaimana perkembangan otak anak pada usia 0-5 tahun?

Masa Emas (Golden Age): Volume otak tumbuh hingga 90% ukuran dewasa dengan pembentukan jutaan koneksi saraf (sinaps) baru yang sangat pesat.

3. Apa yang terjadi pada otak di tahap anak-anak (5-12 tahun)?

Efisiensi (Pruning): Otak memangkas koneksi saraf yang jarang dipakai agar proses berpikir lebih cepat, terfokus, dan terorganisir.

4. Nutrisi apa yang penting untuk mendukung 4 tahap perkembangan otak?

Fosfolipid, asam folat, vitamin B12, DHA & AA (struktur otak), Zat Besi (fokus/energi), Sphingomyelin (kecepatan koneksi), serta Zinc & Kolin (memori).

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. (2007). The science of early childhood development. Harvard University.

Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., ... Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: Science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77-90.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)

Stiles, J., & Jernigan, T. L. (2010). The basics of brain development. *Neuropsychology Review*, 20(4), 327-348. <https://doi.org/10.1007/s11065-010-9148-4>

Georgieff, M. K. (2007). Nutrition and the developing brain: Nutrient priorities and measurement. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85(2), 614S-620S.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/85.2.614S>

Bagikan sekarang