

# Rahasia Perkembangan Otak Anak: Bagaimana Mam Dapat Mendorong Potensi Maksimalnya

JUN 2, 2021

Pada anak-anak, otak terus menerus berkembang sejak ia masih janin hingga lahir dan tumbuh dewasa. Otak si Kecil malah berkembang lebih pesat dibanding jika ia sudah dewasa

*Otak pada manusia merupakan pusat mesin penggerak seluruh aktivitas manusia, Otak mengatur emosi, hingga ingatan seseorang*

Selama masa awal kehidupan, otak berkembang lebih pesat dibandingkan dengan saat dewasa. Setiap interaksi membentuk jutaan koneksi sinaps di otaknya. Proses ini diperkuat dengan asupan nutrisi penting seperti DHA, AA, kolin, dan zat besi, yang semuanya mendukung kecerdasan dan kemampuan belajar anak.

Sebagai orang tua, Mam dan Pap memegang peran besar dalam proses ini. Lingkungan yang aman, nutrisi seimbang, dan aktivitas stimulatif memungkinkan otak si Kecil berkembang secara optimal. Mari pelajari tahap-tahap perkembangan otak anak dan cara optimalkan perkembangan otak anak dengan efektif untuk mendukungnya.

## Perkembangan Otak Anak Berdasarkan Usia

### 1. Perkembangan Otak Anak dalam Kandungan

#### Apa yang Terjadi?

- Proses pembentukan otak dimulai sejak dalam kandungan.

- Puncak pembentukan sel otak terjadi pada usia kehamilan 4-6 bulan.
- Jumlah sel otak yang terbentuk selama periode ini berdampak pada kualitas otak di masa depan.

### **Apa yang Harus Dilakukan?**

- Hindari Paparan Berbahaya: Hindari rokok, alkohol, dan obat-obatan tanpa resep dokter.
- Penuhi Nutrisi Penting: Konsumsi makanan bergizi dengan AA, DHA, asam folat, dan nutrisi penting lainnya.

## **2. Perkembangan Otak Anak Usia 0-6 Tahun**

### **Apa yang Terjadi?**

- Saat lahir, otak anak sudah memiliki miliaran sel otak dan mencapai 25% dari ukuran otak dewasa.
- Pada usia 6 tahun, otak anak mencapai 95% ukuran otak dewasa.
- Periode ini dikenal sebagai “masa kritis” karena 80% jaringan otak terbentuk dalam dua tahun pertama.

### **Apa yang Harus Dilakukan?**

- Stimulasi Rutin: Berikan rangsangan melalui permainan, berbicara, bercerita, dan aktivitas sensorik.
- Libatkan Aktivitas Positif: Ajak si Kecil bermain puzzle, musik, atau aktivitas seni.
- Nutrisi Seimbang: Pastikan asupan protein, lemak sehat, dan mineral penting seperti zat besi.
- Respon Positif: Berikan pujian dan dorongan atas tindakan positif si Kecil.

Baca Juga : Nutrisi Perkembangan Otak Anak yang Perlu Mama Ketahui dan Penuhi

## **3. Perkembangan Otak Anak Usia 7-12 Tahun**

### **Apa yang Terjadi?**

- Proses penghubungan antar-sel otak semakin kuat, didukung oleh pengulangan aktivitas.
- Lapisan pelindung saraf (myelin) terbentuk, meningkatkan kecepatan transmisi sinyal otak.
- Anak mulai mengembangkan empati, kontrol impuls, dan kemampuan mengambil keputusan.

### **Apa yang Harus Dilakukan?**

- Bimbing Pengambilan Keputusan: Ajarkan cara membuat keputusan yang baik.

- Latih Pengelolaan Emosi: Bantu anak mengelola emosi melalui diskusi terbuka dan latihan empati.
- Dorong Tantangan Baru: Ajak anak mempelajari keterampilan baru seperti bermain alat musik atau olahraga.
- Perkuat Hubungan Sosial: Dorong anak bersosialisasi dengan teman sebaya.

# Tips Mengoptimalkan Perkembangan Otak Anak

## 1. Dukungan Emosional dan Lingkungan Aman

Lingkungan aman dan hubungan penuh kasih sayang membantu anak merasa nyaman dan lebih percaya diri. Ini memungkinkan otaknya berkembang tanpa gangguan dari stres.

### Cara Memberikan Dukungan Emosional

- Buat Rutinitas Teratur: Pola makan, waktu tidur, dan waktu bermain yang teratur memberikan rasa aman.
- Libatkan Interaksi Positif: Bermain interaktif bersama anak meningkatkan ikatan emosional.
- Gunakan Teknik Pengasuhan Positif: Alih-alih menghukum, berikan pujian untuk perilaku positif.
- Jadilah Contoh yang Baik: Anak meniru perilaku orang tua, jadi tunjukkan cara mengelola emosi dengan tenang.

### Dampak Dukungan Emosional dan Lingkungan Aman

Dukungan emosional yang stabil membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan berkomunikasi, dan pengelolaan emosi. Lingkungan yang aman dan penuh kasih sayang juga mengurangi stres pada anak, memungkinkan otak mereka berkembang secara optimal.

## 2. Nutrisi yang Penting untuk Pertumbuhan Otak

Nutrisi memainkan peran krusial dalam perkembangan otak anak, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (dari kehamilan hingga usia 2 tahun). Nutrisi yang cukup dan seimbang mendukung pembentukan sel otak dan koneksi sinaps yang penting untuk kecerdasan, perhatian, dan pengelolaan emosi.

### Nutrisi Kunci

- DHA & EPA: Membantu pembentukan membran sel otak dan mendukung kecerdasan.
- Zat Besi: Membantu membawa oksigen ke otak.

- Kolin: Mendukung produksi *neurotransmitter* yang berperan dalam pembelajaran.
- Asam Folat: Membantu pembentukan otak janin dan mencegah cacat tabung saraf.

## **Cara Memastikan Nutrisi yang Cukup**

- ASI Eksklusif: ASI mengandung nutrisi lengkap seperti DHA, AA, dan kolin.
- MPASI Bergizi: Setelah 6 bulan, berikan makanan pendamping yang kaya protein dan zat besi.
- Makanan Seimbang: Pastikan anak mendapatkan protein, lemak sehat, dan vitamin dari sayuran dan buah.

Kekurangan nutrisi selama masa kritis dapat mengganggu perkembangan otak anak, memengaruhi kemampuan kognitif, perhatian, dan emosi anak. Sebaliknya, asupan nutrisi yang cukup akan mendukung pembentukan sinaps yang kuat, meningkatkan memori, dan membantu kemampuan belajar anak.

Baca Juga : Nutrisi Otak untuk Tumbuh Kembang Anak

## **3. Aktivitas yang Tepat untuk Stimulasi Otak**

### **Aktivitas yang Mendukung Perkembangan Otak**

- Bermain Interaktif: Puzzle, membangun balok, dan bermain cilukba merangsang kognisi dan kreativitas.
- Membaca Buku: Membacakan cerita merangsang imajinasi, kosakata, dan kemampuan komunikasi.
- Permainan Sensori: Bermain pasir, air, atau tekstur lainnya membantu anak mengeksplorasi inderanya.
- Aktivitas Seni dan Kerajinan: Melukis, mewarnai, dan membuat kerajinan merangsang kreativitas dan ekspresi diri.

### **Cara Meningkatkan Stimulasi Otak**

- Lakukan Aktivitas yang Bervariasi: Berikan anak berbagai jenis permainan dan aktivitas setiap hari agar berbagai bagian otak distimulasi.
- Libatkan Interaksi Sosial: Bermain bersama teman atau anggota keluarga membantu anak belajar berbagi, menunggu giliran, dan mengelola emosi.
- Respon Positif dan Dorongan: Berikan pujian dan dorongan saat anak berhasil menyelesaikan aktivitas, karena hal ini memperkuat sinaps dan membangun rasa percaya diri.

### **Dampak Aktivitas Stimulasi pada Otak**

Stimulasi yang tepat membantu memperkuat koneksi sinaps di otak. Aktivitas yang berulang-ulang dan menantang, seperti puzzle atau permainan logika, memungkinkan

otak anak membentuk pola pikir yang lebih kompleks. Hasilnya, anak memiliki kemampuan berpikir logis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang lebih baik.

Dukungan emosional, nutrisi seimbang, dan stimulasi aktivitas yang tepat adalah tiga pilar penting yang membentuk perkembangan otak anak. Dengan menciptakan lingkungan yang aman, memberikan asupan gizi yang tepat, dan merangsang otak melalui aktivitas yang menantang, orang tua dapat memastikan bahwa anak memiliki fondasi yang kuat untuk masa depan yang cerah. Setiap interaksi, kata-kata, dan makanan yang diberikan kepada anak selama periode kritis ini dapat memiliki dampak jangka panjang pada kecerdasan, kemampuan belajar, dan kesejahteraan emosional mereka.

Untuk mendukung proses belajar progresif si Kecil, Mam dapat mempertimbangkan S-26 PROMISE® GOLD® dengan MULTIEXCEL αLipids System. Diformulasikan khusus oleh para ahli nutrisi Wyeth, susu pertumbuhan ini diperkaya dengan SPINGOMYELIN, FOSFOLIPID, dan DHA 17 mg per saji, nutrisi penting yang mendukung koneksi otak serta kemampuan kognitif anak. Tak hanya itu, asam lemak esensial Omega 3 & 6, kalsium, dan protein membantu pertumbuhan fisik dan daya tahan tubuh yang kuat. Dengan konsumsi rutin, S-26 PROMISE® GOLD® membantu mendukung potensi progresif si Kecil di usia 3-12 tahun, memberikan fondasi kokoh untuk proses belajar, berpikir, dan berkembang secara optimal.

## Source

<https://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/areas-of-learning/personal-social-and-emotional-development/emotions>.

Dari <https://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/areas-of-learning/personal-social-and-emotional-development/emotions>. Diakses pada 10 Desember 2024.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4981537/>.

Dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4981537/>. Diakses pada 10 Desember 2024.

<https://www.healthline.com/nutrition/11-brain-foods>. Dari

<https://www.healthline.com/nutrition/11-brain-foods>. Diakses pada 10 Desember 2024.

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>.

Dari <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>. Diakses pada 10 Desember 2024.

[https://archive.cdc.gov/www\\_cdcgov/ncbddd/childdevelopment/early-brain-development.html](https://archive.cdc.gov/www_cdcgov/ncbddd/childdevelopment/early-brain-development.html).

Dari

[https://archive.cdc.gov/www\\_cdcgov/ncbddd/childdevelopment/early-brain-development.html](https://archive.cdc.gov/www_cdcgov/ncbddd/childdevelopment/early-brain-development.html).

Diakses pada 10 Desember 2024.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7075358>. Dari  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7075358>. Diakses pada 10 Desember 2024.

<https://www.scholastic.com/parents/books-and-reading/raise-a-reader-blog/reading-vocabulary.html>.  
Dari <https://www.scholastic.com/parents/books-and-reading/raise-a-reader-blog/reading-vocabulary.html>. Diakses pada 10 Desember 2024.

<https://helpmegrowmn.org/HMG/HelpfulRes/Articles/HowEncourageBrainDev/index.html>. Dari  
<https://helpmegrowmn.org/HMG/HelpfulRes/Articles/HowEncourageBrainDev/index.html>.  
Diakses pada 10 Desember 2024.

<https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-sensory-play-ideas>. Dari  
<https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-sensory-play-ideas>. Diakses pada 10 Desember 2024.

Bagikan sekarang