

8 Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak Secara Alami

APR 20, 2026

2 MINS

Memasuki usia 2 tahun kepintaran si Kecil dalam aspek akal, fisik, maupun sosial akan semakin berkembang. Karena itu, Mam perlu mengetahui cara meningkatkan kecerdasan otak anak. Robert Myers, Ph.D., seorang psikolog anak dan remaja dan pendiri Child Development Institute di University of California, Irvine School of Medicine, menyebutkan bahwa usia 2-3 tahun adalah tahapan penting dalam perkembangan anak karena kemampuan bahasa anak semakin berkembang dan mereka mulai secara aktif mengeksplor dunia di sekitarnya.

Perlu Mam ingat pula, masa awal kehidupan si Kecil otaknya tengah berkembang dengan sangat pesat. Jaringan yang menghubungkan sel-sel otaknya terbentuk pesat setiap harinya membentuk fondasi awal yang akan digunakan si Kecil dalam belajar dan berpikir sepanjang hidupnya kelak.

Jaringan yang sudah terbentuk ini apabila mendapat stimulasi akan membentuk jaringan saraf untuk berbahasa, berpikir dengan logika, memecahkan masalah, dan memahami nilai-nilai. Pengalaman baru yang didapat anak akan menghasilkan jaringan baru sementara pengalaman yang berulang akan memperkuat jaringan yang sudah ada. Karena itulah stimulasi yang tepat dibutuhkan sebagai cara meningkatkan kecerdasan otak anak.

Tentunya dukungan Mam dan Pap dibutuhkan supaya anak mendapat stimulasi yang tepat sebagai cara mencerdaskan otak anak di usia ini. Dukungan dari orangtua dalam pemberian stimulasi dalam cara mencerdaskan otak anak akan membantu meningkatkan kemampuan anak berpikir strategis, memecahkan masalah, memperkenalkan berbagai konsep baru pada anak, membantu anak belajar berpikir dengan lebih fleksibel, dan sebagainya.

Selain itu, terkadang si Kecil perlu melakukan aktivitas stimulasi yang diberikan beberapa kali terlebih dahulu sebelum kemudian dapat melakukannya. Dorongan dari

orangtua tentu akan membuat si Kecil lebih bersemangat dalam melakukannya.

Mengapa Stimulasi Alami Penting?

Stimulasi alami penting karena otak anak berkembang melalui pengalaman sehari-hari. Interaksi, permainan, nutrisi, dan lingkungan yang positif membantu membentuk koneksi antar sel otak. Semakin sering otak distimulasi dengan cara yang sesuai usia, semakin kuat kemampuan anak dalam belajar, mengingat, dan memecahkan masalah.

Nah, apa saja sih stimulasi yang tepat diberikan untuk si Kecil usia 2 tahun sebagai cara mencerdaskan otak anak? Yuk, simak beberapa ide aktivitas berikut ini.

Baca Juga: [Ketahuilah Perkembangan Otak Anak Sesuai Umur](#)

1. Bermain balok

Ya, bermain balok memang aktivitas bermain yang umum bagi anak-anak dan ada banyak pilihan balok yang bisa Mam pilih. Tentunya Mam perlu memilih balok dengan bentuk dan ukuran yang sesuai untuk si Kecil usia 2 tahun ya.

Bermain balok akan membantu si Kecil mengembangkan kreativitasnya, belajar bentuk, warna, berhitung, belajar sebab akibat dan bahkan memecahkan masalah. Misalnya, agar jembatan balok yang dibuat tidak rubuh, berarti balok bentuk apa yang sebaiknya digunakan dan bagaimana cara menyusunnya.

2. Bermain pura-pura atau dramatisasi

Permainan jenis ini juga merupakan stimulasi bagi otak si Kecil, lho. Bermain pura-pura akan mengembangkan kreativitas dan imajinasi anak dan juga melatih ingatan anak mengenai peran yang sedang ia tirukan.

3. Bermain berhitung

Cara meningkatkan kecerdasan otak anak bisa dilakukan dengan permainan sederhana. Mam dan si Kecil bisa melakukannya sambil menyusun berbagai benda yang ada di rumah membentuk deretan. Misalnya sederet mobil-mobilan, sederet boneka, atau benda apa saja yang menarik bagi si Kecil.

Kemudian tunjuk satu persatu sambil dihitungkan. Stimulasi ini juga bisa disisipkan dalam aktivitas sehari-hari, lho. Misalnya menghitung mainan sambil mengembalikannya ke kotak mainan, menghitung buku sambil mengembalikannya ke rak, menghitung potongan buah yang dimakan, dan lain-lain. Aktivitas ini akan turut mengembangkan kemampuan berhitung dan kemampuan kognitif anak.

4. Bermain air

Bermain air bukan hanya seru dan menyenangkan bagi si Kecil tapi juga merupakan stimulasi yang tepat untuk berbagai aspek perkembangan anak. Selain itu ada banyak jenis aktivitas stimulasi yang bisa dilakukan sambil main air.

Mam tinggal memanfaatkan berbagai media yang berbeda. Misalnya, kumpulkan berbagai mainan anak yang aman terkena air dan minta anak memasukkan mainan tersebut ke seember air satu persatu. Mana mainan yang tenggelam dan mana mainan yang mengambang? Aktivitas sederhana ini sudah merupakan stimulasi untuk kognitif anak dan juga cara awal untuk belajar sains.

5. Membaca buku bersama

Aktivitas membaca dapat menjadi stimulasi cara meningkatkan kecerdasan otak anak. Bukan berarti Mam harus mengajari anak membaca di usia 2 tahun, ya. Stimulasi dapat diberikan dengan cara Mam membacakan buku bagi si Kecil.

Mam bisa memanfaatkan buku yang interaktif atau menggabungkan kegiatan membaca buku bersama dengan kegiatan yang interaktif. Misalnya dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar buku yang dibaca untuk memancing diskusi dengan anak, meminta anak mencari bentuk atau warna tertentu pada gambar buku, dan lain sebagainya.

6. Tidur Cukup

Tidur berperan penting dalam proses konsolidasi memori. Anak yang cukup tidur cenderung lebih fokus, tenang, dan mudah menerima informasi baru.

7. Berikan Kasih Sayang dan Dukungan

Lingkungan yang penuh kasih membuat anak merasa aman untuk mencoba hal baru. Dukungan emosional membantu perkembangan otak, terutama pada aspek sosial dan emosional.

8. Berikan Nutrisi Seimbang

Nutrisi adalah fondasi utama perkembangan otak. Pastikan anak mendapatkan asupan protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dari makanan sehari-hari agar fungsi otak berjalan optimal.

Masih ada banyak pilihan aktivitas bermain untuk stimulasi cara mencerdaskan otak yang bisa Mam coba di rumah. Misalnya bermain puzzle, mencocokkan gambar, memilah bentuk balok, mengurutkan pola sambil meronce kalung, membedakan ukuran mainan, dan lain sebagainya.

Jangan lupa untuk memberikan stimulasi yang tepat untuk tahap tumbuh kembang dan usia anak agar ia menjadi anak hebat ya, Mam.

Pertanyaan Seputar Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak

1. Makanan apa yang dapat meningkatkan kecerdasan otak?

Makanan yang dapat mendukung kecerdasan otak antara lain ikan berlemak, telur, susu, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah-buahan, dan biji-bijian utuh.

2. Apakah nutrisi tertentu dapat meningkatkan kecerdasan anak?

Nutrisi tidak meningkatkan kecerdasan secara instan, tetapi berperan besar dalam mengoptimalkan fungsi otak, fokus, dan daya ingat si Kecil. Kombinasi DHA dan AA, bersama spingomielin serta fosfolipid, membantu pembentukan dan pematangan sel saraf serta proses mielinisasi; protein mendukung struktur dan kerja enzim; sementara vitamin B kompleks termasuk vitamin B12 dan asam folat bersama zat besi, zinc, dan yodium menunjang metabolisme energi otak, pembentukan neurotransmitter, serta konsentrasi.

3. Apakah susu dapat membantu meningkatkan kecerdasan otak?

Ya, susu dapat membantu mendukung kecerdasan otak karena mengandung protein, vitamin, mineral, dan nutrisi penting seperti DHA yang berperan dalam perkembangan dan fungsi otak anak sebagai bagian dari pola makan seimbang.

Referensi:

Raise Smart Kid. (n.d.). Brain-boosting toddler activities. Raise Smart Kid. Diakses 3 Februari 2026, dari <https://www.raisesmartkid.com/1-to-3-years-old/3-articles/55-brain-boosting-toddler-activities>

Niz, E. S. (2023, June 29). Activities for 2-year-olds: Ideas for learning. Parents. <https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/activities/indoor/11-fun-activities-for-2-year-olds/>

Nemours KidsHealth. (2022, May). Learning, play, and your 1- to 2-year-old. KidsHealth. <https://kidshealth.org/en/parents/learn12yr.html>

SuperBaby. (n.d.). Mind games for kids. SuperBaby. Diakses 3 Februari 2026, dari <https://superbabyonline.com/mind-games-for-kids/>

Khan, A. (2023, May 22). Top 25 activities for 2-year-old kids. FirstCry Parenting. <https://parenting.firstcry.com/articles/top-25-activities-for-2-year-old-toddler/>

Bagikan sekarang