

Ingatan menjadi sesuatu yang seringkali menghambat pelajar ketika hendak belajar. Beberapa mengeluhkan kesulitannya dalam mengingat suatu materi maupun pelajaran yang telah diterima di sekolah. Yap, ingatan menjadi hal yang sangat penting untuk dilatih bahkan ditingkatkan agar mempermudahmu dalam belajar.

Kebetulan nih guys, pada kesempatan kali ini penulis hendak membagikan beberapa tips dalam meningkatkan ingatan. Hal ini bisa membantumu mempermudah pembelajaran baik secara mandiri atau di sekolah. So, buat kamu yang penasaran, yuk buruan simak ulasan lengkapnya di bawah ini ya guys!

Tips Meningkatkan Ingatan



Image by [ha11ok](#) from [Pixabay](#)

1. Melakukan Senam Otak

Tips meningkatkan ingatan yang pertama adalah melakukan senam otak. Yap, senam otak

merupakan salah satu cara yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan kemampuan mengingat secara efektif dan lebih efisien.

Lantas yang dimaksud senam otak sendiri apa sih? Untuk mengisi waktu luang kamu bisa mencoba permainan yang mengasah otak, seperti catur, *puzzle*, maupun menguji ingatan yang berhubungan dengan musik atau bahkan gambar. Cara tersebut terbilang cukup efisien untuk dilakukan dalam mengisi waktu luangmu, alih-alih bermain smartphone guys.

2. Jangan Lupa untuk Mencatat!

Salah satu tips meningkatkan ingatan yang seringkali dianggap sepele oleh beberapa pelajar ialah kegiatan mencatat. Yap, aktivitas mencatat sendiri merupakan hal yang wajib kamu lakukan untuk meningkatkan ingatan.

Pastikan untuk selalu mencatat segala materi maupun aktivitas yang akan kamu lakukan, sehingga secara tidak langsung akan membantu meningkatkan ingatanmu. Di sisi lain, kegiatan mencatat sendiri akan sangat membantumu dalam melakukan kegiatan secara efisien dan runtut.

Untuk memulai aktivitas mencatat, kamu bisa [menggunakan berbagai alat tulis](#) yang dapat menunjang *moodmu* dalam belajar guys. Buatlah catatan secantik mungkin sehingga kamu lebih betah untuk belajar maupun memiliki keinginan untuk belajar lagi di keesokan harinya. Dengan demikian, kebiasaan mencatat untuk meningkatkan kemampuan mengingat pun akan terbangun.

3. Mengonsumsi Minyak Ikan

Yap, tips meningkatkan ingatan berikutnya adalah mengonsumsi minyak ikan. Minyak ikan sendiri mengandung asam lemak omega-3 yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuanmu dalam mengingat, melatih kefokusannya, hingga kecerdasannya guys.

Kamu bisa mengonsumsi suplemen minyak ikan maupun vitamin berbentuk sirup yang mengandung minyak ikan. Dipercaya hal ini juga mampu meningkatkan kemampuan otak, sehingga dapat berfungsi dan berkembang lebih baik.

4. Hindari Makanan Manis

Next, tips meningkatkan ingatan satu ini mungkin cukup jarang diketahui orang. Namun, tahukah kamu kalau makanan manis memiliki risiko menurunkan kemampuan dalam mengingat?

Yap, hal ini karena makanan manis mengandung gula yang mampu menyebabkan diabetes sekaligus menurunkan fungsi otak, khususnya mengenai ingatan. Oleh karena itu, usahakan untuk mengurangi konsumsi gula maupun makanan manis terutama di usia muda.

5. Coba Meditasi atau Yoga

Tips meningkatkan ingatan selanjutnya, yaitu melakukan meditasi atau yoga. Meditasi atau yoga menjadi suatu olahraga yang cukup baik dalam melatih kefokusannya hingga ingatan guys.

Tubuh yang berelaksasi dapat dengan mudah menerima sekaligus menyerap informasi agar diterima oleh otak. Selain itu, meditasi dipercaya dapat meningkatkan badan sel neuron yang ada di otak sehingga mampu meningkatkan ingatan jangka pendek, khususnya bagi anak muda.

Oleh karena itu, kamu bisa mulai mencoba meditasi selama 10-15 menit setiap paginya. Namun, meditasi sendiri harus diikuti dengan pola hidup sehat lainnya seperti makanan bergizi dan juga kualitas tidur yang baik. Usahakan agar tidur sebanyak 6-8 jam setiap harinya.



Healthy food clean eating selection: fish, fruit, vegetable, seeds, superfood, cereals, leaf vegetable on gray concrete background copy space

6. Menjaga Pola Makan Sehat

Tips meningkatkan ingatan berikutnya adalah menjaga pola makan sehat. Usahakan untuk tetap makan 3x dalam sehari guys, hal ini demi menjaga kesehatan yang berakibat pada kemampuanmu fokus dan menyerap suatu informasi.

Selain itu, jangan lupa untuk memperbanyak konsumsi buah maupun sayur. Dalam meningkatkan ingatan, kamu bisa mengonsumsi makanan yang mengandung omega-3 atau antioksidan yang tinggi guys. Makanan tersebut seperti salmon, ikan laut, buah beri-berian, maupun kacang-kacangan.

7. Konsumsi Air Putih

Kemampuan dalam mengingat juga terhubung erat dengan kefokusannya maupun konsentrasimu terhadap suatu hal. Untuk meningkatkan konsentrasi, khususnya dalam belajar maka jangan lupa untuk mengonsumsi air putih guys.

Pastikan dalam sehari kamu mengonsumsi 2 liter air, agar kamu tetap fokus sehingga otak dengan mudah melakukan penyerapan informasi. Oh iya, air putih juga memiliki banyak manfaat lainnya. Salah satunya meningkatkan kerja tubuh ketika kamu beraktivitas di luar ruangan.

8. Membaca Buku

Yap, salah satu tips meningkatkan ingatan berikutnya adalah rajin-rajin membaca buku. Dengan membaca buku kamu akan terbiasa untuk mengingat hingga melatih kefokusannya. Di samping itu, membaca buku juga bermanfaat untuk menambah kemampuanmu dalam berbahasa.

Bagi kamu yang kesulitan untuk membaca buku, maka hal pertama yang harus dilakukan adalah menemukan genre favorit. Genre sendiri umumnya dapat kamu sesuaikan dengan genre film atau musikmu guys.

Kamu bisa mulai membaca buku 2-3 lembar tiap harinya, khususnya sebelum tidur sebagai salah satu cara mengurangi penggunaan smartphone. Dengan membaca buku, maka kemampuan mengingatmu secara tidak langsung juga akan terasah dengan baik guys.

9. Belajar dengan Cerdas

Salah satu kesalahan yang seringkali dilakukan pelajar untuk meningkatkan ingatan ialah belajar dengan keras, atau dilakukan berjam-jam lamanya tanpa istirahat atau *refreshing* yang cukup.

Usut punya usut, cara ini kurang tepat untuk melatih ingatanmu ke depannya guys. Apabila kamu belajar berjam-jam tanpa istirahat maupun makanan yang sehat, maka otak tidak dapat menyerap materi dengan baik. Ujung-ujungnya pembelajaranmu menjadi sia-sia karena tidak terekam di dalam otak.

Maka dari itu, tips meningkatkan ingatan kali ini adalah menerapkan belajar cerdas alih-alih belajar keras. Belajar cerdas sendiri dilakukan dengan membagi waktu belajar disesuaikan dengan kemampuanmu atau kamu bisa menggunakan teknik pomodoro.

Selain itu, yang terpenting dalam sebuah belajar adalah memberikan jeda atau istirahat sehingga otak dapat kembali menyerap materi secara utuh serta tersimpan di dalam otak dengan baik.

10. Meningkatkan Kualitas Tidur

Tips meningkatkan ingatan yang terakhir adalah meningkatkan kualitas tidur. Tidur menjadi sebuah aktivitas yang penting banget, tetapi seringkali dilalaikan atau bahkan dianggap sepele oleh beberapa pelajar.

Akan tetapi, tahukah kamu kalau kualitas tidur akan mempengaruhi berbagai aktivitas yang kamu lakukan dalam satu hari? Mulai dari belajar, bekerja, melakukan serangkaian aktivitas, hingga melakukan perjalanan dari rumah ke berbagai tempat yang harus kamu kunjungi hari itu.

Kualitas tidur yang baik juga akan meningkatkan mood, fokus, maupun ingatanmu guys. Hal ini tak lepas dari rasa ngantuk yang cenderung membuatmu lebih emosional dan menjadi pelupa. Oleh karena itu, mulai kini jangan sampai melupakan kewajiban tidur cukup ya guys.

Yap, di atas adalah beberapa tips meningkatkan ingatan yang bisa kamu coba. Siapa tahu ada yang manjur untuk kamu terapkan guys! Penulis juga hendak mengingatkan bahwa memiliki ingatan yang bagus dapat mempermudahmu di hampir semua lini kehidupan lho.

Mulai dari kehidupan sekolah, pekerjaan, bahkan kehidupan sehari-hari. Hal ini meminimalisir *keteledoran* yang sangat mungkin terjadi karena lupa. So, jangan lupa terapkan berbagai tips di atas ya guys. Semangat selalu!