Anak (1-3 tahun)
Article

5 Cara Meningkatkan Fokus dan Daya Ingat Anak melalui Kebiasaan Sehat

SEP 17, 2026

4 MINS

Cara meningkatkan fokus dan daya ingat anak bisa meliputi memastikan tidur cukup sesuai usia, rutin aktivitas fisik seperti berlari atau bersepeda, menjaga kondisi emosi anak tetap stabil, menciptakan lingkungan belajar yang tenang, serta melatih konsentrasi melalui permainan memori, membaca interaktif, dan pengulangan materi secara bertahap setiap hari.

Kemampuan fokus dan daya ingat merupakan faktor yang penting dalam proses belajar anak. Jika Si Kecil mampu berkonsentrasi dengan baik, ia akan lebih mudah memahami informasi baru, menyelesaikan tugas, dan lebih mudah dalam belajar.

Mam mungkin akan merasa cemas jika fokus dan daya ingat Si Kecil lemah. Tidak sedikit orang tua yang mengeluhkan anak mudah terdistraksi, sulit mengingat pelajaran, atau tidak bisa fokus belajar dalam waktu lama.

Karena itu, Mam perlu mengetahui cara meningkatkan fokus dan daya ingat anak. Kebiasaan baik sehari-hari dengan dukungan nutrisi yang optimal adalah faktor yang paling berpengaruh. Untuk memahami lebih lanjut tentang cara melatih konsentrasi anak, simak penjelasannya di artikel ini, ya!

Apa Penyebab Anak Tidak Fokus?

Sebelum mencari cara meningkatkan fokus dan daya ingat anak, penting bagi Mam untuk memahami penyebab anak tidak fokus. Beberapa penyebabnya antara lain:

- Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk.
- Terlalu banyak waktu menggunakan gadget.
- Kurang aktivitas fisik.
- Pola makan yang tidak seimbang.
- Lingkungan belajar yang bising atau penuh distraksi.

- Sedang merasa cemas, stres, atau kelelahan.
- Tugas yang terlalu sulit atau tidak sesuai usia.

Apabila kesulitan fokus terjadi terus-menerus hingga mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari, sebaiknya konsultasikan dengan dokter anak untuk evaluasi lebih lanjut.

Baca juga: Cara Meningkatkan Daya Ingat Anak: Stimulasi, Nutrisi, dan Aktivitas Tepat

Hubungan Tidur, Aktivitas Fisik, Emosi, dan Lingkungan dengan Kemampuan Fokus

Mam, ternyata kemampuan fokus anak juga dipengaruhi oleh kualitas dan durasi tidur anak, aktivitas fisik, kondisi emosi, serta kondisi lingkungan, lho. Berikut penjelasannya:

1. Tidur yang cukup membantu otak memproses informasi

Tidur yang cukup merupakan salah satu faktor penting untuk mendukung kemampuan fokus dan daya ingat Si Kecil. Saat tidur, otak memproses informasi yang diperoleh sepanjang hari, memperkuat memori, serta memulihkan fungsi kognitif. Sebaliknya, kurang tidur dapat menurunkan kemampuan berkonsentrasi, mengingat informasi, berpikir jernih, dan mengambil keputusan sehingga anak menjadi lebih mudah terdistraksi saat belajar atau bermain.

Agar kemampuan fokus tetap optimal, pastikan Si Kecil memiliki waktu tidur yang cukup sesuai usianya serta jadwal tidur yang teratur setiap hari. Selain durasi, kualitas tidur juga penting. Ciptakan kamar tidur yang nyaman, tidak bising, mematikan lampu saat tidur, dan mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur.

2. Aktivitas fisik meningkatkan fungsi otak

Aktif bergerak setiap hari tidak hanya baik untuk kesehatan tubuh, tetapi juga bermanfaat bagi otak Si Kecil. Saat berolahraga, aliran darah ke otak meningkat sehingga otak mendapatkan lebih banyak oksigen dan nutrisi.

Hal ini membantu meningkatkan kemampuan berpikir, mengingat, dan berkonsentrasi. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperbaiki kualitas tidur, mengurangi stres, dan membuat suasana hati anak lebih baik, sehingga ia lebih siap untuk belajar.

Mam dapat mengajak Si Kecil melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti berlari, bersepeda, bermain bola, berenang, atau bermain di taman. Dengan rutin aktif bergerak setiap hari, kemampuan fokus dan daya ingat anak dapat berkembang lebih optimal.

3. Kondisi emosi memengaruhi konsentrasi

Emosi yang dirasakan Si Kecil dapat memengaruhi kemampuannya untuk fokus. Anak yang

sedang merasa cemas, sedih, takut, atau mengalami stres cenderung lebih sulit berkonsentrasi dan mengingat informasi baru. Dalam jangka panjang, stres atau pengalaman emosional yang berat pada masa anak-anak juga dapat memengaruhi perkembangan fungsi kognitif, termasuk perhatian, daya ingat, dan kemampuan belajar.

Karena itu, Mam harus membantu Si Kecil merasa aman dan nyaman setiap hari. Luangkan waktu untuk mendengarkan cerita anak, berikan dukungan saat ia menghadapi kesulitan, serta ciptakan suasana rumah yang hangat. Ketika kebutuhan emosinya terpenuhi, Si Kecil akan lebih siap untuk belajar dan lebih mudah berkonsentrasi.

4. Lingkungan belajar yang nyaman

Lingkungan yang terlalu ramai dan bising membuat konsentrasi anak mudah terpecah. Agar anak dapat fokus, maka ciptakan lingkungan yang mendukung untuk belajar, misalnya tempat yang tenang, tidak ada distraksi, dan sediakan meja belajar yang nyaman.

Cara Melatih Konsentrasi Anak dengan Aktivitas Sederhana

Kemampuan fokus dan konsentrasi bisa berkembang melalui stimulasi yang diberikan secara rutin. Mam tidak perlu menyiapkan aktivitas yang rumit, berbagai kegiatan sederhana di rumah yang dilakukan sambil bermain dan berinteraksi dengan Si Kecil merupakan cara melatih konsentrasi anak sekaligus mendukung perkembangan daya ingatnya. Berikut beberapa aktivitas yang bisa dicoba di rumah.

Bermain Permainan Memori

Permainan memori, seperti *matching card*, puzzle, atau menyusun balok, dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk melatih konsentrasi anak dan stimulasi kecerdasan anak 3 tahun. Saat bermain, Si Kecil belajar mengingat letak gambar, memperhatikan detail, serta memecahkan masalah sederhana.

Aktivitas ini juga membantu melatih *working memory*, yaitu kemampuan otak untuk menyimpan dan mengolah informasi dalam waktu singkat yang penting untuk proses belajar. Pilih permainan yang sesuai dengan usia anak agar Si Kecil bisa menikmatinya.

Membaca Buku Secara Interaktif

Membacakan buku sambil mengajak Si Kecil berdiskusi dapat menjadi stimulasi kecerdasan anak 3 tahun serta meningkatkan perhatian dan daya ingatnya.

Mam dapat bertanya tentang tokoh dalam cerita, meminta anak menebak akhir cerita, atau mengajak anak menjelaskan kembali isi buku dengan bahasanya sendiri. Cara ini membuat anak lebih aktif berpikir dibanding hanya mendengarkan cerita, sehingga kemampuan memahami dan mengingat informasi menjadi lebih baik.

Mengulang Materi Secara Bertahap

Mengulang informasi secara bertahap dalam beberapa hari lebih efektif dibanding mempelajarinya sekaligus dalam waktu lama. Teknik ini membantu otak memperkuat penyimpanan informasi sehingga lebih mudah diingat saat dibutuhkan.

Mam bisa mengajak Si Kecil mengulang nama warna, angka, huruf, atau kosakata baru selama beberapa menit setiap hari. Kebiasaan sederhana ini dapat membantu meningkatkan daya ingat sekaligus kemampuan berkonsentrasi.

Mengajak Anak Bercerita

Mengajak Si Kecil menceritakan kembali pengalaman atau isi cerita yang baru didengar dapat membantu melatih konsentrasi, kemampuan mengingat, dan keterampilan berbahasa.

Saat anak menyusun kembali alur cerita, otaknya belajar mengorganisasi informasi dan mengingat detail penting. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berkomunikasi si kecil.

Nutrisi Otak Anak untuk Mendukung Fokus dan Daya Ingat

Selain stimulasi, nutrisi otak anak juga memiliki peran penting dalam perkembangan otak sehingga mendukung fokus dan daya ingat anak. Beberapa nutrisi otak anak antara lain:

Protein

Protein dibutuhkan untuk pembentukan neurotransmiter, yaitu zat kimia yang membantu sel-sel otak saling berkomunikasi. Sumber protein yang baik untuk anak adalah telur, ayam, ikan, daging, tahu, tempe, dan susu.

Omega-3 (DHA)

DHA merupakan komponen utama sel otak yang berperan dalam perkembangan fungsi kognitif. Sumbernya omega-3 adalah ikan salmon, sarden, tuna, dan makarel.

Zat besi

Kekurangan zat besi dapat menurunkan kemampuan belajar, perhatian, dan perkembangan kognitif.

Sumber zat besi meliputi daging merah, hati, ikan, bayam, dan kacang-kacangan.

Kolin

Kolin berperan dalam pembentukan asetilkolin, yaitu neurotransmiter yang penting untuk memori.

Sumber kolin antara lain telur, hati, susu, dan ikan.

Vitamin B, vitamin D, dan yodium

Ketiga nutrisi ini mendukung perkembangan sistem saraf dan fungsi otak. Pastikan Si Kecil memperoleh asupan dari pola makan yang beragam sesuai prinsip gizi seimbang.

Tidak ada satu makanan yang dapat meningkatkan kecerdasan secara instan. Karena itu, Mam harus memberikan variasi makanan bergizi untuk Si Kecil setiap hari.

Baca juga: Dukung Daya Ingat & Kerja Otak Anak dengan Nutrisi Ini

Cara Mengatur Distraksi dan Penggunaan Gadget

Di era digital seperti sekarang, *gadget* menjadi salah satu penyebab anak sulit berkonsentrasi jika penggunaannya tidak diatur dengan baik. Agar Si Kecil tidak kecanduan gadget dan untuk menjauhkan berbagai distraksi, berikut beberapa tips yang bisa Mam coba:

- Tetapkan jadwal penggunaan gadget setiap hari dan batasi *screen time* si kecil
- Hindari gadget saat makan dan belajar
- Jangan memberikan *gadget* menjelang waktu tidur
- Dampingi anak saat menggunakan perangkat digital
- Pilih konten edukatif yang sesuai usia
- Ajak anak lebih sering bermain aktif di luar ruangan
- Orang tua harus memberi contoh dengan tidak terus-menerus menggunakan *gadget* saat bersama anak.

Kemampuan fokus dan daya ingat berkembang melalui kombinasi berbagai faktor, mulai dari tidur yang cukup, aktivitas fisik, kondisi emosional yang baik, lingkungan belajar yang nyaman, stimulasi yang tepat, hingga pola makan bergizi seimbang. Mam dapat memberikan susu untuk Si Kecil sebagai pelengkap nutrisi harian.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf. Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Cara Meningkatkan Fokus dan Daya Ingat

1. Apa yang dimaksud dengan daya ingat pada anak?

Daya ingat adalah kemampuan otak anak untuk menerima, menyimpan, dan mengingat kembali informasi yang telah dipelajari. Kemampuan ini sangat penting dalam proses belajar, berbahasa, serta menyelesaikan berbagai aktivitas sehari-hari.

2. Makanan apa saja yang bagus untuk daya ingat anak?

Makanan yang mendukung fungsi otak antara lain ikan berlemak seperti salmon dan sarden, telur, susu, daging tanpa lemak, kacang-kacangan, buah, sayuran, serta biji-bijian.

3. Permainan apa untuk melatih konsentrasi anak?

Permainan yang dapat membantu melatih konsentrasi antara lain puzzle, permainan kartu memori, menyusun balok, lego, mencari perbedaan gambar, membaca cerita interaktif, serta permainan mengikuti instruksi.

Referensi

Sleep Foundation. (2024). *Lack of sleep and cognitive impairment*. https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/lack-of-sleep-and-cognitive-impairment

Harvard Health Publishing. (2023). *Exercise can boost your memory and thinking skills*. https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/exercise-can-boost-your-memory-and-thinking-skills

Fan, L., & Kang, T. (2025). *Early childhood trauma and its long-term impact on cognitive and emotional development: A systematic review and meta-analysis*. *Children*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12308860/

American Academy of Pediatrics. (2024). *Baby's first 1,000 days: AAP policy explained*. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Babys-First-1000-Days-AAP-Policy-Explained.aspx

Bagikan sekarang


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Ashton
Science Olympiad Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Optimalkan Potensi Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >