

Anak (1-3 tahun)
Article

Anak Mudah Lupa? Kenali Penyebab Daya Ingat Anak Lemah

SEP 25, 2026

4 MINS

Apakah Si Kecil sering lupa meletakkan barang, lupa instruksi yang baru saja diberikan, atau kesulitan mengingat pelajaran di sekolah? Kondisi ini memang cukup umum terjadi.

anak mudah lupa umumnya disebabkan oleh kurang tidur, kurang fokus saat belajar, kekurangan nutrisi penting, stres, atau gangguan perhatian seperti ADHD dan dalam sebagian kecil kasus, berkaitan dengan kondisi medis tertentu.

Lupa sesekali masih tergolong normal pada anak, Namun, jika terjadi terus-menerus dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, penting untuk mencari tahu penyebab daya ingat anak lemah agar dapat ditangani sejak dini.

Daya ingat merupakan salah satu kemampuan kognitif yang berperan penting dalam proses belajar, memecahkan masalah, hingga membangun keterampilan sosial. Jika daya ingat anak lemah, maka proses belajarnya juga bisa terganggu.

Yuk, kenali penyebab, tanda, serta cara mengatasi daya ingat anak lemah berikut ini.

Pentingnya Daya Ingat dalam Proses Belajar Anak

Belajar adalah proses ketika anak mendapatkan informasi, kebiasaan, atau kemampuan baru melalui latihan, melihat contoh, dan pengalaman sehari-hari.

Proses belajar terjadi ketika anak mampu memperhatikan informasi, memahami dan menyusun informasi tersebut, lalu menghubungkannya dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya.

Memori atau daya ingat adalah kemampuan otak untuk menyimpan dan mengingat kembali informasi atau pengalaman yang pernah didapat.

Daya ingat melibatkan tiga proses utama, yaitu menerima dan menyimpan informasi, mempertahankannya dalam ingatan, serta mengingat kembali informasi tersebut saat dibutuhkan.

Memori berperan penting dalam membantu anak belajar, seperti memahami informasi baru dan mempelajari keterampilan baru.

Saat belajar, anak perlu menyimpan dan mengolah informasi secara bersamaan. Karena itu, anak yang mengalami gangguan memori dapat mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, mengingat informasi baru, dan melakukan tugas yang membutuhkan kemampuan berpikir lebih kompleks.

Perbedaan Anak Pelupa dan Gangguan Memori

Tidak semua anak yang sering lupa mengalami gangguan memori. Pada masa tumbuh kembang, lupa merupakan bagian dari proses perkembangan otak dan kemampuan mengingat anak. Berikut perbedaan anak pelupa dan gangguan memori:

Ciri-ciri Anak Pelupa yang Masih Normal

Beberapa tanda anak sulit mengingat yang umum terjadi pada anak antara lain:

1. Lupa terhadap kejadian tertentu (*transience*)

Anak dapat melupakan informasi atau kejadian yang sudah lama berlalu, terutama hal-hal yang jarang digunakan atau tidak dianggap penting oleh otak.

Misalnya, anak lupa detail cerita yang pernah didengar beberapa hari sebelumnya atau lupa informasi yang pernah dipelajari. Hal ini normal karena otak cenderung menyimpan informasi yang sering digunakan dan mengabaikan informasi yang jarang muncul kembali.

2. Lupa karena kurang fokus (*absent-mindedness*)

Anak dapat terlihat pelupa ketika sebenarnya informasi belum tersimpan dengan baik karena kurang memperhatikan.

Contohnya, anak lupa tempat menyimpan pensil warna karena saat meletakkannya ia sedang memikirkan hal lain. Ketika otak mencoba mengingat kembali lokasi barang tersebut, informasi yang dibutuhkan belum tersimpan dengan jelas.

3. Sulit mengingat sementara (*memory blocking*)

Terkadang anak sebenarnya mengetahui suatu informasi, tetapi tidak dapat langsung mengingatnya saat dibutuhkan. Misalnya, anak ingat bahwa guru memberikan pesan penting, tetapi lupa isi pesan tersebut. Setelah diberikan petunjuk atau diingatkan kembali, anak biasanya dapat mengingat informasi tersebut.

4. Salah mengingat detail (*misattribution*)

Pada kondisi ini, anak sebenarnya mengingat suatu kejadian, tetapi terdapat kesalahan pada detail tertentu, seperti waktu, tempat, atau orang yang terlibat.

Misalnya, anak yakin pernah mengalami suatu kejadian, tetapi ternyata cerita tersebut berasal dari imajinasi atau cerita yang pernah didengarnya. Hal ini berbeda dengan berbohong karena anak benar-benar percaya bahwa hal tersebut terjadi.

Ciri-ciri Gangguan Memori pada Anak

Berbeda dengan lupa yang masih normal, gangguan memori biasanya terjadi secara terus-menerus dan mulai mengganggu aktivitas anak, terutama proses belajar. Beberapa tanda anak mengalami kesulitan mengingat yang perlu diperhatikan antara lain:

- Membutuhkan waktu lama untuk mengingat informasi atau mencari kata yang tepat
- Sering mengulang percakapan yang sama berulang kali
- Mengalami perubahan suasana hati atau perilaku
- Sulit menyelesaikan tugas karena tidak dapat mengingat instruksi
- Tidak memperhatikan saat diajak berbicara sehingga kesulitan mengikuti perintah
- Sulit mengingat atau mencatat tugas sekolah
- Sering lupa informasi yang baru saja diberikan meskipun sudah dijelaskan berulang kali

Jika tanda-tanda tersebut disertai kesulitan belajar lainnya, evaluasi lebih lanjut mungkin diperlukan.

Penyebab Daya Ingat Anak Lemah

Ada banyak faktor yang memengaruhi kemampuan mengingat anak. Berikut beberapa penyebab daya ingat anak lemah yang paling sering ditemukan.

1. Kurang tidur

Saat tidur, otak memproses dan menyimpan informasi yang dipelajari sepanjang hari. Anak yang kurang tidur cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mengingat pelajaran. Usahakan anak mendapatkan tidur sesuai usianya agar fungsi otak berkembang optimal.

2. Kurang fokus saat belajar

Informasi akan lebih sulit disimpan jika anak tidak benar-benar memperhatikan saat belajar. Gangguan seperti televisi, gawai, atau lingkungan yang terlalu bising dapat mengurangi kemampuan anak menyerap informasi.

3. Nutrisi yang kurang optimal

Otak membutuhkan berbagai zat gizi agar dapat bekerja secara maksimal. Kekurangan protein, zat besi, yodium, kolin, DHA, omega-3, vitamin B kompleks, maupun zinc dapat memengaruhi perkembangan fungsi kognitif. Karena itu, penting memastikan anak memperoleh nutrisi untuk daya ingat anak melalui pola makan bergizi seimbang.

4. Kurang aktivitas fisik

Aktivitas fisik membantu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga mendukung fungsi memori dan konsentrasi. Anak yang aktif bergerak umumnya memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang terlalu banyak duduk sepanjang hari.

5. Stres atau tekanan emosional

Perubahan lingkungan, konflik keluarga, tekanan akademik, atau perundungan dapat membuat anak mengalami stres. Saat stres, otak lebih sulit memproses dan menyimpan informasi sehingga anak tampak mudah lupa.

6. Gangguan perhatian

Anak dengan gangguan perhatian, seperti ADHD, sering kali tampak pelupa. Padahal, masalah utamanya bukan kemampuan mengingat, melainkan kesulitan memusatkan perhatian sejak awal sehingga informasi tidak tersimpan dengan baik.

7. Kondisi medis tertentu

Dalam beberapa kasus, daya ingat yang lemah dapat berkaitan dengan kondisi medis, seperti gangguan pendengaran, gangguan belajar spesifik, epilepsi, cedera kepala, atau gangguan perkembangan saraf. Karena itu, evaluasi medis diperlukan jika keluhan berlangsung lama atau semakin berat.

Baca juga: Pelatihan Otak Anak: Cara Efektif Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi

Cara Mengatasi Daya Ingat Anak Lemah

Kemampuan mengingat anak dapat dilatih melalui stimulasi yang rutin. Berikut beberapa cara melatih daya ingat anak:

1. Bermain Permainan yang Melatih Memori

Bermain dapat menjadi cara menyenangkan untuk melatih kemampuan mengingat anak. Permainan seperti kartu memori (*memory card*), permainan papan, atau permainan mengingat aturan dapat membantu anak berlatih menyimpan dan menggunakan informasi.

2. Ajak Anak Mengajarkan Kembali Apa yang Dipelajari

Salah satu cara efektif untuk memperkuat ingatan anak adalah meminta mereka menjelaskan kembali sesuatu yang baru dipelajari. Misalnya, setelah belajar matematika, minta anak menjelaskan cara menyelesaikan soal kepada orang tua. Saat anak mengajarkan kembali, otak perlu mengambil informasi yang sudah dipelajari dan menyusunnya agar dapat dipahami orang lain.

3. Biasakan Membaca Secara Aktif

Membaca tidak hanya sekadar melihat tulisan, tetapi juga memahami dan mengingat informasi di dalamnya. Minta anak menceritakan kembali isi buku untuk melatih daya ingat anak.

4. Ulangi Informasi yang Penting

Pengulangan membantu anak lebih mudah menyimpan informasi. Saat memberikan instruksi atau mengajarkan sesuatu yang baru, ulangi informasi beberapa kali agar anak semakin terbiasa.

5. Gunakan Bantuan Visual

Sebagian anak lebih mudah mengingat informasi melalui gambar atau tulisan. Mam dapat membuat jadwal harian, daftar tugas, dan gambar langkah-langkah melakukan sesuatu untuk membantu anak mengingat.

6. Berikan Instruksi yang Singkat dan Jelas

Anak dapat mengalami kesulitan jika menerima terlalu banyak instruksi dalam satu waktu. Karena itu, berikan arahan secara bertahap.

7. Kurangi Gangguan Saat Anak Belajar

Lingkungan yang penuh distraksi dapat membuat anak sulit fokus dan menyimpan informasi. Saat belajar, buat kondisi menjadi nyaman dan kondusif.

8. Dukung dengan Nutrisi untuk Daya Ingat Anak

Selain stimulasi, perkembangan otak juga membutuhkan dukungan nutrisi yang cukup.

Pastikan anak mendapatkan makanan bergizi seimbang yang mengandung protein, vitamin, mineral, serta lemak sehat. Penuhi kebutuhan nutrisi anak melalui makanan bergizi seperti ikan, telur, daging, susu, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan.

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*

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

Pertanyaan Seputar Daya Ingat Anak

1. Apakah kurang tidur bisa membuat daya ingat anak melemah?

Ya. Tidur berperan penting dalam proses pembentukan dan penyimpanan memori. Anak yang kurang tidur cenderung lebih sulit berkonsentrasi, belajar, dan mengingat informasi baru.

2. Makanan apa yang bisa membantu memperkuat daya ingat anak?

Beberapa makanan penguat daya ingat anak meliputi ikan berlemak (salmon, sarden), telur, susu, yogurt, kacang-kacangan, sayuran hijau, alpukat, buah beri, dan buah sitrus. Pola makan bergizi seimbang tetap menjadi kunci utama.

3. Kapan daya ingat anak yang lemah perlu diperiksa ke ahli?

Segera konsultasikan jika anak mengalami kesulitan mengingat yang menetap selama beberapa bulan, prestasi belajar menurun drastis, sering lupa rutinitas sehari-hari, sulit mengikuti instruksi sederhana, atau disertai gangguan perkembangan maupun perubahan perilaku.

4. Apakah daya ingat anak bisa dilatih dan ditingkatkan?

Ya. Daya ingat anak dapat ditingkatkan melalui tidur yang cukup, aktivitas fisik rutin, permainan yang melatih memori, kebiasaan membaca, lingkungan belajar yang kondusif, serta pemenuhan nutrisi yang mendukung perkembangan otak.

Referensi

1. American Psychological Association. (n.d.). Learning and memory. American Psychological

Association. <https://www.apa.org/topics/learning-memory> diakses pada 03/08/2026

2. Shvartsman, M., & Shaul, S. (2023). The role of working memory in early literacy and numeracy skills in kindergarten and first grade. *Children*, 10(8), Article 1285.

<https://doi.org/10.3390/children10081285> diakses pada 03/08/2026

3. Zubler, Jennifer. (2024). Learning Disabilities & Differences: What Parents Need to Know. *Healthy Children*.

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/learning-disabilities/Pages/Learning-Disabilities-What-Parents-Need-To-Know.aspx> diakses pada 12/08/2026

4. Fordyce, Kathleen. (2026). How to Help Your Child Improve Their WorkingMemory. *WebMD*.

<https://www.webmd.com/add-adhd/childhood-adhd/adhd-improve-chilids-working-memory> diakses pada 03/08/2026

Bagikan sekarang

The image displays two identical promotional banners for Wyeth Nutrition S26 and ParenTeam. Each banner features three children (Ashton, Aleesya, Dazelin) and the text 'Optimalkan Potensi Hebat si Kecil'.

Top Banner:

- Children: Ashton (Science Olympiad Medalist), Aleesya (Ice Skating Medalist), Dazelin (Tech Science Medalist).
- Text: **Optimalkan Potensi Hebat si Kecil**
- Logos: Wyeth Nutrition, S26, ParenTeam.
- Button: **JOIN SEKARANG >**

Bottom Banner:

- Children: Ashton (Science Olympiad Medalist), Aleesya (Ice Skating Medalist), Dazelin (Tech Science Medalist).
- Text: **Optimalkan Potensi Hebat si Kecil**
- Logos: Wyeth Nutrition, S26, ParenTeam.
- Button: **JOIN SEKARANG >**