

Article

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

JUL 3, 2026

3 MINS

Cara meningkatkan daya ingat anak penting dipahami oleh orang tua untuk mendukung perkembangan kognitif si Kecil sejak dini. Beberapa cara yang bisa dilakukan antara lain memberikan stimulasi melalui permainan memori, membacakan buku secara rutin, mengajak anak berdialog, serta memastikan asupan nutrisi penting seperti omega-3, zat besi, dan kolin terpenuhi. Dengan kombinasi stimulasi dan nutrisi yang tepat, kemampuan mengingat dan belajar anak dapat berkembang lebih optimal.

Kapan Usia Ideal Untuk Mulai Melatih Daya Ingat Anak?

Tahukah Mam, pelatihan daya ingat ternyata sudah bisa dimulai sejak masa bayi? Ya, memasuki usia enam bulan, Si Kecil sudah dapat diajak bermain permainan memori visual dan auditori yang sederhana.

Masa awal kehidupan ini merupakan periode yang paling efektif untuk mengembangkan fungsi otak, kemampuan belajar, dan keterampilan ingatan anak. Meski demikian, untuk permainan melatih memori anak yang sedikit lebih terstruktur, rentang usia 3 hingga 4 tahun merupakan waktu yang ideal untuk memulainya.

Lantas, jenis stimulasi daya ingat anak seperti apa yang sesuai? Pada usia bayi, Mam bisa menggunakan kartu bergambar (flashcards) sederhana atau latihan mendengarkan bunyi. Ketika Si Kecil menginjak usia prasekolah, aktivitasnya bisa ditingkatkan.

Mam bisa mengajaknya bermain mencocokkan kartu gambar, menyusun puzzle, melakukan permainan tebak urutan, hingga bermain "Simon Says".

Menyanyikan lagu berima juga sangat disarankan karena ritme dapat membantu otak anak menyimpan informasi dengan lebih baik. Sebagai rutinitas harian, membacakan cerita sebelum tidur dan meminta Si Kecil mengingat kembali kejadian yang ia alami hari itu terbukti efektif memperkuat memori. Melalui aktivitas sederhana ini, Si Kecil akan berlatih mengikuti instruksi dan mengenali pola secara alami.

Working Memory Mempengaruhi Proses Belajar Si Kecil

Penelitian Susan E. Gathercole & Tracy P. Alloway dari University of Durham yang diterbitkan dalam Journal of Professional Association for Teachers of Students with Specific Learning Difficulties menunjukkan hubungan yang kuat antara kapasitas working memory dan prestasi belajar si Kecil dalam berbagai bidang.

Berikut contoh penerapan working memory dalam kehidupan sehari-hari si Kecil

1. Ketika Mam meminta si Kecil untuk mengganti pakaiannya, mencuci tangannya, dan memberitahu saudaranya bahwa sudah waktunya makan malam. Kemungkinan ia hanya melakukan satu tugas, atau lupa tugas mana yang harus ia lakukan terlebih dahulu, atau lupa tugas apa yang harus ia lakukan selanjutnya.

2. Ketika Mam meminta si Kecil menjumlahkan 2 dan 2 kemudian dikurang 1, ia memberikan jawaban yang salah.

Dalam kedua contoh di atas, kesalahan yang dilakukan si Kecil kemungkinan besar disebabkan oleh keterbatasan working memory yang tidak cukup untuk menyimpan semua ide dan informasi yang ia butuhkan untuk melakukan tugas tertentu.

Tapi tidak perlu khawatir, Mam dapat mulai mengasah working memory si Kecil sejak dini dengan menerapkan belajar progresif yang mendorong proses belajar yang terus menerus dan berkembang dengan progresif sesuai dengan tahapan pertumbuhan si Kecil atau dikenal dengan istilah personalized learning.

Baca Juga : Cara Efektif Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi

Cara Meningkatkan Daya Ingat Anak Sesuai Usia

Penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa permainan dapat membantu melatih dan memperkuat kemampuan working memory si Kecil. Selain itu, Mam dapat menjalin hubungan yang lebih dengan si Kecil, berikut kegiatannya yang telah disesuaikan dengan tahapan perkembangan si Kecil:

Anak Batita (Usia 1-3)

1. Kepala, Pundak, Lutut, Kaki

Lagu dengan gerakan adalah salah satu cara yang dapat membantu si Kecil belajar dan mengingat informasi. Lagu-lagu seperti itu menuntut si Kecil untuk memperhatikan kata-katanya, mengingatnya, dan menggunakan lagu itu untuk memandu gerakan mereka. Misalnya, lagu "Kepala Pundak Lutut Kaki" berbunyi:

Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki

Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki

Mata, telinga, mulut, hidung, dan pipi

Kepala, pundak, lutut, kaki, lutut, kaki

2. Simon Says

Permainan sederhana ini dapat membantu memperkuat proses pendengaran, visual, dan keterampilan

Perhatian si Kecil. Dalam permainan ini, si Kecil menunggu instruksi dari orang dewasa yang akan didahului dengan kata, "Simon Says", contoh: "Simon says... sentuh kepalamu!" "Simon says... bilang lompat!" "Simon says... bilang lompat!"

Si Kecil harus mengikuti setiap instruksi yang dimulai dengan "Simon says". Jika ia terus mengikuti instruksi meskipun kata yang dikeluarkan bukan "Simon says" maka ia kalah.

3. Tiga Gelas Kertas

Permainan konsentrasi ini sangat bagus untuk melatih kemampuan working memory. Pertama Mam perlu sejajarkan tiga gelas kertas dan letakan benda kecil (seperti koin, kancing, atau hadiah lainnya) di bawah satu gelas kertas tersebut. Acak letak urutan ketiga gelas kertas tersebut, kemudian ajak si Kecil menebak mana gelas kertas yang berisi benda. Permainan ini membantu mengasah keterampilan observasi si Kecil dan memperkuat memori visualnya.

Anak Balita/Pre-schoolers (Usia 4-5)

1. Temukan Perbedaannya

Pertama, minta si Kecil untuk menutup matanya atau meninggalkan ruangan. Kemudian Mam dapat coba atur ulang barang-barang (misalnya menambahkan bantal atau mengurangi gelas di atas meja) yang ada di dalam ruangan lalu meminta si Kecil untuk mencari perbedaannya.

2. Permainan Nampan

Mulailah dengan meletakkan lima benda sederhana di atas nampan, seperti pensil, pena, penghapus, mainan kecil, koin, atau ornamen. Ajak si Kecil mengamati nampan selama beberapa menit.

Kemudian tutup dan singkirkan nampan, lalu Mam dapat menanyakan pada si Kecil

untuk menuliskan semua benda yang dapat dia ingat. Permainan ini membantu mengembangkan memori visual si Kecil, serta merangsang working memory.

3. Bisikan Berantai

Ajak si Kecil dan anggota keluarga lainnya duduk melingkar. Satu orang membisikkan kalimat ke telinga si Kecil yang duduk di sebelahnya.

Si Kecil hanya memiliki satu kesempatan untuk mendengarkan dan harus mengulangi apa yang dia dengar kepada orang berikutnya. Berlanjut hingga orang terakhir yang harus mengulangi kalimat apa yang ia dengar. Permainan ini melibatkan proses pendengaran dan penggunaan working memory.

4. Daftar Belanja

Dalam permainan ini, pemain pertama mulai dengan mengatakan barang yang hendak ia masukan dalam daftar belanja. Misal, "Saya pergi berbelanja dan membeli sebuah apel..."

Pemain kedua melanjutkan kalimat tersebut serta menambahkan barang ke daftar belanja, "Saya pergi berbelanja dan membeli apel dan pisang ..."

Semakin lama permainan berlanjut, semakin panjang daftar belanjanya. Si Kecil perlu fokus dan mendengarkan dengan cermat semua daftar belanja yang ada, menyimpannya dalam ingatannya, dan menambahkan item ke daftar sembari melafalkan kalimat tersebut.

5. Mencocokkan Kartu

Permainan ini dilakukan dengan meletakkan sekumpulan kartu secara tertelungkup, lalu Si Kecil diminta membuka dan mengingat letak gambar untuk menemukan pasangan yang tepat. Aktivitas ini ideal diberikan mulai usia 3 tahun ke atas dan berfungsi menajamkan memori visual, konsentrasi, pengenalan visual, serta keterampilan observasi anak.

6. Puzzle

Bermain puzzle terbukti menjadi sarana asah otak yang ampuh untuk meningkatkan penalaran logis dan daya ingat Si Kecil. Agar permainan ini efektif, Mam perlu menyesuaikan jenis puzzle dengan tahapan usianya.

Untuk anak usia 4 tahun ke atas, berikan jigsaw puzzle yang meminta anak menyambungkan potongan-potongan untuk membentuk gambar utuh. Aktivitas ini sangat efektif meningkatkan pengenalan pola dan kesabarannya.

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

Anak Sekolah Dasar (Usia 6-7)

1. Permainan Kartu Memori

Mam dapat menggunakan kartu remi, berikut cara bermainnya:

Kocok dan sebarkan semua kartu menghadap ke bawah di atas meja

Setiap pemain mendapat kesempatan untuk membalik dua kartu, mencari pasangan yang cocok.

Jika kartu cocok, pemain menyimpan kartu dan mendapat giliran lagi. Jika tidak, pemain menggantinya menghadap ke bawah di atas meja, dan permainan diteruskan ke pemain berikutnya

Ketika tidak ada kartu yang tersisa, pemain dengan pasangan yang paling cocok adalah pemenangnya

Permainan ini melatih kemampuan working memory serta mempertajam keterampilan perhatian si Kecil karena melibatkan fokus dan mengingat posisi kartu yang tepat.

2. Permainan Konsentrasi

Permainan ini melibatkan banyak musik dan ritme dan tentunya akan membuat si Kecil belajar dengan ceria. Anggota keluarga dapat duduk bersama dalam lingkaran dan setiap orang berhitung mulai dari 1. Makin banyak peserta, makin seru!

Lalu mulai bernyanyi dengan menepuk paha dua kali, lalu bertepuk tangan dua kali sambil berucap: Concentration (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

Are you ready? (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

If - so (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

Let's - go! (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x)

Pemain pertama melanjutkan ritme dengan menyebutkan angka diri dua kali diikuti oleh angka peserta lain, contohnya: 1, 1, 4, 4 (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x) yang artinya pemain nomor 1 memanggil pemain nomor 4 untuk melanjutkan.

Pemain nomor 4 lalu melakukan hal yang sama, menyebut nomor nya diikuti nomor peserta lainnya yang akan ditunjuk untuk melanjutkan, contohnya: 4, 4, 2, 2 (tepuk paha 2x, tepuk tangan 2x) yang artinya pemain nomor 4 memanggil pemain nomor 2 untuk melanjutkan

Pemain yang melakukan kesalahan atau gagal mengikuti ritme tidak dapat lanjut bermain tapi tetap berada di dalam lingkaran untuk menyulitkan pemain yang tersisa karena harus mengingat tidak menyebutkan nomor pemain yang sudah berhenti bermain.

Mam dapat membuat permainan ini lebih seru dengan mempercepat ritme. Selain menyenangkan, permainan ini adalah cara yang baik untuk mengasah kemampuan pendengaran, konsentrasi dan tentunya collaborative serta cooperative learning yang merupakan pilar penting lainnya dari belajar progresif.

3. Menyambung cerita

Dalam aktivitas ini, setiap pemain menambahkan kalimat untuk melanjutkan cerita sambil mengingat detail sebelumnya, yang bermanfaat memperkuat memori sekuensial dan kemampuan mendengarkan.

Bermain menyambung cerita menuntut pemainnya untuk menambahkan kalimat baru sembari mengingat detail cerita dari pemain sebelumnya. Aktivitas tanpa alat ini memiliki beragam manfaat yang spesifik bagi daya ingat Si Kecil.

Pertama, permainan mendongeng ini secara langsung meningkatkan memori sekuensial, yakni kemampuan anak dalam mengingat urutan informasi atau peristiwa secara berurutan dan tepat.

Kedua, proses mengingat alur cerita yang terus bertambah panjang sangat efektif untuk memperkuat retensi memori, sehingga anak terlatih untuk menyimpan informasi dan memanggilnya kembali secara lebih optimal.

Ketiga, karena Si Kecil diwajibkan untuk menyimak dengan saksama ucapan pemain lain sebelum gilirannya tiba, permainan ini secara otomatis juga akan mempertajam memori pendengaran dan keterampilan mendengarkan anak. Melalui aktivitas interaktif ini, Mam dapat menggabungkan elemen kreativitas imajinasi dengan pengembangan fungsi memori anak secara menyenangkan.

4. Catur

Untuk memperkenalkan permainan catur, usia yang ideal adalah 7 tahun. Pada rentang usia ini, anak mulai dapat mengambil manfaat dari aktivitas bermain yang melibatkan proses perencanaan dan penalaran. Permainan strategi menuntut Si Kecil untuk mengingat pola, mengantisipasi langkah, dan berpikir ke depan. Secara spesifik, bermain catur sangat efektif melatih kemampuan perencanaan, fokus, dan memori langkah anak.

5. Sudoku

Mam bisa mulai mengenalkan permainan Sudoku dengan mengajak anak bermain bersama sambil menstimulasinya untuk mengingat pola, mengantisipasi setiap langkah, serta melatihnya berpikir ke depan.

Saat mengenalkan permainan angka ini, hal terpenting adalah meyakinkan Si Kecil bahwa melakukan kesalahan atau merasa kesulitan di awal adalah bagian wajar dari proses belajar. Hindari menuntut anak untuk memberikan jawaban yang selalu cepat dan benar, karena tekanan semacam ini justru dapat memicu perasaan malu, memunculkan emosi negatif, dan menghambat proses belajarnya.

Baca Juga : 8 Cara Meningkatkan Kecerdasan Otak Anak Secara Alami

Tips Mengasah Kemampuan Working

Memory

Selain permainan di atas, berikut cara meningkatkan daya ingat anak yang juga dapat merangsang dan mengembangkan working memory si Kecil:

1. Berikan instruksi yang singkat dan sederhana:

Pisahkan instruksi yang terlalu panjang menjadi beberapa tugas-tugas yang dapat dikelola si Kecil. Misalnya, daripada mengatakan, "Lepaskan kaus kaki dan sepatumu, taruh pakaianmu di cucian dan cuci tanganmu," Mam bisa mengatakan, "Lepaskan kaus kaki dan sepatumu, lalu beritahu Mam kalau sudah. Mam akan memberitahu apa yang harus dilakukan selanjutnya".

2. Dorong si Kecil untuk membaca:

Membaca adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan working memory. Si Kecil diharuskan untuk duduk diam, fokus dan berkonsentrasi. Seiring berjalannya cerita, ia juga dituntut untuk mengingat urutan kejadian, membaca aktif, atau juga menggarisbawahi informasi penting.

3. Membuat buku harian:

Untuk anak yang lebih besar, Mam dapat mendorong mereka untuk membuat buku harian. Mengingat apa yang terjadi sepanjang hari dan menuliskannya akan membantu memperkuat working memory si Kecil.

4. Dukungan nutrisi yang tepat:

Nah Mams, selain cara-cara seru di atas, pastikan juga ya asupan nutrisi untuk dukung belajar progresif si Kecil terpenuhi karena selain stimulasi, nutrisi adalah faktor penting pendukung belajar atau kemampuan kognitif si Kecil.

Ya, perkembangan kognitif Si Kecil sangat dipengaruhi oleh kualitas nutrisi hariannya. Untuk mendukung daya ingatnya, Mam bisa menyertakan beberapa bahan makanan yang terbukti memiliki dampak spesifik pada fungsi memori otak. Berikut beberapa jenis makanan yang mengandung nutrisi untuk kecerdasan otak anak.

Pertama, berikan telur yang tinggi kandungan choline dan vitamin B12 karena nutrisi ini berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif anak. Kedua, sayuran berdaun hijau seperti bayam kaya akan zat besi yang penting bagi perkembangan hippocampus, yakni bagian otak yang bertanggung jawab mengatur proses belajar dan memori.

Ketiga, kacang-kacangan dan biji-bijian, misalnya kacang merah, merupakan sumber protein dan zinc yang berkontribusi langsung pada pembentukan memori jangka panjang serta kemampuan mengingat anak. Keempat, ikan laut rendah merkuri seperti salmon dan udang mengandung asam lemak omega-3 (DHA dan EPA) yang bermanfaat bagi kecerdasan dan perkembangan kognitif Si Kecil.

Selain makanan untuk tumbuh kembang anak di atas, jangan juga ketinggalan asupan susu untuk Si Kecil. Mam bisa memberikan S-26 Procal Gold setiap hari. 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.

Mams, mari bersama S-26 Procal GOLD Multiexcel Alphaslipids System, dukung belajar progresif dan bantu penuh nutrisi si Kecil #DariBelajarJadiHebat dan berikan stimulasi yang tepat sebagai cara meningkatkan daya ingat anak.

Pertanyaan Seputar Daya Ingat Anak

● Mulai umur berapa daya ingat anak bisa dilatih?

Daya ingat anak sudah bisa dilatih sejak masa bayi, tepatnya mulai usia enam bulan melalui permainan memori visual dan auditori sederhana. Namun, untuk pelatihan menggunakan permainan yang lebih terstruktur, usia ideal untuk memulainya adalah pada rentang 3 hingga 4 tahun.

● Apakah anak yang pelupa berarti kurang cerdas?

Anak yang tampak pelupa bukan berarti kurang cerdas, melainkan kemungkinan besar mengalami keterbatasan pada kapasitas working memory mereka. Hal ini membuat anak kesulitan memproses dan menyimpan informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Namun, kapasitas memori ini bukanlah sesuatu yang permanen dan dapat terus ditingkatkan melalui berbagai stimulasi permainan serta dukungan nutrisi yang tepat.

● Makanan apa yang paling cepat merespon perkembangan memori anak?

Untuk membantu mempercepat arus informasi di otak anak, asupan yang secara spesifik ditekankan adalah susu dengan kandungan Sphingomyelin dan Fosfolipid. Selain itu, bahan makanan seperti telur, bayam, kacang merah, serta ikan laut (salmon dan udang) juga sangat direkomendasikan karena terbukti memberikan dampak langsung pada pembentukan memori jangka panjang dan fungsi kognitif.

Referensi

1. Shichida Australia. Memory Training For Kids: Tips To Boost Focus & Recall. Dari: <https://www.shichida.com.au/blog/memory-training-for-kids/>. Diakses pada 11/06/2026
2. Meru International School. 10 Brain-Boosting Games to Improve Children's Memory Today. Dari: <https://www.meruinternationalschool.com/media/blog/brain-boosting-games-for-childrens-memory/>. Diakses pada 11/06/2026
3. Wonderland-Play. 15 Best Memory Games for Children. Dari: <https://www.wonderlandplay.co.uk/blog/15-best-memory-games-for-children>. Diakses pada 11/06/2026
4. Allen, L. (2020). Child Development and Early Learning. Nih.gov; National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310550/>
5. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Pemberian Nutrisi Terbaik untuk Otak Anak Usia Dini. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3749/pemberian-nutrisi-terbaik-untuk-otak. Diakses pada 11/06/2026
6. UCLA Health. Baby brain food: 7 foods to fuel brain development. Dari: <https://www.uclahealth.org/news/article/baby-brain-food-7-foods-to-fuel-brain-development>. Diakses pada 11/06/2026

Bagikan sekarang