

SENI MENINGKATKAN DAYA INGAT



Johnathan Brian

Seni Meningkatkan **DAYA INGAT**

Johnathan Brian S.S



Seni Meningkatkan **DAYA INGAT**

Johnathan Brian, S.S

Editor
C. Arnol

Desain Sampul
C. Arnol

Dimensi: 13 x 19 cm; 146 hlm

ISBN :

Cetakan 1 :2024

Penerbit:
CV. ACI EDUKASI
Jl. Merpati 71-B Gejayan, Condongcatur,
Depok, Sleman, Yogyakarta

Kata Pengantar



Daya ingat atau memori adalah proses penyimpanan dan pengeluaran kembali informasi yang didapat dari proses belajar. Berdasarkan durasi, memori dapat dibagi menjadi 3: memori jangka pendek, memori jangka menengah, memori jangka panjang. Proses memori juga dapat dibagi menjadi 3 tahap, yaitu mendapatkan informasi (learning), menyimpannya (retention), dan mengingat kembali (recall). Dalam tahap retention, informasi yang diterima berupa memori jangka pendek (short-term memory). Memori jangka pendek adalah sistem ingatan dengan kapasitas terbatas saat informasi dipertahankan, kecuali menggunakan cara tertentu untuk mempertahankannya lebih lama. Untuk mengetahui tingkat memori jangka pendek seseorang, dapat dilakukan tes memori jangka pendek dengan melakukan tes memori terhadap gambar, angka, dan kata. Tes memori terhadap gambar untuk memeriksa fungsi mengingat secara visualisasi, tes memori angka untuk memeriksa fungsi mengingat secara chunking, dan tes memori terhadap kata untuk memeriksa fungsi mengingat secara asosiasi.

Kehilangan daya ingat dapat terjadi seiring dengan bertambahnya usia, namun tidak menutup kemungkinan pada usia lebih muda yang dapat disebabkan karena stress. Pada usia muda daya ingat sangat diperlukan untuk berbagai aktivitas sehari-hari, seperti dalam hal belajar, oleh sebab itu sangat diperlukan upaya untuk dapat meningkatkan kemampuan daya ingat terutama pada usia muda.

Daftar Isi



Kata Pengantar	3
Daftar Isi	5
1. Ingatan dan Daya Ingat	7
2. Bagaimana Ingatan Bekerja?	15
3. Jenis-Jenis Ingatan	23
4. Persiapan Sebelum Mengingat	31
5. Karakter Daya Ingat	37
6. Faktor-Faktor Penyebab	45
7. Melatih dan Membiasakan Fokus	53
8. Cermat dan Penuh Konsentrasi	61
9. Melatih Otak	71
10. Gaya Hidup yang Sehat	83
11. Istirahat yang Cukup	89
12. Makanan dan Pola Konsumsi	99

13. Refleksi dan Meditasi	109
14. Selalu Berolahraga	117
15. Fakta-Fakta Unik.....	123
Daftar Pustaka.....	144
Profil Penulis	150

Simonides melakukannya dengan membayangkan kembali orang-orang di tempatnya masing-masing di sekeliling meja dalam pesta itu, Kebefhasilannya itulah yang melahirkan metode lokus, sebuah metode yang dianggap sebagai alat pengingat oleh orang-orang Yunani pada masa lampau.

Kisah tentang Simonides menunjukkan pentingnya ingatan dan proses mengingat. Dalam hal ini, otak menjadi organ yang sangat perlu diperhatikan

Otak adalah organ yang kompleks pada tubuh manusia dan menjadi pengatur sistem saraf. Otak mengendalikan sebagian besar aktivitas tubuh dan membantu proses, mengintegrasikan, serta mengatur alur informasi.

Seiring dengan penambahan waktu dan usia, fungsi otak manusia semakin menurun. Ingatan pelan-pelan berkurang, bahkan hilang.

Berikut ini penjelasan tentang ingatan, daya ingat, dan nostalgia.

Definisi Ingatan

Ingatan merupakan proses penarikan kembali informasi yang pernah didapat sebelumnya. Ingatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengingat kembali pengalaman yang telah berlalu. Meskipun tidak semua pengalaman dapat diingat, tetapi rata-rata orang mampu mengingat peristiwa yang mempunyai arti tersendiri dalam hidupnya. Jadi, daya ingat atau ingatan tidak terbatas pada kemampuan seseorang menyimpan apa yang pernah dialami. Namun, daya ingat atau ingatan juga merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menerima,

menyimpan, dan menimbulkan kembali apa yang dialami.

Ingatan merupakan jembatan bagi manusia untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa yang pernah dilalui berupa pengalaman atau informasi. Dengan adanya ingatan atau memori, manusia dapat mengingat kembali apa yang telah diterima oleh indra.

Ingatan bukanlah suatu hal yang dapat diraba dengan tangan, dilihat dengan mata atau menggunakan panca indra yang lain. Tetapi ingatan merupakan sesuatu yang abstrak yang sifatnya dinamis dan selalu berkembang sejalan dengan informasi yang diperoleh dan disimpan.

Definisi Daya Ingat

Daya ingat merupakan alih bahasa dari memori. Pada umumnya para ahli memandang daya ingat sebagai hubungan pengalaman dengan masa lalu. Anda dapat mengingat suatu pengalaman yang telah terjadi atau pengetahuan yang telah dipelajari pada masa lalu.

Daya ingat adalah unsur perkembangan kognitif yang memuat seluruh situasi yang di dalamnya individu menyimpan informasi yang diterima sepanjang waktu. Daya ingat atau memori merujuk pada kemampuan individu dalam memiliki dan mengambil kembali suatu informasi dan struktur yang mendukungnya serta suatu bentuk kompetensi. Memori juga memungkinkan individu memiliki identitas diri.

Ingatan merupakan suatu proses pemberian kode-kode terhadap informasi dan pemanggilan informasi kembali ketika informasi tersebut dibutuhkan. Sebagian psikolog berpendapat

bahwa ingatan adalah aktivitas otak dalam merekam, menyimpan dan memutar kembali apa yang telah terjadi pada masa lampau berupa pengetahuan, pemikiran, kecenderungan, tingkah laku, dan aktivitas (gerakan)

Menjelaskan ingatan adalah salah satu karakter yang dimiliki oleh makhluk hidup. Pengalaman berguna yang Anda lupakan akan memengaruhi perilaku dan pengalaman yang akan datang. Ingatan tidak hanya meliputi proses mengingat (recall) dan mengenali (recognition) atau menimbulkan kembali ingatan.

Daya ingat juga dapat diartikan sebagai cara-cara yang membuat Anda dapat mempertahankan dan menarik pengalaman dari masa lalu untuk digunakan pada masa sekarang. Daya ingat adalah suatu kemampuan untuk mengingat apa yang telah diketahui.

Ada perbedaan daya ingat dan penyimpanan daya ingat. Daya ingat digunakan untuk mengacu pada data-data yang disimpan. Sedangkan penyimpanan mengacu pada komponen struktural yang berisi informasi. Jadi, daya ingat adalah kemampuan individu untuk menyimpan, memproses dan memunculkan kembali pengalaman, data, informasi yang telah didapatkan pada masa lalu untuk masa yang akan datang dengan mempertimbangkan situasi dan kondisinya sendiri.

Definisi Mengingat

Kemampuan mengingat adalah kemampuan memanggil kembali fakta dan informasi yang pernah diketahui atau dipelajari. Anda dapat mengingat suatu informasi yang telah dipelajari pada waktu yang lalu. Semakin banyak informasi yang Anda peroleh, maka semakin sering terjadi kaitan antara informasi satu dengan informasi yang lain.

Setiap informasi yang dipelajari telah meninggalkan semacam jejak dalam otak manusia dan jejak itulah yang akan dikeluarkan oleh otak berupa informasi terdahulu yang telah tersimpan. Hal itu terjadi pada saat Anda mengingat informasi.

Pada dasarnya kemampuan mengingat merupakan suatu potensi yang dimiliki oleh hampir semua manusia sejak mereka diciptakan. Namun kemampuan mengingat bagi setiap orang tentu saja berbeda-beda. Perbedaan itu dipengaruhi oleh kapasitas memori yang ada pada mereka.

Adapun jenis-jenis kapasitas daya ingat manusia adalah:

- ✓ Kapasitas daya ingat yang bersifat *given*. Semua proses berkembangnya daya ingat terjadi secara alami tanpa membutuhkan dukungan dan bantuan dari siapa pun,
- ✓ Kapasitas daya ingat yang bersifat *achieved*, yaitu proses tumbuh dan berkembang yang dibantu dengan pendidikan dan pengasuhan. Dalam hal ini, peran orang lain sangatlah dibutuhkan. Anda tidak dapat mengembangkan daya ingat tanpa mendapatkan rangsangan dari luar.

Definisi Nostalgia

Manusia hidup dengan dinamika memori yang mengandung emosi positif, negatif ataupun memori yang bersifat netral. Anda juga sering kali ingin berhenti dari hiruk pikuk aktivitas sekitar karena Anda mencium sesuatu, melihat sekelebatan, mendengar suara khas, sampai mengecap rasa tertentu. Seolah-olah Anda membiarkan diri Anda terseret pada pusaran waktu dan kembali pada masa di mana Anda sedang berbahagia. Anda tersenyum dan bahagia karena mengingat seseorang, sesuatu, atau sebuah kejadian tertentu.

Anda sering menyebut pengalaman tersebut sebagai nostalgia. Kini nostalgia disematkan sebagai istilah untuk menyebut sesuatu yang menyenangkan, membahagiakan, dan bermanfaat yang berasal dari ingatan masa lalu, Padahal, pada abad ke-17, nostalgia merupakan istilah medis yang digunakan untuk menyebut patologi pada fungsi otak terkhusus orang-orang Swiss.

Istilah “nostalgia” berasal dari bahasa Yunani, yaitu *nostos* (kembali ke rumah) dan *algia* (kerinduan). Nostalgia merupakan paparan ganda tentang sebuah kehilangan dan kerinduan tentang masa lalu dan masa sekarang.

Persepsi manusia tentang nostalgia sangatlah positif. Berbagai penelitian dalam psikologi menunjukkan bahwa nostalgia merupakan ingatan-ingatan menyenangkan yang membebaskan seseorang dari perasaan bersalah, sangat bermanfaat bagi kesehatan mental, sosial, dan fisik manusia.

Clay Routledge dan tiga temannya melalui penelitian eksperimen yang diterbitkan dalam *Journal of Experimental Social Psychology* pada tahun 2006, menyatakan bahwa nostalgia merupakan jalan eksistensial yang banyak digunakan manusia untuk menemukan

makna kehidupan sekaligus menerima bahwa kematian adalah sebuah kepastian. Penelitian yang diberi judul *A Blast from the Past: The Terror Management Function of Nostalgia* tersebut berkesimpulan bahwa nostalgia mampu memberikan penyangga manusia terhadap kefanaan kehidupan dengan menemukan makna kehidupan yang telah dilaluinya.

Penelitian lain yang dipublikasikan pada tahun 2008 oleh (Constantine Sedikides dan tiga temannya menegaskan bahwa nostalgia memberikan pengaruh positif berupa peningkatan harga diri, menghubungkan orang dengan lingkungan sosialnya serta meringankan ancaman eksistensial berupa kematian.

Bahkan beberapa peneliti menyatakan untuk bernostalgia dua atau tiga kali dalam seminggu untuk mendapatkan manfaat psikologis secara optimal.

Catatan:

Selain dipengaruhi oleh genetika, otak manusia dapat diubah terutama sejak seorang bayi dilahirkan. Otak bayi yang baru dilahirkan dapat direkayasa sehingga ia memiliki kemampuan yang lebih. Ketika lahir, bayi memiliki berat otak sekitar 350 gram. Namun ia akan mengalaminya penambahan berat otak seiring dengan masa tumbuh kembangnya.

Manusia hidup dengan dinamika memori yang mengandung emosi positif, negatif ataupun memori yang bersifat netral.

2 Bagaimana Ingatan Bekerja?



Pelukis Salvador Dali pernah menulis dalam memoarnya, “saya menganggap bahwa para pembaca saya sama sekali tidak ingat, atau hanya ingat dengan sangat samar, masa terpenting sebelum kelahiran mereka dan yang terjadi di dalam rahim ibu mereka. Tapi saya, ya, saya ingat masa itu, seolah-olah baru kemarin.” Ia berharap ingatannya akan masa sebelum ia lahir itu akan membantu orang lain mengingat kembali momen-momen kehidupan yang hilang sebelum kelahiran. Namun, ingatannya hampir pasti adalah hasil dari imajinasinya. Para ilmuwan saat ini percaya bahwa tidak mungkin mengingat tahun-tahun pertama kehidupan. Apalagi masa sebelum kelahiran.

Struktur otak masih belum matang untuk menyimpan kenangan pada masa sebelum Anda dilahirkan. Artinya, secara fisiologis tidak mungkin Anda menyimpan kenangan peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa kanak-kanak dan mengingatnya sampai dewasa. Setiap ingatan tentang masa tersebut adalah ilusi atau “kenangan palsu”, sebuah kenangan yang ditambal sulam dari pengalaman atau pengetahuan lain yang Anda dapatkan pada

masa sesudahnya.

Jadi, bagaimana ingatan bekerja?

Fungsi Otak

Otak merupakan tempat menerima dan menyimpan dan mengenali informasi. Artinya, otak adalah pusat ingatan manusia. Di dalam otak tersimpan berbagai macam informasi dan ingatan. Selama otak dalam keadaan sehat, maka Anda selalu melakukan proses mengingat

Otak tidak bekerja sendirian dalam proses mengingat. Ia perlu bekerja sama dengan organ lain, termasuk panca indra yang menerima informasi kemudian mengantarkannya ke dalam otak untuk diolah dan disimpan. Kemudian pada saat-saat tertentu, bila dibutuhkan, otak dapat mengeluarkan informasi tersebut sebagai bentuk mengenali.

Memang, otak merupakan organ yang sangat vital. Banyaknya fungsi otak membuatnya mampu bekerja untuk melakukan koordinasi dengan organ-organ lainnya pada tubuh manusia, termasuk fungsi kognitif serta fungsi mengingat. Anda bisa menggunakan otak untuk mengingat sesuatu yang kompleks bahkan visual.

Otak bertugas menyimpan ingatan yang Anda anggap penting, baik untuk jangka panjang atau jangka pendek. Sebelum menjadi ingatan tetap yang Anda simpan di dalam otak, informasi apa pun akan melewati dua tahapan penyimpanan, yaitu dalam hitungan detik hampir di dalam indra Anda (*sensory memory*), lalu singgah di dalam ingatan yang bersifat pendek (*short-term memory*).

Tidak semua informasi yang mampir pada ingatan jangka pendek dapat Anda simpan dalam ingatan jangka panjang. Sejauh ini, ahli neuroscience mempercayai hanya ada dua jalan yang bisa ditempuh setiap informasi menuju ingatan jangka panjang Anda, yakni:

- ✓ **Melalui Intensi Emosi.** Jalan ini susah untuk dijamah pengetahuan karena melibatkan emosi. Apa pun yang membuat Anda, misalnya, merasa sedih, jengkel atau menyenangkan dan membahagiakan, akan masuk ke dalam ingatan jangka panjang.
- ✓ **Rehearsal.** Melalui pengulangan (latihan) terus menerus, maka informasi dapat menghuni ingatan jangka panjang manusia. Inilah jalan yang kemudian akrab dengan jalur ilmiah, diteliti terus menerus untuk menemukan formulasi yang cepat dan tepat dengan memasukkan informasi ke dalam memori jangka panjang Anda.

Semua informasi dalam ingatan jangka panjang Anda terdiri dari dua kategori, yaitu:

- ✓ Ingatan yang bersifat implisit atau ingatan-ingatan prosedural di mana Anda hanya membutuhkan sedikit data untuk mengambil dan menggunakannya, seperti ingatan tentang menggerakkan tangan, berjalan, menelan, dan sebagainya.
- ✓ Ingatan yang bersifat eksplisit yang menyimpan rentang kejadian yang telah Anda lewati, atau biasa disebut sebagai memori episodik.
- ✓ Selain itu terdapat tiga jenis ingatan atau informasi yang dapat diingat, yaitu:
 - ✓ Kemampuan mengingat dengan jangka waktu hanya beberapa saat.
 - ✓ Kemampuan mengingat untuk beberapa waktu.
 - ✓ Kemampuan mengingat dengan jangka waktu yang tidak terbatas.

Tahap-tahap Mengingat

Otak kebanyakan manusia kurang bagus dalam mengingat informasi abstrak seperti angka. Inilah salah satu perbedaan antara kebanyakan orang yang memiliki ingatan normal dengan orang yang memiliki ingatan eidetik atau fotografis. Ingatan memang mempunyai banyak cara untuk memperdaya Anda.

Berikut ini Tahap-tahap dalam proses mengingat:

1. **Encoding**

Encoding adalah pemasukan pesan ke dalam ingatan. Dalam proses ini, setiap informasi masuk ke dalam ingatan dengan menggunakan dua cara, yaitu:

- Informasi yang didapat dengan tidak sengaja sebagaimana terlihat pada anak-anak yang meyakini bahwa mereka akan mendapatkan apa yang diinginkan bila mereka menangis dengan keras.
- Informasi yang didapat karena ada kesengajaan, misalnya orang yang sedang menempuh pendidikan di sekolah selalu memasukkan segala hal yang dipelajarinya di buku sekolah dengan sengaja.

2. **Storage**

Storage atau retensi merupakan proses penyimpanan informasi yang diterima dalam suatu tempat tertentu. Penyimpanan informasi ini mencakup kategorisasi informasi sehingga informasi yang didapat akan disimpan sesuai dengan kategorinya.

3. **Retrieval**

Retrieval merupakan proses mengingat dan menemukan kembali informasi yang telah diperoleh dan tersimpan di dalam memori. Selanjutnya memori itu digunakan kembali saat diperlukan.

4. **Recall**

Recall adalah proses dalam mengingat kembali suatu informasi yang telah diperoleh sebelumnya tanpa adanya objek yang diingat. Contoh dalam hal ini adalah Anda mengingat nama atau pekerjaan seseorang tanpa kehadiran orang tersebut.

5. **Recognition**

Recognition adalah proses mengingat kembali informasi yang telah diperoleh sebelumnya pada saat sebuah objek berada di depan Anda. Contoh dalam hal ini adalah ketika Anda mengingat nama seseorang saat Anda sedang bertemu dengan orang yang bersangkutan

6. **Redintegrative**

Redintegrative adalah proses mengingat dengan menghubungkan berbagai informasi menjadi suatu konsep atau adanya stimulus dari objek yang ingin diingat kembali. Ketika Anda ditanya sebuah nama, misalnya nama Siti Nurbaya, maka Anda teringat dengan banyak hal karena Anda sudah menonton sinetron dengan judul *Siti Nurbaya*.

Proses Mengingat

Kemampuan Anda dalam menghafal berkaitan dengan kemampuan ingatan dalam melakukan pemanggilan kembali informasi yang sudah Anda peroleh. Dalam proses pemanggilan itu kadang-kadang muncul kendala sehingga pemanggilan pun terhambat. Ini kondisi yang sering Anda sebut dengan istilah “lupa”.

Berdasarkan prosesnya, terdapat tiga tahap dalam mengingat, yaitu:

1. **Belajar**

Belajar merupakan usaha sadar dalam kegiatan membaca, mendengar, melihat, merasakan dan sebagainya untuk mendapatkan informasi. Dengan melakukan kegiatan belajar, maka Anda secara sadar dapat mengingat sesuatu dengan mudah.

2. **Penyimpanan**

Informasi baru yang diterima oleh ingatan hanya akan disimpan di dalam memori jangka pendek. Untuk menyimpan informasi yang diperoleh ke dalam memori jangka panjang, Anda perlu mengingat informasi tersebut dengan cara mengulangi, mendengar, atau membacanya kembali.

3. **Mengingat**

Setelah melakukan usaha secara rutin dan persiapan yang mendukung untuk mengingat, maka informasi yang diterima dapat disimpan di dalam memori jangka panjang

Sangat Ingat dan Lupa

Ingatan adalah proses mental yang meliputi pengodean, penyimpanan, dan pemanggilan kembali informasi dan pengetahuan yang semuanya terpusat di dalam otak. Otak merupakan pusat sistem ingatan manusia. Dengan sistem memori yang dimilikinya, manusia dapat belajar dengan cara menyerap, mengolah, menyimpan, dan mereproduksi pengetahuan dan keterampilan untuk mempertahankan dan mengembangkan kehidupannya di Bumi.

Semakin banyak yang Anda ingat, maka makin sedikit yang Anda lupakan, Begitu pula sebaliknya. Kondisi lupa dapat terjadi karena berbagai sebab, seperti sakit keras sehingga otak Anda terganggu, kesan yang diterima telah berlangsung pada waktu yang lama,

pesan yang diterima tidak menarik perhatian lagi sehingga ingatan Anda menjadi tidak lagi setia, masuknya tanggapan baru sehingga tanggapan yang lama terdesak, dan sebagainya.

Setiap informasi yang Anda terima, masuk dan diproses oleh subsistem akal pendek (*short term memory*) lalu disimpan sesaat di dalam tempat penyimpanan sementara yang sensori memori alias sensori register, sebuah subsistem penyimpanan pada saraf indra penerima informasi. Dalam dunia kedokteran, subsistem ini lazim disebut saraf sensori yang berfungsi mengirimkn impuls-impuls ke otak.

Catatan:

- *Daya ingat merupakan kemampuan mengingat kembali pengalaman yang telah berlalu atau terlewati yang menyangkut peristiwa yang mempunyai arti tertentu dalam kehidupan Anda.*
- *Bila Anda mempunyai kekuatan daya ingat yang tinggi, maka Anda akan mudah mengambil suatu tindakan yang objektif. Bila kekuatan daya ingat Anda lemah, maka Anda dapat melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan diri sendiri.*
- *Mencamkan. Adalah aktivitas dalam belajar di mana Anda menerima kesan-kesan yang disertai kegiatan menyimpan hal-hal yang telah dipelajari lalu diikuti dengan kegiatan mereproduksi atau menimbulkan kembali kesan-kesan yang pernah Anda miliki.*
- *Ada orang yang menyimpan kesan dengan setia atau dapat menahan dalam waktu lama dan ada orang yang hanya mampu melakukannya sebentar saja.*
- *Dalam mereproduksi kesan, ada orang yang dapat melakukan dengan mudah dan cepat, dan ada pula orang yang sulit dan lambat.*

Kemampuan Anda dalam menghafal berkaitan dengan kemampuan ingatan dalam melakukan pemanggilan kemali informasi yang sudah Anda peroleh.

3

Jenis-Jenis Ingatan



Setiap orang memiliki banyak jenis ingatan yang bertugas sesuai dengan fungsinya. Artinya, mereka memiliki potensi atau kemampuan untuk mengingat informasi yang diterimanya.

Jenis-jenis ingatan tergantung pada jenis tugas mengingat, durasi dalam mengingat, maupun jenis informasi yang diingat. Berikut ini beberapa jenis ingatan.

Ingatan Sensori

Semua informasi baru yang diterima indra harus menjalani pemberhentian singkat di register sensorik, yakni sebuah gerbang masuk ke dalam ingatan. Register sensorik mencakup beberapa subsistem ingatan yang memiliki jumlah yang sama dengan jumlah indra Anda. Kesan visual akan tetap berada dalam subsistem sedikit lebih lama dari subsistem visual, yakni kira-kira selama dua detik.

Ingatan sensori merupakan tempat penyimpanan awal dari sebagian besar informasi. Selanjutnya informasi memasuki tempat penyimpanan memori jangka pendek dan jangka panjang. Dalam ingatan ini terdapat dua jenis penyimpanan, yaitu:

- ✓ **Penyimpanan Ikonik.** Sebuah register penyerapan visual yang sangat unik dalam dirinya sendiri dan mengelola informasi untuk periode waktu yang sangat singkat. Informasi disimpan dalam bentuk ikon-ikon yang akhirnya menjadi imaji-imaji visual yang merepresentasikan sesuatu.
- ✓ **Penyimpanan Ekoik.** Tempat menyimpan input auditorik dengan durasi sekitar 2-4 detik. Informasi auditorik disimpan di dalam ruang penyimpanan agar dapat diolah lebih lanjut.

Ingatan Jangka Pendek

Ingatan jangka pendek memiliki kemampuan untuk mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang pernah dialami oleh Anda namun pengalaman itu tidak begitu menimbulkan kesan yang mendalam pada benak Anda. Akibatnya, ingatan tersebut hanya tersimpan dalam hitungan menit atau beberapa jam sesudah pengalaman atau informasi itu diperoleh.

Kesan mendalam sangat menjadi penentu terhadap lamanya sebuah informasi disimpan di dalam ingatan agar mudah diingat atau dihapalkan. Oleh karena itu, Anda perlu melakukan persiapan yang matang sebelum Anda menghafal atau mengingat sesuatu. Anda juga perlu mencernnati apa yang akan dihapal sehingga ingatan tersebut benar-benar memiliki kesan tersendiri bagi Anda dan Anda mudah untuk mengingatnya.

Semua orang memiliki akses menuju memori jangka pendek. Memang ingatan ini menahan data memori selama beberapa detik lan kadang-kadang bisa sampai beberapa menit.

Simpanan jangka pendek hanya dapat mengingat beberapa hal. Ia juga dapat diakses oleh sejumlah proses pengontrolan yang mengatur aliran informasi kepada dan dari simpanan j'angka panjang. Biasanya materi masih terap bertahan di dalam

memori jangka pendek kira-kira 30 detik, kecuali dilatih untuk mempertahankannya lagi. Informasi tersebut disimpan secara akustik lewat bunyi yang dikeluarkannya daripada secara visual lewat penampakannya.

Kapasitas Anda untuk menyimpan informasi dalam suatu area penyimpanan sementara bersifat sangat terbatas dan rentan terhadap memudarnya informasi dengan cepat. Hal itu terjadi karena ingatan jangka pendek bertugas seperti halnya bukti catatan kerja. Ia adalah memori yang bertugas untuk menyimpan beberapa informasi yang diterima, ia juga bertugas sebagai tempat pembuangan informasi walaupun informasi tersebut akan selalu tersimpan.

Ingatan Jangka Panjang

Ingatan jangka panjang dapat menyimpan informasi atau pengalaman dalam waktu yang relatif lama karena adanya kesan mendalam yang ditangkap oleh ingatan yang berkaitan dengan informasi atau pengalaman tersebut. Artinya, jika suatu informasi atau pengalaman dapat memberikan kesan mendalam pada memori otak, maka otak Anda relatif dapat menyimpan informasi tersebut dalam jangka waktu yang lama. Namun jika informasi itu kurang berkesan terhadap otak, maka otak Anda tidak akan mampu menyimpannya dalam jangka waktu yang lama.

Ingatan jangka panjang adalah suatu tipe memori yang relatif tetap dan tidak terbatas. Ia bertambah seiring bertambahnya usia selama masa pertengahan dan akhir kanak-kanak.

Sistem memori jangka panjang memungkinkan Anda hidup di dalam dua dunia, yaitu masa lalu dan masa sekarang. Kemampuan untuk dapat mengingat masa lalu dan menggunakan informasi untuk dimanfaatkan saat ini merupakan fungsi dari memori tersebut.

Kapasitas yang dimiliki memori jangka panjang sepertinya tidak terbatas. Informasi dalam jumlah yang sangat besar yang tersimpan dalam memori jangka panjang memungkinkan Anda untuk belajar, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mengembangkan identitas diri dan kehidupan.

Ingatan jangka panjang merupakan tempat menyimpan memori-memori yang terus tinggal dalam pikiran selama periode yang panjang. Lokasinya terletak di seluruh bagian otak. Beberapa bagian otak memang berfungsi membentuk ingatan, seperti hipokampus, korteks, dan thalamus.

Ingatan jangka panjang terbagi menjadi:

- ✓ Ingatan jangka panjang kerja yang berfungsi untuk menyimpan informasi yang Anda butuhkan dalam kehidupan sehari-hari.
- ✓ Ingatan jangka panjang arsip yang berfungsi sebagai tempat menyimpan informasi yang tidak diperlukan untuk saat ini atau dalam waktu lama.

Ingatan Kerja

Ingatan kerja lazim didefinisikan secara luas seperti retensi informasi ketika memproses informasi yang sama atau lainnya. Ingatan kerja merupakan proses kognitif yang berfungsi memfasilitasi dan meningkatkan kapasitas pengodean, penyimpanan, dan pencarian yang penting untuk belajar pada tingkat pengolahan informasi. Ia juga digambarkan sebagai ruang kerja pengolahan informasi atau pintu gerbang di antara ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang.

Ingatan implisif atau Ingatan Prosedural

Ingatan prosedural merupakan ingatan tentang cara melakukan sesuatu, seperti cara menyisir, menggunakan pensil, dan lain-lain. Ingatan ini disebut juga ingatan implisit karena jika Anda memiliki suatu kemampuan, maka kemampuan itu tidak lagi memerlukan pemrosesan secara sadar.

Ingatan implisit adalah pemanggilan kembali informasi terkait suatu peristiwa atau objek yang memengaruhi tindakan dan pikiran yang dilakukan tanpa usaha secara sadar. Jadi, ingatan implisit dipanggil kembali secara tidak sadar.

Ingatan implisit dapat diukur melalui cara *priming*. Dengan metode ini Anda perlu membaca atau mendengarkan suatu informasi lalu menguji apakah informasi tersebut memengaruhi kinerja Anda atau tidak.

Ingatan implisif atau Ingatan Deklaratif

Pemanggilan kembali informasi terkait suatu peristiwa atau suatu objek secara sadar disebut dengan ingatan eksplisit. Ketika Anda ingin menceritakan masalah kepada orang lain, misalnya, maka Anda Secara sadar memanggil kembali informasi masa lalu di dalam ingatan.

Ingatan eksplisit terbagi menjadi:

- ✓ Ingatan episodik, yaitu memori yang berisi pengalaman-pengalaman sendiri yang biasanya berhubungan dengan riwayat hidup.
- ✓ Ingatan semantik, yaitu ingatan yang berisi jumlah total pengetahuan yang dimiliki, seperti perbendaharaan kata, pemahaman matematika, dan segala fakta yang diketahui.

Ingatan Flashbulb

Ingatan flashbulb adalah ingatan ketika Anda untuk pertama kalinya belajar atau mencoba sesuatu yang sangat berkesan atau secara emosional menyentuh perasaan.

Trik:

Untuk menghidupkan ingatan Anda, lakukanlah hal-hal berikut ini:

- *Ciptakanlah hubungan-hubungan ingatan yang baru agar Anda dapat meningkatkan kreativitas pribadi.*
- *Ketika membangun ingatan, Anda perlu mengingat lebih banyak hal. Ketika Anda mengasosiasikan informasi yang perlu diingat dengan hal-hal lain, seperti, emosi, ingatan lain, gambar dan sebagainya, maka ingatan itu terhubung dengan lebih banyak kaitan mental sehingga lebih mudah diakses.*
- *Hapalkanlah urutan setumpuk kartu permainan: Walau terlihat sia-sia, cara ini justru kesempatan Anda untuk menemukan teknik bantu ingat yang paling cocok bagi Anda.*
- *Tulis buku harian atau jurnal Anda setiap hari tanpa jeda. Catatlah setiap persoalan sekecil apa pun. Inilah cara yang bagus untuk memastikan Anda tidak melewatkan sesuatu.*

SENI MENINGKATKAN DAYA INGAT



Kesan mendalam sangat menjadi penentu terhadap lamanya sebuah informasi disimpan didalam ingatan untuk mudah diingat atau dihapalkan

Tahap-Tahap Persiapan

Ada banyak cara untuk mempertahankan kemampuan daya Ingat Anda. Tentunya semakin awal dilakukan, maka akan semakin baik. Semakin rutin dan sering dipraktikkan maka ingatan Anda semakin kuat.

Informasi dimunculkan kembali oleh otak sebagai ingatan. Semula informasi itu memang disimpan di dalam Otak. Namun, proses mengingat memiliki tahap-tahap persiapan, yakni:

1. Waktu yang Tepat (*Timing*)

Waktu merupakan persiapan awal untuk mengingat informasi. Oleh karena itu, menentukan waktu yang tepat untuk mengingat atau menghafal sesuatu adalah langkah yang tidak boleh ditinggalkan. Setelah terdapat waktu yang dianggap tepat untuk mengingat, maka Anda harus melakukannya dengan sungguh-sungguh dan konsisten

2. Menyegarkan Tubuh (*Freshing*)

Anda harus memperhatikan faktor kesegaran tubuh dan kenyamanan tempat dalam proses mengingat informasi. Kondisi tubuh yang tidak segar dapat membuat tubuh Anda terasa tidak nyaman. Akibatnya, Otak tidak bekerja secara maksimal dalam menyimpan informasi.

3. Perencanaan (*Planning*)

Planning adalah kesiapan sebelum menerima atau memberikan informasi. Perencanaan ini berhubungan dengan tempat dan lingkungan dalam menerima informasi. Anda harus mempersiapkannya dengan baik.

4. **Memotivasi (*Motivating*)**

Agar proses mengingat dilakukan secara sungguh-sungguh, maka Anda perlu memiliki motivasi atau dorongan yang kuat. Dengan demikian Anda sangat ingin mengingat informasi yang Anda butuhkan.

5. **Pendorong Energi (*Dopping*)**

Untuk mengingat informasi, Anda membutuhkan energi yang cukup. Salah satu caranya melalui penggunaan *dopping*. Namun yang dimaksud *dopping* di sini bukanlah obat-obatan yang merusak otak dan tubuh, melainkan sesuatu yang dapat mengembalikan semangat. Bentuknya berupa makanan atau minuman yang dapat membuat tubuh Anda terasa segar.

6. **Pencatatan (*Noting*)**

Proses mengingat selalu memerlukan catatan yang berfungsi untuk menjaga informasi yang telah Anda peroleh. Kadang-kadang informasi yang telah diperoleh itu justru jarang digunakan dalam kehidupan Anda sehari-hari sehingga informasi tidak bisa diingat kembali oleh memori. Anda memerlukan catatan untuk menjaga kemungkinan itu terjadi.

7. **Menulis (*Writing*)**

Menghapal suatu teori yang cukup panjang merupakan pekerjaan yang tidak mudah untuk dilakukan, tetapi bukan berarti tidak dapat dilakukan. Untuk menghapal sesuatu dengan paparan yang panjang, Anda perlu menuliskan apa yang akan dihapal atau diingat dengan susunan kalimat yang ringan dan ringkas.

8. Sticky Note

Sticky note adalah lembaran-lembaran yang memiliki banyak warna. Ia dapat berfungsi untuk mencatat apa yang telah diingat. Buatlah kode-kode pada *sticky note* dengan menggunakan warna yang berbeda sehingga Anda dapat membedakan setiap materi untuk diingat atau materi yang sudah diingat.

9. Pengulangan (*Repetition*)

Pengulangan perlu dilakukan untuk mengingat informasi. Dengan demikian, informasi dapat tersimpan di dalam ingatan jangka panjang.

10. Merekam (*Recording*)

Menyiapkan alat perekam suara sangat membantu Anda saat hendak mengingat sesuatu. Namun, cara seperti ini hanya membantu jika Anda terbiasa mengingat informasi dengan menggunakan suara.

11. Rehat (*Break*)

Tubuh Anda perlu beristirahat untuk memulihkan kembali kesegarannya. Otak Anda juga membutuhkan waktu istirahat agar selalu bisa bekerja secara maksimal.

Manusia menjadi makhluk paling tinggi derajatnya dibanding dengan makhluk hidup lainnya. Selain memiliki organ tubuh yang lengkap, manusia secara fisik juga bisa dikatakan sempurna. Setiap organ tubuhnya bisa berfungsi secara baik.

Setiap organ tubuh manusia memiliki fungsi yang berbeda, misalnya otak. Sebagai pusat ingatan dan penggerak organ tubuh yang lain. Otak menjadi pusat ingatan yang istimewa. Dengan adanya otak, maka Anda memiliki ingatan atau memori tentang kehidupan Anda pada masa lalu maupun saat ini.

Ingatan akan semakin kuat menempel jika Anda sering melatih otak. Itulah sebab siswa-siswa sekolah disarankan terus melakukan latihan dan memahami konsep dari suatu pelajaran. Mereka harus menempelkan ingatan jangka panjang di dalam otak agar saat ujian mereka bisa mengingat jawaban dan mengerjakan soal dengan baik.

Ingatan pada otak bisa ditingkatkan dengan latihan yang benar. Itulah kenapa ada orang yang hapal isi kitab suci dan teori-teori dalam ilmu pengetahuan. Namun, saat tubuh mulai tua, ingatan bisa turun dengan sendirinya.

Otak perlu dilatih agar daya ingat Anda tetap terjaga. Pepatah mengatakan bahwa semakin diasah, maka pisau akan semakin tajam. Hal itu juga berlaku untuk otak. Ingatlah bahwa seiring bertambahnya usia dan faktor penyakit yang diidap tubuh akan menurunkan fungsi otak Anda. Akibatnya, Anda sering lupa dan selalu harus berusaha keras untuk mengingat sesuatu.

Otak manusia memiliki kemampuan yang jauh lebih hebat daripada komputer yang dapat menyimpan miliaran data. Otak memang dirancang secara ajaib untuk dapat beradaptasi dan terus berubah walaupun usia Anda semakin tua. Kemampuan ini dinamai neuroplastisitas.

Bagaimana sebuah ingatan bisa dimunculkan?

Tahap pertama dalam memunculkan ingatan adalah memperoleh informasi. Cara memperoleh ingatan pada dasarnya dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Anda bisa dengan sengaja memasukkan informasi, pengetahuan, dan pengalaman-pengalaman ke dalam ingatan. Anda juga bisa secara tidak sengaja memasukkannya, misalnya jika gelas kaca terjatuh, maka gelas itu pecah. Informasi itu Anda simpan sebagai pengertian.

Tahapan kedua dari ingatan adalah penyimpanan (*retention*) yang telah dipelajari dan tersimpan dalam bentuk jejak-jejak (*traces*) dan dapat dimunculkan lagi. Jejak-jejak itu disebut sebagai *memory traces*. Walaupun disimpan, namun *memory traces* sulit untuk ditimbulkan kembali bahkan hilang jika ia jarang digunakan. Kesulitan itulah yang disebut dengan “lupa”.

Tahap selanjutnya adalah menimbulkan kembali ingatan yang sudah disimpan di dalam otak. Tahap ini dapat ditempuh dengan mengingat kembali (*to recall*) dan mengenal kembali (*to recognize*),

Pemanggilan kembali informasi terkait suatu peristiwa atau objek secara sadar dapat diukur melalui metode recall (menggali kembali dan memproduksi informasi yang telah dimiliki) dan metode (mengenal informasi yang telah diobservasi, dibaca, atau didengar).

Proses mengingat juga bisa terjadi melalui tahapan informasi yang belum disimpan dalam waktu yang lama. Sebagian besar aliran informasi diterima alat indra-percakapan, sensasi sentuhan ataupun bau yang masuk ke hidung. Semuanya singgah di dalam otak hanya sedetik lalu lenyap. Kesan itu hilang begitu saja.

5 Karakter Daya Ingat



Memiliki memori atau ingatan adalah salah satu kemampuan bertahan hidup yang penting dimiliki oleh manusia. Namun ada beberapa hal yang misterius tentang ingatan. Ingatan tidak hanya berkaitan dengan cara mengingat dan melupakan informasi yang pernah disimpan oleh otak. Ingatan dan daya ingrat memiliki karakter tertentu yang perlu Anda ketahui supaya Anda dapat memanfaatkannya dengan baik.

Ingatan Membentuk Kepribadian

Ingatan Anda menentukan cara Anda bersikap dan merespons sesuatu. Ketika Anda dihadapkan dengan beberapa pilihan, misalnya, maka sebagian besar keputusan yang Anda pilih akan dipengaruhi oleh kenangan masa lalu. Jadi, ingatan merupakan salah satu faktor penentu dalam proses pengambilan keputusan. Ingatan yang dipenuhi dengan memori masa kecil hingga saat ini akan membentuk jati diri Anda secara perlahan-lahan.

Hipokampus

Hipokampus adalah salah satu bagian penting dari otak manusia. Ibaratnya, hipokampus merupakan gudang dari segala

memori yang pernah Anda jalani selama hidup. Bagian otak inilah yang mengatur, menyimpan dengan rapi, dan mengeluarkan kembali ingatan jika diperlukan oleh Anda.

Dua sisi otak manusia memiliki bentuk yang sama. Hipokampus terdapat pada kedua belahan otak tersebut. Kerusakan pada hipokampus dapat menghalangi kemampuan Anda untuk membentuk ingatan baru.

Pertambahan usia membuat hipokampus kehilangan kemampuannya. Akibatnya, ketika Anda mencapai usia 80-an tahun, ingatan Anda mungkin hilang sebanyak 20 persen dari otak.

Ingatan yang Tidak Bisa Diingat Terlalu Lama

Tidak semua hal yang pernah Anda lewati bisa diingat dan disimpan di dalam otak secara utuh. Para ahli mengungkapkan bahwa otak mampu menyimpan sekitar tujuh ingatan jangka pendek sekaligus dalam waktu 20-30 detik. Wajar saja kalau Anda sering lupa mengatakan apa yang ingin Anda katakan atau lupa dengan nama seseorang yang baru Anda kenal.

Tidak semua ingatan menjadi ingatan jangka pendek. Otak Anda akan memilih informasi yang harus diingat dalam jangka waktu yang lama dan informasi yang bisa "dibuang" kembali.

Ingatan Bisa Dilatih

Jika tidak dilatih, daya ingat Anda akan menurun. Oleh karena itu Anda harus melatihnya secara intensif.

Pada masa sekarang banyak aplikasi berbasis teknologi pada telepon seluler ataupun laptop yang berfungsi mengingatkan

Anda pada hal-hal yang mudah terlupakan, misalnya lupa meletakkan kunci rumah, mematikan kompor, atau mematikan pendingin ruangan.

Anda juga bisa menggunakan teknik menghafal. Cobalah membuat jadwal kegiatan Anda sehari-hari. Dengan demikian hal-hal yang biasanya Anda lupakan diulang atau Anda hafal setiap hari.

Ingatan Melalui Aroma

Ketika Anda mencium bau rendang, Anda akan ingat bahwa Anda sering atau ingin mamakan rendang sebagairnana Anda mengonsumsinya ketika lebaran tiba. Otak Anda juga dapat mengingat seseorang dari wangi parfumnya yang Anda hirup atau Anda tandai.

Fakta Mengingat Sesuatu Dari Bau

Fakta lain dari ingatan adalah keunikannya dalam mengenal suatu memori melalui bau sesuatu. Baik itu bau harum atau bau tidak enak, contohnya saat Anda mengenali seseorang tentu Anda pertama kali ingat dari bau parfumnya. Kebiasaan orang yang menggunakan minyak wangi akan diingat orang lain. Atau saat Anda mencium aroma kopi, pasti Anda akan merasa ingin meminum kopi di salah satu kedai langganan Anda.

Semua itu terjadi karena saraf penciuman terletak sangat dekat dengan amigdala, yakni area otak yang terhubung dengan pengalaman dan ingatan Anda yang melibatkan emosi. Saraf penciuman juga sangat dekat dengan hipokampus. Jadi, jika Anda ingin mengingat sesuatu, maka Anda harus mencium untuk mengenali orang atau sesuatu yang ingin Anda ingat.

Hilang Ingatan atau Amnesia

Dari banyak adegan film, Anda mungkin percaya bahwa amnesia terjadi karena kepala terbentur dengan sesuatu. Lalu ingatan pun kembali setelah kepala terbentur untuk kedua kalinya, Dalam kenyataannya, ingatan hilang sepenuhnya dan kembali seutuhnya tidak bisa terjadi hanya karena benturan pada kepala.

Amnesia yang menyebabkan Anda kehilangan semua ingatan masa lalu, bahkan lupa dengan identitas diri sendiri. Sangatlah jarang terjadi. Penyebab amnesia yang paling umum adalah trauma akan sesuatu hal atau menggunakan obat-obatan yang merusak sistem saraf.

Jika Anda mengalami amnesia akibat kejadian yang traumatis, maka Anda kehilangan beberapa ingatan yang berkaitan dengan kejadian tersebut. Sedangkan obat-obatan hanya membuat Anda kehilangan ingatan yang bersifat sementara saja.

Nostalgia dan Ingatan Episodik

berkaitan ingatan jangka panjang dalam bentuk ingatan episodik, yakni sebuah ingatan yang bersifat semantik sehingga disebut sebagai ingatan bermakna. Ingatan Anda tentang masa lalu bukanlah ingatan pasti yang Anda reproduksi saat Anda mengingatnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alih-alih Anda pasif hanya mengambil dan melihat ingatan, Anda justru terlibat aktif untuk membangun ulang ingatan setiap kali Anda mengingatnya. Ingatan itu bersifat konstruktif.

Saat mengingat betapa senangnya hati Anda mendapatkan hadiah mainan setelah Anda bangun tidur, maka Anda bukan hanya memutar episode tersebut. Anda aktif menambahi

ingatan nienjadi bangunan baru ketika Anda mengingat betapa pentingnya peran ayah terhadap kehidupan Anda. Dalam kesempatan yang lain Anda menggunakan ingatan serupa untuk meresapi betapa pentingnya momen bangun tidur yang menyenangkan untuk anak-anak Anda.

Mengontrol Ingatan

Anda memiliki kontrol penuh untuk membangun kembali setiap ingatan yang diambil dan akan digunakan. Seperti pelukis yang bisa menambahkan dan memperbaiki objek lukisannya pada kanvas, Anda dapat membangun kembali setiap kenangan masa lalu. Dengan kata lain, Anda memiliki kontrol kreatif atas ingatan Anda sendiri.

Bagaimana Anda membentuk ulang ingatan menjadi pengalaman nostalgia yang menyenangkan dan bermanfaat?

Satu-satunya tujuan nostalgia adalah memberikan kebahagiaan, sehingga Anda harus mendekati ingatan dengan menggunakan sudut pandang seniman. Sentuhan estetika dibutuhkan untuk mendekati ingatan yang akan Anda gunakan. Anda perlu menghargai suatu peristiwa demi kepentingan ingatan tersebut.

Saat mengingat tim sepak bola kesayangan Anda kalah secara menyakitkan, setidaknya Anda bisa mengambil makna lain dari kekecewaan tersebut. Mungkin Anda ingat masa ketika Anda menonton pertandingan sepak bola bersama teman-teman yang sudah lama tidak pernah bertemu. Dengan demikian ingatan yang menyakitkan berubah menjadi kerinduan akan kebersamaan bersama teman-teman. Begitulah ingatan negatif dapat Anda putar kembali sehingga Anda memiliki nostalgia yang positif.

Nostalgia adalah Seni

Nostalgia dapat dikategorikan menjadi nostalgia restoratif dan nostalgia reflektif. Berikut ini penjelasannya.

1. Nostalgia Restoratif

Nostalgia restoratif merupakan usaha Anda untuk menghidupkan masa lalu pada masa sekarang. Salah satu contohnya adalah pelajaran sejarah di sekolah di mana Anda selalu dijejali informasi bahwa Anda adalah bangsa yang dahulu pernah besar.

Sikap restoratif terhadap masa lalu menyebabkan kerinduan yang menyakitkan dan tak terpenuhi. Nostalgia restoratif menghadapkan Anda pada kenyataan bahwa waktu berjalan hanya dalam satu arah dan tidak akan pernah berputar.

2. Nostalgia Reflektif

Nostalgia reflektif merupakan usaha Anda untuk mengingat masa lalu sebagai sebuah fakta untuk menciptakan unsur mediatif bahwa Anda memiliki keterbatasan. Anda menerima kenyataan masa lalu untuk memungkinkan Anda menghargai kenangan.

Nostalgia reflektif itu semacam rekreasi mental dari pengalaman masa lalu Anda, Anda merasakan kesenangan estetis, sebuah kebahagiaan perjalanan melintasi alam ingatan tanpa perasaan cemas bahwa hal itu tidak akan pernah kembali lagi.

Ingatan yang Konstan

Kesenangan estetis menyadarkan Anda tentang adanya jarak dengan masa lalu. Di sanalah Anda menyadari bahwa ingatan

bukanlah kenyataan. Mengapa Anda mengingat hal itu hanya dari sebuah sudut pandang? Mengapa Anda tidak menciptakan sudut pandang yang lain? Itulah kira-kira pertanyaan reflektif yang akan muncul jika Anda mampu merangkul emosi saat Anda mengingat sesuatu.

Anda adalah tuan hati apa pun yang Anda ingat. Ingatan akan selalu Anda bangun kembali Setiap kali Anda mengambilnya.

Ingatan akan berubah seiring waktu yang berjalan. Ingatan itu dapat tergantikan dengan munculnya peristiwa pada masa lampau dan masa sekarang. Jika Anda konstan berada dalam peristiwa yang sama, maka ingatan akan cenderung menyimpannya lebih lama.

Ingatan Dapat Dilatih

Daya ingat dan ingatan akan menurun jika Anda tidak pernah melatihnya. Untuk mencegah hal itu, Anda perlu berlatih dengan menghafal, bermain catur, mengisi teka-teki silang, dan sebagainya. Dengan demikian kinerja otak Anda menjadi lebih sehat dan daya ingat Anda terus meningkat walaupun usia sudah lanjut.

Dengan menghafal setiap hari, Anda dapat terhindar dari penyakit pikun dan amnesia jangka pendek. Sedangkan pola makan yang sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk otak Anda.

Waktu dan ingatan adalah seniman yang sebenarnya,
mereka membentuk kenyataan mendekati apa yang
diinginkan hati.

6 Faktor-Faktor Penyebab



Anda sering kali melupakan sesuatu karena Anda jarang mengakses ingatan atau informasi yang tersimpan di dalam otak. Pada masa sekolah mungkin Anda hapal dengan rumus-rumus tertentu dari pelajaran matematika atau fisika. Namun, seiring dengan berjalannya waktu, Anda melupakannya karena Anda jarang memerlukan rumus-rumus tersebut.

Selanjutnya Anda lupa karena terjadi persaingan antara sebuah ingatan dengan ingatan yang lain, Akibatnya, Anda mengalami kebingungan, Anda juga melupakan sesuatu karena Anda mengalami trauma Atau pengalaman yang buruk. Anda berusaha melupakannya meskipun kadang-kadang pengalaman itu muncul lagi kalau ada pemicunya.

Ada banyak faktor pendukung dan penghambat daya ingat, termasuk faktor lingkungan tempat Anda mendapatka informasi, kebiasaan Anda sehari-hari, dan ketertarikan Anda terhadap informasi yang sedang diterima, Berikut ini penjelasannya secara rinci.

Pendukung Daya Ingat

Selama ini Anda mengenal amnesia sebagai salah satu gangguan yang membuat ingatan dari masa lalu hilang begitu

saja. Penyakit amnesia itu terdiri dari anterograde amnesia (kehilangan kemampuan untuk mengingat memori baru) dan retrograde amnesia (melupakan sebagian atau semua ingatan masa lalu, namun masih mampu membuat memori baru).

Dari penjelasan tentang amnesia tersebut, Anda perlu mengetahui bahwa Anda perlu merawat ingatan. Anda bisa memunculkan daya ingat jika Anda secara konsisten memperhatikan dan mewaspadaikan faktor-faktor berikut ini.

1. **Bermain**

Konon permainan dapat melemahkan otak dan tidak dapat memberikan pengaruh apa pun bagi pertumbuhan dan perkembangan ingatan Anda. Padahal bermain memiliki banyak manfaat bagi Anda. Bermain dapat membantu perkembangan fisik dan mengembangkan daya khayal dan fantasi Anda. Ingatlah bahwa imajinasi merupakan jenis kecerdasan yang perlu dipupuk.

Bermain atau permainan dapat menjadi stimulus otak dan melatih daya ingat Anda. Permainan akan merangsang tumbuhnya jaringan sinapsis di dalam otak sehingga daya ingat Anda semakin bertambah.

2. **Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan sebuah faktor penting yang ikut menentukan kekuatan daya ingat Anda, Anda dapat mengingat dengan baik apabila Anda mampu berkonsentrasi dengan baik. Dengan konsentrasi yang buruk, Anda sulit untuk mengingat atau menghafal sesuatu, Namun kemampuan berkonsentrasi harus dilatih karena daya konsentrasi tidak bisa muncul dengan sendirinya.

Daya ingat merupakan kemampuan untuk mengingat pengalaman terdahulu yang akan digunakan kembali oleh

Anda. Jika Anda tidak mampu memanggil kembali informasi atau pengalaman terdahulu, maka ingatan itu memerlukan sebuah rangsangan berupa latihan untuk meningkatkan konsentrasi.

3. **Percaya Diri**

Memang tidak mudah untuk memiliki kemampuan mengingat yang baik. Anda harus berusaha maksimal dengan berlatih secara rutin dan konsisten. Salah satunya dengan meningkatkan rasa percaya diri.

Rasa percaya diri akan berdampak positif untuk pergaulan, kecerdasan, dan daya ingat. Jika Anda memiliki rasa percaya diri yang baik, maka Anda memiliki daya ingat yang bagus.

4. **Latihan Otak**

Latihan otak merupakan salah satu faktor yang sangat memengaruhi kemampuan daya ingat Anda. Untuk itu Anda perlu melatih otak Anda secara rutin dan konsisten agar daya ingat Anda meningkat.

5. **Mengulang**

Cobalah untuk selalu mengulang kembali informasi yang ingin Anda ingat. Cara ini dapat mendorong daya ingat Anda menjadi lebih baik.

6. **Perhatian**

Anda sering kali merasa malas dan bosan dalam mengingat. Hal itu terjadi karena Anda tidak terlalu memperhatikan tujuannya. Oleh karena itu, Anda harus selalu memberi perhatian pada tujuan Anda dalam mengingat sehingga Anda tidak lagi malas dan bosan.

7. **Mental dan Fisik**

Pikiran yang positif sangat memengaruhi kemampuan Anda dalam mengingat. Pikiran yang positif dan fisik yang sehat akan membuat otak Anda menjadi rileks. Dengan demikian Anda pun bisa lebih mudah mengingat.

8. **Lingkungan Sosial**

Lingkungan sosial sangat memengaruhi kemampuan Anda dalam mengingat. Semakin baik lingkungan sosial Anda, maka Anda semakin mudah mengingat informasi yang diterima.

Penghambat Daya Ingat

Ada beberapa faktor yang dapat membentuk kecerdasan manusia yaitu kemampuan dalam menyelesaikan masalah, kemampuan dalam menemukan persoalan baru untuk diselesaikan, kemampuan dalam menciptakan sesuatu yang dapat memengaruhi budaya Anda. Selain itu terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pelambatan kinerja otak Anda dalam mengingat, yakni:

1. Usia

Daya ingat bisa terganggu karena faktor usia. Secara alami, fungsi daya ingat mulai turun ketika Anda berusia 20 tahun, lalu semakin memburuk pada usia 50 tahun, dan kian menurun dalam usia 70 tahun.

Penuaan alami berhubungan dengan kemampuan kognitif pada sistem neural, seperti disfungsi kolinergik, deposit dan penurunan fungsi hipokampal neurofibrilar. Secara anatomis tidak ada perubahan struktur pada otak, tetapi koneksi di antara sel-sel neuron memang berubah.

Ketika Anda berusia lanjut, beberapa bagian *white matter* pada otak Anda mati karena suplai darah ke dalam otak tidak berjalan lancar sebagaimana ketika Anda berusia muda. Produksi zat-zat kimia endogen, seperti neurotransmitter yang membawa sinyal ke otak juga berkurang sekitar 50%.

Penuaan mengakibatkan berkurangnya sel neuron di dalam hipokampus sebanyak 5-20% hingga Anda berusia 80 tahun. Jadi, kebanyakan gangguan daya ingat merupakan efek dari penuaan

2. Nutrisi

Penelitian membuktikan bahwa makanan yang mengandung glukosa (kurma) memberikan dampak positif terhadap perlingkatatl kemampuan daya ingat jangka pendek. Minuman isotonik dibanding air mineral biasa juga memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan hasil uji memori jangka pendek.

3. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sangat memengaruhi kinerja Otak manusia, Anda dapat mengingat informasi dengan baik apabila terapat Anda menerima informasi itu benar-benar mendukung. Sebaliknya Anda sulit untuk mengingat informasi apabila lingkungan tempat Anda menerima informasi itu ramai.

4. Kesehatan

Di dalam tubuh yang sehat terdapat pikiran yang kuat. Hal itu menunjukkan bahwa kinerja otak sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik. Oleh karena itu, Anda sulit untuk mengingat informasi jika fisik Anda lemah atau sakit.

5. Waktu

Waktu sangat mendukung Anda dalam mengingat sesuatu. Waktu yang tepat untuk mengingat sesuatu akan mempermudah Anda dalam mengingat informasi tersebut.

Kinerja otak Anda tergantung pada cara Anda merawat otak. Semakin baik Anda merawatnya, maka kinernya pun semakin baik. Sebaliknya, semakin banyak kebiasaan yang tidak baik, maka kinerja otak Anda menjadi lambat.

6. Rokok

Zat nikotin yang ada di dalam rokok menyebabkan terganggunya migrasi neuron, menghambat koneksi, dan memangkas neuron secara tidak benar. Zat nikotin yang terdapat di dalam rokok bahkan dapat membuat tidak terkendalinya sistem dopamine yang merupakan neurotransmitter yang berfungsi sebagai penunjang dalam proses mengingat.

7. Alkohol

Mengonsumsi alkohol akan merusak fungsi otak karena di dalam minuman beralkohol terdapat zat aditif yang dianggap dapat menenangkan otak tetapi berbahaya bagi kinerja otak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Richard Gross, seorang profesor kedokteran kimia dan fisiologi molekuler dan farmakologi di Washington University di St. Louis, Amerika Serikat, menemukan bahwa alkohol dapat menyebabkan berubahnya cara kerja otak. Alkohol bekerja sebagai depresan pada sistem saraf pusat. Alkohol juga mengakibatkan distraksi dan inatensi (penurunan kewaspadaan) dan memengaruhi penyandian ingatan.

8. Timah Hitam

Masuknya timah hitam ke dalam tubuh Anda melalui asap yang Anda hirup dari bahan bakar bensin dapat berdampak langsung bagi daya ingat. Tingkat kecerdasan orang yang tercemar timah hitam juga berbeda daripada orang yang tidak tercemar.

9. Stres

Stres dapat berpengaruh terhadap fungsi otak Anda. Ingatlah bahwa otak Anda bagaikan mesin super canggih yang selalu digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Proses kerjanya bisa terhambat dan rusak sehingga kemampuan Anda dalam menerima informasi pun menurun.

10. Sarapan

Kebiasaan sarapan secara teratur dapat menjaga kebugaran tubuh Anda. Selain itu otak Anda menjadi lebih sehat. Kebiasaan tidak pernah melakukan sarapan hanya akan merusak kerja otak Anda. Tanpa sarapan, otak Anda tidak mendapatkan suplai nutrisi.

11. Konsumsi Gula yang Berlebihan

Segala sesuatu yang berlebihan tentu akan berdampak tidak baik bagi kesehatan tubuh Anda. Begitu pula dengan terlalu banyak mengonsumsi banyak gula yang dapat mengganggu proses penyerapan protein dan nutrisi. Akibatnya, gizi di dalam tubuh Anda tidak seimbang sehingga perkembangan otak Anda pun terganggu.

12. Tidur

Tidur merupakan cara terbaik untuk beristirahat. Namun cara tidur yang baik juga penting agar tidak berdampak buruk bagi otak Anda.

Terlalu banyak tidur dan kurang tidur ternyata sama-sama dapat merusak kinerja otak. Oleh karena itu Anda perlu mengatur waktu tidur agar kinerja otak Anda tetap baik.

Kebiasaan lainnya yang sering tidak Anda sadari namun dapat berdampak buruk bagi Anda adalah menutup kepala saat tidur. Penelitian telah menemukan bahwa menutup kepala saat tidur mengakibatkan tercemarnya otak oleh karbondioksida. Akibatnya, otak Anda terancam rusak.

13. Berpikir Berat Saat Sakit

Saat Anda sakit, sebaiknya Anda tidak berpikir terlalu berat. Namun jika Anda melakukan aktivitas berpikir yang berat, maka otak Anda bisa rusak.

14. Jarang Berdiskusi

Semakin sering Anda berkomunikasi atau berdiskusi dengan orang lain, akan semakin berdampak baik bagi kesehatan otak Anda. Namun jika Anda jarang berdiskusi, maka otak Anda terganggu karena ia tidak dirangsang untuk selalu berpikir dan berkembang.

15. Kekurangan Rangsangan

Kurangnya rangsangan dapat menyebabkan otak mengecil sehingga otak tidak bekerja secara optimal. Anda dapat merangsang otak dengan cara membaca, menulis, mendengarkan musik, bermain teka-teki silang, dan sebagainya.

Hentikan *Multitasking*

Seiring bertambahnya usia, ketajaman ingatan Anda semakin berkurang. Lantas, Adakah cara untuk meningkatkan daya ingat?

Seiring perkembangan zaman yang semakin canggih dan praktis seperti sekarang, ada lebih banyak hal yang perlu Anda hapalkan dibanding jaman dahulu. Dulu Anda hanya perlu mengingat beberapa angka saat Anda menelepon ke rumah seseorang. Namun sekarang seseorang, bisa memiliki lebih dari dua nomor telepon seluler. Dulu Anda juga tidak perlu mengingat nomor rekening bank, pin ATM, atau menuntut “minimal 8 digit”.

Zaman memang semakin canggih, tapi otak manusia tetap memiliki kapasitas untuk mengingat lebih banyak daripada yang seharusnya. Anda hanya perlu menemukan cara meningkatkan daya ingat yang efektif.

Agar Anda terhindar dari rasa malu karena tidak sanggup mengingat nama seseorang, padahal Anda masih ingat profesi dan tempat tinggalnya, maka Anda harus menyadari bahwa namalah yang jauh lebih penting untuk diingat daripada hal lainnya. Kasus ini hanyalah sebuah contoh untuk membedakan hal utama dan hal sekunder yang perlu diprioritaskan di dalam ingatan Anda.

Jika Anda terbiasa melakukan dua hal atau lebih sekaligus, maka daya ingat dan konsentrasi Anda terganggu. Oleh karena itu Anda harus fokus melakukan satu per satu pekerjaan. Terlalu sering menyelesaikan pekerjaan secara multitasking dapat berdampak negatif pada daya ingat Anda.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa setiap orang rata-rata membutuhkan sekitar delapan detik untuk menyimpan informasi ke dalam otaknya. Ketika Anda menelepon sambil

mengangkut barang belanjaan dan meletakkan kunci, maka Anda tidak akan fokus. Beberapa menit kemudian Anda tidak berhasil mengingat salah satunya.

Berlatih *Mindfulness*

Mindfulness adalah kondisi mental di mana Anda tetap fokus di situasi saat itu dan menjaga kesadaran akan lingkungan dan perasaan. *Minfulness* sangat efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan konsentrasi serta daya ingat Anda.

Dengan menjalani pelatihan Anda mampu meningkatkan kinerja ingatan ketika Anda harus mengingat suatu objek. Berlatih teknik *mindfulness* adalah upaya untuk meningkat kinerja memori Anda.

Katakan dengan Lantang

Anda sering mengunci pintu, menyalakan atau mematikan lampu, mencabut kabel setrika setelah selesai dipakai, dan sebagainya, tanpa berpikir. Tindakan-tindakan itu tidak perlu Anda pikirkan sebelum Anda melakukannya, karena informasinya sudah terekam di dalam benak Anda. Tapi tidak demikian dengan tindakan mengambil gunting di dapur, Begitu masuk ke dapur, Anda mungkin tidak ingat lagi ingin melakukan apa.

Pernahkan Anda mengalami hal-hal semacam itu?

Jika Anda sering mengalaminya, maka mulai sekarang Anda berusaha menyebutkan dengan lantang hal-hal yang akan Anda lakukan. Dengan demikian Anda berupaya meningkatkan

daya ingat. Cara itu juga bisa membantu Anda dalam merekam informasi ke dalam otak sehingga Anda tidak mudah lupa.

Praktikkan cara yang sama ketika Anda akan mengingat nama seseorang. “Halo, Dewi” “Senang berkenalan denganmu, Dewi,” “Rumahmu di mana?” “Sampai jumpa lagi, Dewi”. Ucapkanlah namanya sesering mungkin. Ketika Dewi sudah tidak berada di dekat Anda lagi maka Anda boleh menggumamkan namanya, “Dewi, namanya Dewi.”

Gunakan Pola

Lupa memang sering membuat Anda kesal. Apalagi hal yang dilupakan itu cukup penting. Tapi Anda tidak sendirian. Banyak orang yang mengeluh karena mereka kesulitan untuk mengingat sesuatu. Bahkan mereka lupa pada nama seseorang namun ingat kembali pada keesokan harinya.

Memang otak hanya bisa memproses berbagai informasi sekali waktu. Oleh karena itu, Anda perlu menggunakan pola yang lebih besar untuk mengingat. Cobalah Anda menggunakan pola menghafal nomor telepon “dua tiga, tiga puluh, tujuh delapan, enam enam” ketimbang “2 3 3 0 7 8 6 6”. Dengan pola pertama, Anda hanya perlu mengingat dua angka saja, tapi pola yang kedua membuat Anda harus mengingat delapan angka sekaligus.

Berikan Arti yang Lebih

Untuk meningkatkan fokus, Anda bisa mengaitkan sesuatu dengan hal lain agar lebih mudah diingat. Untuk nama seseorang, Anda bisa membuat informasi, misalnya, “Agus si dahi lebar”, Sesuatu yang berirama, seperti “Toni Poni”.

Lakukan yang Tidak Lazim

Kalau biasanya Anda mengenakan arloji di tangan kiri, maka sesekali pakailah di tangan kanan. Ketika nantinya Anda merasa aneh karena mendapati bahwa arloji berada di tangan yang tidak biasanya, maka itu bisa membuat Anda lebih awas daripada sebelumnya.

Lakukan yang Tidak Lazim

Anda sedang asyik menonton film lama, namun Anda tidak bisa mengingat nama aktor utamanya. Apakah Anda lantas berusaha keras untuk mengingatnya? Kalau ya, hentikanlah.

Kegelisahan hanya akan mengganggu konsentrasi sehingga membuat Anda semakin sulit untuk mengingatnya. Lebih baik Anda menarik nafas dalam dan memikirkan hal yang menyenangkan. Percayalah bahwa Anda akan mengingat namanya lagi nanti.

Menetapkan Rutinitas

Daya ingat Anda menunjukkan kemampuan kerja otak Anda. Jika Anda ingin memiliki daya ingat yang tinggi, maka Anda harus melakukan kebiasaan dengan berbagai strategi untuk meningkatkan kemampuan otak.

Apabila Anda memiliki daya ingat yang tinggi, Anda akan meletakkan suatu benda di tempat yang sama, misalnya menggantung kunci mobil pada gantungan di dekat pintu. Jika Anda sering lupa meletakkan barang, sebaiknya Anda mengikuti cara tersebut.

Menggunakan Indra

Melatih kemampuan otak, terutama daya ingat, dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan indra yang Anda miliki. Salah satu contoh yakni ketika Anda harus meletakkan suatu benda tempat asing, maka Anda dapat mengatakannya dengan suara keras. Hal ini akan membuat Anda mengingatnya.

Gunakan Catatan *Post-It*

Mungkin Anda sering melupakan nomor telepon penting. Atasilah dengan menempelkan catatan *post-it* di beberapa tempat yang tak pernah luput dari penglihatan Anda. Aktivitas sederhana ini dapat mendongkrak daya ingat Anda sebesar 20 persen.

Manfaatkan Teknologi

Telepon seluler mungkin tidak bisa Anda lepaskan. Ia dapat digunakan untuk membantu Anda mengingat agenda yang akan dilakukan sepanjang hari. Benda canggih itu sekarang sudah dilengkapi dengan kalender yang dapat diatur untuk mengingatkan yang akan Anda lakukan.

Jangan Menunda

Menunda sesuatu akan membuat Anda mudah melupakannya. Jika memungkinkan, lakukanlah pekerjaan Anda saat Anda memikirkannya. Jika memang hal itu tidak dimungkinkan,

catatlah jenis pekerjaan dan letakkan di tempat yang sering Anda lihat. Hal ini Akan membantu Anda untuk terus mengingatnya.

Selalu Menulis

Beberapa penelitian berhasil membuktikan bahwa menulis sesuatu dengan tangan memerlukan lebih banyak bagian otak dibanding mengetik tulisan. Meski teknologi semakin canggih, Anda perlu melatih otak dengan rutin menulis dengan tangan. Dengan demikian Anda dapat merangsang otak untuk memproses dan menganalisis informasi sebelum Anda menuliskannya.

Catatan

Pecahkan masalah pribadi atau apa pun yang menggelayuti benak Anda karena ketenangan batin dapat meningkatkan daya ingat Anda.

Kalau terjadi penurunan daya ingat yang parah atau terjadi tiba-tiba, periksakanlah ke dokter. Kadang-kadang gejala ini bisa mengindikasikan penyakit Alzheimer atau demensia.

Walau suplemen herbal yang diklaim bisa meningkatkan daya ingat mungkin saja ampuh, efektivitasnya belum terbukti secara ilmiah. Kebanyakan memang tidak berbahaya dan layak dicoba. Anda tetap harus berhati-hati, Beberapa suplemen bisa menimbulkan efek samping berbahaya, dan tidak semua produk mengandung zat-zat yang tertera pada kemasan.

Pelajari secara menyeluruh sebelum Anda membeli produk peningkat daya ingat. Temukan sebanyak mungkin informasi mengenai cara kerja program itu, dan teliti sebelum Anda memutuskan produk itu akan berguna atau tidak bagi

Anda. Beberapa produk hanyalah tipuan. Hati-hati kalau Anda menemukan produk yang peningkatan daya ingat secara instan, atau yang butuh sangat sedikit atau tanpa upaya. Strategi yang efektif meningkatkan daya ingat selalu membutuhkan waktu dan latihan.

8

Cermat dan Penuh Konsentrasi



Apa warna rambut barista yang baru saja membuat racikan kopi untuk Anda? Apakah pagi tadi pasangan Anda mengenakan baju ataukah merah? Meskipun Anda mungkin tidak setiap saat memerlukan informasi semacam itu, namun Anda harus mampu memunculkan ingatan ketika informasi tersebut diperlukan.

Ingatan menjadi sangat rapuh dalam jangka pendek, dan kalau perhatian Anda teralihkan, Anda bisa lekas melupakan informasi sesederhana nomor telepon. Apalagi seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia, daya ingat Anda semakin menyusut. Anda mulai melupakan nama orang lain dan lupa dimana meletakkan kunci kendaraan. Keadaan ini sangat wajar terjadi dan tidak ada yang salah dengan otak Anda.

Untuk mencegah hilangnya ingatan, Anda harus berkonsentrasi pada hal-hal yang perlu diingat untuk sementara waktu tanpa memikirkan hal-hal lain. Ketika Anda berusaha mengingat sesuatu, selama beberapa menit Anda harus menghindari tugas-tugas rumit dan apa pun yang bisa mengalihkan perhatian Anda.

Konsentrasi memang berperan penting dalam memunculkan ingatan. Tentu Anda tidak ingin melakukan kesalahan saat bekerja atau melakukan hal yang penting karena kurangnya konsentrasi,

Hindari *Multitasking*

Multitasking diperlukan dalam pekerjaan sehari-hari. Namun terlalu sering menyelesaikan pekerjaan secara *multitasking* dapat berdampak negatif pada daya ingat Anda.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa setiap orang rata-rata membutuhkan sekitar delapan detik untuk menyimpan informasi ke dalam otak. Ketika Anda menelepon sambil mengangkut barang belanjaan dan meletakkan kunci, misalnya, kemungkinan Anda akan tidak fokus dan beberapa menit kemudian tidak berhasil mengingat salah satunya. Sebaliknya jika Anda fokus menyelesaikan suatu pekerjaan, maka Anda akan memiliki ingatan yang lebih baik. Oleh karena itu, Anda lebih baik menyelesaikan sebuah pekerjaan sebelum Anda mengerjakan pekerjaan

Multitasking selalu mengganggu ingatan jangka pendek dan membuat Anda tidak mungkin untuk menyimpan informasi yang bermanfaat. Inilah alasan mengapa konsentrasi saat melakukan sesuatu sangat penting untuk dilakukan.

Menulis

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menulis sesuatu dengan memerlukan lebih banyak bagian otak daripada Anda mengetik tulisan. Menulis dengan tangan merangsang otak untuk memproses dan menganalisis informasi sebelum menuliskannya dengan demikian Anda dapat mengingat lebih banyak daripada hanya mengetiknya.

Mempelajari Bahasa Baru

Hampir tidak ada orang yang belajar bahasa baru hanya untuk meningkatkan daya ingat. Namun, pengetahuan dasar tentang bahasa asing memberikan efek positif yang sangat besar terhadap ingatan Anda. Ini adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga ingatan agar tetap tajam.

Anda bisa menyisihkan sebagian waktu dalam seminggu untuk mengikuti kursus bahasa asing yang diminati. Manfaatnya adalah keterampilan Anda dalam berbahasa bisa meningkat dan ingatan pun mengalami peningkatan.

Nikmati Musik

Hampir semua orang mendengarkan musik, tetapi tidak semua orang menyadari bahwa musik juga bisa memberikan manfaat yang luar biasa terhadap otak. Mendengarkan musik memiliki dampak yang positif pada daya ingat, perhatian, dan koordinasi Anda.

Selain mendengarkan musik, Anda bisa belajar memainkan alat musik, belajar menyanyi, atau belajar menari. Semua kegiatan itu sangat bermanfaat untuk daya ingat dan otak Anda secara keseluruhan.

Permainan Cerdas

Tubuh yang lelah dan malas untuk melakukan suatu kegiatan menandakan bahwa otak Anda lelah. Otak memerlukan waktu untuk beristirahat guna memaksimalkan kinerjanya.

Untuk mengistirahatkan otak, Anda dapat memainkan gim secara santai. Gim dapat menghilangkan stres dan menyeimbangkan kemampuan otak kanan dan otak kiri sehingga otak Anda normal kembali untuk menjalankan aktivitas selanjutnya.

Gim dibuat tidak hanya untuk menghibur dan mengisi waktu kosong. Bermain gim juga bisa meningkatkan kinerja otak dan daya ingat. Apalagi gim sekarang sudah dikategorikan untuk masing-masing bagian kinerja otak, seperti konsentrasi, daya ingat, refleksi, dan lain-lain. Anda bisa menemukan berbagai gim asah otak di dalam aplikasi pada *smartphone*.

Selain gim canggih pada aplikasi ponsel, Anda juga dapat melakukan permainan nyata. Banyak permainan melatih otak yang dapat Anda lakukan, seperti teka-teki silang, permainan penarikan kata, dan tetris. Gim pelatihan otak dapat membantu mengurangi risiko demensia pada orang dewasa yang lebih tua.

Mainkanlah sebuah gim cukup 20 menit per hari. Jika terlalu sering dilakukan, otak Anda menjadi terbiasa dan Anda pun kecondongan. Bermainlah untuk menghibur dan menyenangkan tubuh dari kegiatan yang padat.

Stimulus

Mengingat atau menyimpan informasi bukanlah pekerjaan yang mudah. Tetapi bukan berarti Anda tidak bisa melakukannya.

Anda dapat mengingat informasi secara mudah supaya informasi itu tersimpan dengan baik di dalam memori otak. Salah satu caranya adalah dengan memunculkan stimulus, yakni sesuatu yang dapat mendorong peningkatan kemampuan otak Anda. Intensitas pemberian stimulus dan informasi itu dapat semakin mengasah kecerdasan otak.

Serap Visual

Anda sering kali lupa pada berbagai hal bukan karena daya ingat Anda buruk, melainkan karena lemahnya kemampuan Anda dalam melakukan pengamatan. Hal itu terbukti ketika Anda berkenalan dengan orang baru. Anda sulit mengingat nama orang itu pada awalnya justru karena Anda tidak sungguh-sungguh berkonsentrasi untuk mengingatnya. Padahal kalau Anda secara sadar berusaha mengingatnya, maka Anda akan ingat.

Satu cara untuk melatih diri Anda lebih jeli adalah dengan mengamati selembar foto yang belum pernah Anda lihat sebelumnya selama beberapa detik. Selanjutnya baliklah foto itu dan deskripsikan atau tuliskan sebanyak mungkin detailnya. Pejamkan mata Anda dan bayangkan foto itu di dalam benak Anda.

Gunakanlah foto baru setiap kali Anda berlatih. Lakukanlah latihan ini secara rutin sehingga Anda akan semakin sanggup mengingat banyak detail sesuai pengamatan Anda yang semakin singkat.

Kebiasaan Sehari-Hari

Berikut ini cara-cara sederhana dalam kebiasaan sehari-hari Anda untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi:

- ✓ Perhatikan dengan saksama setiap informasi dan hal yang sedang Anda lakukan. Anda tidak dapat berkonsentrasi melakukan suatu hal jika Anda tidak memperhatikan dan menyimak apa yang ditugaskan untuk Anda.

- ✓ Utamakan tugas atau hal yang menjadi prioritas dan lakukanlah sebuah pekerjaan pada satu waktu sehingga konsentrasi Anda tidak terganggu.
- ✓ Buatlah catatan tentang hal-hal penting yang harus Anda lakukan sebagai pengingat bagi Anda.
- ✓ Matikan telepon seluler Anda agar tidak mengganggu konsentrasi ketika Anda bekerja atau belajar.
- ✓ Istirahatkan pikiran Anda sejenak setelah beberapa waktu bekerja.

Trik Lainnya

- ✓ Ingatlah nama orang lain. Gunakanlah trik populer yang diambil dari strategi kampanye Presiden Amerika Franklin Delano Roosevelt untuk mengingat nama seseorang. Ketika orang itu memperkenalkan dirinya kepada Anda, bayangkan namanya tertulis di dahinya. Trik ini akan mengasosiasikan wajah orang tersebut dengan namanya.
- ✓ Gerakkan bola mata sisi ke sisi. Penelitian membuktikan bahwa menggerakkan bola mata dari sisi ke sisi selama 30 detik setiap hari bisa menyelaraskan dua bagian otak dan membantu daya ingat Anda bekerja lebih lancar. Cobalah trik ini ketika Anda baru bangun pada pagi hari.
- ✓ Hiruplah *rosemary*. Penelitian membuktikan bahwa menghirup *rosemary* bisa memperbaiki daya ingat Anda. Bawalah setangkai *rosemary* atau hirup minyak *rosemary* sekali sehari. Bangsa Yunani Kuno bahkan menyelipkan setangkai di telinganya sepanjang ujian untuk membantu mereka meningkatkan daya ingat.

- ✓ Manfaatkan lingkungan sekitar Anda. Ubahlah lokasi benda-benda untuk mengingat sesuatu yang perlu Anda kerjakan. Kalau Anda ingin mengingat untuk minum multivitamin setiap pagi, letakkan pemanggang roti di sampingnya, lalu kembalikan pemanggang roti itu ke tempat semula hanya setelah Anda meminum multivitamin. Dengan melihat alat tersebut berada di posisi janggal, Anda sadar bahwa ada sesuatu yang perlu Anda ingat.
- ✓ Kalau Anda ingin mengingat sesuatu yang penting, misalnya ulang tahun seseorang, pakailah jam tangan pada pergelangan tangan lainnya. Anda akan ingat bahwa ada sesuatu yang penting, yang harus Anda lakukan, ketika Anda melihat posisi jam tangan itu keliru.
- ✓ Ucapkan keras-keras hal-hal yang ingin Anda ingat. Kalau Anda kesulitan mengingat apakah tadi pagi Anda sudah meminum obat atau belum, katakan saja, "Aku sudah minum obat!" setelah Anda meminumnya. Ucapan keras itu akan tertanam di dalam bentuk Anda bahwa Anda memang sudah meminum obat. Trik ini juga manjur ketika Anda bertemu orang baru dan tidak ingin melupakan namanya. Cukup ulangi namanya dengan nada wajar, "Hai, Dewi, senang berkenalan denganmu." Bahkan trik ini manjur untuk mengingat alamat atau jam pertemuan. Cukup ulangi pada orang yang mengundang Anda, "Bertemu di Hotel Jaya pada jam 07.00, ya."
- ✓ Perdalam pernapasan saat Anda harus mengingat sesuatu. Ketika tiba saatnya belajar atau mengingat sesuatu yang baru, ubahlah pola napas Anda menjadi perlahan dan lebih dalam. Tarikan napas yang lebih dalam dan perlahan dapat mengubah cara kerja otak Anda dengan mengubah denyut elektrik otak menjadi gelombang Theta yang biasanya muncul di dalam otak pada tahap *hypnagogic* (fase setengah tidur).

Untuk mengaktifkan gelombang Theta, gantilah pernapasan Anda ke bagian bawah perut. Mulailah bernapas dalam-dalam dari perut. Secara sadar, perlambat juga tarikan napas Anda. Setelah beberapa menit, mestinya Anda merasa lebih tenang karena gelombang Theta mengalir otak, dan Anda lebih siap mengingat informasi baru.

- ✓ Gunakan kartu belajar (*flash card*). Kartu belajar bermanfaat terutama untuk mempelajari hal-hal baru. Pada dasarnya kartu ini mencantumkan pertanyaan pada satu sisi dan jawabannya pada sisi sebaliknya. Anda juga bisa menaruh dua hal yang ingin Anda asosiasikan pada kedua sisi kartu belajar. Untuk mempelajari sebuah topik, misalnya, Anda bisa menyiapkan setumpuk kartu belajar, lalu menguji diri sendiri dengan menelusurinya satu per satu. Sisihkan kartu-kartu yang Anda jawab dengan benar, dan ulangi latihan itu beberapa hari kemudian.
- ✓ Letakkan informasi-informasi yang Anda ingat pada sebuah tumpukan, dan yang Anda ingin ingat di tumpukan lain. Teruskan hingga semua kartu belajar berada di tumpukan “sudah diingat” meskipun Anda perlu beristirahat.
- ✓ Kembalilah berlatih dengan kartu belajar esok harinya. Periksalah apakah Anda masih mengingat informasi yang tertera pada kartu-kartu tersebut.
- ✓ Jangan belajar tergesa-gesa semalam suntuk untuk ujian. Teknik belajar seperti itu hanya menyimpan informasi dalam ingatan jangka pendek. Anda bisa saja mengingat informasi itu untuk melewati ujian esok harinya, tapi akan kesulitan mengingat satu pun materi ketika ujian akhir tiba. Belajarlah dengan jarak waktu yang tertata rapi. ini penting karena bisa memberi otak Anda cukup waktu untuk mencerna informasi dan menyimpannya dalam ingatan jangka panjang.

SENI MENINGKATKAN DAYA INGAT



Untuk mencegah hilangnya ingatan, Anda harus berkonsentrasi pada hal-hal yang perlu diingat untuk sementara waktu tanpa memikirkan hal-hal lain.

9 Melatih Otak



Memori jangka pendek yang terus diulang-ulang akan menjadi memori jangka panjang dan menempel pada ingatan Anda. Tapi kalau Anda tidak memunculkannya kembali, maka ingatan itu hilang. Anda memerlukan pemicu lainnya agar Anda mampu mengingat informasi yang tersimpan di dalam otak.

Olahraga otak secara teratur dapat menjaga pertumbuhan dan memacu perkembangan jaringan saraf baru yang bisa meningkatkan daya ingat Anda. Dengan mengembangkan keahlian mental baru, terutama yang kompleks seperti belajar bahasa atau alat musik baru, dan menantang otak Anda dengan teka-teki dan permainan, maka otak Anda terus aktif. Fungsi fisiologisnya juga membaik.

Praktek Melatih Daya Ingat

Otak Anda perlu diasah dengan berbagai latihan supaya kemampuannya dalam mengingat dapat semakin tajam. Semakin sering Anda melakukan aktivitas yang melibatkan penggunaan otals, malsa Anda semakin cepat memproses dan mengingat suatu informasi.

Berikut ini cara-cara praktis dalam melatih otak Anda.

1. **Observasi Terperinci**

Latihan ini bertujuan untuk mengamati detail dan mengingatnya nanti. Istilah untuk pelatihan memori pasif ini mengharuskan Anda untuk mengamati berbagai hal dan membuat otak Anda mengingat kembali informasi tersebut.

Fokuskanlah perhatian Anda pada detail tentang seseorang. Cara itu lebih efektif daripada Anda fokus pada objek-objek, seperti bangunan, mobil, atau benda di sekitar Anda. Perhatikanlah empat hal mendetail tentang orang tersebut dan ingatlah kembali informasinya di kemudian hari. Latihan ini dapat membuat otak Anda mampu memunculkan ingatan.

2. **Istana Memori**

Nama lainnya adalah metode loci atau metode Cicero, sebuah metode peningkatan memori yang menggunakan visualisasi untuk mengatur dan mengingat informasi. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan area otak, yakni memori spesial yang berfungsi untuk merekam informasi tentang lingkungan di sekeliling orang yang Anda amati.

3. **Berlatih Angka**

Belajar matematika di dalam otak merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan daya ingat Anda, Caranya adalah dengan menghitungnya di otak, bukan menuliskannya atau menggunakan kalkulator. Lakukanlah cara ini saat Anda sedang berjalan-jalan di mana otak Anda harus fokus pada tindakan.

4. **Pengulangan**

Fokuskan diri Anda saat seseorang sedang berbicara kepada Anda. Dengarkan orang itu dan ulangilah kata-katanya di dalam benak Anda, Latihan ini membuat daya ingat Anda meningkat sekaligus membantu Anda mempunyai perhatian yang detail.

5. **Visualisasi**

Metode ini mengharuskan Anda menggambarkan sesuatu di dalam otak. Dengan demikian Anda dapat mengingat suatu keadaan secara mendetail, misalnya memperhatikan lokasi, orang, dan hal-hal serupa yang terlibat di sana.

6. **Asosiasi Fakta**

Gunakanlah asosiasi untuk mengingat fakta. Untuk menggunakan asosiasi secara efektif, ciptakanlah gambar dalam benak Anda untuk membantu Anda mengingat sebuah kata atau gambar.

Ketika Anda kesulitan mengingat bahwa John F. Kennedy merupakan presiden yang terlibat dalam invasi Teluk Babi, misalnya, bayangkan saja bahwa presiden yang tampan itu berenang dilautan dikelilingi babi-babi yang menguik gembira. Gambaran konkret didalam benak itu dapat membantu Anda mengaitkan sang presiden dengan peristiwa invasi yang terjadi pada tahun 1960-an tersebut.

7. **Asosiasi Angka**

Gunakanlah asosiasi untuk mengingat angka. Jika Anda sering lupa dengan NIM (Nomor Identitas Mahasiswa) setiap kali Anda membutuhkannya, maka pecahlah angka-angka itu

menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, kemudian potonglah gambar terkait.

Carilah cara agar, misalnya, kombinasi angka 12-7575-23 menjadi bermakna. Katakanlah 12 ternyata nomor rumah Anda, 75 mungkin umur nenek Anda, dan 23 adalah nomor punggung pemain bola basket Michael Jordan, maka Anda dapat memvisualisasikan angka tersebut. Bayangkan rumah Anda dengan dua nenek Anda berdiri di sebelah kanannya. Artinya, rumah hadir lebih dulu. Kemudian bayangkan Michael Jordan berdiri di sebelah kanan kedua nenek Anda. Maka, angka NIM Anda adalah 12 (rumah Anda), 7575 (nenek Anda yang telah menjadi dua), dan 23 (sang bintang basket).

8. Pengelompokan

Teknik pengelompokan (chunking) diperlukan agar Anda lebih mudah mengingat suatu informasi. Hal-hal yang acak, seperti daftar belanjaan, bisa sangat sulit diingat. Agar lebih mudah, kelompokkanlah barang-barang di dalam daftar tersebut, misalnya kelompok buah-buahan, kelompok produk olahan susu, kelompok roti dan produk sejenis. Teknik ini akan membantu Anda dalam menghafal daftar belanjaan dan mempercepat proses belanja.

Pengelompokan juga dapat Anda lakukan ketika Anda menulis nomor telepon dengan tanda pemisah. Mana yang tampak lebih mudah diingat, 8564359820 atau 856-435-9820?

Anda mungkin sulit mengingat 18251830186018791901. Tapi, cobalah Anda meletakkan spasi di antara empat angka. Kini Anda bisa melihat bahwa angka-angka tersebut menunjukkan tabun, dan Anda bisa menggunakan peristiwa penting yang terjadi pada tahun-tahun tersebut untuk membantu Anda mengingat rangkaian angka, Contoh: awal Perang Diponegoro

(1825), akhir Perang Diponegoro dan dimulainya sistem tanam paksa (1830), terbitnya buku *Max Havelaar* (1860), lahirnya R.A. Kartini (1879), serta lahirnya Presiden Soekarno (1901).

9. **Pantun**

Berbagai pantun yang umum dan konyol bisa membantu Anda mengingat informasi sederhana. Kcetika Anda berusaha mengingat ada 30 atau 31 hari sepanjang bulan April, misalnya, ucapkan keras-keras pantun ini: “Tiga puluh hari adalah September, April, Juni, dan November,” Maka, Anda ingat bahwa April terdiri dari 30 hari.

Berikut ini beberapa pantun yang bisa jadi alat bantu bagi Anda dalam mengingat: “Tujuh belas Agustus tahun empat lima, itulah hari kemerdekaan kita,” Sedangkan anak kecil bisa menghafalkan abjad dengan mengikuti irama lagu *Twinkle, Twinkle, Little Star* yang liriknya diganti dengan rangkaian abjad.

10. **Akronim**

Akronim atau singkatan adalah alat bantu yang hebat untuk mengingat beragam hal, mulai dari nama-nama danau hingga warna-warna pelangi. Anda bisa menggunakan akronim populer atau membuatnya sendiri. Ketika Anda pergi ke toko dan tahu bahwa Anda hanya membutuhkan Ikan, Sosis, Lobak, dan Ayam, buatlah kata baru dari setiap huruf awal belanjaan Anda: “ALIS” (Ayam, Lobak, Ikan, Sosis).

Berikut beberapa akronim populer yang bisa Anda gunakan:

- ASI. Gunakan akronim ini untuk mengingat Air Susu Ibu.
- MEJIKUHIBINIU. Kata yang unik ini membantu Anda mengingat warna-warna pelangi: Merah, Jingga, Kuning, Hijau, Biru, Nilu, dan Ungu.

- LIRRIK. Akronim ini bisa membantu Anda mengingat empat perundingan besar yang mengakui kedaulatan Republik Indonesia: Linggarjati, Renville, Royen-Royen, dan Konferensi Meja Bundar.
- JABODETABEK, Akronim ini bisa membantu Anda mengingat kota-kota satelit DKI Jakarta, yaitu Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

11. Akrostik atau Sajak

Mirip dengan akronim. Anda bisa mengingat singkatannya dan mengingat sebuah kalimat baru yang dibuat dari huruf awal sekumpulan data yang ingin Anda ingat dalam urutan tertentu. Anda bisa mengatakan, Meri Vetik Bunga Mawar Juwita Satu Untuk Nenek Plum” untuk mengingat urutan planet: Merkurius, Venus, Bumi, Mars, Jupiter, Saturnus, Uranus, Neptunus, Pluto. Anda juga bisa membuat akrostik sendiri, misalnya:

- “Salat di langgar berpahala, salat dilanggar berdosa” untuk mengingat penggunaan “di” sebagai kata depan penunjuk lokasi atau “di” sebagai awalan kata kerja.
- “SEMUA SINDikat TANGannya KOSong” untuk mengingat sifat kuadran dalam trigonometri secara berurutan: kuadran 1 untuk semua, kuadran 2 untuk sinus, kuadran 3 untuk tangen, dan kuadran 4 untuk cosinus.
- “Kucing Hitam Dalam Mobil Desi Centil Mondar-mandir” terdengar konyol tapi cukup populer di kalangan siswa SD dan SMP untuk menghafal satuan panjang: km-hm-dam-m-dm-cm-mm.
- “Pisang Ambon Rasanya Agak Manis” untuk mengangkat klasifikasi hewan vertebrata: Pisces, Amphibia, Reptilia, Aves, Mammalia.

Latihan untuk Menajamkan Ingatan

Mengingat bukanlah persoalan yang mudah untuk dilakuknn. Anda memerlukan strategi tertentu agar Anda clapat mengingat informasi dengan baik, yakni:

1. **Mengatur Tempat**

Untuk memusatkan konsentvasi, siapkanlah tempat yang menyenangkan Anda. Dengan kondisi yang nyaman, otak Anda lebih siap untuk menyimpan informasi.

2. **Mulai dari Sebuah Informasi**

Banyak informasi yang harus diingat dan dipahami oleh Anda. Namun Anda tidak bisa sekaligus mengingat semuanya. Anda perlu memulainya dengan mengingat sebuah informasi terlebih dahulu. Setelah berhasil, Anda bisa beralih pada informasi lainnya sehingga Anda lebih mudah dalam rnengingat banyak informasi.

3. **Sambil Berolahraga**

Meskipun cara ini dapat mengganggu konsentrasi Anda dalam mengingat, namun Anda dapat rnenjadikannya sebagai fokus latihan otak. Berolahraga hanya dijadikan sarana pendukung untuk memudahkan Anda dalam mengingat dengan cara yang menyennngknn. Semakin menyenangkan cara yang dilakukan, akan membuat Anda semakin berpotensi mendapatkan hasil yang memuaskan.

4. **Bersama Teman**

Teman tidak hanya diartikan berdasarkan kesamaan umur, tetapi berdasarkan kesamaan tujuan, yakni ingin mengingat informasi. Keberadaan teman akan sangat membantu Anda dalam memahami dan mengingat informasi tersebut.

5. **Yang Terkait**

Mengingat sebuah informasi yang berkaitan dengan informasi lainnya yang sudah Anda ingat merupakan cara untuk melatih otak Anda. Dengan cara ini, Anda dapat mengetahui seberapa banyak informasi yang telah disimpan di dalam otak dan mengasah kembali apa yang sebelumnya telah Anda ingat.

6. **Minat**

Minat adalah sumber motivasi yang mendorong Anda untuk melakukan sesuatu. Dengan adanya minat, Anda akan mengerjakan suatu pekerjaan secara bersungguh-sungguh. Daya ingrat otak Anda juga menguat karena Anda termotivasi dan lebih berkonsentrasi dalam mengingat sesuatu.

7. **Teka-Teki Silang**

Mengisi teka-teki silang merupakan cara yang sudah banyak diketahui oleh banyak orang. Teka-teki silang adalah sarana yang tepat untuk pembangkitan kembali ingatan dan memori otak Anda. Dengan mengisi teka-teki silang, Anda mampu mengingat kembali informasi yang tersimpan di dalam otak. Semakin sering informasi itu dipanggil, maka otak Anda semakin terlatih untuk menjalankan tugasnya.

Ketika Anda mengisi teka-teki silang, maka Anda telah melakukan *recalling* atau pemanggilan kembali informasi yang tersimpan di dalam otak. Pemanggilan kembali memori dapat menumbuhkan neuron-neuron baru yang telah mati dalam proses migrasi sel lewat sinapsis.

8. **Permainan Otak**

Permainan otak dapat membuat otak Anda berpikir sehingga tetap terhubung sel-sel di dalamnya. Jika Anda tidak atau

jarang mengasah kemampuan otak, maka sel-sel dalam otak pun terdegenerasi. Akibatnya, Anda mudah lupa.

Contoh-contoh permainan otak adalah bermain catur yang membutuhkan fokus untuk memikirkan beberapa langkah ke depan, Sekarang banyak website yang menyediakan permainan otak secara gratis, misalnya Lumosity.com.

Cobalah untuk secara rutin melatih otak dengan melakukan permainan otak selama 20 menit dalam sehari. Jika Anda tidak terlalu menyukainya, Anda bisa belajar bahasa asing atau mengembangkan hobi dan kemampuan baru.

9. Repetisi Ingatan

Seorang pengingat yang baik perlu waktu untuk mengulang-ulang ingatannya sehingga lebih sempurna. Pengulangan atau repetisi adalah sebuah cara yang dibutuhkan jika Anda ingin meningkatkan kemampuan otak dalam mengingat sesuatu.

Setelah mempelajari sesuatu, berikan jeda beberapa saat, kemudian lakukan *review* atas apa yang sudah Anda pelajari. Hal itu akan membuat otak terlatih untuk membuka ingatan masa lalu sehingga Anda tidak mudah melupakan hal-hal penting. Selain itu repetisi ingatan dapat dilakukan dengan mencatat hal-hal yang penting di dalam buku catatan, mengulangi nama seseorang yang baru dikenal berulang-ulang, serta mengulang kalimat yang dikatakan seseorang kepada Anda.

10. Mempelajari Hal Baru

Otak Anda harus terus bekerja sehingga sel-sel di dalamnya tetap saling terhubung. Salah satu cara menguatkan daya ingat dan konsentrasi adalah dengan mempelajari berbagai hal baru yang membutuhkan kemampuan kognitif.

Menjahit atau merajut adalah kegiatan yang cukup mampu menjaga daya ingat orang-orang lanjut usia. Jadi, kuncinya adalah menemukan aktivitas yang Anda sukai dan menstimulasi otak Anda. Berbagai pilihan dapat dilakukan, misalnya membaca buku, mempelajari instrumen musik, merakit *puzzle*, berkebun, atau membuat kerajinan tangan.

11. **Overlearning**

Overlearning (belajar lebih) adalah upaya belajar yang melebihi batas penguasaan dasar Anda atas informasi tertentu. Overlearning terjadi apabila respons atau reaksi tertentu muncul setelah Anda melakukan pembelajaran atas respons tersebut dengan cara di luar kebiasaan, misalnya kegiatan berdoa yang dilaksanakan setiap hari. Agar ingatan Anda terhadap doa tersebut menjadi lebih kuat.

12. **Tambahan Waktu**

Tambahan waktu ialah upaya penambahan alokasi waktu penyerapan informasi atau penambahan frekuensi aktivitas menyerap informasi. Anda dapat melakukannya dengan menambah jam belajar, misalnya dari satu jam menjadi 1,5 jam. Sedangkan penambahan frekuensi belajar berarti Anda meningkatkan kekerapan belajar materi tertentu, misalnya dari sekali sehari menjadi dua kali sehari.

13. **Mnemonic Device**

Mnemonic device (muslihat memori) adalah kiat khusus yang dijadikan “alat pengait” mental untuk memasukan item-item informasi ke dalam sistem otak Anda. Di antara jenisnya yang beragam, yang paling menonjol adalah rima (*rhyme*), singkaran, sistem kata pasak (*pegword system*), metode loci, dan sistem kata kunci (*keyword system*).

- Rima adalah persajakan yang dibuat sedemikian rupa yang isinya terdiri dari kata dan istilah yang dapat Anda ingat. Sajak ini akan lebih berpengaruh jika Anda memberinya not-not sehingga dapat dinyanyikan. Nyanyian anak TK yang berisi pesan-pesan moral dapat diambil sebagai contoh penyusunan rima mnemonic.
- Singkatan terdiri dari huruf-huruf awal nama atau istilah yang harus diingat oleh Anda, Jika Anda ingin mempermudah cara mengingat nama Nabi Adam, Nabi Nuh, Nabi Ibrahim dan Nabi Musa, maka Anda dapat mEnyingkatnya dengan "ANIM".
- Sistem kata pasak adalah sejenis teknik mnemonic yang menggunakan komponen-komponen yang sebelumnya telah dikuasai sebagai pasak (paku) pengait memori baru. Kata komponen ini dibentuk berpasangan seperti merah-saga, panas-api, dingin es, dan sebagainya.

Otak Anda perlu diasah dengan berbagai latihan supaya kemampuannya dalam mengingat dapat semakin tajam.

10 Gaya Hidup yang Sehat



Rutinitas harian yang sibuk dan padat membuat Anda mudah lupa. Anda lupa dengan letak barang yang Anda butuhkan karena Anda menaruhnya di sembarang tempat. Entah sudah berapa kali

Anda membeli pensil, pulpen, atau alat-alat tulis lain karena Anda lupa menaruh stok sebelumnya. Selain kesembronan, faktor-faktor lainnya yang membuat Anda lupa adalah kebiasaan terburu-buru, sedang banyak pikiran, dan lain-lain.

Kebiasaan lupa menunjukkan terjadinya penurunan daya ingat di dalam otak Anda. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa diet dan gaya hidup menjadi salah satu faktor kunci dari menurunnya daya ingat. Oleh karena itulah Anda perlu menjalani pola hidup sehat agar daya ingat Anda tetap terjaga.

Kesehatan Tubuh

Jika Anda menderita depresi atau penyakit kronis lainnya, misalnya gangguan ginjal dan tiroid, maka ikutilah saran dan langkah pengobatan dari dokter. Gunakanlah obat-obatan sesuai dengan petunjuk dokter. Mintalah Petunjuk yang jelas mengenai obat-obatan yang Anda konsumsi tersebut. Ingatlah bahwa beberapa jenis obat bisa berdampak pada daya ingat Anda. Jika

mampu, tetapih mengurus keperluan diri sendiri. Cara ini akan mernbuat otak Anda tetap bekerja untuk mengingat hal-hal ymng memang Anda butuhkan.

Mendengarkan Musik

Mendengarkan musik mungkin terdengar sederhana dan sepele, namun siapa sangka aktivitas tersebut mampu memberikan manfaat luar biasa terhadap daya ingat Anda. Apabila Anda sering mendengarkan musik, tanpa disadari Anda mampu meningkatkan daya ingat, perhatian, dan koordinasi otak. Selain itu memainkan alat musik juga mampu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi Anda.

Hidup Terorganisir

Tanda-tanda daya ingat sudah menurun adalah Anda sering lupa tempat menaruh barang-barang, lupa membawa sesuatu, lupa tanggal ulang tahun pasangan, dan lain-lain. Apakah Anda sering melupakan suatu acara, hari ulang tahun, atau janji pertemuan dengan rekan kerja? Jika iya, mulailah untuk hidup lebih terorganisir supaya Anda tidak mudah lupa karena kecerobohan diri sendiri.

Untuk meminimalisir kejadian-kejadian tersebut sebaiknya Anda mulai mengorganisir setiap aktivitas. Biasakanlah menaruh barang pada tempatnya sehingga Anda mudah mencarinya. Anda juga bisa menuliskan jadwal-jadwal penting di dalam sebuah agenda atau kalender yang terdapat dalam gadget yang dapat membantu Anda untuk mengingat.

Milikilah sebuah agenda harian atau *install* aplikasi *organizer* untuk digunakan pada *smartphone* Anda. Memiliki agenda harian Akan membuat Anda lebih fokus dan meningkatkan daya ingat. Jika memiliki sebuah agenda, usahakan membawanya ke mana pun sehingga ketika ada hal yang perlu dicatat, Anda selalu siap dan tidak lupa untuk mencatatnya.

Visualisasikan

Jika Anda tidak memiliki ingatan forografis (*photographic memory*), Anda sulit untuk mengingat nama orang dan wajahnya, Kadang-kadang Anda hanya mengenali wajah orang lain tanpa mampu mengingat namanya. Mungkin juga Anda hanya sanggup mengingat nama dan tidak terbayang wajahnya.

Untuk mengatasi masalah tersebut, sebaiknya Anda melakukan visualisasi demi ingatan yang lebih baik tentang orang lain. Visualisasi dapat dilakukan dengan mengambil foto bersama saat bertemu, dan menyimpannya di dalam ponsel sebagai foto kontak. Dengan demikian ketika dihubungi selanjutnya, Anda sudah mengenali nama dan wajah orang tersebut.

Visualisasi dapat pula dilakukan dengan mengibaratkan nama seseorang dengan suatu hal lainnya. Untuk orang yang bernama Dewi, misalnya, dapat Anda visualisasikan di dalam pikiran bahwa ia memiliki alis yang indah sehingga ketika bertemu kembali, Anda bisa langsung fokus pada alisnya dan mengingat namanya dengan benar.

Bermain

Otak merupakan organ yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Organ ini berfungsi dalam hal berpikir hingga aktivitas alam bawah sadar.

Jamak diketahui bahwa fungsi kerja otak menurun pada orang-orang berusia lanjut. Itulah mengapa kakek dan nenek Anda kerap menderita penyakit pikun atau mudah lupa.

Meski demikian, tidak sedikit pula orang muda yang mudah lupa alias daya ingntnya tidak baik. Jika Anda mengalaminya, maka Anda perlu banyak bermain. Anda bisa melnkuakan bebefapa jenis permainan yang menantang mental, seperti teka-teki silang, *puzzle*, *memory game*, belajar alat musik baru, dan lain-lain. Selain mampu membangun sel kognitif di dalam Otak, cara itu juga dapat menjauhkan Anda dari pikun dan demensia.

Berat Badan Ideal

Gaya hidup sehat dapat diterapkan dengan menjaga bobot dan berat badan tubuh untuk tetap ideal dan sehat. Cara ini merupakan yang terbaik dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran dalam kondisi prima.

Obesitas dapat menyebabkan kondisi negatif pada otak. Bahkan, penyakit Alzheimer diketahui memiliki ikatan kuat dengan masalah kelebihan berat badan satu ini.

Tidur yang Cukup

Gaya hidup sehat mengharuskan Anda untuk mendapatkan tidur yang cukup. Kurang tidur dapat menjadi salah satu alasan mengapa Anda memiliki ingatan yang buruk. Kualitas dan kuantitas tidur memainkan peran penting dalam konsolidasi ingatan yang dapat memperkuat dan membentuk ingatan jangka pendek menjadi jangka panjang.

Jauhi Minuman Beralkohol

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol mampu mengubah otak dan menghasilkan defisit ingatan. Sebuah studi terhadap 155 mahasiswa menemukan bahwa mereka yang mengonsumsi alkohol enam kali atau lebih dalam sebulan mengalami kesulitan dalam tes daya ingat.

Alkohol menunjukkan dampak neurotoksik pada otak. Episode berulang dari kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol dapat merusak hipokampus, bagian dari otak yang memainkan peran penting dalam memori. Menghindari asupan alkohol berlebihan adalah cara cerdas untuk melindungi daya ingat Anda.

Simpanlah barang-barang yang sering Anda butuhkan, seperti kunci dan kacamata, di lokasi yang sama sepanjang waktu. Gunakanlah buku agenda atau perencana elektronik untuk melacak janji temu, tanggal-tanggal tagihan, dan tugas-tugas lainnya. Simpanlah nomor telepon dan alamat di buku alamat, atau masukkan informasi itu di komputer atau ponsel Anda. Keteraturan hidup Anda bisa menghemat energi yang diperlukan untuk konsentrasi sehingga Anda bisa mengingat hal-hal yang kurang rutin. Walaupun keteraturan belum tentu meningkatkan daya ingat, Anda tetap bisa menikmati banyak manfaat, misalnya Anda tak perlu lagi mencari-cari kunci.

Jauhi Minuman Beralkohol

Cara yang sangat sederhana agar daya ingat Anda kuat serta konsentrasi Anda terjaga adalah bersilaturahmi dengan orang-orang sekitar. Bercengkerama dengan teman, sahabat, dan orang-

orang tercinta dapat meningkatkan daya ingat Anda secara efektif. Berkumpul dengan mereka memungkinkan Anda terbebas dari stres dan depresi yang sangat erat kaitannya dengan penyebab penurunan daya ingat.

Pastikan Anda memiliki kehidupan sosial bersama teman dan keluarga dalam kadar yang tepat. Para peneliti mengasosiasikan hubungan yang baik dengan orang sekitar dapat menambah kualitas ingatan. Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 menyebutkan seorang lansia yang sudah berumur 80 tahun memiliki kemampuan kognitif yang sama dengan orang-orang berusia 50-an dan 60-an karena ia memiliki relasi yang luar biasa dengan pasangannya selama bertahun-tahun.

Hasil penelitian juga menunjukkan kalau kebiasaan *hanging out* dengan orang lain (teman ataupun keluarga) dapat mencegah merosotnya daya ingat. Tanpa disadari, lingkungan sosial yang Anda miliki akan menghasilkan semacam sosial pressure yang secara positif membantu mengingatkan Anda untuk selalu menjaga diri dan bertambah lebih baik lagi hari demi hari.

11

Istirahat yang Cukup



Dengan kehidupan modern dan kesibukan yang luar biasa, memang sulit mendapatkan waktu delapan jam untuk tidur yang berkualitas setiap malamnya. Padahal tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk meniaga kesehatan mental dan daya ingat Anda. Otak Anda membutuhkan tidur untuk menumbuhkan sel-sel otak yang baru.

Berikut ini pembahasan tentang pentingnya istirahat untuk meningkatkan daya ingat Anda.

Hasil-Hasil Riset

Manfaat momen istirahat tanpa gangguan bagi memori pertama kali didokumentasikan pada tahun 1900 oleh psikolog Jerman Georg Elias Muller dan muridnya Alfons Pilzecker. Dalam salah satu eksperimen tentang konsolidasi memori, Muller dan Pilzecker pertama-tama meminta partisipan untuk mempelajari suatu daftar kata-kata yang tidak mempunyai arti. Setelah periode belajar yang singkat, sebagian dari kelompok partisipan langsung diberi daftar kedua untuk dipelajari. Sedangkan partisipan lainnya diizinkan untuk beristirahat selama enam menit sebelum melanjutkan percobaan.

Ketika diuji pada 1 jam kemudian, kedua kelompok tersebut menunjukkan pola mengingat yang sangat berbeda. Partisipan yang diberi waktu untuk istirahat mampu mengingat hampir 50% kata-kata dalam daftar mereka. Sedangkan kelompok yang tidak beristirahat hanya mengingat rata-rata 28% kata-kata. Temuan itu menunjukkan bahwa ingatan tentang informasi baru akan sangat rapuh sesaat setelah direkam dan membuatnya lebih rawan terhadap gangguan dari informasi yang lebih baru.

Meskipun banyak psikolog lain sesekali mengutip temuan tersebut, baru pada awal tahun 2000-an implikasinya yang lebih luas mulai diketahui berkat studi Sergio Della Sala dari Universitas Edinburgh dan Nelson Cowan dari Universitas Missouri. Kedua ilmuwan itu tertarik untuk menentukan apakah mengurangi interferensi akan memperbaiki memori orang yang menderita kerusakan saraf, seperti stroke.

Dengan menggunakan metode yang serupa dengan penelitian awal Muller dan Pilzecker, Della Sala dan Cowan memberi partisipan daftar yang berisi 15 kata dan menguji mereka 10 menit kemudian. Pada sebagian percobaan, partisipan dibuat sibuk dengan sejumlah tes kognitif standar. Sedangkan pada percobaan lainnya mereka diminta untuk berbaring di dalam ruangan yang agak gelap dan berusaha untuk tidak tertidur.

Dampak gangguan minimal ternyata lebih besar dari yang dikira sebelumnya. Meskipun dua pasien dengan amnesia yang paling parah tidak menunjukkan perbaikan, pasien lainnya berhasil

mengingat tiga kali lipat jumlah kata dari sebelumnya, yakni dari 14% menjadi 49%, yang membuat mereka setara dengan orang sehat tanpa kerusakan saraf.

Hasil percobaan selanjutnya ternyata lebih mengagumkan. Partisipan diminta mendengarkan beberapa cerita dan menjawab pertanyaan satu jam kemudian. Tanpa kesempatan untuk beristirahat, mereka hanya bisa mengingat 7% informasi di dalam cerita. Namun, dengan beristirahat angka itu melonjak ke 79%, sebuah peningkatan 11 kali lipat dalam informasi yang mereka ingat.

Para peneliti juga menemukan manfaat serupa, meski kurang mencolok, pada partisipan yang sehat dalam setiap percobaan. Skala peningkatan daya ingatnya adalah 10-30%.

Bekas mahasiswa Della Sala dan Cowan, Michaela Dewar di Universitas Heriot-Watt, lantas memimpin sejumlah penelitian lanjutan yang mengulang temuan tersebut dalam konteks yang berbeda. Pada partisipan yang sehat, misalnya, ia menemukan bahwa istirahat dalam periode singkat dapat meningkatkan memori spasial yang membantu partisipan mengingat lokasi objek yang berbeda dalam lingkungan realitas virtual.

Yang terpenting, kemampuan mengingat itu bertahan satu minggu setelah percobaan, dan tampaknya efeknya sama bagi anak muda maupun orang tua. Selain para penyintas stroke, para ilmuwan juga menemukan keuntungan serupa bagi orang yang mengidap penyakit Alzheimer ringan.

Pada setiap percobaan, peneliti hanya meminta partisipan duduk di dalam ruangan yang redup dan hening, tanpa ponsel atau distraksi serupa. "Kami tidak memberi mereka instruksi spesifik tentang apa yang mereka harus atau tidak harus lakukan selama istirahat," kata Dewar. "Tapi kuesioner yang mereka isi pada akhir eksperimen menunjukkan bahwa kebanyakan orang hanya membinrkan pikirannya keluyuran."

Dewar mengingatkan bahwa proses melamun itu tidak boleh terlalu keras. Itulah sebab, dalam suatu studi, partisipan diminta membayangkan kejadian pada masa lalu atau masa depan selama periode istirahat. Hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan mereka dalam mengingat materi yang baru dihapal justru menurun. Jadi, Anda sebaiknya menghindari segala aktivitas mental yang berat selama Anda beristirahat.

Sudah menjadi anggapan yang diterima secara luas saat ini bahwa ketika sebuah informasi baru direkam, maka informasi itu melalui periode konsolidasi yang mengukuhkannya dalam penyimpanan jangka panjang. Proses itu sebelumnya dikira terjadi selama waktu tidur, saat komunikasi antara hipokampus dan korteks mencapai puncaknya. Itulah proses yang membangun dan memperkuat koneksi saraf baru yang penting untuk mengingat.

Aktivitas otak pada malam hari merupakan alasan Anda sering menghapal dengan lebih baik jika Anda melakukannya tepat sebelum tidur. Namun sejalan dengan penelitian Dewar, penelitian Lila Davachi di Universitas New York pada tahun 2010 menemukan bahwa proses tersebut terjadi tidak hanya saat tidur, dan aktivitas saraf yang serupa juga terjadi selama periode istirahat sambil terjaga.

Dalam eksperimen Davachi, partisipan diminta menghapal pasangan-pasangan gambar, yakni mencocokkan wajah dengan objek atau pemandangan, kemudian dibolehkan untuk berbaring dan melamun sebentar. Seperti sudah diduga, ia menemukan peningkatan komunikasi antara hipokampus dan wilayah korteks visual selama istirahat. "Yang terpenting, orang yang menunjukkan

peningkatan terbesar dalam konektivitas antara dua area tersebut adalah mereka yang mengingat lebih banyak," ujarnya.

Mungkin Otak memanfaatkan waktu istirahat untuk mengukuhkan apa yang baru dipelajari dan mengurangi stimulasi tambahan sehingga dapat melancarkan proses tersebut. Kerusakan saraf sepertinya dapat mengubah otak menjadi lebih rentan terhadap gangguan setelah mempelajari informasi baru. Hal itu menjelaskan kenapa periode istirahat terbukti mangkus terutama bagi penyintas stroke dan penderita Alzheimer.

Psikolog lainnya antusias terhadap penelitian tersebut. "Efeknya cukup konsisten dalam lintas studi, yang melibatkan berbagai eksperimen dan tugas memori. ini sangat menarik," kata Aidan Horner dari Universitas York.

Horner setuju bahwa temuan-temuan tersebut bisa menawarkan cara baru untuk membantu individu dengan gangguan ingatan untuk menjalani hidupnya. Ia juga mengakui bahwa mungkin sulit untuk menjadwalkan periode istirahat yang cukup untuk meningkatkan daya ingat secara keseluruhan. Menurutnya, teknik itu tetap bermanfaat untuk membantu pasien mengingat informasi baru yang penting, misalnya nama dan wajah pengasuh barunya. "Mungkin periode singkat istirahat dari keadaan sadar setelah itu akan meningkatkan peluang mereka mengingat orang itu, dan karenanya merasa lebih nyaman bersama mereka ke depannya," katanya.

Thomas Baguley di Universitas Nottingham Trent, Inggris, juga optimis walaupun ia tetap berhati-hati. Ia mengatakan bahwa beberapa pasien Alzheimer telah disarankan untuk mencoba teknik mindfulness untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. "Beberapa perawatan ini juga dapat mempromosikan teknik istirahat sadar, dan layak diteliti apakah teknik ini ampuh sebagian karena kurangnya interferensi," ujarnya, "meskipun akan sulit untuk diterapkan pada para pengidap demensia parah."

Beguley dan Homer setuju bahwa menjadwalkan periode istirahat yang rutin, tanpa distraksi, dapat membantu Anda mengingat informasi baru dengan lebih kuat. Bagaimanapun perbaikan yang tercatat dalam studi-studi itu dapat meningkatkan nilai Anda sebanyak satu-dua angka. "Saya bayangkan Anda dapat menyertakan waktu istirahat selatna 10-15 menit ini dalam periode revisi," kata Horner, "dan itu dapat menjadi cara untuk membuat sedikit peningkatan pada kemampuan mengingat Anda ke depannya."

Pentingnya Tidur

Sebuah penelitian berusaha melihat dampak tidur pada 40 anak yang berusia 10-14 tahun. Mereka dibagi menjadi kelompok yang tidur dan kelompok yang tidak tidur. Hasilnya, kelompok yang mendapatkan tidur cukup memiliki daya ingat yang lebih baik. Begitulah manfaat tidur bagi peningkatan daya ingat.

Ketika berusaha mengingat informasi baru, mudah bagi Anda untuk berasumsi bahwa semakin banyak usaha untuk menghafal, maka akan semakin baik. Namun, Anda juga perlu beristirahat tanpa melakukan apa pun. Meskipun sudah lumrah diketahui bahwa Anda istirahat, riset terbaru menunjukkan bahwa Anda juga memerlukan "gangguan minimal" dengan sengaja menghindari aktivitas apa pun yang dapat mengganggu pembentukan memori.

Tidur merupakan momen di mana semua rekaman di dalam otak disatukan. Tidur jugalah yang membuat rekaman itu tetap bisa diingat dalam jangka waktu lama.

Penelitian membuktikan bahwa manusia akan memiliki ingatan bagus jika mendapatkan tidur yang cukup di malam hari. Cukup tidur mampu meningkatkan kemampuan seseorang dalam hal-hal yang lebih menantang.

Pakar kesehatan merekomendasikan orang dewasa tidur selama 7-9 jam setiap malam untuk kesehatan yang optimal. Alasannya, tidur membantu mengonsolidasikan ingatan dan membuat tubuh Anda lebih segar.

Kurangnya istirahat atau tidak cukup tidur juga menjadi faktor ingatan yang buruk untuk beberapa waktu. Jika Anda memiliki waktu tidur yang kurang, maka daya ingat Anda terganggu.

Kalau Anda terbiasa begadang atau bahkan sering tidak tidur, ubahlah kebiasaan tersebut karena dapat menyebabkan penurunan kreativitas, kemampuan berpikir kritis, dan menyelesaikan masalah. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat diperlukan untuk menjaga daya ingat dan fokus Anda.

Tidur memang memakan hampir sepertiga dari seluruh kehidupan Anda setiap hari. Fakta ini memberi indikasi betapa pentingnya tidur dan mengapa sebaiknya Anda tidur dengan cukup setiap hari. Apabila Anda kurang tidur, Anda akan merasa lelah. Dengan demikian produktivitas dan konsentrasi Anda pun menurun.

Ada sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Groningen di Belanda. Penelitian tersebut menemukan fakta bahwa tidur kurang dari lima jam dapat mengganggu neuron dan hipokampus, Tidur juga berperan dalam konsolidasi memori, yakni sebuah proses di mana memori jangka pendek diubah menjadi memori jangka panjang.

Anda membutuhkan tidur selama 6-8 jam per malam karena otak mengalami perubahan kimiawi yang diperlukan untuk mengintegrasikan keterampilan atau sesuatu yang baru ke dalam ingatan jangka panjang. Jelaslah bahwa tidur berperan penting dalam menjaga fokus dan kemampuan mengingat. Saat tidur, ingatan Anda akan menyusun kembali informasi dari hal-hal yang sudah terjadi.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Harvard University membuktikan bahwa manusia akan memiliki otak yang lebih kuat ingatannya jika mendapatkan tidur yang cukup di malam hari. Tidur cukup juga dapat meningkatkan kemampuan Anda untuk hal-hal yang lebih menantang.

Tidur yang cukup juga berlaku untuk perkembangan otak balita. Balita yang dibiasakan untuk tidur siang terbukti akan memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik ketika dewasa nantinya. Bahkan tidur singkat setelah belajar sesuatu akan meningkatkan kemampuan Anda untuk mempertahankan informasi tersebut. Dengan mendapatkan tidur yang berkualitas setiap malam akan memastikan Anda untuk selalu berada di puncak kemampuan mental.

Lamanya Anda tidur memengaruhi kemampuan otak untuk mengingat informasi yang baru diterima. Tidur nyenyak setiap malam bisa memperbaiki ingatan jangka pendek maupun jangka panjang,

Tidurlah sejenak beberapa kali sepanjang hari agar energi Anda terisi ulang dan daya ingat Anda meningkat. Kebanyakan orang terlalu lama tidur yang menyebabkan otak tidak digunakan untuk berpikir dalam waktu yang lama, atau sebaliknya ketika Anda memaksa untuk begadang dan menggunakan otak terlalu lama dan tidak istirahat. Tidur delapan jam sehari agar otak bisa beristirahat dan kembali dengan segar keesokan harinya.

Setiap hari tidurlah dan bangunlah pada jam yang sama sehingga Anda merasa lebih segar dan bertenaga. Luangkan waktu 30 menit untuk membaca di kasur kegintan relaksasi lainnya sebelum Anda tidur. Matikan televisi, komputer, dan rangsangan visual lainnya minimal 30 menit sebelum Anda tidur.

Redupkan lampu, duduk bersandar, dan nikmati kontemplasi yang tenang selama 10-15 menit, dan Anda akan merasakan bahwa ingatan tentang informasi yang baru Anda pelajari jauh lebih baik daripada jika Anda berusaha mengisi momen tersebut secara lebih produktif. Jangan mengerjakan tugas, memeriksa ponsel, atau berselancar di internet. Anda perlu sungguh-sungguh memberi otak Anda kesempatan untuk mengisi daya sampai penuh tanpa gangguan.

Penting

Tidak semua pria itu pelupa soal urusan sehari-hari. Faktor lain seperti pendidikan dan kesehatan juga sangat berperan dalam membentuk daya ingat setiap orang. Untuk menambah kapasitas memori Anda, ada banyak cara yang bisa ditempuh baik oleh wanita maupun pria, yakni:

- *Mengonsumsi makanan yang bergizi untuk otak, seperti brokoli, bayam, dan selada.*
- *Perbanyak konsumsi ikan dan kacang-kacangan yang kaya asam lemak Omega-3.*
- *Pastikan bahwa Anda cukup beristirahat karena kurang tidur akan membuat daya ingat Anda semakin lemah.*

Cara yang sangat sederhana agar daya ingat Anda kuat serta konsentrasi Anda terjaga adalah bersilaturahmi dengan orang-orang sekitar.

kacangan. Omega-3 sangat mudah didapatkan dari ikan salmon, minyak ikan, kedelai, bayam, dan makanan laut. Sedangkan zat tambahan lainnya yang sangat baik untuk perkembangan otak adalah MCT (*medium-chain triglycerides*). MCT merupakan zat yang sangat tinggi kadarnya dalam minyak kelapa.

2. **Vitamin D**

Vitamin D adalah nutrisi yang berperan penting di dalam tubuh Anda. Radar vitamin D yang rendah telah dikaitkan dengan sejumlah masalah kesehatan, termasuk penurunan fungsi ingatan.

Kekurangan vitamin D sangat umum, terutama di daerah yang beriklim dingin, dan telah dikaitkan dengan penurunan ingatan dan demensia terkait usia. Jika Anda berpikir memiliki kadar vitamin D yang rendah, segeralah periksa ke dokter untuk mengetahui hal tersebut. Selain dari suplemen vitamin D, Anda bisa mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D seperti ikan salmon, ikan tuna, kuning telur, hati sapi, dan lain-lain.

3. **Antioksidan**

Makanan anti-peradangan sangat bagus untuk otak. Mengonsumsi antioksidan dapat menurunkan peradangan dalam tubuh dengan mengurangi stres oksidatif yang disebabkan oleh radikal bebas.

Anda dapat mengonsumsi antioksidan dalam makanan seperti buah-buahan, sayuran, dan teh. Salah satu buah yang kaya antioksidan adalah buah beri. Mengonsumsi buah beri bisa membantu Anda dalam mencegah penurunan daya ingat.

Jenis-Jenis Makanan

Ada beberapa jenis makanan yang dapat menjadi faktor pendukung meningkatnya daya ingat Anda, yakni:

1. Buah dan Sayuran

Buah-buahan dan sayuran berwarna menyala, seperti apel, pir, anggur, tomat, brokoli, dan ubi jalar met-ah memiliki kandungan antioksidan. Kanclungan tersebut cukup tinggi dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan otak Anda dari kerusakan sel.

2. Ikan

Kandungan asam lemak Omega-3 terdapat dalam beberapa jenis ikan, seperti salmon, tuna, sarden, halibut, dan ikan kembung. Ikan-ikan tersebut bermanfaat untuk mengoptimalkan kinerja otak Anda.

Ikan salmon merupakan ikan yang tidak hanya mengandung lemak, tetapi juga mengandung asam lemak Omega-3, DHA, dan EPA. Para ahli dalam ilmu pertumbuhan menyebutkan bahwa Omega-3, DHA, dan EPA adalah zat-zat makanan bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fungsi otak. Bahkan hasil penelitian yang dilakukan para ahli menunjukkan bahwa untuk mendapatkan pikiran yang tajam dapat dilakukan dengan cara pemberian asupan asam lemak yang cukup.

3. Teh Hijau

Selain mengonsurnsi makanan yang baik untuk otak, Anda juga perlu menghindari makan an yang mengandung lemak

jenuh tinggi dan minuman beralkohol, karena dapat memberi pengaruh negatif pada otak. Lebih baik Anda mengonsumsi teh hijau yang memiliki kandungan polifenol yang merupakan antioksidan kuat sehingga sangat bermanfaat untuk otak Anda. Meminum teh hijau secara rutin dapat meningkatkan memori yang dapat disimpan di dalam otak, meningkatkan kesadaran mental, dan memperlambat proses penuaan.

4. Pengganti Camilan

Meningkatnya kadar glukosa dan insulin dalam darah dapat membantu otak untuk memproses informasi baru lebih cepat, Glukosa dan insulin juga merupakan kunci untuk melakukan konsolidasi ingatan jangka pendek menjadi ingatan jangka panjang. Hal ini dimungkinkan karena hipokampus memiliki banyak insulin reseptor.

Makanan yang mengandung flavonoid, seperti jeruk, apel, dan teh dapat melindungi netlfon sekaligus meningkatkan fungsi dan menstimulasi regenerasinya. Mulai sekarang, kalau Anda ingin memakan camilan, lebih baik Anda meminum es jeruk segar.

5. Telur

Telur merupakan makanan yang sangat kaya koalin, terutama pada bagian kuning telurnya. Koalin merupakan zat yang sangat membantu untuk meningkatkan daya ingat Anda.

Untuk mendapatkan manfaat telur dengan baik, Anda harus memasaknya setengah matang. Telur dimasak sampai matang ataupun digoreng justru dapat merusak unsur koalin yang ada di dalamnya.

6. Selai Kacang-kacangan

Asupan vitamin sangat memengaruhi, daya ingat yang kuat, terutama vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan sebagai pelindung membran-membran sel saraf pada otak Anda. Konsumsilah makanan yang banyak mengandung vitamin E.

Kacang tanah merupakan salah satu jenis makanan yang banyak mengandung vitamin E dan thiamine. Peraduan kedua kandungan itu dapat membantu sistem saraf menjadi lebih baik sehingga daya ingat Anda menjadi kuat.

7. Gandum

Untuk mendapatkan daya ingat yang kuat, kondisi otak Anda harus sehat. Sedangkan untuk menyehatkan otak Anda, Anda harus mengonsumsi makanan yang mengandung glukosa.

Gandum merupakan jenis makanan yang dapat dijadikan alternatif untuk memenuhi kebutuhan otak Anda akan glukosa. Gandum juga mengandung vitamin B yang berfungsi untuk memelihara kesehatan sistem saraf otak.

8. Oat atau Oatmeal

Oat merupakan jenis makanan sereal yang banyak mengandung nutrisi yang sangat penting untuk perkembangan otak Anda. Bahkan para ahli menyebutkan bahwa di dalam *oat* terdapat banyak energi yang sangat dibutuhkan otak. Selain itu, *oat* juga mengandung vitamin B, vitamin E, potassium, dan seng. Kandungan-kandungan inilah yang dapat menjadikan otak Anda berfungsi dengan baik.

9. Buah Beri

Mengonsumsi buah-buahan yang dapat membantu meningkatkan daya ingat sangat membantu Anda dalam memperoleh ingatan yang baik. Salah satu jenis buah tersebut adalah buah beri.

Para ahli mengatakan bahwa mengonsumsi buah-buahan yang dapat meningkatkan daya ingat seperti *blueberry* dan *strawberry* dapat menjadikan daya ingat Anda lebih baik. Biji buah-buahan tersebut banyak mengandung lemak Omega yang sangat baik untuk perkembangan otak Anda.

10. Kacang-kacangan

Mengonsumsi makanan kacang-kacangan dapat menjadi pilihan Anda untuk meningkatkan daya ingat. Menurut Para ahli, jika Anda mengonsumsi makanan pada siang hari, maka konsentrasi dan daya ingat Anda terjaga sampai sore hari.

Tidak Semua kacang-kacangan dapat membantu meningkatkan daya ingat Anda. Hanya kacang-kacangan yang banyak mengandung Omega-3 yang dapat meningkatkan daya ingat Anda. Kacang merah dan kacang pinto mengandung Omega-3 yang sangat penting untuk pertumbuhan otak dan fungsi otak.

11. Susu dan Yogurt

Susu dan yogurt dapat membuat Anda kenyang. Susu dan yogurt juga banyak mengandung protein, karbohidrat, dan vitamin D yang dapat menjadi sumber energi bagi otak Anda. Dengan memenuhi kebutuhan tersebut maka Anda dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat.

12. Daging Sapi

Daya ingat dan konsentrasi yang baik sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan zat besi pada tubuh karena zat besi dapat membantu Anda untuk selalu berkonsentrasi. Salah satu makanan yang banyak mengandung zat besi adalah daging sapi. Daging sapi juga mengandung mineral seng yang berfungsi untuk menjadikan daya ingat Anda tetap kuat.

Porsi Konsumsi

Untuk memaksimalkan daya ingat, Anda harus memperhatikan jenis-jenis dan cara Anda mengonsumsi makanan. Makanlah secara teratur dan benar. Makan dalam porsi kecil namun sering (5-6 kali) sepanjang hari lebih baik daripada makan dalam porsi besar sebanyak tiga kali. Pola makan seperti itu dapat memperbaiki daya ingat dan membatasi penurunan gula darah yang bisa berpengaruh negatif terhadap otak.

Pastikan isi piring Anda tergolong makanan sehat. Pola makan dan gaya hidup sehat tentu saja tak boleh luput untuk dilakukan sebagai salah satu cara meningkatkan daya ingat yang efektif.

1. Makanan dengan Kandungan Gula yang Tinggi

Anda perlu berhati-hati dengan makanan yang manis. Anda bisa mudah lupa jika Anda terlalu banyak mengonsumsinya. Riset menunjukkan bahwa Pola makan dengan gula buatan berpotensi membuat volume otak menurun, terutama di bagian penyimpanan ingatan jangka pendek.

Gula berlebih dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk di antaranya penurunan fungsi kognitif. Hal tersebut ditunjukkan dalam sejumlah penelitian. Sebuah studi yang

dilakukan terhadap lebih dari 4.000 partisipan menemukan bahwa tingginya asupan minuman manis seperti soda berdampak pada penurunan volume otak dan ingatan.

Segala sesuatu yang berlebihan memang tidak baik. Apalagi jika makan terlalu banyak gula tambahan, selain menyebabkan banyak masalah kesehatan dan penyakit kronis, juga dapat menyebabkan penurunan ingatan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang sering mengonsumsi banyak gula tambahan mungkin memiliki ingatan yang lebih buruk dan volume otak yang lebih rendah daripada mereka yang mengonsumsi lebih sedikit gula. Mengonsumsi gula secara tidak berlebihan dapat membantu daya ingat Anda dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

2. **Suplemen dari Minyak Ikan**

Minyak ikan kaya akan asam lemak Omega-3 yang penting untuk kesehatan secara keseluruhan, termasuk memperlambat penurunan fungsi kognitif. Banyak penelitian menunjukkan bahwa konsumsi suplemen minyak ikan dapat meningkatkan daya ingat, terutama pada orang tua.

Salah satu studi yang dilakukan pada 36 orang dewasa dengan gangguan kognitif menemukan bahwa skor memori jangka pendek kian meningkat signifikan setelah mereka mengonsumsi suplemen ikan. Minyak ikan yang kaya akan kandungan Omega-3 mampu meningkatkan kinerja ingatan jangka pendek maupun ingatan episodik Anda. Bahkan kandungan di dalamnya juga dapat membantu manula yang mulai kehilangan kemampuan ingatannya.

Jelas bahwa mengonsumsi minyak ikan akan membantu meningkatkan memori jangka pendek, kerja dan episodik, terutama pada orang tua. Sebuah studi menunjukkan

bahwa orang dewasa dengan gangguan ingatan ringan berubah secara signifikan setelah mereka mengonsumsi suplemen minyak ikan selama 12 bulan. Alasannya karena minyak ikan memang kaya akan asam lemak Omega-3 Asam Eikosapentaenoat (EPA), dan Asam Docosahexaenoic (DHA) yang baik untuk meningkatkan daya ingat.

Mulailah mengonsumsi makanan yang mengandung pemanis dengan jumlah yang lebih rendah, atau bahkan tidak sama sekali. Dengan demikian daya ingat Anda lebih terjaga dan kesehatan Anda meningkat.

Tak hanya bagus untuk kesehatan otak, minyak ikan juga bagus untuk kesehatan tubuhmu. Jadi, tidak ada salahnya Anda mengonsumsi minyak ikan.

3. **Karbohidrat Olahan**

Karbohidrat olahan seperti kue dan sereal marnpu merusak daya ingat Anda. Makanan-makanan jenis ini memiliki indeks glikemik yang tinggi.

Beberapa penelitian menunjukkan, diet tinggi karbohidrat olahan, dikaitkan dengan demensia dan penurunan fungsi kognitif. Sedangkan sebuah studi menunjukkan bahwa orang dewasa yang mengonsumsi sereal siap saji setiap pagi memiliki fungsi kognitif yang lebih buruk daripada mereka yang jarang mengonsumsi sereal. Sebaiknya Anda mengonsumsi jenis makanan yang mengandung karbohidrat halus secukupnya karena sesuatu yang berlebihan memang tidak baik.

Kurangilah asupan kafein yang bisa membuat Anda merasa lebih cemas dan tertekan. Survei dalam beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa makanan tertentu dapat berkontribusi untuk meningkatkan fungsi sirkuit saraf dari otak

yang mengontrol daya ingat. Makanan yang bisa dikonsumsi merupakan makanan jenis berserat, kaya antioksidan dan bervitamin. Semua nutrisi tersebut bisa didapat di dalam buah.

4. **Cokelat**

Kakao tidak hanya lezat tetapi juga bergizi. Jika memberikan dosis antioksidan yang kuat yang disebut flavonoid. Ia juga dapat merangsang pertumbuhan pembuluh darah, neuron, dan meningkatkan aliran darah di bagian otak yang terlibat dengan ingatan.

Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari cokelat, pilihlah cokelat hitam dengan kandungan kakao 70%. Hal itu akan membantu Anda dalam memastikan sejumlah besar antioksidan seperti flavonoid dalam kandungannya.

Memilih cokelat hitam dengan 70% kakao atau lebih tinggi membantu Anda mendapatkan dosis antioksidan yang terkonsentrasi. Dengan demikian, daya ingat otak Anda pun meningkat.

Jauhi Alkohol

Sebetulnya cukup sederhana menjaga asupan makanan untuk otak Anda. Anda hanya perlu lebih banyak mengonsumsi sayuran serta mengurangi makanan yang banyak mengandung gula.

Makanan yang bernutrisi merupakan alternatif bagi Anda untuk meningkatkan daya ingat pada otak. Selain itu kurangilah atau batasilah minuman beralkohol. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol dalam jumlah berlebihan dapat berdampak buruk pada fungsi kognitif (proses berpikir) dan memori.

13

Refleksi dan Meditasi



Dengan semakin bertambahnya usia, maka otak Anda berkembang dan membentuk jutaan sel neural yang menjadi saluran yang memproses dan mengulang informasi dari otak secara cepat. Anda mampu berpikir dengan cepat untuk menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari. Namun jika Anda terbiasa berpikir dan menggunakan otak untuk hal itu-itulah saja yang menjadi kebiasaan, Anda tidak akan memberikan stimulasi agar otak dapat tumbuh dan berkembang. Padahal memori di dalam otak sama seperti kekuatan otot yang akan hilang jika tidak digunakan.

Memori Anda dapat membaik jika otak Anda diberi kesempatan untuk mengisi daya. Ketika berusaha mengingat informasi baru, mudah bagi Anda untuk berasumsi bahwa semakin banyak usaha untuk menghafal, maka semakin baik. Namun Anda perlu juga melakukan refleksi dan meditasi untuk menyegarkan otak dan ingatan.

Manfaat Meditasi

Otak memiliki kemampuan dalam menentukan ingatan yang sudah tidak terpakai dan tidak berguna untuk kemudian menyortirnya. Jadi, jangan heran jika Anda mudah melupakan orang yang sudah lama tidak berkomunikasi dengan Anda.

Memori disimpan di dalam sebuah bagian otak yang Anda gunakan setiap hari. Ingatan itulah yang memudahkan hidup Anda sehari-hari. Umumnya orang dewasa memiliki kapasitas maksimal hingga delapan minggu dalam menyimpan ingatan, namun dengan melakukan meditasi Anda akan dapat memperkuatnya sehingga daya ingat Anda menjadi lebih baik.

Meditasi secara positif memengaruhi kesehatan dalam banyak cara. Meditasi berguna untuk mengurangi stres dan rasa sakit, menurunkan tekanan darah, bahkan meningkatkan daya ingat.

Meditasi merupakan kunci untuk berkonsentrasi dan memunculkan ingatan. Saat melakukan meditasi dengan benar, aktivitas bagian otak Anda yang berperan untuk menurunkan rasa cemas dan depresi, meningkat secara signifikan.

Kinerja otak dan daya ingat pun meningkat setelah Anda melakukan meditasi secara rutin selama dua minggu. Meditasi telah meningkatkan materi abu-abu di dalam otak Anda. Seiring bertambahnya usia, materi abu-abu itu menurun dan berdampak pada penurunan daya ingat. Namun teknik meditasi dapat meningkatkan memori jangka pendek pada orang-orang dari segala usia.

Meditasi akan membantu otak Anda untuk istirahat dan terbebas dari pengaruh dunia luar. Saat Anda berhasil mengosongkan pikiran melalui meditasi, otak akan masuk ke dalam suatu fase bernama DMN (Default Mode Network) yang dapat membantu otak untuk meningkatkan daya ingat.

Praktek Meditasi

Terdapat suatu bagian di dalam otak yang berguna sebagai mesin pencatat ingatan. Bagian itu berisi informasi yang akan disimpan secara temporer. Ingatan itu akan berguna, misalnya, ketika Anda bertemu dengan seseorang untuk menghafal nama dan detail kontak pribadinya. Namun ingatan itu cenderung mudah hilang begitu Anda tidak lagi berurusan dengan orang tersebut. Oleh karena itulah Anda perlu melakukan meditasi untuk meningkatkan daya ingat.

Kesibukan sering kali menghalangi Anda untuk memulai sebuah kebiasaan yang berguna bagi otak Anda, misalnya meditasi.

Tidak perlu waktu berjam-jam untuk bermeditasi. Waktu 5-10 menit sudah cukup untuk bermeditasi bagi pemula. Apabila Anda konsisten melakukannya setiap hari, manfaat meditasi akan dapat Anda rasakan dalam 1-2 bulan ke depan.

Redupkanlah lampu, lalu duduk bersandar, dan nikmatilah kontemplasi yang tenang selama 10-15 menit, Anda akan merasakan bahwa ingatan tentang informasi yang baru Anda pelajari jauh lebih baik daripada jika Anda berusaha mengisi momen tersebut secara lebih produktif.

Anti-Stres

Ketika Anda stres, hormon kortisol memengaruhi otak untuk membentuk sebuah pola memori jangka panjang. Anda pun dapat mengingat momen stres itu dengan jelas sehingga Anda bisa mencegahnya agar tidak terjadi lagi di kemudian hari. Namun bukan berarti stres itu bersifat positif dan harus dimiliki supaya

Anda dapat mengingat lebih baik. Terlalu banyak stres justru dapat mengganggu ingatan dan menurunkan fungsi otak Anda. Stres yang berlebihan dapat berujung pada kondisi kesehatan yang lebih parah, seperti insomnia dan depresi.

Seiring bertambahnya usia, naiknya kadar kortisol sering kali menjadi penyebab melemahnya daya ingat dan pengecilan hipokampus pada otak Anda. Oleh karena itu Anda tidak boleh stres.

Stres yang kronis akan merusak otak sehingga Anda semakin sulit untuk mengingat. Stres berkepanjangan bisa menurunkan performa otak Anda. Bahkan stres sesaat bisa menghambat efektivitas konsentrasi Anda terhadap konsep dan pengamatan berbagai hal.

Walaupun tidak pernah bisa dilenyapkan sepenuhnya dari kehidupan, Anda bisa mengendalikan stres. Ikutilah langkah-langkah di bawah ini.

- ✓ Usahakan untuk rileks.
- ✓ Rutinlah berlatih yoga atau latihan peregangan lainnya.
- ✓ Segera kunjungi dokter kalau Anda menderita stres kronis.
- ✓ Lakukan meditasi selama 15 menit dalam sehari untuk memperlambat pernapasan dan membuat Anda lebih rileks
- ✓ Pijat tubuh Anda sendiri ataupun dengan bantuan teman untuk membuat tubuh Anda lebih santai.
- ✓ Luangkan lebih banyak waktu untuk bersosialisasi dengan teman-teman Anda. Semakin sering Anda bergaul, maka daya ingat Anda akan semakin tajam.
- ✓ Luangkan waktu untuk tertawa untuk mengurangi stres dan mendorong benak Anda agar lebih siap membentuk ingatan-ingatan baru.

Daya Ingat untuk Belajar

Meskipun sudah lumrah diketahui bahwa proses belajar memerlukan sesi istirahat, riset terbaru menunjukkan bahwa Anda juga memerlukan “gangguan minimal” selama Anda belajar. Hindarilah aktivitas apa pun yang dapat mengganggu pembentukan ingatan Anda. Jangan mengeriakan tugas, memeriksa ponsel, atau berselancar di internet. Anda perlu sungguh-sungguh memberi Otak Anda kesempatan untuk mengisi daya sampai penuh tanpa gangguan.

Ketika belajar, Anda harus sering beristirahat. Lakukan aktivitas dinamis seperti berlarian naik dan turun tangga selama 10 menit, lalu kembalilah belajar.

Beberapa permainan dikembangkan untuk meningkatkan daya ingat. Mainkanlah permainan tersebut untuk meningkatkan daya ingat Anda.

Bubuhkan tinta hitam pada ujung telapak tangan Anda untuk mengingat informasi penting untuk hari itu atau keesokan harinya. Kapanpun Anda melihat titik hitam itu, Anda akan ingat apa yang harus Anda lakukan.

Tinggalkan pesan untuk diri Anda sendiri. Ingatkan diri Anda soal tugas-tugas penting yang harus Anda kerjakan.

Tuliskan agenda atau tugas sesegera mungkin. Kalau tidak membawa pena, Anda bisa menggeser jarum arloji; lalu Anda akan ingat kenapa waktu yang ditunjukkannya keliru. Atau, bisa juga Anda kenakan arloji itu secara terbalik.

Hapalkan lirik lagu atau puisi favorit hingga Anda bisa mengucapkannya tanpa bantuan apa pun. Ulangi latihan ini sesering mungkin.

Kalau Anda berjiwa puitis, cobalah mengubah beberapa informasi yang Anda perlu ketahui sehingga menjadi lirik lagu atau puisi.

Taruhlah 10 macam benda di atas nampan. Pelajari benda-benda itu selama 30 detik, Singkirkan nampan, lalu tuliskan sebanyak mungkin benda yang Anda ingat.

Tambahlah jumlah benda yang diletakkan pada nampan untuk melatih otak Anda lebih jauh. Atau, mintalah seseorang untuk meletakkan benda-benda itu pada nampan sehingga upaya Anda untuk mengingatnya pun menjadi lebih berat dan otak Anda terlatih lebih keras.

Maksimalkan pemakaian gawai, kalender, dan alarm untuk membantu mengingat rutinitas Anda sehari-hari. Agar aktivitas Anda semakin terbantukan, aturlah jadwal sehari-hari agar tetap sama sehingga otak Anda mudah mengingatnya.

Cobalah Anda selesaikan teka-teki menyenangkan setiap hari, seperti teka-teki silang, Sudoku, dan permainan lainnya yang cukup mudah bagi setiap orang. Keluarlah dari zona nyaman Anda, lantas pilihlah sesuatu yang baru dan menantang, yang bisa melenturkan otot-otot otak Anda. Cobalah Anda bermain catur atau permainan papan lainnya yang bertempo cepat. Anda juga bisa mencoba belajar bermain alat musik, *juggling* bola, atau belajar bahasa asing.

Bayangkan apa pun yang harus Anda lakukan sebagai bagian dari sesuatu yang Anda lihat setiap hari. Kalau Anda harus memberi obat pada anjing Anda, misalnya, bayangkan anjing peliharaan itu benda di dalam kulkas setiap kali Anda berjalan melewatinya atau melihat isi kulkas. Trik ini membuat ingatan akan anjing tetap segar di dalam benak Anda.

Layak Dicoba

- Satu trik mudah untuk membantu Anda mengingat nama orang adalah menatap orang itu saat Anda berkenalan dengannya, lalu sebutkanlah namanya. “Senang berkenalan dengan Anda, Pak Budi.”
- Cara lain untuk mengingat, nama orang adalah membayangkan orang itu bergandengan dengan orang lain bernama sama yang telah Anda kenal dengan baik. Trik ini aneh, tapi manjur.
- Tersedia banyak produk yang bisa meningkatkan daya ingat; cari saja di internet, dan Anda akan mendapati ratusan produk. Kebanyakan produk itu sesungguhnya melatih teknik-teknik mnemonik. Walau beberapa produk hanya tipuan, ada juga beberapa yang layak dicoba.

Kenangan nggak perlu kamu hilangkan, karena ia akan selalu pulang bersama ingatan. Meski kadang pada waktu yang nggak kamu inginkan.

14

Selalu Berolahraga



Daya ingat merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki manusia dengan memaksimalkan otak. Anda sendiri menggunakan daya ingat dalam berbagai aktivitas dalam kehidupan Anda. Namun banyaknya beban pikiran bisa membuat daya ingat Anda menjadi lemah. Hal itu tentu saja mengganggu keseharian Anda.

Kalau Anda ingin meningkatkan daya ingat, ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan, termasuk dengan rajin berolahraga. Berikut ini pembahasannya untuk Anda.

Ragam Manfaat

Segera pakai sepatu lari Anda dan bergeraklah. Olahraga dapat membuat volume otak Anda semakin melimpah.

Para ahli telah meneliti orang yang melakukan aerobik selama satu jam selama tiga kali seminggu dan orang yang hanya melakukan peregangan otot. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang melakukan gerakan aerobik mengalami peningkatan volume otak dan cairan putih yang menghubungkan setiap sel saraf manusia daripada dengan orang yang hanya melakukan peregangan.

Olahraga dapat membuat Anda lebih awas dan reflektif. Olahraga juga mampu meningkatkan kapasitas daya ingat Anda

Berikut ini manfaat olahraga untuk menambah daya ingat,

1. Kesehatan Otak

Hipokampus adalah bagian penting dari otak yang memiliki peran utama dalam proses ingatan Anda. Hipokampus akan menyusut sebanyak 1-2% setiap tahunnya ketika Anda memasuki usia lanjut (65 tahun ke atas). Anda bisa mengatasinya dengan melakukan olahraga aerobik, salah satu jenis latihan yang tepat untuk melawan penurunan daya ingat akibat penuaan.

Walaupun dengan berolahraga bagian yang digerakkan adalah fisik, namun kemampuan otak Anda juga turut meningkat. Saat Anda berolahraga, otak bekerja pada kapasitas maksimalnya. Kinerja itu memicu penambahan sel saraf yang memperkuat ikatan antar sel otak dan menjaganya dari kerusakan.

Sel saraf juga mengeluarkan protein yang bernama faktoneurotropis. Protein ini memicu produksi berbagai zat kimia untuk otak yang lebih sehat serta meningkatkan kemampuan kognitif, termasuk kemampuan mengingat.

2. Aliran Darah

Sebuah penelitian pada tahun 2010 yang telah dipublikasikan dalam jurnal *Neuroscience* membuktikan bahwa jika Anda berolahraga secara rutin, maka aliran darah menuju otak menjadi lebih lancar dan Anda mampu menyelesaikan pekerjaan dua kali lebih cepat dibanding orang yang tidak berolahraga. Olahraga yang teratur juga merupakan upaya untuk menjaga daya ingat yang efektif.

Olahraga secara teratur dapat memperlancar sirkulasi darah di dalam tubuh, meningkatkan suplai darah ke Otak, mendorong perkembangan sel Saraf baru, mengurangi resistensi insulin, mengurangi peradangan, serta merangsang pelepasan mt biokimlawi yang berpengaruh pada kesehatan otak Anda

3. Menghindari Obesitas

Mempertahankan berat badan yang sehat sangat penting untuk kesejahteraan hidup. Berat badan yang ideal juga merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga tubuh dan pikiran Anda agar selalu berada dalam kondisi prima.

Beberapa penelitian telah menetapkan obesitas sebagai faktor risiko penurunan kognitif. Obesitas juga dapat menyebabkan resistensi insulin dan peradangan yang berdampak negatif pada otak.

Obesitas dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terkena penyakit Alzheimer, penyakit progresif yang menghancurkan memori dan fungsi kognitif. Oleh itu sebaiknya Anda rutin melnakukan olahraga dan menjaga pola hidup sehat agar betat badan Anda tetap dalam kondisi yang sehat.

Jenis-Jenis Olahraga

Olahraga sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental Anda secara keseluruhan. Olahraga juga bermanfaat bagi otak dan membantu meningkatkan daya ingat Anda. Dengan berolahraga. Anda bisa meningkatk«an sekresi protein pelindung saraf dan meningkflltkan pertumbuhan dan perkembangan neuron yang mengarah pada peningkatan kesehatan otak.

1. **Olahraga Ringan**

Olahraga ringan yang perlu Anda lakukan bergantung pada kesukaan dan kondisi Anda. Berjalan kaki, berlari, berenang, latihan aerobik, dan lain-lain dapat meningkatkan zat yang berguna bagi otak, mengatasi stres, dan menstimulasi terbentuknya jaringan-jaringan baru neuron.

Cobalah Anda mulai berenang, lari pagi, berlatih aerobik, atau bersepeda sebanyak tiga kali seminggu. Sesi aerobik secara rutin memperbaiki sirkulasi dan efisiensi seluruh fungsi tubuh, termasuk otak, dan mencegah hilangnya ingatan yang kerap terjadi seiring bertambahnya usia.

Anda bisa *jogging* setiap pagi untuk memulai hidup sehat. Lakukanlah selama 20 menit setiap hari, Anda juga bisa berjalan kaki selama 45 menit sebanyak tiga kali seminggu.

2. **Silang Angkat**

Gerakan silang angkat dilakukan dengan berdiri, kedua kaki terbuka lebar, telapak kaki kanan menghadap ke samping kanan dan telapak kaki kiri menghadap ke depan, Letakkan tangan kiri di samping tubuh dan rentangkan tangan kanan. Bawa kaki kiri ke arah kanan dengan memutar tubuh sambil menarik tangan kanan ke bawah dan mengempal, Bawa tubuh kembali ke posisi awal.

Lakukan pula untuk kaki kanan dan tangan kiri seeara bergantian. Bila memungkinkan, tingkatkan kecepatannya secara bertahap sehingga semakin lama gerakannya semakin cepat. Fokuslah pada gerakan kaki dan tangan.

3. **Silang Bungkok**

Gerakan ini membantu Anda untuk mengoordinasikan tangan dan kaki serta meregangkan pinggang dan

punggung. Berdirilah dengan kedua kaki terbuka selebar bahu. Ternatkan kedua tangan di samping. Membungkuklah sambil merentangkan tangan kanan hingga menyentuh jempol kaki kiri.

Angkat badan ke atas, ke posisi semula, lalu membungkuk lagi dengan merentangkan tangan kiri ke jempol kaki kanan. Kemudian bawa tubuh ke atas.

Lakukan gerakan ini berulang-ulang, bergantian kanan dan kiri. Seiring dengan makin terbiasa pada gerakan ini, tingkatkan kecepatannya.

4. **Lompat Silang**

Lompat dengan kaki dan tangan menyilang bukan gerakan baru. Tapi, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki akan melatih otak dan menajamkan kemampuan otak dalam berpikir dan mengingat.

Berdirilah dengan kaki terbuka selebar bahu. Letakkan tangan di samping badan. Melompatlah sambil merapatkan kedua kaki dan bawa tangan ke atas kepala hingga kedua telapak tangan saling bertepuk. Lakukan gerakan ini berulang-ulang dan fokuskan pikiran pada koordinasi tangan dan kaki.

Catatan

Anda bisa belajar meningkatkan daya ingat. Bukan tidak mungkin Anda mampu menjadi seorang penghawal aksam Tiongkok yang berupa hanzi dengan jumlah yang banyak. Padahal setiap kata memiliki goresan yang unik dan sangat rumit. Anda dapat melakukannya jika Anda membiasakan diri untuk menghawal Setiap hari sehingga Anda dapat dengan mudah membaca hingga menulis aksaya Tiongkok.

Memang ada banyak teknik untuk mengingat. salah satu cara mengingat yang paling mudah adalah dengan menggunakan mnemonik. Dengan berlatih secara menyenangkan, maka daya ingat Anda akan meningkat.

Anda dapat meningkatkan otak Anda dan melindungi ingatan Anda dengan melakukan beberapa kebiasaan sehat setiap hari yang dapat dijadikan bentuk latihan otak. Bila Anda melatih memori selama 30 menit setiap hari selama enam minggu, maka Anda akan memiliki ingatan yang hebat.

15

Fakta-Fakta Unik



Memang tidak semua orang diberkahi dengan daya ingat yang lama. Ada orang-orang yang daya ingatnya tidak bertahan lama. Saking singkatnya, daya ingat mereka hanya bertahan dua jam. Setelah itu daya ingatnya terhapus. Oleh karena itulah hampir semua orang ingin memiliki daya ingat yang lama. Berbagai cara dilakukan agar daya ingat tak cepat hilang, mulai dari minum vitamin hingga rutin berolahraga.

Berikut ini fakta-fakta unik tentang daya ingat.

Otak Manusia

Otak manusia adalah organ yang paling vital di dalam tubuh manusia. Tanpa kerja otak, manusia tidak akan bisa hidup.

Otak manusia memiliki 100 miliar saraf yang saling berhubungan dan mempunyai tugas yang berbeda-beda. Kepribadian dan kesadaran seseorang sangat dipengaruhi oleh

otak yang bisa memberikan sinyal semangat, gerak, dan emosi.

Berat otak manusia sebesar 1,36 kg dan terdiri dari 75% air dan 60% lemak. Walaupun digunakan dalam beraktivitas sehari-hari, banyak yang tidak tahu fakta-fakta unik tentang otak manusia. Berikut ini faktanya.

1. Lagu yang Tidak Enak

Lagu yang tidak enak cenderung lebih diingat oleh otak Anda. Rasa sebal terhadap sebuah lagu muncul ketika ada lirik yang mengganggu Anda. Sebagian dari lirik tersebut masuk ke dalam otak Anda sebagai alat bantu memori dan tersimpan di otak. Jadi, jangan heran kalau lagu yang tidak enak itu justru cenderung menarik perhatian Anda dan liriknya terngiang-ngiang di otak Anda

2. Otak yang Bingung

Otak Anda akan bingung di tengah suasana yang bising. Ketika Anda berbicara di telepon seluler dengan latar belakang yang berisik, maka Anda tidak akan bisa mendengarkan lawan bicara secara jelas walaupun ponsel Anda menempel di telinga, Alasannya, otak manusia tidak bisa membedakan kebisingan latar belakang (*background noise*) dari suara di telepon.

3. Jet Lag

Terlalu sering mengalami jet lag ternyata bisa merusak daya ingat manusia karena hormon stres yang dilepaskan selama *jet lag* merusak lobus temporal dan memori. Lobustemporalis berperan dalam memperkuat ingatan visual, memproses input indra, memahami bahasa, menyimpan ingatan baru, emosi, dan mengambil kesimpulan atau

4. Bermain Gim Perang

Main gim memang tidak selamanya berdampak negatif. Faktanya, main gim dengan adegan menembak musuh secara bersamaan bisa membantu melatih otak Anda untuk multitasking bermain gim yang sifatnya membuat Anda reaktif

bisa membantu Anda untuk terus-menerus benksi terhadap suatu rangsangan (kaget, bingung, marah, dan lain-lain). Hal itu membantu meningkatkan kemampuan pre-frontal otak Anda supaya bisa bekerja dengan lebih efektif.

5. Menggelitik Diri Sendiri

Apakah Anda pernah berusaha menggelitik diri sendiri dan tidak muncul rasa geli? Hal ini wajar karena otak Anda menumpulkan sensasi geli ketika Anda melakukannya sendiri.

6. Bersin

Anda akan bersin ketika melihat sinar matahari yang terlalu terang. Hal itu terjadi karena serabut saraf yang bersinggungan di dalam otak mengirim sinyal yang berasal dari mata melalui hidung.

Rahasia Olahraga

Saat tubuh bergerak aktif, maka otak Anda berolahraga dengan caranya sendiri. Studi yang melibatkan 161 partisipan usia 59-81 tahun mendapati bahwa mereka yang aktif bergerak memiliki ukuran hipokampus lebih besar. Semakin besar hipokampus, maka semakin baik pula daya ingat.

Melakukan aktivitas fisik dengan teratur bisa meningkatkan fungsi otak yang berhubungan dengan daya ingat. Olahraga merupakan kegiatan yang bisa meningkatkan daya ingat otak Anda. Dengan berolahraga, seluruh tubuh Anda bekerja dan terlatih sehingga organ-organ Anda tidak akan tnengalami ketumpulan fungsi.

Dengan berolahraga, aliran darah berjalan lancar. Olahraga memang meningkatkan sistem peredaran darah Anda. Bahkan

latihan sehari-hari yang sederhana tapi rutin, seperti berjalan cepat, dapat meningkatkan kinerja jantung dan oksigenasi otak yang dibutuhkan untuk kinerja otak.

Berolahraga secara teratur akan memperlancar sirkulasi darah di dalam tubuh Anda, termasuk suplai darah dan oksigen yang menuju ke otak. Dengan demikian, kemampuan otak Anda untuk mengingat dan berkonsentrasi pun menjadi lebih baik.

Pria dengan Ingatan Terbaik

Dominic O'Brien memenangi World Memory Championship delapan kali dalam periode sepuluh tahun. Ia juga dapat mengingat satu tumpukan kartu dalam beberapa detik sehingga ia dilarang ikut serta di kasino hampir di seluruh dunia. Itulah sebab ia mendapat julukan: Pria dengan ingatan terbaik di Dunia".

Dominic memiliki ingatan jangka panjang karena sewaktu remaja ia memiliki masalah dengan konsentrasi dan enggan mendengarkan apa yang dikatakan oleh gurunya di sekolah. Banyak yang menduga ia seperti itu karena ia pada usia bocah sudah menderita gangguan semacam Attention Deficit Disorder (ADD). "Saat saya bayi, kepala saya pernah terbentur. Saya juga pernah mengalami kecelakaan dan bertabrakan dengan kereta api, sampai saya benar-benar terseret ke jalur kereta," kenangnya. "Ada memar parah di dahi saya saat itu sehingga mereka berpikir mungkin ada beberapa kerusakan yang terjadi pada otak saya."

Setelah mengalami kecelakaan, Dominic sempat masuk panti rehabilitasi untuk melatih ingatannya. Pada 1987 ia menonton televisi yang menayangkan kisah tentang pria yang mampu menghafal setumpuk kartu. Sejak itulah ia mulai ingin memiliki kemampuan mengingat segala hal.

Ketika berusia 30 tahun, Dominic mulai melatih ingatan. Uniknya, hanya dalam waktu beberapa minggu ia sudah dapat melakukan hal-hal luar biasa. "Sekitar tiga bulan sebelum saya benar-benar mendapat rekor, saya mampu menghafal satu pak kartu remi dengan sangat cepat. Dalam setahun saya berada di Guinness Book of Records untuk menghafal enam pak kartu, dan sekarang saya mempunyai rekor untuk menghafal 54 pak kartu," ungkapnya.

Dominic mampu melakukannya karena ia mengembangkan teknik dengan gaya Yunani kuno. "Perlahan-lahan saya mengembangkan teknik yang saya pikir unik, orang-orang Yunani telah mengembangkan itu lebih dari 2000 tahun yang lalu," katanya. "Saya menyebutnya metode perjalanan. Saya pertama kali menulis tentang hal itu pada tahun 1994 untuk buku pertama saya, *How Develop the Perfect Memory*."

Dominic menggunakan ingatan soal perjalanan yang dekat dengan kehidupannya, seperti perjalanan ke rumah ataupun ke tempat bekerja. Setiap perjalanan itu ia gambarkan dari semua aspek yang berkaitan. "Perjalanan mempertahankan urutan informasi, itu semua tentang menggunakan imajinasi dan melibatkan kemampuan seluruh bagian otak. Kedengarannya konsep yang sangat sederhana, tapi itu cara yang sangat efisien untuk melatih otak," ujarnya.

Menurut Dominic, ingatan dapat dilatih dengan menghafal banyak angka dalam satu jam, seperti menghafal 120 nama dan wajah dalam waktu 15 menit. Meski demikian, ia merasa banyak orang yang meremehkan dan menganggap kemampuannya mengingat banyak kartu merupakan hal yang tidak penting. Tapi? baginya, ingatan merupakan hal penting yang kerap digunakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengingat daftar belanja, janji, nomor telepon, tanggal, nama, dan waiiah orang lain.

“Memiliki ‘pisau cukur’ memori yang tajam membuat perbedaan yang besar dalam hidup,” tuturnya

Orang-Orang dengan Daya Ingat Singkat

Berikut ini kisah orang-orang yang rnemiliki daya ingat yang sejenak.

1. Bertahan 10 Menit

Puluhan tahun yang lalu Chen Hong Zhi, seorang pria asal Taiwan, mengalami kecelakaan. Ia memang selamat,

namun hipokampus atau bagian otak yang bertanggung jawab terhadap ingatannya mengalami kerusakan parah. Akibatnya, ia sulit mengingat. Ingatannya hanya bertahan 5-10 menit.

Sekarang Chen mengandalkan buku catatan untuk beraktivitas. “Saya menggunakan buku catatan untuk mengingat siapa saja yang saya bantu hari ini, apa saja yang sudah saya kerjakan di ladang. Catatan ini adalah ingatan saya,” ujarnya.

2. Bertahan 90 Menit

William, tentara inggris yang ditempatkan di Jerman, mengalami daya ingat yang sebentar, yakni hanya 90 menit. Kondisinya bermula pada tahun 2005, saat ia melakukan perawatan saluran akar gigi. Sejak saat itu ia masih percaya bahwa dirinya berada pada tahun 2005. Ia juga merasa masih menjadi tentara inggris. Artinya, sesuatu terjadi antara waktu dimulainya operasi, waktu saat operasi, dan berakhirnya operasi.

Sejak perawatan akar gigi tersebut berakhir, William tidak bisa mengingat kenangan masa panjang. Ingatannya hanya bertahan 90 menit. Bahkan otaknya seperti *me-reboot* setiap 10 menit. Untuk mengatasi masalah tersebut, istrinya membuat catatan panduan untuk aktivitas sehari-hari melalui ponsel pintarnya.

Menurut catatan dokter, William diperkirakan mengidap anterograde amnesia. Artinya, ia tidak mampu mengingat kenangan panjang masa lalu, sedangkan kenangan saat sebelum cedera otak dapat diingat seperti biasa.

3. **Terhapus Setiap Dua Jam**

Riley Horner, seorang gadis dari Kirkwood, Illinois, Amerika Serikat, mengalami daya ingat yang singkat. Ingatannya bisa terhapus setiap dua jam sekali.

Kondisi Riley berawal pada 11 Juni 2019. Waktu itu kepalanya secara tidak sengaja ditendang oleh seorang siswa saat mereka sama-sama menonton pertunjukan *dance* di FFA State Convention.

Setelah insiden itu, Riley mengalami kejang dan langsung dilarikan ke rumah sakit. Pihak rumah sakit terus memeriksa kondisinya.

Setelah beberapa hari dirawat, Riley diizinkan pulang. Namun ia kehilangan ingatannya setiap dua jam. Saat beraktivitas, ia mengandalkan buku dan pensil. Ia membuat catatan rinci. Ia juga menyalakan alarm setiap dua jam untuk mempelajari kembali apa yang telah ia lupakan.

Hewan-Hewan Peningat

Mungkin manusia merasa sebagai makhluk yang paling cerdas di Bumi karena mereka berhasil mengembangkan keajaiban teknologi, seperti komputer dan internet. Padahal makhluk-makhluk hidup lainnya juga cerdas. Berikut ini beberapa hewan yang dapat mengalahkan kecerdasan manusia karena kekuatan ingatannya yang luar biasa.

1. Ikan

Konon ikan hanya memiliki ingatan dengan rentang tiga detik. Namun, berdasarkan hasil riset, ikan dapat mengingat kembali sebuah informasi sampai lima bulan. Para ilmuwan menemukan bahwa ikan yang dilatih untuk menanggapi suara-suara tertentu di dalam penangkaran masih bereaksi setelah beberapa bulan kemudian meskipun mereka mendengarnya saat mereka sudah berada di alam liar. Temuan ini menantang stereotipe bahwa ikan adalah hewan yang pelupa sebagai karakter Dory, seekor ikan pelupa dalam film *Finding Nemo*.

Ikan mas memiliki rentang memori setidaknya tiga bulan dan dapat membedakan sesuatu yang berbeda, seperti warna bentuk dan suara. Ia dapat dilatih untuk mengenali dan bereaksi terhadap sinyal lampu warna yang berbeda atau untuk melakukan suatu trik ia juga mampu merespons warna tertentu yang paling jelas dalam hubungannya dengan makan.

Peneliti dari Institut Teknologi Technion Israel melatih ikan-ikan yang berusia muda untuk mengasosiasikan suara yang dimainkan melalui pengeras suara pada waktu ikan-ikan itu makan. Setiap kali suara tertentu dimainkan, mala ikan-ikan kembali untuk makan.

Setelah sebulan dilatih, ikan-ikan itu dilepas ke laut agar mereka hidup bebas. Namun 4-5 bulan kemudian, ketika mereka sudah menjadi dewasa dan siap untuk dipanen, suara tertentu diputar lagi. Hasilnya, ikan-ikan itu kembali.

2. Simpanse

Simpanse memang dikenal sebagai hewan yang cerdas. Ia adalah makhluk yang menunjukkan aktivitas menyerupai manusia purba. Bahkan ia dapat membuat alat-alat yang dibutuhkan untuk bertahan hidup dan mencari makan, tentunya dengan cara mereka sendiri. Ia juga dapat dengan cepat beradaptasi dan melakukan bahasa isyarat untuk berkomunikasi dengan manusia.

Dalam sebuah penelitian di Universitas Kyoto, Jepang, simpanse diajarkan untuk menghitung dari 1 sampai 9. Kemudian ia diadu melawan manusia, makhluk hidup yang sudah sangat terbiasa dengan angka. Setiap subyek diberi posisi nomor yang tersebar di layar komputer. Jumlah tersebut kemudian ditutup dan diminta untuk mengidentifikasi posisi nomor yang tersembunyi. Hasilnya, simpanse mampu menjawab semua nomor itu dengan mudah dan cepat. Ia secara konsisten dapat mengungguli para peserta manusia.

Simpanse terbukti lebih cepat beradaptasi untuk memecahkan masalah numerik. Bahkan kinerjanya tidak menurun walaupun waktu menghafal menurun. Artinya, simpanse menghafal semua nomor dengan cepat dan instan.

Kerja memori yang dimiliki simpanse dikenal sebagai "memori fotografi". Sedangkan manusia menunjukkan penurunan kinerja dengan penurunan waktu menghafal. Jadi, semakin pendek durasinya, maka semakin buruk akurasi ingatan manusia.

3. **Singa Laut**

Singa laut dikategorikan oleh para ilmuwan sebagai singa yang ramah. Ia mampu melakukan apa saja selama ada ikan mentah dan dingin untuk dimakan.

Ada pelatih-pelatih hewan yang menghabiskan waktu beberapa tahun untuk melatih singa laut dengan trik. Menurut mereka, singa laut memiliki memori jangka panjang yang luar biasa. Dengan kemampuan itu para pelatih dapat mengajari mereka berbagai trik secara lebih mudah.

Para ilmuwan di University of California, Amerika Serikat, mampu mengajari singa laut bernama Rio dengan konsep "keseragaman". Sebuah simbol ditunjukkan kepada Rio. Kemudian ditunjukkan pula sebuah kartu dengan simbol yang sama dan sebuah simbol yang berbeda. Jika ia dapat mengidentifikasi simbol yang sama dengan benar, maka ia akan diberi hadiah ikan.

Prestasi terbesar Rio datang satu dekade kemudian. Setelah 10 tahun, ia diberi tes yang sama, namun kali ini dengan menggunakan angka dan huruf, bukan simbol. Ternyata ia mampu mengidentifikasi angka dan huruf yang sama meskipun ia tidak melakukan trik itu lagi selama satu dekade terakhir.

4. **Gajah**

Bagaimana apabila Anda ditugaskan untuk menjadi kamp konselor dan Anda tahu bagaimana sulitnya mengawasi dan melacak 20 anak-anak di sebuah taman hiburan? Sedikit saja lengah, Anda bisa saja kehilangan jejak anak-anak tersebut dari pengawasan Anda. Namun gajah tidak pernah memiliki masalah seperti itu.

Gajah dapat melacak keberadaan hingga 30 anggota keluarganya walaupun terlepas dari jarak atau arah. Mereka menyelesaikan tugas yang luar biasa dengan menciptakan peta mental yang menempatkan posisi masing-masing anggota keluarga, bahkan jika ada anggota yang terpisah dari kelompoknya. Hal ini memungkinkan gajah untuk bebas memecah menjadi kelompok-kelompok kecil saat mencari makan atau bersosialisasi.

Bagaimana gajah dapat melakukannya?

Gajah mampu melacak keberadaan anggotanya berdasarkan ingatan mereka akan bau dari air seninya. Setiap kali membaui aroma urine gajah lain, gajah merekam bau itu ke dalam otak yang berfungsi seperti komputer untuk menentukan lokasi dan arah bau tersebut. Hal ini memungkinkan mereka untuk menggunakan sebagian besar ingatan mereka untuk menjaga peta mental yang luas.

Untuk mengujinya, para ilmuwan mengumpulkan sampel urine dari gajah lainnya dan diberikan kepada sekelompok gajah. Ketika sampel dari gajah lain, atau belum dikenal oleh kawanan tersebut, gajah bereaksi dengan terkejut.

5. Gajah

Banyak hal yang dimiliki gurita yang keunggulannya melebihi manusia, seperti menjelajahi laut untuk mencari karang, memprediksi pertandingan sepak bola, dan bermain empat biola kecil. Tapi yang luar biasa dari semua keunggulan itu adalah gurita memiliki memori ingatan yang kompleks.

Mengapa daya ingat gurita begitu mengesankan?

Tidak seperti invertebrata lainnya, gurita memiliki memori jangka pendek dan memori jangka panjang yang

dikembangkan secara kolektif karena didukung oleh setengah miliar neuron yang ia miliki. Ia memiliki neuron 25.000 kali lebih banyak dari hewan tak bertulang belakang lainnya. Bandingkan dengan manusia yang memiliki memori jangka pendek dan jangka panjang yang kompleks namun sangat disesuaikan untuk melakukan tugas-tugas rumit dan menyimpan memori pada masa lalu.

Gurita lebih unik daripada manusia karena gurita memiliki memori jangka pendek langsung yang melekat pada memori jangka panjang melalui lobus vertikal. Dengan demikian ia menjadi binatang yang lamban tapi jenius.

Bayangkan Anda bisa meningkatkan memori Anda di bawah tekanan. Anda bisa memiliki ingatan menakjubkan dan Anda bisa tampil baik dalam setiap tes kecerdasan dalam detail yang jelas dan selalu tampak berpengalaman.

6. **Burung Clark's Nutcracker**

engan nama Clark's Nutcracker, burung ini kadang-kadang disebut sebagai gagak Clark atau gagak pelatuk, yang termasuk burung keluarga Corvidae. Yang istimewa dari burung ini ialah daya ingatnya yang mengagumkan. Burung kecil pemakan kacang-kacangan ini mampu mengingat lokasi yang tepat. Ia juga dapat mengingat hingga 33.000 lokasi kacang pinus. Bahkan pada musim gugur, ia akan menyembunyikan ribuan kacang untuk ia simpan dan menemukannya lagi pada musim dingin.

Bukan hal yang mustahil bagi burung Clark untuk menemukan ribuan kacang di antara ribuan item yang ada di sekitar lingkungan Anda. Ia mampu menemukan makanan yang ia simpan pada musim dingin melalui daya ingatnya

yang canggih. Ia bisa mengingat petunjuk penting, seperti mengingat pohon dan menentukan lokasi dari beberapa ribu persediaan sejauh 15 mil.

7. Tupai

Sebodoh-bodoh binatang, ia juga belajar. Ungkapan itu mungkin agak aneh, meski bukan berarti tidak benar. Layaknya manusia, hewan melakukan proses belajar walaupun tingkatannya tidak sama dengan manusia.

Sekelompok ilmuwan membuktikan bahwa tupai mampu melakukan proses belajar dengan cepat, terutama yang terkait dengan mencuri dan mengumpulkan makanan. Untuk membuktikannya, para peneliti melakukan sebuah uji coba dengan membagi tupai menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberikan pilihan untuk memilih salah satu dari dua wadah yang berisi biji-bijian favoritnya. Saat tupai kelompok pertama memilih salah satu wadah, tupai kelompok kedua dibiarkan menyaksikan sebentar bagaimana kelompok tersebut mengumpulkan makanan.

Tidak lama berselang, kelompok kedua diberikan wadah yang tidak dipilih tupai kelompok pertama. Hasilnya menarik. Dibanding kelompok pertama, kelompok kedua ternyata lebih cepat belajar bagaimana mengumpulkan bahan-bijian yang tersedia. Tentunya lebih cepat juga menyelesaikan tugas pengumpulan. Dengan demikian terbukti bahwa tupai belajar lebih cepat untuk mengantisipasi kehabisan makanan.

Penelitian itu menambah bukti bahwa proses belajar yang dilakukan oleh hewan memang berlangsung dengan cepat. Hal itu terkait dengan sesuatu yang sangat penting dengan kehidupannya. Bagi tupai, mengumpulkan makanan adalah hal yang paling penting dalam hidupnya.

Ingatan Manusia Menurut Psikologi

Di bawah ini fakta-fakta tentang ingatan manusia menurut ilmu psikologi.

1. Mudah Lupa

Memori jangka pendek dimiliki oleh setiap orang untuk mengingat sesuatu dengan cepat dan melupakannya begitu saja. Hal ini sering terjadi saat Anda melihat objek secara sekilas berupa tulisan ataupun kumpulan benda. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, setidaknya ada empat benda yang bisa diingat dalam jangka waktu 20-30 detik saja. Lebih dari empat benda, biasanya beberapa orang akan semakin susah mengingat. Bahkan ingatan menjadi kacau ketika Anda memaksakan diri untuk mengingat semua yang dilihat.

Meski ingatan mudah hilang begitu saja, beberapa cara bisa dilakukan supaya Anda dapat mengingat dengan mudah. Salah satu caranya adalah melalui pembuatan kategori benda-benda di sekitar Anda.

2. Kekuatan Aroma

Memori bisa muncul saat Anda mencium aroma sesuatu, misalnya aroma segar dari parfum. Anda akan mengingat aroma parfum orang yang ada di sekitar Anda. Memori juga dapat muncul dari aroma kue yang mengingatkan Anda pada hari raya.

3. Koneksi Baru pada Otak

Saat membuat memori baru, otak Anda membuat koneksi baru yang bernama sinapsis. Koneksi ini membuat memori terkunci di sana dan Anda bisa memanggilnya kembali. Namun

memori yang tersimpan bisa hilang begitu saja kalau kekuatan sinapsis itu melemah. Beberapa hal yang menyebabkan lemahnya sinapsis adalah stres dan penggunaan alkohol serta obat terlarang.

4. **Tidur Nyenyak**

Istirahat dengan nyenyak setiap malam akan membuat memori Anda meningkat. Sebaliknya kalau Anda sering mengalami gangguan saat tidur, maka Anda sulit mengingat sesuatu. Bahkan setiap kali mempelajari sesuatu, kemampuan daya ingat Anda pun turun dengan sendirinya.

5. **Pikun untuk Umum**

Seiring dengan berjalannya waktu, Anda mengalami penurunan daya ingat karena Otak Anda makin tua. Saat berusia tua, Anda sulit mengingat sesuatu, Itulah fase Anda pikun. Namun bebefapa orang tidak mengalami pik-un karena mereka memiliki kebiasaan schari-hal"l dan nuttisi Yang sehat untuk Otak.

6. **Tergantung pada Suhu**

Psikolog mengatakan bahwa ingatan manusia tergantung Pada konteks. Untuk memahami maknanya, sekelompok peneliti telah membuat sebuah cksperimen yang meminta peserta memasukkan tangan mereka ke dalam ember yang berisi air es lalu mintalah mereka untuk menghapuskan daftar kata-kata. Setelah beberapa kali percobaan, peneliti menemukan bahwa peserta bisa menghapus kata-kata itu dengan lebih baik jika mereka memasukkan tangan ke dalam air es.

Studi itu menunjukkan bahwa Anda mengingat fakta lebih baik jika Anda membuat suasana lingkungan atau fisiologis

yang serupa dengan saat memori itu tercipta meskipun pada saat itu suasananya tampak tidak relevan. Ini adalah salah satu alasan mengapa peristiwa ketika mabuk lebih mudah diingat ketika Anda sudah minum beberapa bir, tetapi sulit untuk diingat ketika Anda sadar.

Anda bisa mencoba memanfaatkan isyarat fisiologis. Orang yang mengunyah permen karet atau minum kopi sambil belajar akan mengingat lebih banyak jika mereka melakukan hal yang sama saat sewaktu ujian.

7. **Garis Waktu**

Tebaklah bulan dan tahun ketika peristiwa berikut ini terjadi: (a) kematian Michael Jackson; (b) peluncuran album Beyoncé, *Lemonade*; (c) ketika Academy Award keliru membefi La La Land penghargaan Film Terbaik; (d) Angela Merkel mengumumkan bahwa ia akan mengundurkan diri sebagai Kanselir Jerman pada tahun 2021.

Kecuali Anda benar-benar mengamati berita, jawaban Anda mungkin jauh dari sasaran, dengan mengikuti pola tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa Anda sering meremehkan jangka waktu yang telah berlalu sejak suatu peristiwa (seperti kematian Michael Jackson) dan terlalu melebihkan jumlah waktu yang sudah berlalu sejak peristiwa yang lebih baru (seperti pengumuman Angela Merkel), Fenomena ini dikenal sebagai “perpindahan sementara” atau *telescoping*, yakni garis waktu mental Anda melengkung dan tidak sesuai dengan kronologi yang sebenarnya. Tanggal yang sebenarnya adalah; (a) Juni 2009; (b) April 2016; (c) Februari 2017; (d) Oktober 2018.

Ingatan Berdasarkan Gender

Daya ingat setiap orang berbeda. Ada yang mudah lupa dan ada yang mudah mengingat segala hal. Namun, sering kali laki-laki dianggap sebagai orang yang pelupa. Sementara itu perempuan biasanya mempunyai ingatan yang lebih tajam.

Dalam hubungan pribadi, hal itu bisa jadi sumber masalah. Ketika seorang pria, misalnya, melupakan ulang tahun pernikahan dengan pasangannya. Kebanyakan pria memang mudah lupa soal hal-hal seperti itu.

Apakah laki-laki memang cepat lupa?

Daya ingat perempuan memang terbukti lebih tajam. Perempuan mempunyai daya ingat yang lebih baik daripada laki-laki. Sebuah penelitian neurologi yang diterbitkan dalam *journal of American Medical Association* pada tahun 2015 mencatat bahwa cara kerja otak perempuan lebih efektif untuk mengingat hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ketika diberi tugas khusus untuk menguji daya ingat peserta penelitian yang berusia 30-95 tahun, wanita mampu mengingat berbagai hal dengan baik, seperti wajah seseorang, peristiwa penting, suara, bau dan aroma, serta letak benda-benda di rumah. Itulah sebab seorang istri atau ibu biasanya menjadi orang yang paling bisa diandalkan ketika pria lupa menaruh dompet atau kacamata di rumah.

Perbedaan daya ingat semakin terlihat ketika pria memasuki usia 40-an tahun. Hasil studi menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, daya ingat pria menurun jauh lebih cepat dibanding wanita. Bahkan pada usia 60 tahun, bagian otak yang mengatur dan mengelola memori pada pria mengalami penyusutan sehingga ukurannya mengecil. Padahal, bagian otak yang disebut hipokampus itu awalnya berukuran sama besar antara pria dan wanita.

Mengapa ingatan wanita lebih tajam daripada pria?

Salah satu alasan utama mengapa ingatan wanita lebih tajam dari pria adalah faktor biologis. Tubuh wanita memiliki kandungan hormon estrogen dan estradiol yang jauh lebih banyak. Kedua hormon itu berperan sangat penting dalam menjaga kesehatan otak, Estrogen mampu melindungi saraf-saraf otak sehingga membangun berbagai jalinan koneksi baru. Koneksi-koneksi yang baru sangat dibutuhkan ketika seorang wanita sedang membentuk suatu memori baru. Sedangkan hormon estradiol berfungsi untuk menanam dan menarik kembali memori dari ingatan jangka panjang.

Saat memasuki masa menopause, ingatan wanita perlahan-lahan melemah. Pada saat menopause, wanita banyak kehilangan hormon estrogen. Namun, dibanding pria dalam rentang usia yang sama, wanita masih menang dalam urusan mengingat.

Perbedaan tersebut juga berkaitan dengan faktor sosial. Sejak zaman prasejarah, manusia bertahan hidup dengan cara berburu dan mencari makan. Pria ditugaskan untuk pergi cukup jauh dan berburu binatang. Sedangkan wanita biasanya tetap tinggal di daerah permukiman dan mencari tanaman, buah-buahan, dan bahan makanan lainnya. Karena sistem itulah otak pria terlatih untuk mengingat arah dan lokasi. Mereka biasanya harus berkelana dan mencari jalan ketika berburu. Sedangkan ingatan wanita digunakan untuk menghafal ratusan jenis tanaman. Mereka harus tahu tanaman apa saja yang beracun dan mana yang bisa dipakai untuk mengobati penyakit tertentu.

Meski manusia zaman sekarang sudah tidak hidup dengan cara seperti itu, sistem ingatan wanita dan pria masih bekerja seperti berabad-abad lalu. Wanita lebih pandai menghafal dan mengingat hal-hal yang terjadi setiap hari. Sedangkan pria lebih pandai mengingat jalan dan arah.

Juara Lomba Mengingat

Lupakan Sudoku dan teka-teki Silang. Mungkin Anda bisa mencontoh tips untuk meningkatkan fokus dari juara lomba mengingat senior di Australia. Ia justru menggunakan budaya kuno dari seluruh dunia untuk mempertahankan ingatannya.

Penulis dan akademisi Lynne Kelly, yang memenangi lebih dari 60 kategori dalam Kejuaraan Memori Australia pada tahun 2017 dan 2018, mengatakan bahwa dirinya adalah bukti nyata tentang peningkatan daya ingat. “Dulu saya memiliki ingatan yang benar-benar buruk,” kata Kelly.

Setelah beriuang untuk belaiar bahasa di sekolah, Kelly kaget bahwa sebagai orang dewasa ia bisa belajar dan mempertahankan kemampuan bahasa Prancis dan Mandarin. “Saya tahu semua teknik ini dan siap digunakan kapan pun,” ujarnya.

Menurut Kelly, permainan seperti Sudoku hanya meningkatkan kemampuan orang untuk bermain Sudoku dan menjadi sangat berulang. “Kenapa tidak menghafal sesuatu yang bermanfaat?” ujarnya.

Kelly terpesona oleh kemampuan budaya kuno untuk menyimpan sejumlah besar informasi tentang tumbuhan dan hewan menggunakan metode memori. Dalam buktinya, *Memory Craft*, ia mengeksplorasi berbagai teknik termasuk menggunakan lanskap dan perangkat fisik genggam untuk membantu dalam menghafal informasi.

“Pada dasarnya Anda mengingat lokasi demi lokasi fisik dan mengaitkan informasi dengan hal itu,” kata Kelly. “Otak Anda akan mengaitkan lokasi fisik dengan informasi tersebut. Itulah yang disebut *snapshot temporal* (potret sementara)”.

Ketika Kelly pertama kali menemukan perangkat memori yang terbuat dari kayu dengan manik-manik, kerang, batu, dan benda-benda lain yang dipaku dengan hati-hati, ia pikir itu adalah "sampah". Namun, ia kemudian membuatnya sendiri. Perangkat kayu portabel atau Lukasa itu berperan sebagai lanskap miniatur atau "istana memori" dengan masing-masing manik bertindak sebagai lokasi di lanskap tersebut, "Setiap manik terkait dengan sebuah cerita yang mengodekan lebih banyak informasi, kemudian semakin banyak pengetahuan yang kompleks dibangun di atasnya," katanya. "Otak Anda akan melihat sesuatu untuk menautkan manik pada informasi yang Anda kodekan."

Setelah digunakan oleh masyarakat Luba dari Republik Demokratik Kongo (DRC), perangkat itu berisi informasi historis, termasuk urutan upacara yang digunakan dalam menyanyi, menari, dan menampilkan tradisi. "Saya mulai mengodekan panduan lapangan dari sekitar 400 burung asal Victoria, dan mengejutkan saya betapa efektifnya metode itu," ujar Kelly.

Penemuan awal itu membuatnya belajar tentang banyak perangkat daya ingat serupa dalam budaya-budaya lokal lainnya.

Seorang peneliti dan pengajar bernama Alice Steel lantas menjalankan sejumlah lokakarya berdasarkan ide-ide Kelly. Wakil Direktur The Orality Center, sebuah organisasi yang meneliti sistem memori itu, terinspirasi setelah membaca *Memory Craft*.

Salah satu harta paling berharga yang dimiliki oleh Alice adalah "hitungan musim dingin" pribadi yang menceritakan kisah 37 tahun hidupnya. Itu didasarkan pada praktik orang-orang Amerika asli, Sioux, yang melukis piktogram signifikan yang mewakili setiap tahun kehidupan mereka untuk membantu dalam menceritakan sejarah suku mereka.

Simbol utama dalam “hitungan musim dingin” Alice adalah kelahirannya sendiri. Dalam spiral searah jarum jam, ia telah menambahkan memori paling signifikan dari setiap tahun dalam hidupnya, dengan kenangan masa kecil yang diambil dari ibunya. “Semua orang yang terhubung dengan saya dan terkait, anggota keluarga saya, teman-teman saya, rnasuk ke dalamnya karena mereka semua adalah bagian dari ingatan saya,” katanya.

Kelahiran, kematian, dan perjalanan secara halus digambarkan dalam simbol-simbol yang berputar searah jarum jam. Warna merah menunjukkan kejadian tiap lima tahun. “Sungguh menakjubkan memiliki seluruh hidup saya dikodekan ke satu objek kecil yang menyimpan semua kenangan berharga saya,” ujar Alice. “Setiap simbol sangat penting bagi saya, dan seiring berlalunya waktu, setiap musim dingin saya berharap bisa memakai yang baru. Ini akan membantu saya menceritakan kisah saya kepada anak-anak saya.”



Daftar Pustaka

Buku

- Ahmadi, Abu dan Supriyono. 2013. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bert, Decker. 1991. *Seni Berkomunikasi: Menjalin Hubungan Yang Lebih Harmonis Antar-Perorangan dalam Bisnis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- DePorter, Bobbi & Hernacki Mike. 2002. *Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa,
- Mulyana, Deddy. 2000. *Human Communication*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. 2007. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reed, Stephen K. 2007. *Kognisi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wijaya, A.W 2000. *Ilmu Komunikasi Pengantar Studi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Jurnal

- Afiatin, T. 2001. "Belajar Pengalaman untuk Meningkatkan Memori" dalam *Anima Indonesia Psychological Journal* Vol. 17. No. 1. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Bhinnety, M.F. Sugiyanto dan M. Pudjono. 1994. "Pengaruh Intensitas Kebisingan terhadap Memori Jangka Pendek" dalam Jurnal Psikologi vol. 1 (No. XXI).

Karya Akademik

Ayuningtyas, Dwita, 2011. *Pengaruh Perilaku Merokok terhadap Memori Jangka Panjang Pada Perokok*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Khaidalisma. 2011. *Efektivitas Penggunaan Media Gambar Seri Meningkatkan Ingat Anak Usia 5-6 Tahun di TK Aisyiyah 1 Bangkinang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Riau: FKIP Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Riau.

Wulandari, Tri. 2009. *Perbedaan Kemampuan Mengingat Ditinjau dari Gaya Belajar*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.

Internet

Agiesta, Fellyanda Suci. *Astaga, Orang-Orang Ini Punya Daya Ingat Singkat Maksimal Hanya 2 Jam*, 15 Oktober 2019. Diakses pada 02 Januari 2020 dari: (<https://www.Merdeka.com/dunia/astaga-orang-orang-ini-punya-daya-ingat-singkat-maksimal-hanya-2-jam.html>)

Aliya, Nadira. *10 Cara Efektif Meningkatkan Daya Ingat dan Konsentrasi*. Diakses pada 27 Januari 2020 dari: (<https://www.tipspengembangandiri.com/cara-meningkatkan-daya-ingat/>).

- Anisya, Ninda. *13 Cara Meningkatkan Daya Ingat dan Konsentrasi*, 12 Januari 2020. Diakses pada 03 Februari 2020 dari: (<https://www.popmama.com/life/health/ninda/cara-meningkatkan-daya-ingat-secara-alami>).
- Annisa, Tsalis. *6 Cara meningkatkan daya ingat agar tidak mudah lupa*, 25 Januari 2020. Diakses pada 27 Januari 2020 dari: (<https://www.ekrut.com/media/cara-meningkatkan-daya-ingat>).
- DokterSehat. 2016. *9 Fakta Tentang Memori otak yang Harus Kita Ketahui*. Dikutip pada 10 Desember 2019 dari Dokter Sehat:(<https://doktersehat.com/fakta-memori-otak/>)
- Gloria Setyvani Putri (Ed.). *Daya Ingat Siapa yang Lebih Baik, Perempuan atau Laki-laki*, 17 Juni 2019. Diakses pada 10 Desember 2019 dari Kompas.com: (<https://saints.kompas.com/read/2019/06/17/141305023/daya-ingat-siapa-yang-lebih-baik-perempuan-atau-laki-laki?page=all>).
- Hadijah, Siti. *7 Cara Mudah untuk Meningkatkan Daya Ingat*, 17 Februari 2017. Diakses pada 11 Desember dari Cermati.com: (<https://www.cermati.com/artikel//7-cara-mudah-untuk-meningkatkan-daya-ingat>).
- Joseph, Novita. *Mengejutkan, Ingatan Ternyata Membentuk Kepribadian! Ini 5 Fakta Seputar Memori Lainnya*. Diakses pada 10 Desember 2019 dari Hellosehat.com: (<http://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/fakta-memori-manusia/>).
- Khoiri, Agniya. *Pria dengan Ingatan Terbaik di Dunia*, 23 September 2016. Diakses pada 13 Desember 2019 dari CNN Indonesia. (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup-20160923104620-255-160520/pria-dengan-ingatan-terbaik-di-dunia>).

Mendengar kata ingatan, rasanya bukanlah kata yang asing atau baru kita dengar. Dalam kehidupan sehari-hari berbagai aktifitas yang kita lakukan tidak terlepas dari proses mengingat. Apalagi dalam pembelajaran, rasanya takkan ada pembelajaran tanpa ingatan. Begitu pentingnya ingatan dalam proses pembelajaran sehingga apabila kita ingin berhasil dalam pembelajaran kita harus dapat mengingat dengan baik.

Pernahkah anda mengalami saat-saat dimana anda mengingat setiap lirik lagu yang anda sering nyanyikan pada waktu kecil, atau anda sering lupa menaruh sesuatu. Satu waktu kita dapat mudah mengingat sesuatu dan satu waktu kita dapat dengan mudah merupakan sesuatu. Kejadian ini mungkin memunculkan pertanyaan kepada kita kenapa kita bisa lupa dalam mengingat sesuatu dan apa yang membuat kita dapat dengan mudah mengingat sesuatu? atau mungkin jika kita merasa diri kita adalah orang yang mudah lupa mengingat informasi, apakah itu pelajaran, daftar belanjaan yang harus dibeli, janji terhadap teman, boleh jadi pertanyaan yang akan muncul adalah apakah ingatan kita dapat diperbaiki? jika bisa bagaimanakah caranya membantu kita untuk meningkatkan daya ingat kita ?

Buku ini mengajak Anda untuk lebih dalam mengenal suatu kemampuan dasar manusia yang berkaitan dengan ingatan. Di dalamnya akan Anda temukan sistem kerja ingatan, komponen-komponen yang berperan penting, dan juga langkah-langkah merawat sekaligus mempertajam ingatan. Anda akan menemukan sebuah cara yang unik untuk menjadi pribadi yang menarik dan berkualitas.



Jl. Merpati, Karangmojo
Wedomartani, Sleman, DIY.

ISBN: Proses Pengajuan