

Cara Meningkatkan Daya Ingat Kamu yang Gampang Lupa



1. Aktif Belajar

Untuk Mengingat konsep, harus berlatih dengan belajar aktif, karena jika belajar pasif sangat sulit untuk mengingat apa yang di baca.

2. Mengelola stres / Depresi Lakukan asah otak dengan permainan

Stres berkempanjangan akan meningkatkan kadar hormon kortisol, akibatnya akan menurunkan fungsi otak, menurunkan rasa mood dan mengalami kesulitan belajar, Permainan ini dapat menstimulasi otak untuk menggunakan ingatan.

3. Makan yg mengandung nutrisi otak
Omega 3, Vitamin B12 dan Vitamin E

4. Pakai Tehnik Mengingat/ kata kunci

Ketika kamu ingin mengingat sesuatu, coba mulai dengan satu kata/ kalima/ peristiwa yang berhubungan dengan apa yang di cari atau dengan mencatat

5. Sering Meninjau Ulang Informasi

untuk mengasah ingatan perlu adanya meninjau ulang catatan atau bahan studi.
melalui review berulang - ulang kamu akan menyimpan informasi efektif yang telah di pelajari

6. Olah Raga Secara Teratur

Dengan aktifitas fisik, otak akan bekerja secara optimal untuk menghasilkan protein brain-derived neurotrophic

Brain derived neurotrophic factor (BDNF) yang membantu meningkatkan aliran darah ke otak dan mencegah kerusakan otak

7. Tidur yang Cukup

Memenuhi kebutuhan tidur, sekitar 7-8 jam setiap malam akan menyediakan energi yang lebih banyak untuk otak, bangun dari tidur tubuh kamu akan terasa bugar dan terhindar dari stres. Tidur berkualitas juga akan membantu kamu dalam mengingat sesuatu yang baru

Promkes

Direktorat SDM, Pendidikan dan Penelitian