

Konsentrasi Sering Buyar? Ini 8 Cara Agar Bisa Lebih Fokus Setiap Hari



Pernah merasa sulit berkonsentrasi saat sedang mengerjakan sesuatu? Rasa mudah terdistraksi atau gagal fokus tidak hanya membuat pekerjaan jadi tertunda, tapi juga bisa berisiko, apalagi jika kamu sedang melakukan aktivitas penting seperti menyetir atau mengoperasikan alat berat.

Masalah kurang fokus ini sebaiknya tidak dianggap enteng. Ada berbagai cara agar bisa lebih fokus yang terbukti ampuh membantu kamu kembali *on track* dan menyelesaikan berbagai tugas dengan lebih efisien.

Berikut beberapa *tips* agar bisa lebih fokus kerja, belajar, atau bahkan saat ingin fokus pada diri sendiri:

1. Tidur Cukup dan Berkualitas

Salah satu penyebab utama hilangnya fokus adalah kurang tidur. Saat tubuh kekurangan istirahat, otak tidak bisa bekerja optimal. Ini bisa memengaruhi kemampuan berpikir, mengingat, hingga cara fokus pada tujuan. Usahakan tidur selama 7-8 jam setiap malam agar otak bisa bekerja secara maksimal.

2. Hindari Multitasking

Cara agar bisa lebih fokus berikutnya adalah dengan mengerjakan satu hal dalam satu waktu. Melakukan banyak pekerjaan sekaligus bisa membuat kamu kewalahan dan kehilangan arah. Fokus pada satu tugas, dan beri jeda sebelum berpindah ke tugas lainnya.

3. Konsumsi Makanan Bernutrisi

Asupan makanan sangat berpengaruh terhadap konsentrasi. Perbanyak makanan seperti ikan berlemak (misalnya salmon), telur, sayuran hijau seperti bayam, serta buah seperti bluberi.

Makanan ini membantu meningkatkan fungsi otak dan mendukung cara fokus kerja yang maksimal. Jangan lupa juga untuk cukup minum air putih agar tubuh dan pikiran tetap segar.

4. Olahraga Secara Rutin

Aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, bersepeda, atau yoga bukan hanya menyehatkan badan, tapi juga dapat mendukung fokus pada diri sendiri. Olahraga membantu memperlancar aliran darah ke otak dan mengurangi stres, sehingga konsentrasi pun meningkat.

5. Kafein dalam Jumlah Cukup

Mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi bisa menjadi cara agar fokus, terutama saat merasa mengantuk. Namun, pastikan tidak mengonsumsinya secara berlebihan agar tidak menyebabkan efek samping seperti jantung berdebar atau sulit tidur.

6. Ambil Waktu untuk Istirahat

Fokus yang terlalu lama tanpa jeda justru dapat menurunkan performa. Saat merasa lelah atau jenuh, beristirahatlah sejenak. Keluar ruangan untuk berjalan-jalan, minum segelas air dingin, atau mengonsumsi camilan sehat bisa membantu menyegarkan pikiran dan mengembalikan energi.

7. Latih Otak dengan Permainan Mental

Untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi, kamu bisa mencoba permainan yang menantang otak seperti sudoku, teka-teki silang, atau catur. Aktivitas ini terbukti membantu mempertajam ingatan dan menjadi cara agar bisa lebih fokus dalam jangka panjang.

8. Habiskan Waktu di Alam Terbuka

Luangkan waktu sekitar 15–20 menit sehari untuk berada di luar ruangan. Aktivitas sederhana seperti duduk di taman atau berjalan-jalan di lingkungan sekitar bisa jadi cara fokus pada diri sendiri yang alami. Bahkan, meletakkan tanaman di area kerja juga bisa membantu meningkatkan konsentrasi, produktivitas, dan suasana hati.

Dengan menerapkan cara-cara di atas, kamu bisa lebih fokus dalam bekerja, belajar, maupun saat mengejar tujuan pribadi. Yuk, mulai praktikkan dari sekarang dan rasakan perubahan positifnya!

Referensi:

Kemkes. 2021. Tingkatkan Konsentrasi dengan Nutrisi

WHO. 2023. 10 Healthy Choices to Make in 2024

Kemkes. 2024. Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian