

Cegah Demensia Sejak Dini: Kampanye Otak Sehat ala “Slip, Slop, Slap”

Category: LifeStyle

24 Juli 2025



Prolite – Cegah Demensia Sejak Dini: Kampanye Otak Sehat ala “Slip, Slop, Slap”

Pernah dengar kampanye kesehatan kulit “Slip, Slop, Slap” dari Australia? Sempel, catchy, dan sukses besar dalam cegah kanker kulit. Nah, bayangin kalau konsep itu dipakai juga buat jaga **kesehatan otak**. Seru, kan?

Profesor Henry Brodaty, salah satu pakar demensia di Australia, lagi ngedorong ide ini–kampanye “**Otak Sehat**” yang ngajak kita mulai gaya hidup sehat biar terhindar dari

demensia. Katanya, **setengah dari faktor risiko demensia bisa kita ubah sendiri**, lho! Artinya, kita punya **kendali penuh** atas otak kita, asal mau makan sehat, rutin olahraga, dan rajin melatih otak.

Menurut laporan *The Lancet* tahun 2024 yang dikutip Dementia Australia, ada **14 faktor risiko demensia yang bisa dimodifikasi**. Kalau ditangani sejak dini, kasus demensia global bisa turun sampai **45%**. Gila banget nggak sih?

Dan FYI, demensia tuh bukan sekadar “pikun karena tua”, ya. Ini soal **kualitas hidup jangka panjang**. Yuk, mulai sekarang kita kenali cara-cara mencegahnya dan mulai gaya hidup sehat versi “Slip, Slop, Slap” buat otak!

Fakta Penting: Risiko Demensia Bisa Dikurangi!



Sains udah jelas: **demensia bukan takdir**, tapi banyak faktornya bisa kita atur. Mulai dari tekanan darah tinggi, gula darah, obesitas, kurang aktivitas otak, sampai gangguan pendengaran—semuanya bisa dicegah dengan gaya hidup sehat.

Bahkan menurut penelitian, **menunda munculnya demensia satu tahun aja** bisa nurunin jumlah kasus hingga **10%**. Jadi jangan anggap remeh hal-hal kecil. Jalan pagi bareng teman, ngobrol sama orang rumah, atau main Sudoku bisa jadi tameng untuk otak kita di masa depan.

Prof. Brodaty bilang, “*We need the slip, slop, slap of brain health now*”. Yup, sekarang waktunya kita mulai kampanye otak sehat dari diri sendiri!

Gaya Hidup Sehat yang Wajib Dicoba

□ 1. Makan Sehat: Isi Piringmu dengan Nutrisi Otak

Coba deh mulai beralih ke pola makan ala **diet Mediterania**. Banyakin konsumsi:

- Sayur & buah segar
- Ikan (yang kaya omega-3)
- Kacang-kacangan, biji-bijian
- Minyak sehat (seperti minyak zaitun)

Kurangi daging merah dan makanan olahan. Makan malam jadi lebih bergizi, otak pun dapet “bahan bakar” terbaik buat kerja maksimal.

□□♀□ 2. Aktif Bergerak: Bikin Badan Sehat, Otak Ikut Sehat

Nggak perlu olahraga ekstrem, kok. Cukup:

- **300 menit/minggu aktivitas sedang** (kayak jalan cepat, naik sepeda)
- atau **150 menit/minggu olahraga intens**
- Plus: 2x seminggu latihan kekuatan dan setiap hari latihan keseimbangan

Bonusnya? Berat badan terjaga, tekanan darah stabil, gula darah terkendali. Bahkan sekadar **jogging bareng teman** bisa jadi healing sekaligus latihan otak.

□ 3. Asah Otak: Biar Nggak “Karatan”

Selain olahraga fisik, penting juga **latihan mental**. Cobain:

- Baca buku
- Main puzzle, TTS, atau Sudoku
- Belajar hal baru (bahasa asing, alat musik, kerajinan)

Aktivitas ini bisa bantu ningkatin daya ingat dan kemampuan berpikir. Studi online “Maintain Your Brain” nunjukin latihan kayak gini **bisa ningkatin skor kognitif**, lho!

□ 4. Perluas Relasi Sosial: Otak Butuh Teman

Percaya deh, ngobrol santai, ngopi bareng sahabat, atau ikut kegiatan komunitas **itu bukan cuma seru, tapi juga sehat buat otak**.

Relasi sosial yang hangat bisa:

- Menurunkan stres
- Meningkatkan mood
- Menjaga fungsi kognitif tetap tajam

Jadi, jangan malas buat say hi, video call, atau quality time sama orang tersayang. □ 5. Stop Merokok & Batasi Alkohol

Dua hal ini terbukti **bikin otak cepat rusak**. Yuk mulai:

- Berhenti merokok
- Batasi konsumsi alkohol (kalau bisa, hindari total!)

Jaga otak dari paparan zat beracun, karena efek jangka

panjangnya bisa fatal banget.

□ **Rutin Cek Kesehatan: Jangan Tunggu Sakit Dulu**



Jangan nunggu gejala baru periksa! Lakukan pengecekan rutin untuk:

- **Tekanan darah**
- **Gula darah**
- **Kolesterol**

Kalau tekanan darah tinggi atau diabetes nggak ditangani, bisa-bisa pembuluh darah di otak rusak → risiko demensia meningkat.

Dan jangan lupa periksa **pendengaran** juga! Masalah pendengaran yang diabaikan bisa bikin otak “miskomunikasi” dan mempercepat penurunan kognitif. Kalau perlu, pakai alat bantu dengar, nggak usah malu—itu justru bentuk sayang sama diri sendiri.

Yuk, Mulai Hari Ini!

Semua orang punya peran untuk cegah demensia—nggak cuma tenaga medis, tapi juga kamu, aku, dan orang-orang di sekitar kita.

Coba langkah kecil ini:

- Ajak mama jalan pagi
- Masak sayur bareng keluarga
- Main catur bareng ayah atau eyang
- Ingatkan teman buat cek tekanan darah

Kampanye “Slip, Slop, Slap” ala otak sehat mungkin belum viral di Indonesia, tapi **kita bisa jadi pelopornya!** Edukasi diri, sebarkan info ini, dan praktikkan mulai sekarang.

Setengah risiko demensia ada di tangan kita—**nggak ada kata terlalu cepat buat mulai.** Yuk, hidup sehat bareng-bareng demi otak yang tetap kuat sampai tua! ☐☐

Stop Doomscrolling! Ini Cara Diet Otak Biar Hidup Lebih Tenang

Category: LifeStyle

24 Juli 2025



Prolite – Stop Scrolling, Mulai Diet Otak Sekarang!

Pernah nggak merasa otak penuh banget sampai sulit fokus? Atau mungkin kamu sering buka HP cuma buat lihat satu notifikasi, tapi ujung-ujungnya malah scroll media sosial selama berjam-jam?

Yup, kita semua pasti pernah ada di fase itu! Tanpa sadar, kita ‘mengasup’ informasi secara berlebihan setiap harinya. Nah, sama kayak tubuh yang butuh diet sehat biar tetap fit, otak kita juga butuh “diet” supaya tetap tajam dan nggak gampang lelah. Yuk, mulai diet otak dari sekarang!

“Kamu Adalah Apa yang Kamu Makan,” Ini Juga Berlaku untuk Otak!



Pernah dengar pepatah diatas? Ternyata ini nggak cuma berlaku buat makanan, tapi juga buat informasi yang kita konsumsi setiap hari! Kalau kita terus-menerus mengisi otak dengan hal-hal nggak penting, otak kita jadi terbiasa dengan informasi yang dangkal. Akibatnya? Kita jadi lebih sulit fokus, gampang terdistraksi, dan nggak bisa berpikir jernih.

Diet otak berarti memilah informasi yang masuk. Sama seperti kita memilih makanan sehat untuk tubuh, kita juga harus memilih informasi yang bergizi buat otak. Jangan biarkan informasi receh yang nggak ada manfaatnya menguasai pikiran kita!

Diet Otak: Kurangi Asupan Informasi

yang Nggak Berguna



Coba perhatikan, berapa banyak waktu yang kita habiskan buat scrolling media sosial tanpa tujuan? Kadang, kita buka HP cuma karena kebiasaan, bukan karena ada sesuatu yang penting. Ini yang bikin otak kita overload dengan informasi nggak penting.

Cara mulai diet otak? Simpel!

- **Kurangi screen time:** Atur batas waktu penggunaan HP atau media sosial.
- **Unfollow akun yang nggak bikin berkembang:** Fokus ke konten yang memberi manfaat.
- **Stop doomscrolling!** Jangan terus-terusan konsumsi berita negatif yang bikin stres.
- **Batasi multitasking:** Fokus ke satu hal dalam satu waktu biar otak nggak mudah lelah.

Tantang Otak dengan Hal-Hal yang Merangsang Pikiran



Diet otak bukan cuma soal mengurangi informasi yang nggak penting, tapi juga menggantinya dengan sesuatu yang lebih berkualitas! Coba deh tantang diri kamu dengan aktivitas yang bisa meningkatkan cara berpikir:

- **Dengerin podcast self-improvement atau kiat-kiat menjadi sukses** biar makin termotivasi dalam menggapai cita-cita.
- **Tonton video edukasi yang panjang**, bukan cuma cuplikan pendek yang cuma buat hiburan sesaat.
- **Baca buku** yang memperluas wawasan, bukan cuma skimming headline berita.
- **Belajar sesuatu yang baru**, kayak bahasa asing atau

keterampilan yang selama ini kamu tunda.

- **Meditasi atau journaling** biar pikiran lebih tenang dan nggak dipenuhi hal-hal nggak penting.

Semakin sering kita “melatih” otak dengan hal-hal yang berkualitas, semakin kuat juga daya pikir kita!

Saatnya Mulai Diet Otak!

Nggak ada salahnya menikmati media sosial atau hiburan, tapi kalau sampai kebablasan? Wah, bisa-bisa otak kita jadi fast food addict—kenyang informasi, tapi nggak ada gizinya!

Yuk, mulai dari sekarang, seleksi informasi yang masuk ke otak kita. Pilih yang berkualitas, kurangi yang nggak penting, dan latih otak dengan hal-hal yang merangsang pikiran.

Mulai tantang diri kamu buat diet otak! Coba satu minggu aja, lihat perbedaannya. Siap berhenti scrolling tanpa tujuan dan mulai hidup lebih mindful? ☐

Apa Itu Senam Otak? Yuk, Kenali Manfaatnya untuk Kesehatan Mentalmu!

Category: LifeStyle
24 Juli 2025



Prolite – Pernah Dengar Tentang Senam Otak? Yuk, Kenalan Dulu!

Kita semua tahu kalau tubuh perlu olahraga biar tetap sehat dan bugar. Tapi, pernah nggak sih kamu terpikir kalau otak kita juga butuh “senam”? Yup, ada yang namanya senam otak!

Konsep ini nggak hanya seru, tapi juga membantu meningkatkan fungsi kognitif otak. Buat kamu yang sering merasa susah konsentrasi, gampang lupa, atau lagi cari cara buat jadi lebih kreatif, senam otak bisa banget jadi solusi.

Nah, di artikel ini, kita bakal bahas tuntas soal senam otak, mulai dari manfaat, cara melakukannya, hingga fakta menarik di baliknya. Jadi, siap-siap untuk upgrade kemampuan otakmu, ya!

Apa Itu Senam Otak?



Senam otak atau biasa disebut *Brain Gym* adalah serangkaian latihan sederhana yang dirancang untuk merangsang kerja otak.

Tujuannya? Meningkatkan koordinasi antara otak kiri dan kanan, memperkuat daya ingat, dan mengasah konsentrasi.

Latihan ini biasanya melibatkan gerakan tubuh yang dikombinasikan dengan aktivitas mental, sehingga otakmu bekerja lebih optimal.

Kunci dari senam otak adalah memberikan stimulasi pada otak dengan cara yang menyenangkan. Jadi, meskipun namanya “senam”, kamu nggak perlu bayangin angkat-angkat beban atau lari keliling lapangan. Cukup dengan gerakan sederhana yang bisa dilakukan di mana saja!

Manfaat Brain Gym yang Bikin Kamu Makin Produktif

Kamu mungkin bertanya-tanya, apa sih keuntungan melakukan brain gym? Berikut beberapa manfaatnya:

1. Meningkatkan Konsentrasi

Kalau kamu sering merasa sulit fokus, senam otak bisa jadi cara ampuh untuk melatih otak agar lebih tajam. Latihan ini membantu otak untuk lebih terorganisir dan efektif dalam memproses informasi.

2. Mengasah Kreativitas

Lagi stuck di tengah kerjaan atau tugas? Senam otak membantu membuka blok kreatif dengan merangsang koneksi baru antara sel-sel otak.

3. Memperkuat Daya Ingat

Buat kamu yang sering lupa di mana naruh kunci atau jadwal meeting, senam otak bisa membantu memperkuat memori jangka pendek dan panjang.

4. Mengurangi Stres

Aktivitas ini nggak cuma bikin otak lebih aktif, tapi juga membantu kamu rileks. Senam otak bisa jadi momen mindfulness yang menyenangkan.

5. Meningkatkan Koordinasi Tubuh dan Pikiran

Latihan ini melibatkan gerakan fisik yang membantu sinkronisasi antara otak dan tubuh. Jadi, nggak hanya pikiran yang lebih tajam, tapi tubuh juga lebih terkoordinasi.

5 Contoh Latihan Brain Gym yang Simpel Banget!



Nggak perlu alat atau ruang khusus, latihan ini bisa kamu lakukan kapan saja:

1. **Cross Crawl**

Gerakan ini melibatkan menyentuh lutut kiri dengan tangan kanan, lalu sebaliknya. Gerakan ini membantu koordinasi antara otak kiri dan kanan.

2. **Alphabet Tracing**

Gunakan jari telunjuk untuk “menulis” huruf di udara sambil membayangkan bentuknya. Latihan ini melatih visualisasi dan daya ingat.

3. **Brain Buttons**

Pijat lembut area di bawah tulang selangka sambil memegang pusar. Gerakan ini dipercaya meningkatkan aliran energi ke otak.

4. **Lazy 8s**

Gambarlah angka 8 yang besar dengan tangan atau mata. Ini membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi.

5. **Double Doodle**

Coba gambar bentuk yang sama dengan kedua tangan secara bersamaan. Aktivitas ini menstimulasi kedua belahan otak untuk bekerja sama.

Mitos vs Fakta Tentang Brain Gym

Banyak orang menganggap brain gym bisa secara instan

meningkatkan IQ atau membuat seseorang jadi jenius. Padahal, nggak begitu, lho! Berikut penjelasannya:

- **Mitos:** Senam otak bisa langsung menaikkan IQ.

Fakta: Senam otak nggak membuat IQ melonjak, tapi membantu meningkatkan fungsi otak sehari-hari seperti konsentrasi dan daya ingat.

- **Mitos:** Latihan ini cuma buat anak-anak.

Fakta: Semua usia bisa mendapatkan manfaat dari senam otak, terutama orang dewasa yang sering merasa stres atau overthinking.

- **Mitos:** Senam otak butuh waktu lama.

Fakta: Latihan ini bisa dilakukan dalam 5-10 menit saja setiap hari.

Fakta Ilmiah: Mengapa Senam Otak Penting?

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas yang melibatkan gerakan fisik dan mental secara bersamaan dapat meningkatkan neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk koneksi baru. Ini berarti, senam otak benar-benar bisa membantu otakmu tetap “muda” dan fleksibel.

Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memberikan lebih banyak oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk fungsi optimal. Jadi, meskipun terlihat sederhana, manfaatnya sangat signifikan!

Pentingnya Keseimbangan Antara Senam Otak dan Gaya Hidup Sehat



Brain gym memang bermanfaat, tapi itu bukan satu-satunya cara menjaga kesehatan otak. Berikut beberapa tips tambahan:

- **Konsumsi Makanan Bergizi:** Pastikan asupan makanan tinggi omega-3, seperti ikan salmon, kacang-kacangan, dan biji

chia.

- **Tidur Cukup:** Otak butuh waktu untuk “mengisi ulang”, jadi jangan begadang terus.
- **Rutin Olahraga:** Aktivitas fisik seperti jogging atau yoga juga membantu meningkatkan fungsi otak.
- **Hindari Stres Berlebihan:** Luangkan waktu untuk relaksasi atau meditasi.

Yuk, Mulai Brain Gym Hari Ini!

Nah, sekarang kamu udah tahu pentingnya brain gym dan cara melakukannya. Jadi, tunggu apa lagi? Mulailah dengan latihan sederhana seperti yang disebutkan tadi. Dengan rutin melakukannya, kamu nggak hanya meningkatkan produktivitas, tapi juga menjaga kesehatan mental.

Coba, deh, ajak teman-teman atau keluargamu untuk ikutan. Bikin momen seru sambil meningkatkan kualitas hidup bareng-bareng. Ingat, otak yang sehat adalah kunci dari hidup yang lebih bahagia dan produktif! ☐

Hati-Hati! 6 Kebiasaan Sepele Ini Bisa Bikin Otak Tumpul

Category: LifeStyle

24 Juli 2025



Prolite – Siapa Sangka! Kebiasaan Sepele Ini Bisa Berdampak Buruk pada Kesehatan Otak dan IQ Kita!

Otak adalah pusat kendali tubuh kita yang mengatur semua aktivitas harian, mulai dari berpikir, mengingat, hingga mengendalikan emosi.

Organ vital ini memerlukan perhatian khusus dan perawatan yang tepat agar tetap berfungsi optimal.

Namun, tanpa disadari, banyak dari kita yang memiliki kebiasaan-kebiasaan sepele yang ternyata berdampak negatif pada kesehatan otak.

Nah, penasaran kebiasaan sepele apa saja yang diam-diam bisa merusak otak dan menurunkan IQ? Yuk, simak beberapa kebiasaan sepele berikut ini:

1. Kurang Tidur: Merusak Memori dan Fokus



Siapa yang sering begadang? Ternyata, kurang tidur bisa merusak otak lebih dari yang kita bayangkan. Saat tidur, otak

melakukan proses penting, seperti membersihkan racun dan mengonsolidasi memori. Ketika kita kurang tidur, proses ini terganggu, sehingga:

- **Daya Ingat Menurun** : Kesulitan otak menyimpan informasi baru, membuat kita lebih sulit mengingat hal-hal sederhana.
- **Sulit Berkonsentrasi** : Konsentrasi dan fokus akan menurun drastis.
- **Risiko Penyakit Neurodegeneratif** : Kurang tidur jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko penyakit seperti Alzheimer dan demensia.

Mulailah memperbaiki pola tidur dengan tidur cukup 7-8 jam per malam. Selain membuat tubuh lebih segar, tidur yang cukup juga membuat otak lebih siap menghadapi aktivitas sehari-hari.

2. Stres Kronis : Kortisol Merusak Otak



Stres memang normal terjadi, tetapi jika dibiarkan terlalu lama, bisa menjadi bom waktu bagi otak. Saat kita stres, hormon kortisol dilepaskan untuk mengatasi situasi tersebut. Namun, terlalu banyak kortisol ternyata berdampak buruk:

- **Merusak Sel-Sel Otak** : Stres kronis membuat sel-sel otak rusak lebih cepat.
- **Mengganggu Fungsi Kognitif** : Kemampuan belajar dan memori bisa menurun drastis.
- **Melemahkan Daya Ingat Jangka Pendek** : Kamu mungkin akan lebih sering lupa pada hal-hal kecil.

Untuk mengurangi stres, coba lakukan latihan pernapasan, meditasi, atau olahraga ringan. Aktivitas tersebut membantu menurunkan kadar kortisol dan menjaga otak tetap sehat.

3. Konsumsi Gula Berlebihan: Merusak Sel Saraf Otak



Gula memang memberikan energi instan, tapi konsumsi gula berlebihan justru merusak sel-sel saraf di otak, lho! Selain itu, gula berlebih juga memicu resistensi insulin yang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif. Beberapa dampak konsumsi gula berlebihan antara lain:

- **Peradangan Otak** : Gula berlebih menyebabkan peradangan yang berdampak pada kesehatan otak.
- **Menghambat Komunikasi Antar Sel Saraf** : Otak jadi lebih sulit merespons rangsangan karena terganggu oleh kadar gula yang tinggi.

Coba kurangi asupan gula tambahan dan pilih sumber energi dari karbohidrat kompleks, seperti oatmeal atau buah-buahan segar, yang lebih sehat bagi otak.

4. Dehidrasi: Mengganggu Fungsi Otak dan Suasana Hati



tahukah kamu kalau otak kita sebagian besar terdiri dari udara? Makanya, saat tubuh dehidrasi, otak akan langsung merasakan dampaknya. Dehidrasi dapat menyebabkan:

- **Sulit Berkonsentrasi** : Penting untuk menjaga fokus dan konsentrasi.
- **Mood Berubah-Ubah** : Dehidrasi bisa bikin mood nggak stabil, bahkan bikin kita mudah jelek.
- **Kinerja Otak Menurun** : Otak jadi lebih lambat dalam memproses informasi.

Pastikan minum air yang cukup setiap hari, minimal 8 gelas.

Dengan begitu, otak akan tetap terhidrasi dan bekerja dengan maksimal.

5. Polusi Udara: Partikel yang Memasuki Otak



Polusi udara tidak hanya merusak paru-paru, tapi juga berdampak langsung pada otak. Partikel-partikel partikel bisa masuk ke otak melalui hidung dan menyebabkan kerusakan sel-sel saraf. Beberapa dampaknya antara lain:

- **Peradangan Otak** : Polusi menyebabkan peradangan yang merusak jaringan otak.
- **Risiko Penyakit Neurodegeneratif** : Penelitian menunjukkan paparan polusi udara berhubungan dengan risiko Alzheimer dan demensia yang lebih tinggi.

Untuk melindungi otak dari polusi, coba gunakan masker saat berada di area dengan polusi tinggi dan memiliki tanaman di rumah untuk membantu menyaring udara.

6. Kurang Bergerak: Olahraga Bantu Aliran Darah ke Otak



Buat yang sering mager atau malas bergerak, coba pikirkan ulang! Kurangnya aktivitas fisik bisa membuat aliran darah ke otak menjadi kurang lancar. Padahal, olahraga dapat:

- **Meningkatkan Aliran Darah ke Otak** : Membawa oksigen dan nutrisi penting ke otak.
- **Merangsang Pertumbuhan Sel Saraf Baru** : Aktivitas fisik terbukti membantu regenerasi sel-sel otak.
- **Meningkatkan Mood dan Mengurangi Stres** : Olahraga memicu

pelepasan endorfin yang membuat perasaan lebih baik.

Coba lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, seperti jalan santai, bersepeda, atau yoga, agar otak tetap segar dan sehat.

Ayo, Sayangi Otakmu! Hentikan Kebiasaan Sepele yang Merusak Ini



Banyak kebiasaan sepele yang tanpa kita sadari ternyata berdampak besar pada kesehatan otak. Mulai dari kurang tidur hingga konsumsi gula berlebihan, semuanya bisa memengaruhi kemampuan berpikir dan mengingat kita.

Tapi, jangan khawatir! Dengan menerapkan kebiasaan yang lebih sehat, kamu bisa menjaga otak agar tetap optimal hingga usia lanjut.

Jadi, sudah siap meninggalkan kebiasaan sepele ini yang bisa merusak otak? Semoga tips di atas bermanfaat untuk kamu dan tetap sayangi kesehatan otakmu ya!

Jam Koma : Fenomena Tubuh yang Tidak Sinkron dengan Otak Saat Badan Lelah

Category: LifeStyle

24 Juli 2025



Prolite – Apa Itu “Jam Koma”? Fenomena Tubuh yang Tidak Sinkron dengan Otak Saat Badan Lelah.

Pernah nggak, kamu merasa tubuhmu lelah luar biasa, tapi otakmu malah nggak bisa berhenti berputar? Atau mungkin kamu pernah lupa dengan hal-hal sepele seperti kunci mobil atau belanjaan gara-gara terlalu capek?

Nah, fenomena ini sering disebut sebagai “jam koma”. Istilah yang ngehits di kalangan Gen Z ini bukan sekadar gaya-gayaan, tapi sebenarnya menggambarkan kondisi nyata saat tubuh dan otak kita nggak sinkron karena kelelahan.

Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang apa itu “jam koma” dan kenapa ini bisa terjadi!

Apa Itu “Jam Koma”?



Wanita yang lelah karena banyak kerjaan – freepik

“Jam koma” adalah istilah yang kerap digunakan untuk menggambarkan kondisi di mana seseorang merasa sangat lelah secara fisik dan mental, sehingga tubuh nggak mampu lagi berfungsi dengan normal.

Kondisi ini bisa menyebabkan kita jadi nggak fokus, mudah lupa, dan kehilangan koordinasi—bahkan untuk hal-hal sederhana seperti membawa belanjaan atau mengunci pintu.

Fenomena ini biasanya terjadi pada mereka yang memiliki gaya hidup super sibuk dan sering terjebak dalam penggunaan teknologi berlebihan, seperti scrolling di media sosial sampai larut malam.

Ketika tubuh kita sudah kelelahan, tapi otak masih terus aktif, inilah yang disebut kondisi nggak sinkron antara fisik dan mental.

Akibatnya, kita malah semakin sulit untuk rileks atau tidur nyenyak, padahal tubuh udah ngasih sinyal minta istirahat.

Faktor Penyebab “Jam Koma”



Ilustrasi – Freepik

Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan kondisi ini, dan kebanyakan berasal dari gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh tekanan. Apa aja sih yang bisa bikin kita mengalami “jam koma”? Berikut penyebab umumnya:

1. Stres Berlebihan

Stres adalah penyebab utama dari ketidakseimbangan antara otak dan tubuh. Ketika kita terlalu cemas atau khawatir, otak kita bekerja lebih keras dari seharusnya, bahkan saat tubuh udah kelelahan. Stres ini bisa berasal dari pekerjaan, kehidupan sosial, atau masalah pribadi yang terus mengganggu pikiran

kita.

2. Kurang Tidur

Kurang tidur adalah penyebab klasik yang bisa memperburuk kondisi “jam koma.” Ketika kita tidak mendapatkan tidur yang cukup, tubuh dan otak nggak bisa memulihkan diri dengan baik. Akibatnya, otak terus berputar, sementara tubuh merasa nggak punya energi sama sekali.

3. Kebiasaan Buruk Sebelum Tidur

Scroll TikTok atau Instagram sampai tengah malam? Nah, ini salah satu kebiasaan buruk yang sering bikin kita susah tidur. Cahaya biru dari layar gadget bisa mengganggu produksi melatonin, hormon yang membantu kita tidur. Ditambah lagi, otak jadi terus terstimulasi oleh informasi yang kita konsumsi sebelum tidur, sehingga sulit banget buat rileks.

4. Teknologi Berlebihan

Generasi Z sering kali terjebak dalam dunia digital—mulai dari meeting online, belajar daring, sampai berselancar di media sosial. Penggunaan teknologi secara berlebihan ini bisa bikin otak terus aktif meskipun tubuh udah lelah. Alhasil, kondisi “jam koma” pun semakin sering terjadi.

Dampak Terhadap Kehidupan Sehari-hari



Ilustrasi – Freepik

Ketika kamu mengalami “jam koma,” dampaknya bukan hanya bikin kita capek, tapi juga bisa memengaruhi produktivitas dan kesehatan mental. Beberapa dampak yang sering dirasakan adalah:

- **Mudah Lupa:** Otak yang terlalu sibuk bisa membuat kita jadi gampang lupa, mulai dari hal kecil seperti kunci rumah hingga tugas penting di tempat kerja.
- **Kesulitan Fokus:** “Jam koma” bisa bikin kita susah fokus karena otak nggak bisa bekerja secara optimal. Akibatnya, pekerjaan yang seharusnya bisa diselesaikan cepat malah tertunda.
- **Mood Berantakan:** Ketidakseimbangan antara otak dan tubuh sering kali membuat mood jadi nggak stabil. Kita bisa merasa cepat marah, cemas, atau bahkan sedih tanpa alasan yang jelas.
- **Gangguan Tidur:** Sulit tidur adalah salah satu efek yang paling nyata dari kondisi ini. Meskipun tubuh merasa lelah, otak yang aktif bikin kita terjaga lebih lama dari seharusnya.

Tips Mengatasi “Jam Koma”



Ilustrasi – iStock

Tenang aja, “jam koma” bukan kondisi yang nggak bisa diatasi. Ada beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk membantu tubuh dan otak kembali sinkron. Yuk, intip beberapa tips praktis berikut ini:

1. Buat Rutinitas Sebelum Tidur

Bikin rutinitas sebelum tidur yang bisa membantu tubuh dan otak rileks. Misalnya, mandi air hangat, membaca buku, atau melakukan teknik pernapasan. Hindari gadget setidaknya 30 menit sebelum tidur biar otak bisa beristirahat.

2. Kelola Stres

Cobalah untuk menemukan cara efektif dalam mengelola stres, seperti meditasi, yoga, atau journaling. Dengan mengurangi

beban pikiran, kamu bisa membantu otak lebih cepat “berpindah” ke mode istirahat.

3. Batasi Penggunaan Teknologi

Tentukan waktu kapan kamu harus berhenti menggunakan gadget, terutama di malam hari. Kurangi scrolling media sosial menjelang waktu tidur untuk menghindari overstimulasi pada otak.

4. Atur Jadwal Tidur yang Teratur

Cobalah untuk tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari. Ini bisa membantu tubuh dan otak untuk membentuk ritme tidur yang lebih sehat dan konsisten.

5. Minum Teh Herbal

Teh herbal seperti chamomile atau peppermint bisa membantu tubuh dan otak lebih rileks sebelum tidur. Hindari minuman berkafein di malam hari yang bisa bikin otak semakin aktif.



Ilustrasi –

“Jam koma” mungkin terdengar lucu, tapi fenomena ini bisa jadi tanda bahwa tubuh dan pikiranmu sudah bekerja terlalu keras. Jangan biarkan kondisi ini berlangsung terlalu lama, ya!

Mulai perhatikan gaya hidupmu, jaga keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat, serta coba tips yang sudah kita bahas di atas. Ingat, tubuh dan otak yang sehat adalah kunci untuk menjalani hidup yang lebih produktif dan bahagia.

Semoga artikel ini bermanfaat buat kamu yang sering mengalami “jam koma”! Yuk, mulai jaga keseimbangan tubuh dan pikiranmu biar lebih sinkron dan bisa istirahat dengan tenang!

5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Category: LifeStyle

24 Juli 2025



5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Prolite – Menu makanan di pagi hari atau sering di sebut dengan menu sarapan memang sangat penting bagi tubuh, apalagi menu yang nikmat dan bergizi.

Dengan mengonsumsi menu sarapan yang lezat dan bergizi dapat membuat mood lebih bahagia, tenaga lebih banyak, dan otak lebih fokus.

Ada banyak menu sarapan yang lezat, kami akan memberikan 5

menu yang akan membuat mood lebih bahagia dan tidak gampang pikun:

1. Buah beri



DokterSehat

Buah beri adalah salah satu buah paling tinggi vitamin dan antioksidan yang baik untuk otak kita.

Buah beri sendiri punya antioksidan bernama *flavonoids* yang bisa mengurangi peluang penurunan fungsi otak.

Selain itu, buah beri juga punya rasa manis dan asam yang nikmat di lidah, apalagi kalau kita tambahkan ke dalam yoghurt tanpa rasa, lho.

2. Ikan



Halodoc

Makanan yang sehat untuk otak selanjutnya ada ikan. Pasalnya ikan, terutama ikan dengan asam lemak omega 3, seperti salmon, tuna, makarel, dan sarden sangat bagus untuk otak kita.

Berdasarkan penelitian, omega 3 telah lama diteliti untuk melindungi otak dan meningkatkan fungsi otak.

3. Sayuran



Katadata

Ada banyak manfaat yang akan kamu dapatkan jika mengonsumsi sayuran setiap hari. Sayuran sendiri tinggi kandungan nutrisi, terutama beta karoten, vitamin K, dan folat.

Sayuran juga tinggi serat, sehingga bisa bikin kita kenyang lebih lama dan enggak gampang lapar sebelum waktu makan siang

tiba.

4. Telur

Makanan berikutnya ada telur rebus, jika kita mengonsumsi telur rebus setiap hari di pagi hari maka selama ini kita sudah memberikan nutrisi otak kita.

Telur sendiri selain kandungan proteinnya yang tinggi, juga ada kandungan kolin yang menurut penelitian bisa meningkatkan kesehatan otak.

Namun penting untuk diketahui kalau kolin ini cuma ada di kuning telur, jadi jangan membuang kuning telurnya, ya!

5. Kacang-kacangan



Kapanlagi

Banyak jenis kacang yang kita ketahui bukan ? Ternyata dengan mengonsumsi kacang-kacangan bagus untuk otak kita!

Buat kita yang enggak suka sarapan dengan makan ikan, kita bisa menggantinya dengan kacang.

Ini karena kacang juga punya kandungan omega 3, terutama kacang kenari yang bagus untuk otak.

Bagaimana apakah anda sudah mencoba makanan yang dapat meningkatkan kecerdasan otak agar kita tidak cepat pikun.