

# 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? Simpel, 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! ☐☐

---

# 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! ☐