

# Kenali Gejala dan Cara Mencegah Penurunan Fungsi Otak

Otak adalah organ terpenting dalam tubuh manusia yang berperan sebagai pusat kendali tubuh dan menyusun sistem saraf pusat. Sayangnya, sama halnya dengan mesin tua yang mengalami penurunan kinerja, otak juga mengalami penurunan fungsi seiring proses penuaan, meskipun efeknya bervariasi pada setiap orang. Apa saja gejala yang menandakan penurunan fungsi otak dan bagaimana pencegahannya? Di edisi kali ini, *Energia Kalimantan* akan mengajak Perwira untuk menjaga salah satu aset terpenting dalam tubuh kita.



**d**r. Danny Satrya Nugroho, Manager Health Regional 3 Kalimantan menjelaskan bahwa kemampuan berpikir seseorang mencapai puncaknya sekitar usia 30 tahun, kemudian rata-rata terjadi penurunan fungsi otak seiring bertambahnya usia.<sup>2</sup> Hal ini menyebabkan banyak orang tua menjadi lebih lambat dalam memproses dan menyimpan informasi baru, lebih sulit untuk *multitasking*, serta kemampuan konsentrasi yang menurun.<sup>3</sup> Menariknya, otak juga mampu beradaptasi meski seseorang sudah menua.<sup>4</sup> Kosa kata, kemampuan membaca, dan penalaran verbal seseorang tidaklah berubah atau bahkan meningkat seiring bertambahnya usia.<sup>5</sup>

Namun demikian, penurunan fungsi otak dapat terjadi lebih cepat bahkan sebelum seseorang menua. Adapun gejala yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut.<sup>6</sup>

## 1. Kehilangan ingatan jangka pendek

Kehilangan ingatan jangka pendek dapat menandakan ancaman Alzheimer. Contoh dari kehilangan ingatan jangka pendek adalah seseorang mudah lupa dengan peristiwa yang baru saja terjadi hingga tidak mampu mengingat instruksi.

## 2. Kehilangan ingatan jangka panjang

Hal ini terjadi pada sebagian besar orang seiring bertambahnya usia. Akan tetapi, hilangnya ingatan jangka panjang juga dapat menandakan terjadinya penyakit serius seperti Demensia.

## 3. Lupa banyak kosakata

Sulit mengingat kosakata dasar seperti barang atau nama orang dapat menandakan masalah kognitif.

## 4. Perubahan *mood* dan kepribadian

Mudah sedih atau bahkan apatis juga dapat menandakan adanya gangguan kognitif.

## 5. Terganggunya keseimbangan

Terganggunya keseimbangan dapat menandakan *lewy body dementia*, yakni kondisi progresif di mana endapan protein abnormal menumpuk di otak.

## 6. Kehilangan indra penciuman

Pada banyak kasus, anosmia atau hilangnya indra penciuman hanya disebabkan oleh pilek atau alergi dan bersifat sementara. Namun, terjadinya hal ini juga dapat menandakan terjadinya penyakit Alzheimer.

## 7. Kesulitan mendengar

Selain kehilangan indra penciuman, penyakit Alzheimer juga dapat mengganggu kemampuan pusat pendengaran untuk berfungsi.

Untuk mencegah terjadinya penurunan fungsi otak, berikut lima tips dari dr. Danny yang patut kita coba:<sup>7</sup>

- **Rutin berolahraga**  
Olahraga secara rutin bermanfaat untuk kesehatan otot dan tulang. Selain itu, berolahraga juga dapat memperbaiki kinerja pembuluh darah kecil dalam membawa darah yang kaya oksigen menuju otak.
- **Menjaga otak selalu aktif**  
Seiring bertambahnya umur, otak dibuat tetap aktif melalui aktivitas bermain game seperti Catur, Teka-Teki Silang, *Scrabble*, *Sudoku*, dsb.
- **Mengelola stres**  
Stres berkepanjangan dapat memiliki efek negatif pada seseorang secara emosional, mental, dan fisik. Hal ini dikarenakan hormon kunci yang dilepaskan ketika seseorang merasakan stres adalah hormon kortisol, yaitu hormon yang berkaitan dengan masalah memori.<sup>8</sup>
- **Menerapkan pola makan sehat**  
Menjaga asupan nutrisi dan menerapkan pola makan sehat, misalnya dengan mengonsumsi makanan rendah lemak dan tinggi serat.
- **Mencukupi waktu istirahat**  
Agar dapat bekerja dengan optimal, otak membutuhkan istirahat yang cukup. Dengan demikian, seseorang disarankan untuk mencukupi waktu istirahat dengan tidur 7-8 jam setiap malam.<sup>9</sup>

Mulailah menjaga dan meningkatkan fungsi otak kita *yuk*, Perwira. Lakukan beberapa tips di atas, dan konsumsilah makanan yang baik, agar kesehatan dan ketajaman otak kita tetap terjaga hingga lanjut usia.

1 <https://www.alodokter.com/mengenal-bagian-otak-dan-fungsinya-bagi-tubuh#:~:text=Bersama%20saraf%20tulang%20belakang%2C%20otak,bernapas%2C%20hingga%20makan%20dan%20minum.>

2 <https://memory.ucsf.edu/symptoms/healthy-aging>

3 <https://www.nih.gov/health/how-aging-brain-affects-thinking>

4 <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-4-mitos-dan-fakta-seputar-penuaan-otak>

5 <https://memory.ucsf.edu/symptoms/healthy-aging>

6 <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3619311/7-gejala-otak-anda-menua-lebih-cepat>

7 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319185#Therapies-to-help-slow-brain-aging>

8 <https://www.halodoc.com/artikel/stres-bisa-memicu-demensia-kok-bisa>

9 <https://www.alodokter.com/ada-lima-cara-membuat-otak-tetap-sehat>