



# Gaya Hidup Otak Sehat (Brain Healthy Lifestyle)



Otak sehat, berpikir lebih cerdas Otak sehat,  
prestasi lebih cemerlang Otak sehat, kualitas  
hidup meningkat Otak sehat, adalah PILIHAN

Otak yang sehat akan berpengaruh terhadap

kondisi fisik, mental, sosial dan spiritual. Seperti bagian tubuh lainnya, otak akan menurun fungsinya terkait daya ingat, kecerdasan, emosi dan perilaku seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan ini akan lebih berat jika kita tidak memelihara otak kita.

Dengan memiliki otak yang sehat maka kualitas hidup yang baik akan tercapai.

**Bagaimana memelihara otak agar tetap sehat?**



Pusat Inteligensia Kesehatan  
Kementerian Kesehatan RI  
Gd Prof Dr Sujudi lantai 9  
Jl. H.R. Rasuna Said Blok X5  
Kav. No. 4 – 9, Jakarta 12950

## Aktif secara Fisik

Aktif secara fisik tidak hanya menyebabkan kebugaran secara fisik saja tetapi juga mempertahankan kebugaran otak.



### Menjaga agar tubuh kita tetap aktif secara fisik:

- Gunakan kesempatan dengan beraktivitas fisik seperti naik tangga, bukan menggunakan lift dan tangga berjalan
- Memarkir mobil jauh dari tempat tujuan sehingga memungkinkan kita untuk berjalan.
- Aktivitas ringan dan menyenangkan menurut usianya secara periodik, melakukan olahraga 3 -5 kali seminggu, setiap latihan 30 - 45 menit. Contoh olahraga yang dapat dilakukan seperti berjalan, berlari, senam, berenang, bersepeda, dll

Menari, berkebun, menjahit adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang dapat menurunkan risiko kepikunan

## GIZI Seimbang

Gizi Seimbang bagi otak diperlukan untuk mengurangi risiko penyakit degeneratif stroke dan pikun.

### Jenis makanan yang sehat untuk otak :

- Sayur -mayur, terutama yang berwarna hijau gelap atau kemerah-merahan, seperti : daun

singkong, bayam brokoli, sawi hijau, daun ubi, daun katuk.

- Buah – buahan, seperti anggur, jeruk, kismis, strawberry, ceri, alpukat dan pisang
- Ikan laut mengandung protein yang sangat baik untuk otak.
- Kacang-kacangan, seperti : kacang kedelai, kacang tanah, dll mengandung vitamin E dan antioksidan yang baik untuk memperlambat proses penuaan pada otak.

### Tips Makanan Sehat untuk Otak



Sarapan yang mengandung karbohidrat, seperti: nasi, kentang, roti gandum, mie, kentang dll.

Makanlah protein dari ikan segar, jangan yang dikaleng

Tidak menggunakan penyedap dan pengawet makanan

- Gunakan pewarna makanan alami
- Kurangi makanan yang digoreng
- Tidak merokok dan minum alkohol
- Kurangi konsumsi kopi dan teh
- Perbanyak makan dan untuk memenuhi kebutuhan akan serat dan meningkatkan konsentrasi
- Kurangi mengemil

Jaga agar berat badan ideal. **Rumus berat badan ideal :**

**(Tinggi Badan – 100) ± 10%**



## Aktif Bersosialisasi

Aktif bersosialisasi adalah ikut serta dalam kegiatan baik kegiatan keluarga maupun kegiatan masyarakat. Aktivitas fisik, mental dan sosial yang dilakukan secara bersamaan dan berkesinambungan mencegah kepikunan.

### Beberapa contoh aktivitas sosial:

- Tetap aktif di tempat kerja, seperti ikut dalam kegiatan kepanitiaan.
- Menjadi relawan dalam kelompok komunitas
- Bergabung dengan klub olah raga, klub seni, pengajian dll
- Wisata bersama keluarga atau teman-teman.



## Stimulasi Kognitif/ Mental

Stimulasi kognitif/mental adalah kegiatan yang dilakukan untuk merangsang proses berpikir. Orang yang melakukan aktivitas yang menstimulasi otak dapat mengurangi risiko gangguan memori sekitar 30-50%.

### Contoh Kegiatan Stimulasi Kognitif

- Membaca, berdiskusi, mengisi TeikTeki Silang
- Mengerjakan hobi seperti membuat kerajinan tangan, berkebun, menjahit
- Mencoba latihan memori (daya ingat): melihat album foto, ke museum atau tempat-tempat bersejarah, menonton, mendengarkan dan memainkan alat musik
- Melakukan hal-hal baru yang positif dan menyenangkan seperti belajar bahasa asing, belajar bermain musik, mengunjungi tempat wisata.



## Mengelola Stres

Secara sederhana stres didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap berbagai tuntutan lingkungan. Stres dapat berakibat meningkatkan tekanan darah dan mengganggu fungsi jantung, otak dan organ lain.

Mengelola stress bisa dengan cara :  
Bila sedang marah atau panic, segra duduk pejamkan mata, tarik nafas dalam dan hembuskan perlahan – lahan, biasakan punya teman bercerita, ceritakan apa yang dirasakan pada teman, temukan hal-hal yang Disenangi, lakukan hobi saat stress datang.



## Kesehatan Spiritual



Aktivitas spiritual, seperti beribadah, telah terbukti berhubungan dengan fungsi kognisi yang lebih baik. Aktivitas ibadah diketahui dapat memberikan arti, tujuan,

dan harapan dalam hidup, serta dapat mendorong interaksi sosial dan mencegah depresi.

Macam-macam kegiatan yang mendukung kesehatan spiritual: beribadah, meditasi, rileksasi, tai chi, yoga.

Otak sehat, berpikir lebih cerdas  
Otak sehat, prestasi lebih cemerlang  
Otak sehat, kualitas hidup meningkat  
Otak sehat, adalah PILIHAN



## Tips memelihara otak sehat

1. Bersikap dan berpikir positif
2. Olahraga secara teratur
3. Mengelola stres dengan baik
4. Bersilahturahmi dengan keluarga dan masyarakat.
5. Makan dengan gizi seimbang
6. Tidur yang cukup dan berkualitas
7. Lakukan kegiatan baru dan menyenangkan
8. Perhatikan berat badan, kolesterol, gula darah dan tekanan darah.
9. Konsultasikan kondisi kesehatan secara berkala pada tenaga kesehatan



@pusgenkes



Pusat Inteligencia Kesehatan



Telp/Fax. (021) 52921615



pusgenkes.kemenkes@gmail.com