

Meningkatkan Daya Ingat

Seiring dengan usia yang makin menua, "pikun" adalah sesuatu yang kerap "menghantui". Kekhawatiran akan daya ingat yang menurun membuat sebagian orang berusaha keras untuk mengatasi masalah tersebut. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan:

1. Kepercayaan diri bahwa tak selamanya usia berpengaruh pada kemunduran daya ingat menjadi langkah awal untuk dilakukan.
2. Mencatat merupakan langkah sederhana, mudah dilakukan, dan menjadi saran yang paling umum dilontarkan. Ada baiknya untuk meletakkan lembar catatan pada benda yang selalu dibawa ke mana-mana.
3. Menggunakan indera lain untuk membantu mengingat. Misalnya untuk satu jenis makanan, selain bentuk dan warnanya, bisa juga dengan bau dari makanan tersebut.
4. Saat hendak mengingat nama atau sesuatu yang baru saja dilihat atau didengar, ada baiknya untuk mengulang kata tersebut.
5. Menghubungkan hal yang hendak diingat dengan obyek tertentu, hal ini tentu akan lebih memudahkan dalam mengingat.
6. Sesekali lakukan sesuatu yang baru atau menuntut konsentrasi lebih. Misalnya pergi ke daerah yang baru, memasak dengan resep baru, atau bermain *puzzle*.
7. Menjaga kondisi tubuh menjadi hal berikut yang dapat dilakukan. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, istirahat yang cukup dan berolahraga secara rutin akan sangat membantu untuk lebih fokus pada setiap rencana.

Sumber: Kompas, 26 Juni 2006.