

Mengapa tidak mencoba kegiatan anak-anak memanjat pohon?

VIVA.co.id- Ingin meningkatkan kekuatan memori otak? Ada cara asyik dan santai yang bisa Anda lakukan untuk mencegah pikun.

Jika teka-teki silang menurut Anda merupakan cara membantu meningkatkan memori otak yang membosankan, mengapa tidak mencoba kegiatan anak-anak memanjat pohon?

Kegiatan ini bukan hanya menjadi hiburan tersendiri. Bahkan sebuah studi menemukan, hiburan kekanak-kanakan seperti memanjat pohon, berjalan tanpa alas kaki dan merangkak secara dramatis bisa meningkatkan memori.

Biasanya, otak diminta bekerja setiap hari untuk mengingat nomor telepon, menghafal arah jalan dan membuat daftar belanja. Dengan melakukan kegiatan kekanak-kanakan seperti memanjat pohon, studi mengungkap, bisa membantu meningkatkan memori otak sebesar 50 persen.

Seperti dilansir *Daily Mail*, dari hasil penelitian ini, mereka yang tengah mencari cara untuk meningkatkan kekuatan otak, disarankan untuk pergi ke luar rumah dan memanjat pohon.

Dengan memanjat pohon, bisa melatih otak mengingat banyak informasi tentang segala sesuatu dari keseimbangan orientasi dan memberikan latihan yang baik.

Peneliti, dari University of North Florida melibatkan 72 pria dan wanita berusia antara 18 dan 59 menjalani tes memori kerja, di mana mereka harus mengingat daftar nomor dalam urutan terbalik.

Beberapa kemudian menghabiskan dua jam melakukan berbagai kegiatan. Ini termasuk memanjat pohon, berjalan tanpa alas kaki dan merangkak sepanjang balok sempit.

Lainnya mendengarkan ceramah atau melakukan kelas yoga, sebelum memori otak kembali diuji.

Hasilnya, saat diuji kembali, hanya orang-orang yang telah melakukan rintangan berat seperti memanjat pohon, merangkak dan berjalan tanpa alas kaki yang bisa mengingat lebih baik.

Sementara mereka yang melakukan yoga tidak memberikan keuntungan untuk meningkatkan memori otak. Ini menunjukkan bahwa latihan seperti memanjat pohon adalah jenis latihan yang penting.

Memanjat pohon dan menyeimbangkan diri berjalan di atas balok sempit bisa mengasah keterampilan 'proprioseptif' -- kemampuan otak untuk merasakan mana kaki, lengan, tangan dan kaki berada dalam ruang tanpa melihat.

Otak juga memiliki tugas mencari informasi yang cepat berubah.

Salah seorang peneliti mengatakan, "Meskipun kelompok yoga terlibat dalam kegiatan proprioseptif, tapi diperlukan kesadaran posisi tubuh. Sementara yoga memiliki gerakan yang relatif statis, karena Yoga seolah menempatkan seseorang di ruang kecil, yang tidak memungkinkan untuk bergerak atau melakukan navigasi."

Ross Alloway, salah satu peserta penelitian mengatakan, "Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melakukan aktivitas yang membuat kita berpikir, kita bisa sekaligus melatih otak serta tubuh kita."

"Dengan mengambil istirahat untuk melakukan kegiatan yang tak terduga dan mengharuskan kita untuk secara sadar menyesuaikan gerakan. Kami dapat meningkatkan memori kerja kami untuk tampil lebih baik di kelas dan ruang rapat," katanya.

Dr Tracy Alloway menambahkan, 'Meningkatkan memori kerja otak dapat memiliki efek menguntungkan pada begitu banyak bidang dalam hidup kita, dan itu menarik untuk melihat bahwa kegiatan proprioseptif dapat meningkatkan memori otak dalam periode waktu yang singkat.'

Berjalan menyeimbangkan tubuh pada balok panjang juga dianggap sebagai metode yang efektif meningkatkan kekuatan otak. (ren)

Sumber : Lutfi Dwi Puji Astuti