

Tiffany Chandra



FIGHTING DEMENTIA

Let's Prevent Early Dementia





FIGHTING DEMENTIA

Let's Prevent Early Dementia



Ucapan Terima Kasih

Pertama, puji syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus karena telah memberikati berkat dan penyertaannya sehingga buku ini dapat diselesaikan dengan baik.

Kepada orang tuaku Winson Chandra dan Aryani suharli, keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan besar maupun kecil.

Kepada Drs. Wibowo, M. Sn & Hendro Aryanto, S.Sn., M.Si yang telah memberikan masukan dan bimbingannya dalam membantu perancangan buku ini.

Kepada Andrian Dektisa H., S.Sn., M.Si & Aniendya Christiana, S.Sn., M.Med.Kom yang membantu memberikan masukan yang membangun sehingga pembuatan buku ini lebih sukses.

Kepada Dr. Erikavetri Yulianti, Sp.ks. yang menolong dan memberi informasi yang sangat membantu dalam membuat buku ini.

Penulis,
Tiffany Chandra

Daftar Isi

1	APA ITU PIKUN?	
5	STADIUM PENDERITA PIKUN	
13	APA HUBUNGAN PIKUN DENGAN OTAK MANUSIA ?	
14	STRUKTUR OTAK MANUSIA	
19	PERBEDAAN OTAK KANAN DAN OTAK KIRI	
	APA PENYEBAB PIKUN SEJAK DINI?	21
	BAGAIMANA CARA MENCEGAH PIKUN SEJAK DINI?	26
	MAKANAN BERNUTRISI UNTUK MENCEGAH PIKUN?	30
	PERMAINAN STIMULASI OTAK	36

APA ITU PIKUN ?

Pikun disebut sebagai demensia dalam istilah medis yang digunakan untuk menggambarkan sekelompok gejala yang terdiri dari kehilangan ingatan, karena penurunan fungsi memori otak.



PENJELASAN PIKUN

Pikun merupakan suatu sindroma penurunan kemampuan intelektual progresif yang menyebabkan deteriorasi kognitif dan fungsional, sehingga mengakibatkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Penurunan kemampuan kognitif dalam Pikun bukan merupakan bagian dari proses penuaan normal, meskipun lansia lebih rentan untuk menjadi pikun. Pikun juga disebabkan oleh adanya kerusakan pada sel-sel otak yang membuat kemampuan komunikasi antar sel-sel tersebut terganggu.

KENAPA IBU RUMAH TANGGA MUDAH PIKUN?

Ibu rumah tangga adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seorang wanita yang telah menikah dan menjalankan urusan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas sehari-hari yang sering dilakukan adalah memasak, membersihkan rumah, merawat anak, menonton tv, jalan-jalan dan arisan. Aktivitas tersebut tidak banyak melatih fungsi otak yang menyebabkan resiko mengalami penyakit pikun sejak dini. Hal ini tentunya berbeda dengan wanita karir yang pekerjaannya menuntut otak untuk berpikir, sehingga secara tidak langsung fungsi otak terus bekerja.





AKTIVITAS
IBU RUMAH
TANGGA



Memasak



Shopping

AKTIVITAS
IBU RUMAH
TANGGA

STADIUM PENDERITA PIKUN

Stadium Awal
untuk 1-2 tahun
pertama



Stadium Tengah
untuk 2-5 tahun
berikutnya



Stadium Akhir
setelah 5 tahun
berlangsung

STADIUM AWAL



PENJELASAN STADIUM AWAL

Stadium awal seringkali diabaikan. Keluarga maupun teman-teman pasien (bahkan oleh tenaga kesehatan sendiri) menganggapnya sebagai bagian normal dari proses penuaan. Karena permulaan dari demensia yang gradual, seringkali sulit untuk memastikan kapan stadium ini dimulai.

STADIUM TENGAH



PENJELASAN STADIUM TENGAH

Seiring perjalanan penyakit, batasan stadium menjadi lebih jelas

STADIUM AKHIR



PENJELASAN STADIUM AKHIR

Stadium akhir merupakan tahap mendekati disabilitas dan ketergantungan total. Gangguan memori menjadi sangat serius dan dampak fisik dari penyakit semakin berat.

JENIS PENYAKIT PIKUN YANG MEMBURUK DARI WAKTU KE WAKTU

Pikun memang bukan suatu penyakit yang mematikan, akan tetapi bila penyakit pikun dibiarkan dan tidak dicegah maka penyakit pikun akan menjadi berbahaya karena menimbulkan bentuk penyakit pikun lainnya.

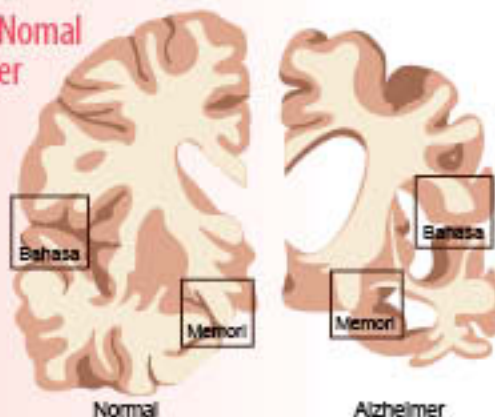


*"Kesehatan adalah hal yang membuat Anda merasa bahwa sekarang adalah waktu terbaik ditahun ini".
(Franklin P.Adams)*

Alzheimer

Penyakit Alzheimer adalah penyebab paling umum dari demensia yang merupakan penyakit neurodegeneratif pada otak yang menyebabkan deteriorisasi memori, kemampuan intelektual, dan kepribadian. Alzheimer merupakan penyakit progresif, yang dapat diartikan secara bertahap, yaitu dari waktu ke waktu menyebabkan lebih banyak bagian otak yang rusak.

Perbedaan Otak Normal dengan Alzheimer



Demensia Jisim Lewy

Disebabkan oleh kemunduran dan matinya sel-sel syaraf di otak. Nama itu berasal dari adanya struktur-struktur abnormal berbentuk bola, disebut kumpulan Lewy, yang tumbuh di dalam sel-sel syaraf. Diduga struktur itu ikut menyebabkan kematian sel-sel otak. Penderita demensia dengan kumpulan Lewy cenderung melihat sesuatu yang tidak ada (mengalami halusinasi visual), mengalami kekakuan atau gemetar (parkinsonisme) dan kondisi mereka cenderung berubah-ubah secara cepat, sering dari jam ke jam atau dari hari ke hari.

Demensia Vaskuler

Hal ini disebabkan oleh suplai darah ke otak terganggu, yang apabila suplai dibatasi atau dihentikan, sel-sel otak mulai mati dan mengakibatkan kerusakan otak. Gangguan terutama mengenai pembuluh darah serebral berukuran kecil dan sedang yang mengalami infark dan menghasilkan lesi parenkim multiple yang menyebar luas pada otak.

Demensia Frontotemporal

merupakan sindrom neurodegeneratif progresif yang ditandai dengan adanya atrofi di daerah frontotemporal. Demensia frontotemporal salah satu bentuk yang kurang umum dari demensia dan penyebab paling umum ketiga. Penyakit ini lebih banyak didiagnosis oleh orang-orang yang usianya lebih muda dibandingkan dengan orang-orang yang didiagnosis Alzheimer. Istilah ini terkadang disebut penyakit Pick atau lobus frontal demensia.

Creutzfeldt-Jacob

Penyakit Creutzfeldt-Jacob adalah penyakit otak yang sangat jarang dan fatal, yang disebabkan oleh partikel protein yang disebut prion. Penyakit ini terdapat pada satu dari sejuta orang per tahun. Gejala awal termasuk tidak dapat mengingat, tingkah laku berubah dan gerakan tubuh tidak terkoordinasi. Seiring dengan meningkatnya penyakit, yang biasanya secara cepat, kemunduran mental menjadi semakin jelas, muncul gerakan-gerakan tidak teratur, dan orang tersebut mungkin menjadi buta, lengan dan kakinya melemah dan akhirnya kehilangan kesadaran (coma).

Huntington

Penyakit Huntington adalah penyakit turunan disebabkan oleh kemunduran otak yang terjadi berangsur-angsur dan menimbulkan efek pada pikiran dan tubuh. Penyakit ini biasanya muncul antara umur 30 dan 50 tahun dan ditandai dengan menurunnya kemampuan berpikir dan gerakan-gerakan anggota badan atau otot wajah yang tidak teratur dan tidak terkendali. Gejala-gejala lain termasuk perubahan kepribadian, gangguan ingatan, berkata-kata tidak jelas, pertimbangannya terganggu dan ada masalah kejiwaan.

Parkinson

Penyakit Parkinson adalah penyakit sistem syaraf yang terjadi berangsur-angsur, ditandai dengan gemetar, kaku pada anggota-anggota badan dan persendian, kesulitan berbicara dan kesulitan memulai gerakan fisik. Pada tahap lanjut dari penyakit ini sebagian orang akan terkena demensia. Obat-obatan mungkin dapat meringankan gejala fisik, tetapi dapat menimbulkan efek samping yang dapat termasuk halusinasi, delusi (anggapan yang salah), kebingungan yang bertambah secara sementara dan gerakan-gerakan tidak normal.

APA HUBUNGAN PIKUN DENGAN OTAK MANUSIA?

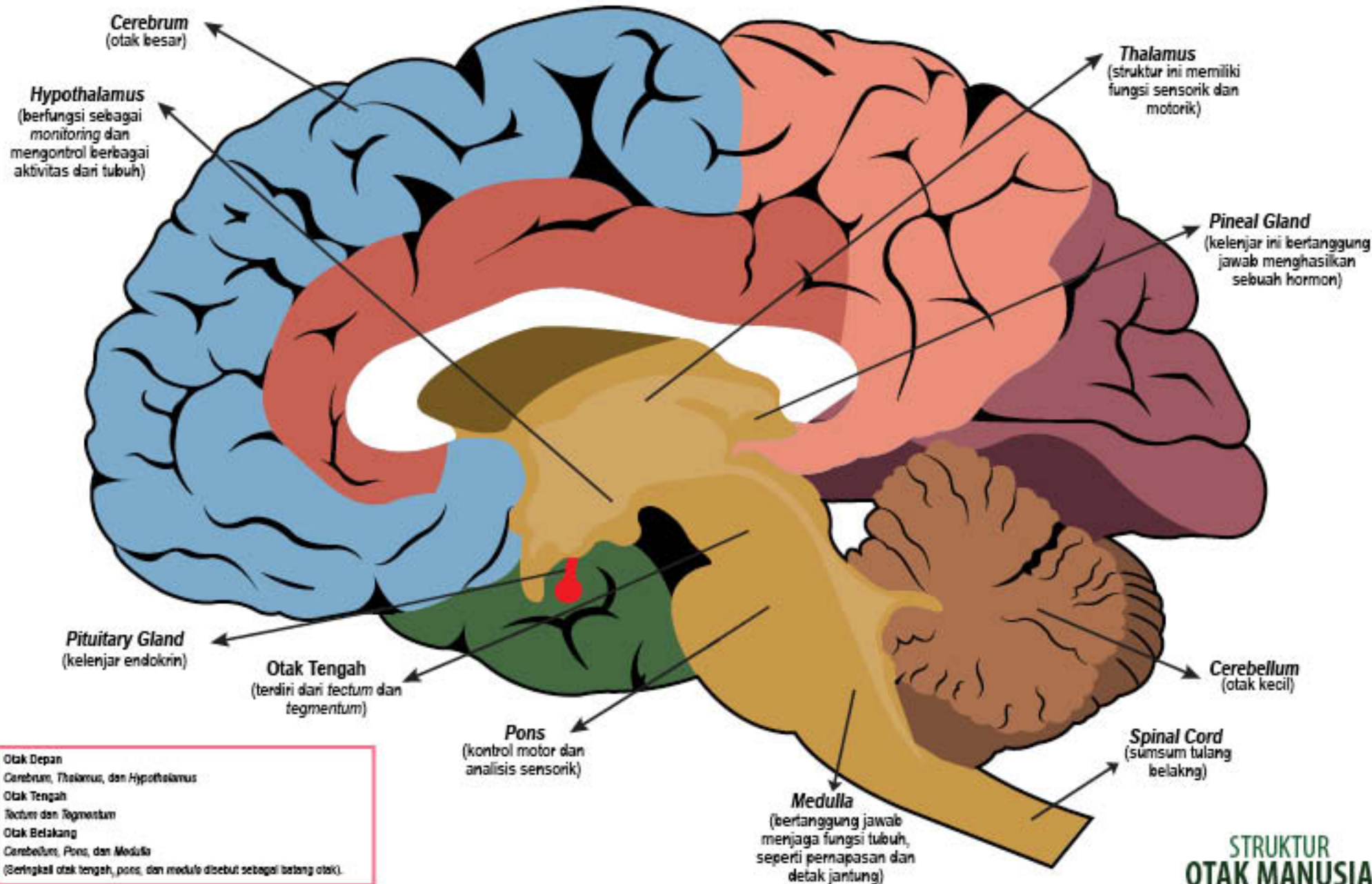


Otak dan sel saraf didalamnya dipercayai dapat memengaruhi kognisi manusia. Pengetahuan mengenai otak memengaruhi perkembangan psikologi kognitif. Otak juga bertanggung jawab atas fungsi seperti pengenalan, emosi dan ingatan. Dimana tanggung jawab otak pada ingatan memegang peranan yang penting karena semua memori yang pernah dilalui disimpan sebagai sebuah ingatan atau memori.

PENJELASAN OTAK MANUSIA

Otak merupakan struktur pusat pengaturan yang memiliki volume sekitar 1.350cc dan terdiri atas 100 juta sel saraf atau neuron. Otak mengatur dan mengkordinir sebagian besar, gerakan, perilaku dan fungsi tubuh homeostasis seperti detak jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan tubuh dan suhu tubuh. Pengetahuan mengenai otak memengaruhi perkembangan psikologi kognitif. Otak juga bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan pemikiran manusia. Oleh karena itu terdapat kaitan erat antara otak dan pemikiran.





STRUKTUR OTAK MANUSIA

BATANG OTAK

Struktur ini bertanggung jawab untuk fungsi dasar kehidupan vital seperti pemapasan, detak jantung, dan tekanan darah. Para ilmuwan mengatakan bahwa batang otak merupakan bagian "paling sederhana" dari otak manusia karena otak seluruh binatang, seperti reptil (yang muncul awal pada skala evolusi) menyerupai batang otak kita.

OTAK TENGAH

Otak tengah terlibat dalam fungsi seperti penglihatan, pendengaran, gerak mata, dan gerak tubuh. Bagian anterior mempunyai tangkai otak, yang merupakan bundel besar akson yang berpigian dari korteks serebral melalui batang otak dan serat ini (bersama dengan struktur lainnya) yang penting untuk fungsi motorik.

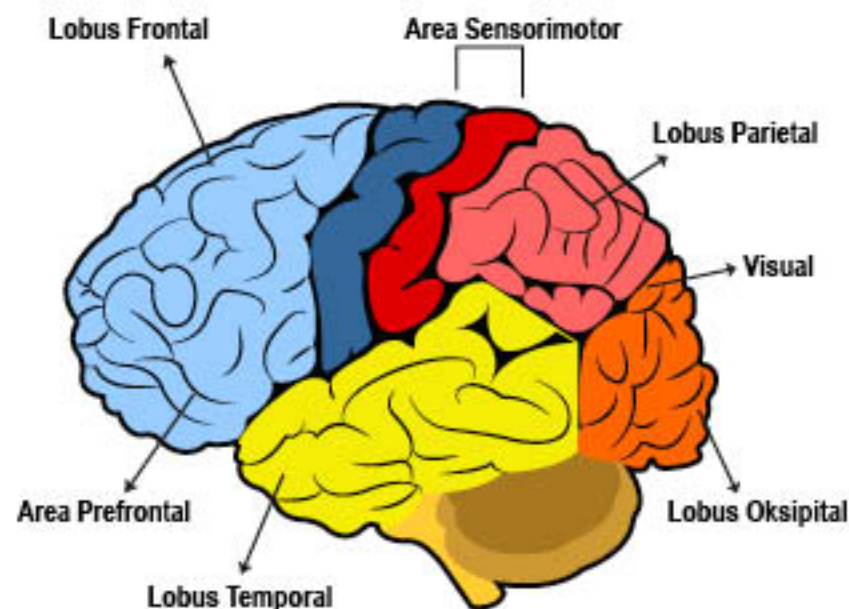
OTAK BESAR

Otak besar terdiri dari dua belahan, yaitu belahan kiri dan belahan kanan. Unikunya, kedua belahan otak ini bekerja secara berkebalikan. Belahan otak kiri mengatur fungsi tubuh bagian kanan, sebaliknya otak kanan mengatur fungsi tubuh bagian kiri. Secara garis besar, dapat dikatakan bahwa otak besar adalah pusat syaraf utama karena fungsinya yang sangat penting, seperti yang berkaitan dengan inteligensi, memori, kesadaran dan pertimbangan. Setiap belahan otak dibagi menjadi empat bagian, yang disebut "lobus": lobus frontal, lobus parietal, lobus oksipital, dan lobus temporal.

FUNGSI OTAK

- Otak mengatur keseimbangan antara otak kanan dan otak kiri.
- Meningkatkan daya ingat, daya tangkap dan konsentrasi yang tinggi.
- Menjaga keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Sehingga kemampuan mental, karakter maupun perilaku dapat berkembang selaras.
- Menjaga keseimbangan hormon pada tubuh

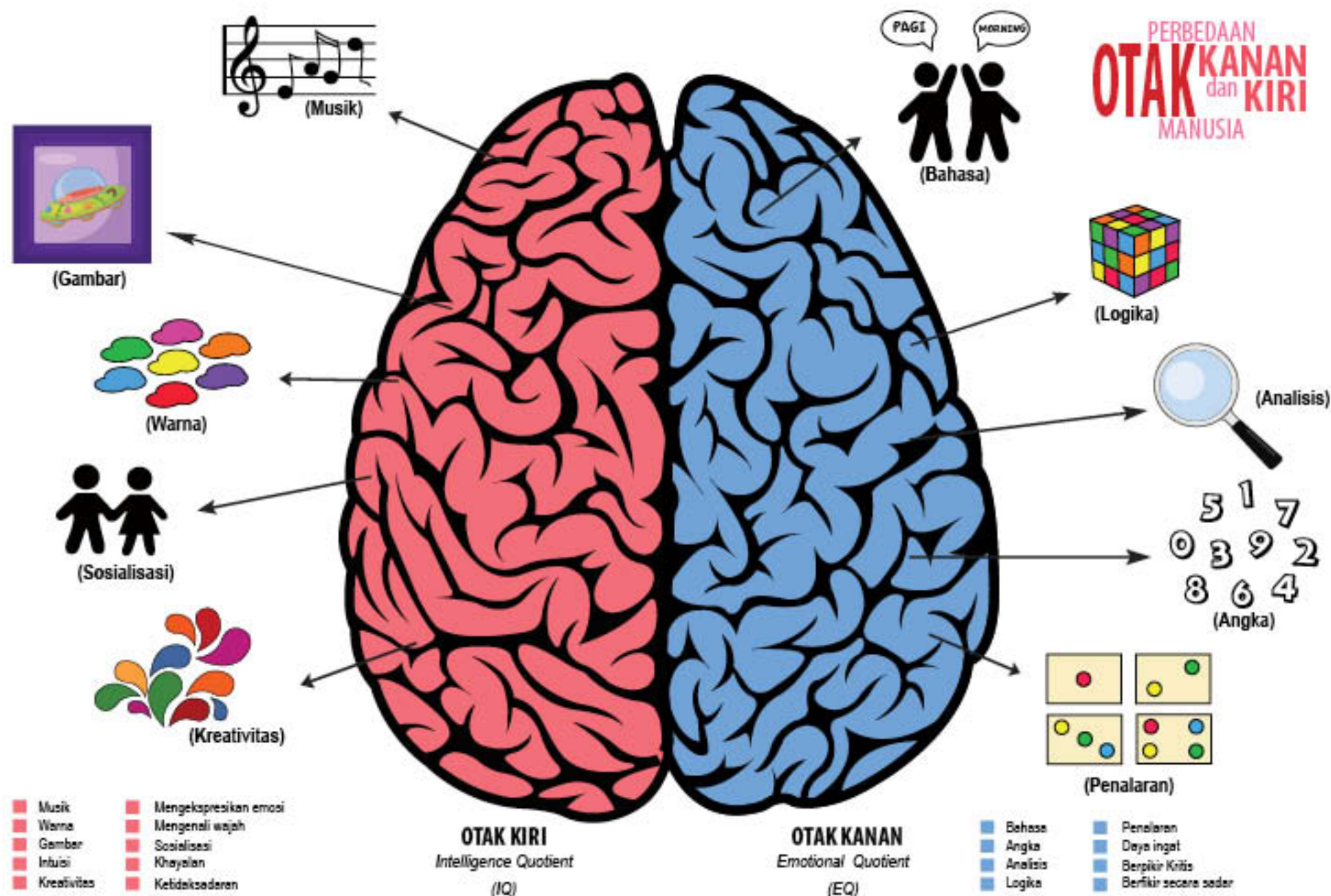
4 JENIS LABUS OTAK



- Lobus Frontal**
Terkait dengan penalaran, perencanaan, bagian bicara, gerakan, emosi, dan pemecahan masalah.
- Lobus Parietal**
Terkait dengan gerakan, persepsi, pengenalan orientasi, dan rangsangan.
- Lobus Oksipital**
Terkait dengan pemrosesan visual.
- Lobus Temporal**
Terkait dengan persepsi dan pengenalan rangsangan pendengaran, memori, dan bicara.

*"Akar dari semua kesehatan adalah otak. Batang dari itu adalah emosi. cabang-cabang dan daun adalah tubuh. Bunga mekar adalah kesehatan ketika semua bagian bekerja bersama-sama".
(Saying)*

PERBEDAAN OTAK KANAN dan KIRI MANUSIA



AYO... SEIMBANGKAN OTAK KANAN dan KIRI

Coba baca **warnanya**, jangan tulisannya

KUNING BIRU ORANYE
HITAM MERAH HIJAU
UNGU KUNING MERAH
ORANYE HIJAU HITAM
BIRU MERAH UNGU
HIJAU MERAH ORANYE

Otak kiri kita berusaha membaca warna, tapi otak kanan kita tetap akan membaca tulisannya

*"Anda memiliki otak di kepala dan kaki di sepatu Anda,
 Anda dapat mengarahkan diri Anda dalam setiap arah yang Anda pilih".*

-Dr. Seuss-

APA PENYEBAB PIKUN? SEJAK DINI



$$E = mc^2$$

$$a^2 + b^2 = c^2$$

$$x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

Kurang Menstimulasi Otak

Otak merupakan organ tubuh yang paling penting, sehingga bila otak tidak distimulasi akan menyebabkan kemunduran daya ingat. Menstimulasi otak dapat menajamkan daya ingat yang dapat mencegah terjadinya pikun di usia dini.

Makan Terlalu Banyak

Mengonsumsi makanan yang memiliki kadar lemak tinggi dapat mengakibatkan mengerasnya pembuluh darah di otak, karena penimbunan lemak pada dinding dalam pembuluh darah yang mengakibatkan kemampuan kerja otak menurun.



Merokok

Zat dalam rokok yang terhisap dapat merusak pembuluh darah dan akhirnya akan mengganggu aliran darah sehingga lama kelamaan akan menyebabkan kerusakan jaringan otak, serta dapat mengakibatkan penyakit Alzheimer.

Minum-Minum Keras

Terlalu banyak minuman keras dapat menyebabkan kerusakan otak yang tidak dapat diperbaiki lagi, karena alkohol membuat tubuh kekurangan vitamin B12 yang merupakan vitamin yang dibutuhkan oleh otak untuk daya ingat. Jika minum alkohol dihentikan mungkin akan ada perbaikan.



Banyak Mengonsumsi Gula

Konsumsi gula yang terlalu banyak akan menyebabkan terganggunya penyerapan protein dan nutrisi, sehingga terjadi ketidakseimbangan gizi yang akan mengganggu perkembangan otak.



Mengonsumsi Obat Tertentu

Sering mengonsumsi obat-obatan tertentu terutama yang bekerja langsung ke susunan saraf pusat di otak bisa mempercepat datangnya pikun di usia muda. Contohnya obat tidur, obat penenang, narkoba dan psikotropika.





Kurang Tidur

Otak memerlukan tidur sebagai saat beristirahat dan memulihkan kemampuannya. Kekurangan tidur dalam jangka waktu lama akan mempercepat kerusakan sel-sel otak.

Diabetes, Hipertensi & Kolesterol

Penyakit diabetes, hipertensi dan kelebihan kolesterol menyebabkan penyempitan di pembuluh darah kecil di seluruh tubuh termasuk otak. Penyempitan pembuluh darah di otak ini menyebabkan berkurangnya darah bersih dan oksigen di otak.



Kurang Interaksi Sosial

Interaksi sosial dengan orang lain dapat membantu mengasah otak. Salah satu cara interaksi sosial adalah komunikasi. Komunikasi diperlukan sebagai salah satu sarana memacu kemampuan kerja otak. Berkomunikasi secara intelektual dapat memicu efisiensi otak. Jarangnya berinteraksi sosial akan menyebabkan kemampuan



Stress

Penyebab lupa atau pikun adalah stress atau depresi, karena stress menyebabkan otak akan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan menyimpan informasi. Stress yang berlebihan juga dapat memacu pelepasan hormon kortisol yang akan mengganggu ingatan.



"Jika Anda tidak bisa terbang,
Berenlah,
Jika Anda tidak dapat berlari,
Berjalanlah,
Jika Anda tidak dapat berjalan,
Merangkaklah,
tetapi apa pun yang Anda lakukan
Anda harus terus bergerak MAJU".
(Martin Luther King Jr.)

BAGAIMANA CARA MENCEGAH PIKUN? SEJAK DINI



Membaca

Salah satu kegiatan yang bermanfaat untuk pengetahuan dan kesehatan ialah membaca. Dengan membaca seseorang akan mendapatkan banyak informasi tentang berbagai macam hal, selain itu juga baik untuk kesehatan otak karena kegiatan ini merangsang sel-sel otak dapat terhubung dan tumbuh. Gemar membaca juga dapat mencegah pikun sejak dini, karena membaca dapat meningkatkan daya ingat otak, dimana ketika membaca otak akan dirangsang dan stimulasi secara teratur. Seseorang yang melakukan aktivitas berhubungan dengan otak, salah satunya membaca cenderung lebih sedikit terkena penyakit pikun.



Permainan Asah Otak

Otak adalah organ dalam yang juga membutuhkan latihan untuk senantiasa menjaga kemampuan kognitif. Permainan-permainan yang mengasah otak baik yang sederhana sampai rumit dapat meningkatkan daya ingat otak serta merangsang otak agar tidak mudah pikun. Contoh permainan seperti teka-teki silang, sudoku, catur, dsb.



Makanan Benutrisi

Makanan yang baik untuk otak tentunya yang mempunyai nutrisi tinggi. Dengan mengonsumsi makanan yang bernutrisi tinggi kemampuan otak dalam berpikir bisa semakin cepat yang membuat kinerja otak akan lebih maksimal sehingga tidak cepat pikun. Serta menghindari makanan yang mengandung lemak dengan kadar tinggi, karena lemak dapat menyebabkan suplai oksigen ke otak menurun.



Olahraga

Olahraga memang cukup efektif untuk mengatasi pikun sejak dini karena dengan melakukan olahraga dapat menahan laju kepikunan. Menurut penelitian menyatakan bahwa orang yang rutin berolahraga memiliki resiko lebih kecil terkena pikun jika dibandingkan dengan orang yang jarang atau bahkan tidak pernah melakukan olahraga.



Istirahatkan Otak

Terlalu banyak melakukan aktivitas sehingga membuat otak bekerja terlalu keras juga bukan merupakan hal yang baik, karena otak juga butuh istirahat agar dapat meregenerasi fungsi sel-sel otak.



Senam Otak

Senam otak bertujuan untuk menstimulasi perkembangan saraf otak dan mempertahankan kesehatan otak. Dengan melakukan senam otak dapat memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektual serta dapat mencegah kepikunan. Senam otak juga termasuk jenis senam ringan yang bisa dilakukan oleh siapapun.



Langkah 1



Langkah 2

Cara Senam Otak

Lihat pada langkah 1 dimana tangan kanan mengeluarkan jari telunjuk dan tangan kiri mengeluarkan jari jempol, lalu pada langkah kedua mengubah tangan kanan menjadi jari jempol dan tangan kiri menjadi jari telunjuk secara bersamaan. Lakukan hal ini secara terus menerus dan semakin cepat.

MAKANAN BERNUTRISI UNTUK MENCEGAH PIKUN



Ikan Salmon



Ikan salmon merupakan sumber asam lemak omega-3, yang tidak hanya baik untuk jantung, tetapi juga membantu meningkatkan memori, mengatasi depresi, serta dibutuhkan oleh sel-sel saraf dan otak dalam menjalankan fungsinya secara maksimal seperti daya ingat, berpikir dan konsentrasi.

Coklat Murni



Penelitian telah menunjukkan bahwa makan coklat meningkatkan produksi endorfin, zat yang menyebabkan mood menjadi lebih baik dan merangsang memori agar tidak mudah pikun.

Susu



Susu memiliki kandungan B12 yang tinggi, yang sangat berperan penting membantu menjaga kesehatan otak. Seseorang yang kekurangan vitamin B12 berisiko menderita atrofi otak, penyakit di mana volume otak mengerut/mengecil. Biasakan minum susu setiap hari untuk kebutuhan nutrisi harian dan mencegah pikun sejak dini.



Madu

Madu alami dapat meningkatkan ingatan dan mengurangi kecemasan. madu terbukti sebagai makanan alami yang sangat hebat yang dapat memperlambat proses penuaan yang dialami otak seiring bertambah usia. Madu juga memberi keuntungan lain sebagai antioksidan yang kuat.



Teh Hijau

Polifenol dalam teh hijau merupakan antioksidan kuat yang dapat mencegah kerusakan sel-sel otak. Teh hijau juga diketahui memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti meningkatkan memori dan memperlambat penuaan otak.



Telur

Telur adalah salah satu sumber protein terbaik yang mengandung antioksidan lutein dan zeaxanthin yang mampu meningkatkan fungsi kognitif. Memasukkan telur dalam menu makanan yang disantap, dipercaya dapat mencegah hilangnya memori seseorang



Air Mineral

Seperti yang telah diketahui bahwa tiga perempat dari otak manusia adalah air. Kurangnya asupan air dapat menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi bisa menyebabkan otak melepaskan hormon yang disebut kortisol yang membuat daerah di otak menyusut. Dimana daerah tersebut bertugas untuk menyimpan informasi. Jadi minumlah air putih 6-8 gelas air putih sehari. Karena air dapat membantu seluruh fungsi organ tubuh bekerja lebih optimal.



Kacang-Kacangan

kacang memiliki sumber vitamin E yang tinggi sehingga bisa menjaga tubuh tidak hanya dari serangan jantung tapi juga memperbaiki untuk sistem kerja dan meningkatkan daya ingat otak. Kacang kenari juga mengandung omega-3.



Blackcurrant

Blackcurrant memiliki kandungan vitamin C yg sangat tinggi yaitu sekitar 302% nilai asupan harian per 100 gram. Blackcurrant juga mampu menjaga otak dari racun dari lingkungan ataupun makanan, sehingga bisa mencegah terjadinya penurunan daya ingat.



Tomat

Faktor usia adalah salah satu hal penyebab menurunnya daya ingat otak. Untuk meningkatkan daya ingat, tomat adalah buah yang cukup bermanfaat. Hal ini dikarenakan tomat kaya akan Lycopene dan antioksidan yang bisa membantu melindungi terhadap jenis kerusakan yang diakibatkan oleh radikal bebas yang diakibatkan karena faktor usia.



Alpukat

Buah alpukat merupakan sumber yang kaya antioksidan vitamin E yang dapat meningkatkan kesehatan otak. Kandungan alpukat juga mampu mengurangi risiko terserang Alzheimer.



Kunyit

Kunyit adalah tanaman asli dari Asia Tenggara yang tumbuh baik di Indonesia, dikenal dengan nama latin 'Curcuma Domestica'. Kunyit bermanfaat sebagai penguat daya ingat. Selain itu kunyit juga efektif untuk mencegah penyakit Alzheimer.



Buah Berry

Manfaat buah beri menurut penelitian mampu mencegah penurunan fungsi otak akibat penuaan umur atau lanjut usia. Kandungan flavonoid yang tinggi pada buah berry menjadi antioksidan alami yang dapat melindungi tubuh dari proses radikal bebas serta melawan peradangan. Selain itu zat yang bernama anthocyanidin pada kandungan berry terbukti mampu melindungi bagian otak yang digunakan untuk mengingat dan berpikir. Buah berry bekerja langsung pada sinyal otak dalam mencegah terjadinya peradangan dan kerusakan sel-sel otak. Bahkan buah berry dapat menurunkan tingkat resiko terkena penyakit otak seperti Alzheimer dan Demensia.



Sayuran Hijau

Sayuran berdaun hijau dipercaya dapat meningkatkan daya ingat dalam jangka panjang. Bayam mengandung folat yang baik untuk menunjang kinerja otak. Kandungan zat besinya juga bisa membantu tubuh agar tidak lemas dan semangat. Selain itu bayam memiliki antioksidan yang membantu menangkal radikal bebas dan bisa membantu memelihara sel-sel tubuh. Brokoli juga merupakan sumber vitamin K, yang dikenal baik untuk meningkatkan fungsi kognitif serta kemampuan otak dalam berfikir.

PERMAINAN STIMULASI OTAK



"Ketika Anda mencoba untuk memotivasi diri sendiri, hargai kenyataan bahwa Anda bahkan berpikir tentang membuat perubahan. Dan saat Anda bergerak maju, biarkan diri Anda untuk menjadi cukup baik".

(Alice Damar)

Permainan Mencari Kata

Langkah 1

M	A	D	U
I	Y	L	G
H	A	E	S
W	M	O	R

Dalam sebuah kotak akan terdapat kolom yang berisi huruf-huruf yang berbeda.

Langkah 2

M	A	D	U
I	Y	L	G
H	A	E	S
W	M	O	R

Selanjutnya cari kata yang akan dicari dalam setiap kolom dan beri tanda.

Langkah 3

M	A	D	U	N	G	X	R
I	Y	L	G	E	W	N	A
H	A	E	S	A	O	U	E
W	M	O	R	M	U	W	B
I	G	X	L	O	N	G	A
S	N	A	B	U	N	A	B
A	S	W	X	B	E	D	A
N	A	K	I	R	Y	X	E

Mencari kata dapat dilakukan secara horizontal, vertikal, miring dan bahkan dari arah sebaliknya seperti di contoh.



Yukk... Bantu si Ibu menemukan bahan makanan untuk membuat **BURGER** dengan mencari kata dibawah ini



- | | | | |
|----------|--------------|-----------------|------------|
| • Roti | • Sambal | • Gula | • Mustard |
| • Daging | • Timun | • Garam | • ham |
| • Tomat | • Kubis | • Mentega | • Bacon |
| • Selada | • Telur | • Lada Hitam | • Wijen |
| • Keju | • Mayonaisse | • Bawang Bombay | • Baberque |

Si Ibu habis selesai berbelanja. Yukk, temukan apa saja belanjaan yang dibeli dengan mencari kata dibawah ini.



- | | | | |
|-----------|-------------|-----------------|--------------|
| • Baju | • Lipstick | • Sandal | • Kutek |
| • Rok | • Eyeshadow | • Kalung | • Parfum |
| • Celana | • Mascara | • Gelang | • Sisir |
| • Topi | • Dress | • Cincin | • Bodylotion |
| • Sweater | • Sepatu | • Anting-anting | • Eyeliner |



Permainan Sudoku

		8		1				9
6		1		9		3	2	
	4			3	7			5
	3	5			8	2		
		2	6	5		8		
		4			1		5	
5			3	4				8
	9	7		8		5		6
1				6		9		

Sudoku dimainkan dalam 9x9 kotak yang dibagi dalam 3x3 kotak kecil (sel) yang disebut "area". Sudoku dimulai dengan beberapa sel yang sudah terisi dengan angka.

Tujuan permainan sudoku adalah mengisi sel-sel yang kosong dengan angka antara 1 dan 9 (setiap sel hanya 1 angka) sesuai dengan petunjuk berikut:

1. Angka hanya dapat muncul sekali dalam setiap baris
2. Angka hanya dapat muncul sekali dalam setiap kolom

	2	8		1				9
--	---	---	--	---	--	--	--	---



	1	8		1				9
--	---	---	--	---	--	--	--	---



3. Angka hanya dapat muncul sekali dalam setiap area

		9
3	2	
6		5



		9
3	2	
5		5



5								
3								
6								



5								
5								
6								



Sudoku Easy

Ayoo dicoba dulu yang mudah.

3			5	8	7			6
	9						8	
4		7		1			2	3
			1		8			
		7	2		9	8	6	
			7		5			
6	4			7			5	9
	8						3	
7			4	5	2			8

5								1
	4		6	8	7		2	
		2		3		8		
	5			1			3	
3		4				2		5
	9			4			7	
		5		6		3		
	6		3	7	4		5	
9								8

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Sudoku Medium

Ayoo kita coba yang lebih sulit lagi.

1
2
3
4
5
6
7
8
9

5								9
	4		3	7			5	
				4	5	7		
	6	1		3			4	7
8	7						3	2
3	2			9		5	6	
		2	4	1				
	5			8	3		1	
4								8

2		8	6	5			1	
			8			3		
		7			2		9	
				8				9
	6						5	
1				4				
	8		9			7		
		1			8			
	9			2	7	8		6

Sudoku Hard

Nah, sudah bosan kan dengan angka ayo kita coba dengan gambar.

					✗			
	?							
●	♥	✓	?					
							✗	
			✓			♥		
□	★			♥		⬢		
	□	★		⬢			●	
				?				
⬢		●	□				?	✓

	✗	▲			□			
		?		♥				
		●		★	✓	?	♥	▲
□		⬢					●	
	●					✓		⬢
✓	▲	✗	♥	?		□		
				□		♥		
			▲			✗	★	

▲
♥
●
□
⬢
★
✓
✗
?

Teka-Teki Silang

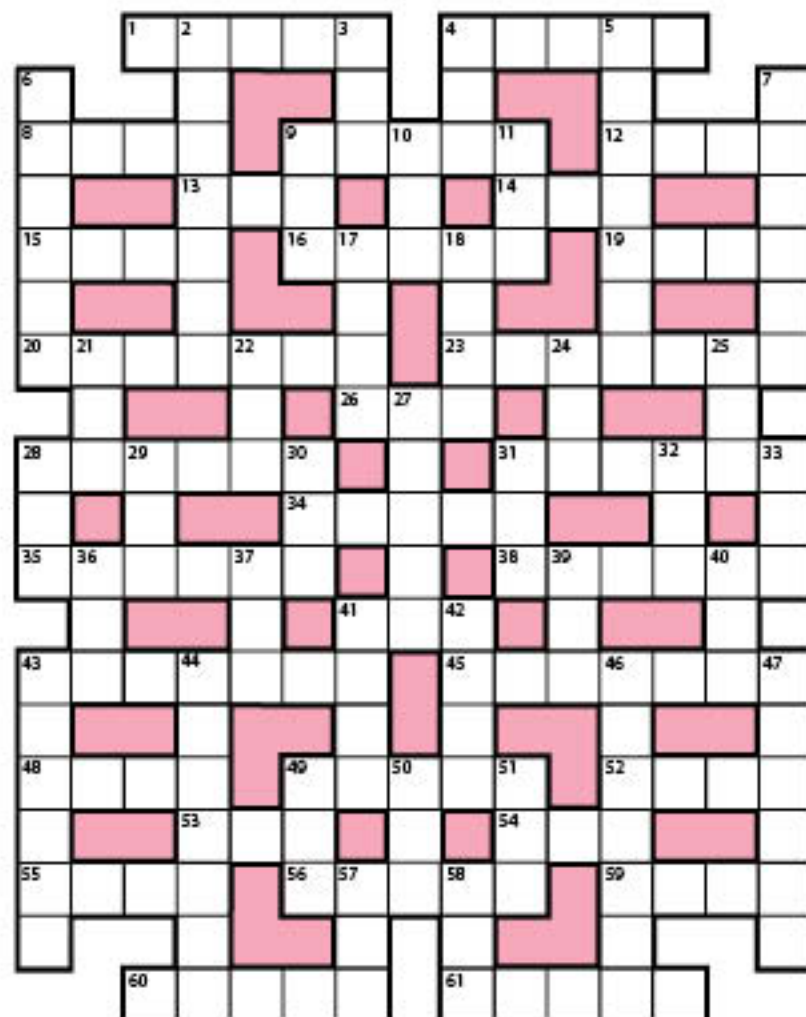
Mendatar

1. Omong kosong
4. Pos komando
8. Setengah matang; tentang rebusan sesuatu
9. Bahan yang dibawa dengan tongkat diatas bahu
12. Bersih untuk timbangan atau pendapatan
13. Mengisi suara pada film
14. rekaman alat-alat untuk mencatat detak jantung
15. Tiga sekawan
16. Sari; ekstrak
19. Tulang hasta
20. Tidak bersuara
23. Penarikan kesimpulan dari keadaan yang umum
26. Penerbangan Perancis
28. Gundah
31. Tuntun
34. Tidak senonoh
35. Gaya sastra yang sengaja menirukan gaya penulis lain dengan maksud jenaka.
38. titik; bintik
41. Kerabat kerja
43. Wisata
45. Sokong; bantu
48. Keputusan rapat yang yang menyatakan pendapat anggota
49. Satuan jumlah pulsa telepon tiap detik.
52. Unsur kimia terkecil
53. Liang besar pada tanah
54. Kesatuan jangka waktu seribu juta tahun
55. Partikel penghubung intrakalimat
56. Tarian tradisional Aceh
59. Binatang berkuku tunggal
60. Alat tulis dulu (menulisnya dengan grip)
61. Jantung hati (Inggris)

Menurun

2. Kelompok; gugusan
3. Lembaga Humor Indonesia
4. Pemeliharaan Kesejahteraan Umat
5. Binatang khas Australia
6. Terlulis; tercantum
7. Sumbangan tetap berupa uang dari penderma kepada perkumpulan
9. Pasar bersama Eropa
10. Penganan ringan
11. Tali kekang
17. Bukan yang sebenarnya
18. Bercak
21. Universitas Sumatera Utara
22. Korupsi kolusi dan Nepotisme
24. Orang yang kerjanya berdalakwah
25. Permainan diatas salju
27. Menghaburkan atau menyebarkan
28. Jurang pemisah
29. Utara (Jawa)
30. Sah; berlaku
31. Perusahaan Listrik Negara
32. Tempat menanam phon bunga dsb
33. Kata seru
36. Kata tanya
37. Sistem operasi komputer
39. Satuan tahanan listrik
40. Nama huruf Arab kedelapan belas
41. Tempat minum kopi yang pengunjungnya dihibur dengan musik
42. Paksa atau selidik
43. Pukul dengan telapak tangan
44. Bersifat menonjolkan kepandaian
46. Usungan untuk mengangkat orang sakit
47. Kain yang sudah tua dan sobek-sobek
49. Daging bagian pinggang atau lambung sapi
50. Sejenis minuman keras dari tebu
51. Aliran agama budha di Jepang
57. Anak buah kapal
58. Debu (Inggris)

Yukk, diisi jawabannya



Teka-Teki Silang

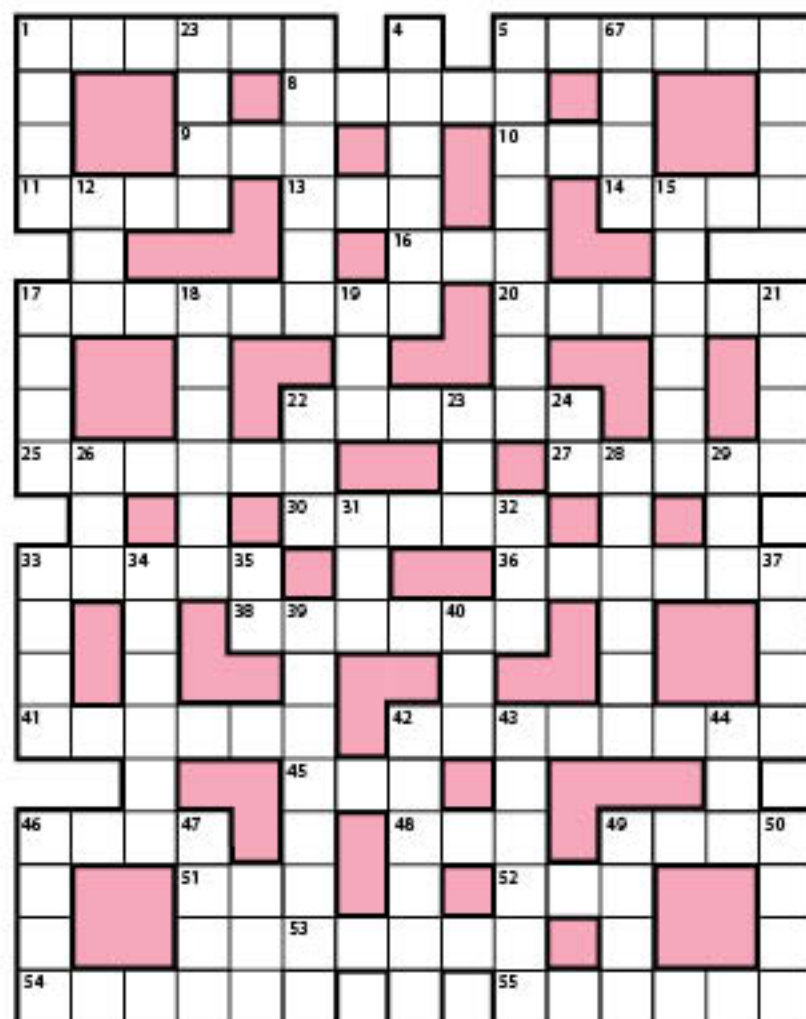
Mendatar

1. Pawai tentara
5. belum masak
8. Dwi negara Indo Cina yang dalam penjajagan untuk saling bersatu kembali
9. Rusak tergesek
10. Buah pinggang
11. permak; rombak
13. seribu kilogram
14. Ulang : makanan dari rumput laut
16. Rangkap dua
17. Bujukan halus
20. Kutuk
22. Pakaian untuk tubuh bagian bawah
25. Padang lumut di kutub bumi
27. Berisik
30. Rasa cabai
33. Tombol pada lampu atau radio
36. Berjumpa
38. Iring-iringan kendaraan
41. Baju panjang khas Jepang
42. Warna biru muda seperti warna langit
45. Gembira
46. Rumah peristirahatan
48. Kata ganti milik
49. Berjalan mengelilingi
51. Puting karet untuk menyusui bayi
52. Jalan kereta api
53. Ilmu tentang apa yang baik dan buruk tentang kehidupan
54. Pekerjaan dinas yang dikerjakan di luar jam dinas
55. Batas; sampai

Menurun

1. Martil
2. Jurusan
3. Di luar yang pokok
4. Minuman keras dari buah anggur
5. Alat musik petik
6. Air sadapan mayang enau
7. Rambut (inggris)
12. Lebah (inggris)
15. Tumbuhan sejenis padi
17. Generasi kelima
18. Tempat kerja seniman
19. Kode kecepatan pelumas
21. Nama ikan laut yang kecil
22. Stempel; tera
23. Secara
24. Tulis; AR
26. Gunanya (inggris)
28. Di tengah dua tempat
29. Tiruan bunyi harimau atau singa
31. Kesatuan jangka waktu 1000 juta tahun
32. Papan peluncur diatas salju
33. Zat kapur
34. Biasa
35. Tenaga kuda
37. Yang dipakai untuk menentukan siapa bermain lebih dulu
39. Berkuasa sendiri
40. Teman opa
42. Meresmikan
43. Kunjungan di tempat keramat
44. Kata ganti orang ketiga
46. Biola
47. Kesopanan
49. Semangat perjuangan
50. Jentara

Yukk, diisi jawabannya



Anda sering lupa?

Bahkan sering melupakan hal yang baru terjadi?

Jangan dianggap remeh...

Sering lupa bisa jadi indikasi pikun.

Apa pikun itu berbahaya?

Mengapa pikun bisa terjadi pada anda?

Bagaimana sih cara mengatasinya?

Temukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan diatas dalam buku ini beserta penjelasan tentang semua yang berhubungan dengan pikun disertai dengan gambar dan permainan yang menarik.

So, worried about your memory and let's prevent dementia early

**Patras Press**

Cetakan Pertama diterbitkan oleh:
Peta Press

Editor, Concept, Project Editor
Tiffany Chandra

Design, Layout dan Paper Engineering
Tiffany Chandra

