**MAKALAH ILMIAH PSIKOLOGI KOGNITIF**

**“OBESITAS BISA RUSAK JARINGAN OTAK”**



**DOSEN PENGAMPU : MARIA A.TOBING**

**DI SUSUN OLEH:**

**KRISTINDA PUJI VERAWATI**

**802009114**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**SALATIGA**

**2011**

1. Khasus

“KOMPAS.com - Satu lagi alasan untuk mulai mengurangi berat badan. Studi teranyar menunjukkan, orang yang kegemukan atau obesitas memiliki jaringan otak 8 persen lebih sedikit dibanding pada orang yang berat badannya normal. Akibatnya, otak mengalami kemunduran sampai 16 tahun lebih tua dibanding orang yang tak terlalu banyak lemak”.

"Berkurangnya jaringan otak bisa berakibat pada menurunnya kemampuan kognitif dan beresiko pada penyakit Alzheimer atau penyakit lain yang menyerang otak," kata Thomson, yang juga profesor saraf dari UCLA, AS, ini. "Meski begitu, risiko terkena Alzheimer bisa dikurangi bila pola makan kita sehat dan berat badan selalu terkontrol," katanya.

Menurut badan kesehatan dunia (WHO), saat ini lebih dari 300 juta orang di dunia tergolong obesitas. Jutaan lainnya kegemukan. Penyebab utamanya, menurut para ahli adalah pola makan yang buruk, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan yang diproses.

Orang yang obesitas akan kehilangan jaringan otak di bagian depan dan bagian temporal lobes, area otak yang sangat penting untuk memori dan perencanaan. Selain itu, area lain yang terganggu adalahanterior cingulate gyrus (berfungsi untuk memusatkan perhatian), hippocampus (memori jangka panjang), dan basal ganglia (untuk pergerakan).

Sedangkan orang yang termasuk kegemukan, mengalami kehilangan jaringan otak di area basal ganglia, corona radiata, serta parietal lobe (berfungsi sebagai sensori).

1. Pembahasan

Dari berita di atas kita tahu bahwa kandungan lemak-lemak berbahaya dalam tubuh dapat menyebabkan otak tidak berfungsi dengan baik. Lemak-lemak ini muncul dari kandungan makanan yang kurang baik, misalnya Junk Food

9. KEMKES: KESEHATAN OTAK PENTING UNTUK KUALITAS SDM

Jakarta (ANTARA News) - Kesehatan otak sebagai modal dasar utama untuk beraktivitas secara produktif dan berkualitas sangat penting bagi peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sehingga perlu dilakukan pengelolaan terpadu.

"Melalui pengelolaan kesehatan otak yang terintegrasi akan menghasilkan SDM yang cerdas, memiliki kompetensi, kemampuan, keterampilan, serta daya saing tinggi," kata Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan, dr. Ratna Rosita, MPHM dalam sambutannya saat membuka Seminar Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Brain Development di Jakarta, Selasa.

Upaya kesehatan otak disebut Ratna adalah upaya pelayanan kesehatan secara individu ataupun kelompok yang bertujuan meningkatkan dan memelihara potensi kecerdasan yang ada serta menanggulangi gangguan kesehatan otak yang dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup manusia.

"Peran kesehatan dalam mengembangkan SDM berbasis otak dilakukan dengan mengoptimalkan upaya kesehatan otak dimulai dari sejak janin sampai lanjut usia," katanya.

Sedangkan "Brain Development" adalah salah satu model pendekatan pengembangan pemberdayaan manusia berbasis otak untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas SDM yang terdiri atas tiga tahapan.

Program Brain Development dilakukan melalui tahapan Brain Screening, Brain Stimulation dan Brain Restoration.

Brain Screening adalah upaya penilaian potensi kecerdasan pada orang normal maupun sakit yang meliputi Penilaian potensi kecerdasan pada anak sampai lanjut usia; Penilaian potensi kecerdasan majemuk (Multiple Intelligence) pada anak misalnya kecerdasan bahasa, kecerdasan matematika, ataupun kecerdasan lainnya; dan Penilaian kecerdasan kompeten pada dewasa/usia produktif.

Tahapan selanjutnya atau Brain stimulation adalah upaya peningkatan kesehatan otak melalui pemberian rangsangan dengan tujuan mengoptimalkan potensi kecerdasan yang meliputi Stimulasi pada janin (dilakukan melalui brain booster, yaitu pemberian stimulasi dan nutrisi pengungkit otak untuk meningkatkan perkembangan otak janin melalui ibu hamil), Peningkatan kemampuan komunikasi anak dan remaja melalui komunikasi otak.

Pada lansia, proses Brain learning itu dilakukan untuk mengoptimalkan fungsi otak melalui senam vitalisasi otak dan mendongeng dan Brain exercise pada lanjut usia yang mengalami satu atau lebih gangguan proses kognitif dengan aktivitas sehari-hari yang masih baik.

Tahap Brain Restoration adalah upaya penanggulangan kerusakan otak melalui rangsangan potensi kecerdasan yang masih dimiliki untuk memaksimalkan potensi kecerdasan yang berbeda-beda tergantung pada usia.

Brain Restoration pada anak, misalnya dilakukan pada anak dengan gizi buruk atau penyandang epilepsi, Brain Restoration pada remaja sering dilakukan pada mereka yang memiliki masalah ketergantungan obat (NAPZA), adiksi pornografi sedangkan Brain Restoration pada lanjut usia yang mempunyai resiko maupun yang telah mengalami gangguan, misalnya pada lansia dengan gangguan degeneratif, gangguan vaskuler, penyakit metabolik, ataupun gangguan pasca stroke.

Ratna menyebut upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia itu dilakukan Kementerian Kesehatan dengan lintas program dan lintas sektor, khususnya Dinas Kesehatan Provinsi agar mengkoordinasikan sistem layanan dan mengimplementasikan program di daerah masing-masing. Sarana pelayanan kesehatan seperti Rumah Sakit, Puskesmas juga diinstruksikan agar mengembangkan model pelayanan spesifik dan membangun sistem rujukan.

"Profesi terkait dan akademisi agar menyusun standar pelayanan dan melakukan kajian terhadap pelayanan yang sudah dilakukan. Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) supaya meningkatkan peran serta masyarakat dalam menunjang program pemerintah," papar Ratna.

Dengan kerjasama dari berbagai pihak itulah maka diharapkan dapat mendukung pengembangan berbagai upaya kesehatan dalam rangka meningkatkan kualitas bangsa Indonesia.

DAFPUS

<http://jaringnews.com/hidup-sehat/umum/12910/sering-konsumsi-junk-food-ini-dampak-buruknya>

<http://www.dietcerdas.com/hati-hati-kegemukan-bisa-merusak-otak/>