

Permainan tradisional kurangi resiko demensia



Permainan jentik biji saga



Permainan congklak

Di era gempuran medsos berbasis internet mungkin kita sudah jarang memainkan permainan tradisional. Padahal permainan tradisional memiliki berbagai manfaat, seperti bersosialisasi, melatih kecepatan, melatih fisik, mengurangi resiko demensia dan lain sebagainya.

Sebelumnya sudah kita singgung masalah demensia, apa sih demensia itu? Demensia adalah keadaan dimana seseorang mengalami penurunan daya ingat dan berfikir. Demensia bukan penyakit spesifik tetapi gabungan keadaan dimana dengan penurunan setidaknya 2 fungsi otak, seperti hilangnya memori dan kemampuan berfikir.

WHO memperkirakan prevalensi demensia di seluruh dunia sebanyak 55 juta orang. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan pada 2021 menyatakan bahwa prevalensi demensia di Indonesia mencapai 1,2 juta orang.

Rata-rata demensia diderita oleh lansia dikarenakan kurangnya aktifitas otak. Karena sudah renta, lansia cenderung mengurangi aktifitas fisik maupun mental. Yang dulunya mereka bekerja keras untuk mengejar kesuksesan, ketika sudah tua ia sudah tidak bekerja untuk menghabiskan hari tuanya dan menikmati hasil.

Penyebab meningkatnya resiko demensia biasanya dipengaruhi oleh faktor usia, merokok, minuman beralkohol, genetik, riwayat penyakit, pola hidup tidak sehat dan lain sebagainya.

Banyak permainan tradisional Indonesia yang ramah lansia. Dikatakan ramah lansia karena permainan ini tidak memerlukan banyak tenaga dalam memainkannya dan sangat efektif untuk melatih pikiran dan membuat bahagia. Beberapa permainan itu sbb:



1. Kelereng

Permainan kelereng mengandalkan ketepatan dalam membidik sasaran sehingga membuat kita akan berfikir bagaimana cara membidik kelereng dengan tepat. Ada berbagai macam model permainan kelereng, yaitu kelereng lubang, kelereng lingkaran dan kelereng kubah.

2. Congklak

Sama halnya dengan permainan kelereng, bermain congklak juga sangat mudah dan membutuhkan ketelitian serta kejujuran. Permainan ini hanya membutuhkan papan congklak dan biji sawo untuk mengisi lubang² congklak. Terdapat satu lubang besar yang berfungsi sebagai gudang dalam permainan.

3. Permainan tutup botol kaleng (kempyeng,kempreng,rujak)

Ada berbagai macam variasi dalam memainkan tutup botol kaleng/kempyeng. Permainan ini memiliki 6 tingkatan (ambil 1-5 dan bom) jika sudah lolos 6 level tsb kita bisa menyebutnya 1 karung. Pada permainan ini kita dilatih untuk melatih kecepatan tangan, melatih konsentrasi, menjaga keseimbangan tangan dan lain².

4. Jentik biji saga

Biji saga merupakan tanaman dari keluarga Fabaceae yang pohon dan buahnya mirip dengan petai tetapi biji saga memiliki biji berwarna merah. Permainan biji saga dimainkan dengan cara menghamburkan biji saga ke lantai kemudian menjentikkannya hingga terkena sasaran. Permainan ini melatih konsentrasi dan juga ketepatan.

Kita sebagai generasi muda yang peduli akan kesehatan lansia sudah sepatutnya kita mengurangi resiko demensia pada lansia. Kita bisa memulai dengan cara mengajak lansia yang sudah kurang dalam aktifitas untuk bermain permainan tradisional dikala waktu senggang, misalnya pada sore hari. Agar tidak bosan, kita bisa membuat perlombaan secara kecil-kecilan dimulai dari lingkungan kita sendiri.

Selain kita bisa mengurangi resiko demensia, bermain permainan tradisional juga bisa membuat kita ikut dalam pelestarian kebudayaan kita terutama permainan tradisional. Permainan mudah, murah dan juga sangat bermanfaat bagi kesehatan.



Daftar Pustaka

Olivia, Femi. 2013. *Agar Otak Sehat*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo

Waluyo, Srikandi. Budhi Marhendra putra. 2013. *Cek Kesehatan Anda*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

