

Menyulap Hafalan Ayat-Ayat Suci menjadi Kekuatan Daya Ingat: Menjaga Kognisi Lansia dengan Al-Qur'an

Aisyah Izzah Rabbani



Menjadi lanjut usia adalah hal yang istimewa karena seorang lansia telah melewati tahap bayi, anak-anak, remaja dan dewasa. Mengalami proses tumbuh kembang dari segi fisik dan telah menghadapi banyak pengalaman hidup yang membentuk mental. Menjadi lansia tidak bisa dipungkiri bahwa terjadi perubahan signifikan baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu penting bagi seorang lansia untuk tetap tangguh guna mencapai kehidupan yang sejahtera.

Penurunan fungsi kognitif manusia dilaporkan lebih banyak terjadi pada usia lanjut dibanding dengan populasi yang lebih muda. Penyakit yang sering terjadi akibat penurunan fungsi kognitif ini adalah Alzheimer dan demensia yang memiliki gejala berupa penurunan fungsi ingatan, gangguan kognitif, perubahan perilaku dan kemampuan fungsional menurun.

Telah diketahui bahwa pada tahap awal perkembangan sel otak, sel-sel yang tidak efektif akan dipangkas kecuali ada upaya yang dilakukan untuk melibatkan sel-sel tersebut dalam suatu aktivitas. Menggunakan sel otak cenderung membuatnya lebih kuat dan membantu menunda penurunan fungsi kognitif terkait usia.

Oleh karena itu dibutuhkan usaha dan semangat untuk melindungi sel-sel otak agar tetap bekerja. Salah satu caranya adalah dengan melakukan suatu aktivitas yang berulang seperti menghafal al-quran. Menghafal Al-Qur'an melibatkan pengulangan dan pemeliharaan ingatan yang terus menerus. Proses ini melibatkan pengaktifan berulang dalam pikiran dan melatih otak untuk mempertahankan informasi penting. Saat menghafal sel-sel otak akan bekerja terus menerus dalam rangka menyampaikan informasi yang diterima dari mata dan telinga sehingga sel-sel otak tidak akan mengalami penghancuran karena hafalan Al-Qur'an terus menerus merangsang koneksi saraf dan meningkatkan kapasitas memori lansia.



Tidak hanya menjaga fungsi otak, menghafal al-quran juga meningkatkan kualitas hidup dimana seorang hamba akan merasa dekat dengan penciptanya. Hati pun bisa menjadi tenang dengan menghafal Al-Qur'an. Hal inilah yang meningkatkan kesejahteraan hidup lansia.

Sebagai tips praktis, disarankan untuk memulai menghafal Al-Qur'an setelah shalat subuh sampai jam 6 pagi, dengan menambahkan setidaknya 1 ayat setiap hari. Konsistensi dan kesabaran dalam menghafal akan membantu mencapai hasil yang baik.

Sebagai kesimpulan, menghafal Al-Qur'an dapat menjadi kekuatan dalam menjaga daya ingat dan kognisi lansia. Menghafal Al-Qur'an melibatkan pengulangan dan pemeliharaan ingatan yang terus menerus, yang dapat melibatkan sel-sel otak dalam aktivitas yang efektif. Proses ini dapat melatih otak dan meningkatkan kapasitas memori lansia.

Selain menjaga fungsi otak, menghafal Al-Qur'an juga memiliki manfaat spiritual dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Merasa dekat dengan pencipta dan memiliki hati yang tenang dapat meningkatkan kesejahteraan hidup secara keseluruhan.