

Oleh :

Nabila Rahadatul Aysi

Mahasiswa Stisipol Raja Haji Tanjungpinang

## **Artikel meningkatkan dimensi intelektual lansia**

Dimensi intelektual adalah kemampuan untuk memproses, memahami, mengingat, dan menggunakan informasi secara cerdas dan efektif. Dimensi ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat memengaruhi banyak aspek, seperti pendidikan, karir, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, ketika seseorang mencapai usia lanjut, kemampuan intelektualnya bisa menurun. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan dimensi intelektual pada lansia sangat penting untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik di usia lanjut.

Berikut adalah beberapa saran dari para ahli tentang bagaimana meningkatkan dimensi intelektual pada lansia:

Terus belajar dan mengasah kemampuan Lansia dapat mengikuti berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan intelektual, seperti mengikuti kursus, membaca buku, menonton acara dokumenter, atau bermain game yang melibatkan otak. Hal ini dapat membantu menjaga dan meningkatkan kemampuan intelektual lansia.

Berolahraga secara teratur Olahraga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga dapat memperbaiki kemampuan intelektual. Lansia dapat melakukan berbagai jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi fisiknya, seperti jalan kaki, berenang, atau yoga.

Menjaga kesehatan mental Kesehatan mental yang baik dapat membantu menjaga kemampuan intelektual seseorang. Oleh karena itu, penting untuk menghindari stres, depresi, dan kecemasan yang berlebihan. Lansia dapat mencari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental jika dibutuhkan.

Dalam Jurnal Urindo, Yang Berjudul Meningkatkan Dimensi Intelektual Lansia yaitu Meningkatnya harapan hidup menyebabkan perhatian yang lebih besar harus diberikan pada kehidupan di hari tua, termasuk bagaimana mempertahankan aktivitas dan kesehatan serta meningkatkan kesejahteraan.

Proses penuaan sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik atau lingkungan, yang bekerja sepanjang hidup, serta faktor genetik intrinsik, termasuk kecenderungan terhadap kondisi kesehatan tertentu.

Menghindari faktor risiko yang dapat merusak kesehatan otak Faktor risiko seperti merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, atau penyakit kronis seperti diabetes atau hipertensi dapat memengaruhi kemampuan intelektual lansia. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk menghindari faktor risiko tersebut dengan menjaga pola makan yang sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.

Dalam kesimpulannya, menjaga dan meningkatkan dimensi intelektual pada lansia sangat penting untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik di usia lanjut. Lansia dapat mengikuti saran dari para ahli, seperti terus belajar dan mengasah kemampuan, berolahraga secara teratur, menjaga kesehatan mental, dan menghindari faktor risiko yang dapat merusak kesehatan otak. Dengan cara ini, lansia dapat mempertahankan kemampuan intelektual mereka dan meningkatkan kualitas hidupnya di usia lanjut.