

Amnesia

Banyak orang yang berpendapat bahwa sinetron di Indonesia semakin tidak bermutu. Banyaknya produksi sinetron hanya untuk kepentingan bisnis semata tanpa mempertimbangkan faktor edukasi di dalamnya. Benarkah pendapat ini? Saya jadi teringat pada sinetron berjudul "Intan" dan "Soleha" yang memiliki kemiripan alur cerita tentang seseorang yang kehilangan ingatannya sehingga menjadi 'lupa' akan masa lalu mereka dan menjadi 'orang lain' dalam hidup mereka. Pada saat ingatan mereka 'kembali' barulah mereka menjadi 'seperti yang dulu lagi'. Jika kita telaah, alur cerita ini tidak sepenuhnya benar. Ada banyak hal yang disajikan tidak seperti seharusnya dan didramatisir agar alur ceritanya menjadi menarik untuk ditonton.

Jadi, apa sebenarnya arti dari "kehilangan ingatan" tersebut? Bagaimanakah sebenarnya karakteristik orang yang sedang 'lupa ingatan' ?

Kehilangan ingatan sering disebut sebagai amnesia. Amnesia adalah kehilangan ingatan yang parah akibat kerusakan pada bagian-bagian penting dari otak untuk penyimpanan memori, pengolahan, atau kemampuan mengingat. Oleh karena itu mereka orang-orang dengan hilang ingatan mempunyai kesulitan dalam mempelajari informasi baru, dan/atau mereka mengalami kesulitan dalam memanggil kembali informasi yang baru saja dipelajari atau yang dulu mereka ketahui. Mereka mungkin mengalami disorientasi dan kebingungan. Kekurangan memori ini menyebabkan mereka mengalami permasalahan di tempat kerja, sekolah, atau di lingkungan sosial. Kadang-kadang kehilangan memori mereka cukup parah sehingga memerlukan suatu pengawasan dalam kehidupan sehari-harinya. Orang-orang yang mengalami kondisi ini biasanya tetap sadar akan siapa dirinya bahkan terkadang mereka memahami bahwa mereka mengalami gangguan dalam kemampuan mengingatnya. Amnesia dapat diderita oleh siapa pun, usia berapa pun baik laki-laki atau perempuan.

Apa saja penyebab dari amnesia?

Amnesia dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, diantaranya luka otak yang berhubungan dengan trauma eksternal, seperti suatu pukulan keras di kepala, trauma yang internal, seperti stroke, terpapar suatu zat beracun seperti karbon monoksida atau alkohol, diet yang tidak tepat atau malnutrisi, tumor otak, penyakit otak dan herpes, infeksi/peradangan. Jika hilang ingatan itu dianggap berasal dari faktor psikologis, maka disebut psychogenic/dissociative amnesia yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan amnesia lainnya.

Dengan melihat penjelasan singkat diatas, tampak sedikit jelas bahwa terjadi sedikit kekeliruan dalam alur cerita sinetron kita, bahwa tidak mungkin seseorang yang hilang ingatan karena terbentur benda keras menjadi lupa akan siapa dirinya, bahkan menjadi orang lain.

Apa sajakah tipe amnesia?

Sedikitnya ada tiga jenis umum dari amnesia :

1. Anterograde. Bentuk hilang ingatan karena trauma otak dan ditandai oleh ketidak-mampuan untuk mengingat informasi baru. Pengalaman-pengalaman dan ingatan jangka pendek terbaru mudah terlupakan, tetapi penderita masih dapat mengingat hal-hal sebelum kejadian dengan jelas. Jadi dapat saja penderita segera melupakan apa yang baru saja didengarnya dalam sebuah percakapan.
2. Retrograde. Dalam beberapa hal, bentuk ini hilang ingatan adalah kebalikannya dari hilang ingatan anterograde. Penderita dapat mengingat hal-hal yang terjadi setelah suatu kejadian, tetapi tidak bisa mengingat informasi atau kejadian sebelumnya, misalnya kenangan masa kanak-kanaknya.

3. Transient global amnesia. Hilang ingatan jenis ini tidak memiliki penyebab yang bisa diidentifikasi secara konsisten, tetapi peneliti-peneliti sudah menduga bahwa migren atau serangan-serangan ischemic temporer seperti stroke, dapat memicunya. Penderita mengalami kebingungan dan ketidakmampuan mengingat secara mendadak. Serangan dapat berlangsung secara singkat (30-60 menit) atau sampai dengan 24 jam. Dalam serangan yang parah, seseorang dapat sepenuhnya disorientasi dan mungkin mengalami amnesia retrograde tentang pengalamannya beberapa tahun yang lalu.

Selain ketiga jenis amnesia diatas, terdapat jenis amnesia lainnya yang disebut dengan psychogenic/dissociative amnesia. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, amnesia jenis ini disebabkan oleh faktor psikologis dan memiliki karakteristik yang berbeda dengan amnesia lainnya. Faktor-faktor psikologis yang dapat menyebabkan psychogenic amnesia antara lain stres yang berlebihan sebagai akibat dari kejadian traumatik seperti peperangan, kecelakaan, penganiayaan, bencana alam, yang dialami atau disaksikan oleh penderita. Psychogenic amnesia berbeda dengan amnesia lainnya karena informasi yang hilang biasanya termasuk informasi penting seperti identitas pribadinya. Penderita menjadi 'lupa' siapa dirinya, apa yang telah dilakukannya, siapa saja orang yang dikenalnya, apa yang dirinya pikirkan, katakan atau rasakan. Penderita psychogenic amnesia sebenarnya masih memiliki ingatan-ingatan tersebut tapi 'menguburnya dalam-dalam' di pikirannya dan sulit untuk menyadarinya karena terkait dengan pengalaman traumatik. Ingatan tersebut dapat 'kembali' jika dipicu oleh sesuatu di lingkungan yang mengingatkannya.

Bagaimanakah pencegahan dan penanganan amnesia?

Karena penyebab dari amnesia adalah trauma fisik pada otak dan penyakit otak, maka dapat dicegah dengan meminimalkan trauma fisik di kepala, misalnya dengan menggunakan alat-alat pengamanan saat berpergian dengan kendaraan ataupun di tempat kerja, menghindari obat-obatan terlarang, alkohol, mengkonsumsi makanan sehat dan memiliki gaya hidup yang sehat. Jika terkena infeksi otak, maka penanganan yang segera akan meminimalkan resiko yang terjadi. Treatment yang biasanya diberikan pada penderita amnesia meliputi rehabilitasi kognitif dan pengobatan medis.

Demikian juga pada psychogenic amnesia, penanganan yang segera setelah kejadian traumatik dapat mengurangi kemungkinan resiko yang terjadi. Treatment pada penderita psychogenic amnesia dapat dilengkapi dengan psikoterapi untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatasi konflik dan pemahaman akan masalah; creative therapy untuk menyediakan sarana bagi penderita dalam mengungkapkan perasaan, pikirannya secara nyaman dan aman; ataupun clinical hypnosis agar penderita dapat kembali menyadari pengalaman-pengalaman yang telah 'dikuburnya' selama ini.

Jika kita melihat penjelasan diatas, mungkin kita menjadi bertanya-tanya, apakah 'kebiasaan' kita yang 'lupa' akan hal-hal kecil dalam keseharian kita sudah tergolong amnesia? Apakah 'kelupaan' kita masih dalam batas yang normal, ataukah sudah perlu penanganan serius?

Jadi apakah 'hilang ingatan' kita masih dalam batas normal?

Mungkin kita terkadang melupakan nama orang yang baru saja kita temui, lupa akan jadwal pertemuan/rapat, lupa meletakkan dimana kacamata baca ataupun melupakan dimana kita memarkirkan kendaraan. Hal-hal ini sering terjadi seiring dengan meningkatnya usia kita. Saat kita berusia lebih dari 20 tahun, sel-sel otak kita mulai mengalami penurunan. Peningkatan usia mempengaruhi cara otak untuk menyimpan informasi dan semakin menyulitkan kita untuk mengingat kembali informasi yang telah tersimpan. Oleh karena itu hilangnya kemampuan mengingat karena faktor usia masih tergolong hal yang normal.

Bagaimana saya mengetahui jika saya memiliki masalah ingatan yang serius?

Untuk mengetahuinya, kita dapat mengajukan beberapa pertanyaan berikut :

1. **Apakah gangguan ingatan kita mengganggu aktivitas keseharian?** Masalah ingatan kita dianggap serius jika mulai mengganggu aktivitas keseharian kita. Kita mulai melupakan hal-hal yang sering kita lakukan sehari-hari, misalnya menjaga kebersihan diri, atau mengingat rute menuju tempat kerja kita atau sulit mengingat apa yang telah terjadi dalam setiap harinya.
2. **Apakah gangguan ingatan kita makin parah?** Masalah ingatan kita dianggap serius jika kita semakin sulit mengingat dan sering lupa.
3. **Informasi apa yang kita lupakan?** Lupa pada nama orang yang baru kita kenal atau orang yang lama tidak kita jumpai, masih tergolong normal. Namun jika kita melupakan nama sahabat kita yang sering kita jumpai atau nama orang terdekat, hal ini sudah dianggap serius. Selain itu jika kita sulit untuk mempelajari hal baru, mengulang kalimat, pertanyaan atau topik pembicaraan pada percakapan yang sama, hal ini pun harus segera dikonsultasikan pada dokter.
4. **Apakah ada tanda-tanda kebingungan?** Gangguan ingatan yang serius dapat menyebabkan kita tersesat di tempat yang biasa kita kunjungi atau meletakkan sesuatu di tempat yang tidak semestinya karena kita tidak mengingat apa yang seharusnya kita lakukan.

Bagaimanakah menangani hal ini?

Seperti yang telah diungkapkan diatas, bahwa jika kita merasa masalah ingatan kita sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, maka sebaiknya segeralah memeriksakan diri. Namun jika masih 'normal' maka kita tidak perlu terlalu khawatir, banyak hal yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan kemampuan mengingat kita, diantaranya :

1. **Hiduplah dengan sehat.** Hindari alkohol, rokok, obat terlarang, atau makanan yang berkolesterol tinggi. Berolahragalah secara teratur. Gaya hidup sehat akan meningkatkan kesehatan dan mencegah penurunan kognitif.
2. **Kembangkan terus interaksi sosial.** Interaksi sosial dapat menurunkan tingkat stres karena kita dapat berbagi dan berkeluh kesah dengan orang lain. Stres akan mengganggu kemampuan otak dalam mengolah dan menyimpan informasi.
3. **Latih dan aktifkan otak.** Melalui aktivitas seperti membaca, menulis, belajar hal-hal baru, bermain, berkebun, akan menstimulasi otak dan meningkatkan kinerja otak. Anda dapat mencoba senam otak yang banyak dibicarakan saat ini.
4. **Fokuskan atensi.** Lupa sering terjadi karena terlalu banyak pikiran dalam otak kita sehingga kita tidak menyimpan informasi dengan baik.
5. **Istirahat yang cukup.** Kekurangan tidur dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan konsentrasi.
6. **Sistematiskan lingkungan anda.** Buatlah rencana kerja yang teratur, gunakan agenda dan memo untuk aktivitas keseharian anda. Ikuti jadwal rutin.
7. **Taruhlah barang-barang yang penting di tempat yang sama setiap harinya.**

Melalui penjelasan diatas, sekarang kita memiliki pemahaman yang lengkap tentang masalah ingatan, kita menjadi lebih jelas mana yang masih tergolong normal dan tidak normal. Salah satu ahli neurologi memberikan tips untuk lebih mudah mendeteksi masalah ingatan kita : **"Jika anda mengkhawatirkan tentang daya ingat anda, mungkin itu bukan hal yang serius, namun jika teman dan saudara kita mulai mengkhawatirkan daya ingat kita, maka hal itu mungkin sudah serius."**

Ditulis dari berbagai sumber,
Missiliana R