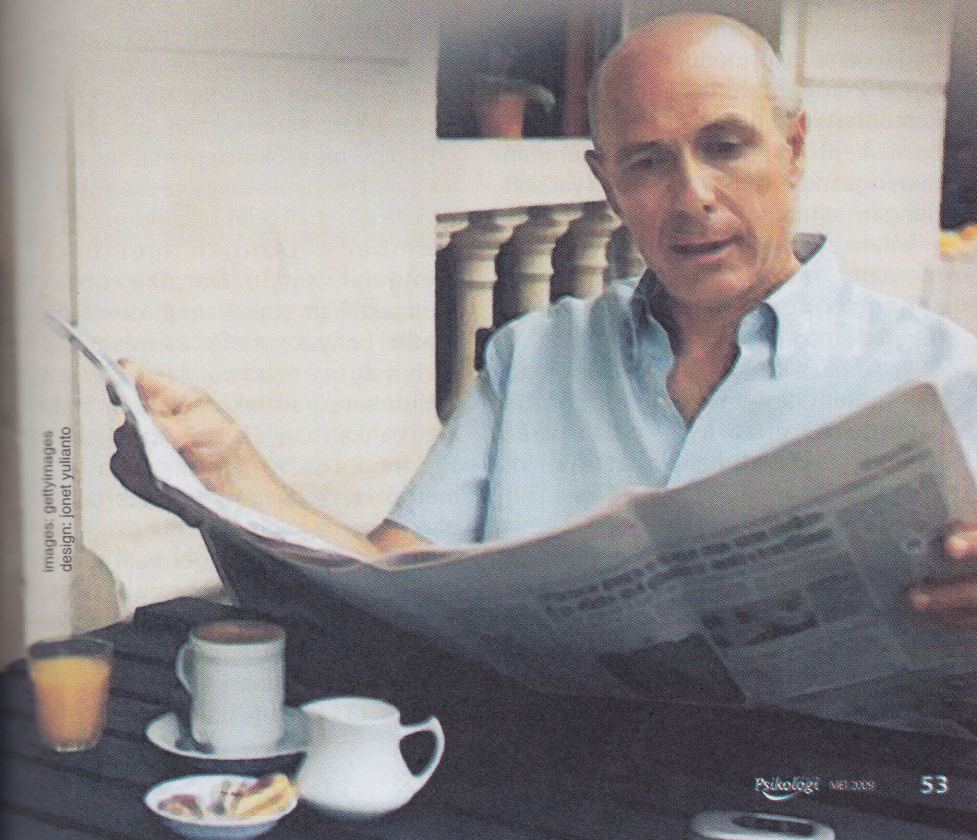


Membaca Bikin Awet Muda

Oleh: Endang Fatmawati, SS., S.Sos., M.Si *

images: gettyimages
design: jonet yullianto



Membaca bisa dijadikan sebagai konsep hidup. Membaca adalah perilaku positif yang harus diawali dengan proses pembiasaan (*conditioning*) sebelum akhirnya bisa mendarah daging dalam keseharian hidup seseorang. Membaca dalam tulisan ini difokuskan bahasannya pada membaca bahan bacaan, bukan membaca alam semesta ciptaan Tuhan. Lalu benarkah dengan membaca dapat menjadikan hidup kita menjadi lebih bermakna?

Hidup dengan Membaca

Agar bisa menjadikan kegiatan membaca sebagai konsep hidup, maka harus mengetahui terlebih dahulu bagaimana cara menumbuhkan minat baca. Pemerintah Indonesia melalui kementerian pendidikan nasional tidak henti-henti mencanangkan gerakan meningkatkan minat baca masyarakat dengan sasaran dari tingkat usia pra sekolah sampai usia lanjut. Namun memang budaya masyarakat lebih senang ngomong lisan/ngrupmi daripada membaca.

Saat ini jarang ditemui orang memanfaatkan waktu luang untuk membaca, misalnya: pada saat menunggu bus di halte, saat antre di loket, saat menunggu teman, dan lain sebagainya. Padahal, beberapa menit waktu luang pada saat menunggu tersebut apabila dimanfaatkan untuk membaca pasti menambah wawasan pengetahuan. Masyarakat kita bukan tidak bisa membaca, namun hanya tidak mau membaca. Minat baca masyarakat

Indonesia masih jauh sekali ketimbang masyarakat Jepang. Padahal pendidikan merupakan kunci kehidupan yang dapat memanusiakan manusia menjadi manusia seutuhnya. Dalam proses pendidikan ini tentu perlu dibarengi dengan aktivitas membaca buku. Buku mampu meningkatkan tingkat kepekaan terhadap dunia dan perubahan zaman. Maka jadikan membaca sebagai sebuah kebutuhan dasar (*basic needs*) agar menjadi lebih profesional di bidang apa pun.

Membaca dan Fungsi Otak

Otak manusia merupakan salah satu fungsi vital dan sangat penting dalam kehidupan manusia. Banyak orang pandai dan cerdas disebabkan karena rajin membaca. Hampir semua tokoh terkenal dan para ilmuwan menyukai aktivitas membaca dan seolah-olah tidak bisa hidup tanpa membaca. Dengan membaca mengajak selalu berpikir untuk mengaktifkan otak. Namun demikian, masih banyak orang menganggap bahwa membaca itu bukan kebutuhan, melainkan sekedar hobi atau bahkan hanya keisengan belaka.

Padaحال membaca itu merupakan salah satu fungsi tertinggi otak manusia, karena membaca adalah salah satu upaya yang terbaik untuk membantu perkembangan otak. Membaca apa saja. Tidak harus buku yang ilmiah. Bisa komik lucu, novel ringan, brosur, surat kabar, majalah, mengisi TTS (teka-teki silang), atau dari

Forever Read Forever Young

Apa maksud *forever read forever young*? Intinya dengan senang membaca bisa membikin orang jadi awet muda. Mengapa? Karena otak terpakai terus dan informasi yang didapat juga *update* terus. Mengaktifkan syaraf-syaraf otak dan otak terasah terus, sehingga walaupun sudah tua tetapi tetap kelihatan masih muda dan tidak pikun.

Oleh karena itu, agar membaca tetap menjadi bagian dari hidup, maka perlu membuat target membaca. Misalnya: bahan bacaan apa yang harus dibaca hari ini? Berapa jumlah bahan bacaan yang harus dibaca dalam rentang waktu seminggu? Satu hal yang terpenting bahwa target membaca yang dibuat harus dipatuhi dan dilaksanakan. Harapannya adalah bisa memantapkan motivasi membaca, terus membaca dan membaca terus.

Menjadikan awet muda? Ilustrasinya dengan banyak membaca orang tersebut menjadi banyak wacana pengetahuan dalam menjalani kehidupan. Artinya, membuat awet muda bisa dengan cara psikis dan fisik. Secara psikis bahwa dengan membaca dapat membangun watak (*character building*) pribadi seseorang. Misalnya: bagaimana menyikapi permasalahan dalam kehidupan tidak dipandang hanya dari satu sisi kacamata pribadi, tetapi dari berbagai sisi kacamata orang lain, sehingga bisa lebih bijaksana dan arif dalam menjalani

media yang lain. Pokoknya yang membuat enjoy dan yang terpenting dapat melatih otak memusatkan pikiran. Dapat dikatakan bahwa semua proses belajar didasarkan pada kemampuan membaca.

Membaca justru membuat hidup menjadi lebih bermakna, membuat pikiran tercerahkan, dan menjadi banyak tahu. Otak diajak untuk memperhatikan kata demi kata yang ada pada bacaan. Kalimat-kalimat menarik merangsang saraf otak untuk bekerja, berpikir, dan mengamati hal menarik tersebut.



kehidupan. Secara fisik, dapat memperoleh kekayaan pengetahuan dari berbagai informasi yang telah dibaca. Misalnya: cara olahraga, cara diet, cara merawat muka, cara merawat tubuh, bagaimana istirahat yang betul, mengetahui tempat refreshing, dan berbagai informasi lain yang mendukung fisik kita agar tampil awet muda.

Kuncinya jangan menjadikan membaca sebagai beban hidup. Tepatnya, kalau hendak membaca, ya membaca saja, biarkan seperti air mengalir! Jangan terpaksa. Kalau seperti ini secara psikologis malah bisa jadi hanya

mendatangkan stres berkepanjangan karena hanya berambisi memenuhi target yang dibuat.

Mengasah otak dengan membaca, berarti memacu fungsi syaraf otak untuk selalu berpikir, sehingga tidak menyebabkan pikun. Semakin tambah usia otak manusia semakin tidak digunakan, maka bisa menjadi mengkerut fungsi syarafnya. Makanya tak heran banyak dijumpai orang yang sudah lanjut usia menjadi pikun/gampang lupa sesuatu. Salah satu penyebabnya adalah kurang mengasah otak untuk berpikir dengan membaca. Alangkah senang jika di usia tua nanti tidak pikun dan kelihatan awet muda.

Bacaan Gerbang Ilmu Pengetahuan

Bahan bacaan di sini tentunya bahan bacaan yang baik dan mendidik. Banyak bahan bacaan ringan yang bisa dibaca, misalnya surat kabar. Membaca surat kabar sangat penting karena bisa terus mengikuti berbagai perkembangan aktual, baik dari dalam maupun dari luar negeri. Membaca itu sangat penting. Oleh karena itu, pentingnya membaca harus kita sadari sehingga memupuk semangat dan dapat membangun motivasi membaca (*motivation to read*).

Ada pepatah "Buku merupakan kekasih setia yang tidak akan marah bila dimadu." Buku dapat menemani kita pada saat kesepian dan bisa menjadi teman yang "cerdas" bagi semua orang di setiap saat. So...marilah kita jadikan bahan bacaan sebagai gerbangnya ilmu pengetahuan.

Malas Membaca Sesat di Jalan

Contoh sederhana: pada saat perjalanan ke luar kota, tapi malas membaca rambu penunjuk arah jalan menuju kota mana. Bisa dibayangkan pasti salah jalan dan akhirnya tersesat bukan?

Sekarang marilah memahami manfaat membaca. Dari berbagai literatur yang penulis pahami tentang membaca, maka dapat disimpulkan bahwa membaca mempunyai banyak sekali manfaat, antara lain:

1. Menjadikan orang lebih "dewasa" memandang setiap permasalahan hidup bukan sebagai beban tetapi tantangan yang harus diselesaikan.

2. Meningkatkan ilmu pengetahuan, keyakinan, memori dan pemahaman sehingga jauh dari kebodohan.
3. Mengembangkan kemampuan dan kreativitas seseorang, baik untuk mendapatkan dan memproses ilmu pengetahuan, maupun untuk mempelajari berbagai aplikasi disiplin ilmu dalam hidup.
4. Mengembangkan kepribadian positif seseorang dalam berperilaku dan bertutur kata.
5. Mengambil manfaat dari pengalaman orang lain untuk mengembangkan pemikiran dan menjernihkan cara berpikir.
6. Membuat orang menjadi lebih melek informasi (*information literate*), karena selalu memanfaatkan waktu luang untuk membaca.
7. Memperkaya perbendaharaan kata, yang meliputi: pilihan kata (diksi), berbagai model kalimat, konsep antar baris-kalimat-paragraf.
8. Melatih otak untuk membaca secara cepat (*speed reading*) dan mengingat berbagai hal secara maksimal.

Agar menjadi gaul, awet muda, tidak cepat pikun, dan tidak ketinggalan informasi, ayo membaca! Membaca apa saja yok! Selamat membaca ya! ■

Kepala Perpustakaan FE UNDIP dan Dosen LB
Program D3 KS-FE & D3 APS-FISIP UNDIP.