



5

# Kebiasaan Yang Merusak Otak

Otak adalah organ yang sangat kompleks dan penting. Otak bertanggung jawab untuk mengendalikan berbagai fungsi tubuh, termasuk berpikir, belajar, mengingat, dan emosi. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan otak.

01

## Merokok

Merokok dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah otak, sehingga dapat mengganggu aliran darah ke otak.



02

## Mengonsumsi alkohol berlebihan

Mengonsumsi alkohol berlebihan dapat merusak sel-sel otak dan mengganggu komunikasi antara sel-sel otak.

03

## Stres kronis

Stres kronis dapat menyebabkan peningkatan kadar hormon stres, seperti kortisol.



04

## Kurangnya tidur

Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, seperti memori, kemampuan berpikir, dan kemampuan belajar.



05

## Kurang minum air putih

Sebanyak 80% dari otak adalah air. Oleh karena itu, otak butuh banyak asupan air agar kita dapat berpikir cepat dan fokus.



drh. DEDI WIJAYANTO, S.H.  
SERDIK SPPK - POKJAR 1  
NO SERDIK 202409002013