



Judul Buku : Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

Penulis : Dr. John J. Ratey



Sinopsis

Buku ini mengungkapkan Ilmu Baru yang revolusioner tentang penelitian bagaimana olahraga memengaruhi kesehatan mental dan fungsi otak. Dr. Ratey, seorang psikiater klinis dan ahli dalam bidang neuropsikiatri, menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan hanya baik untuk kebugaran tubuh tetapi juga berdampak signifikan pada otak. Lewat penjelasan yang mudah dipahami, ia menggambarkan bahwa olahraga adalah obat alami yang mampu meningkatkan mood, mengatasi stres, bahkan melawan depresi. Dari sinilah muncul kesadaran baru bahwa kesehatan otak dan kesehatan fisik sangat erat kaitannya.

Melalui studi kasus dan berbagai penelitian, Dr. Ratey menjelaskan bahwa aktivitas fisik memicu pelepasan sejumlah neurotransmitter dan hormon penting, seperti endorfin, serotonin, dan dopamin, yang semuanya berperan dalam meningkatkan suasana hati dan energi mental. Dalam bukunya, ia mengulas bagaimana olahraga rutin mampu mengubah struktur otak, meningkatkan pertumbuhan sel saraf baru, serta melindungi otak dari penuaan. Tidak hanya itu, olahraga dikatakan mampu meningkatkan fokus dan daya ingat, yang sangat bermanfaat bagi pelajar dan pekerja profesional dalam meningkatkan performa mereka.

Lebih jauh lagi, "Spark" juga memberikan panduan praktis tentang jenis-jenis olahraga yang efektif untuk mengoptimalkan kesehatan mental. Misalnya, latihan kardio dianggap sangat bermanfaat untuk mendorong perkembangan neuron dan memperkuat kemampuan kognitif. Dr. Ratey juga mengusulkan agar olahraga menjadi bagian integral dari rutinitas harian, karena efeknya bisa dirasakan baik secara langsung maupun jangka panjang. Buku ini mengubah perspektif tentang olahraga, menjadikannya bukan hanya alat untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga solusi penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

dr. Eko Yuniato, Sp. F., M.H.Kes
No Serdik : 202409002020