

24Jam

Prof Husni Tanra: Otak Manusia Belum Optimal Digunakan!

SM Network - MAKASSAR.24JAM.CO.ID

Jun 16, 2024 - 08:31



Prof A Husni Tanra saat membawakan materi Rahasia Hidup Sehat dan Awet Muda di Rakor MD KAHMI Makassar, Sabtu 15 Juni 2024.

MAKASSAR - Guru Besar Anestesiologi Fakultas Kedokteran Universitas

Hasanuddin Prof. dr. A. Husni Tanra, Sp.An(K), Ph.D mengatakan bahwa otak manusia belum digunakan secara optimal atau under utilized.

Hal tersebut diungkapkannya saat memberi materi pengantar pada Rapat Koordinasi dan Konsolidasi Majelis Daerah (MD) Korps Alumni Himpunan Mahasiswa Islam (KAHMI) Kota Makassar di Hotel Swiss-Belinn Panakukkang Makassar, Sabtu 15 Juni 2024.

Dijelaskan Prof Husni, otak manusia dapat diibaratkan sebagai raksasa yang masih tertidur karena potensinya belum digunakan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari.

"Sayangnya sebagian besar kita, tidak memanfaatkan kekuatan yang luar biasa dari otak. Umumnya hanya 4-10 % kemampuan otak yang dimanfaatkan," jelasnya dikutip dari laman [SulselSehat](#).

Padahal, kata Prof Husni, yang menentukan nyeri atau tidak dalam tubuh kita adalah otak. Selain dipakai berpikir, bertindak dan sebagainya, otak merupakan depot farmasi terbesar di dunia.

"Segala macam obat dapat dibuat dan disimpan di otak," beber penerima Bintang Jasa Kaisar Jepang "The Order of The Rising Sun, Gold Rays With Neck Ribbon" tahun 2020 atas perannya dalam pertukaran akademi dan hubungan persahabatan Indonesia - Jepang.

Prof Husni lalu menjabarkan dua jenis hormon yang penting dalam kehidupan manusia, yakni hormon endorfin atau hormon kebahagiaan dan hormon noradrenalin atau hormon perusak.

"Endorfin berasal dari kata endogeneous morphine, merupakan anti nyeri dalam tubuh kita. Ini dihasilkan otak sebagai respon jika ada nyeri atau stress. Nah, fungsinya untuk mengurangi nyeri dan menimbulkan perasaan enak dan nyaman," urai dokter ahli bius senior itu.

Hormon endorfin inilah yang menyebabkan rasa nyaman, tenang dan bahagia. "Endorfin juga meningkatkan produksi stem cell yang membuat orang menjadi awet muda," tambah Prof Husni.

Selain itu, fungsi lain dari endorfin adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. Juga meningkatkan daya ingat, kreativitas, semangat dan gairah hidup.

"Kedua fungsi terakhir ini membuat orang menjadi lebih sehat dan hidup lebih sukses," ungkap dokter kelahiran Sengkang, 29 Januari 1943 itu.

Hormon yang berfungsi sebaliknya adalah noradrenalin. Hormon ini menyebabkan rasa cemas dan takut, atau rasa marah, jengkel untuk melawan atau kabur dan berlari.

"Noradrenalin menyebabkan jantung berdebar-debar, sesak napas, gemetar, membelalak, ingin melawan, dan akhirnya menimbulkan stres yang mengundang stroke atau serangan jantung," jelas Prof Husni lagi.

Stres yang berkepanjangan, tambah Prof Husni, menyebabkan orang jadi selalu gelisah, tidak bisa konsentrasi, nafsu makan hilang dan tidak bisa tidur.

"Kondisi ini menjadi awal mula munculnya berbagai macam penyakit, sulit sembuh, dan akhirnya cepat meninggal dunia," ungkap Prof Husni.

Nah, pertanyaannya adalah bagaimana memaksimalkan produksi hormon endorfin dalam tubuh kita? Jawabanlah adalah dengan selalu bersikap positif.

"Kalau kita menerima hidup ini dengan penuh gairah, bersemangat, semuanya indah dan nyaman, maka endorfin diproduksi otak. Selalu bersyukur dan merasa cukup dengan yang dimiliki, maka itu membuat endorfin meningkat," urai Prof Husni.

Sebaliknya, hormon noradrenalin akan diproduksi otak jika kita selalu berpikiran negatif.

"Tidak pernah bersyukur, selalu merasa kurang dan tidak pernah cukup, tidak pernah puas, menolak ini dan itu, akan memicu produksi noradrenalin yang akan merusak tubuh," jelas Ketua Association of Medical Doctors of Asia (AMDA) Indonesia itu.

Prof Husni lalu mengutip pernyataan Dr. Shigeo Haruyana penulis buku 'The Miracle of Endorphin'.

"Memandang segala sesuatu dalam perspektif positif adalah obat paling mujarab. Tubuh kita memiliki sebuah pabrik farmasi fantastis yang tidak kalah hebat dari pada pabrik farmasi sebenarnya. Itulah otak kita," jelas Prof Husni.

Potensi otak inilah, disimpulkan oleh Prof Husni, jika dioptimalkan maka akan membuat manusia bisa hidup sehat, awet muda, panjang umur dan hidup bahagia penuh sukses dalam kehidupannya.

"Beruntunglah orang yang selalu berpikir positif atau mempertahankan hormon kebahagiaannya dan merugilah orang yang selalu berpikir negatif atau mempertahankan hormon perusak di dalam tubuhnya," pungkas Prof Husni.

Acara kemudian dilanjutkan dengan evaluasi dan perumusan program kerja MD KAHMI Makassar hingga akhir periode kepengurusan di tahun 2026 mendatang.

Ratusan pengurus hadir di acara tersebut, termasuk sejumlah tokoh penting yang didapat pada sejumlah posisi penting di organisasi alumni hijau hitam Kota Makassar itu.

Diantara yang hadir adalah mantan anggota DPD-RI H. Bahar Ngitting dan politisi Partai Demokrat yang juga bakal calon Walikota Parepare Taqiyuddin Jabbar. Kedua tokoh ini didapat sebagai anggota Dewan Penasihat MD KAHMI Makassar.

Sejumlah guru besar dari berbagai perguruan tinggi di Makassar juga tampak hadir di acara tersebut, seperti Prof Bahaking Rama dari UIN Alauddin Makassar, Prof Fathu Rahman dari FIB Unhas, Prof Syamsul Bachri dan Prof Marwati Riza

dari Fakultas Hukum Unhas, Prof Tasrief Surungan dari FMIPA Unhas dan Prof Roslina Alam dari UMI Makassar, serta masih banyak yang lain.

Untuk diketahui, pengurus harian MD KAHMI Makassar Periode 2021-2026 dipimpin oleh Ketua Umum Prof A. Pangerang Moenta SH, MH yang dilengkapi 9 orang Ketua.

Posisi Sekretaris Umum dijabat Andi Sri Hastuti Sultan dibantu 9 orang Sekretaris. Sementara posisi Bendahara Umum diemban oleh Dr Azri Rasul yang didukung oleh 9 Bendahara lainnya.

Jajaran Ketua, Sekretaris dan Bendahara masing-masing membidangi sejumlah departemen terkait yang menjadi lokomotif program kerja MD KAHMI Makassar.

(*)