

Potensi Seni Kaligrafi dalam Kesehatan Kognitif Warga Tua

NOOR MASTURA MOHD MUJAR

[f Share on Facebook](#) [📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 03 JULY 2024

Ketika dunia bergelut dengan cabaran populasi yang semakin tua, mencari kaedah yang inovatif dan berkesan untuk mengekalkan dan meningkatkan kesihatan kognitif di kalangan warga tua menjadi keutamaan. Salah satu pendekatan yang berpotensi adalah seni kaligrafi. Seni purba yang dihormati kerana keindahan dan ketepatannya kini dikenalpasti berpotensi untuk menggalakkan kesejahteraan kognitif di kalangan warga tua.

Kaligrafi, adalah seni tulisan tangan yang indah dengan ciri-ciri estetik. Ianya melibatkan kemahiran motor halus, daya tumpuan dan ingatan. Unsur-unsur ini adalah penting untuk mengekalkan fungsi kognitif bagi meningkatkan kemahiran psikomotor dan koordinasi. Seni kaligrafi memerlukan pergerakan tangan yang tepat dan kawalan motor halus dimana ianya membantu meningkatkan ketangkasan dan koordinasi tangan-mata yang sering terkesan dan merosot terutamanya warga tua. Seni ini memerlukan tumpuan yang tinggi dan perhatian yang berterusan juga mampu meningkatkan konsentrasi dan tumpuan di kalangan warga tua. Amalan lukisan kaligrafi yang tetap dan berkala ini berpotensi meningkatkan kejelasan mental secara keseluruhan. Proses pembelajaran dan mengingatinya sapaun dan gaya kaligrafi yang berbeza boleh merangsang pengekalannya dan ingatan. Ini mampu memberi manfaat terutamanya dalam memerangi kemerosotan ingatan yang berkaitan dengan usia, seperti Demensia dan Alzheimer. Selain itu, seni kaligrafi juga berkait rapat dengan dimensi kerohanian dan meditasi. Maksud sesebuah perkataan,

pergerakan berirama dan tumpuan yang diperlukan boleh membawa kepada keadaan kesedaran, mengurangkan tekanan dan menggalakkan kesejahteraan emosi.

Seni kaligrafi berpotensi sebagai inovasi sosial dengan menyediakan ruang untuk berinteraksi dalam aktiviti berkumpulan. Penglibatan sosial adalah faktor utama dalam mengekalkan kesihatan kognitif dan mencegah perasaan kesunyian dan pengasingan, yang biasa berlaku dalam kalangan warga tua dan berpencen. Melalui aktiviti berkumpulan seperti bengkel kaligrafi boleh memupuk semangat kemasyarakatan dan kekitaan. Interaksi sosial boleh meningkatkan kesejahteraan emosi dan memberikan rangsangan kognitif melalui pengalaman pembelajaran yang dikongsi secara berkumpulan, selain memupuk pembelajaran antara dua generasi; tua dan muda bagi mewujudkan hubungan bermakna bersama.

Kajian terbaru mendedahkan asas saintifik faedah kaligrafi. Penyelidikan telah menunjukkan bahawa melibatkan diri dalam aktiviti yang memerlukan kemahiran motor halus dan penglibatan daya tumpuan boleh membawa kepada peningkatan dalam fungsi kognitif. Kajian mendapati bahawa individu warga emas yang kerap melakukan aktiviti rangsangan mental seperti kaligrafi, menunjukkan kadar penurunan kognitif yang lebih perlahan berbanding mereka yang tidak melakukan aktiviti sedemikian. Kajian itu menekankan kepentingan pembelajaran sepanjang hayat dan penglibatan mental dalam menggalakkan kesihatan kognitif. Satu lagi kajian yang diterbitkan dalam satu lagi kajian mendapati bahawa peserta yang mengamalkan kaligrafi mempamerkan tahap kebimbangan yang berkurangan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penemuan ini mencadangkan bahawa seni kaligrafi boleh menjadi alat yang berharga dalam pendekatan holistik untuk penjagaan warga tua, dengan menyepadukan dimensi kognitif, emosi, sosial dan rohani.

Keunikan seni kaligrafi melangkaui keindahan visualnya. Ia merangkumi faedah

kognitif, emosi, sosial dan rohani yang mendalam, sesuai dengan warga tua. Seiring kemajuan yang menumpukan pada penyelesaian berteknologi tinggi, amalan seni kaligrafi yang ringkas dan praktikal mengingatkan kita tentang kesan mendalam seni tradisional terhadap kesihatan dan kesejahteraan moden. Potensi seni kaligrafi sama ada Islam, Cina atau lain-lain, menawarkan gabungan unik ekspresi artistik, rangsangan kognitif, dan pengayaan rohani, menjadikannya amalan yang berharga untuk mempromosikan kesihatan kognitif dan kesejahteraan dalam kalangan warga tua.

REFERENCES

1. The Malay Reserve. Malaysia attained ageing nation status. The Malaysian Reserve [Internet]. 2023;1-14. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
2. Ali MF, Ja'afar NIS, Krishnan TG, Zulkifle MAM, Khaidzir NK, Jamil TR, et al. Dementia awareness among elderly at risk for developing mild cognitive impairment: a cross sectional study at a university-based primary care clinic. BMC Geriatr [Internet]. 2023;23(1):1-11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04230-4>
3. Dahlan A, Ungku Mohd Zam UAA, Kandayah T, Nurhidayah N. Effects of Malaysian Cognitive Stimulation Therapy (CST-M) for older people with mild dementia. Environ Proc J [Internet]. 2022;7(21):187-93. Available from: <http://dx.doi.org/10.21834/ebpj.v7i21.3737>
4. Zilidou V, Petsani D, Billis A, Bamidis P. Creative Art Therapy as an Efficient Way to Improve the Well-Being of People Living with Dementia. Stud Health Technol Inform. 2023;305:553-7.
5. Liu Q, Wang F, Tan L, Liu L, Cheng H, Hu X. Comparative efficacy of various art therapies for patients with dementia: A network meta-analysis of randomized controlled trials. Front Psychiatry. 2023;14(January):1-8.
6. The Star. Embracing an ageing population. The Star [Internet]. 2022;8-11. Available from: <https://www.thestar.com.my/business/business-news/2022/10/08/embracing-an-ageing-population>
7. Jin M, Cai SQ. Mechanisms Underlying Brain Aging Under Normal and Pathological Conditions. Neurosci Bull [Internet]. 2023;39(2):303-14. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12264-022-00969-9>
8. Wolf A, Tripanpitak K, Umeda S, Otake-Matsuura M. Eye-tracking paradigms for the assessment of mild cognitive impairment: a systematic review. Front Psychol.

2023;14(July):1-24.

9. Ruiz-Garcia R. The growing evidence of neurodegenerative diseases risk factors. Rev Mex Neurocienc. 2023;24(1):1-2.

10. Masika GM, Yu DSF, Li PWC, Lee DTF, Nyundo A. Visual Art Therapy and Cognition: Effects on People with Mild Cognitive Impairment and Low Education Level. Vol. 77, Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences. 2022. 1051-1062 p.

SDG 3 - Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages