

# **PANDANGAN ISLAM TERHADAP LANSIA SERTA BERBAGAI KESEHATAN LANSIA YANG PERLU DIPERHATIKAN**

**Oleh : Laelia Dwi Anggraini**

## **PANDANGAN ISLAM TERHADAP LANSIA**

### **A. Pendahuluan**

Komunitas lansia adalah salah satu masalah penting dalam masyarakat, di mana dari awal menjadi pengalaman bagi negara-negara maju, dan akhir-akhir ini di negara-negara berkembang juga tampak jelas. Di masa mendatang dimungkinkan semua negara dunia akan menghadapi masalah tersebut.

Penuaan masyarakat dunia terjadi akibat berbagai macam faktor, termasuk berkurangnya tingkat kelahiran, kemajuan ilmu medis, naiknya tingkat kesehatan, dan pendidikan, yang pada akhirnya meningkatkan harapan hidup di tingkat dunia. Hal ini sangat jelas dan alami sejalan dengan transformasi masyarakat dan tidak dapat dihentikan, namun dapat dikontrol dengan kebijakan yang benar.

Sebenarnya, penuaan masyarakat adalah dampak positif dari kemajuan. Namun jika kita tidak siap untuk menghadapinya, terutama di dunia yang semakin maju ini, hal itu akan menimbulkan berbagai macam konsekuensi yang negatif dan masalah yang serius bagi ekonomi, sosial dan kesehatan, di mana untuk menghadapinya diperlukan perubahan dalam struktur yang berkaitan dengan hal tersebut.

## B. Pengertian Lanjut usia (Lansia)

Kelompok lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas (Hardywinoto dan Setiabudhi, 1999;8). Terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Constantinides, 1994). Tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo dan Martono, 1999;4).

Penggolongan lansia menurut Depkes dikutip dari Azis (1994) menjadi tiga kelompok yakni :

- a) Kelompok lansia dini (55 – 64 tahun), merupakan kelompok yang baru memasuki lansia.
- b) Kelompok lansia (65 tahun ke atas).
- c) Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

Menurut Hurlock (2002) tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi *usia lanjut dini* yang berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh tahun dan *usia lanjut* yang dimulai pada usia tujuh puluh tahun hingga akhir kehidupan seseorang. Orang tua muda atau usia tua (usia 65 hingga 74 tahun) dan orang tua yang tua atau usia tua akhir (75 tahun atau lebih) (Baltes, Smith&Staudinger, Charness&Bosmann) dan orang tua lanjut (85 tahun atau lebih) dari orang-orang dewasa lanjut yang lebih muda (Johnson&Perlin).

Menurut J.W. Santrock (J.W.Santrock, 2002, h.190), ada dua pandangan tentang definisi orang lanjut usia atau lansia, yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Pandangan orang barat yang tergolong orang lanjut usia atau lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas, dimana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lanjut. Sedangkan pandangan orang Indonesia, lansia adalah orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Lebih dari 60 tahun karena pada umumnya di Indonesia dipakai sebagai usia maksimal kerja dan mulai tampaknya ciri-ciri ketuaan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : Usia pertengahan (*middle age*) 45 -59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

### C. Ciri- Ciri Lanjut Usia ( Lansia )

Menurut Hurlock (Hurlock, 1980, h.380) terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu :

**Usia lanjut merupakan periode kemunduran.** Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran dapat berdampak pada psikologis lansia. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Kemunduran pada lansia semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.

**Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas.** Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat klise yang jelek terhadap lansia. Pendapat-pendapat klise itu seperti : lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya daripada mendengarkan pendapat orang lain.

**Menua membutuhkan perubahan peran.** Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

**Penyesuaian yang buruk pada lansia.** Perlakuan yang buruk terhadap orang lanjut usia membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk. Lansia lebih memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Karena perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk.

## **D. Permasalahan Pada Lansia**

### **1. Permasalahan Umum**

- Makin besar jumlah lansia yang berada di bawah garis kemiskinan.
- Makin melemahnya nilai kekerabatan sehingga anggota keluarga yang berusia lanjut kurang diperhatikan, dihargai dan dihormati.
- Masih rendahnya kuantitas dan kualitas tenaga profesional pelayanan lanjut usia.
- Belum membudaya dan melembaganya kegiatan pembinaan kesejahteraan lansia.

### **2. Permasalahan Khusus**

- Berlangsungnya proses menua yang berakibat timbulnya masalah baik fisik, mental maupun sosial.
- Berkurangnya produktifitas kerja lansia.
- Banyaknya lansia yang miskin, terlantar dan cacat.
- Berubahnya nilai sosial masyarakat yang mengarah pada tatanan masyarakat individualistik.
-

## E. Pengertian Pandangan Islam

- Islam adalah nama agama yang lahir dari sebab turunnya wahyu ilahi kepada Nabi Muhammad saw, yang kemudian difahami dan disebarakan oleh akal dan intuisi manusia. Islam kemudian berkembang menjadi sebuah peradaban baru dengan struktur konseptualnya yang kokoh dan universal. Perkembangan Islam keluar dari jazirah Arab merentasi berbagai suku bangsa di dunia dengan tanpa mengalami perubahan pada prinsip-prinsip dasarnya adalah diantara bukti bahwa Islam adalah agama untuk seluruh ummat manusia.
- Prinsip-prinsip dasar Islam yang telah turun sempurna itulah sebenarnya yang menjadi titik tolak perkembangan peradaban Islam dikemudian hari. Artinya Islam yang turun membekali manusia seperangkat ritus peribadatan untuk beribadah kepadanya dan pada saat yang sama juga mengajarkan pandangan-pandangan (*view*) fundamental tentang Tuhan, kehidupan, manusia, alam semesta, iman, ilmu, amal, akhlak dan lain sebagainya. Dengan bekal seperti itu Islam kemudian merupakan agama (*din*) dan sekaligus peradaban (*madaniyyah*) yang memiliki bangunan konsep (*conceptual structure*) yang disebut pandangan hidup (*worldview*).
- Pandangan hidup (*worldview*) memiliki peran sebagai cara pandang terhadap segala sesuatu dan secara epistemologis dapat berfungsi sebagai framework dalam mengkaji segala sesuatu. Dalam kaitannya dengan poin yang terakhir, makalah ini akan mengupas pandangan hidup Islam (*worldview Islam*) sebagai sebuah konsep dan framework Filsafat Islam. Hal ini penting dilakukan sebab Filsafat Islam telah dipahami dengan menggunakan pandangan hidup dan framework Barat seperti yang telah dilakukan oleh orientalis ataupun Islamolog-Islamolog yang memiliki cara pandang sendiri terhadap Islam.
- Jadi, Pandangan islam adalah cara pandang suatu aspek dalam kehidupan yang berdasarkan Al-quran dan haddis mengajarkan pandangan-pandangan (*view*) fundamental tentang Tuhan, kehidupan, manusia, alam semesta, iman, ilmu, amal, akhlak dan lain sebagainya agar dalam menjalankan kehidupan tidak menyimpang dari ajaran Agam islam.

## **Pandangan Islam Terhadap Lanjut Usia (Lansia)**

Agama Islam memandang masyarakat lansia dengan pandangan terhormat sebagaimana perhatiannya terhadap generasi muda. Agama Islam memperlakukan dengan baik para lansia dan mengajarkan metode supaya keberadaan mereka tidak dianggap sia-sia dan tak bernilai oleh masyarakat.

Dukungan terhadap para lansia dan penghormatan terhadap mereka adalah hal yang ditekankan dalam Islam. Nabi Muhammad Saw bersabda, penghormatan terhadap para lansia muslim adalah ketundukan kepada Tuhan. Beliau menegaskan, berkah dan kebaikan abadi bersama para lansia kalian.

Dalam Islam, penuaan sebagai tanda dan simbol pengalaman dan ilmu. Para lansia memiliki kedudukan tinggi di masyarakat, khususnya, dari sisi bahwa mereka adalah harta dari ilmu dan pengalaman, serta informasi dan pemikiran. Oleh sebab itu, mereka harus dihormati, dicintai dan diperhatikan serta pengalaman-pengalamannya harus dimanfaatkan. Nabi Muhammad Saw bersabda, hormatilah orang-orang yang lebih tua dari kalian dan cintai serta kasihilah orang-orang yang lebih muda dari kalian.

Oleh karena itu, pemerintah dan masyarakat berkewajiban memperhatikan kondisi para lansia. Republik Islam Iran dengan memperhatikan perintah-perintah agama Islam menilai lansia sebagai hal yang sangat penting, sehingga pemerintah Tehran terus berupaya menyiapkan sistem yang menangani dan membantu para lansia di negara ini dan mengucurkan berbagai bantuan, baik materi maupun moral kepada mereka, supaya dapat hidup dengan layak, sehat dan bahagia. (IRIB Indonesia/RA/NA).

### Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra : 23-24

Artinya :

Dan tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain dia dan hendaklah berbuat baik ibu bapakmu. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai usia lanjut dalam pemeliharaan, maka jangan sekali-sekali engkau mengatakan kepada ke duanya perkataan "Ah" dan janganlah engkau membentak mereka dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.

Dan rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah " wahai tuhanku sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku diwaktu kecil".

Oleh sebab itu Kebutuhan para lanjut usia (Lansia) tidak hanya terbatas pada perawatan medis dan kesehatan. Namun kebutuhan sosial dan ekonomi mereka seperti jaminan dan hak-hak-hak pensiunan, serta kebutuhan mental seperti perhatian dan menjaga martabat mereka sangat lebih diperlukan. Sehingga para lanjut usia selalu berada dalam kesehatan fisik dan mentalnya dengan baik.

# Penyakit Manula : 1. Rematik

- Arthritis Rematoid (rematik) adalah jenis peradangan yang menyerang sendi (umumnya persendian kecil di tangan dan kaki) atau dapat juga menyerang bagian tubuh lainnya. Penyakit ini tiga kali lebih banyak menyerang wanita daripada pria dan biasanya mulai menyerang di usia 30-50 tahun, namun jarang menyerang di masa kanak-kanak. Kerusakan dan cacat sendi tidak dapat dipulihkan sehingga penanganan dan diagnosa yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya kecacatan.
- Terdapat beberapa makanan suplemen yang bisa dipilih. Dari daftar di bawah ini, Anda dapat melakukan proses 'trial and error' untuk mencari mana yang paling cocok bagi kondisi Anda:
- Minyak Evening Primrose (EPO): Manfaatnya telah banyak dicatat bila mengonsumsi 2000 mg perhari.
- Minyak Ikan Salmon: Mengandung asam lemak penting untuk memproduksi Prostaglandin, yang terkenal mengurangi rasa sakit dan pembengkakan.
- Vitamin B5 (vitamin B kompleks), dikenal mampu mengurangi peradangan
- Rumput Laut: Mengandung yodium dan banyak *trace elements* (mineral minor), yang dibutuhkan untuk menjaga aktivitas kelenjar tiroid.
- Bawang Putih: Diyakini dapat membersihkan darah dan menurunkan tekanan darah.
- Vitamin C: Ternyata kadarnya sangat rendah pada penderita arthritis. Vitamin C dikenal dapat menurunkan tingginya kadar asam urat dalam darah.
- Kalium atau Potasium: Membantu mencegah proses pengapuran dan kakunya persendian. Sayur-sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, pisang dan biji-bijian adalah sumber makanan yang baik.
- Dalam mengonsumsi vitamin, mineral dan suplemen lainnya, jangan melebihi anjuran dosis harian dan patuhi instruksinya dengan seksama – termasuk apakah mengonsumsinya berbarengan dengan makanan, sesudahnya atau sebelumnya.

# Penyakit Manula : 2. Demensia

- Ada terdapat kurang lebih 30 juta orang yang hidup dengan kondisi demensia saat ini – Anda mungkin bukan salah satu di antara mereka, tapi bisa jadi salah satu yang harus memperhatikan atau setidaknya berada di sekitar salah satu atau lebih dari mereka. Berikut ini mitos dan fakta seputar demensia yang perlu Anda dan keluarga ketahui.
- Apa itu demensia? Demensia adalah suatu kondisi di mana seseorang kehilangan fungsi mental seperti daya ingat/memori, daya berpikir dan penalaran – sering kali kasusnya cukup parah sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal.
- Demensia bukanlah penyakit – ini sebenarnya adalah sekelompok gejala yang disebabkan oleh suatu penyakit atau kondisi lain. Gejala-gejala ini cenderung termasuk perubahan dalam kepribadian, suasana hati/ mood dan perilaku seseorang.
- Demensia terjadi ketika bagian dari otak yang terlibat dalam proses belajar, pengambilan keputusan, kemampuan bahasa dan memori terpengaruh. Alzheimer adalah salah satu faktor penyebab yang paling umum, tetapi terdapat juga faktor penyebab lainnya, seperti kerusakan yang disebabkan oleh stroke.
- Apa saja gejala demensia? Seorang penderita demensia tidak akan mampu berpikir dengan jernih, bahkan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang sangat sederhana sekalipun, seperti makan atau mengenakan pakaian sendiri, atau terkadang mereka dapat juga mengalami beberapa waktu ketika merasa sangat terluka, agresif dan emosional, dan kepribadian mereka pun akan berubah. Adapun gejala lain dari demensia, di antaranya:
  - Kehilangan ingatan
  - Kesulitan dalam melakukan / mengerjakan kegiatan sehari-hari
  - Masalah dalam berbahasa
  - Masalah dalam mengingat kejadian atau peristiwa yang baru saja terjadi
  - Perubahan suasana hati atau perilaku
  - Bingung dengan waktu atau tempat
  - Penilaian yang memburuk atau berkurang
  - Sering kehilangan barang
  - Perubahan kepribadian
  - Kehilangan inisiatif
- Demensia umumnya terjadi pada kaum lansia (lanjut usia), tapi bukanlah bagian dari proses penuaan yang sehat. Serta, meskipun hilang ingatan ialah salah satu gejala umum dari demensia, tidak berarti demensia itu adalah kondisi hilang ingatan. Penderita demensia memiliki masalah serius dengan dua atau lebih fungsi otak, seperti ingatan dan bahasa.

# Penyakit Manula : 3. Alzheimer

- Penyakit Alzheimer, terutama yang sudah berat ditandai dengan kehilangan daya ingat progresif sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, disorientasi tempat, orang dan waktu. Penderita Alzheimer juga biasanya mengalami perubahan tingkah laku seperti depresi, paranoia atau agresif.
- Gejala Penyakit Alzheimer: Gangguan memori yang memengaruhi keterampilan pekerjaan, seperti; lupa meletakkan kunci mobil, lupa nomor telepon atau nama obat yang biasa diminum, lupa mencampurkan gula dalam minuman atau garam dalam masakan atau cara-cara mengaduk air.
- Kesulitan melakukan tugas yang biasa dilakukan.
- Tidak mampu melakukan perkara asasi seperti mengurus diri sendiri.
- Kesulitan bicara dan berbahasa.
- Disorientasi waktu, tempat dan orang, seperti; keliru dengan keadaan sekitar rumah, tidak tahu membeli barang ke kedai, tidak mengenali rekan-rekan atau anggota keluarga terdekat.
- Kesulitan mengambil keputusan yang tepat.
- Kesulitan berpikir abstrak, seperti mendengar suara atau bisikan halus dan melihat bayangan menakutkan.
- Salah meletakkan barang.
- Perubahan mood dan perilaku, seperti; menjadi agresif, cepat marah dan kehilangan minat untuk berinteraksi atau hobi yang pernah diminatinya.
- Perubahan kepribadian, seperti; menjerit, terpekik dan mengikut perawat ke mana saja walaupun ke WC.
- Hilangnya minat dan inisiatif.

# Masalah Manula : 4. Menopause

- Menopause ialah akhir dari siklus menstruasi (daur haid) dan kesuburan seorang wanita. Ini terjadi ketika ovarium (indung telur) tidak lagi menghasilkan estrogen dan progesteron, dua hormon yang dibutuhkan untuk menjaga kesuburan seorang wanita. Menopause juga terjadi ketika Anda sudah tidak mengalami menstruasi lagi selama satu tahun. Sebagian wanita mengalami menopause induksi sebagai akibat dari operasi pembedahan atau perawatan medis, seperti kemoterapi dan terapi radiasi panggul.
- Istilah “menopause” pada umumnya digunakan untuk menggambarkan perubahan yang dialami wanita tepat sebelum atau sesudah menstruasi, menandai akhir dari fase reproduksi Anda.
- Dalam hitungan bulan atau tahun yang menuju masa menopause (perimenopause), Anda mungkin akan mengalami tanda-tanda dan gejala berikut ini:
  - Menstruasi yang tidak beraturan
  - Kekeringan *ms. V* (alat kelamin wanita)
  - Perasaan panas seperti demam (meriang)
  - Berkeringat di malam hari
  - Masalah tidur
  - Perubahan *mood* (suasana hati)
  - Kenaikan berat badan dan metabolisme yang melambat
  - Penipisan rambut dan kulit kering
  - Berkurangnya kepadatan payudara
  - Menopause prematur
- Menopause prematur ialah menopause yang terjadi ketika seorang wanita berusia di bawah 40 tahun – baik itu secara alami maupun induksi. Wanita yang mengalami menopause prematur juga mengalami gejala yang kurang-lebih sama dengan menopause pada normalnya, seperti meriang, masalah emosi, perubahan suasana hati dan fisik, kekeringan *ms. V* dan penurunan gairah dalam berhubungan intim.

# Jelang Usia Senja dengan Rutinitas baru

- Usia Anda bertambah. Tapi tidak terjadi dalam satu malam. Kita selalu lupa bahwa kita ini bertambah tua detik demi detik. Saat ini, Anda sudah bertambah usia 5 detik dari sejak pertama kali Anda membaca artikel ini. Tapi tenang saja, Anda tak perlu khawatir.
- Penuaan bukanlah sesuatu yang terjadi pada Anda dalam satu hari. Ini berarti, Anda bisa memperlambat proses penuaan dan memulainya *sekarang*. Mungkin Anda berasal dari keluarga yang anggotanya hidup bahagia melewati usia 80 tahun, atau mungkin Anda cenderung rawan terserang penyakit jantung dan usia yang tidak panjang. Apapun yang tertulis di kode genetik Anda, studi menunjukkan bahwa beberapa perubahan mendasar sudah dapat benar-benar mengubah kesehatan Anda! berikut beberapa hal-hal mendasar yang harus dilakukan:
- Menyikat gigi dan menggunakan benang gigi (*dental floss*). Kerusakan gigi dan kerusakan gusi adalah ciri penuaan: Anda mungkin saja rajin menggosok gigi atau berkumur, tapi biasanya orang melupakan melakukan *flossing*. Senyum yang putih cemerlang memang baik, tapi lebih baik lagi mencegah pertumbuhan plak, radang dan kerusakan gigi. Jadi, jangan abaikan flossing dan pemeriksaan gigi teratur.
- Portofolio pola makan Anda. Anda membangun karir, berhati-hati dalam berinvestasi, Sama halnya.. Berinvestasilah dengan hati-hati dalam sayuran dan buah-buahan yang Anda pilih! Ini serius, lho! Apapun tujuan Anda, menambah kalsium pada tulang, atau membiasakan diri membuat pola diet tertentu, diet sehat adalah aturan utama yang tak boleh diabaikan.

- Belajar Bermain. Kadang-kadang Anda terlalu serius dalam bertambah usia. Mulai dari melewati trauma bayi, merambah jejak karir, mengatur masa depan, atau semua sekaligus. Coba cari sesuatu yang membuat Anda tersenyum, mengalihkan perhatian Anda sejenak dari rutinitas tapi tetap membuat Anda bergerak maju. Mulai dari mewarnai atau berolahraga, atau berselancar sampai membuat *scrapbook*, temukan sesuatu yang menarik dan menyenangkan bagi Anda. Ini dapat membantu mengurangi stres. Dan memulainya sekarang dapat membantu membuat kesehatan mental Anda menjadi baik di masa depan.
- Putri Tidur. Ironis, bukan? Ketika Anda muda, tidur mudah sekali dilakukan tapi Anda melawannya. Anda masih ingin terus menonton TV, ingin mengisi media sosial, atau menyelesaikan pekerjaan. Tapi tahukah Anda, kekurangan tidur itu berdampak buruk bagi tubuh Anda. Kulit, kekebalan tubuh, metabolisme, otot, daya ingat dan suasana hati semua terpengaruh oleh tidur yang cukup. Jadi, usahakan tidur 7-9 jam tanpa gangguan setiap malam agar tubuh Anda di masa depan berterima kasih pada Anda.
- Matikan rokok, juga rokok elektrik. Berhenti merokok. Peringkat kedua penyebab kulit keriput setelah terlalu banyak terpapar sinar matahari, adalah merokok. Ya, jika Anda merokok, kerutan kulit sudah mulai terbentuk sekarang walaupun tak terlihat oleh Anda. Nikotin menghambat aliran darah ke lapisan atas kulit, yang artinya kulit Anda tak mendapatkan cukup nutrisi atau oksigen sehingga merusak sel terjadi seketika. Jadi, berhentilah merokok.
- Bagaimana? Tak ada alasan bukan untuk takut pada penuaan: rawat diri Anda dan hasilnya akan terlihat di masa depan.

# Penyakit 5 : Pertolongan Pertama Untuk Penderita Stroke

- Serangan stroke terjadi ketika ada perdarahan ke dalam otak Anda atau ketika aliran darah normal ke otak Anda tersumbat. Selama beberapa menit yang dirampas dari aliran nutrisi penting dalam darah, sel-sel otak pun mulai mati , proses ini dapat terus terjadi selama beberapa jam berikutnya.
- Segera cari bantuan medis. Stroke benar-benar merupakan sebuah keadaan darurat. Pengobatan harus cepat diberikan, maka semakin besar kemungkinannya kerusakan dapat diminimalkan. Setiap detik yang berjalan adalah penting. Jangan sia-siakan waktu, terutama dalam hal ini.
- Bila Anda memperhatikan adanya kemungkinan besar terjadinya stroke pada seseorang, lakukan teknik *FAST*, untuk membantu mengingat kita semua akan tanda-tanda peringatan stroke.
- *Face* atau wajah. Apakah wajah penderita terkulai di satu sisi ketika mencoba untuk tersenyum?
- *Arm* atau lengan. Apakah salah satu lengan lebih rendah ke bawah ketika si penderita mencoba untuk mengangkat kedua lengan secara bersamaan?
- *Speech* atau cara berbicara. Dapatkah penderita mengulang kalimat sederhana? Apakah cara ia berbicara menjadi cadel atau terdengar aneh?
- *Time* atau waktu. Selama serangan stroke terjadi, setiap detik atau menit itu penting. Jika Anda mengamati tanda-tanda di atas pada penderita, segera hubungi klinik atau rumah sakit terdekat atau nomor darurat lokal Anda.
- Tanda-tanda dan gejala stroke lainnya meliputi: Kelemahan atau mati rasa pada salah satu sisi tubuh, termasuk tangan dan kaki, Keremangan, daya penglihatan kabur atau kehilangan daya penglihatan, terutama pada salah satu mata, Sakit kepala parah, secara tiba-tiba dan tanpa sebab yang jelas, Pusing yang tidak jelas penyebabnya, kegoyahan atau ketidakseimbangan tubuh yang membuat Anda tiba-tiba terjatuh, terutama jika disertai dengan tanda-tanda atau gejala yang telah disebutkan di atas
- Faktor risiko stroke termasuk tekanan darah tinggi atau hipertensi, memiliki riwayat stroke, merokok, menderita diabetes dan penyakit jantung. Risiko stroke meningkat seiring pertambahan usia.

# Kesejahteraan di Hari Tua

- Masa pensiun kelak akan mengubah segalanya terkait rutinitas keseharian Anda. Tidak banyak orang menyadari apa artinya perubahan hidup yang besar, hingga akhirnya masa itu benar-benar tiba di depan mata. Menjaga kesehatan dan mengembangkan minat akan membuat Anda merasa nyaman, lebih terlibat dan berjiwa muda. Jangan lewatkan beberapa rahasianya berikut ini.
- Menjaga kesehatan tubuh adalah investasi besar. Lakukan tes kesehatan fisik atau *check up* tahunan Anda! Jangan ditunda-tunda, deteksi sedini mungkin dari setiap masalah kesehatan Anda jauh lebih penting daripada waktu-waktu lainnya. Biasanya, hasilnya pun akan lebih baik dan lebih cepat.
- Jangan hentikan keanggotaan *gym* (pusat kebugaran) Keuntungan Anda dalam hal ini adalah, Anda dapat menggunakan semua fasilitas *gym* dengan optimal, seperti sauna dan kolam air panas, sementara orang lain sedang sibuk bekerja di kantor – dan menghadiri beberapa kelas atau komunitas di *gym*, seperti kelas *Yoga* atau *Zumba* agar kehidupan sosial Anda juga tetap bersemi.
- Kegiatan olahraga luar ruangan seperti berlari, bersepeda, berenang, berselancar, menari, *kayak* dan *hiking* merupakan aktivitas yang biasanya ditunda seumur hidup oleh banyak orang, namun dapat disesuaikan tingkat kesulitannya dengan kapasitas fisik orang seusia Anda. Inilah kesempatannya. Ayo, tunggu apa lagi? Keluarlah dan nikmati hidup Anda!
- Bergabunglah dengan program pengembangan masyarakat dan klub lokal, atau jadilah pelatih anak-anak dalam sebuah klub olahraga untuk tetap aktif secara fisik dan terhubung dengan komunitas Anda. Kembangkan minat dan bakat yang akan menjaga jiwa muda Anda
- Mengembangkan bakat terpendam Anda dalam dunia seni, apapun itu, dari seni tarik suara hingga seni mematum. Ambillah kursus seni dan beri kesempatan bagi diri Anda untuk lebih bebas berkarya.
- Mempelajari keterampilan baru di luar dari karir yang Anda kerjakan sehari-hari, apapun itu, dari fotografi hingga ilmu pertukangan. Memulai bisnis atau usaha paruh waktu atau menjadi konsultan bagi para anak muda yang berminat mempelajari pengalaman profesional Anda. Meskipun hanya sedikit, penghasilannya lumayan untuk menambah pundi-pundi tabungan pensiun Anda. Jangan anggap masa pensiun sebagai babak terakhir dari hidup Anda. Lihatlah masa itu sebagai *grand finale* (babak akhir yang akbar). Berkumpullah bersama teman-teman, pererat tali silaturahmi dengan sanak saudara dan mulailah tradisi keluarga yang baru.

# Enam Kiat Efektif Memperlambat Penuaan

- Saat ini tengah berkembang sebuah industri bernilai milyaran dollar yang mendedikasikan diri agar orang terlihat lebih muda! Kosmetik, krim plasenta kompleks, paket pariwisata sekaligus operasi plastik; semua berfokus agar Anda terlihat segar dan belia. Tapi mungkin Anda lupa hal yang paling penting: kecantikan dan kebeliaan sebenarnya dating dari dalam.
- Menjadi tua terjadi pada semua orang, tapi memperlambat proses penuaan sangat mungkin dilakukan dan tidak begitu sulit. Yang sulit adalah membuat perubahan mendasar pada gaya hidup Anda.
- **6 Cara paling efektif memperlambat penuaan**
- **Yang Anda Makan:** Jika pola makan harian Anda mengandung lima sajian buah dan sayuran, dan tiga sajian gandum, berarti Anda sudah mulai dengan awal yang bagus. Sekarang kurangi asupan lemak, masukkan juga protein tanpa lemak, lalu makan juga karbohidrat kompleks seperti havermut, nasi merah dan roti gandum. Pastikan Anda juga makan ikan yang kaya omega3 dan 6 seperti salmon, sarden atau kembung kira-kira sekali seminggu. Anda juga bisa menambahkan minyak ikan dan suplemen vitamin D agar kulit tetap sehat.
- **Yang Anda Minum:** Minumlah air, dalam bentuk apapun seharian. Dua liter sehari adalah permulaan yang bagus, namun atlet butuh lebih banyak lagi. Atur asupan teh hijau atau kopi dalam asupan harian Anda, tapi hati-hati mengonsumsi minuman beralkohol. Alkohol digolongkan sebagai neurotoksin dan merusak sel. Lama kelamaan asupan tinggi alkohol dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan hilangnya memori, meningkatnya risiko diabetes, membuat wajah bengkak serta pembuluh kapiler yang pecah di kulit.
- **Kualitas Tidur Anda:** Riset menunjukkan bahwa jika Anda tidur kurang dari 6 jam dalam semalam, Anda lebih berisiko terkena serangan jantung atau stroke, memengaruhi sistem imun Anda dan daya pikir Anda bisa memburuk dengan sangat cepat. Di sisi emosional, kurang tidur membuat Anda mudah marah dan menaikkan tingkat stres Anda. Tidur 8 jam setiap malam itu sangat penting bagi kesehatan sekaligus vitalitas.
- **Paparan Sinar matahari,** langkah yang paling mendasar: Gunakan tabir surya dengan SPF sekurang-kurangnya 30 di wajah Anda, sampai ke leher dan telinga. Jika Anda cenderung melupakan tabir surya, cobalah tata rias dasar juga pelembap yang mengandung perlindungan terhadap sinar ultra violet.
- **Pakai pakaian pelindung, kacamata pelindung, dan saat berjalan, berjalanlah di sisi yang teduh.**
- **Bagaimana Anda bergerak:** Latihan aerobik teratur, setidaknya 30 menit dua kali dalam seminggu. Ini wajib jika ingin memperlambat proses penuaan.
- **Apa Yang Harus Dihentikan:** Berhentilah merokok. Setelah matahari, merokok adalah penyebab kerutan dini. Tembakau mengganggu mekanisme tubuh untuk meruntuhkan kulit mati dan menggantinya.
- **Jadi, jam biologis memang tak bisa dihentikan, tapi langkah-langkah mudah berikut bisa Anda terapkan untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik. Ingat, Penuaan memang tak bisa dicegah, tapi Anda sepenuhnya dapat mengendalikan BAGAIMANA terjadinya pada diri Anda.**

# Referensi

- *dr. Joyce Sopacua, 2016, Hello Doctor Indonesia*
- [Chairul Basuri](#), 2016