

# INFO UNTUK LANSIA

Penulis : -  
Penerbit : Yasuma

Diambil dari [http://c3i.sabda.org/info\\_untuk\\_dan\\_tentang\\_lansia](http://c3i.sabda.org/info_untuk_dan_tentang_lansia)

# INFO UNTUK LANSIA

## Info Buku:

Buklet ini berisi Informasi untuk para lansia, di antaranya ketika memasuki masa Lansia dan dihadapkan pada masalah hidup dan berbagai penyakit yang sering diderita oleh para Lansia. Bukan itu saja, buklet ini juga membicarakan tentang bagaimana bisa beristirahat dengan baik.

-YLSA-

---

## Info Hak Cipta

### HAK CIPTA

~~~~~ \* VERSI BUKU (TINTA-KERTAS) \*

JUDUL : Info Untuk Lansia  
PENULIS : -  
TAHUN : 2001  
PENERBIT : Yasuma  
URL : -  
PERCETAKAN : Indonesian Bible Society  
COPYRIGHT : Yasuma (Lihat Halaman Judul di bawah)  
JML HALAMAN : 30

### HAK CIPTA

~~~~~ \* VERSI ELEKTRONIK (SABDA) \*

JUDUL : Info Untuk Lansia  
COPYRIGHT : Yasuma  
DIPROSES OLEH : Yayasan Lembaga SABDA (YLSA)

### DESKRIPSI :

Terdiri dari sepuluh topik, buklet ini bertujuan menolong para lansia ketika menghadapi masa-masa tuanya, khususnya ketika mereka dihadapkan pada berbagai permasalahan hidup di hari tua. Buklet ini juga menguraikan tentang kesehatan, baik itu kesehatan secara fisik dan kesehatan pikiran. Namun, buklet ini menekankan agar kaum lansia memercayakan hidupnya hanya pada Tuhan, agar dalam masa tuanya para lansia dapat hidup bersukacita di dalam Tuhan.

### PERHATIAN!

Pemegang Hak Cipta utama bahan ini adalah Yasuma. YLSA memproses teks bahan ini ke dalam VERSI ELEKTRONIK untuk digunakan dalam program SABDA©. Pengguna program SABDA© dilarang mengutip, menerbitkan kembali, atau memperbanyak sebagian atau pun seluruh teks bahan ini dalam bentuk dan cara apa pun juga untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari pemegang Hak Cipta bahan.

-YLSA-

# Daftar isi

|   |    |
|---|----|
| Halaman Judul.....  | 1  |
| Info Buku:.....   | 2  |
| Info Hak Cipta.....   | 2  |
| Daftar isi.....   | 3  |
| Bab 1 Masa Lanjut Usia.....                                       | 5  |
| PELITA HATI.....  | 7  |
| Bab 2 Tekanan Hidup.....  | 8  |
| Beberapa tekanan hidup yang sering dialami oleh kaum lansia:..... | 8  |
| Sebab-musabab tekanan hidup:.....                                 | 8  |
| Cara-cara untuk mengatasi tekanan hidup:.....                     | 9  |
| PELITA HATI.....  | 9  |
| Bab 3 Tetap Sehat Diusia Lanjut.....                              | 10 |
| 1. TEKANAN DARAH TINGGI ( <i>HIPERTENSI</i> ).....                | 10 |
| 2. KENCING MANIS ( <i>DIABETES MELLITUS</i> ).....                | 10 |
| 3. RADANG SENDI ( <i>ARTRITIS/REMATIK</i> ).....                  | 11 |
| 4. PIKUN ( <i>DEMENSIA</i> ).....                                 | 11 |
| 5. JANTUNG KORONER.....   | 11 |
| 6. STROKE.....  | 12 |
| 7. KANKER.....  | 12 |
| 8. KERAPUHAN TULANG ( <i>OSTEOPOROSIS</i> ).....                  | 12 |
| 9. SALAH GIZI ( <i>MALNUTRISI</i> ).....                          | 13 |
| 10. SEMBELIT ( <i>KONSTIPASI</i> ).....                           | 13 |
| 11. KEHILANGAN CAIRAN TUBUH ( <i>DEHIDRASI</i> ).....             | 14 |
| 12. KEKURANGAN DARAH ( <i>ANEMIA</i> ).....                       | 14 |
| 13. NAFSU MAKAN HILANG ( <i>ANOREKSIA</i> ).....                  | 14 |
| 14. KATARAK.....  | 14 |
| PELITA HATI.....  | 15 |
| Bab 4 Kematian.....   | 16 |
| APA YANG TERJADI SETELAH KEMATIAN?.....                           | 16 |
| KEBANGKITAN.....  | 16 |
| HIDUP YANG KEKAL DAN SURGA.....                                   | 17 |
| BAGAIMANAKAH SUASANA SURGA.....                                   | 17 |
| APA YANG KITA LAKUKAN DI SURGA?.....                              | 17 |
| SEPERTI APAKAH NERAKA ITU?.....                                   | 17 |
| PELITA HATI.....  | 18 |
| Bab 5 Stress Dan Relaksasi.....                                   | 19 |
| Cara-cara untuk mengatasi stres:.....                             | 20 |
| PELITA HATI.....  | 20 |
| Bab 6 Tetap Bugar Di Usia Lanjut.....                             | 21 |
| KEBUGARAN.....  | 21 |
| PELITA HATI.....  | 23 |
| Bab 7 Mengendalikan Penuaan.....                                  | 24 |
| 1. Kosmetik.....  | 24 |
| 2. Bedah.....   | 24 |
| 3. Hormon.....  | 25 |
| 4. Rekayasa Genetika.....   | 25 |
| 5. Enzim Telomerase.....  | 25 |
| Cara tepat mengendalikan proses penuaan:.....                     | 26 |
| PELITA HATI.....  | 26 |
| Bab 8 Tetap Berkarya Di Usia Lanjut.....                          | 27 |
| Tokoh-tokoh terkenal yang berkarya pada masa lanjut usia:.....    | 27 |

|  |    |
|--|----|
| PELITA HATI.....                               | 28 |
| Bab 9 Tidur dan Istirahat.....                 | 29 |
| Gejala-gejala gangguan sulit tidur: .....      | 29 |
| Tips untuk dapat tidur nyenyak:.....           | 30 |
| Tips untuk membantu dapat tidur nyenyak: ..... | 30 |
| PELITA HATI.....                               | 31 |

# Bab 1 Masa Lanjut Usia

Banyak orang merasa takut memasuki masa lanjut usia, karena mereka sering mempunyai kesan negatif atas orang yang lanjut usia. Menurut mereka lansia itu adalah: tidak berguna, lemah, tidak punya semangat hidup, penyakitan, pelupa, pikun, tidak diperhatikan oleh keluarga dan masyarakat, menjadi beban orang lain, dan sebagainya. Memang pada masa lansia orang mengalami berbagai perubahan, secara fisik maupun mental. Tapi perubahan-perubahan ini dapat diantisipasi sehingga tidak datang lebih dini. Proses penuaan pada setiap orang berbeda-beda, tergantung pada sikap dan kemauan seseorang dalam mengendalikan atau menerima proses penuaan itu. Kapan seseorang boleh dikatakan sudah lansia? Hal-hal apa saja yang memicu proses penuaan?

Menurut ilmu gerontologia (ilmu mengenai usia lanjut), setiap orang memiliki tiga macam umur: umur secara **kronologis**, **biologis**, dan **psikologis**.

- A. Umur **kronologis**. Umur yang dihitung dari jumlah tahun yang sudah dilewati seseorang. Ini adalah umur yang umum kita kenal misalnya 50 tahun, 60 tahun, dan sebagainya.
- B. Umur **biologis**. Umur yang ditentukan berdasarkan kondisi tubuh. Hal ini dapat terjadi jika seseorang menjadi tua karena ia merasa tua.
- C. Umur **psikologis**. Umur yang diukur berdasarkan sejauh mana kemampuan seseorang merasakan dan bertindak. Hal ini bisa terjadi pada seorang yang sudah berusia 80 tahun tapi merasa lebih muda dari orang yang di bawah umurnya.

Dari ketiga macam umur tersebut, kita tahu bahwa proses penuaan tidak dapat dilihat atau diukur hanya dari umur kronologis. Ada beberapa negara menetapkan usia kronologis yang berbeda bagi orang lansia. Di Indonesia, seseorang dianggap lanjut usia, ketika ia pensiun dari pekerjaannya pada usia 55 tahun. Namun, di Amerika Serikat, seseorang dikategorikan sebagai lansia pada usia 77 tahun, yang didahului masa pra lansia yaitu usia 69-76 tahun. Bagi orang Jepang kesuksesan justru dimulai pada usia 60 tahun. Dan banyak wanita Jepang yang masih bekerja pada usia 60 tahun ke atas. Sedangkan WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menetapkan usia 60 tahun sebagai titik awal seseorang memasuki masa lansia. Karena itu tidak ada tolok ukur yang jelas kapan seseorang memasuki masa lansia.

Dalam buku *Tetap Bugar Di Usia Lanjut*, Dra. Emma S. Wirakusumah menuliskan adanya 3 faktor yang memicu proses penuaan, yaitu faktor **genetika**, **endogenik**, dan **lingkungan**.

## 1. Faktor Genetika

Faktor ini merupakan faktor bawaan (keturunan), dan setiap orang memiliki faktor genetika yang berbeda-beda.

- **Penuaan dini**. Orang yang memiliki keturunan penuaan dini harus berwaspada dan berusaha mencegah efek negatif dari faktor genetiknya.
- **Penyakit turunan**. Orang yang mengidap penyakit turunan seperti penyakit jantung, hipertensi, atau diabetes harus memperhatikan dan menjaga pola makan serta aktivitasnya.
- **Perbedaan tingkat intelegensia**. Umumnya orang yang memiliki intelegensia tinggi lebih lambat menjadi tua. Itu karena ia aktif berpikir dan melatih kemampuan intelektualnya sehingga memperlambat proses penurunan fungsi otak.

- **Warna kulit.** Biasanya orang yang berkulit putih lebih mudah terserang osteoporosis daripada mereka yang berkulit hitam.
- **Kepribadian.** Orang yang berambisi, bekerja keras, dan dikejar-kejar tugasnya, lebih mudah tersinggung dan gelisah. Ia sering cepat stres, yang mengakibatkannya rentan penyakit.

## 2. Faktor Endogenik

Faktor ini berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi secara fisik (perusakan sel) maupun mental.

### A. Fisik

- **Keadaan tubuh:** Kadar lemak dalam tubuh meningkat akibat penurunan aktivitas fisik dan kurang makanan berserat. Daya motorik otot menurun membuat orang sulit bergerak. Jumlah air di dalam tubuh berkurang. Massa tulangpun menurun karena kondisi tulang mulai rapuh, sementara pertumbuhan tulang sudah berhenti.
- **Pencernaan:** Gangguan pada gigi dan perubahan bentuk rahang mengakibatkan sulitnya mengunyah makanan. Daya penciuman dan perasa menurun, hal ini menyebabkan turunnya selera makan yang berakibat kekurangan gizi. Menurunnya produksi asam lambung dan enzim pencernaan, mempengaruhi penyerapan vitamin dan zat-zat lain pada usus. Penurunan perkembangan lapisan otot pada usus, melemahkan dinding usus, dan menurunkan daya cerna usus. Fungsi hati yang memproses racun, seperti obat-obatan dan alkohol pun melemah.
- 
- **Kekebalan tubuh:** Akibat berkurangnya kemampuan tubuh memproduksi antibodi pada masa lansia, sistem kekebalan tubuhpun menurun. Hal ini membuat lansia rentan terhadap berbagai macam penyakit.
- **Jantung:** Daya pompa jantung menurun karena elastisitas pembuluh arteri melemah, semua ini akibat perubahan kolagen dan elastin dalam dinding arteri.
- **Pernafasan:** Fungsi paru-paru menurun akibat berkurangnya elastisitas serabut otot yang mempertahankan pipa kecil dalam paru-paru tetap terbuka. Penurunan fungsi ini akan lebih berat jika orang bersangkutan memiliki kebiasaan merokok dan kurang berolahraga.
- **Otak dan syaraf.** Menurunnya kemampuan fungsi otak melemahkan daya ingat. Akibatnya, orang lansia suka sering lupa makan atau minum obat, yang pada akhirnya akan menimbulkan penyakit.
- **Metabolisme tubuh:** Penurunan fungsi hormon dalam tubuh. Penurunan hormon seks pada wanita terjadi menjelang menopause.
- **Ekskresi:** Penurunan aliran darah ke ginjal karena berkurangnya jumlah nefron, yaitu unit yang berfungsi mengekstrak kotoran dari darah dan membuangnya ke urine. Hal ini menyebabkan peningkatan volume urine dan frekuensi pengeluaran urine.
- **Tulang:** Pengurangan massa tulang karena penambahan usia. Hal ini juga disebabkan kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat Ca (kalsium), jarang berolahraga, menopause dini, dan hilangnya selera makan (*anoreksia*).

### B. Mental

Ada 3 faktor yang mempengaruhi perubahan mental:

- **Kepribadian:** Orang yang berambisi tinggi dan selalu dikejar-kejar waktu, akan cenderung cepat stres, gelisah, frustrasi, dan merasa diremehkan pada masa lansianya. Sedangkan

orang yang berkepribadian tenang lebih mudah mensyukuri apa yang mereka terima dan berpikir positif ketika memasuki masa lansia.

- **Sosial:** Sikap sosialisasi yang kurang baik dapat berdampak negatif pada penyesuaian diri lansia. Ia akan bersikap psikopat, depresi, dan paranoid.
- **Budaya:** Budaya Barat sering menganggap orang lansia tidak berguna dan menjadi beban keluarga atau masyarakat saja. Hal ini mengakibatkan orang lansia memiliki mental negatif. Sedangkan Budaya Timur lebih menghormati orang tua, dan menganggap mereka sebagai orang yang bijaksana dan pantas dijadikan panutan.

### 3. Faktor Lingkungan

Hal-hal yang termasuk faktor ini adalah diet atau mengkonsumsi makanan yang bergizi, merokok, minum alkohol atau kafein, polusi, tingkat pendidikan, penghasilan, obat-obatan, penyinaran sinar ultra violet, dan sebagainya.

### PELITA HATI

Memasuki masa lansia bukanlah sesuatu yang menakutkan jika kita memasukinya bersama Tuhan. Walau sudah lanjut usia, kita masih dapat bersukacita karena Allah berjanji, Ia tidak akan meninggalkan kita.

***"Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggung kamu terus; Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu"*** (Yesaya 46:4).

## Bab 2 Tekanan Hidup

Setiap orang termasuk para lansia sering mengalami tekanan hidup. Tekanan selalu hadir dalam setiap fase kehidupan. Apakah sebenarnya tekanan hidup itu? Tekanan apa yang dialami oleh kaum lansia? Apakah penyebab tekanan itu? Bagaimana mengatasinya?

**Tekanan hidup** adalah sesuatu yang terjadi akibat timbulnya perubahan dalam kehidupan. Semakin besar perubahan itu, semakin besar tekanan hidupnya.

### Beberapa tekanan hidup yang sering dialami oleh kaum lansia:

- Merasa membebani orang lain;
- Merasa diri tidak berguna;
- Kuatir terhadap generasi penerus;
- Dihantui masa lalu yang suram;
- Takut akan kematian;
- Gangguan kesehatan;
- Kesepian;
- Ancaman perkembangan zaman;
- Trauma ditinggalkan orang-orang yang dikasihi;
- Merasa bosan hidup, dan sebagainya.

### Sebab-musabab tekanan hidup:

#### 1. Perubahan dalam kehidupan sehari-hari

Peristiwa biasa dalam kehidupan kaum lansia, misalnya masa pensiun, tinggal serumah dengan anak-menantu dan cucu, tinggal di panti werda, kematian suami/istri, keadaan fisik yang melemah, dan sebagainya. Semua perubahan ini dapat menimbulkan tekanan. Jika setiap lansia dapat menerima perubahan-perubahan itu, tekanan itu akan terasa lebih ringan atau bahkan tidak terasa sama sekali. Sebaliknya, tekanan hidup itu akan terasa sangat berat, dan berlangsung lama jika ia tidak dapat atau sulit menerima perubahan-perubahan itu. Para lansia sering mengeluh bahkan menyalahkan Tuhan atas gejala ini. Padahal cara terbaik mengatasi tekanan hidup adalah menerima keadaan sambil bersyukur kepada Tuhan atas keadaan itu. Firman Tuhan dalam 1 Tesalonika 5:18 mengatakan, "**Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu.**"

#### 2. Berbagai karakter orang

Setiap orang mempunyai karakter yang khas. Ada yang menyenangkan dan ada yang menjengkelkan. Tekanan hidup mudah timbul saat kaum lansia sulit menghadapi orang-orang di sekitarnya. Entah itu karena perbedaan pendapat dengan suami atau istrinya, menghadapi cucu yang nakal, menghadapi teman yang egois, atau teman yang menyakiti hatinya, dan sebagainya.

### 3. Tidak dapat menguasai keadaan

Ada saat-saat di mana kaum lansia tidak dapat menguasai keadaan. Misalnya divonis menderita penyakit kanker, menerima kabar kematian sahabat atau keluarga dekat, dan sebagainya. Saat-saat itu merupakan tekanan yang berat jika lansia tidak menyerahkan semua bebannya kepada Tuhan, dan percaya bahwa semua yang terjadi itu berada dalam kekuasaan Tuhan. Saat itulah lansia juga harus yakin bahwa Kristus mampu menolongnya mengatasi segala macam tekanan hidup. Firman Tuhan berkata, **"Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepada-Nya, ... Ia akan bertindak"** (Mazmur 37:5).

### 4. Putus asa

Lansia sering merasa putus asa. Perasaan kesepian, merasa diri tidak berguna dan membebani orang lain, membuat mereka semakin tertekan untuk menjalani kehidupan mereka. Penyakit terminal juga bisa membuat lansia putus asa. Tekanan ini akan menjadi lebih ringan jika lansia menyadari bahwa Allah senantiasa menyertai anak-anak-Nya, sesuai janji-Nya, **"Aku tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau..."** (Ulangan 31:5).

### 5. Rasa bersalah

Penyebab tekanan lainnya adalah perasaan bersalah. Rasa bersalah ini timbul saat lansia tidak mempedulikan hati nuraninya dan melanggar perintah Tuhan. Misalnya, pilih kasih terhadap salah seorang cucu, mendendam kesalahan seseorang, dan kasar terhadap orang lain adalah sebagian contoh tekanan rasa bersalah pada lansia. Perasaan malu, menyesal, tidak dapat memaafkan diri dan merasa tidak layak di hadapan Tuhanpun segera timbul. Satu-satunya obat mujarab untuk menyembuhkan semua perasaan bersalah itu adalah pengampunan melalui darah Yesus Kristus. Kristus datang ke dunia untuk menyucikan kita dari segala kejahatan (1Yohanes 1:9). Yang perlu kita lakukan saat ini hanyalah mengakui segala dosa kita dan meyakini bahwa Yesus sudah mengampuni kita, dan Ia tidak lagi mengingat dosa kita (Yeremia 31:34).

#### **Cara-cara untuk mengatasi tekanan hidup:**

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencari tahu kehendak Tuhan dalam hidup;
2. Mempedulikan hati nurani dan perintah Allah;
3. Membuat prioritas kegiatan-kegiatan;
4. Menjalin hubungan yang baik dengan sesama;
5. Selalu hidup dalam pengharapan;
6. Mengasihi Tuhan dan sesama;
7. Berbagi masalah dengan orang yang dapat dipercaya, dan sebagainya.

#### **PELITA HATI**

Meskipun tekanan hidup datang silih berganti, marilah kita tetap bersyukur atas janji Allah. Hanya dengan kekuatan dari Tuhanlah kita semua dimampukan menanggung segala sesuatu. Karena itu, **"Mengapa engkau tertekan hai jiwaku, dan mengapa engkau gelisah di dalam diriku? Berharaplah kepada Allah! Sebab aku bersyukur lagi kepada-Nya, Penolongku dan Allahku"** (Mazmur 42:12).

## Bab 3 Tetap Sehat Diusia Lanjut

Menjaga kesehatan semakin penting, terutama bagi orang yang akan memasuki masa lansia. Orang lanjut usia yang mengabaikan kesehatannya akan mudah terjangkit penyakit yang umum menyerang mereka. Penyakit ini dapat dicegah jika mereka menjaga kesehatan dan berusaha menjalani kehidupan sebaik mungkin. Jenis penyakit apa saja yang biasanya diderita oleh para lansia? Bagaimana mencegah penyakit pada masa lansia?

### **Beberapa penyakit umum yang diderita para lansia:**

#### **1. TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tekanan darah normal bagi setiap orang adalah 120/80. Itu berarti tekanan darah sistoliknya 120 dan tekanan darah diastoliknya 80. Bila tekanan darah tidak melewati batas 140/90, masih dikategorikan normal.

**Pengertian:** *Hipertensi* adalah penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah yang melewati batas tekanan darah normal.

**Penyebab:** Penyakit turunan (ada keluarga yang mengidap ini). Terlalu banyak mengonsumsi garam (suka makanan yang asin), kurang berolahraga atau bergerak, stres, kegemukan, menggunakan obat-obatan seperti pil kontrasepsi (bagi wanita), obat flu, obat pelangsing, dan obat anti peradangan.

#### **Pencegahan:**

- Mengurangi mengonsumsi garam;
- Berolahraga dengan teratur dan melakukan kegiatan fisik yang ringan;
- Menjaga agar tidak kegemukan;
- Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak kalium, seperti kacang-kacangan, sayur-sayuran, buah-buahan, dan ikan yang mengandung omega-3;
- Tidak merokok;
- Menghindari minum-minuman keras dan yang beralkohol.

#### **2. KENCING MANIS (DIABETES MELLITUS)**

**Pengertian:** *Diabetes Mellitus* adalah penyakit yang disebabkan tingginya kadar glukosa dalam darah.

**Gejala:** Sering buang air kecil (kencing), sering merasa haus dan lapar, badan lemas, berat badan menurun, mata terasa kabur, kesemutan.

**Penyebab:** Metabolisme hormon dalam tubuh terganggu, kekebalan tubuh menurun, penyakit keturunan, pola makan yang tidak sehat.

#### **Pencegahan:**

- Mengonsumsi makanan yang rendah lemak;
- Banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein;
- Mengurangi makanan yang manis;
- Gunakan pemanis alternatif, misalnya sorbitol atau aspartam;
- Mengurangi mengonsumsi makanan yang asin;
- Tidak merokok, dan hindari minuman keras serta yang beralkohol;
- Mengurangi berat badan yang berlebihan.

### 3. RADANG SENDI (*ARTRITIS/REMATIK*)

**Pengertian:** *Artritis* adalah suatu penyakit yang menyerang sendi, tulang, otot, atau jaringan tubuh di sekitar sendi.

**Gejala:** Sendi terasa ngilu atau nyeri, lemah, dan kaku.

**Tanda:** Terjadi pembengkakan pada sendi, otot menjadi lemah, terasa sakit jika bergerak, dan mengganggu gerakan tubuh.

**Pencegahan:**

- Jangan melakukan kegiatan yang terlalu berat;
- Turunkan berat badan jika kegemukan. Kegemukan bisa menyebabkan rematik lutut;
- Diet yang bergizi seperti seafood, sayur-sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, jahe, makanan berserat dan rendah kalori;
- Minum minimal 8 gelas air putih sehari.

### 4. PIKUN (*DEMENSIA*)

**Pengertian:** *Demensia* adalah suatu gejala yang disebabkan oleh timbulnya gangguan pada fungsi otak (mental).

**Tanda:** Bicara tidak nyambung, daya ingat menurun, pengetahuan tentang diri dan lingkungan menurun, emosi labil (cepat marah, dan cepat berubah, dan sebagainya.)

**Gejala:** Mudah lupa, murung, stres.

**Penyebab:** Penurunan fungsi otak, *parkinson*, tumor, stroke, *alzheimer*, atau penyakit pada jaringan pembuluh otak.

**Pencegahan:**

- Melatih otak dan merangsang fungsi otak agar tidak menurun drastis, yaitu dengan tetap memelihara daya konsentrasi dan belajar memperhatikan apa yang sedang kita lakukan;
- Mengonsumsi makanan bergizi, seperti telur, vitamin B 12, makanan yang mengandung zat besi, kacang-kacangan, tepung gandum dan biji-bijian;
- Menghindari minuman yang mengurangi daya ingat seperti alkohol.

### 5. JANTUNG KORONER

**Pengertian:** *Jantung koroner* adalah suatu penyakit jantung yang disebabkan oleh mengeras dan menyempitnya pembuluh darah koroner (*aterosklerosis*).

**Penyebab:** Makanan yang berkolesterol tinggi, kurang berolahraga, merokok, tekanan darah tinggi, kadar lemak darah meningkat, kegemukan, kencing manis, stres, jenis kelamin, usia, keturunan, menopause (bagi wanita), stroke, kolesterol darah tinggi.

**Gejala:** Rasa sakit atau merasa tidak nyaman di bagian tengah dada selama beberapa menit. Kadang terasa kadang menghilang. Rasa sakit itu kadang- kadang disertai sakit kepala, pusing, berkeringat, dan sesak nafas; rasa sakit yang menyebar dari bahu ke leher atau lengan.

**Pencegahan:**

- Mengonsumsi makanan yang rendah kolesterol, seperti sayur-sayuran hijau, buah-buahan, ikan yang mengandung omega-3, kacang-kacangan;
- Tidak merokok;
- Tidak minum minuman keras dan yang beralkohol;
- Mengurangi makanan yang asin;
- Mengurangi berat badan jika kegemukan;
- Berolahraga secara teratur;
- Tidak minum kopi secara berlebihan.

## 6. STROKE

**Pengertian:** *Stroke* adalah penyakit gangguan peredaran darah di otak.

**Penyebab:** Keturunan, usia, menopause (bagi wanita), watak introvert (tertutup), kolesterol tinggi, kencing manis, kegemukan, stres, merokok, dan kurang berolahraga.

**Tanda:** Lumpuh, gangguan penglihatan dan pendengaran, daya ingat menurun, kemampuan berhitung menurun, atau bahkan tidak dapat berkomunikasi.

**Pencegahan:**

- Berolahraga secara teratur;
- Makan makanan yang mengandung vitamin C, seperti buah-buahan, sayur-sayuran hijau, kacang-kacangan, minyak ikan, bawang;
- Mengurangi makanan yang asin;
- Tidak merokok dan minum minuman keras atau alkohol;
- Mengurangi makanan yang berlemak;
- Mengurangi berat badan.

## 7. KANKER

**Pengertian:** *Kanker* adalah penyakit yang disebabkan oleh adanya gangguan mekanisme dalam pergantian sel yang merusak DNA. Fungsi dan karakter fisik sel berubah menjadi sel yang reaktif dan ganas.

**Penyebab:** Perubahan pola makan (diet), lingkungan, mengonsumsi lemak secara berlebihan, kegemukan, dan minuman beralkohol.

**Pencegahan:**

- Mengonsumsi makanan yang berserat, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, makanan yang mengandung protein, vitamin A, C, dan E;
- Mengurangi makanan yang berlemak;
- Mengurangi makanan yang diasinkan, diasap, dan atau yang difermentasi;
- Minum teh hijau yang mengandung catechins.

## 8. KERAPUHAN TULANG (*OSTEOPOROSIS*)

**Pengertian:** *Osteoporosis* adalah penyakit yang disebabkan kurangnya kalsium dalam tulang dan melemahnya kemampuan tulang untuk menghindari keretakan.

**Penyebab:** Makanan dan minuman yang menyebabkan hilangnya kalsium pada tulang, seperti kopi,

alkohol, minuman keras, garam yang berlebihan dan rokok/tembakau.

**Pencegahan:**

- Berjemur menikmati sinar matahari pagi;
- Tidak merokok dan minum minuman keras serta alkohol;
- Mengurangi minum kopi, teh, dan cola;
- Mengurangi berat badan;
- Mengonsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya kandungan vitamin D, seperti ikan, mentega, sayuran hijau, dan kacang-kacangan.

## 9. SALAH GIZI (MALNUTRISI)

**Pengertian:** *Malnutrisi* adalah penyakit yang berkaitan dengan keadaan gizi yang salah. Ada 2 jenis *malnutrisi*:

### A. Kelebihan gizi (*obesitas/kegemukan*)

Obesitas dapat memicu timbulnya berbagai penyakit seperti radang sendi/rematik, jantung, darah tinggi, dan kencing manis.

**Pencegahan:**

- Banyak minum air atau sari buah untuk memperlancar proses metabolisme dalam tubuh;
- Mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, serat, vitamin, dan kacang-kacangan;
- Banyak makan buah-buahan dan sayur-sayuran;
- Banyak mengonsumsi ikan dan unggas tanpa kulit;
- Makan secukupnya, tidak berlebihan.

### B. Kekurangan gizi

**Penyebab:**

Kemiskinan, terisolasi, terbelenggu, perubahan berat badan, penurunan kemampuan fisik, kurang mampu memenuhi kebutuhan pangan, kesepian, depresi, gangguan mental dan pola makan yang tidak benar.

**Pencegahan:**

- Mengonsumsi makanan yang bergizi secara cukup dan teratur.

## 10. SEMBELIT (*KONSTIPASI*)

**Pengertian:** *Sembelit* adalah penyakit yang disebabkan melemahnya kontraksi otot usus sejalan dengan bertambahnya usia.

**Penyebab:** Kurang mengonsumsi makanan yang berserat, kurang bergerak, penggunaan obat-obatan yang mengandung anticholinergic, dan dehidrasi (kehilangan cairan tubuh).

**Pencegahan:**

- Banyak mengonsumsi makanan yang berserat;
- Banyak makan sayur-sayuran;
- Perbanyak minum air putih, minimal 8 gelas sehari;
- Tidak minum alkohol.

## 11. KEHILANGAN CAIRAN TUBUH (*DEHIDRASI*)

**Pengertian:** *Dehidrasi* adalah penyakit yang terjadinya karena perubahan pada fungsi ginjal.

**Penyebab:** Fungsi penyaringan ginjal melemah, kemampuan untuk menahan kencing menurun, demam, infeksi, diare, kurang minum, sakit, stamina fisik menurun.

**Pencegahan:**

- Perbanyak minum air putih, minimal 8 gelas sehari;
- Banyak makan buah-buahan dan sayuran yang mengandung air;
- Kurangi minum kopi dan minuman yang beralkohol.

## 12. KEKURANGAN DARAH (*ANEMIA*)

**Pengertian:** *Anemia* adalah penyakit kurangnya sel darah merah dalam tubuh atau kurangnya jumlah leukosit dan neutrofil.

**Penyebab:** Menurunnya kapasitas sumsum tulang belakang yang memproduksi sel darah merah, penggunaan obat, kehilangan banyak darah, kekurangan zat gizi, dan kerusakan sumsum tulang belakang.

**Pencegahan:**

- Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B 12 seperti jeroan, daging, ikan;
- Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Fe) seperti roti dan sereal;
- Banyak makan sayur-sayuran hijau dan buah-buahan;
- Mengurangi makanan yang mengurangi penyerapan zat besi (Fe) seperti kopi, teh, dan sebagainya.

## 13. NAFSU MAKAN HILANG (*ANOREKSIA*)

**Pengertian:** *Anoreksia* adalah penyakit yang terjadi karena menurunnya selera makan.

**Penyebab:** Pikun, depresi, terisolasi, masa bodoh terhadap makanan, pelupa, penurunan kemampuan kognitif, kebiasaan tidak cukup makan, dan sebagainya.

**Pencegahan:**

- Banyak mengonsumsi makanan yang bergizi;
- Minum vitamin dan suplemen;
- Menghindari kopi dan minuman diet;
- Menghindari obat-obat diuretik dan laxative.

## 14. KATARAK

**Pengertian:** *Katarak* adalah penyakit bular akibat menurunnya protein pada lensa mata karena proses penuaan.

**Pencegahan:**

- Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin E, seperti minyak sayur, sayuran hijau, kacang-kacangan, hati dan ikan;
- Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, seperti buah-buahan dan sayuran;
- Mengurangi makanan yang mengandung lemak.

### **Beberapa cara positif untuk mencegah penyakit pada usia lanjut:**

- Mendekatkan diri kepada Allah dengan rajin beribadah di gereja, mengikuti persekutuan, pemahaman Alkitab, berdoa dan membaca Alkitab (saat teduh), membaca buku-buku rohani, mendengarkan lagu-lagu rohani atau kesaksian-kesaksian di radio, televisi, CD, VCD, dan sebagainya.
- Menerima, diri dan keadaan. Memiliki kesabaran, percaya diri, dan optimistic menjalani hidup dengan berbagai kegiatan positif sesuai kemampuan. Misalnya bercocok tanam, mengunjungi teman lama atau keluarga, dan sebagainya.
- Menjalin hubungan yang baik dengan anggota keluarga dan sesama, misalnya menulis surat, menelepon, berkunjung, memberi sesuatu, dan sebagainya.
- Berolahraga secara teratur misalnya jalan pagi, senam pernafasan, renang, dan sebagainya.
- Cukup mengkonsumsi makanan yang bergizi dan banyak minum.
- Menghindari minuman keras, alkohol, rokok, dan sebagainya.
- Mengembangkan hobi seperti menanam tanaman hias, memelihara hewan piaraan (burung, ikan), mengkoleksi benda-benda antik, menyanyi, mengarang, dan sebagainya.
- Memeriksa kesehatan secara teratur, dan minum obat sesuai anjuran dokter.

### **PELITA HATI**

Menjaga kesehatan tubuh sangat penting bagi setiap orang terutama bagi para lansia. Dengan bertambahnya usia, metabolisme tubuhpun menurun. Karena itu melalaikan kesehatan akan memberi peluang bagi penyerangan berbagai penyakit. Allah menghendaki kita memelihara kesehatan tubuh kita. Ia bahkan mau kita mempersembahkan diri kita seutuhnya untuk kemuliaan namaNya. *"Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah; itu adalah ibadahmu yang sejati"* (Roma 12:1).

## Bab 4 Kematian

Setiap orang percaya tidak perlu takut menghadapi kematian. Mengapa? Karena kematian hanya merupakan suatu tanda bahwa kehidupan di dunia sudah berakhir, dan saatnya menghantar kita masuk ke kehidupan yang lain.

**Kematian bagi orang percaya hanyalah "pintu gerbang" untuk menghantarnya masuk ke dalam rumah Surgawi yang sudah Tuhan Yesus sediakan (Yohanes 14:2-3)**

### APA YANG TERJADI SETELAH KEMATIAN?

Lukas 16:19-31 mengisahkan seorang kaya dan Lazarus yang miskin. Mereka berdua meninggal, tapi berada di dua tempat yang berbeda. Dari perikop ini tersirat ada 2 tempat yang disediakan bagi orang yang meninggal (ay 23):

1. Tinggal bersama dengan Allah;
2. Terpisah dari Allah.

Tidak ada seorangpun yang dapat memilih ke mana ia akan pergi setelah ia meninggal. Ia sudah harus memilih atau menentukannya ketika ia masih hidup di dunia. Jika ia percaya dan mengakui Yesus sebagai Juruselamatnya, kematian bukanlah akhir dari segalanya, karena ia akan tinggal bersama Yesus di Surga. Itulah yang dialami oleh penjahat yang disalib di sebelah Yesus (Lukas 23:43). Siapa pun yang tidak percaya, akan terpisah dari Allah untuk selamanya dan menderita seperti orang kaya itu (Lukas 16:23).

### KEBANGKITAN

Tuhan Yesus berjanji akan datang kembali ke dunia untuk yang kedua kalinya. Pada saat kedatangan-Nya itu, semua orang -- yang percaya atau yang tidak percaya kepada Yesus -- akan dibangkitkan dari kematiannya. Firman Tuhan mengatakan, "**Janganlah kamu heran akan hal itu, sebab saatnya akan tiba, bahwa semua orang yang didalam kuburan akan mendengar suara-Nya, dan mereka yang telah berbuat baik akan keluar dan bangkit untuk hidup yang kekal, tetapi mereka yang telah berbuat jahat akan bangkit untuk dihukum**" (Yohanes 5:28-29).

Pada saat kebangkitan itu, semua orang percaya akan memperoleh tubuh yang baru, yaitu **tubuh yang mulia** atau **tubuh kebangkitan**. Seperti apakah tubuh yang mulia itu? Alkitab mencatat beberapa karakteristik tubuh yang mulia sebagai berikut:

- a. Tidak dapat binasa (1Korintus 15:42);
- b. Mulia dan kuat (1Korintus 15:43);
- c. Bersifat rohani (1Korintus 15:44);
- d. Berasal dari surga (1Korintus 15:47-49);
- e. Serupa dengan tubuh Kristus yang bangkit (Filipi 3:21)

Orang percaya harus meyakini fakta kebangkitan tubuh, karena Yesus Kristus sendiri telah bangkit dari kematian. Sesuai fakta kebangkitan Yesus dan janji-Nya dalam Yohanes 5:28-29, kita tidak perlu ragu lagi, bahwa pada suatu waktu kelak, kita pun akan dibangkitkan dari kematian.

Semua orang, baik yang percaya maupun yang tidak percaya kepada Tuhan Yesus akan dihakimi. Namun penghakiman bagi orang percaya berbeda dengan penghakiman bagi orang tidak percaya.

## 1. Penghakiman Bagi Orang yang Percaya

Semua orang percaya akan menghadap takhta pengadilan Kristus (2Korintus 5:10). Penghakiman ini mengandung arti **penegasan akan keselamatannya**, di mana mereka harus mempertanggungjawabkan segala perbuatannya di dunia. Dalam penghakiman ini mereka akan memperoleh mahkota atau penghargaan yang setimpal dengan perbuatannya di dunia. Mahkota atau penghargaan itu berupa:

- **Mahkota abadi** (1Korintus 9:25);
- **Mahkota kebenaran** (2Timotius 4:8) bagi semua orang yang merindukan kedatangan-Nya;
- **Mahkota kehidupan** (Yakobus 1:12) bagi orang-orang yang bertahan dalam pencobaan
- **Mahkota kemuliaan** (1Petrus 5:4).

## 2. Penghakiman Bagi Orang yang Tidak Percaya

Setiap orang yang tidak percaya kepada Yesus akan dihakimi sesuai perbuatan mereka di dunia. Firman Tuhan dalam Kitab Wahyu 20:12 mengatakan, **"Dan orang-orang mati dihakimi menurut perbuatan mereka, berdasarkan apa yang ada tertulis di dalam kitab-kitab itu."** (Bandingkan dengan Yohanes 3:16.)

### HIDUP YANG KEKAL DAN SURGA

**Orang yang percaya kepada Kristus** akan hidup kekal bersama Kristus dalam Kerajaan Surga. Surga adalah suatu tempat yang sempurna, di mana kita akan tinggal bersama Allah, tanpa penderitaan, sakit penyakit, dukacita, atau air mata, dan sebagainya. Surga adalah tempat indah yang sudah Kristus sediakan bagi kita (Yohanes 14:2-3).

### BAGAIMANAKAH SUASANA SURGA

Alkitab menggambarkan Surga sebagai berikut:

- Tempat yang tanpa kesedihan, maut, perkabungan, ratap tangis, dan dukacita (Wahyu 21:4);
- Tidak ada malam (Wahyu 21:25);
- Tidak ada kenajisan, kekejian, atau dusta (Wahyu 21:27): Tidak ada laknat (Wahyu 22:3).

### APA YANG KITA LAKUKAN DI SURGA?

Alkitab mencatat beberapa hal:

- Mengenal Allah dengan sempurna (1Korintus 13:12);
- Menyembah dan memuji Allah (Wahyu 22:3).

### SEPERTI APAKAH NERAKA ITU?

Alkitab menggambarkan neraka sebagai berikut:

- Api yang menyala-nyala (Matius 5:22);
- Ada siksaan tubuh (Matius 5:29-30);
- Tempat yang gelap, dengan ratap tangis dan kertak gigi (Matius 8:12).

## **PELITA HATI**

Kematian bagi orang beriman bukanlah akhir dari segala-galanya. Kematian hanyalah "pintu gerbang" yang menghantar kita masuk ke kehidupan baru bersama Yesus. **Jadi kematian di dalam Kristus berarti masuk ke dalam kemuliaan Allah dan bersekutu dengan Yesus dalam kekekalan. Karena itu kematian tidak perlu ditakuti.**

Iman kepada Yesus sangat penting dalam menghadapi kematian. Itulah sebabnya kita perlu mempersiapkan diri sebaik-baiknya dari sekarang juga. Orang yang beriman kepada Yesus sangat berharga di mata Tuhan, baik ketika ia hidup atau bahkan saat ia mati. **"Berharga di mata Tuhan kematian semua orang yang dikasihi-Nya"** (Mazmur 116:15).

## Bab 5 Stress Dan Relaksasi

Semua orang -- anak-anak, pemuda, dewasa, bahkan lansia -- pasti pernah mengalami stres. Stres yang tidak terkendalikan dapat mengganggu fungsi tubuh dan pikiran. Memang kita tidak dapat menghilangkan stres, namun kita dapat berusaha mengatasi atau mengurangi stres. Bagaimana caranya?

Kejadian sehari-hari yang terus-menerus menjengkelkan dan tidak menyenangkan dapat meningkatkan hormon stres. Bagi para lansia, kesendirian, kesepian, dan perasaan bosan hidup yang menahun, dapat juga menyebabkan stres berat. Salah satu cara untuk mengurangi stres, yang dapat lansia lakukan ialah relaksasi, yaitu berdiam diri dan menenangkan diri dari segala pikiran yang mengganggu. Ada beberapa teknik relaksasi yang dapat diikuti:

### 1. MEDITASI

**Pengertian:** *Meditasi* adalah suatu metode untuk mengalihkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu.

**Cara melakukan:** Duduk tenang, pejamkan mata selama 10-20 menit setiap hari.

**Aktivitas lain:** Berkebun, mendaki gunung, berdoa, berenang atau beraktivitas lain yang memfokuskan pikiran dan perhatian pada aktivitas tersebut ketimbang hal-hal yang mengganggu.

### 2. VISUALISASI

**Pengertian:** *Visualisasi* adalah suatu cara untuk melepaskan gangguan dalam pikiran dengan cara membayangkan gangguan itu sebagai sesuatu benda, dan kemudian kita melepaskannya.

**Contoh:** Orang lansia yang menderita sakit kepala, dapat membayangkan atau menganggap sakit kepala itu sebagai batu. Dalam pikirannya batu itu kemudian dimasukkan ke dalam kantong plastik lalu dibuang dari kepalanya.

### 3. SENAM PERNAFASAN

**Pengertian:** *Senam pernafasan* adalah suatu olahraga pernafasan untuk melatih pernafasan dalam.

**Manfaat:** Memberi keseimbangan energi, pikiran dan tubuh, melatih kelenturan tubuh, dan dapat memperpanjang umur.

Contoh relaksasi: Lakukan senam pernafasan ini sambil berbaring terlentang dengan lengan di samping, telapak tangan menghadap ke atas, dan kedua kaki sedikit terbuka. Pejamkan mata dan coba menarik nafas dalam-dalam untuk menghilangkan semua ketegangan.

### 4. DOA

**Pengertian:** Doa merupakan suatu cara untuk melepaskan ketegangan atau meredakan kegelisahan dengan memasrahkan semua masalah kepada Allah yang Maha Kuasa.

**Manfaat:** Doa sangat membantu untuk meredakan ketegangan dan merupakan kekuatan dahsyat untuk menghadapi masalah hidup. Melalui kepasrahan dalam doa, kita dapat merasakan damai sukacita dan keyakinan bahwa bersama Tuhan Allah, kita dapat menghadapi segala perkara. Tuhan Yesus mengundang kita untuk berserah kepada-Nya, "**Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu**" (Matius 11:28).

## Cara-cara untuk mengatasi stres:

- Berserah kepada Tuhan dalam doa dan bersaat teduh;
- Menerima kenyataan bahwa tubuh manusia lemah, tidak sempurna dan mudah sakit. Namun Tuhan berjanji akan senantiasa menguatkan kita dalam menghadapi penderitaan atau pencobaan berat, sesuai janji-Nya dalam 1Korintus 10:13, "*Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan- pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan keluar, sehingga kamu dapat menanggungnya*";
- Menerima kelemahan orang lain dan mau mencoba mengerti mereka supaya kita dapat hidup damai;
- Berolahraga secara teratur dan berelaksasi;
- Mengatur kegiatan dan waktu dengan bijaksana (buat prioritas);
- Tidak membuang waktu dengan percuma, misalnya tidur saja, melamun, mengurung diri, dan sebagainya.;
- Minta bantuan orang lain untuk menangani hal yang tidak dapat ditangani sendiri;
- Menjalinkan hubungan yang baik dengan orang lain, misalnya kawan-kawan, dan keluarga (tidak menutup atau mengurung diri);
- Banyak senyum dan tertawa. Hati yang gembira adalah obat mujarab untuk mengurangi stres, seperti Firman Tuhan mengatakan, "*Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang*" (Amsal 17:22);
- Jangan kuatir. Tuhan Yesus berkata, "*Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari*" (Matius 6:34);
- Mendengarkan signal tubuh. Artinya belajar peka untuk mengetahui apa yang diinginkan tubuh. Jika tubuh merasa lelah, beristirahatlah, jika lapar segeralah makan.
- Menerima masa lalu dengan penuh syukur, dan menghadapi masa depan dengan berharap kepada Tuhan. Tidak meratapi masa lalu yang mungkin mengecewakan, tapi mengubah kegagalan masa lalu sebagai bekal untuk menjalani masa depan dengan lebih baik.
- Tidak takut mengalami kegagalan. Tidak ada seorang pun yang sempurna di dunia ini. Karena itu janganlah membiarkan kegagalan menghalangi kita untuk maju, tapi sebaliknya jadikanlah kegagalan itu sebagai pengalaman berharga untuk belajar memperbaiki diri. Bagaimana pun juga pengalaman adalah guru yang terbaik.

## PELITA HATI

Walaupun stres selalu ada dan mengganggu, kita dapat mengendalikannya dengan pertolongan Tuhan. Ia pasti memberi kita kekuatan dan memampukan kita menanggung segala sesuatu. Nasihat rasul Paulus dalam Filipi 4:13 berkata, "***Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.***"

## Bab 6 Tetap Bugar Di Usia Lanjut

Umumnya ketika seseorang memasuki masa usia lanjut, ia sering mempunyai gambaran yang serba buruk atas proses penuaan. Misalnya kondisi kesehatan yang memburuk, sering sakit-sakitan, tidak berdaya, pikun dan sebagainya. Tubuh yang bugar sekarang berubah loyo dan berkeriput. Kebugaran seolah-olah menjadi sesuatu yang sulit dimiliki oleh lansia. Benarkah itu? Apakah kebugaran itu? Apakah para lansia juga dapat tetap bugar? Bagaimana caranya?

### KEBUGARAN

Menurut WHO, seseorang boleh dikatakan "bugar" jika ia sehat dan mampu melakukan kegiatannya sehari-hari dengan baik. Ia dapat bekerja tanpa merasa lelah dan masih bersemangat untuk menikmati waktu santai atau kegiatan lain. Untuk menjaga tetap bugar, kaum lansia perlu memperhatikan kesehatan dalam beberapa hal: seperti **makanan, latihan fisik (olahraga), dan mental.**

#### 1. Makanan (Pangan)

Faktor makanan sangat penting bagi kaum lansia yang fungsi dan metabolisme tubuhnya sudah menurun. Apalagi perlu diwaspadai, bahwa menurunnya daya indera perasa dan penciuman dapat mengakibatkan mereka tidak punya selera makan. Jika hal ini dibiarkan terus, mereka akan mudah terkena penyakit *anoreksia* atau kekurangan gizi.

Sebaliknya ada lansia yang suka makanan yang asin atau yang manis secara berlebihan. Tak lain karena makanannya terasa tawar dan hambar. Hal ini akan mengakibatkan mereka menderita penyakit hipertensi atau diabetes. Sebab itu makanan perlu diperhatikan oleh lansia.

Agar tetap sehat dan bugar, makanlah makanan yang bergizi, yang banyak mengandung:

- *Karbohidrat*, seperti dalam padi-padian, umbi-umbian;
- *Protein* nabati dan hewani dalam daging ikan, susu, telur, kacang-kacangan, dan padi-padian;
- *Vitamin*: provitamin A (untuk melawan radikal bebas penyebab proses penuaan) vitamin B6 (untuk metabolisme protein) vitamin B12 (untuk meningkatkan daya ingat), asam folat (untuk menghasilkan sel darah merah), vitamin C (untuk menghambat penuaan), vitamin D (untuk kekuatan tulang), dan vitamin E (untuk melawan penyakit akibat penuaan);
- *Mineral*: kalsium, zat besi (Fe), seng (Zn), selenium (Se), magnesium (Mg), mangan (Mn), kromium (Cr), kalium (K);
- *Makanan berserat*: sayur-sayuran dan buah-buahan;
- *Air*: minimal minum 8-12 gelas air putih sehari.

Makanan ini baik dikonsumsi secara cukup dan tidak berlebihan. Kaum lansia harus menjaga berat badannya agar tidak kegemukan atau kelebihan gizi, agar terhindar dari penyakit obesitas dan sulit bergerak.

## 2. Latihan Fisik (Olahraga)

Latihan fisik sangat penting dan berguna bagi lansia karena dapat memperlambat proses penuaan. Selain itu latihan fisik juga dapat mencegah penyakit-penyakit yang muncul sejalan dengan proses penuaan.

### **Beberapa manfaat olahraga bagi para lansia:**

- Meningkatkan kekuatan otot jantung, memperkecil resiko serangan jantung;
- Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi;
- Menurunkan kadar lemak dalam tubuh sehingga membantu mengurangi berat badan yang berlebih dan terhindar dari obesitas;
- Memperkuat otot-otot tubuh sehingga otot tubuh menjadi lentur dan terhindar dari penyakit rematik;
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga terhindar dari penyakit- penyakit yang menyerang kaum lansia;
- Mengurangi stres dan ketegangan pikiran.

### **Bentuk latihan fisik untuk lansia:**

- a. **Jalan kaki.** Jalan kaki merupakan olahraga yang paling mudah dan murah Olahraga ini sangat baik untuk sirkulasi darah dan kekuatan jantung. Jalan kaki dapat divariasikan menjadi jalan cepat;
- b. **Senam.** Senam dapat dilakukan di dalam ataupun di luar ruangan. Olahraga ini sangat baik untuk peregangan dan kelenturan otot juga pernafasan;
- c. **Berenang.** Berenang sangat bermanfaat untuk persendian, terutama bagi kaum lansia yang menderita penyakit *osteoarthritis*;
- d. **Bersepeda.** Bersepeda dapat dilakukan dengan yang stationer maupun yang jalan. Bersepeda sangat baik untuk kelancaran peredaran darah dalam seluruh tubuh dan menguatkan otot-otot jantung;
- e. **Latihan dengan beban.** Berolahraga dengan mengangkat beban yang ringan. Latihan ini dapat menguatkan tulang dan otot;
- f. **Lari.** Lari adalah olahraga yang banyak manfaatnya: menguatkan otot, mengecilkan perut, menguatkan otot jantung, melancarkan peredaran darah, dan menurunkan berat badan. Namun para lansia yang tidak kuat berlari, janganlah dipaksakan. Lakukan olahraga ini di lapangan yang luas dan berumput.

### **Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan fisik:**

- Lakukan pemanasan sebelum melakukan latihan fisik;
- Pilihlah bentuk latihan fisik yang sesuai dengan kemampuan;
- Lakukan olahraga secara teratur setiap hari atau tiga kali seminggu;
- Hindarilah beban yang berat;
- Mulailah latihan secara pelan-pelan lalu tingkatkan secara bertahap;
- Jangan memaksakan diri jika tidak mampu melakukannya.

### 3. Mental

Keadaan mental seseorang sangat berpengaruh dalam memasuki masa lansianya. Ada yang dapat menerima kenyataan bahwa dirinya sudah tua, tapi ada juga yang tidak. Mental seseorang banyak dipengaruhi oleh pola pikir dan juga lingkungannya. Pola pikir yang benar dan lingkungan yang mendukung akan sangat membantu dalam membenahi mental para lansia.

#### ***Beberapa cara untuk membenahi mental kaum lansia:***

- Berpikir positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Artinya para lansia harus memperbaiki cara pandang, sikap, dan kepribadiannya. Tidak selalu rendah diri. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya. Jika diperlakukan tidak ramah oleh lingkungan, janganlah menganggap itu sebagai hukuman.
- Menjalin hubungan dengan orang lain: yang seusia, yang lebih tua, ataupun yang lebih muda melalui kunjungan, koresponden, telepon, dan sebagainya.
- Mengembangkan hobi misalnya berkebun, mengikuti perkumpulan olahraga, melukis, menyanyi dan sebagainya;
- Bersedia mengikuti perkembangan zaman dengan menerima dan memahami keadaan;
- Menerima dan memaafkan kesalahan diri sendiri atau orang lain;
- Memperlihatkan kemampuan diri agar merasa diri dibutuhkan oleh lingkungan;
- Mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, doa, penyembahan dan saat teduh;
- Mendengarkan khotbah atau ceramah dalam kebaktian atau persekutuan;
- Mengucap syukur atas kebesaran dan kesetiaan Tuhan.

#### **PELITA HATI**

Kaum lansia dapat tetap bugar jika mereka memperhatikan tiga faktor kesehatan ini: makanan, olahraga, dan mental. Ibadah berperan penting dalam membenahi mental dan mengendalikan diri kaum lansia agar berkenan di hadapan Allah. Dalam suratnya kepada Timotius, rasul Paulus menegaskan bahwa ibadah atau latihan rohani lebih penting dan berguna daripada latihan tubuh. Paulus berkata, "***Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun untuk hidup yang akan datang***" (1Timotius 4:8).

## Bab 7 Mengendalikan Penuaan

Sebagian besar orang tidak menyukai, bahkan menolak proses penuaan. Orang selalu berusaha tampil muda dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang berbusana gaya anak muda, ada yang menggunakan obat-obatan anti penuaan, bahkan ada yang melakukan operasi plastik. Banyak kaum lansia merasa iri kepada orang yang sudah berusia namun masih tampil energik dan kulitnya masih kencang dan segar. Bagaimana orang bisa tampil muda walaupun sudah tua? Adakah cara untuk mengendalikan proses penuaan?

Seiring dengan perkembangan zaman banyak penemuan yang berhasil mengendalikan atau menunda proses penuaan. Kini, banyak berbagai produk canggih pengendali proses penuaan beredar dalam masyarakat dan disambut baik oleh para peminatnya. Namun, segala sesuatu itu ada sisi yang baik dan yang buruknya. Karena itu kita perlu berwaspada terhadap efek sampingnya.

Menurut Dra. Emma S. Wirakusumah, ada 5 hal yang dapat memperlambat proses penuaan, yaitu ***kosmetik, bedah, hormon, rekayasa genetika, dan enzim telomerase.***

### 1. Kosmetik

Masyarakat meyakini kosmetik sebagai sarana untuk awet muda. Kosmetik dapat memperlambat kulit berkeriput, memelihara dan melindungi kulit dari sinar matahari dan polusi udara. Bagi kaum wanita, kosmetik merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting setiap harinya. Kosmetik juga mengubah penampilan menjadi lebih baik dan menambah rasa percaya diri. Tapi kita harus sadar bahwa pengaruh negatif kosmetik sering tidak dapat dihindari jika salah penggunaannya.

#### ***Pengaruh negatif kosmetik terjadi jika:***

1. Dipakai secara berlebihan. Kosmetik yang mengandung AHA (*alpha hydroxy acid*) dan BHA (*beta hydroxy acid*) dianjurkan hanya digunakan sekitar 5%. Pemakaian yang berlebihan dapat mengakibatkan kulit terkelupas.
2. Dipakai tanpa mengikuti petunjuk, baik yang tertera dalam kemasan maupun anjuran dokter. Hal ini biasanya terjadi pada produk yang mengandung asam retinoat (*tretinoin*) yang berfungsi untuk memutihkan kulit. Bila tidak mengikuti petunjuk, mungkin dapat timbul efek samping, misalnya gatal, kulit kemerahan, mengelupas, atau timbul bercak-bercak hitam.
3. Kulit sensitif atau alergi terhadap produk tertentu.

### 2. Bedah

Pembedahan diyakini sebagai salah satu cara untuk mempertahankan kemudaan. Kulit yang keriput dapat kencang kembali melalui pembedahan. Begitu juga transplantasi rambut, membesarkan atau mengecilkan payudara, serta menghilangkan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Tampaknya bedah ini sangat berhasil, tapi beresiko tinggi jika gagal. Lagipula pembedahan sama sekali tidak memperpanjang masa muda, karena:

- a. Tidak dapat menangkal penyakit yang menyerang tubuh;
- b. Tidak dapat mengatasi penurunan fungsi organ-organ tubuh;

- c. Tidak memperpanjang usia.

### 3. Hormon

Terapi hormon merupakan salah satu cara untuk mengendalikan proses penuaan. Seiring dengan bertambahnya usia, produksi hormon dalam tubuhpun berkurang. Kekurangan hormon ini memacu proses penuaan. Karena itu banyak orang berusaha memenuhi kebutuhan hormon tertentu melalui terapi hormon. Walaupun terapi ini diyakini dapat menghambat proses penuaan, hasil penelitian sains mengatakan bahwa terapi hormon dapat menimbulkan kanker, karena terjadinya penolakan dari hormon tubuh sendiri. Ada 3 macam hormon yang dianggap berpengaruh bagi proses penuaan, yaitu melatonin, testosteron, dan dihydroepiandrosterone atau DHEA.

#### A. **Melatonin**

**Pengertian:** *Melatonin* adalah hormon yang secara alami dapat memperlambat penuaan.

**Fungsi:** Melawan berbagai penyakit, meningkatkan hormon seks, memperbaiki dan memelihara sel, mencegah depresi, dan mengaktifkan kelenjar timus yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh.

#### B. **Testosteron**

Hormon ini diyakini dapat memperpanjang usia dan meningkatkan potensi seksual. Namun demikian, jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kanker, hepatitis, gangguan ginjal, jantung, dan darah tinggi.

#### C. **DHEA (Dihydroepiandrosterone)**

Hormon ini diproduksi dalam *adrenal* dan merupakan dasar pembentukan estrogen dan testosteron.

**Fungsi:** meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah kanker, penyakit jantung, obesitas, diabetes, dan meningkatkan daya ingat.

### 4. Rekayasa Genetika

Ini merupakan temuan baru dan mulai menyaingi terapi hormon. Namun masih menimbulkan pro dan kontra di antara para ahli. Cara ini mungkin akan mengubah genetika manusia. Apakah hal ini dapat diterima? Saat ini banyak muncul penyakit akibat ulah dan dosa manusia. Contohnya, AIDS, berbagai penyakit kelamin yang menyebabkan cacat genetika, dan sebagainya. Lagipula rekayasa genetika ini akan sangat berbahaya jika tidak berhasil. Lalu apakah benar cara ini dapat mencegah penyakit? Suatu tanda tanya besar yang masih harus dijawab oleh para ahli.

### 5. Enzim Telomerase

Enzim ini disebut juga enzim "keabadian", dapat mengkondisikan sel-sel manusia sehingga mampu tetap membelah dan hidup lebih lama. Para ahli berpendapat bahwa enzim ini dapat memperlambat proses penuaan, tapi juga dkuatirkan dapat menyebabkan kanker.

Pola hidup manusia sangat berpengaruh terhadap proses penuaan. Orang yang tinggal di hutan dan pegunungan umumnya berumur panjang, sehat, dan kuat karena hidup mereka teratur dan seimbang. Mereka menikmati makanan dari hasil alam yang banyak mengandung serat, melakukan aktivitas fisik dengan berjalan beberapa kilometer jauhnya, dan hidup mereka tenang tanpa stres.

### **Cara tepat mengendalikan proses penuaan:**

- Makan berbagai jenis makanan secara cukup terutama makanan alami yang mengandung serat dan mineral, buah-buahan dan sayur-sayuran;
- Tidak merokok atau minum minuman yang beralkohol;
- Hindari polusi udara (asap mobil, pabrik, rokok, dan sebagainya.);
- Makan secara teratur;
- Bangun dan tidur pada jam yang sama;
- Berolahraga setiap hari secara teratur
- Hindari stres dan lakukan relaksasi;
- Menjalin hubungan dengan masyarakat (bersosialisasi);
- Hindari berjemur antara jam 09.00-15.00
- Waspada terhadap obat-obatan dan *food supplement*;
- Menjaga kebersihan tempat tinggal dan lingkungan agar tidak mudah terserang penyakit.
- Periksa diri ke dokter secara teratur (*checkup*).

### **PELITA HATI**

Setiap manusia berhak berusaha tampil muda dan menunda proses penuaannya. Tapi kita perlu ingat bahwa manusia tidak hidup untuk selamanya. Suatu saat kelak kita akan dipanggil pulang oleh Allah Bapa di Surga. Sebenarnya tua itu indah. Orang tua yang berambut putih sering disebut orang yang bijaksana. Rambut putih hendaknya menjadi kebanggaan para lansia. Salomo dalam Amsal 16:31 berkata, "***Rambut putih adalah mahkota yang indah, yang didapat pada jalan kebenaran***".

## Bab 8 Tetap Berkarya Di Usia Lanjut

Salah satu ciri orang lanjut usia adalah berkurangnya kekuatan fisik. Fisik yang semula segar, sehat, kuat dan energik kini menjadi lemah, lamban dan sakit-sakitan. Para lansia sering tidak menyadari bahwa melemahnya fisik tidak berarti melemahnya kekuatan jiwa. Jika seorang lansia tidak gesit lagi bekerja seperti dulu, itu tidak berarti ia tidak dapat berbuat apa-apa lagi. Ia masih dapat berkarya dalam hidupnya.

Menurut ilmu psikologi, orang yang kurang pandai atau mahir dalam suatu bidang biasanya terdorong mengembangkan potensi lain untuk menutupi kekurangannya. Sebagai contoh, seorang wanita yang sadar tidak memiliki postur tubuh yang indah akan terdorong menutupi kekurangannya itu dengan meningkatkan keterampilan memasak atau menjahit. Dan akhirnya ia berhasil menjadi juru masak atau penjahit yang sukses.

Bagi kaum lansia, kelemahan fisik dapat dijadikan tantangan untuk membangkitkan kekuatan batin dan daya kreasinya. Kendatipun secara fisik dan umur sudah tua, hendaknya jiwanya tetap muda. Kekuatan dan potensi dalam diri seseorang dapat muncul justru ketika ia memasuki masa lansia. Banyak karya besar yang lahir justru pada masa lansia.

### Tokoh-tokoh terkenal yang berkarya pada masa lanjut usia:

- Sophocles, menulis drama "*Oedipus Tyrannus*" pada usia 80 tahun;
- Daniel Defoe, menulis novel "*Robinson Crusoe*" pada usia 59 tahun;
- Michaelangelo, menyelesaikan karya seninya di gereja St. Peter's pada usia 70 tahun;
- Verdi, Haydn, dan Handel, menciptakan musik setelah usia 70 tahun;
- Rembrand dan Monet, menyelesaikan karya lukisannya menjelang akhir hidupnya;
- Albert Einstein, menemukan berbagai penemuan penting pada masa lanjut usia;
- Francois Mauriac, menulis novel "*Maltaverne*" pada usia 83 tahun;
- Gladstone, menjadi perdana menteri pada usia 84 tahun;
- M. Gandhi, memimpin India pada saat usia lanjut;
- Konrad Adenauer, menjadi kanselir Jerman pada usia 63 tahun dan bertugas selama 14 tahun, dan sebagainya.

Ada juga penyandang-penyandang cacat yang tetap berkarya. Cacat fisik tidak menjadi kendala atau penghalang bagi mereka untuk berkarya dan berprestasi. Orang-orang itu di antaranya adalah:

- John Milton, penyair ternama, menulis syair-syair indah selama 20 tahun walaupun ia mengalami kebutaan;
- Ludwig von Beethoven, maestro kondang dalam dunia musik klasik, menulis simponi lagu-lagu yang indah selama 10 tahun terakhir hidupnya dalam keadaan tuli total.

Mereka ini tetap bersemangat berkarya walaupun sudah lanjut usia. Kelemahan fisik tidak dijadikan alasan untuk mematikan daya karya dan kreasi mereka. Mereka sudah membuktikan dirinya berhasil berbuat sesuatu, kita juga pasti dapat melakukannya asal ada tekad dan kemauan. Lansia yang berani melakukannya berarti berhasil mengubah kelemahan pada dirinya menjadi suatu yang dinamis.

Allah juga memakai orang-orang lanjut usia untuk menyatakan kehendakNya dan melakukan tugas-tugas khusus. Pada zaman Perjanjian Lama, ada beberapa nabi yang diutus Allah ketika mereka sudah uzur seperti:

- Abraham, pada usia 75 tahun dipanggil oleh Allah untuk meninggalkan negeri dan keluarganya, pergi ke tempat yang tidak ia ketahui;
- Musa, pada usia 80 tahun diutus oleh Allah untuk membebaskan bangsa Israel dari penindasan Firaun di Mesir;
- Yosua, pada usia 70 tahun dipilih oleh Allah untuk menggantikan Musa, memimpin bangsa Israel merebut tanah Kanaan;
- Elia, menjelang akhir hidupnya diutus oleh Allah untuk menegur raja Ahab;
- Yesaya, pada saat berusia lanjut dipanggil oleh Allah untuk menubuatkan kedatangan Sang Juruselamat dunia, dan sebagainya.

Pada zaman Perjanjian Baru, murid-murid Tuhan Yesus setia memberitakan Injil sampai usia tua, bahkan sampai akhir hidupnya:

- Petrus, dipakai oleh Allah untuk menjelaskan dan meyakinkan kaum Yahudi bahwa keselamatan bukan hanya untuk orang Yahudi, tapi juga untuk orang Yunani dan seluruh bangsa di muka bumi;
- Yohanes, dipakai oleh Allah untuk mencatat keadaan pada akhir zaman berdasarkan penglihatan yang ia terima ketika ia dibuang di pulau Patmos. Tulisan itu kemudian menjadi Kitab Wahyu;
- Yakobus setia mengabarkan Injil sampai mati martir dibunuh raja Herodes;
- Rasul Paulus, dipanggil oleh Allah pada saat perjalanannya ke Damsyik. Ia kemudian dipakai oleh Allah untuk memberitakan Injil ke berbagai tempat. Walaupun harus menghadapi banyak rintangan dan penderitaan berat, ia tetap setia dan tekun menjalankan pelayanannya sampai akhir hidupnya.

Para lansia sering takut gagal memasuki dan menjalani masa tuanya. Hal itu tidak perlu terjadi jika kaum lansia menyadari bahwa kegagalan atau keberhasilan seseorang dalam memasuki usia lanjut itu relatif ditentukan oleh seberapa aktif ia mengasah daya intelektual yang ada pada dirinya. Seorang lansia yang masih aktif mengasah otaknya, tidak akan cepat pikun. Sebaliknya, jika tidak atau jarang mengasah pikirannya, malah mengurung diri, atau malas melakukan sesuatu, ia akan cepat menderita kepikunan.

Para lansia tidak perlu takut atau kuatir atas kelemahan fisik, sebagai akibat proses penuaan. Biarkan saja hal itu terjadi secara alami. Yang penting ia tidak membuat kelemahan itu halangan untuk berbuat sesuatu yang berguna bagi dirinya dan bagi orang lain. Setiap lansia masih punya kesempatan dan potensi untuk berkarya.

## **PELITA HATI**

Tidak ada seorang lanjut usia pun yang dapat mengelak kelemahan fisik yang dialaminya. Tapi ia masih punya kekuatan batin yang dapat mendorong dia untuk mengembangkan potensi lain yang ada di dalam dirinya. Jika ia mau mengembangkan potensi itu, Tuhan pasti menolong. Karena itu kita tidak perlu kuatir bahwa hidup kita tidak berguna. Marilah kita serahkan hidup kita kepada-Nya seperti kata rasul Petrus, **"Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu"** (1Petrus 5:7).

## Bab 9 Tidur dan Istirahat

Para lansia membutuhkan istirahat yang cukup. Di samping kegiatan lain, tidur merupakan istirahat yang paling bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Para lansia kadangkala merasa sulit tidur atau tidak dapat tidur nyenyak. Gejala ini dikenal sebagai penyakit insomnia atau penyakit gangguan sulit tidur; sudah mengantuk tapi sulit tidur lelap. Apakah penyebab gangguan sulit tidur itu? Apakah gejalanya? Bagaimana supaya dapat tidur nyenyak?

Menurut Dr. Yul Iskandar, anggota Ikatan Peneliti Masalah Tidur se-Asia di Tokyo, ada 3 faktor penting yang menyebabkan insomnia atau gangguan sulit tidur, yaitu faktor **penyakit fisik, lingkungan,** dan **penyakit mental.**

### 1. Penyakit Fisik

Ada sumber yang mengatakan bahwa insomnia adalah efek samping dari penyakit ringan seperti asma atau radang sendi. Tapi *insomnia* bisa juga akibat sistem metabolisme tubuh yang kacau, yang sering terjadi pada penderita penyakit diabetes, kurang zat besi, anemia, dan kerusakan fungsi ginjal. Penderita *Apnea* atau terhentinya nafas secara tiba-tiba, juga dapat mengalami gangguan sulit tidur.

### 2. Lingkungan

Lingkungan juga dapat mempengaruhi seseorang sulit tidur. Suhu yang terlalu panas atau dingin dapat menyebabkan orang sulit tidur atau tidak dapat tidur nyenyak. Suasana lingkungan yang gaduh (suara radio atau televisi yang terlalu keras (keributan anak-anak bermain, dan sebagainya.), bisa menyebabkan seseorang sulit tidur. Orang juga kadang-kadang sulit tidur bila dalam suatu perjalanan jauh atau berada dalam lingkungan yang asing. Umumnya orang yang terserang penyakit demam dan batuk mengalami sulit tidur.

### 3. Penyakit Mental

Biasanya para penderita depresi sering sulit tidur. Penyebab lainnya adalah gaya hidup atau tingkah laku. Penyalahgunaan kafein, alkohol, obat-obatan seperti pil diet, obat hipertensi, dapat menyebabkan sulit tidur. Kadangkala perubahan kebiasaan atau seringnya beraktivitas di malam hari mempengaruhi pola tidur seseorang.

#### Gejala-gejala gangguan sulit tidur:

- Sulit jatuh tidur;
- Memerlukan waktu lama untuk kembali tidur bila terbangun;
- Mudah terbangun oleh suara-suara berisik;
- Banyak mimpi;
- Bangun dini hari;
- Waktu bangun pagi badan terasa lesu, dan sebagainya.

Meskipun tidur adalah suatu kegiatan yang alamiah, namun menurut pendapat beberapa ahli, ada 3 tahap dalam tidur:

1. *Tahap Awal*

Tahap ini merupakan transisi antara keadaan terjaga dan tidur nyenyak. Tahap ini hanya merupakan sekitar 10-15 persen dari keseluruhan waktu tidur. Pada tahap ini orang mudah terjaga.

2. *Tahap Tengah*

Pada tahap ini orang mulai tidur nyenyak tapi belum sangat lelap. Tahap ini merupakan bagian terbesar dari waktu tidur yakni, sekitar 50-70 persen.

3. *Tahap Delta*

Merupakan tahap terpenting seseorang tidur pulas. Pada tahap ini sering terjadi apa yang disebut mimpi. Mimpi terjadi sekitar 5-15 menit lalu hilang sehingga kita sering sulit mengingat kembali mimpi kita. Tahap ketiga ini membutuhkan waktu sekitar 15-30 persen dari keseluruhan waktu tidur, dan merupakan tahap pemulihan dari fisik dan mental yang sudah bekerja keras sepanjang hari.

**Tips untuk dapat tidur nyenyak:**

- Jangan tidur sebelum mengantuk;
- Hindari kebiasaan berolahraga sebelum tidur. Berolahraga dapat menyegarkan kembali otot-otot tubuh dan memacu daya kerja jantung sehingga kita sulit mengantuk;
- Sebisa mungkin hindari berpikir atau melakukan aktivitas yang menegangkan sebelum tidur;
- Jangan minum teh atau kopi sebelum tidur, karena kafein dapat merangsang peredaran darah;
- Hindari membaca atau menonton televisi di tempat tidur;
- Jangan minum obat tidur dengan dosis yang tidak tepat;
- Jangan terlalu banyak tidur siang yang akan menyulitkan tidur malam.

**Tips untuk membantu dapat tidur nyenyak:**

- Berdoalah sebelum tidur, mensyukuri hari yang telah Tuhan berikan, menyerahkan seluruh persoalan kepada Allah dan mohon Tuhan menjaga kita selama masa istirahat itu;
- Berolahraga secara teratur setiap hari. Olahraga akan melenturkan otot-otot tubuh sehingga mudah tidur;
- Menjaga kebersihan tempat tidur dan ruang tidur;
- Menjaga suhu di ruang tidur (tidak terlalu panas atau dingin) agar terasa nyaman;
- Menjaga ruang tidur dari suara-suara yang mengganggu;
- Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari;
- Memakai baju tidur dari bahan yang lembut dan nyaman;
- Mematikan lampu atau menyalakan lampu yang redup pada saat hendak tidur;
- Sebelum tidur, mandi dengan air hangat agar tubuh terasa nyaman dan mudah mengantuk;
- Melakukan sedikit pemijatan agar tubuh rileks;
- Melakukan latihan pernafasan selama 5-10 menit;
- Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur dan kegiatan seks.

## **PELITA HATI**

Tidur adalah suatu kebutuhan alamiah bagi tubuh dan mental kita. Allah tidak menciptakan manusia seperti robot yang dapat bekerja terus tanpa istirahat, dan baru berhenti jika bahan bakarnya habis. Allah menciptakan manusia dengan sempurna, namun manusia harus menjaga tubuhnya tetap sehat, pikirannya jernih dan segar, karena itu orang butuh istirahat. Pemazmur dalam Kitab Mazmur 4:8 mengungkapkan keyakinannya akan perlindungan Tuhan melalui istirahatnya, ***"Dengan tenteram aku mau membaringkan diri, lalu segera tidur, sebab hanya Engkau-lah, ya Tuhan, yang membiarkan aku diam dengan aman"***.