

SEHAT JIWA DAN RAGA SAAT MEMASUKI MASA PENSIUN, YUK IKUTI TIPS BERIKUT!



Pada dasarnya masa pensiun tidak akan menghalangi produktivitas Anda atau bahkan membuat Anda stres. Hal ini karena masa pensiun merupakan kesempatan Anda untuk merencanakan banyak kegiatan yang belum sempat Anda lakukan sewaktu masih produktif, salah satunya ialah menjalankan gaya hidup sehat dengan optimal, bahkan lebih baik dari yang sebelumnya. Lalu bagaimana cara untuk menjalankan hidup sehat? Yuk simak tips di bawah ini:

Kesehatan Fisik Prima

Selain berolahraga dan bergerak aktif, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menunjang kesehatan tubuh setelah pensiun.

1. Memiliki asuransi kesehatan.

Meski premi yang dikenakan bisa jadi akan sangat besar, namun jika Anda memang belum memiliki asuransi kesehatan, tidak pernah terlambat untuk mendaftarkan diri. Anda juga bisa mengakses layanan *Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan* yang disediakan oleh pemerintah.

2. Tetap mengonsumsi obat/vitamin.

Jangan mengurangi pengeluaran Anda untuk membeli obat-obatan atau suplemen demi upaya berhemat atau menabung lebih banyak. Jika Anda kekurangan vitamin atau mineral tertentu dan pola makan yang diubah belum mencukupi kebutuhan nutrisi, belilah suplemen sesuai dengan kebutuhan Anda. Konsultasikan pada dokter jika Anda ragu atau butuh petunjuk lebih.

3. Cek kesehatan secara rutin.

Jangan sampai penyakit membuat Anda tidak dapat menikmati hari tua. Deteksi potensi gangguan kesehatan sedini mungkin. Berikut ini adalah beberapa

tes kesehatan yang mungkin akan disarankan dokter ketika usia Anda memasuki 50-an.

- Mengecek berat badan. Kelebihan berat badan berisiko mendatangkan banyak penyakit. Begitu juga dengan berat tubuh yang menurun drastis, dapat menjadi indikasi penyakit berbahaya.
- Rutin memeriksa tekanan darah. Tekanan darah adalah indikator yang paling terlihat sebagai deteksi dini berbagai penyakit kronis seperti gangguan ginjal dan jantung.
- Memeriksa kadar kolesterol dan gula dalam darah setidaknya 3 tahun sekali, kecuali bagi Anda yang berisiko memiliki kolesterol atau gula darah tinggi. Anda mungkin perlu melakukan lebih rutin.
- Pemeriksaan awal untuk mendeteksi potensi kanker.
- Pemeriksaan hormon tiroid. Penuaan dapat memperlambat kerja kelenjar yang memproduksi hormon metabolisme ini terutama pada wanita usia di atas 45 tahun.
- Pemeriksaan colok dubur untuk mendeteksi kanker usus besar dan kanker prostat pada pria. Selain itu, kolonoskopi juga bisa dilakukan untuk mendeteksi kanker usus.
- Pemeriksaan khusus untuk wanita: *pap smear* dan pemeriksaan leher rahim untuk wanita, terutama di bawah usia 65. Jangan lupa juga untuk menjalani pemeriksaan mammogram dan pemeriksaan payudara.
- Cek mata tiap 2 tahun sekali. Setelah usia 60, sebaiknya mata diperiksa tiap tahun.
- Cek apakah imunisasi Anda sudah lengkap. Tidak pernah terlambat untuk mendapat vaksin hepatitis jika saat kecil Anda belum pernah mendapatkannya. Tanyakan pada dokter, imunisasi apa saja yang perlu diperbarui.

4. Cukup istirahat

Kemampuan konsentrasi hingga stres bersumber dari istirahat yang cukup. Masa pensiun adalah waktu yang sempurna untuk lebih membiasakan diri tidur dan bangun di jam yang sama, tanpa tergesa-gesa atau keharusan lembur.

5. Menghindari kebiasaan buruk

Merokok menyebabkan penuaan dini dan membuat Anda lebih berisiko mengidap berbagai penyakit kronis. Begitu juga dengan konsumsi minuman keras dan minuman berkafein secara berlebihan. Kesehatan fisik yang terjaga dapat membuat lansia menjalani hidup yang lebih nyaman dan hemat.

Kesehatan Emosi

Tidak sekadar dari segi fisik dan finansial, persiapan perlu dilakukan secara emosional agar stres tidak menghampiri setelah pensiun.

1. Rencana kegiatan

Bagi sebagian orang, pensiun adalah masa yang ditunggu-tunggu karena dapat bebas beraktivitas tanpa rutinitas kantor. Namun bagi orang lain, kebebasan dapat berarti kebosanan dan merasa tidak lagi dibutuhkan. Mulailah merencanakan

aktivitas yang ingin Anda lakukan nanti sehingga masa pensiun menyenangkan, menjadi berarti dan produktif.

2. Melatih otak

Senam otak sama pentingnya dengan melatih fisik Anda. Bermain kartu, membaca, menonton sepakbola, adalah kegiatan-kegiatan yang dapat menjaga kesehatan otak dan ketajaman pikiran dan ingatan Anda.

3. Bersosialisasi

Bergabung dengan komunitas keagamaan dapat membuat jiwa tenang sekaligus memberikan kesempatan untuk berkumpul dan berdiskusi dengan orang lain. Penelitian membuktikan bahwa hubungan sosial juga bermanfaat mencegah depresi.

Setiap orang mempunyai impian tersendiri saat sudah memasuki masa pensiun dan untuk mewujudkan impian tersebut Anda harus memiliki jiwa dan raga yang sehat. Sehingga masa pensiun bisa dinikmati dengan cara bermain bersama cucu, jalan-jalan, atau membuat usaha kecil-kecilan.