

# 18 Rahasia Umur Panjang



## Lindungi DNA Anda

Seiring pertambahan usia, ujung kromosom Anda - yang disebut telomere - menjadi lebih pendek. Hal ini membuat Anda lebih mungkin untuk mendapatkan sakit. Tapi perubahan gaya hidup dapat meningkatkan enzim yang meningkatkan panjangnya. Tambahan, studi menunjukkan **diet dan olahraga** dapat melindunginya. Intinya: Kebiasaan sehat dapat memperlambat penuaan pada tingkat sel.



## Bermain untuk menang

Sebuah studi selama 80 tahun menemukan bahwa **orang-orang yang teliti - artinya mereka yg memperhatikan detail, memikirkan segalanya, dan mencoba untuk melakukan apa yang benar - hidup lebih lama**. Mereka melakukan lebih banyak hal untuk melindungi kesehatan mereka dan membuat pilihan yang mengarah ke hubungan yang lebih kuat dan karir yang lebih baik.



## Berteman

Berikut ini salah satu alasan lagi untuk bersyukur untuk teman-teman Anda - mereka mungkin membantu Anda hidup lebih lama. Peneliti Australia menemukan kupu-kupu (*butterflies*) yg bersosial jarang meninggal selama periode 10 tahun, dibandingkan dengan orang dengan teman-teman yang lebih sedikit. Tampak hasil dari 148 studi lebih menunjukkan hubungan yang jelas antara ikatan sosial dan panjang umur.



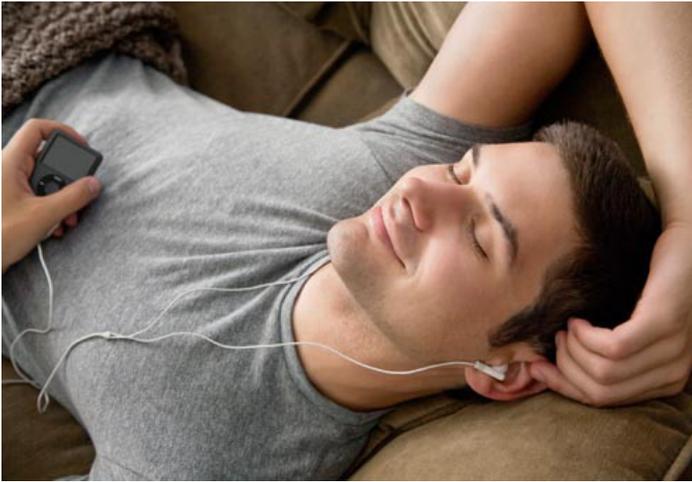
## Pilih Teman dengan bijak

Kebiasaan teman Anda 'menular' pada Anda. Jadi mencari teman dengan gaya hidup sehat. Kemungkinan Anda menjadi gemuk meningkat apabila Anda memiliki teman yang memiliki 'gaya hidup gemuk'. Merokok juga menyebar melalui hubungan sosial, tetapi kabar baiknya adalah bahwa berhenti merokok juga menular.



### Berhenti merokok

Bukan rahasia bahwa **berhenti merokok dapat memperpanjang hari-hari Anda**, tetapi jumlah waktu tambahan mungkin akan mengejutkan Anda. Sebuah penelitian di Inggris selama 50 tahun menunjukkan bahwa berhenti merokok pada usia 30 dapat meningkatkan jangka hidup Anda dengan seluruh dekade. Berhenti merokok pada usia 40, 50, atau 60 dapat menambahkan 9, 6, atau 3 tahun untuk hidup Anda, masing-masing.



### Merangkul *Siesta*

Tidur siang adalah standar di banyak bagian dunia, dan sekarang ada bukti ilmiah bahwa **tidur siang dapat membantu Anda hidup lebih lama**. Sebuah studi yang melibatkan 24.000 orang menunjukkan mereka yang secara teratur memiliki tidur sebentar, 37% lebih kecil kemungkinannya untuk meninggal karena penyakit jantung daripada mereka yang jarang tidur siang. Para peneliti berpikir tidur siang mungkin membantu jantung Anda dengan menjaganya agar hormon stres turun.



### Mengikuti pola makan Mediterania

**Diet Mediterania kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, minyak zaitun, dan ikan**. Sebuah analisis dari selama 50 penelitian yang melibatkan lebih dari setengah juta orang menegaskan manfaat. Hal ini dapat penurunan serius dalam risiko sindrom metabolik - campuran obesitas, gula darah tinggi, tekanan darah meningkat, dan faktor-faktor lain yang membuat Anda lebih mungkin untuk mendapatkan penyakit jantung dan diabetes.



### Makan Seperti penduduk Okinawa

Orang-orang Okinawa, Jepang, pernah tinggal lebih lama daripada kelompok lain di Bumi. Pola makan tradisional di wilayah ini, yang **tinggi dalam sayuran hijau dan kuning, dan rendah kalori** mendapatkan pujian. Tambahan, beberapa penduduk Okinawa membuat kebiasaan makan hanya 80% dari makanan di piring nya. Generasi muda telah meninggalkan cara lama dan mereka tidak hidup selama nenek moyang mereka.



### Dapatkan istri (pasangan)

Orang yang **menikah** cenderung hidup lebih lama teman-teman lajang nya. Para peneliti mengatakan itu karena dukungan sosial dan ekonomi memberikan kebahagiaan yg menikah. Sementara persatuan saat ini menawarkan manfaat terbesar, orang yang bercerai atau janda memiliki tingkat kematian lebih rendah daripada mereka yang tidak pernah mengikat janji.



### Turunkan berat badan

Jika Anda **kelebihan berat badan**, perampingan dapat melindungi terhadap diabetes, penyakit jantung, dan kondisi lain yang mengambil tahun hidup Anda. Lemak perut adalah buruk bagi Anda, sehingga fokus pada pengempisan 'ban cadangan'. Sebuah studi 5 tahun dari Hispanik dan Afrika-Amerika menunjukkan **makan lebih banyak serat dan berolahraga secara teratur** adalah cara yang bagus.



### Tetap bergerak

Bukti jelas - orang yang berolahraga hidup lebih lama daripada mereka yang tidak. Puluhan studi menunjukkan bahwa **aktivitas fisik secara teratur** menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, diabetes, beberapa jenis kanker, dan depresi. Bahkan mungkin membantu Anda tetap tajam mental di usia tua. Jalan cepat sepuluh menit baik saja, asalkan mereka menambahkan hingga sekitar 2,5 jam olahraga sedang per minggu.



### Minum Secukupnya

Penyakit jantung adalah lebih jarang pada peminum sedang dibandingkan orang yang tidak minum sama sekali. Di sisi lain, terlalu banyak alkohol 'bantalan perut', meningkatkan tekanan darah, dan dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan lainnya. Jika Anda minum alkohol, maksimal satu gelas sehari untuk wanita dan satu atau dua untuk laki-laki. Tapi jika Anda tidak minum, jangan mulai. Ada cara yang lebih baik untuk melindungi jantung Anda!



### Menjadi Rohani

Orang-orang yang menghadiri acara keagamaan cenderung hidup lebih lama daripada mereka yang tidak. Dalam sebuah studi selama 12 tahun, orang di atas usia 65, orang-orang yang pergi lebih dari sekali seminggu memiliki kadar protein sistem kekebalan kunci dari rekan-rekannya yang tidak. **Jaringan sosial yang kuat yang berkembang di antara orang-orang yang beribadah bersama dapat berkontribusi untuk kesehatan Anda secara keseluruhan.**



### Memaafkan

**Melepaskan dendam** memiliki manfaat mengejutkan bagi kesehatan fisik. Kemarahan kronis terkait dengan penurunan fungsi paru-paru, penyakit jantung, stroke, dan penyakit lainnya. Memaafkan akan mengurangi kecemasan, tekanan darah, dan membantu Anda bernapas lebih mudah. Manfaat ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.



### Gunakan Aksesoris Keselamatan

Kecelakaan adalah penyebab paling umum kelima kematian di AS, dan penyebab utama kematian bagi orang-orang usia 1 sampai 24 thn. **Mengenakan peralatan keselamatan** adalah cara sederhana untuk meningkatkan peluang Anda untuk hidup yang panjang. Misalnya, sabuk pengaman mengurangi kemungkinan kematian atau cedera serius dalam kecelakaan mobil sebesar 50%. Sebagian besar kematian akibat kecelakaan sepeda disebabkan oleh cedera kepala, jadi selalu pakai helm.



### Membuat Tidur Prioritas

**Cukup tidur yang berkualitas** dapat menurunkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan gangguan mood. Ini juga akan membantu Anda sembuh dari penyakit lebih cepat. Terjaga sampai tengah malam, di sisi lain, adalah buruk bagi Anda. Tidur kurang dari 5 jam setiap malam dan Anda mungkin meningkatkan peluang Anda mati muda, sehingga tidur cukup adalah prioritas.



### **Mengelola Stres**

Anda tidak akan pernah dapat benar-benar menghindari stres, tetapi Anda dapat mempelajari cara-cara yang baik untuk mengendalikannya. Mencoba yoga, meditasi, atau pernapasan dalam. Bahkan beberapa menit sehari bisa membuat perbedaan.



### **Pertahankan Perasaan Berguna**

Hobi dan kegiatan yang memiliki arti bagi Anda mungkin memperpanjang hidup Anda. Peneliti Jepang menemukan pria dengan rasa percaya diri kuat, akan kurang mungkin untuk meninggal akibat stroke, penyakit jantung, atau penyebab lainnya selama periode 13 tahun dibandingkan dengan mereka yang kurang percaya diri. Menjadi jelas tentang apa yang Anda lakukan dan mengapa, juga dapat menurunkan perubahan dari mendapatkan penyakit Alzheimer.

*Sumber: <http://www.webmd.com/healthy-aging/ss/slideshow-longer-life-secrets>*

Reviewed by [Carol DerSarkissian](#) on April 28, 2016

© 2014 WebMD, LLC. All rights reserved.