

# Cara untuk Memerangi Proses Penuaan

Reviewed by Jennifer Robinson, MD on April 30, 2019

## Nyeri dan Nyeri Kecil

Baik itu cedera lama yang terus menyala atau awal arthritis, Anda lebih cenderung merasakan beberapa sakit lebih sering seiring bertambahnya usia. **Gerakan teratur dapat meredakan rasa sakit dan membuat persendian Anda lebih fleksibel.** Cobalah latihan berdampak rendah seperti berenang, yoga, dan tai-chi. Bantal pemanas atau kompres es juga bisa membantu. Jika itu tidak memberi Anda cukup bantuan, bicarakan dengan dokter Anda tentang obat yang dijual bebas atau resep, seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID).



## Keriput

Ini muncul saat kulit Anda menjadi lebih tipis, kering, dan kurang elastis. Tetapi **bbpr hal dapat memperburuknya, seperti merokok dan sinar ultraviolet dari matahari** atau tempat penyamakan. Untuk meringankan tanda<sup>2</sup> penuaan ini, lindungi kulit Anda dari sinar matahari, dan jika Anda merokok, berhentilah. Bbrp produk kulit, seperti **pelembab** atau **resep retinoid**, mungkin membuat keriput menjadi kurang terlihat. Tetapi Anda harus memberinya waktu untuk bekerja - sebagian besar butuh 6 minggu hingga 3 bulan untuk menunjukkan hasil. Seorang dokter kulit dapat membantu Anda mengetahui apa yg terbaik untuk Anda.



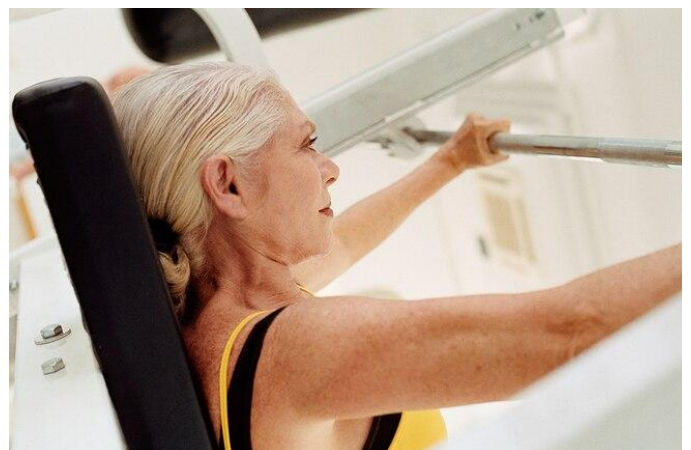
## Kulit kering

Perlindungan thd sinar matahari dan berhenti merokok akan membantu masalah ini juga. Jadi akan menonton berapa banyak alkohol yang Anda minum - itu dapat membuat Anda dehidrasi. Sebaiknya mandi atau **mandi kurang dari 10 menit dan menggunakan air hangat** alih-alih panas. Kemudian **gunakan pelembab berbahan dasar minyak** di seluruh tubuh Anda segera.



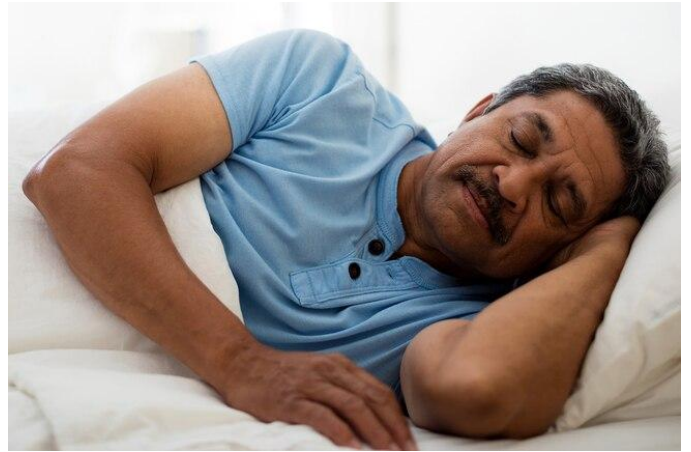
## Kehilangan Otot

Banyak orang kehilangan kekuatan dan daya tahan seiring bertambahnya usia, tetapi alasannya bukan karena proses penuaan. Banyak orang berhenti aktif pada otot-otot utama. Ungkapan "gunakan atau hilangkan" berlaku di sini, jadi lihat apakah Anda **dapat memulai latihan beban untuk membangun kekuatan Anda.** Olahraga teratur, seperti **berjalan, berkebun, atau berenang**, juga bisa membantu. Bertujuan untuk setidaknya 30 menit sehari - Anda dpt membaginya menjadi dua sesi 15 menit jika itu bekerja lebih baik utk Anda.



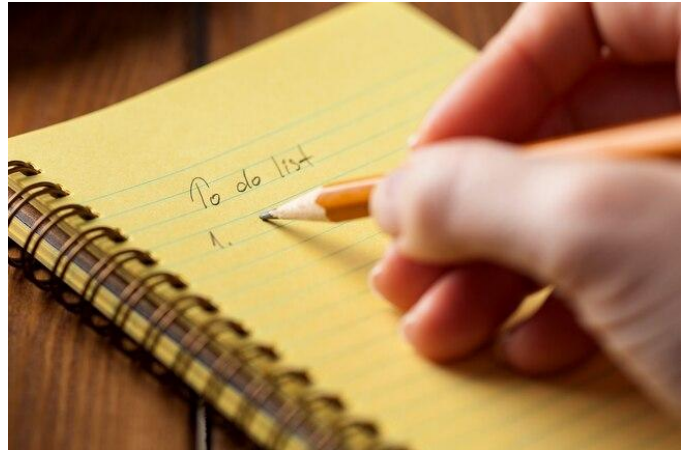
## Perubahan Tidur

Kebutuhan Anda utk menutup mata tidak berubah seiring bertambahnya usia, tetapi kemampuan Anda untuk mendapatkannya bias berubah. Orang yang lebih tua cenderung lebih sulit tertidur, tidur lebih pendek, dan lebih sering bangun di tengah malam. **Kopi dan alkohol dapat menyebabkan masalah itu**, jadi mengurangi itu bisa membantu. Dan penting untuk **menjaga kondisi kesehatan yang dapat mempengaruhi tidur Anda, seperti tekanan darah tinggi atau GERD**, terkendali. Bicarakan dengan dokter Anda jika Anda sering kesulitan tidur.



## Gangguan Memori

Mereka mungkin merasa khawatir, tetapi mereka adalah bagian dari proses penuaan yang normal. Otak Anda berubah seiring bertambahnya usia, yang dapat memengaruhi seberapa baik Anda mengingat berbagai hal. Anda mungkin perlu bersandar pada beberapa trik, seperti menyimpan daftar, mengikuti rutinitas, dan meletakkan barang di tempat yang telah ditentukan. Tetapi beberapa kebiasaan juga membantu Anda menjaga ingatan Anda tetap tajam. Misalnya, **berada di dekat teman dan keluarga** sering terbukti meningkatkan kekuatan otak Anda. **Olahraga teratur dan makan makanan sehat** juga penting.



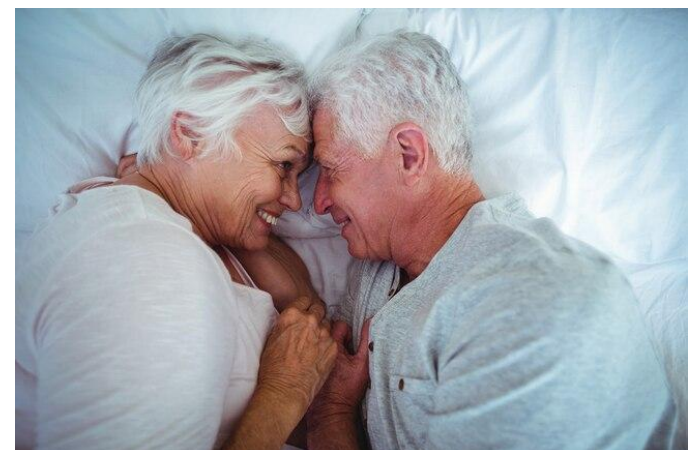
## Berat badan

**Seiring bertambahnya usia, Anda tidak membakar kalori seperti dulu.** Tetapi Anda dapat melawan metabolisme yang lebih lambat dengan menjadi lebih aktif dan **memperhatikan apa dan berapa banyak yang Anda makan.** Jadikan **buah-buahan, sayuran, dan protein** menjadi bagian penting dari makanan Anda. Juga, **batasi gula dan makanan yang tinggi lemak jenuh.** Dan perhatikan ukuran porsi.



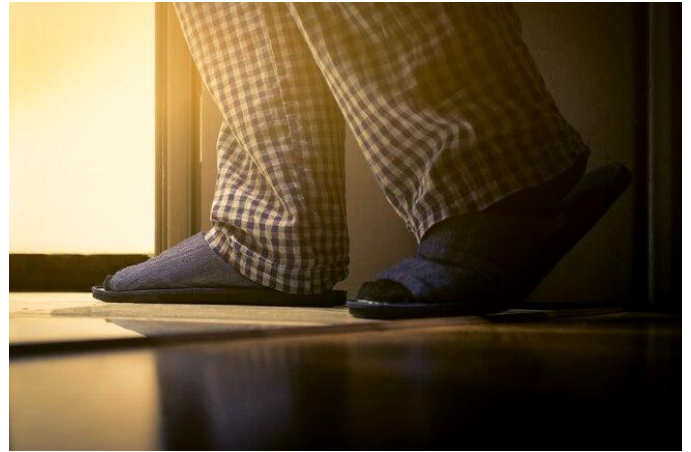
## Perubahan dalam Kehidupan Seks Anda

Disfungsi ereksi, kekeringan pada vagina, dan kondisi lain yang menjadi semakin mungkin seiring bertambahnya usia dpt menjadikan seks sebagai tantangan. Bicarakan dengan pasangan Anda tentang bagaimana perasaan Anda dan jika Anda ingin mencoba berbagai cara untuk menjadi intim. Produk<sup>2</sup> bebas seperti pelumas vagina dapat membantu beberapa masalah. Anda juga dpt bertanya kepada dokter Anda apakah ada obat yg hrs Anda coba. Tetapi **menjaga kesehatan Anda secara keseluruhan** akan membantu juga. **Olahraga** meningkatkan aliran darah dan hormon seks, dan ini membantu Anda merasa nyaman dengan diri sendiri.



## Kencing Lebih Sering

Otot kandung kemih dan panggul Anda semakin lemah seiring bertambahnya usia. Masalah kesehatan lainnya, seperti pembesaran prostat, dapat memperburuk masalah ini. Perkuat area tersebut dengan **latihan Kegel** - tekan otot-otot Anda seolah-olah Anda mencoba menahan air seni - 10 hingga 15 kali, tiga kali sehari. Diet Anda juga membuat perbedaan. **Dapatkan banyak serat, dan batasi minuman berkarbonasi dan berkafein**. Jika Anda mengalami masalah dengan menahan air seni, bocor, kebutuhan mendesak untuk buang air kecil, atau rasa sakit saat Anda pergi, temui dokter Anda.



## Membiasakan diri

Sangat mudah bosan jika Anda jatuh ke dalam rutinitas yang dapat diprediksi, terutama jika itu tidak banyak berubah selama bertahun-tahun. Untuk menjaga pikiran Anda tetap sibuk, **cobalah keluar dari jadwal harian Anda**. Luangkan waktu utk **melakukan sesuatu yg Anda sukai atau pelajari keterampilan baru**. Jika Anda sudah pensiun, Anda mungkin berpikir untuk mendapatkan pekerjaan paruh waktu atau pekerjaan sementara. Ini dapat meningkatkan kesehatan mental Anda dan keuntungan Anda pada saat yang bersamaan.



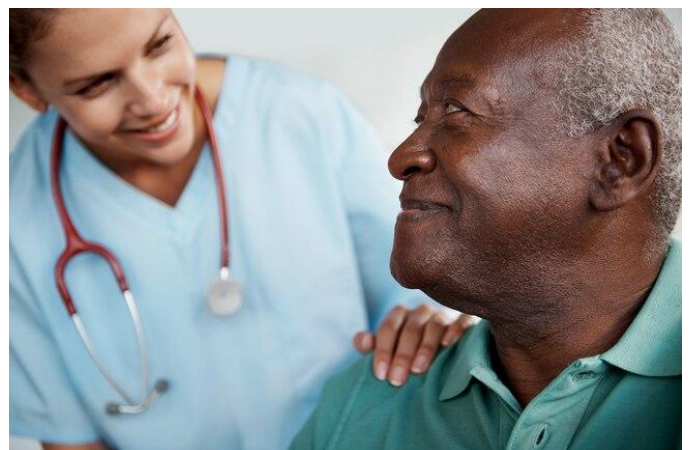
## Merasa kesepian

Apakah anak<sup>2</sup> Anda pindah atau Anda pensiun dari pekerjaan Anda, Anda mungkin menghabiskan lebih banyak waktu di sekitar lebih sedikit orang seiring bertambahnya usia Anda. Agar tidak merasa terisolasi, **jadikan bagian dari rutinitas harian Anda untuk berbicara dengan teman, keluarga, dan tetangga. Sukarelawan untuk amal atau kelompok berbasis agama**. Cukup menulis surat dapat memberikan kehidupan sosial Anda dorongan. **Seekor hewan peliharaan juga baik untuk pertemanan - berjalan kaki setiap hari adalah olahraga yang baik dan kesempatan untuk bertemu orang-orang**.



## Tetap utamakan Kesehatan Anda

Kebanyakan orang dewasa yang lebih tua memiliki setidaknya satu masalah kesehatan, seperti penyakit jantung atau diabetes. Jika Anda memilikinya, penting utk **melakukan pemeriksaan rutin, tetap mengikuti resep Anda, dan ikuti semua instruksi dokter Anda**. Pemeriksaan adalah kunci bahkan jika Anda tidak memiliki masalah kondisi kesehatan sehingga Anda dapat menemukan masalah lebih awal dan mendapatkan tips untuk tetap sehat.



<https://www.webmd.com/healthy-aging/ss/slideshow-fight-aging-process>