

Ever Green

[Jawa Pos, Senin, 10 November 2008 ]

## **Just for Us : Tunda Penuaan Dini dengan Manajemen Stres**

Ucapan selamat ulang tahun memang tak selalu membahagiakan. Kenyataan bahwa usia bertambah ternyata dapat menyulut perasaan tertekan. Yang lebih celaka, terus-menerus stres ternyata malah membuat proses penuaan berlangsung lebih cepat.

"Karena itu, kendati Anda tahu usia seseorang, sejatinya Anda tidak pernah tahu bagaimana mereka sesungguhnya," ujar Dr Anne Glass, asisten direktur the Institute of Gerontology, the University of Georgia, Amerika Serikat.

Kesehatan secara keseluruhan menentukan sampai berapa lama usia harapan hidup seorang individu dibandingkan kualitas genetik. Menurut Robert Young, peneliti senior dari The Gerontology Research Group, genetik ibarat lotre. Hanya sekitar 25 persen dari gen yang memberikan kehidupan lebih lama. Sisanya begitu bergantung pada kesehatan tubuh.

Usia mental bergantung dari kemampuan mengatur emosi, menyelesaikan masalah, dan menangani stres. Ketika tua, orang-orang yang senantiasa aktif, baik secara mental maupun fisik, akan mampu mempertahankan kemandirian lebih lama dibandingkan mereka yang pasif. Hal itu disebut bisa membuat mereka merasa awet muda.

Berdasar studi Institute of Gerontology, begitu menginjak tua kecenderungan orang untuk merokok dan mengonsumsi alkohol menurun. Pada usia itu, sebagian besar lansia lebih fokus pada kesehatan diri. Mereka banyak mengikuti kelas-kelas kesehatan untuk memperpanjang usia harapan hidup atau melakukan hal lain. Misalnya, memelihara hewan peliharaan untuk meredakan stres.

Manajemen stres di usia senja memang harus dipahami betul. Caranya, berolahraga secara teratur atau mengistirahatkan diri dari kegiatan yang bisa membuat stres. Jika kehadirannya tidak dikontrol, stres dapat merusak tubuh dan jiwa.

"Suatu siksaan yang amat berat bagi tubuh bila stres terus-menerus menyerang. Anda yang tak bisa mengatasi stres bisa jadi akan merasa lebih tua dibandingkan usia sebenarnya," papar Dr Glass.

Perempuan boleh jadi hidup lebih lama dibandingkan pria. Tetapi, kaum hawa lebih rentan stres. Sehingga, mereka pun jadi lebih kerap berkunjung ke dokter lantaran lebih mudah terserang penyakit kronis. "Karena itu, setidaknya masing-masing mempunyai teman dekat. Selain teman bicara, teman ini yang diharapkan bisa membantu saat butuh pertolongan," ujar Glass. **(AP/ign/ayi)**