

# **Kiat Sehat dan Bugar Menjelang Pensiun**

**Oleh : Maulinda Pramadewi**

## **Pendahuluan**

Masa pensiun adalah fase kehidupan yang akan dialami oleh hampir semua orang yang telah menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bekerja. Bagi sebagian orang, masa ini dinantikan sebagai waktu untuk beristirahat, menikmati hobi, atau berkumpul bersama keluarga. Namun, bagi sebagian lainnya, masa pensiun dapat menjadi tantangan tersendiri, terutama jika tidak dipersiapkan dengan baik dari segi fisik, mental, dan finansial.

Salah satu tantangan terbesar menjelang masa pensiun adalah menjaga kesehatan tubuh. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan biologis yang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes, jantung, hingga gangguan kognitif. Sesuai data penduduk lanjut usia di Indonesia terus meningkat, sehingga kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat menjadi semakin relevan, terutama di kalangan usia menjelang pensiun.

Menjaga kesehatan secara menyeluruh—baik fisik maupun mental—akan sangat menentukan kualitas hidup selama masa pensiun. Oleh karena itu, penting bagi individu yang berada dalam usia 50-an untuk mulai menerapkan kebiasaan sehat dan melakukan perencanaan hidup secara menyeluruh. Dengan persiapan yang baik, masa pensiun bisa menjadi periode yang membahagiakan, produktif, dan bebas dari beban penyakit.

## **Mengapa Kesehatan Menjelang Pensiun Sangat Penting?**

Kesehatan menjelang pensiun tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga pada biaya kesehatan yang harus dikeluarkan. Berbagai referensi menyebutkan bahwa pencegahan penyakit melalui gaya hidup sehat jauh lebih efektif dan murah dibandingkan dengan pengobatan. Dengan tubuh yang sehat, masa pensiun bisa menjadi waktu yang produktif, bahagia, dan bebas stres.

## **Kiat Sehat dan Bugar Menjelang Pensiun**

### **1. Aktivitas Fisik Rutin**

Olahraga ringan seperti jalan kaki, bersepeda, atau yoga dapat membantu menjaga kesehatan jantung, mengontrol berat badan, dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik rutin minimal 150 menit dengan aktivitas aerobik sedang per minggu akan dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

### **2. Pola Makan Seimbang**

Menjaga asupan gizi seimbang penting untuk mencegah penyakit kronis. Konsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, serta kurangi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam serta makanan siap saji.

### **3. Pemeriksaan Kesehatan Berkala**

Rutin melakukan medical check-up membantu mendeteksi penyakit lebih dini. Tes seperti tekanan darah, kadar kolesterol, dan gula darah sebaiknya dilakukan secara berkala.

#### **4. Manajemen Stres dan Kesehatan Mental**

Persiapan pensiun bisa memicu kecemasan. Menyibukkan diri dengan hobi, bergabung dengan komunitas ( misalnya Arisan ) bisa membantu menjaga kesehatan mental.

#### **5. Perencanaan Keuangan**

Kesehatan fisik dan mental sangat berkaitan dengan stabilitas finansial. Mempersiapkan dana pensiun dan asuransi kesehatan sejak dini akan mengurangi kekhawatiran saat pensiun tiba.

#### **6. Tidur Cukup dan Berkualitas**

Tidur yang cukup (7–8 jam per malam) sangat penting untuk pemulihan tubuh dan keseimbangan hormon. Karena Gangguan tidur dapat mempercepat penuaan dan memicu berbagai penyakit.

#### **7. Healing**

Sekali kali perlu menjakan diri dengan berjalan jalan / mengunjungi tempat yang disenangi. Atau menonton TV dengan acara yang di sukai: Menonton Drakor

#### **8. Menyalurkan Hobby**

Dengan cara merawat /Memelihara hewan kesayangan / berkebun.

## **9. Aktifitas Beribadah**

Menjalankan Aktifitas Ibadah seperti Mengikuti Pengajian, Puasa Sunah, Sholat wajib dan Sunah dan Sodaqoh serta mengunjungi Panti asuhan akan dapat meningkatkan kekuatan Mental dan spiritualitas.

## **Penutup**

Masa pensiun adalah babak baru dalam kehidupan, di mana kebebasan dan kesempatan untuk menikmati hidup lebih banyak terbuka. Namun, untuk menjalani masa ini dengan penuh kebahagiaan, kesiapan fisik dan mental menjadi hal yang sangat penting. Dengan menjaga kesehatan tubuh, menjalani pola makan yang seimbang, serta rutin berolahraga, seseorang dapat memastikan bahwa masa pensiun mereka tidak hanya diisi dengan waktu luang, tetapi juga dengan kegiatan yang bermanfaat dan menyenangkan.

Selain itu, persiapan mental juga tidak kalah pentingnya. Pensiun sering kali membawa perubahan besar dalam rutinitas sehari-hari yang bisa memicu kecemasan atau bahkan depresi. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan emosional, membangun jaringan sosial, dan menemukan kegiatan baru yang menyenangkan bisa menjadi cara yang efektif untuk menghindari stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Pada akhirnya, kesehatan adalah investasi jangka panjang yang membutuhkan perhatian dan komitmen. Menjaga tubuh tetap sehat, pikiran tetap positif, dan perencanaan masa depan yang matang akan membuat pensiun menjadi lebih bermakna. Dengan demikian, pensiun bukanlah akhir dari produktivitas, melainkan kesempatan untuk menjalani hidup dengan cara yang lebih bugar, lebih sehat, dan lebih bahagia.

## **Daftar Pustaka**

1. Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Lansia Indonesia*.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Lansia*.