



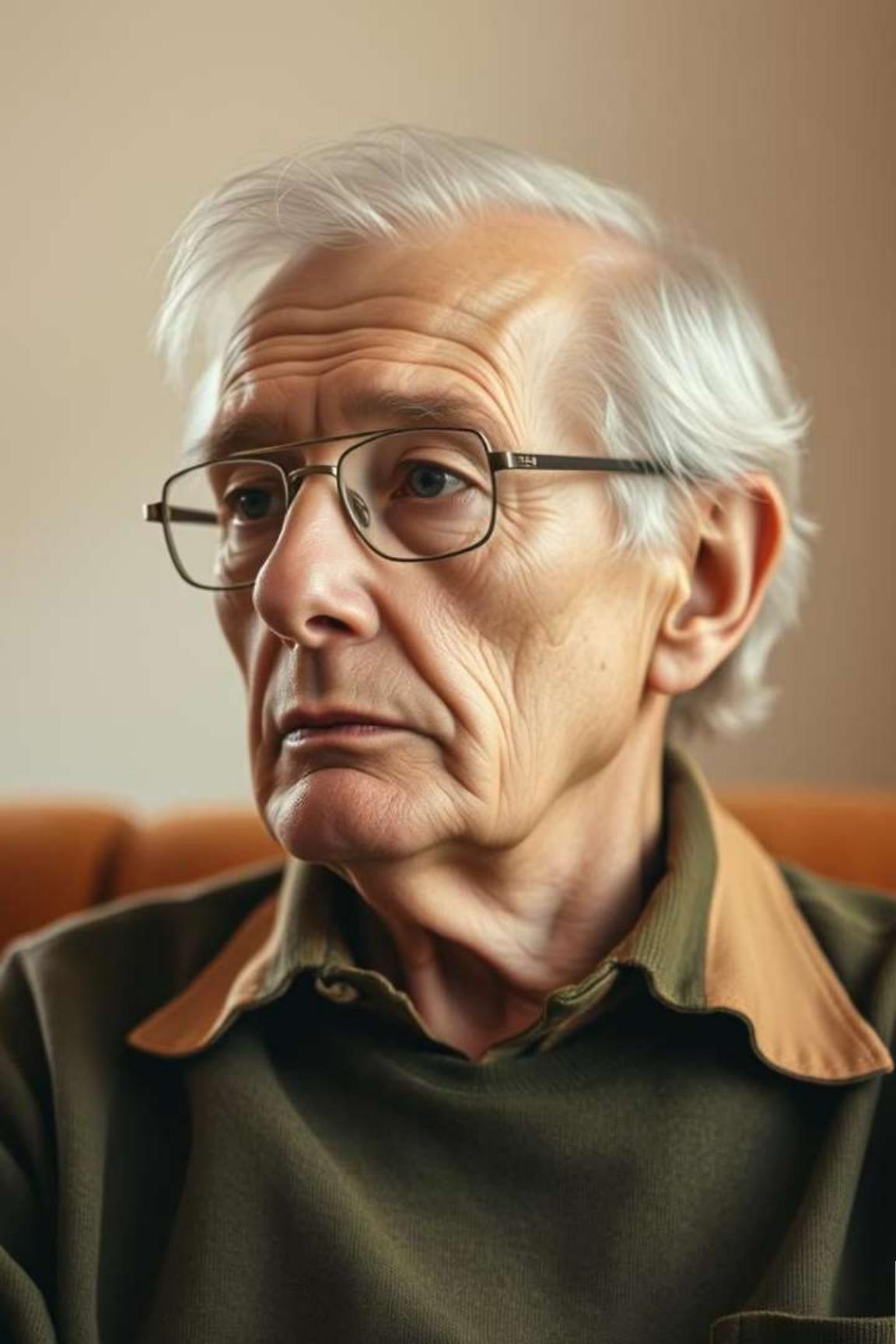
Mengelola Stres dengan Bijak di Usia Senja

Kunci untuk hidup bahagia dan sehat saat memasuki usia senja.

Asti Haryati, M.Pd

Senin, 19 Mei 2025

UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU



Apa itu Stres dan Mengapa Penting Dikelola di Usia Senja?

Definisi Stres

Respon tubuh terhadap tekanan fisik atau mental yang berlebih.

Kenapa Penting ?

Stres mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional lansia secara signifikan.

Manfaat Pengelolaan

Mencegah masalah kesehatan kronis dan meningkatkan kualitas hidup.



Penyebab Umum Stres pada Lansia



Perubahan Kesehatan

Masalah fisik dan penyakit kronis yang meningkat.



Kesepian

Berurusan dengan kehilangan pasangan atau teman dekat.



Transisi Hidup

Pensiun, perubahan peran sosial, dan penyesuaian lingkungan baru.

Dampak Negatif Stres Berkepanjangan pada Lansia

Kesehatan Fisik

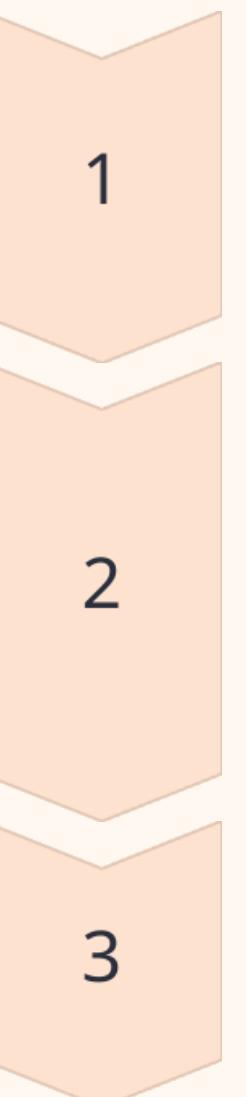
- Tekanan darah tinggi
- Sistem imun melemah
- Risiko penyakit jantung meningkat

Kesehatan Mental

- Kecemasan dan depresi
- Kesulitan tidur
- Penurunan daya ingat



Strategi #1: Aktivitas Fisik Ringan dan Teratur



Manfaat

Mengurangi hormon stres dan memperbaiki suasana hati.

Contoh Aktivitas

- Jalan kaki santai
- Senam ringan
- Yoga khusus lansia

Konsistensi

Lakukan 30 menit sehari, 5 kali seminggu.

Strategi #2: Teknik Relaksasi

Meditasi

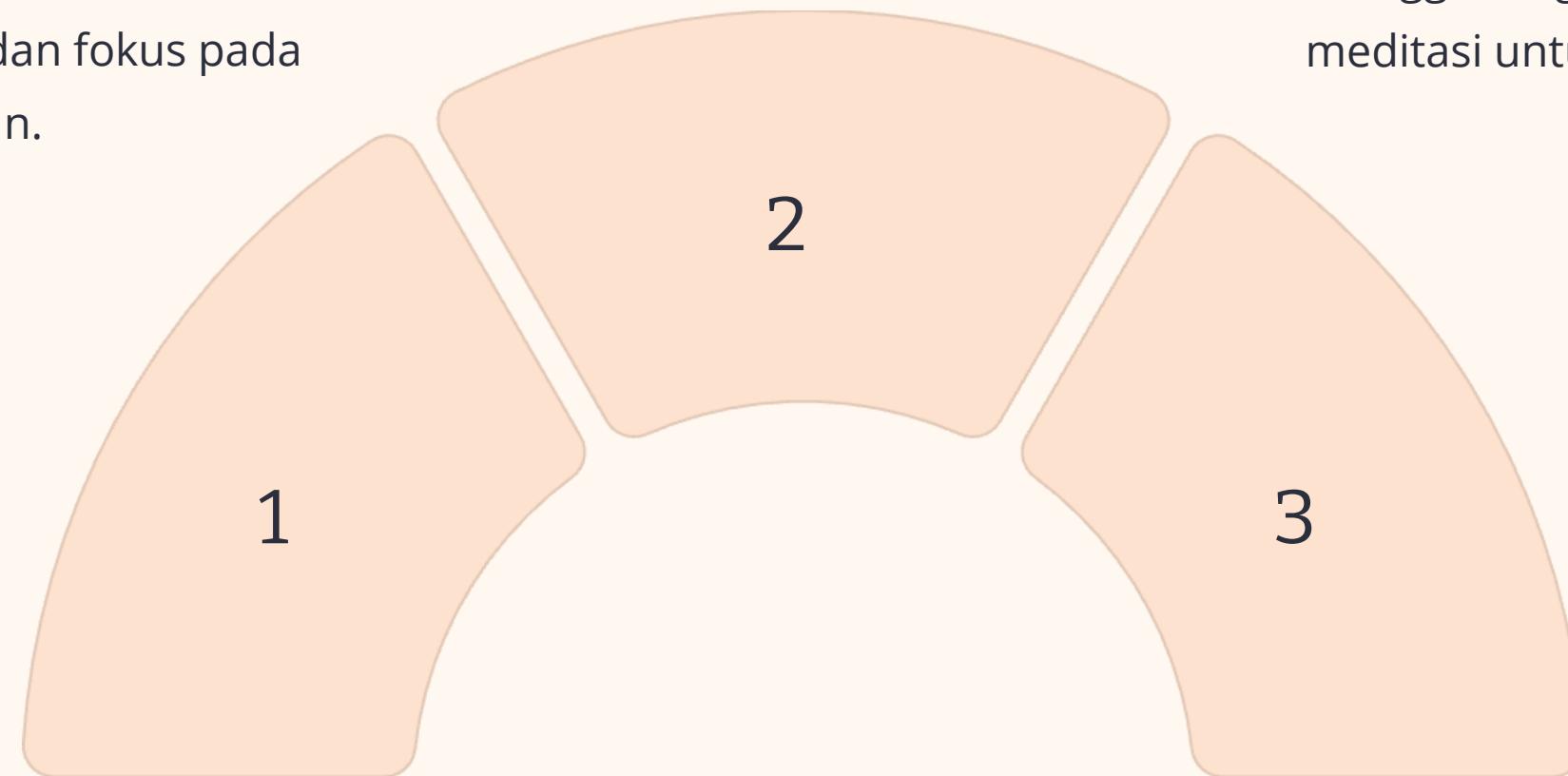
Menenangkan pikiran dan fokus pada pernapasan.

Pernapasan Dalam

Meredakan ketegangan otot dan menurunkan tekanan darah.

Yoga

Menggabungkan gerakan lembut dan meditasi untuk keseimbangan mental dan fisik.



Strategi #3: Menjaga Koneksi Sosial dan Komunikasi Positif

Interaksi Rutin

Jalin hubungan dengan keluarga dan teman secara teratur.

Aktivitas Sosial

Ikuti komunitas atau klub hobi untuk mengurangi kesepian.

Komunikasi Positif

Fokus pada percakapan yang mendukung dan membangun.



Strategi #4: Mengelola Waktu dan Prioritas dengan Bijak

1 Buat Jadwal Harian

Atur waktu untuk aktivitas dan istirahat seimbang.

2 Prioritaskan Kegiatan

Fokus pada tugas yang penting dan beri waktu untuk diri sendiri.

3 Hindari Overload

Kenali batas kemampuan dan jangan terlalu memaksakan diri.



Strategi #5: Mencari Dukungan Profesional Jika Diperlukan

Kapan Mencari Bantuan

Jika stres tidak terkelola, mempengaruhi keseharian dan kesehatan.

Jenis Dukungan

- Konseling psikologis
- Terapi relaksasi
- Pengobatan medis jika perlu

Manfaat

Dukungan profesional dapat mempercepat pemulihan dan kesejahteraan.

Kesimpulan: Hidup Bahagia dan Sehat di Usia Senja

Kelola Stres Secara Aktif

Penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental.

Gunakan Strategi Tepat

Aktivitas fisik, relaksasi, koneksi sosial, dan manajemen waktu.

Minta Bantuan Jika Perlu

Jangan ragu mencari dukungan profesional.



"Hidup bukan tentang seberapa lama kita hidup, tapi seberapa damai dan bermaknanya waktu yang kita miliki."