



KONSEP AWET MUDA DALAM AL-QUR'AN: ASPEK SPIRITUAL DAN KESEHATAN

Zara¹, Safitri Hasibuan², Ali Akbar³

Prodi Ilmu Al-qur'an dan tafsir, UIN SUSKA

Email: Zarabagan30@gmail.com¹, Safitrihsb820@gmail.com²,
ali.akbar@uin-suka.ac.id³

ABSTRACT

This study explores the concept of youthful vitality in the Qur'an by examining its spiritual and health aspects. The research aims to understand how spiritual values and health principles in the Qur'an contribute to human physical vitality and endurance. The method used is a literature review and thematic analysis of Qur'anic verses related to physical and spiritual health. The findings reveal that the Qur'an views youthful vitality not merely as a physical phenomenon but as a result of harmony between a pure heart, strong faith, and divinely recommended healthy lifestyle. Therefore, the concept of youthful vitality in the Qur'an holds a holistic meaning that encompasses the balance between soul and body.

Keywords : *youthful vitality, Qur'an, spiritual*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji konsep awet muda dalam Al-Qur'an dengan menelaah aspek spiritual dan kesehatan yang terkandung di dalamnya. Tujuan penelitian untuk memahami bagaimana nilai-nilai spiritual dan prinsip kesehatan dalam Al-Qur'an berkontribusi pada kesegaran dan ketahanan fisik manusia. Metode yang digunakan adalah studi literatur dan analisis tematik ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan kesehatan jasmani dan rohani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang awet muda bukan semata-mata fenomena fisik, melainkan hasil perpaduan antara kebersihan hati, keimanan yang kokoh, serta pola hidup sehat yang dianjurkan secara ilahi. Dengan demikian, awet muda dalam perspektif Al-Qur'an mengandung makna holistik yang mencakup keseimbangan antara jiwa dan tubuh.

Kata Kunci : *awet muda, Al-Qur'an, spiritual*

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kesegaran fisik yang terjaga sepanjang usia merupakan keinginan banyak orang. Dalam perspektif Al-Qur'an, konsep awet muda tidak hanya terkait kondisi fisik, tetapi juga aspek spiritual yang saling berkaitan. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana Al-Qur'an memandang awet muda melalui gabungan aspek spiritual dan kesehatan.

Pendekatan penelitian ini dengan menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kesehatan jasmani dan rohani sebagai landasan. Melalui analisis tersebut, diharapkan ditemukan pemahaman yang komprehensif terkait konsep awet muda dalam Al-Qur'an.

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan konsep awet muda dari sudut pandang Al-Qur'an yang melibatkan aspek spiritual dan kesehatan sebagai faktor utama dalam menjaga kesegaran dan daya tahan tubuh.

Kajian teoritik yang digunakan mencakup ajaran Islam tentang pentingnya iman dan kebersihan hati sebagai sumber kesehatan spiritual, serta prinsip-prinsip kesehatan jasmani yang dianjurkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Studi ini bertujuan memberikan pemahaman seimbang antara dimensi spiritual dan fisik dalam menjaga kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka. Rancangan penelitian menelaah Al-Qur'an, tafsir klasik dan modern, kitab tasawuf, serta literatur kesehatan Islam. Populasi sampel adalah sumber-sumber relevan dengan tema awet muda, kesehatan, dan spiritualitas; pemilihan sampel dilakukan secara purposive. Data dikumpulkan melalui penelusuran naskah primer dan sekunder secara manual maupun elektronik, dengan instrumen analisis berupa kerangka tematik untuk mengidentifikasi tema utama seperti kesehatan fisik, kedalaman spiritual, kebersihan hati, dan praktik keseimbangan hidup. Teknik analisis data adalah analisis tematik dan hermeneutik, dengan triangulasi lintas sumber untuk meningkatkan validitas temuan. Spesifikasi alat dan bahan tidak diperlukan; jika ada, sertakan perangkat lunak analisis kualitatif secara singkat. Kehadiran peneliti diakui sebagai bagian dari proses interpretasi, dengan upaya pengecekan keabsahan melalui konsultasi ahli mufassir serta pakar kesehatan Islam. Penelitian ini bersifat literatur-sentris, tanpa lokasi lapangan, dan waktu pengerjaan disesuaikan dengan jadwal penyusunan tinjauan pustaka dan analisis materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Awet muda tidak hanya sekadar soal penampilan fisik, tetapi juga melibatkan keadaan spiritual dan kesehatan seseorang. Dalam Al-Quran, konsep hidup berkualitas dan panjang umur sering dikaitkan dengan ketaatan kepada Allah, pola

hidup sehat, serta keseimbangan antara jasmani dan rohani.

Al-Quran menekankan pentingnya menjaga keimanan dan hubungan dengan Allah sebagai sumber kekuatan dan kesejahteraan. Ayat-ayat seperti dalam Surah Al-Mu'minun ayat 14 yang berbunyi :

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا
آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

"Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat (darah). Lalu, sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik."

Ayat ini menyebutkan proses penciptaan manusia dengan rinci dan menandakan bahwa setiap fase kehidupan adalah bagian dari kehendak Allah.

Awet muda dalam perspektif spiritual Al-Qur'an

Awet muda dalam spiritual berarti jiwa yang selalu segar dengan keimanan, ketenangan hati, dan kebersihan pikiran. Ketaatan kepada perintah Allah, amalan ibadah, dan menjauhi dosa menjadi pondasi spiritual untuk menjaga keberkahan dalam hidup. Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya menjaga hati agar tetap bersih dari sifat tercela yang dapat mempercepat penuaan spiritual.

- Ketenteraman Hati sebagai Sumber Kesehatan

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." – QS. Ar-Ra'd [13]: 28

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati (sakīnah) adalah fondasi dari kesehatan yang sejati. Dari sisi psikologi modern, stres kronis terbukti mempercepat proses penuaan biologis dengan cara merusak DNA, memperpendek telomer sel, dan mengganggu keseimbangan hormon tubuh.

- Ikhlas

Dalam banyak ayat, Allah memuji orang-orang yang ikhlas dan sabar. Keikhlasan membuat seseorang bebas dari penyakit hati seperti iri, dengki, sombong, dan dendam.

- Bersyukur

Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih." (QS. Ibrahim [14]: 7)

Syukur bukan sekadar ucapan "alhamdulillah", tetapi sikap hidup yang menerima, menghargai, dan melihat sisi positif dari setiap keadaan. Sikap syukur menumbuhkan hormon bahagia seperti serotonin dan dopamin, yang berperan besar dalam menjaga kesehatan mental dan memperlambat penuaan sel.

- Senyum dan amal baik

"Senyummu kepada saudaramu adalah sedekah." (HR. Tirmidzi)

Senyum yang tulus adalah bentuk doa dalam tindakan. Orang yang murah senyum memancarkan energi positif yang membuatnya tampak muda dan berseri.

Awet muda dalam dari aspek kesehatan dalam pandangan Al-Qur'an

Al-Quran juga mengandung petunjuk yang terkait dengan pola hidup sehat, yang secara tidak langsung menjaga fisik agar tetap prima. Contohnya, larangan mengonsumsi makanan haram dan berlebih-lebihan dalam makan menurut Surah Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi:

يٰۤاٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan."

Ayat ini menjelaskan berkontribusi kepada kesehatan tubuh. Air sebagai simbol kesucian dan kesegaran disebut sering dalam Al-Quran, menegaskan pentingnya cairan bagi kesehatan badan. Pola hidup yang bersih, menjaga makanan, berolahraga, serta istirahat yang cukup sesuai sunnah Nabi adalah bagian dari bagaimana Islam mendorong manusia agar sehat dan awet muda.

Salah satu kunci utama untuk menjaga kesehatan dan keawetmudaan menurut Islam adalah dengan memperhatikan pola makan yang sehat dan halal. Allah SWT telah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 168:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا وَّلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۚ اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu."

Berdasarkan ayat tersebut, kita diperintahkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib (baik). Makanan halal adalah makanan yang diperbolehkan dalam syariat Islam, sedangkan makanan thayyib adalah makanan yang bersih, sehat, dan bermanfaat bagi tubuh.

- Menjaga kebersihan seperti wudhu dan mandi, juga berdampak pada kesehatan fisik sekaligus spiritual.

"Kebersihan adalah sebagian dari iman." (Riwayat Muslim)

- Beristirahat yang cukup agar tubuh dapat melakukan regenerasi dan menjaga daya tahan.

Hubungan antara spiritual dan kesehatan

Hubungan awet muda antara spiritual dan kesehatan sangat erat, di mana kesehatan spiritual berkontribusi positif terhadap kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya mendukung tampilan awet muda.

Kesehatan spiritual yang baik dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi sehingga menjadikan seseorang lebih bahagia dan rileks, yang berpengaruh pada kondisi tubuh yang lebih sehat dan penampilan yang lebih muda dari usia aslinya.

Selain itu, hidup dengan hati yang ringan, mudah memaafkan, dan tidak menyimpan dendam adalah tanda spiritual yang bisa memancarkan energi positif dan ketenangan batin yang juga mempengaruhi penampilan luar, membuat seseorang terlihat lebih segar dan awet muda.

Beberapa makna spiritual yang terkait dengan awet muda meliputi hidup dengan hati ringan, dekat dengan energi cinta, memiliki kedamaian batin, dan selaras dengan diri sendiri. Kesehatan spiritual yang baik juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh melalui optimisme, menurunkan respons stres, dan mendukung kesejahteraan holistik yang mencakup fisik, mental, dan spiritual. Di sisi lain, praktik spiritual seperti ibadah rutin, zikir, puasa, dan meditasi tidak hanya menenangkan jiwa tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik, yang berperan dalam menjaga keawetmudaan.

Secara keseluruhan, awet muda bukan hanya ditentukan oleh faktor genetik atau perawatan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas spiritual seseorang yang menciptakan keseimbangan dan ketenangan dalam hidup, yang pada akhirnya merefleksikan kondisi tubuh yang sehat dan tampilan yang lebih muda.

Rahasia awet muda ala islami

Awet muda dalam pandangan Islam bukan hanya soal kulit yang kencang atau wajah yang bercahaya, melainkan juga tentang hati yang tenang, jiwa yang damai, serta kebiasaan hidup sehat sesuai tuntunan sunnah Nabi. Dari menjaga pola makan, memperbanyak wudhu, hingga membiasakan dzikir dan doa, semua itu menjadi rahasia agar seseorang terlihat lebih segar, bersinar, sekaligus memancarkan kecantikan dari dalam. Dengan begitu, awet muda bukan hanya impian, melainkan anugerah yang bisa diraih setiap muslim dengan kesederhanaan dan keberkahan.

Memahami proses penuaan

Kita semua tahu bahwa penuaan adalah proses alami. Seiring bertambahnya usia, kulit akan kehilangan elastisitasnya. Garis halus, keriput, dan bahkan flek

hitam pun mulai muncul. Produksi kolagen berkurang, otot melemah, sehingga kulit mengendur.

Islam mengajarkan bahwa penuaan tidak harus membuat seseorang kehilangan pesona. Wajah boleh menua, tetapi hati yang tenang dan jiwa yang bersih akan memancarkan cahaya abadi. Allah Swt berfirman dalam Surat Asy-Syams ayat 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

“Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.”

Ayat ini menegaskan bahwa kecantikan sejati bukan hanya soal fisik tetapi yang namanya kecantikan sejati juga tentang jiwa yang suci. Inilah rahasia awet muda dalam Islam: menjaga jasmani sekaligus rohani.

Langkah-Langkah Sederhana untuk Awet Muda

Awet muda bukan hanya tentang wajah yang tampak segar tetapi juga tentang tubuh yang sehat, hati yang tenang, dan pikiran yang cerah. Berikut adalah beberapa langkah sederhana yang bisa kita lakukan setiap hari:

- Pola Makan Sehat dan Halal:

Apa yang kita makan sangat memengaruhi tubuh dan wajah kita. Contoh sederhananya, saat berbuka puasa, misalnya hindari makan berlebihan dan perbanyak konsumsi sayur, buah, dan air putih. Dengan begitu, tubuh lebih sehat dan wajah lebih segar.

- Rutin Berolahraga

Tubuh yang aktif bergerak akan lebih bugar. Islam mengajarkan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Dalam al-Qur'an Adz-Dzariyat: 17-18 disebutkan: “Sesungguhnya mereka dahulu sedikit sekali tidur di waktu malam, dan pada akhir malam mereka memohon ampun kepada Allah.” Ayat ini menggambarkan bahwa seorang muslim menjaga kesehatan dengan bergerak di siang hari lalu, menyeimbangkannya dengan ibadah malam.

- Cukup Tidur dan Istirahat.

Kurang tidur bisa membuat wajah kusam dan tubuh lemas. Nabi Saw mencontohkan tidur lebih awal dan bangun sebelum subuh untuk tahajud. Pola ini membuat tubuh segar sekaligus menambah kekhusyukan ibadah.

- Menjaga Wudhu.

Wudhu bukan hanya syarat sah shalat tetapi juga membuat wajah segar dan bersih. Nabi Saw bersabda: “Sesungguhnya umatku akan dipanggil pada hari kiamat dalam keadaan bercahaya wajah, tangan, dan kakinya karena bekas wudhu.” (HR. Bukhari dan Muslim).

- Mengelola Stres dengan Dzikir.

Stres adalah salah satu penyebab wajah cepat tua. Allah Swt berfirman:

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28). Contoh sederhananya ketika pekerjaan menumpuk, berhentilah sejenak kemudian tarik napas dalam-dalam dan ucapkan subhanallah, alhamdulillah, Allahu akbar. Hati menjadi lebih lega dan wajah pun lebih rileks.

- Senyum dan Berbuat Baik.

Senyum adalah kosmetik alami yang murah. Bahkan, senyum itu berpahala. Nabi Saw bersabda: “Senyummu kepada saudaramu adalah sedekah.” (HR. Tirmidzi). Orang yang mudah tersenyum akan tampak ramah, awet muda, dan menyenangkan untuk dipandang.

- Menjaga Silaturahmi.

Silaturahmi bukan hanya mempererat hubungan. tetapi juga membawa berkah umur dan rezeki. Nabi Saw bersabda: “Siapa yang ingin dilapangkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, hendaklah ia menyambung silaturahmi.” (HR. Bukhari dan Muslim). Artinya, wajah yang cerah dan hati yang bahagia seringkali hadir dari hubungan baik dengan sesama.

sesama

- Shalat Malam dan Sujud.

Gerakan sujud melancarkan aliran darah ke otak. Selain sehat, shalat malam juga memberi cahaya pada wajah. Nabi Saw bersabda: “Banyaklah shalat malam, niscaya wajahmu akan tampak bersinar di siang hari.” (HR. Ibnu Majah).

Rahasia awet muda dengan buah-buahan segar

Setiap orang ingin kelihatan awet muda. Salah satu hal yang bisa membuat orang kelihatan awet muda adalah kondisi kulit. Memiliki kulit yang segar berseri akan membuat penampilan jadi kelihatan awet muda. Rahasia mendapatkan kulit awet muda bisa dilakukan secara alami yaitu dengan mengkonsumsi buah buahan segar.

Memiliki kulit awet muda pastinya jadi impian buat kebanyakan orang. Sehingga ada orang rela mengeluarkan uang jutaan rupiah hanya untuk mewujudkan agar kelihatan lebih muda penampilannya. Bagi orang yang memiliki banyak uang mungkin mereka akan melakukan operasi. Padahal ada cara-cara yang lebih alami yang bisa dilakukan, salah satunya adalah dengan makan. buah-buahan yang disebut dengan buah buahan super. Apa saja jenis buah yang termasuk jenis buah super?

Ada beberapa buah-buahan yang memiliki manfaat super yang kalau sering mengkonsumsinya akan menjaga kulit agar tetap awet muda. Berikut ini tips agar kulit awet muda dengan memanfaatkan buah buahan segar:

- 1) Tomat Ada sebuah penelitian menunjukkan kalau buah tomat memiliki sepuluh kali lebih potensial dari pada vitamin C serta 14 kali lebih kuat jika dibandingkan dengan zat antioksidan yang ada pada anggur merah untuk

dapat membuat kulit kelihatan awet muda. Dalam kandungan buah tomat terdapat pigmen merah likopen yang khasiatnya dapat untuk membantu dalam memperlambat masalah yang ada hubungannya dengan penuaan. Kabar positifnya, likopen yang ada pada buah tomat bahkan lebih baik diserap tubuh jika tomat dimasak.

- 2) Wortel: Sayuran Wortel memiliki warna cerah oranye dari nutrisi super pigmen beta karoten. Para ilmuwan mempercayai jika nutrisi super yang ada dalam wortel ini terkumpul di bawah jaringan kulit akan dapat memberi perlindungan terhadap radiasi matahari. Dengan memakan secara teratur jenis buah yang banyak mengandung beta karoten seperti misalnya makan buah jeruk, ubi jalar, sayuran berwarna hijau gelap, aprikot, buah persik, serta wortel dapat memenuhi kebutuhan kulit sebagai anti-penuaan.
- 3) Buah apel: Buah apel juga salah satu buah super yang dapat membuat kulit tampak awet muda. Makan semangkuk buah apel dapat berisi 15 jenis nutrisi yang sangat menakjubkan. Salah satu zat antioksidan quercetin yang ada di buah apel dapat membantu membunuh virus. Usahakan jangan mengupas kulit apel karena quercetin yang berharga ini terdapat di bawah kulit apel.
- 4) Pisang: Buah pisang dapat menjadi salah satu pilihan makanan ringan yang menyehatkan, Buah pisang kaya akan kalium yang khasiatnya untuk membantu mengembalikan keseimbangan elektrolit serta untuk menyerap kelebihan air yang ada dalam tubuh. Jika dikombinasikan dengan program diet rendah garam, makan satu buah pisang tiap hari bisa membantu menyusutkan pergelangan kaki yang bengkak, pergelangan tangan dan perut.
- 5) Buah Jeruk Segelas takaran jus jeruk memiliki paling tidak 170 nutrisi super, masih ditambah dengan banyaknya vitamin yang ada pada buah jeruk yang dapat untuk meningkatkan kekebalan tubuh seperti vitamin C, zat kalium serta vitamin B yang sangat dibutuhkan untuk saraf yang kuat. Buah Jeruk juga terdapat pigmen kuning yang disebut dengan lutein, yaitu zat antioksidan yang bermanfaat untuk membantu melindungi kulit dari kerusakan yang diakibatkan oleh sinar matahari.

Rahasia awet muda

Apa itu aging?

Aging adalah suatu kenyataan bahwa kita semua sedang 'berjalan menuju usia tua. Tubuh kita berada di A puncak kesegaran dan kesehatan pada usia 25 tahun. Tanda-tanda penuaan (aging) mulai muncul di usia sekitar 30-an. Pada usia itu, kulit mulai ada keriputnya, terutama di sekitar mata dan dahi. Pada usia 40-an lengan dan bokong mulai montok. Dan yang paling mengkhawatirkan adalah lingkaran pinggang bertambah ukurannya. Pada usia 50 60 tahun ingatan mulai lupa-lupa, pendengaran dan penglihatan berkurang, sendi-sendi kaku kadang berdenyut, napas pendek, cepat merasa lelah, dan ... mendadak menyadari ketika berdiri di

depan cermin perut kok gendut! Setelah itu? Rambut mulai menipis bahkan beruban!

Rasanya menakutkan ya! Meskipun begitu menurut dr. An-drew Weil, Anda tak perlu terlalu khawatir, meskipun Anda tidak bisa menolak atau mengingkari bahwa setiap orang akan menjadi tua dengan berbagai risikonya (perubahan fisik, penyakit-penyakit berdatangan, dan sebagainya). Namun kesehatan masih bisa dipertahankan, demikian juga mobilitas dan penurunan daya pikir. Banyak faktor memengaruhi proses penuaan, dan jika Anda pandai menjaga diri, Anda bisa tetap fit dan aktif minimal sampai usia 80 tahun.

Jadi, apakah proses penuaan (aging) itu? Aging adalah pro-ses yang dialami oleh tubuh dimana fungsi bagian-bagian tubuh semakin berkurang, misalnya kulit yang semakin menipis dan kemudian muncul keriput, daya cerna yang semakin berkurang sehingga terjadi penimbunan lemak yang menyebabkan perut gendut, dan sebagainya.

Belakangan ada ilmu baru yang disebut antiaging medicine. Ilmu baru ini mempelajari proses antipenuaan dan cara inter-vensinya. Antiaging medicine adalah ilmu kedokteran yang dicetuskan oleh 12 dokter dan ilmuwan Amerika Serikat pada tahun 1993, dengan spesialisasi dalam ilmu kedokteran yang mengaplikasikan kemajuan dan teknologi medik untuk men-deteksi diri, mencegah, mengobati, dan mengembalikan dis-fungsi yang berhubungan dengan usia, kelainan, dan penyakit. Pelopornya adalah Dr. Ronald Klatz dan Dr. Robert Goldman. Mereka mendirikan American Academy of Antiaging Medicine pada tahun 1993.

Ada ilmu lain tentang proses penuaan, yaitu gerontologi. Apa bedanya dengan antiaging medicine? Antiaging medicine menunjukkan upaya yang sifatnya progresif dan proaktif dalam memerangi proses penuaan, sedangkan gerontologi sifatnya pasif dan menerima proses penuaan sebagai hal yang alamiah yang tidak perlu dimanipulasi. Cukup dengan mengatasi masa-lah-masalah yang timbul di usia lanjut.

Sejauh ini antiaging medicine belum sepenuhnya diakui, namun kenyataannya ilmu ini telah digunakan dan diterima masyarakat secara luas di seluruh dunia karena bertujuan mencegah penuaan termasuk mencegah penyakit-penyakit yang berhubungan dengan usia tua (jantung, rematik, diabetes, stroke, kanker dan sebagainya) dengan "bonus" kita dapat menikmati hidup sehat dan bahagia di hari tua, bahkan kalau perlu masih produktif. Bukankah Anda tidak ingin panjang umur, dalam keadaan tidak berdaya, terpaksa menggunakan kursi roda atau terbaring di tempat tidur tidak bisa bangkit, atau dirawat di ICU rumah sakit dengan tubuh dipenuhi ber-bagai alat bantu? Agaknya, antiaging medicine baru akan diakui jika sudah terbukti bahwa proses aging memang merupakan suatu penyakit.

Sebetulnya tubuh kita memiliki kemampuan yang meng-agumkan untuk

memperbaiki dan menyembuhkan diri sen-diri. Tubuh selalu memproduksi sel-sel baru untuk mengganti-kan sel-sel lama yang rusak atau yang menua. Proses penggantian sel-sel tersebut berjalan siang dan malam tiada henti. Tulang sumsum misalnya, terus menerus memproduksi sel-sel darah merah agar bisa menjaga produksi untuk menutup kehilangan sel-sel darah merah yang rusak atau yang menjadi tua setiap hari. Jika tulang sumsum tidak mampu memproduksi sel-sel darah merah secepat kehilangan sel-sel darah merah, maka kita akan menderita anemia alias kekurangan darah.

Dengan semakin lanjut usia kita, maka daya memproduksi sel-sel baru pun semakin melambat; ditambah dengan absorpsi nutrisi yang semakin tidak efisien, maka produksi sel-sel baru tidak mampu menutup kerusakan atau kehilangan sel-sel lama. Dengan demikian, kehilangan sel-sel lama tidak seluruhnya bisa tergantikan oleh produksi sel-sel baru. Inilah awal menurunnya fungsi bagian-bagian tubuh alias awal terjadinya proses penuaan atau aging.

Umumnya proses penuaan telah dimulai pada usia 30 tahunan, ketika sebagian besar fungsi-fungsi tubuh mulai menurun. Tetapi tidak dapat dipastikan usia yang tepat karena sifatnya individual. Tetapi yang patut diketahui adalah, bahwa proses penuaan tidak dapat dielakkan. Tak ada pil atau injeksi yang mampu meniadakan proses penuaan. Namun Anda jangan khawatir atau putus asa. Anda masih bisa bercita-cita menjadi tua dalam keadaan sehat dan bahagia. Banyak cara untuk itu. Tetapi sebaiknya Anda mengetahui terlebih dulu gejala aging agar Anda bisa memperlambat proses tersebut, mempertahankan kesehatan fisik, mental, spiritual, dan emosional.

Fisiologi Proses Penuaan (The physiology of aging)

Proses penuaan bukanlah sesuatu yang dapat diukur secara kronologis. Proses tersebut berlanjut tanpa bisa dihentikan, dan berakhir saat kita mati. Apa yang terjadi secara fisiologis? Marilah kita simak

Semakin bertambah usia, sistem imun semakin kurang efisien kerjanya. Itu sudah dimulai pada usia 30-an. Dengan demikian, tubuh mulai rentan terhadap serangan penyakit. Mudah pilek, mudah batuk, mudah demam. Semua itu sering kali membuat kita kesal, terutama jika kita sedang berada di puncak produktivitas, sedang bersemangat mengejar karier. Pada kurun usia itu pula sistem otot mulai kendor, terutama jika tidak melakukan olahraga secara teratur. Dengan demikian perbandingan antara otot dengan lemak menjadi jomplang. Deposit lemak semakin menggunung, terutama di perut, bo-kong, dan pinggul. Sementara itu, otot perut juga mulai kehilangan kelenturannya.

Selanjutnya, metabolisme tubuh pun mulai berubah se-hingga berat badan mudah meningkat, tetapi sulit turun. Saluran pencernaan yang bertugas menangani segala sesuatu yang kita santap mulai melempem. Akibatnya, makanan yang masuk tidak seluruhnya tercerna dengan sempurna. Ini menyebabkan timbulnya gas perut

yang membuat perut kita kembung, atau kita sering mengalami diare atau sebaliknya konstipasi (sulit buang air besar, BAB). Di sisi lain, menurunnya toleransi glukosa (glucose intolerance) meningkatkan risiko diabetes tipe 2, terutama bagi mereka yang menderita obesitas (kegemukan). Tekanan darah juga meningkat dengan bertambahnya usia, dan ini meningkatkan risiko penyakit jantung (terutama bagi mereka yang menyukai banyak garam dalam makanannya).

Ketika usia melewati 40 tahun, otot jantung kemungkinan besar akan melebar sehingga mampu memompa darah lebih banyak. Ini merupakan kompensasi terhadap arteri yang mulai mengeras dan agak tersumbat. Sementara itu, jaringan yang menyelubungi jantung menebal, berakibat berkurangnya jumlah darah yang dikeluarkan. Semua itu mengurangi suplai bising, atau mereka yang terbiasa mendengar (kan) musik ber-suara keras, maka daya dengarnya akan lebih cepat menurun.

Menurunnya massa tulang dan kadar mineral juga merupakan indikasi aging. Tulang yang rapuh adalah akibat dari kadar kalsiumnya yang rendah (ini disebut osteoporosis). Terjadi lebih banyak pada wanita terutama setelah menopause (mati haid). Tulang-tulang tua yang rapuh, sulit diobati. Untuk mencegahnya (di hari tua) sebaiknya mengonsumsi cukup kalsium (bahan pangan yang mengandung kadar kalsium tinggi dan kalau perlu ditambah minum suplemen kalsium) sejak remaja dan terus mengonsumsinya secara teratur sepanjang hidup (bukan setelah tua). Motto para ahli: tabunglah tulang selagi muda, agar tidak direpotkan osteoporosis di hari tua. Umumnya orang tidak terpikir untuk 'menabung tulang' di usia muda!

Anda mulai sulit menahan kencing? Saat batuk-batuk atau tertawa terbahak-bahak Anda terkencing-kencing? Itu masalah biasa di usia lanjut. Bahkan sudah mulai sering dialami ketika usia beranjak 30-an. Pada usia itu, menurut para ahli, organ ginjal mulai dengan proses mengecilkan diri dan kandung kemih mulai kehilangan elastisitasnya. Akibatnya daya tampung ginjal dan daya pegang kandung kemih pun berkurang. Urinary incontinence atau yang kita kenal sebagai beser merupakan keluhan umum para lansia. Namun kini kondisi beser bisa dikurangi dengan melakukan senam Kegel. Atau jika terlalu mengganggu, dokter bisa melakukan operasi.

Gejala terakhir adalah seks. Pada umumnya orang beranggapan bahwa para lansia tidak lagi memiliki gairah seksual. Benarkah? Ternyata tidak demikian menurut penelitian para ahli. Banyak penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih tetap melakukan kegiatan seksual sampai usia 70, bahkan 80 tahun. Meskipun demikian tak dapat disangkal bahwa banyak wanita mengalami penurunan libido setelah menopause. Ini disebabkan hormon estrogen tidak lagi diproduksi oleh tubuhnya. Hilangnya estrogen menyebabkan menipisnya jaringan vagina dengan akibat berkurangnya produksi cairan vagina ketika gairah seksual sedang meningkat. Dan hubungan seksual pun terasa menyakitkan (pedih).

Akibatnya wanita lansia menjadi malas melakukan hubungan seksual.

Pada kaum pria ceritanya sedikit berbeda. Pada usia 40-an daya ereksi mereka juga mulai berangsur berkurang. Juga intensitas ejakulasinya. Pria juga kehilangan libido dan tidak mampu ereksi secara utuh disebabkan tidak diproduksi lagi hormon testosteron.

Efek Psikologis Proses Penuaan (The psychological effect of aging)

Akhir-akhir ini efek psikologis dari proses penuaan dianggap sama pentingnya dengan gejala fisiologis. Alasan yang dikemukakan para ahli adalah: pendekatan seseorang secara mental ketika menjalani proses penuaan sangat memengaruhi kebahagiaan dan keaktifan orang tersebut di hari tuanya.

Tentu saja banyak faktor penting yang sangat menentukan sikap psikologis kita ketika kita menjalani proses penuaan.

Ambil contoh misalnya dalam hal kesehatan. Mereka yang mempunyai kesehatan baik dan tidak menderita penyakit-penyakit degeneratif, dapat dipastikan dapat menikmati hari tuanya dibandingkan dengan mereka yang sakit-sakitan. Mereka yang kesehatannya buruk di usia muda, besar kemungkinan di hari tuanya akan menderita penyakit kronis, sulit bersosialisasi, dan mengalami beban finansial karena harus selalu kontrol ke dokter dan membeli obat-obatan. Bahkan mungkin sering harus dirawat di rumah sakit.

Status finansial kemungkinan juga bisa merupakan faktor psikologis yang penting. Lansia dengan tabungan keuangan yang cukup akan mempunyai keleluasaan berbelanja segala sesuatu yang membuat tubuhnya sehat maupun bepergian melakukan wisata. Sebaliknya dengan lansia yang keuangannya pas-pasan, mereka akan mengurangi aktivitas termasuk interaksi sosial; juga tentu saja lebih sulit mengikuti gaya hidup sehat sepenuhnya disebabkan mahalanya harga suplemen atau obat-obatan (jika sakit), dan menyediakan menu-menu sehat yang terbatas. Mereka ini lebih pasrah menjalani aging.

Yang juga penting memengaruhi faktor psikologis adalah dukungan sosial (social support). Dulu kita hidup dalam lingkungan keluarga besar (extended family) yang terdiri dari kakek, nenek, suami, istri, dan anak-anak. Kadang ada paman atau bibi yang belum menikah menjadi anggota keluarga kita. Para anggota keluarga yang lansia selalu menyumbangkan tenaganya menjaga bahkan mendidik anak-anak. Mereka juga menularkan kebijaksanaan hidup berdasarkan pengalamannya.

Orang-orang tua zaman dulu juga mempunyai dasar sosialisasi yang mantap, mereka bergaul dengan tetangga bahkan dengan teman-teman anak dan cucunya dengan mudahnya. Namun konsep keluarga besar sejak tahun 1950 sampai 1960-an telah luntur. Yang ada adalah keluarga inti (nuclear family) yang terdiri hanya dari suami, istri, dan anak-anak. Para orang tua (lansia) 'disimpan' di rumah jompo dengan alasan agar mereka tidak kesepian karena bisa bergaul dan berkomunikasi

dengan sesamanya. Tak ada lagi yang membantu mengawasi dan mendidik anak-anak dan cucu-cucu dengan kearifan adat. Dan tidak ada lagi dukungan keluarga dan dukungan kasih sayang bagi lansia di zaman sekarang sehingga mereka merasa terbuang.

Menurut para ahli, interaksi sosial dan dukungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting bagi para lansia untuk menuju masa tua yang sukses dan bahagia. Banyak lansia, terutama yang pasangannya telah meninggal, hidup sendiri dalam sepi, ketakutan, dan akhirnya menderita depresi. Atau, mereka justru dimanja, tidak boleh melakukan aktivitas sehingga kehilangan keceriaan hidupnya. Hidup menjadi membosankan bagi mereka. Keadaan semacam ini tentu saja malah memperburuk kesehatan fisik, emosi, dan pikirannya. Mereka menjadi sakit-sakitan, mudah marah, dan cepat pikun.

Efek Kepribadian Pada Proses Penuaan (The effect of personality on aging)

Efek kepribadian pada proses penuaan sesungguhnya tidak dapat dipastikan karena kepribadian kita ditentukan oleh ke-adaan emosi dan psikologis kita, yang pada gilirannya ber-pengaruh sangat kuat terhadap kesehatan tubuh. Ambil contoh, mereka yang mempunyai kepribadian agresif, berwibawa, ulet, dan selalu menginginkan hasil yang cepat, dan tidak takut menuntut diri maupun anak buahnya untuk bekerja keras demi keberhasilan. Karena itu, ketidakpuasan, kekecewaan, kemarahan, stres akan selalu mewarnai hidupnya. Tidaklah mengherankan jika orang dengan kepribadian semacam itu tiba-tiba pingsan karena serangan stroke atau serangan jantung. Oleh karena itu, kemungkinan besar mereka ini tidak bisa menikmati hari tuanya dalam keadaan sehat dan bahagia. Apalagi jika pola makannya amburadul dan tidak pernah berolahraga. Stres dan emosi negatif sangat potensial memperburuk kesehatan tubuh, melemahkan sistem imun, dan memicu munculnya penyakit-penyakit degeneratif.

Jalan keluarnya? Sempatkan waktu untuk rileks, kurangi beban pekerjaan dengan mendelegasikannya pada anak buah, berliburlah sekali-sekali. Belajarlah meditasi, dan lakukan olahraga teratur (tentu saja olahraga yang Anda sukai). Meditasi dan olahraga mampu meredakan stres. Hasilnya akan membuat Anda tercengang, Anda akan merasa sehat dan bahagia. Dan tentu saja perasaan ini akan memperlambat proses penuaan!

olahraga teratur (tentu saja olahraga yang Anda sukai). Meditasi dan olahraga mampu meredakan stres. Hasilnya akan membuat Anda tercengang, Anda akan merasa sehat dan bahagia. Dan tentu saja perasaan ini akan memperlambat proses penuaan!

Efek Emosional Pada Proses Penuaan (The emotional effects of aging)

Fenomena aging menimbulkan bermacam-macam emosi sepanjang hidup kita. Ketika masih muda, proses menjadi dewasa disambut dengan antusias dan rasa tidak sabar. Ketika berusia 9 tahun, rasanya tidak sabar menanti ulang tahun ke-10.

Ketidaksabaran itu semakin meningkat ketika remaja, terutama jika dijanjikan pesta khusus pada ulang tahun ke-17. Namun ketika usia menginjak ke-49, maka ulang tahun ke-50 menjadi tidak berarti, malah berusaha dilupakan.

Sesungguhnya usia tua tidak perlu dikhawatirkan selama kita sehat fisik dan mental, disayang dan diperhatikan anak dan cucu, dan tidak kekurangan uang. Kita akan mampu menjalani proses penuaan dengan bahagia, puas, dan senang. Tak peduli ulang tahun ke berapa pun.

Namun tak dapat disangkal bahwa perubahan fisik dan kognitif sering kali menimbulkan emosi negatif pada kaum lansia. Ini dapat dimengerti, kata para ahli, karena siapa pun pasti kecewa dan khawatir melihat dan merasakan kecantikan dan kemudaannya berangsur menghilang, menjadi pelupa yang sering kali membuat jengkel anak cucu maupun diri sendiri, apalagi disertai daya intelektual yang menurun yang mengesankan kita bloon. Ini terutama terjadi pada lansia yang mempunyai penyakit kronis.

Efek fisik dari proses penuaan sering kali sangat mengecewakan lansia, apalagi jika disertai kondisi keuangan.

Teologi puasa dalam perspektif kesehatan, psikologis, dan spiritual

- 1) Puasa secara kesehatan berarti seseorang melatih diri sendiri untuk mempunyai kesadaran meningkatkan tubuhnya menjadi sehat dan jauh dari segala penyakit.
- 2) Puasa secara psikologi berarti seseorang melatih diri sendiri untuk mampu mengotrol diri dari segala perkara atau situasi yang dihadapi sehingga ia mempunyai reaksi yang bijak dalam mengambil segala keputusan.
- 3) Puasa secara spiritual berarti seseorang melatih diri sendiri semakin hidup fokus hanya kepada Allah. Ia mengadakan perjumpaan terus-menerus dengan Allah dengan cara berpuasa, berdoa, dan membaca Alkitab.
- 4) Teologi "Puasa" membentuk berpikir secara holistik tentang paradigma puasa dalam perspektif kesehatan, psikologis dan spiritual menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Pertumbuhan kesehatan, psikologi dan spiritual adalah makna dari teologi puasa: berhasil di dunia dan berhasil di surga.

Manfaat awet muda

Manfaat awet muda sangat beragam, meliputi peningkatan kesehatan fisik dan mental, serta penampilan yang lebih ceria dan menarik. Berikut adalah manfaat utama yang bisa diperoleh dari menjaga awet muda:

Manfaat secara umum

- Meningkatkan umur panjang: Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tersenyum dan bahagia cenderung memiliki umur lebih panjang.
- Menurunkan stres: Senyum dan tawa terbukti membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati secara positif.
- Kesehatan kulit: Berbagai studi menunjukkan bahwa olahraga rutin dan gaya

hidup sehat dapat membuat kulit tetap elastis dan tampak lebih muda karena peredaran darah yang lancar.

Manfaat kesehatan

- Kesehatan jantung: Tertawa dan tersenyum dapat meningkatkan kesehatan jantung dan meningkatkan kualitas hidup secara umum:
- Mengurangi risiko penuaan dini: Olahraga rutinnya meningkatkan elastisitas kulit dan memperlambat proses penuaan secara alami.
- Mencegah penyakit: Gaya hidup aktif dan konsumsi makanan sehat dapat membantu mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular terkait penuaan.

Manfaat kecantikan dan penampilan

Kulit lebih sehat dan awet muda:

Olahraga yang rutin dan pola makan bergizi membantu menjaga kesehatan kulit dari dalam, memperlambat proses penuaan, serta membuat kulit tetap cerah dan elastis. penuaan, serta membuat kulit tetap cerah dan elastis.

- Penampilan ceria dan menarik: Ekspresi wajah yang bahagia dan tersenyum mampu membuat wajah tampak lebih muda dan lebih menarik

Tips mendukung awet muda

- Melakukan olahraga secara rutin, seperti yoga dan aktivitas fisik lainnya.
- Mengonsumsi makanan bergizi yang kaya antioksidan, vitamin C, dan E.
- Menjaga pola hidup sehat seperti menghindari merokok, kelola stres, dan cuci muka secara rutin.

Cara mencapai awet muda

Cara mencapai awet muda adalah proses menyeluruh yang mencakup perawatan kulit, gaya hidup sehat, pengelolaan stres, dan kebiasaan baik yang terus dijaga dalam jangka panjang.

Perawatan Kulit yang Tepat dan Alami

- Perawatan kulit adalah elemen penting untuk menjaga penampilan awet muda. Kulit kencang dan sehat dapat dicapai dengan beberapa langkah alami seperti:
- Membersihkan kulit dengan lembut setiap hari untuk menghilangkan kotoran dan polusi tanpa menyebabkan iritasi yang mempercepat penuaan.
- Menggunakan pelembap yang sesuai dengan jenis kulit guna menjaga kelembapan dan elastisitas kulit agar tidak kering dan berkerut.
- Mengaplikasikan tabir surya setiap hari guna melindungi kulit dari efek buruk sinar ultraviolet yang dapat merusak kolagen dan menyebabkan kerutan.
- Rutin menggunakan masker alami seperti masker lidah buaya yang melembapkan, atau masker teh hijau yang kaya antioksidan melawan radikal bebas penyebab kerusakan kulit.
- Menghindari ekspresi wajah berulang yang bisa menyebabkan garis halus,

misalnya sering mengerutkan dahi secara berlebihan.

Gaya Hidup Sehat yang Mendukung Awet Muda

- Kondisi fisik yang sehat mendukung tampilan awet muda secara alami:
- Rutin berolahraga membantu menjaga jaringan otot tetap kuat, memperlancar peredaran darah, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga juga merangsang produksi kolagen yang menjaga kulit tetap elastis.
- Tidur cukup dan berkualitas (7-9 jam) memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan meremajakan sel tubuh, meningkatkan produksi kolagen, dan mengurangi lingkaran hitam serta bengkak di wajah.
- Minum air putih yang cukup minimal 2 liter per hari untuk menjaga hidrasi tubuh dan kulit, mencegah keriput dan kulit kering.
- Pola makan sehat yang kaya antioksidan, vitamin C, E, omega-3, buah-buahan, dan sayuran hijau menunjang perbaikan sel dan melawan radikal bebas yang mempercepat penuaan.
- Menghindari merokok dan alkohol karena zat kimia dalam rokok dan alkohol merusak kolagen dan elastin, membuat kulit cepat kendur dan kusam.

Pengelolaan Stres dan Keseimbangan Mental

Keseimbangan mental sangat berperan dalam menjaga awet muda, karena stres kronis memicu pelepasan hormon kortisol yang merusak jaringan kolagen dan mempercepat penuaan.

- Teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga dapat menurunkan tingkat stres dan menenangkan pikiran.
- Menjaga pikiran positif dengan banyak tersenyum, tertawa, dan bersyukur membantu menjaga suasana hati dan kesehatan jiwa yang berdampak positif pada penampilan.
- Mengatur waktu istirahat dan rekreasi untuk menjaga agar tubuh dan pikiran tetap segar dan bugar.

Tips Praktis Tambahan untuk Awet Muda

- Rutin memijat wajah untuk meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang produksi kolagen.
- Gunakan serum dan produk perawatan kulit yang mengandung vitamin C dan retinoid untuk meremajakan kulit.
- Hindari kebiasaan buruk yang merusak kulit seperti menggosok wajah kasar dan tidur dengan wajah menempel bantal.
- Gunakan masker alami seperti campuran kunyit, susu, atau madu secara berkala sebagai perawatan tambahan.

Dengan menerapkan pendekatan menyeluruh ini, Anda tidak hanya memperlambat proses penuaan fisik, tetapi juga menjaga kesehatan mental dan spiritual yang membuat Anda tampak muda, segar, dan percaya diri secara alami

dari dalam maupun luar.

KESIMPULAN

Awet muda tidak hanya tentang penampilan fisik, tetapi juga tentang kesehatan dan spiritualitas. Dengan menggabungkan perawatan kulit yang tepat, gaya hidup sehat, pengelolaan stres, dan kebiasaan baik, kita dapat memperlambat proses penuaan dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, spiritualitas dan kebiasaan baik juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup.

Dalam menjalani hidup, kita harus memperhatikan kesehatan fisik dan mental kita. Kesehatan fisik dapat dijaga dengan melakukan olahraga secara teratur, makan makanan bergizi, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan alkohol. Sementara itu, kesehatan mental dapat dijaga dengan melakukan kegiatan yang membawa kebahagiaan dan ketenangan, serta menghindari stres dan kecemasan.

Spiritualitas juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan dan kepercayaan diri. Dengan berdoa, bermeditasi, dan melakukan kegiatan yang membawa kebahagiaan dan ketenangan, kita dapat meningkatkan spiritualitas dan mengurangi stres dan kecemasan.

Dalam kesimpulan, awet muda tidak hanya tentang penampilan fisik, tetapi juga tentang kesehatan dan spiritualitas. Dengan menggabungkan perawatan kulit yang tepat, gaya hidup sehat, pengelolaan stres, dan kebiasaan baik, kita dapat memperlambat proses penuaan dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, spiritualitas dan kebiasaan baik juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup.

Saran

- 1) Perawatan kulit yang tepat: Lakukan perawatan kulit yang tepat dan alami, seperti membersihkan kulit dengan lembut, menggunakan pelembap, dan mengaplikasikan tabir surya.
- 2) Gaya hidup sehat: Jalani gaya hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, makan makanan bergizi, dan menghindari merokok dan alkohol.
- 3) Pengelolaan stres: Kelola stres dengan teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga, serta menjaga pikiran positif.
- 4) Kebiasaan baik: Lakukan kebiasaan baik seperti tidur cukup, minum air putih yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk yang merusak kulit.
- 5) Spiritualitas: Jalani spiritualitas dengan berdoa, bermeditasi, dan melakukan kegiatan yang membawa kebahagiaan dan ketenangan.
- 6) Perhatian kesehatan mental: Perhatikan kesehatan mental dengan melakukan kegiatan yang membawa kebahagiaan dan ketenangan, serta menghindari stres dan kecemasan. Pastikan untuk mencari bantuan jika di perlukan.
- 7) Lakukan kegiatan yang menyenangkan: Lakukan kegiatan yang

menyenangkan dan membawa kebahagiaan, seperti berwisata, bermain dengan anak-anak, atau melakukan hobi. Pastikan untuk memiliki waktu untuk diri sendiri dan melakukan kegiatan yang membawa kebahagiaan dan ketenangan.

Dengan mengikuti saran-saran di atas, kita dapat memperlambat proses penuaan, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

Surah.co<https://share.google/oZARAwLGJLMrk7DChttps://share.google/iLRHTG106gr824ggj>

Waluyo srikandi, Marhaendra putra Budhi, 2010, *The book of anti agung rahasia awet muda*, Jakarta: PT.Elex media Komputindo.

Hariato GP (2021). Teologi puasa dalam perspektif kesehatan, psikologis dan spiritual untuk meningkatkan kualitas manusia hidup.

DOI: <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>