

*Bahan Renungan

Copas dari teman*

Ada artikel bagus dari seorang dr sp(Bedah)...

Dr. dr. Harmin Sarana, MM, FS, Sp.KL, Sp.B (K)

PERJALANAN MENUJU USIA 80 TAHUN

(Yang masih di bawah 70 tahun, tidak dianjurkan untuk membaca)

🍀 Usia 70an tahun merupakan simpul penting dalam kehidupan.

Dari sudut pandang mana pun, orang yang berusia di atas 70 tahun dianggap tua.

Pada titik ini, matahari terbenam mendekati cakrawala, dan kehidupan yang penuh warna juga akan segera berakhir.

Menurut data publik, hanya 44% dari seluruh manusia yang dapat melewati ambang batas usia 70 dan berbalik menuju jalan ke 80.

🍀 Usia 70 hingga 80 Tahun adalah dekade tersulit dalam hidup, dan merupakan periode penting dalam kehidupan di usia tua.

Interval ini akan mengalami percepatan penuaan, dan semua organ mengalami kemunduran dan keausan yang tidak dapat diubah lagi, seperti sebuah mesin yang akan segera rusak namun masih bisa berjalan lambat.

🍀 Periode ini merupakan masa berjangkitnya banyak penyakit. Karena penurunan dan mutasi kemampuan kekebalan tubuh manusia, sulit untuk melawan invasi bakteri dan virus secara efektif.

Penyakit ringan terjadi setiap hari, dan penyakit besar datang kapan saja. Ini adalah situasi yang normal.

🍀 Pada masa ini, akibat lambatnya reaksi otak dan hilangnya kelenturan anggota tubuh, berbagai kecelakaan seperti pusing, tersedak, benturan, dan jatuh akan terjadi sewaktu-waktu, dan setiap kecelakaan akan membawa akibat yang tidak tertahankan.

🍀 Selama periode ini, juga harus menanggung rasa sakit dan kesedihan karena kehilangan kerabat, kawan, kolega, teman sekelas, dan kenalan lain yang seumurannya. Lingkaran sosial akan menjadi

semakin kecil, dan akan memiliki semakin sedikit teman dekat untuk curhat sehingga rasa kesepian akan terus meningkat.

🍀 Yang lebih berbahaya adalah beberapa orang akan menjadi tuli dan amnesia atau bahkan kehilangan kemampuan untuk mengurus diri sendiri.

Tidak hanya harus menanggung siksaan tirah baring dalam jangka waktu lama, tetapi juga akan menambah beban bagi anak-anak.

Selama periode ini, banyak hal tak terduga akan terjadi kapan saja, dan kesalahan yang tidak disengaja dapat mengubah hidup sepenuhnya.

🍀 Usia tua setiap orang layaknya badai, namun hal ini sama sekali tidak mengkhawatirkan.

Sebuah opera klasik tentang kesulitan di usia tua menceritakan kepahitan dan kesedihan para lansia.

🍀 Ketika saya menulis kata-kata ini, saya dan rekan-rekan, teman sekelas, dan banyak teman saya sudah berada di jalan yang sulit menuju yang ke-delapanpuluh. Mentalitas yang lebih tenang, semangat yang lebih baik, aktivitas yang lebih sedikit, standar yang lebih rendah, gerakan yang lebih lambat, kecepatan yang stabil, lebih banyak olahraga, dan lebih sedikit makanan adalah norma-norma perilaku yang harus kita patuhi.

🍀 Beberapa orang mengatakan bahwa seseorang sangat beruntung jika dapat melewati usia 70 tahun dan menginjak garis start usia 80-an, itu karena lebih dari separuh rekannya tertinggal dan kalah dalam kualifikasi menuju usia ke-80 tahunan.

🍀 Jika Anda mencapai usia

75 tahun, Anda adalah pemenang dalam hidup, karena Anda telah melewati setengah dari sepuluh tahun tersulit dalam hidup, dan jumlah teman yang dapat menandingi pasti kurang dari sepertiganya, dan angka harapan hidup Anda sebenarnya telah mencapai harapan hidup rata-rata nasional.

Jika Anda bertahan sepanjang jalan dan akhirnya menyelesaikan tugas usia 80 tahunan, maka Anda adalah pemenang sempurna dalam hidup.

Karena Anda telah berhasil mencapai base camp untuk pendakian ke puncak kehidupan. Anda dapat berbaring dan mengenang kembali kehidupan Anda yang penuh badai. 🙌

🍀 Selanjutnya, Anda dapat meremehkan tujuan-tujuan yang tidak jelas pada usia 90 dan 100 tahun, dan Anda dapat memutuskan untuk maju atau menyerah kapan saja dan di mana saja.

Semuanya akan mengikuti arus dan menyerahkannya pada takdir.

🍀 Dalam fase ini tidak ada lagi “waktu yang akan datang” dalam kamus kehidupan.

🍀 Satu-satunya hal yang bisa kita kuasai adalah :

Jangan menyesali hari kemarin, jangan berjudi hari besok, hargai hari ini, dan jalani setiap hari dengan baik



Salam Sehat.

