

Kunci Hidup Sehat Para Lansia

Oleh : Raisa Pasyah Sobihannur

Email : raisapasyah24@gmail.com

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis (Efendi & Makhfudli, 2010).

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaaan (Wahyudi, 2008).

Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sedangkan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada empat tahapan yaitu:

1. Usia pertengahan (middle age) usia 45-59 tahun.
2. Lanjut usia (elderly) usia 60-74 tahun.
3. Lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun.
4. Usia sangat tua (very old) usia > 90 tahun.



Gambar 1. <https://www.anlene.com/id/ms/cara-lansia-capai-kesejahteraan-psikologis.html>

Seiring bertambahnya usia, kesehatan tubuh harus diperhitungkan. Ketika seseorang menua, mereka mengalami berbagai perubahan fisik dan mental. Dalam konteks ini, Anda perlu mengubah gaya hidup agar tetap sehat di masa tua. Berikut beberapa tips agar lansia tetap sehat:

1. Aktif bergerak atau berolahraga

Banyak orang tua menghabiskan waktu sendirian di rumah. Padahal, olahraga adalah salah satu tips untuk tetap fit seiring bertambahnya usia agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga. Harapan hidup lebih panjang dengan tubuh dan pikiran yang sehat. Menjadi aktif juga dapat mengurangi risiko penyakit serius, termasuk kecacatan akibat penambahan usia.

2. Makan makanan sehat

Kondisi lansia dapat dipertahankan dengan mengubah pola makan ke arah yang lebih sehat. Anda harus membiasakan hal ini sejak usia muda agar terbiasa sampai tua.

3. Istirahat yang cukup

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia. Berkaitan dengan hal tersebut, ada baiknya Anda memenuhi kebutuhan istirahat dengan tidur yang cukup. Tidur yang baik memengaruhi kesehatan fisik dan mental Anda.

4. Lakukan pemeriksaan rutin

Seiring bertambahnya usia, risiko beberapa penyakit berbahaya meningkat. Oleh karena itu, disarankan pemeriksaan rutin untuk mengecek status kesehatan dilakukan secara berkala. Jika Anda memiliki penyakit bawaan, dianjurkan untuk minum obat yang diresepkan secara teratur.