

Masalah Kesehatan Lansia

Penuaan adalah proses alami yang secara perlahan mengubah orang dewasa yang sehat menjadi lemah, karena fungsi normal menurun dan kerentanan meningkat. Semakin tua usia kita, semakin banyak masalah kesehatan yang muncul. Seiring bertambahnya usia, lipatan kulit berubah, perubahan tubuh menjadi lebih besar atau kecil, warna rambut berubah, gerakan melambat, dan banyak masalah lainnya muncul. Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih. Seiring bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, demikian pula penyakit akibat proses penuaan.

Secara alamiah proses penuaan akan diikuti oleh penurunan fungsi intelektual sehingga terjadi berbagai macam masalah sebagai berikut

1. Gangguan persepsi seperti mudah sedih, mudah marah, mudah tersinggung, mengeluh
2. Penurunan konsentrasi seperti kesulitan memusatkan perhatian
3. Gangguan bahasa dan komunikasi seperti: lupa kosa kata
4. Penurunan daya ingat seperti lupa peristiwa, nama orang, meletakkan sesuatu

Perubahan yang terjadi pada proses menua :

1. Perubahan biologis (fisik)

Perubahan biologis berupa perubahan pada sel, sistem syaraf, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem jantung dan pembuluh darah, sistem pernafasan, sistem alat reproduksi dan saluran kemih, sistem hormonal, fungsi kulit, sistem otot dan tulang, dan sistem pencernaan mulai dari pengunyahan sampai pencernaan di lambung dan usus.

2. Perubahan psikososial

Perubahan dari segi psikososial meliputi perubahan cara hidup, kondisi ekonomi, jabatan, rasa kesepian, kehilangan hubungan dengan anggota keluarga atau teman, perubahan konsep diri serta kesadaran akan kematian.

3. Perubahan spiritual

Makin tua seseorang akan mengalami perubahan dalam kehidupan spiritualnya, sehingga makin mensyukuri kehidupan dengan mendekati diri dengan Sang Pencipta.

Berbagai perubahan tersebut menimbulkan kerentanan pada lansia. Paparan dapat dicegah sejak dalam kandungan melalui gaya hidup sehat dan kesehatan yang baik. Hampir semua lansia mengalami gangguan mental psikologis terutama terjadi pada orang yang tidak ingin atau kurang siap menghadapi perubahan dalam hidup mereka. Tanda-tanda gangguan mental psikologis yang dialami lansia bisa berupa munculnya perasaan cemas dan takut karena menghadapi ketidakpastian dalam menghadapi masa depan yang berubah jauh dari masa-masa sebelumnya. Serta Sering mengenang masa lalu lansia suka bercerita panjang dan berulang tentang kondisi masa lalu karena masa lalu tersebut dia rasakan sebagai suatu kesuksesan.

Lansia Rentan adalah Lansia yang tidak mampu merawat dirinya sendiri, karena mengalami keterbatasan fungsional, sebagian atau seutuhnya, baik fisik, mental, dan spiritual sehingga

memerlukan pendampingan dan perawatan jangka panjang. Sebagai organ yang kompleks, sebagai pusat pengatur sistem tubuh dan sebagai pusat kognitif, otak merupakan salah satu organ yang sangat sensitif terhadap proses penuaan atau degeneratif. Pengurangan sel sel saraf otak pada lansia mengakibatkan berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit alzheimer dengan gejala seperti gangguan memori, gangguan orientasi waktu, tempat dan orang, kesulitan berfikir abstrak, perubahan suasana hati dan perilaku. Namun berbagai penyakit pada lansia dapat dihindari dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS harus dimulai dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat mencakup:

- Memelihara kehidupan spiritual
- Mempertahankan kemampuan intelektual
- Memelihara keseimbangan emosi
- Memandang hidup secara positif
- Merawat kesehatan secara teratur sesuai dengan kondisi
- Menerapkan pola makan sehat
- Olahraga teratur
- Istirahat cukup
- Memeriksa kesehatan secara berkala
- Fisioterapi bila diperlukan
- Bersilahturahim dan berperan di masyarakat serta berupaya mandiri dari segi ekonomi.

DAFTAR RUJUKAN

Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh. Direktorat Bina Ketahanan Lansia dan Rentan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2022.

Erisman, Sudibyo. A, Elsa.P, Sumiyati, Erika.H, Panduan Bina Keluarga Lansia Integrasi Lansia Sehat, Aktif, Mandiri, Produktif & Bermartabat. BKKBN 2020.