

Peran Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia

Nisa Nur Lathifah

(21310410068)

Program Studi Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

Lansia merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh seseorang yang dimana akan terjadi perubahan baik secara biologis, kejiwaan, fisik, dan sosial (UU No. 23, 1992). Perubahan itu tentunya akan memengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Oleh karena itu, Kesehatan di usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus, salah satunya dengan tetap menjaga produktifitas sesuai dengan kemampuan diri lansia. Besarnya dukungan dan perhatian dari orang disekitarnya juga dapat mempengaruhi Kesehatan lansia baik secara fisik maupun mental.

Keluarga merupakan orang terdekat bagi lansia sehingga sangat memiliki peran yang penting terhadap Kesehatan fisik dan mental seorang lansia. Peran keluarga dalam Menjaga Kesehatan fisik dan mental lansia, yaitu :

1. Berolahraga atau beraktivitas diluar ruangan

Memasuki usia lanjut tentunya kebugaran tubuh akan menurun, sehingga kebanyakan lansia lebih banyak menghabiskan waktunya untuk jarang beraktivitas apalagi di luar ruangan. Anggota keluarga dapat mengambil peran dengan mengajak lansia keluar untuk sekedar jalan bersama di pagi atau sore hari. Hal tersebut dapat menumbuhkan kedekatan antara anggota keluarga dengan lansia sehingga membuat para lansia merasa diperhatikan dan dipedulikan. Selain itu aktivitas diluar ruangan juga membuat tubuh lebih sehat dan mengurangi stres. Olahraga yang disarankan adalah berenang, jalan cepat, bersepeda, senam, dan yoga.

2. Memberikan nutrisi yang seimbang

Saat seseorang memasuki usia lanjut, tentunya ada pola makanan yang harus dijaga agar terhindar dari berbagai macam penyakit tertentu. Nutrisi yang seimbang tentunya juga akan berpengaruh untuk menjaga berat badan agar tetap ideal. Orang dengan berat badan yang berlebih akan lebih beresiko terkena penyakit diabetes, hipertensi, jantung, *stroke*, kanker, hingga gangguan tidur. Namun pada lansia, berat badan yang dibawah batas normal juga lebih beresiko tinggi dibanding lansia obesitas atau normal. Sebagai anggota keluarga dapat mengonsultasikannya kepada dokter gizi serta memberikan nutrisi yang seimbang sesuai dengan anjuran dokter.

3. Memastikan lansia memiliki waktu istirahat yang cukup

Orang yang memasuki usia lanjut lebih rentan mengalami gangguan tidur atau insomnia, mengantuk di siang hari, bahkan terbangun di tengah malam. Ada beberapa hal yang dapat membantu agar tidur lebih nyenyak dan nyaman, seperti :

- a. Off gadget dan televisi satu jam sebelum tidur.
- b. Tidur dengan keadaan gelap atau lampu dengan *watt* yang rendah.
- c. Pastikan kamar memiliki suhu ruang yang nyaman (tidak terlalu panas atau dingin) dan tenang.
- d. Pastikan tempat tidur hanya digunakan untuk tidur, bukan untuk aktivitas seperti menggunakan laptop atau smartphone, menonton televisi atau bekerja agar otak langsung mengirimkan sinyal untuk tidur.

4. Membuatkan jadwal untuk cek Kesehatan dan minum obat (apabila diperlukan) secara rutin

Seiring bertambahnya usia juga meningkatkan resiko mengalami berbagai macam penyakit. Penyebabnya karena system imun yang mulai melemah. Oleh karena itu, peran keluarga disini sangat dibutuhkan untuk memastikan lansia cek Kesehatan dan meminum obat secara rutin. Harapannya apabila ada gejala segera mendapatkan penanganan dan pemeriksaan yang lebih lanjut.

5. Memastikan lansia menjaga hubungan yang baik dengan semua orang

Menjaga hubungan yang baik dengan sesama diharapkan akan membuat lansia tidak merasa kesepian, gangguan mental, atau kesulitan-kesulitan lainnya. Oleh karena itu peran keluarga dibutuhkan untuk selalu meluangkan waktu untuk menemani dan mengobrol Bersama lansia, selain itu juga bisa mengajak lansia untuk bergabung dengan komunitas tertentu sesuai dengan minat dan bakatnya untuk bertemu dengan orang-orang baru.

Peran keluarga ternyata sangat penting dalam menjaga Kesehatan lansia baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, penulis berharap kita sebagai anggota keluarga dapat meningkatkan kepedulian khususnya terhadap lansia dan orang – orang disekitar kita agar tidak merasa sendiri dan menjalani hidup dengan Bahagia.