

NAMA : FADHIL AGRIANSYAH

NIM : G1D121019

UNIVERSITAS JAMBI

Tetap Produktif di Usia Yang Tidak Lagi Muda

Oleh : Fadhil Agriansyah



(Sumber Photo : <https://www.halodoc.com>)

Keadaan sehat merupakan keinginan bagi setiap manusia di dalam hidupnya. Keadaan sehat yang diharapkan yaitu keadaan yang sempurna pada fisik seseorang maupun mentalnya, mulai dari Balita, Remaja, Dewasa, Pra-lansia, sampai ke Lansia. Lansia adalah keadaan dimana usia seseorang telah >60 tahun. Pada masa lansia masalah kesehatan menjadi salah satu masalah utama yang sangat di prioritaskan, karena pada saat lansia imunitas tubuh seseorang sudah menurun di bandingkan saat masih usia remaja ataupun dewasa. Seseorang yang masih berusia remaja ataupun dewasa memiliki imunitas tubuh yang kuat, mereka cenderung tahan terhadap penyakit yang menyerang. Seseorang yang menginjak usia Lansia biasanya akan mudah terkena penyakit, seperti : hipertensi, penyakit sendi, masalah gigi, penyakit jantung dan stroke, diabetes mellitus, ISPA, diare, dan lain sebagainya.

Penyakit-penyakit tersebut tentu sangat mengganggu karena masa lansia seseorang biasanya akan menghabiskan waktunya untuk berkumpul bersama keluarga, bermain dengan anak-anaknya dan juga cucunya. Untuk menghindari penyakit-penyakit tersebut tentunya seseorang harus menjaga imunitas tubuhnya agar tetap normal.

Berikut adalah tips untuk menjaga kesehatan pada masa Lansia :

1. Olahraga Secara Teratur

Menjaga kebugaran tubuh merupakan hal yang penting bagi lansia. Pada umumnya lansia akan mudah terkena penyakit dikarenakan tubuh mereka tidak mempunyai imunitas yang baik. Olahraga secara teratur dapat membuat imunitas pada tubuh seseorang menjadi kuat. Olahraga yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur, dan benar. Untuk lansia intensitas dalam berolahraga yaitu 150 menit/minggu, artinya dalam seharinya setidaknya 30 menit seorang lansia melakukan olahraga. Senam, maraton, dan jogging adalah salah satu olahraga yang baik untuk lansia karena olahraga tersebut termasuk olahraga yang tidak terlalu berat untuk dilakukan.

2. Tidur Yang Cukup

Kebanyakan orang tidak memperhatikan waktu tidur mereka. Tentunya hal itu akan memberikan dampak seperti kelelahan, sakit kepala, menurunnya imunitas tubuh

dan lain sebagainya. Waktu tidur yang baik bagi seseorang yaitu sekitar 8 jam dalam satu hari.

3. Jadwalkan Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan perlu dilakukan setiap minggunya, paling tidak dalam satu bulan harus melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk melihat keadaan kesehatan seseorang terutama kesehatan fisik, sering terjadi pada saat ini orang-orang enggan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan yang pada akhirnya menyebabkan mereka tidak mengetahui bahwa diri mereka telah terkena penyakit. Pemeriksaan kesehatan secara teratur tentunya akan memberikan manfaat yang baik salah satunya adalah dalam mengetahui dan mencegah sedini mungkin terjadinya suatu penyakit.

4. Tetap Aktif Bersosialisasi

Aktif bersosialisasi kepada keluarga, teman, dan orang-orang disekitar ternyata memberikan dampak yang positif. Orang yang aktif bersosialisasi cenderung mempunyai keadaan yang lebih baik, seperti suasana hati yang baik, lebih banyak berpikir positif, dapat menghilangkan perasaan negatif, dan dapat lebih banyak melakukan aktifitas fisik.

5. Menghindari Perilaku Merokok

Saat ini rokok menjadi perhatian utama, karena rokok memberikan banyak sekali dampak negatif pada seseorang. Rokok dapat menyebabkan penyakit seperti : penyakit paru-paru kronis, merusak gigi dan bau mulut, stroke, serangan jantung, kanker, kemandulan, dan lain sebagainya. Baik perokok aktif maupun perokok pasif dapat terkena penyakit tersebut sehingga sangat penting untuk menghindari perilaku merokok terutama pada usia lansia. Pada masa lansia tentunya imunitas tubuh sudah menurun apabila seorang lansia merokok tentunya akan memberikan dampak yang sangat berbahaya terutama pada paru-paru dan jantung. Sehingga, akan menyebabkan hal yang tidak diinginkan seperti : kanker atau bahkan terjadinya kematian.