

## **AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA**

Oleh : Chika Cintya Annaida Baby

Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Umumnya aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik adalah salah satu hal penting yang dianjurkan oleh WHO (World Health Organisation) guna mencegah penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, diabetes, hipertensi, stroke dan penyakit tidak menular lainnya. Beberapa penyakit yang telah disebutkan seringkali diderita oleh para lansia.

Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai 60 tahun keatas. Lansia kerap kali menderita penyakit tidak menular akibat gaya hidup yang tidak sehat. Salah satu gaya hidup yang tidak sehat yaitu kurangnya melakukan aktivitas fisik serta kurangnya mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Selain perilaku tidak sehat tersebut, sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih juga merupakan faktor pendukung yang menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular pada lansia.

Menurut WHO, aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan mengobati penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, serta berbagai jenis kanker. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu mencegah tekanan darah tinggi dan menjaga berat badan yang sehat. Aktivitas fisik juga dapat membantu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kesejahteraan.

Tidak hanya untuk usia produktif, WHO juga merekomendasikan banyaknya aktivitas fisik yang diperlukan agar mendapatkan tubuh yang sehat untuk lansia, diantaranya sebagai berikut :

1. Lansia harus melakukan setidaknya 150-300 menit latihan aerobik intensitas sedang atau setidaknya 75-150 menit latihan aerobik yang kuat. Selain itu juga dapat melakukan kombinasi yang setara dari aktivitas sedang dan kuat selama seminggu.
2. Lansia juga harus melakukan aktivitas penguatan otot intensitas sedang hingga tinggi yang melibatkan semua kelompok otot utama setidaknya dua hari seminggu.

3. Lansia dapat meningkatkan latihan aerobik intensitas sedang hingga 300 menit atau lebih atau latihan aerobik yang kuat selama 150 menit atau lebih. Atau kombinasi aktivitas sedang dan kuat yang setara sepanjang minggu untuk manfaat kesehatan tambahan.
4. Lansia harus membatasi waktu duduk dan mengganti waktu duduk dengan aktivitas fisik dengan intensitas apa pun (termasuk intensitas ringan) memiliki manfaat kesehatan.
5. Untuk mengurangi efek kesehatan negatif dari perilaku duduk terus-menerus, semua orang dewasa dan orang tua harus bertujuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik sedang hingga kuat pada atau di atas tingkat yang direkomendasikan. (1)

Orang dewasa yang lebih tua harus meningkatkan kapasitas fungsional mereka dengan melakukan berbagai aktivitas fisik multikomponen yang menekankan keseimbangan fungsional dan latihan kekuatan intensitas sedang atau tinggi setidaknya tiga hari per minggu sebagai bagian dari aktivitas fisik mingguan untuk mencegah terjadinya jatuh pada lansia.

Rekomendasi tersebut dapat dilakukan tidak hanya bagi lansia namun juga usia produktif untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit tidak menular. Semoga artikel ini dapat bermanfaat dan dapat diterapkan dengan baik demi terjaganya kesehatan terutama pada lansia.



Sumber : <https://helo sehat.com/lansia/olahraga-lansia/olahraga-untuk-lansia/>

**JAGALAH KESEHATAN DENGAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK!**

Manfaat Beraktivitas Fisik Menurut Kemenkes RI :

1. Mengendalikan Berat Badan.
2. Mengendalikan Tekanan Darah.
3. Memperbaiki Postur Tubuh.
4. Memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot.
5. Mencegah Diabetes Melitus.
6. Mengendalikan Stres.

Sumber : Kemenkes RI

## Daftar Pustaka

1. World Health Organisation WHO. Newsroom : Physical Activity. *World Health Organisation Web site*. [Online] October 5, 2022. [Cited: May 7, 2023.] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=living%20with%20disability%3A-,should%20do%20at%20least%20150%E2%80%93300%20minutes%20of%20moderate%2Dintensity,intensity%20activity%20throughout%20the%20week.>