

ARTIKEL FARMASI KESEHATAN MASYARAKAT

TIPS KESEHATAN LANSIA

“TETAP BUGAR DI SAAT LANSIA”

DISUSUN OLEH :

LUSITANIA JESIKA BARO

Apa yang paling mahal di dunia ini? Pasti semua akan setuju ketika menjawab kesehatan, kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan setiap manusia, karena dengan sehat, maka setiap orang dapat melakukan aktifitas dengan lancar tanpa gangguan, dapat melakukan suatu pekerjaan, dan atau beberapa pekerjaan dengan maksimal.

Dalam perkembangan jaman dimana setiap orang dituntut untuk bekerja dengan waktu yang panjang, aktifitas yang padat, memerlukan konsentrasi yang tinggi, serta dituntut untuk selalu bergerak, maka orang dengan rutinitas yang sangat padat, pasti akan menomor satukan kesehatannya. Ilmu dan teknologi sangat berperan dalam perkembangan keilmuan yang mengkaji tentang kesehatan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua. Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan (Amalia 2014:88).

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakit. Banyak kita temukan lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga, ada lansia yang diasingkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam

lingkungan yang sama, ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua, dan masih banyak hal-hal lainnya yang menjadi penyebab perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososialnya. Pengaruh yang muncul akibat berbagai perubahan pada lansia tersebut jika tidak teratasi dengan baik, cenderung akan mempengaruhi kesehatan lansia secara menyeluruh.

Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga sehingga bagi lanjut usia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus rutin melakukan aktivitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain : Jalan kaki, senam aerobik low impac, Senam lansia, Bersepeda, Berenang dan lain sebagainya. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*).

a. *Frequency*

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan persatuan waktu, untuk meningkatkan kebugaran diperlukan latihan 3-5 kali/minggu. Lanjut usia dapat melakukan latihan setiap minggu minimal 3 kali dengan memilih latihan yang disukai ataupun yang sesuai dengan kelompoknya.

b. *Intensity*

Intensity menunjukkan derajat kualitas latihan. Intensitas latihan diukur dengan kenaikan detak jantung (latihan untuk peningkatan daya tahan paru jantung pada intensitas 75% 85% detak jantung maksimal, pembakaran lemak 65%- 75% detak jantung maksimal. Untuk intensitas latihan pada lanjut usia tetap harus diperhatikan factor keterlatihan apabila pemula mulailah dari intensitas yang paling ringan selanjutnya naikkan secara bertahap sesuai dengan adaptasi dari para lansia masing-masing.

c. *Time*

Time atau durasi adalah lama setiap sesi latihan. Untuk meningkatkan kebugaran lanjut usia memerlukan waktu 20-60 menit/Sesi. Hasil latihan akan nampak setelah 8-12 minggu dan akan stabil setelah 20 Minggu.

d. *Type*

Type atau model latihan, tidak semua tipe gerak/ model latihan cocok untuk meningkatkan semua komponen kebugaran namun perlu disesuaikan dengan tujuan latihan. Lanjut usia harus memilih latihan yang cocok yang sesuai dengan kemampuannya, disarankan olahraga yang sifatnya aerobik.

Adapun beberapa tips lainnya seperti konsumsi suplemen sesuai kebutuhan, menjaga pola makan yang sehat, rajin cuci tangan, pelajari mengelola stress, istirahat yang cukup, berpikir positif, mengupayakan lingkungan yang sehat, menghindari alcohol. Rokok, dan sebagainya.

Partisipasi Lansia dalam aktivitas fisik yang teratur atau program latihan fisik yang terstruktur sangat disarankan dan mempunyai banyak manfaat. Perbaikan cara berjalan, keseimbangan, kapasitas fungsional tubuh secara umum, dan kesehatan tulang dapat diperoleh melalui latihan. Kesehatan olahraga bagi Lansia merupakan hal penting yang harus diprogramkan, baik dari petugas kesehatan, profesional olahraga, maupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal Olahraga Prestasi , Volume 11 , Nomor 2 , Juli 2015

<file:///C:/Users/User/Downloads/5725-14934-1-SM.pdf>

<https://www.stikestelogorejo.ac.id/2022/09/12/tips-sehat-penting-agar-jadi-lansia-sehat-dan-hebat/>