

Ingin Tetap Tampil Sehat dan Bugar di Usia Senja? Yuk Intip Tipsnya!

oleh: Yoan Prisilya Omega Loppies



sumber: <https://www.sehataqua.co.id/cara-menjaga-kesehatan-lansia/>

Menua merupakan proses alamiah yang pastinya dialami setiap manusia yang mendapat kesempatan lebih lama berada di dunia. Proses penuaan mempengaruhi kemampuan fungsi seluruh organ tubuh manusia, mulai dari penglihatan, daya ingat hingga kekuatan dan kelenturan otot. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan anatomik dan fungsional organ tubuh. Menurut para ahli, fungsi organ-organ akan menurun sebanyak satu persen setiap tahunnya setelah usia 30 tahun.

Setiap manusia pastinya ingin selalu berada dalam kondisi kesehatan yang baik dengan memiliki wajah yang tampak awet muda, bahkan orang-orang yang sudah memasuki fase lanjut usia (lansia) pun berlomba-lomba agar tetap tampil cantik, sehat dan terhindar dari penyakit-penyakit berbahaya yang sering menyerang di usia 50 tahun keatas. Namun apakah hal tersebut bisa dicegah dan dihindari oleh kaum-kaum lansia? yuk simak beberapa tips dibawah ini agar tetap terlihat sehat dan bugar walau sudah memasuki usia senja!

1. Lakukan Aktivitas Fisik

Menurut penelitian Reiza utami dkk, melakukan aktivitas fisik seperti menyapu, mengepel, mencuci baju dan menyetrika dianggap baik dalam menciptakan hidup sehat. Selain melakukan kegiatan sehari-hari seperti yang telah disebutkan, para lansia juga dapat melakukan aktivitas lain seperti, meditasi dan senam aerobik. Latihan-latihan ini dapat melatih dan mempertahankan kekuatan tubuh. Aktifitas aerobik dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan menjaga kemampuan mobilisasi atau berpindah dan keseimbangan tubuh. Direkomendasikan aktifitas fisik

dilakukan oleh lansia selama 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu. Namun perlu ada batasan aktivitas fisik yang dilakukan karena hal tersebut bisa saja memperburuk keadaan. Lansia disarankan melakukan aktifitas fisik sesuai kebutuhan dan semampunya.

2. Mengatur Pola Makan

Semakin tua, semakin tinggi risiko terpapar berbagai jenis penyakit. Hal ini bisa dihubungkan dengan menurunnya kemampuan fungsi organ-organ tubuh. Pola makan yang tidak terjaga dan teratur seperti mengonsumsi makanan atau minuman manis yang tinggi kadar glukosa, makanan berlemak, makanan yang masih mentah dan minuman bersoda mampu memperparah kondisi kesehatan tubuh.

Kebutuhan nutrisi perlu dipenuhi untuk mendukung kesehatan tubuh. Menu bagi lansia hendaknya mengandung makanan yang tinggi serat dan protein. Makanan yang mengandung serat dalam jumlah besar bisa didapat dari buah-buahan, sayur dan aneka pati. Makanan berserat memegang peranan penting bagi sistem pencernaan tubuh, membantu meringankan sembelit dan mampu menurunkan kadar kolesterol. Sedangkan, makanan kaya protein dapat berasal dari unsur hewani, seperti daging sapi, telur, ikan dan *seafood*. Selanjutnya protein yang bersumber dari unsur nabati dapat berupa tahu, tempe dan brokoli. Protein berguna bagi tubuh dalam menjaga sistem kekebalan dan daya tubuh serta serbagai sumber energi. Lansia Juga dianjurkan mengonsumsi bahan makanan yang tinggi kalsium seperti susu *non fat*, *yoghurt* dan ikan yang dapat membantu menjaga kekuatan tulang dan persendiaan.

Hindari makanan yang terlalu manis, gurih dan gorengan. Membatasi penggunaan garam dan makanan tinggi lemak terutama lemak hewani serta tidak mengonsumsi alkohol. Lansia dapat menyesuaikan jadwal, jumlah dan jenis makanan sesuai kebutuhan masing-masing.

3. Istirahat

Tidur merupakan salah satu aktifitas mendasar yang penting bagi kehidupan manusia. Menurut penelitian Nur chasanah (2017), semakin baik kualitas tidur maka kualitas hidp lansia juga semakin baik. Ketidacukupan dalam beristirahat akan mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang, rusaknya memori dan bahkan dapat berkaitan dengan penurunan fungsi kekebalan tubuh hingga timbulnya gejala depresi. Proses penuaan menjadi salah satu faktor seseorang lebih muda mengalami gangguan tidur. Hal ini berhubungan dengan proses degenerasi yang menyebabkan waktu tidur yang efektif semakin berkurang.

Berdasarkan artikel dari kementerian kesehatan republik indonesia, kebutuhan tidur orang dewasa normalnya 7-8 jam per hari namun jika seseorang telah mencapai usia 60 tahun keatas, kebutuhan tidurnya cukup 6 jam perhari.

4. SelfCare dan perilaku hidup sehat

selfcare merupakan kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk merawat dirinya sendiri dengan berbagai hal yang bermanfaat bagi kepentingan dirinya. *Selfcare* yang bisa dilakukan oleh kaum lansia dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka ialah dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Misalnya, selalu menyikat gigi secara teratur, mencuci muka sebelum tidur, membersihkan bagian-bagian tubuh seperti tangan, kaki dan telinga.

Selain itu, usaha hidup sehat lainnya yang dapat dilakukan ialah memperhatikan kebersihan lingkungan. Mulai dari kebersihan lingkungan di dalam ruangan hingga keluar ruangan. Direkomendasikan juga kepada para lansia untuk secara teratur melakukan pemeriksaan kesehatan, seperti kesehatan gigi, mulut, telinga dan tubuh.

5. Rutin minum air putih

Dehidrasi berhubungan erat dengan terjadinya kerutan halus pada kulit, namun hal ini dapat ditangani dengan rehidrasi cairan. Minum air yang cukup dan teratur dapat membuat kulit menjadi lembab dan mencegah dari keriput. Hal ini bisa membantu para lansia agar tetap memiliki kulit yang sehat dan kencang diusia lanjut.