

SEHAT DIUSIA LANJUT



Sumber.hallosehat

Dengan pertambahannya usia bukan berarti kita tidak perlu menjaga kesehatan pada tubuh kita, karena seiring bertambahnya usia pasti ada perubahan fisik dalam tubuh kita. Mungkin kita harus menyesuaikan pola hidup agar kesehatan lansia kita tetap terjaga. Pasalnya setiap manusia berhak memiliki kesempatan untuk hidup sehat di waktu yang lebih lama.

Memasuki tahap bertambahnya usia lansia dengan sehat adalah keinginan semua orang, menjaga kesehatan lansia bukanlah perkara yang begitu mudah, banyak tantangan yang harus dihadapi mengingat bahwa di usia lansia tubuh kita rentan terhadap beberapa penyakit yang akan menyerang ke tubuh kita.

Perubahan fisik tersebut mulai dari tumbuh uban, penuaan atau keriputan pada kulit hingga perubahan organ dalam. Masalah pembuluh darah atau hipertensi maupun masalah jantung lainnya, tidak hanya itu lansia juga akan mengalami rentan akan keseimbangan tubuh dan menyebabkan resiko terjatuh.

Berikut cara menjaga kesehatan tubuh lansia:

1. Menjaga pola makan sehat

Menjaga pola makan pada tubuh lansia memanglah tidak mudah, tapi jika lansia membiasakan diri makan dengan makanan yang sehat dan seimbang maka tubuh akan tetap sehat, meningkatkan banyak energi dan dapat menghindari penyakit penyakit yang tidak diinginkan. Sebaiknya lansia menghindari makanan yang mengandung lemak, makanan yang banyak mengandung kolestrol. Dan banyak mengonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, ikan yang mengandung omega 3, gandum, susu yang

mengandung rendah lemak serta makanan yang mengandung serat tinggi. Tak hanya itu sebaiknya lansia menghindari minuman yang banyak mengandung gula seperti teh, sirup, kopi. Akan lebih baik jika lansia mengonsumsi banyak air putih. Jika lansia dapat menjaga pola makan maka akan terhindar dari penyakit jantung, bahkan Kanker.

2. Tetap aktif bergerak

Dusia yang menginjak lansia harus tetap beraktivitas fisik, dengan tetap menyesuaikan aktivitas fisik dengan kondisi tubuh. Setidaknya selama 30 menit dalam sehari sebanyak 3x sampai 5x dalam seminggu atau sesuai kemampuan tubuh. Tidak perlu sekaligus misalnya dalam sehari 10 menit di pagi hari dan 20 menit disore hari.

Aktivitas yang ringan ringan saja tidak perlu yang berat berat, seperti jalan kaki yang dapat melancarkan peredaran darah dan peredaran oksigen keseluruh tubuh. Selain itu melakukan aktivitas ringan bagi lansia dapat memperlambat gejala pikun, mengontrol berat badan dan ketahanan tubuh semakin kuat.

3. Menjaga berat badan agar tetap ideal

Obesitas juga beresiko tinggi menyebabkan beberapa penyakit serius bagi lansia, sehingga menjaga berat badan agar tetap ideal juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh lansia. Orang yang mengalami obesitas beresiko terhadap penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, gangguan pola tidur.

Memiliki tubuh yang begitu kurus juga tidak bagus untuk lansia itu bisa menjadi gejala penyakit yang serius dan bertanda bahwa tubuh lansia tersebut sudah semakin melemah.

4. Mengatur pola istirahat yang teratur

Susah tidur adalah hal yang sudah terbiasa dialami oleh para lansia, mengeluh susah tidur atau terbangun di malam hari. Gangguan susah tidur seperti insomnia, mengantuk disiang hari, namun pada lansia tidak pantas mendapatkan gangguan susah tidur, tidur yang berkualitas akan membawa kita ke mood yang baik, sel sel tubuh tetap bekerja dan organ organ tetap berfungsi optimal. Oleh karna itu lansia dianjurkan untuk memiliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas.

5. Sering cek kesehatan

Bertambahnya umur lansia membuat fungsi organ dalam tubuh mengalami perubahan untuk itu usahakan rutin mengecek kesehatan. Bahkan fungsi fungsi organ vitalpun ikut menurun. Dengan memeriksakan diri ke puskesmas atau rumah sakit dengan dibantu tenaga yang profesional banyak penyakit yang bisa dicegah sedini mungkin, sehingga dapat diatasi dengan cepat dan bisa sembuh secara cepat.

Meski sudah lanjut usia, bukan berarti untuk membiarkan penyakit berdatangan, maka dari itu rajin rajinlah menjaga kesehatan terutama bagi lansia seperti halnya yang sudah disampaikan diatas agar lansia mampu menikmati hari hari tua dengan kondisi yang optimal, bahagia, dan jauh dari prnyakit.

Refrensi :

Wang, Andri. 2014. *Menuju pola hidup sehat dan Panjang umur*. Jakarta:Gramedia Puastaka Utama

Afiatin,.T, Handayani, A. (2017) *Parenting in fisherman Families:An Action Research*. *The social scine* 12 (11) ; 2096-2104. ISSN 1880-5800