

TIPSKESEHATAN LANSIA : MENJAGA KESEHATAN DIUSIA LANJUT

NURTIA KAHARU

PRODI KEBIDANAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO



Apa yang lebih mahal dari 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 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.

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 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.

Saat ini secara ekonomi biaya tahunan untuk perawatan kesehatan lansia cukup tinggi. Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup bertambah. Olahraga lebih murah biayanya bila dibandingkan dengan biaya pengobatan lansia. Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang tidak produktif. Hal ini terjadi karena

pada lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak lansia yang kurang aktif secara fisik. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, seberapa banyak dan apa jenis aktivitas fisik yang harus dilakukan, terlalu sibuk sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukan olahraga, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial.

Kebugaran lansia adalah dengan berolahraga. Dalam ilmu keolahragaan ada beberapa disiplin ilmu yang dapat diterapkan untuk menjaga kebugaran lansia, salah satunya adalah fisiologi olahraga. Fisiologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara (akut) maupun yang bersifat menetap karena melakukan olahraga. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan olahraga yang teratur, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Lansia direkomendasikan melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu. Berpartisipasi dalam aktivitas seperti berjalan, berkebun, melakukan pekerjaan rumah, dan naik turun tangga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Lansia dengan usia lebih dari 65 tahun disarankan melakukan olahraga yang tidak terlalu membebani tulang, seperti berjalan, latihan dalam air, bersepeda statis, dan dilakukan dengan cara menyenangkan. Bagi lansia yang tidak terlatih harus mulai dengan intensitas rendah dan peningkatan dilakukan secara individu berdasarkan toleransi terhadap latihan fisik. Olahraga yang bersifat aerobik adalah olahraga yang membuat jantung dan paru bekerja lebih keras untuk memenuhi meningkatnya kebutuhan oksigen, misalnya berjalan, berenang, bersepeda, dan lainnya. Latihan fisik dilakukan sekurang-kurangnya 30 menit dengan intensitas sedang, 5 kali dalam seminggu atau 20 menit dengan intensitas tinggi atau 3 kali dalam seminggu.

Olahraga dilakukan dengan cara menyenangkan disertai berbagai modifikasi, termasuk mengkombinasikan beberapa aktivitas sekaligus.

Manfaat olahraga pada lansia antara lain dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah

obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi dan memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Olahraga dikaitkan dapat memperbaiki komposisi tubuh, seperti lemak tubuh, kesehatan tulang dan meningkatnya daya tahan, serta fleksibilitas sehingga lansia lebih sehat dan bugar dan resiko jantung berkurang.