

## Gizi seimbang, lansia jadi sehat!

Menurut UU No. 13 tahun 1998 lansia atau lanjut usia adalah sekelompok orang yang berusia 60 tahun ke atas. Berdasarkan data BPS tahun 2021 persentase penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 29,3 juta atau 10,82% dari total penduduk. Angka ini pun mengalami peningkatan dimana pada tahun 2020, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 28 juta atau 10,7 %. Pada usia ini terjadi banyak perubahan signifikan yang terjadi diantaranya yaitu kekebalan tubuh menurun, pendengaran dan penglihatan berkurang, penurunan status gizi, fungsi tubuh menurun, risiko jatuh, dan multikomorbid atau mempunyai penyakit lebih dari satu. Pemenuhan zat gizi yang seimbang diperlukan bagi lansia dalam mempertahankan tubuh dari berbagai penyakit ataupun menjaga imun tubuh tetap stabil dan mempertahankan berat badan pada lansia.



Sumber : kemenko PMK

Berikut ini tips gizi seimbang bagi lansia :

### 1. Biasakan mengkonsumsi makanan sumber kalsium

Osteoporosis adalah suatu kelainan pada lansia yang ditandai dengan punggung mulai bungkuk, tulang rapuh dan mudah patah dan tubuh nampak mulai pendek. Jika tidak diatasi maka lebih parahnya lagi lansia akan mengalami cacat tubuh. Osteoporosis ini tidak dapat dihindari sering bertambahnya usia. Oleh karena itu, hal yang dapat dilakukan yaitu mengkonsumsi makanan sumber kalsium dan vitamin D seperti ikan dan susu. Berdasarkan angka kecukupan gizi, kebutuhan kalsium lansia dalam sehari adalah sebesar 1000 mg. Hal ini dapat membantu menjaga kesehatan tulang serta dianjurkan untuk berjemur pada sinar matahari karena dapat membantu penyerapan vitamin D dalam tubuh.

## 2. Biasakan mengkonsumsi banyak makanan berserat

Serat pangan diperlukan oleh lansia agar tidak mengalami sembelit dan buang air besar menjadi lancar. hal ini dikarenakan pada usia lanjut mengalami kemunduran fisik yang dapat menyebabkan banyak lansia yang menderita konstipasi karena menurunnya fungsi saluran pencernaan. sehingga dengan mengkonsumsi serat dapat membantu pencernaan menjadi lebih baik.

## 3. Minumlah air putih sesuai kebutuhan

Pada usia lanjut perlu memperhatikan pemenuhan konsumsi cairan terutama mengkonsumsi air putih yang cukup sesuai kebutuhan. lansia membutuhkan 1500-1600ml/hari atau setara dengan 6 gelas. mengkonsumsi air yang cukup dapat mempertahankan hidrasi dan mengimbangi perubahan karena faktor usia dalam pemenuhan tercapainya keseimbangan air dalam tubuh. jika lansia mengalami dehidrasi akan berakibat pada kandungan natrium darah yang akan naik sehingga beresiko terjadi hipertensi. Sehingga perlu memperhatikan keseimbangan air dalam tubuh.

## 4. Tetap melakukan aktivitas fisik

Lansia identik dengan menurunnya status kesehatan terutama status fisik. Hal ini membuat kondisi tubuh menurun dan akan mempengaruhi kualitas tubuhnya menjadi buruk. semakin bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit dan juga penurunan fungsi tubuh. oleh karena itu, dianjurkan bagi lansia untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membuat kualitas hidup lansia menjadi lebih baik. aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti berjalan, berolahraga, bergerak. hal ini pun dapat menambah kesehatan jantung dan juga kebugaran tubuh.

## 5. Batasi konsumsi garam, gula dan lemak

Membatasi konsumsi gula, garam dan lemak sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia mengingat sistem pencernaan mereka tidak bekerja semaksimal saat muda dulu. Apabila asupan garam, gula, dan lemak tidak dibatasi, maka lansia akan berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi, kolestrol tinggi, hiperglikemia, stroke, penyakit jantung, dan diabetes.