

TIPS KESEHATAN LANSIA

Oleh : Najwa Bachtiar

Email: najwajbi2019@gmail.com



Sumber: <https://images.app.goo.gl/ocqaYVqjGtNwdR457>

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya.

Seiring bertambahnya usia Fungsi tubuh akan menurun, sehingga tubuh akan mengalami perubahan. Perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Maka dengan ini perlu melakukan penyesuaian pola hidup agar kesehatan sebagai lansia tetap terjaga.

Dengan penyesuaian pola hidup yang tepat dapat membantu mencegah berbagai penyakit serius, seperti diabetes, penyakit jantung, hingga kanker. Berikut ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia, seperti berikut ini :

1. Olahraga

Olahraga bagi lansia bila dilakukan dengan seimbang dan terprogram akan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak, menguatkan otot-otot tubuh, mengurangi stress dan ketegangan batin, meningkatkan sistem kekebalan tubuh

2. Menjaga berat badan ideal

Berat badan berkaitan erat dengan pola makan dan aktivitas fisik. Sebagai Lansia tidak harus menurunkan berat badannya, namun sebaiknya lebih fokus untuk mengendalikan berat badan agar tidak terus bertambah. Agar berat badan tetap seimbang, lansia perlu

menjalani pola makan yang sehat dan diselingi dengan aktivitas untuk lansia yang membuat tubuhnya bergerak. Jangan biarkan lansia menghabiskan harinya dengan duduk atau berbaring saja.

3. Istirahat yang cukup

Waktu tidur yang ideal untuk lansia adalah 6 jam lamanya jam tidur tersebut sudah mencakup tidur siang dan juga malam kualitas tidur yang buruk diperkirakan dapat melipatgandakan risiko kematian pada lansia.

4. Mengonsumsi makanan sehat

Agar kesehatan lansia tetap terjaga maka lansia harus mengonsumsi makanan yang sehat. Tak hanya itu, memiliki pola makan yang sehat dan seimbang dapat meningkatkan energi, hingga mencegah penyakit pada lansia.

Pola makan yang sehat untuk lansia adalah rendah asupan lemak jenuh dan tinggi asupan buah, sayuran, ikan yang kaya akan asam lemak omega-3, gandum, dan produk susu rendah lemak.

5. Melakukan pemeriksaan kesehatan

Pertambahan usia meningkatkan risiko mengalami berbagai penyakit. Lansia sangat rentan mengalami bermacam-macam penyakit serius. Dengan memeriksakan diri secara rutin ke puskesmas atau rumah sakit dan dibantu oleh tenaga kesehatan yang profesional, sehingga penyakit bias dapat dicegah dan dideteksi sedini mungkin, sehingga dapat diatasi dengan cepat dan tepat sebelum terjadi berbagai komplikasi.

6. Berfikir positif dan hindari stress

Pada usia Lansia hendaknya kita selalu berfikir positif untuk menghindari stress lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun.

Referensi :

- https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/501/tetap-bugar-di-saat-lansia
- <https://hellosehat.com/lansia/tips-jaga-kesehatan-lansia-usia-60/>
- https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia

