Aktifitas Fisik Untuk Menjaga Kebugaran Lansia

https://mmc.kalteng.go.id/berita/read/5685/komda-lansia

Lanjut Usia Yang dimaksud (Lansia) dalam Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Penuaan adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih.

Menginjak usia lanjut tentunya mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh secara fisiologis yang menyebabkan rentan terkena gangguan kesehatan pada lansia .Beberapa penurunan kemampuan fisik yang terjadi yaitu penurunan pada sistem muskuloskeletal, sistem respirasi dan sistem kardiovaskuler.

Aktivitas fisik diperlukan untuk mendapatkan lansia yang baik. Karena lansia yang tidak sehat dan bergantung pada orang lain akan memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kondisi sosial dan ekonomi negara, maka kesehatan tidak hanya dijaga dan dirawat ketika mereka sudah tua tetapi juga sejak awal dengan harapan mendapatkan hilir yang lebih baik.

Aktivitas fisik bila dilakukan dengan tepat dapat menyehatkan tubuh olahraga yang dapat dilakukan seperti senam renang dan bersepeda, kegiatan berolahraga dapat dilakukan oleh siapa saja mulai dari anak-anak hingga orang dewasa bahkan seorang lansia juga bisa untuk melakukan aktivitas fisik ini”. Disampaikan oleh ketua umum pengurus besar perhimpunan gorontalogi medik Indonesia Prof Dr Siti setiati SpPD-KGer, M.Epid. Otot lansia cenderung semakin menyusut sehingga harus dirangsang dengan protein dan olahraga namun perlu diperhatikan bagi yang ingin melakukan olahraga dan yang utama harus menyesuaikan dengan kondisi lansia tersendir,i jika fisik masih sehat dan kuat maka jalan-jalan merupakan olahraga yang baik dilakukan,

dengan menyanggah beban otot-otot akan menjadi mudah dirangsang dengan protein dan olahraga. Yang utama harus menyesuaikan dengan kondisi lansia sendiri jika fisik masih sehat dan kuat maka jalan-jalan merupakan olahraga yang baik dilakukan jalan pagi 5 kali seminggu, setidaknya 30 menit itu cukup. Disarankan sekali mengkonsumsi protein yang cukup, lakukan olahraga membawa beban seperti menggendong cucu.

Lansia sebaiknya mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman, menurut beberapa saran untuk meningkatkan kenyamanan lansia saat beraktivitas fisik. pakaian dan alas kaki yang pas. Lakukan latihan fisik yang sejalan dengan ketahanan, jangan memaksakan diri. Lakukan pemanasan beberapa waktu dengan melakukan latihan fisik untuk mengurangi kemungkinan cedera. Jika efek samping muncul dalam bentuk discombobulation, keringat dingin, nyeri dada, sesak, atau nyeri hebat pada persendian, lansia harus segera menghentikan latihan fisik dan berkonsultasi dengan dokter. Dengan tekun melakukan latihan fisik sesuai dengan aturan yang telah diwariskan, maka dapat memberikan manfaat kesehatan dan kebugaran bagi lansia Indonesia.

Referensi

AMBARDINI, Rachmah Laksmi. Aktivitas fisik pada lanjut usia. *Yogyakarta: UNY*, 2009.

Direktorat Jenderal *KesehatanBuku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: *Kementerian Kesehatan* RI. 2016.