

Tips Kesehatan Lansia



Menurut Peraturan Presiden Nomo 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial.

Apa yang dimaksud lansia menurut WHO? 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. Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat membawa dampak positif maupun negatif. Akan berdampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Disisi lain peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan.

Cara Menjaga Kesehatan Lansia

1. Mengatur Pola Makan Sehat

Agar nggak mudah terserang penyakit dan meningkatkan energi, para lansia sebaiknya mengatur pola makan mereka. Konsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah sangat dianjurkan. Selain itu, lemak, karbohidrat dan protein tetap harus dikonsumsi supaya energinya cukup.

2. Menjaga Berat Badan Ideal

Seiring dengan bertambahnya usia, ada lansia yang mengalami kegemukan, tapi ada juga yang justru tubuhnya mengurus. Keduanya sama-sama berpeluang negatif kalau sudah berlebihan. Di usia lanjut, berat badan yang ideal tetap perlu dijaga.

3. Aktif Bergerak

Para lansia memang energinya cenderung sudah jauh berbeda dengan saat mereka masih muda. Tapi bukan berarti begitu masuk usia lanjut maka kita hanya harus duduk-duduk dan istirahat saja. Tubuh tetap harus aktif bergerak. Tentunya bukan berarti lansia harus melakukan aktivitas yang berat, pilih saja aktivitas ringan tapi rutin dilakukan setiap hari.

4. Istirahat Cukup

Semakin bertambah usia, biasanya seseorang membutuhkan waktu tidur yang lebih sedikit. Banyak lansia yang mengeluh mengalami sulit tidur. Walaupun tentu tidak semua orang mengalami gejala ini. Padahal lansia tetap membutuhkan istirahat yang cukup agar organ tubuh tetap berfungsi normal dan sel-sel tubuh bisa beregenerasi dengan baik.

5. Rutin Cek Kesehatan

Lansia umumnya mengalami penurunan fungsi organ. Karena itu penting banget untuk mengecek kondisi tubuh secara rutin. Mungkin saja ada organ vital yang mengalami penurunan. Kalau dicek secara berkala oleh profesional, penyakit lebih mudah dicegah.

Berdasarkan Riset kesehatan dasar atau Riskesdas (2018) penyakit yang terbanyak pada lansia adalah untuk penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi. Data World Health Organization (WHO) (2015) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan atau kemkes: 2019). Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.