

## **3 TIPS MENJAGA KESEHATAN LANSIA**



Lanjut Usia atau yang kerap disapa LANSIA merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia.

Setiap orang pasti berkeinginan memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi kenyataan. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stres, dan berpenyakitan.

Di Indonesia banyak sekali lansia yang tidak merasakan masa tua dengan bahagia, terutama pada faktor kesehatan seperti gangguan pendengaran, katarak, kelainan refraksi, nyeri pada punggung dan leher, serta osteoarthritis, diabetes, demensia, hingga depresi.

Maka dari itu beberapa tips berikut ini semoga bisa membantu menjaga kesehatan manusia pada umur tua.

## 1. OLAHRAGA



Source: canva

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan cara melakukan olahraga. Pada saat ini banyak lansia (lanjut usia) yang melakukan olahraga, baik secara perorangan maupun kelompok. Olahraga yang dilakukan biasanya jalan kaki, jogging, senam, berenang, bersepeda, dan lain sebagainya.

Berolahraga sebaiknya dilakukan sekurangnya 30 menit dengan sedang, 5 hari dalam seminggu atau 20 menit dengan intensitas tinggi, 3 hari dalam seminggu, atau kombinasi 20 menit intensitas tinggi 2 hari dalam seminggu dan 30 menit dengan intensitas sedang 2 hari dalam seminggu.

## 2. TIDUR YANG CUKUP



Source: klik dokter

Tidur memberi manfaat dalam menjaga kekebalan tubuh lansia (lanjut usia) yang mulai melemah. Tidur yang cukup membantu metabolisme tubuh berjalan dengan baik dan juga membantu menjaga dan mencegah penurunan fungsi otak pada lansia (lanjut usia)

### 3. MENGGONSUMSI MAKANAN SEHAT



Source: halo sehat

Mengonsumsi makanan sehat bisa membantu memenuhi kebutuhan gizi lansia. Adapun memenuhi gizi ini bisa membantu menjaga kesehatan lansia, sehingga tetap bisa beraktivitas secara mandiri.

Memberi makanan pada lansia harus sesuai dengan kondisi tubuhnya, mulai dari pemilihan nutrisi, pengolahan makanan, hingga pengaturan pola makan. Berikut ialah hal-hal yang harus di perhatikan sebelum memberikan makanan pada lansia:

- **Memberikan makanan bernutrisi**
- **Pilih olahan makanan yang mudah di telan**
- **Terapkan pola makan yang teratur**
- **Hindari makanan yang dapat menimbulkan masalah pencernaan**
- **Pilih lemak sehat**
- **Batasi makanan yang mengandung gula**
- **Kurangi asupan garam**

Setelah hal-hal yang harus di perhatikan dalam pemberian makanan bagi lansia, berikut adalah contoh makanan sehat untuk lansia.

#### 1. IKAN

Ikan merupakan salah satu contoh makanan yang baik untuk lansia. Pasalnya, ikan mengandung protein, tetapi memiliki kadar lemak yang lebih rendah ketimbang sumber protein hewani lain, seperti daging merah.

#### 2. TELUR

Selain ikan, telur juga merupakan sumber protein hewani yang baik untuk lansia. Tak hanya itu, makanan ini juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang lansia butuhkan untuk kesehatannya, seperti vitamin D, vitamin B12, vitamin B2, folat, hingga zat besi.

#### 3. DAGING AYAM

Ayam juga merupakan contoh makanan sehat untuk lansia. Apalagi jenis makanan ini cenderung mudah ditemukan dan banyak disukai.

#### 4. KACANG-KACANGAN

Meski teksturnya tidak lembut, kacang-kacangan, seperti kacang almond, kenari, atau kacang tanah, bisa menjadi pelengkap menu sehat untuk lansia. Pasalnya, kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati yang baik untuk tubuh. Jenis makanan ini juga mengandung serat yang tinggi, vitamin B6, kalsium, kalium, magnesium, serta rendah lemak jenuh.

#### 5. BUAH-BUAHAN

Bukan hanya untuk lansia, buah-buahan merupakan jenis makanan penting yang perlu masuk ke dalam menu harian setiap orang. Jenis makanan ini mengandung tinggi serat, air, hingga berbagai vitamin dan mineral agar tubuh lansia tetap bugar.

## 6. SAYURAN

Sama seperti buah, sayuran juga penting untuk kesehatan lansia karena kandungan serat, vitamin, dan mineral. Salah satu rekomendasi sayuran untuk lansia adalah sayuran berdaun hijau, seperti bayam. Sayuran ini mengandung kalsium, zat besi, kalium, vitamin K, vitamin C, dan segudang nutrisi lainnya yang baik untuk lansia.

## 7. SUSU

Sepertinya sudah menjadi kebutuhan utama bagi lansia untuk mengonsumsi jenis makanan yang satu ini. Pasalnya, susu dan produk susu, seperti keju atau yoghurt, kaya akan kalsium dan vitamin D yang baik untuk kesehatan tulang lansia. Apalagi, semakin bertambah usia, kepadatan tulang semakin menurun sehingga berisiko mengalami osteoporosis dan masalah tulang lainnya.

Melalui 3 tips di atas semoga bisa membantu para lansia yang ada di Indonesia untuk menjaga kesehatannya. Semua lansia berhak bahagia dalam masa hidupnya.

*“penuaan bukanlah kehilangan masa muda, tetapi tahap baru kesempatan dan kekuatan”*

Sir Norman Wisdom

## DAFTAR PUSTAKA

Kurnianto, P. *Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut*. Jurnal Olahraga Prestasi, vol 11, No 2, Juli 2015

<https://hellosehat.com/lansia/gizi-lansia/makanan-sehat-untuk-lansia/>