

Pola Hidup Sehat, Kunci Sendi Kuat Lansia Hebat

Lansia, ialah masa dimana semua orang akan sampai kepadanya. Penduduk lansia dengan umur 60 tahun lebih, dihantui dengan berbagai macam permasalahan. *Aging process* dalam perjalanannya mengalami banyak perubahan, diantaranya psikologis, social, ekonomi, dan biologis. Penurunan biologis menjadi salah satu yang paling nyata, dikarenakan dialami secara nyata, seperti penurunan fungsi-fungsi organ, dan penurunan laju metabolisme. Penurunan-penurunan tadi mengundang berbagai macam penyakit, diantaranya diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan permasalahan sendi (Kemenkes 2018).

Permasalahan sendi menduduki 10 besar penyakit dengan prevalensi paling tinggi menyerang lansia Indonesia (Kemenkes 2018). Permasalahan sendi atau lebih tepatnya nyeri sendi adalah peradangan sendi dengan ciri-ciri pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak (Qodariyah 2018). Permasalahan sendi berpengaruh besar dalam kualitas hidup lansia, serta bisa berujung pada penurunan lain seperti penurunan aktivitas. Sebagian lansia menganggap ini adalah sebuah akhir kehidupan, sementara ada langkah-langkah *preventive* dan *repressive* yang bisa dilakukan untuk menggapai dan menikmati *successful aging*, diantaranya dengan pola hidup sehat lansia, yaitu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan Range of Motion (ROM).

Lansia dalam Angka Kebutuhan Gizi nya (AKG) tidak terlalu memerlukan nutrisi Makronutrien (Karbohidrat, Lemak dan Protein), justru membutuhkan vitamin, mineral, dan serat dalam jumlah besar. Sebaliknya, menu makan lansia sebagian besar justru makanan dengan kandungan vitamin, mineral dan serat yang rendah, sehingga untuk menggapai *successful aging* diperlukan PMT dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan lansia. Lantas bagaimana mendapatkan PMT bagi lansia, sementara akses terbatas bagi lansia? Beruntungnya PMT telah menjadi program Kementerian, dan PMT didistribusikan melalui posyandu diseluruh pelosok negeri.

PMT sebagai sumber vitamin dan mineral, sebenarnya dapat disederhanakan dan disediakan dari sumber daya yang ada di sekitar kita, diantaranya:

PMT SIMBA LANSIA

S:usu rendah lemak

I:ikan berlemak (ikan salmon)

M:arkisa

B:rokoli

A:lmond

Kebutuhan akan Vitamin D, K, Fosfor hingga Omega 3 tersedia dalam PMT SIMBA. Pemberian PMT dapat dijadikan langkah *preventive* dan *repressive*, dalam mengatasi permasalahan sendi

Permasalahan sendi dalam tingkat lanjut juga perlu penanganan langsung, hal ini dikarenakan adanya perubahan normal musculoskeletal yang merupakan pengurangan kekuatan dan kekakuan sendi-sendi, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Dengan melakukan aktivitas latihan fisik yakni Range of Motion (ROM) lansia dapat melatih sendi-sendi yang kaku sehingga kelenturan dan kekuatan otot-ototnya kembali optimal atau tidak mengalami kekakuan sendi, dengan cara sebagai berikut:

1. Latihan Sendi Pergelangan Tangan

Satu tangan memegang lengan bawah, tekuk pergelangan tangan ke arah atas dan ke arah bawah

2. Latihan Sendi Lutut

Satu tangan dibawah lutut dan tangan lain memegang pergelangan kaki. Angkat lutut dan bengkok kan lutut dan luruskan kembali.

3. Latihan Sendi Pergelangan Kaki

Satu tangan berada diatas pergelangan kaki, tangan lain di telapak kaki. Tekukan pergelangan kaki arahkan jari-jari kaki.

PMT dan ROM dapat menjadi pola hidup sehat untuk lansia menuju *successful aging*, pemenuhan AKG lansia menjadi langkah utama dalam mengurangi dan mengatasi penurunan-penurunan fungsi pada lansia. PMT dan ROM kunci sendi kuat, lansia hebat.