

TIPS KESEHATAN UNTUK MENJAGA KESEJAHTERAAN LANSIA



Sumber.KlikDokter

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir pada kehidupan manusia. Manusia yang memasuki tahap ini ditandai dengan menurunnya kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ - organ tubuh. Kesehatan lansia dipengaruhi proses menua. Proses menua didefinisikan sebagai perubahan yang terkait waktu, bersifat universal, intrinsik, progresif, dan detrimental. Keadaan ini menyebabkan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan dan kemampuan bertahan hidup berkurang. Proses menua setiap individu dan setiap organ tubuh berbeda, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan, dan penyakit degenerative. Proses menua dan perubahan fisiologis pada lansia mengakibatkan beberapa kemunduran dan kelemahan, serta implikasi klinik berupa penyakit kronik dan infeksi. Kesehatan lansia merupakan hal yang paling penting untuk diperhatikan. Agar dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat sebagai contoh, Kesehatan lansia cukup efektif melawan berbagai macam penyakit dan gangguan Kesehatan lainnya. Untuk itu perlu memberikan perawatan dan saran Kesehatan yang sehat untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Berdasarkan WHO, lansia dibagi menjadi tiga golongan:

- a. Umur lanjut (elderly) : usia 60-75 tahun
- b. Umur tua (old) : usia 76-90 tahun
- c. Umur sangat tua (very old) : usia > 90 tahun

Berikut beberapa tips Kesehatan untuk lansia :

1. Menjaga pola makan sehat dan teratur

Pola makan yang sehat dan teratur sangat penting bagi kesehatan lansia. Konsumsi makanan yang sehat dan seimbang seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, ikan, dan daging tanpa lemak. Hindari makanan yang banyak mengandung garam, gula, dan lemak jenuh. Selain itu, pastikan juga untuk makan dalam porsi yang cukup dan teratur.

2. Rutin Berolahraga

Olahraga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan otak lansia. Olahraga yang tepat untuk lansia adalah olahraga ringan seperti berjalan kaki, senam, atau yoga. Lakukan olahraga secara rutin selama 30 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran tubuh dan pikiran.

3. **Hindari kebiasaan merokok dan Minum Alkohol**
Minuman alkohol dapat meningkatkan berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, dan penyakit liver. Oleh karena itu, hindari kebiasaan merokok dan minum alkohol untuk menjaga kesehatan lansia.
4. **Istirahat yang Cukup**
Istirahat yang cukup juga sangat penting bagi kesehatan lansia. Pastikan Anda tidur selama 7-8 jam setiap malamnya. Selain itu, luangkan waktu untuk beristirahat dan bersantai dalam aktivitas sehari-hari.
5. **Rutin Pemeriksaan Kesehatan** Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mengidentifikasi penyakit atau gangguan kesehatan yang mungkin terjadi pada tubuh lansia. Pemeriksaan kesehatan yang rutin dapat membantu Anda untuk mengambil tindakan pencegahan dan pengobatan yang tepat jika ada masalah Kesehatan.
6. **Jaga Kesehatan Jiwa**
Kesehatan mental juga sangat penting bagi lansia. Jaga kesehatan mental dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain game, berbicara dengan teman dan keluarga, dan mengikuti kelompok kegiatan sosial. Jangan ragu untuk mencari bantuan jika Anda mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan.

Itulah beberapa tips sehat untuk lansia. Dengan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara rutin, menghindari kebiasaan buruk, istirahat yang cukup, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, dan menjaga kesehatan mental, diharapkan kesehatan lansia tetap terjaga dan berkualitas.

Referensi :

Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).

Malonda, N. S. H., Dinarti, L. K., & Pangastuti, R. (2012). Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(4), 202-212.