

Lakukan Aktivitas Fisik Untuk Sehat Di Masa Lansia

Oleh : Ingrid Arum Askary

Lanjut Usia atau yang sering kita singkat lansia yaitu dimana seseorang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih. Pada masa lansia, secara fisiologi terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang dapat menyebabkan lansia rentan untuk mengalami masalah kesehatan. Ada beberapa penyebab lansia kurang aktif secara fisik, yaitu diduga kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, tidak mempunyai waktu untuk melakukan olahraga, tidak tau seberapa banyak dan apa jenis aktivitas fisik yang harus dilakukan, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung. Faktor yang dapat digunakan dalam menjaga kesehatan lansia yaitu dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Melakukan olahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jika dilakukan secara benar (Kuniano, 2015).

Aktifitas fisik ialah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Menjaga kesehatan bukan hanya dilakukan ketika usia lanjut, namun juga harus dilakukan sedini mungkin dalam hidup. Jika seseorang menjaga kesehatan pada semasa hidupnya dan hidup dengan perilaku sehat maka dapat mencerminkan kesehatan di masa lansia nanti.

1. Aktifitas Fisik Pada Lansia

Aktivitas fisik seharusnya dilakukan rutin setiap pagi hari sesudah subuh selama 15-20 menit. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu jalan kaki, berjalan dengan bantuan alat penopang, latihan otot dengan bola karet latihan otot kaki dengan menarik karet berbentuk lingkaran, berlari santai, naik sepeda biasa atau statis, dan berenang terutama bagi Lansia yang mempunyai hambatan dalam berjalan secara wajar (Rahardjo *et al.*, 2015). Senam bagi Lansia juga tindakan yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan, karena senam bagi Lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar (Potter, 2010).

Menurut WHO, ada beberapa kriteria aktivitas fisik yang memenuhi kebutuhan para lansia di antaranya sebagai berikut :

1. Durasi minimal 150 menit untuk latihan fisik sedang atau 17 menit untuk latihan fisik berat dalam waktu seminggu;
2. Setiap praktik, Anda harus memastikan durasinya berlangsung paling sebentar sepuluh menit. Jika partisipan sudah terbiasa dengan durasi anjuran tadi, maka biasakan olahraga untuk lansia dalam intensitas sedang selama 300 menit atau intensitas berat selama 150 menit sepekan;
3. Sebagian besar lansia mempunyai kendala dalam koordinasi tubuh, sehingga membutuhkan sesi latihan keseimbangan minimal tiga kali seminggu, sedangkan untuk latihan otot minimal dua kali seminggu.

Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat baik secara fisiologis, psikologis maupun sosial. Menurut Nina (2007) secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi risiko pikun, dan dapat mencegah depresi. Secara sosial, olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapatkan banyak teman, dan membantu meningkatkan produktivitas (Kuniano, 2015).

2. Perubahan Pada Saat Menua

a. Perubahan Biologis (Fisik)

Ada beberapa perubahan pada biologis yaitu perubahan pada sel, sistem syaraf, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem jantung dan pembuluh darah, sistem pernafasan, sistem genital (alat reproduksi) dan saluran kemih, sistem hormonal, fungsi kulit, sistem otot dan tulang, dan sistem pencernaan mulai dari pengunyahan sampai pencernaan di lambung dan usus.

b. Perubahan Psikososial

Perubahan dari segi psikososial (psikis & sosial) yaitu meliputi perubahan cara hidup, kondisi ekonomi, jabatan, rasa kesepian, kehilangan hubungan dengan anggota keluarga atau teman, perubahan konsep diri serta kesadaran akan kematian.

c. Perubahan Spiritual

Semakin tua seseorang akan mengalami perubahan spiritualnya, sehingga makin bersyukur kehidupan dengan mendekati diri dengan Sang Pencipta (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2022).

3. Manfaat Dari Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik atau olahraga dapat mengurangi risiko berbagai penyakit berbahaya, yaitu (P2PTM Kemenkes RI, 2018):

- Mencegah penyakit Jantung dan Stroke
- Menurunkan tekanan darah tinggi
- Mengendalikan Diabetes
- Mencegah nyeri punggung
- Menangkal Obesitas
- Menunda keterbatasan fisik saat usia tua
- Menekan risiko Osteoporosis

Itulah beberapa penjelasan terkait aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia, semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya dan mulailah sedari dini lakukan aktivitas fisik agar dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Referensi :

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2022) *Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh*.

Kuniano, D. (2015) 'Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut', *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), pp. 19–30.

P2PTM Kemenkes RI (2018) *Aktivitas fisik atau olahraga dapat mengurangi risiko berbagai penyakit berbahaya*. Available at: [https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/39/aktivitas-fisik-atau-olahraga-dapat-mengurangi-risiko-berbagai-penyakit-berbahaya#:~:text=P2PTM Kemenkes RI-,Aktivitas fisik atau olahraga dapat mengurangi risiko berbagai penyakit berbahaya,Mengendalikan Diabetes](https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/39/aktivitas-fisik-atau-olahraga-dapat-mengurangi-risiko-berbagai-penyakit-berbahaya#:~:text=P2PTM%20Kemenkes%20RI-,Aktivitas%20fisik%20atau%20olahraga%20dapat%20mengurangi%20risiko%20berbagai%20penyakit%20berbahaya,Mengendalikan%20Diabetes.).

Potter, P. (2010) 'Fundamental And, Of Nursing : Concep Proses EGC, Practice.', *Jakarta : EGC*, 3.

Rahardjo, T. B. W. *et al.* (2015) *Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Fisik*.

