

Menjaga Kesehatan di Masa Lansia



Kesehatan lansia menjadi semakin penting seiring dengan bertambahnya usia, untuk mendukung kualitas hidup yang optimal pada usia yang lebih tua. Pola hidup sehat, pencegahan penyakit, dan perawatan yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan lansia. Agar tetap aktif dan bugar, lansia perlu melakukan aktifitas fisik dan latihan fisik. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau tenaga.

Aktifitas fisik untuk lansia diantaranya :

- ❖ Durasi minimal 150 menit untuk latihan fisik sedang atau 17 menit untuk latihan fisik berat dalam waktu seminggu
- ❖ 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
- ❖ 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.

Ada banyak pilihan jenis olahraga atau aktivitas fisik untuk lansia yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Untuk intensitas sedang, misalnya, jalan kaki jarak dekat, membersihkan rumah, bersepeda santai, naik tangga, hingga berkebun. Sementara itu, aktivitas berat meliputi berenang, *tai chi*, yoga, jogging, jalan cepat, menggendong anak, sampai bulu tangkis.

Seperti yang telah disinggung, pemilihan kegiatan harus didiskusikan dengan dokter terpercaya. Jangan paksakan diri kalau olahraga yang ingin dilakukan malah membebani tubuh. Mulai secara perlahan dari hal-hal paling dasar, lalu tingkatkan kalau dirasa mampu menguasainya.

Pencegahan penyakit juga sangat penting pada lansia. Orang yang sudah memasuki masa lansia memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit tertentu seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Maka dari itu, lansia perlu menghindari faktor risiko seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan makan makanan yang tidak sehat. Orang yang sudah memasuki masa lansia perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan seimbang serta menjaga berat badan agar tidak terlalu tinggi atau rendah.

Perawatan yang tepat juga perlu diperhatikan pada lansia. Orang yang sudah memasuki masa lansia perlu memeriksakan kesehatan mereka secara berkala dan menjalani pemeriksaan kesehatan yang rutin, seperti pemeriksaan kesehatan mata, gigi, dan telinga. Selain itu, perawatan kesehatan yang tepat juga perlu dilakukan pada kondisi kesehatan tertentu yang memerlukan perawatan medis.

Kesehatan mental juga perlu diperhatikan pada lansia. Lansia perlu memperhatikan tanda-tanda depresi dan mencari dukungan bila dibutuhkan. Orang tua yang sehat secara fisik dan mental akan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan memperpanjang umur harapan hidup mereka.