

PENTINGNYA KESEHATAN LANSIA

Oleh:

MELISSA DWI CAHYANI PUTRI

Mahasiswa Administrasi publik Stisipol Raja Haji Tanjungpinang

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia juga merupakan kelompok manusia yang telah memasuki tahapan akhir pada fase kehidupannya (Menurut Undang-Undang No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut Usia pasal 1 ayat 1). Dengan bertambahnya usia, bukan berarti kita tidak perlu memperhatikan kondisi kesehatan dan mental. Karena kita akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Mungkin kita perlu melakukan penyesuaian gaya hidup agar kesehatan sebagai lansia tetap terjaga. Pasalnya setiap manusia berhak memiliki kesempatan untuk hidup sehat dalam waktu yang lama (direktorat jendral pelayanan kesehatan Senin, 25 Juli 2022 15:41 WIB).

Orang-orang yang sudah lanjut usia sebaiknya diberikan penanganan khusus atau perawatan yang sangat baik, karena di usia yang sudah tidak lagi muda pasti akan gampang terkena berbagai macam virus yang dapat menyebabkan penyakit yang sering menyerang manusia khususnya para lansia seperti jantung, darah tinggi, kolestrol, kencing manis, stroke dan sebagainya. Lansia juga berhak diberikan kebahagiaan dengan berkumpul bersama komunitasnya dimana hak-hak mereka masih dihargai sehingga angka harapan hidup mereka semakin meningkat, hal ini sejalan dengan amanat (Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia). Memasuki masa lansia, mungkin lebih banyak menghabiskan waktu di rumah ketimbang melakukan aktivitas di luar ruangan. Padahal, aktif bergerak dapat menjaga agar fisik dan mental lansia tetap sehat

Tips-tips menjaga kesehatan lansia adalah yang pertama adalah dengan berolahraga, rutin berolahraga dapat membantu terhindar dari penyakit, olahraga yang biasa dilakukan untuk para lansia adalah yoga, bersepeda, jalan santai, dan sesekali melakukan latihan keseimbangan. Waktu olahraga ideal lansia adalah sebanyak 30 menit dalam sehari sebanyak lima hari dalam seminggu. Kedua lansia juga harus mengkomsumsi makanan sehat, pola makan yang sehat untuk lansia adalah rendah asupan lemak jenuh dan tinggi asupan buah, sayuran, ikan yang kaya akan asam lemak omega-3, gandum, dan produk susu rendah lemak, ketiga memastikan memperoleh waktu istirahat yang cukup, banyak orang berusia lanjut yang mulai mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, mengantuk di siang hari, dan sering terbangun tengah malam. Namun, pertambahan usia sebenarnya tidak lantas menyebabkan risiko gangguan tidur meningkat. Oleh sebab itu, cobalah untuk melakukan kebiasaan tidur yang sehat untuk memastikan bahwa Anda memiliki tidur yang cukup dan berkualitas. Hal ini tentu bertujuan untuk menjaga kesehatan Anda sebagai lansia tetap terjaga.

Keempat juga Melakukan pemeriksaan kesehatan dan minum obat secara rutin. Pertambahan usia ternyata meningkatkan risiko mengalami berbagai penyakit. Tak heran jika lansia sangat rentan mengalami bermacam-macam penyakit serius. Penyebab yang umum terjadi adalah sistem imun yang kian melemah. Oleh sebab itu, untuk menjaga kesehatan, lansia perlu melakukan pemeriksaan rutin ke dokter. Terakhir Menjalani hidup Bahagia. Temukan kebahagiaan dari

hal-hal kecil yang ada di sekeliling Anda. Syukuri keberadaan orang-orang yang peduli pada Anda, serta kondisi apapun yang sedang Anda hadapi saat ini. Mungkin terdengar sangat mudah, akan tetapi berbagai perubahan dalam hidup dan banyaknya kehilangan Anda alami dapat menguji Anda hingga lupa rasanya bahagia dan bersyukur. Masalahnya, terlalu terlena dengan kesedihan dapat membuat Anda stres dan tertekan. Oleh karena itu, menjalani hidup dengan bahagia dan penuh syukur dapat membantu Anda menjaga pikiran dan hati tetap tenang.