

PENTINGNYA INVESTASI KESEHATAN MENUJU LANSIA SEJAHTERA

Oleh:

NUR ALIM DJUA

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO



Sumber: <https://helohehat.com/lansia/masalah-lansia/penyakit-pada-lansia/>

Salah satu capaian indikator dalam pembangunan Indonesia adalah tersedianya fasilitas kesehatan yang mudah diakses, dan dapat di jangkau. Walaupun masih ada di beberapa titik akses kesehatan masih sulit untuk di jangkau dari akses jalan, jarak dan tempat tinggal masyarakat itu sendiri. Namun hal itu tak menjadi alasan agar kita tetap hidup sehat, banyaknya alternative untuk menjaga kesehatan di masa sekarang contohnya melakukan kegiatan fisik seperti senam, yoga, dan lain-lain. investasilah kesehatan sejak saat ini karena ini menjadi penentu dan penunjang dimasa lansia.

Berdasarkan UU. No. 13 Tahun 1998, mengupayakan peningkatan kesejahteraan social tujuannya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lansia agar dapat terus berperan dalam kegiatan perkembangannya, dengan memperhatikan fungsi, kearifan, pengetahuan, keahlian, keterampilan, pengalaman, usia dan fisiknya, meningkatkan dan mempertahankan standar kesejahteraan sosial bagi lansia.

Memasuki masa lansia menjadi tantangan tersendiri untuk kita, karena usia tua merupakan salah satu faktor berkembangnya berbagai penyakit karena kerentanan atau sistem daya tahan tubuh lansia yang sudah mulai menurun seiring berjalannya waktu. Tak heran jika banyak lansia yang menderita bukan hanya satu tapi dua atau lebih penyakit serius pada saat yang bersamaan.

Agar terwujudnya investasi kesehatan dimasa lansia tentunya ini tidak terlepas dari tangan pemerintah. Berbagai kementerian dan lembaga bekerja sama untuk memberdayakan lansia. Kementerian Kesehatan menggalakkan pendidikan dan pembinaan lansia oleh Posyandu lansia atau Posbindu lansia. Fase ini akan difokuskan pada upaya peningkatan pencegahan dan kesehatan, serta upaya perawatan dan pemulihan bagi lanjut usia yang sakit. Tujuannya untuk mendidik para lansia yang “pintar”, sehat, mandiri, aktif, produktif dan bermartabat.

Dengan demikian, kita sebagai investasi masa depan bangsa turut mengambil peran dalam mewujudkan lansia yang produktif dan sejahtera dengan meningkatkan kesehatan kita sejak dini. Langkah awal yang perlu kita lakukan saat ini tentunya mengubah pola pikir dan kebiasaan hidup kita dari langkah terkecil. Berikut tips menjaga kesehatan yang berguna di masa depan:

- a) Mengubah gaya hidup dan pola pikir
- b) Makan-makanan yang bergizi
- c) Melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga, senam, naik sepeda dan lain-lain
- d) Mengatur pola tidur yang cukup
- e) Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga