

Jalan Sehat bagi Lansia

Penurunan berbagai kemampuan tubuh pada lansia sering kali menjadikan mereka khawatir akan kesehatannya di masa depan, bahkan menimbulkan ketakutan yang berlebihan. Oleh karena itu muncul berbagai macam respons, mulai dari berusaha menghentikan proses degenerasi dengan mengkonsumsi makanan tambahan, obat-obatan, melakukan suntikan, diet dan masih banyak lagi. Perlu diketahui anjuran WHO untuk hidup sehat adalah dengan berolahraga selama 150 menit per minggu dengan intensitas sedang.

Olahraga yang paling aman, mudah dan murah bagi lansia adalah jalan sehat. Selain tidak memerlukan kemampuan yang harus dipelajari, olahraga ini juga tidak memerlukan peralatan yang mahal. Manfaatnya pun banyak, mulai dari melatih jantung agar bekerja dengan baik menurunkan tekanan darah, menjaga kadar gula darah, melatih kekuatan otot, gerak sendi, keseimbangan, koordinasi gerak tubuh hingga manfaat psikologis. Lansia dapat berolahraga sambil bersosialisasi dengan kelompoknya.



Lansia di pedesaan biasa melakukan jalan sehat setelah melakukan ibadah salat subuh. Mereka biasa jalan pagi di sekitar jalan desa, ada juga yang jalan menuju ke sawah atau ke ladang, serta ada pula yang jalan kaki atau bersepeda menuju pasar. Berbeda dengan masyarakat di kota, suasana pagi hari cenderung dipadati oleh puluhan orang berkendara menuju kantornya baik menggunakan kendaraan pribadi maupun angkutan umum. Banyak juga terlihat mereka berjalan kaki dan memadai halte atau stasiun kereta. Jarang ditemukan aktivitas lansia di pagi hari di wilayah perkotaan.

Agar mendapat manfaat yang optimal, sebelum memulai olahraga perlu pemeriksaan awal dengan memeriksa denyut nadi, tekanan darah dan akan lebih sempurna jika disertai pemeriksaan laboratorium. Hasil pemeriksaan tersebut akan menggambarkan kondisi kesehatan lansia. Bukan tidak mungkin untuk menunda program olahraga apabila hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa lansia tersebut tidak cukup sehat untuk berolahraga. Pemeriksaan tersebut juga dapat digunakan sebagai tolok ukur setelah melakukan olahraga secara rutin.

Kombinasi jalan sehat dan menggenggam beban berupa botol air pada kedua tangan dan mengayunkannya pada posisi siku 90° secara tidak langsung akan melatih otot perut agar lebih kencang. Latihan otot perut pada saat melakukan jalan sehat juga dapat membantu meningkatkan otot pinggang sehingga dapat mencegah terjadinya nyeri pinggang yang sering diderita lansia. Gerakan saat berjalan juga dapat melatih sistem saraf propioseptif yang bertujuan untuk mencegah lansia terjatuh.

Olahraga jalan sehat ini harus dilakukan secara teratur dan apabila terpaksa dihentikan dalam waktu yang lama karena satu hal atau yang lainnya misal penurunan kesehatan, besar kemungkinan manfaat kesehatannya akan berkurang bahkan hilang dan lansia yang bersangkutan sebaiknya memulai lagi latihan tersebut dari awal untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan, cedera atau kelelahan yang berlebihan.