

ARTIKEL KESEHATAN

KESEHATAN LANSIA TERLANTAR

Usia yang sudah berumur lebih dikenal dengan lansia, lansia adalah fase paling akhir dalam kehidupan manusia, hal ini sudah terjadi yang pasti terjadi bagi semua manusia yang akan mengalami berbagai perubahan dalam tubuhnya, baik secara biologis, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain akibat bertambahnya usia. Oleh karena itu, kesejahteraan dan kualitas kehidupan manusia lanjut usia perlu mendapat perhatian khusus agar dimungkinkan dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya. Proses penuaan (aging process) dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar yang pasti terjadi bagi semua manusia.

Perkembangan manusia dimulai dari bayi, anak, remaja, dewasa, tua, dan akhirnya masuk fase lansia. Dengan umur 60 tahun sampai 60 tahun keatas, seiring berjalan waktu, proses penuaan terjadi secara natural. Masa penuaan inilah yang kemudian banyak terjadi perubahan – perubahan pada diri lansia dilihat dari aspek fisik dan psikologis. Idealnya, lansia akan menikmati masa tua dengan fisik yang sehat dan kuat, tidak sakit-sakitan, masih dapat beraktifitas sesuai kemampuan, perasaan yang tenang dan bahagia, tidak merasa kesepian, memiliki keluarga yang bahagia, anak cucu yang senantiasa dekat, kawan-kawan yang masih bisa diajak berbagi cerita, dan kondisi spiritual yang tenang, khususnya dengan kepercayaan dan agama masing – masing yang dianut oleh lansia tersebut. Ketika lansia mengalami hambatan besar dalam menikmati masa tuanya tersebut, maka dia disebut lansia yang tidak sejahtera.

Jika tidak nyaman itu diakibatkan oleh beberapa faktor faktor yang berada diluar dirinya. Makanya lansia harus lebih diperhatikan kalau tidak akan terlantar, perlu diketahui ada beberapa jenis lansia terlantar yaitu terlantar secara ekonomi atau terlantar karena anaknya tidak mau menjaga lansia tersebut. Dengan tidak mempunyainya aktifitas, maka lansia tersebut hanya membakar waktu dari hari ke hari tanpa ada yang bisa dilakukan. Bentuk perhatian yang kurang, karena mungkin orang-orang di sekitarnya tidak ada yang bisa diajak curhat, diajak bernostalgia, atau mungkin diajarkan sesuatu yang dimilikinya.

Ada beberapa masalah yang terjadi pada lansia yaitu

- **lansia gampang terjatuh dikamar mandi**

Dikarenakan ada beberapa faktor yang bisa mengakibatkan lansia terjatuh yaitu licin lantai dikamar mandi dan ada juga lansia yang susah melemah otot kakinya. Atau bisa juga dikarenakan tersandung barang-barang sekitar.

- **Lansia yang sudah lupa ingatan (Amnesia)**

Faktor yang ini sudah memang penyakit di umur tua atau bisa juga disebut pikun.

- **Lansia mengalami depresi**

Dikarenakan beberapa faktor contohnya perubahan fisik yang membuat mereka fungsi kerja yang tidak seperti waktu sebelumnya yaitu sebelum lansia.

- **Lansia juga yang mengalami agitasi dan kegelisahan.**

Hal ini biasanya terjadi karena mereka merasa kurang perhatian dan kasih sayang dari orang terdekat

Kenali 5 Jenis Lansia

1. Pralansia : Pralansia adalah lansia yang berusia antara 45-59 tahun
2. Lansia : Lansia yang berusia antara 60 tahun atau lebih.
3. Lansia resiko tinggi : Seorang yang berusia 70 tahun atau lebih/seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensial : Lansia yang masih energik dan mampu untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang / jasa .
5. Lansia tidak potensial : Merupakan jenis lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain .

FASE FASE PENUAAN

Faktor internal terdiri dari radikal bebas, imunitas dan proses matinya sel, atau sering disebut apoptosis. Sedangkan, faktor eksternal yaitu stres, gaya hidup dan polusi.

Menurut dr. Lianiwati B., MS, Spok. M. Biomed, konsultan anti aging, dalam seminar 'Peran Spa dari Segi *Anti Aging*', proses penuaan sendiri, terjadi dalam tiga fase kehidupan. Fase pertama, pada usia 25 hingga 35 tahun, yaitu manusia akan memasuki fase penuaan subklinik. Pada fase ini tanda penuaan belum terlihat jelas tetapi fungsi hormon testosteron, hormon pertumbuhan, dan estrogen mulai melemah.

Lalu, fase kedua, pada usia 35 hingga 45 tahun. Ini merupakan fase transisi yang ditandai dengan menurunnya fungsi hormon sebanyak 25 persen, menyusutnya otot, dan meningkatnya serapan lemak. Lalu fase ketiga, ketika memasuki usia 45 tahun, yang disebut dengan fase klinik. Ditandai dengan, mulai sering merasa sakit karena kemampuan menyerap nutrisi, makanan, mineral, dan vitamin menurun.

Menghambat proses penuaan dianjurkan untuk dilakukan sejak dini. Bahkan, seorang ibu hamil dianjurkan untuk melahirkan secara normal karena feses ibu yang termakan bayi akan meningkatkan imunitas.

Banyak cara ditempuh untuk memperlambat penuaan. Mulai dari melakukan perawatan mahal, membeli obat-obatan antipenuaan, sampai melakukan operasi plastik. Padahal, inti dari menghambat penuaan hanya satu.

