

TETAP SEHAT DAN BUGAR DISAAT LANSIA



Lanjut usia(lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakitan. Banyak kita temukan lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga, ada lansia yang diasingkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua, dan masih banyak hal-hal lainnya yang menjadi penyebab Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososialnya. Pengaruh yang muncul akibat berbagai perubahan pada lansia tersebut jika tidak teratasi dengan baik, cenderung akan mempengaruhi kesehatan lansia secara menyeluruh.

Dengan bertambahnya usia, bukan berarti kita tidak perlu memerhatikan kondisi kesehatan dan mental. Karena seiring dengan pertambahan usia, 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.

Memiliki umur yang panjang adalah idaman semua orang, terutama berusia panjang dengan kesehatan yang cukup. Dua kombinasi ini dapat dipengaruhi dari berbagai aspek. Meski beberapa variasi dalam kesehatan usia lanjut adalah genetik, namun Sebagian besar juga disebabkan oleh lingkungan dan kehidupan sosial – termasuk rumah, lingkungan hidup, serta komunitas. Juga dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, seperti etnis, jenis kelamin ataupun status sosial ekonomi.

Lingkungan dan kehidupan sosial dapat mempengaruhi kesehatan secara langsung maupun tidak langsung. Mempertahankan gaya hidup sehat sepanjang hidup, terutama makan makanan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan menahan diri dari penggunaan tembakau –

semua berkontribusi untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular, meningkatkan kapasitas fisik dan mental, serta menunda perawatan intensif akibat penuaan.

Berikut beberapa tips menjaga kesehatan lansia (lansia):



1. Tetap aktif dan bergerak: Rutin berolahraga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit serius hingga disabilitas yang biasanya baru muncul di masa lansia.

2. Menjaga berat badan tetap ideal: menjaga berat badan tetap ideal juga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan lansia. Orang dengan berat badan berlebih biasanya memiliki risiko yang lebih besar terhadap penyakit diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, beberapa jenis kanker, gangguan tidur, hingga osteoarthritis.

3. Mengonsumsi makanan sehat: Pola hidup sehat untuk lansia berikutnya adalah membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat agar kesehatan lansia tetap terjaga. Tak hanya itu, memiliki pola makan yang sehat dan seimbang juga baik untuk menjaga kesehatan, meningkatkan energi, hingga mencegah penyakit lansia. Makanan sehat yang bergizi seimbang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

4. Memastikan memperoleh waktu istirahat yang cukup: Cukup banyak orang berusia lanjut yang mulai mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, mengantuk di siang hari, dan sering terbangun tengah malam. Namun, penambahan usia sebenarnya tidak lantas menyebabkan risiko gangguan tidur meningkat. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kesejahteraan mental.

5. Menjaga hubungan baik dengan orang lain: Cobalah untuk bersosialisasi dengan banyak orang, misalnya anggota keluarga, tetangga, atau ikuti berbagai komunitas yang sesuai dengan minat dan bakat Anda agar bisa berkenalan dengan orang-orang baru. Memperbanyak kenalan dan menjalin hubungan yang baik dengan mereka bisa membantu Anda agar tidak merasa kesepian, berbagai gangguan mental, atau berbagai kesulitan lain yang mungkin yang terjadi seiring dengan penambahan usia.

6. Menjaga ingatan tetap kuat: Melatih otak agar tetap aktif dapat membantu menjaga kesehatan otak dan ingatan lansia tetap kuat

7. Menjaga pola makan sehat: Pola hidup sehat untuk lansia berikutnya adalah membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat agar kesehatan lansia tetap terjaga. Tak hanya itu, memiliki pola makan yang sehat dan seimbang juga baik untuk menjaga kesehatan, meningkatkan energi, hingga mencegah penyakit lansia.

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. Tak hanya itu, untuk menjaga kesehatan sebagai lansia, Anda harus banyak minum air demi menghindari dehidrasi. Selain minum air mineral, Anda masih boleh mengonsumsi teh, kopi, jus buah, selama tidak terlalu banyak mengandung gula. Sebaiknya hindari minuman yang terlalu dingin dan manis. Agar makanan yang Anda konsumsi terjamin, lebih baik isi waktu luang untuk membuat menu makanan sehat sekaligus memasaknya sendiri.

8. Mencukupi waktu istirahat: Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kesejahteraan mental

9. Pahami kebutuhan orang tua: Jika ingin merawat orang tua yang sudah lanjut usia, kita harus lebih dulu memahami kebutuhan dan bantuan apa saja yang dibutuhkan orang tua kita dalam kehidupan sehari-hari

10. Pastikan kondisi rumah aman dan ramah untuk lansia: Pastikan kondisi rumah aman dan ramah untuk lansia agar mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan nyaman dan aman

DAFTAR PUSTAKA :

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5725>

<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/download/1548/1206/>

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/501/tetap-bugar-di-saat-lansia

<https://health.kompas.com/read/2021/06/01/193500068/bagaimana-cara-menjaga-kesehatan-lansia->

<https://hellosehat.com/lansia/tips-jaga-kesehatan-lansia-usia-60/>