

Masalah kesehatan pada lansia dan cara mencegahnya

Saat bertambah usia, bukan berarti Anda tidak perlu lagi memerhatikan kondisi kesehatan dan mental. Pasalnya, setiap manusia berhak memiliki kesempatan untuk hidup sehat dalam waktu yang lama. Hal ini juga berlaku untuk Anda yang sudah memasuki masa lansia karna seiring bertambahnya usia fungsi pada organ tubuh akan menurun dan Proses penuaan umumnya berawal dari munculnya keriput, kemudian secara perlahan sistem kekebalan tubuh mulai melemah, sehingga rentan terkena berbagai jenis penyakit. Aktivitas, baik fisik, sosial, maupun kegiatan berguna lainnya, bisa memberikan beragam manfaat pada kesehatan lansia. Berikut ragam manfaat yang bisa lansia peroleh bila tetap aktif dan melakukan aktivitas. Penyesuaian gaya hidup yang tepat juga dapat membantu Anda mencegah berbagai penyakit serius, termasuk diabetes, penyakit jantung, hingga kanker. Nah, ada beberapa cara atau tips yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan lansia, seperti berikut ini.

1. Tetap aktif bergerak

Memasuki masa lansia, Anda mungkin lebih banyak menghabiskan waktu di rumah ketimbang melakukan aktivitas di luar ruangan. Padahal, aktif bergerak dan berolahraga dapat menjaga agar fisik dan mental lansia tetap sehat.

Bahkan, aktif bergerak dan rutin berolahraga tidak hanya menjaga kesehatan lansia, tapi juga menambah usia harapan hidup. Oleh karena itu, meski sudah memasuki masa lansia, bukan berarti Anda boleh berhenti aktif bergerak.

Selain itu, rutin berolahraga juga dapat membantu Anda agar terhindar dari berbagai penyakit serius hingga disabilitas yang biasanya baru muncul di masa lansia. Namun, penting untuk menyesuaikan jenis dan intensitas olahraga dengan kondisi tubuh. Beberapa manfaat olahraga untuk kesehatan lansia, yaitu:

- Meningkatkan kekebalan tubuh.
- Meningkatkan produksi hormon endorfin, yang bisa mengurangi stres.
- Menjaga berat badan tetap normal.
- Meningkatkan kekuatan tulang.

Bahkan olahraga juga baik bagi kesehatan otak lansia. Semakin tua, fungsi otak mengalami penurunan sehingga lansia menjadi lebih mudah lupa. Penyakit yang menyerang sistem saraf pusat pun banyak berkembang, seperti penyakit alzheimer, demensia vaskular, atau penyakit Parkinson.

Waktu olahraga ideal lansia adalah sebanyak 30 menit dalam sehari sebanyak lima hari dalam seminggu. Anda tidak perlu melakukannya langsung selama 30 menit, tapi bisa membagi ke dalam dua atau tiga waktu berbeda dalam satu hari.

Pilihan olahraga untuk lansia:

- Berenang, menari, jalan cepat, dan bersepeda dapat membantu menjaga kesehatan organ jantung dan paru-paru.
- Angkat beban, naik-turun tangga, squat dapat menjaga kekuatan otot dan kepadatan tulang.
- Latihan keseimbangan, untuk membantu tubuh tetap seimbang dan tidak mudah jatuh.
- Yoga dan peregangan membantu tubuh Anda lebih fleksibel.

Menjaga tubuh tetap aktif dapat memperlambat proses penuaan pada sel-sel dan jaringan otak, sekaligus menurunkan risiko penyakit pada otak. Selain, olahraga lansia tetap bisa aktif bergerak dengan melakukan kegiatan lain, misalnya berkebun, bermain bersama cucu, atau membuat kerajinan tangan.

2. Makan sehat

Jika dikombinasikan dengan aktivitas olahraga, menu makanan sehat dalam porsi yang tepat bisa menjaga kesehatan lansia. Banyak penyakit, seperti penyakit jantung, obesitas, darah tinggi, diabetes tipe 2, dan pengeroposan tulang, yang bisa dicegah atau dikendalikan dengan diet yang tepat dan olahraga. Di samping itu, mencukupi kebutuhan gizi dan vitamin juga penting agar lansia sehat. Misalnya, kalsium dan suplemen vitamin D yang berguna dalam mencegah osteoporosis pada lansia wanita.

Prioritaskan menu yang kaya serat, rendah lemak, dan bebas kolesterol. Hindari juga konsumsi makanan siap saji dan alkohol. Selain itu, kontrol porsi makan. Ada baiknya untuk memperbanyak frekuensi makan (misalnya, 6 kali sehari) namun dengan porsi yang lebih kecil, dibandingkan frekuensi normal (3 kali sehari) namun dengan porsi yang banyak.

3. Rajin cuci tangan

Virus bisa menjadi sumber penyakit dan itu kerap berasal dari permukaan yang Anda sentuh. Semenjak pandemi, kita disarankan untuk membiasakan cuci tangan. Aturan ini berlaku untuk semua usia agar kita tidak mudah terpapar penyakit. Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air hangat. Lakukan selama setidaknya 20 detik. Hindari menyentuh wajah, hidung, dan mulut dengan menggunakan tangan yang kotor. Jika kebetulan Anda tidak berada dekat dengan sumber air dan sabun, hand sanitizer bisa jadi opsi pengganti untuk menghilangkan kuman yang menempel di tangan.

4. Istirahat yang cukup

Kurang tidur tidak hanya akan meningkatkan level stres, tetapi juga menurunkan kemampuan tubuh untuk 'memperbaiki' dirinya sendiri. Oleh sebab itu, kita disarankan untuk tidur yang cukup agar kekebalan tubuh meningkat. Dengan begitu, akan lebih mudah bagi tubuh Anda untuk melawan virus. Tidur juga sangat penting seiring dengan pertambahan usia. Tidur yang cukup setidaknya 7-9 jam

per malam bisa membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi yang kerap memburuk saat kita menua.

Oleh karena itu, lansia sangat dianjurkan untuk memiliki waktu tidur yang cukup. Cobalah untuk melakukan kebiasaan tidur yang sehat untuk memastikan bahwa lansia memiliki tidur yang cukup dan berkualitas. Hal ini tentu bertujuan agar kesehatan lansia tetap terjaga. Terapkan kebiasaan tidur yang baik, seperti lampu kamar tidur dalam keadaan redup, rutinitas tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, dan tidak melihat layar televisi atau ponsel sebelum tidur.

5. Menjaga Berat Badan Tetap Ideal

Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius. Hal ini juga berlaku untuk orang dengan usia lanjut, sehingga menjaga berat badan tetap ideal juga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan lansia. Orang yang mengalami obesitas berisiko yang lebih besar terhadap penyakit diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, kanker, gangguan tidur, hingga osteoarthritis.

Namun memiliki berat badan di bawah batas normal juga kurang baik. Tubuh yang terlalu kurus pada lansia bisa menjadi gejala dari suatu penyakit serius atau pertanda bahwa tubuhnya sudah semakin melemah. Oleh sebab itu, perlu mengatur pola makan untuk menjaga berat badan berada pada angka normal, tidak terlalu gemuk atau terlalu kurus. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mencari tahu pada angka berapa berat lansia tergolong ideal. Selain itu juga konsultasikan cara mengatur pola makan yang tepat dan aktivitas yang dapat membantu menurunkan atau meningkatkan berat badan sebagai lansia.

6. 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. Hal ini bertujuan agar lansia dan anggota keluarga lainnya bisa memantau secara berkala kondisi kesehatannya. Dengan begitu, jika muncul gejala-gejala tertentu, lansia dan keluarga bisa segera melakukan pemeriksaan lanjut atau mengambil tindakan. Pasalnya, semakin lama kondisi lansia didiagnosis dan mendapatkan penanganan, semakin buruk pula kondisi tubuhnya. Hal ini tentu saja dapat mempersulit rencana proses pengobatan. Selama melakukan pengobatan, sebaiknya catat perkembangan kesehatan lansia. Selain itu, rutin untuk minum obat sesuai dengan anjuran dan resep dari dokter. Apabila penggunaan obat menyebabkan efek samping, konsultasikan kepada dokter untuk mengganti dengan obat lain.

7. Minum suplemen seperlunya

Terkadang mengonsumsi makanan sehat saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Karena itu, konsumsi suplemen bisa menjadi cara lain untuk membantu menjaga kesehatan lansia. Namun, ingat selalu tanyakan pada dokter terlebih dahulu sebelum mengonsumsi suplemen apa pun. Beberapa

suplemen yang mungkin direkomendasikan untuk orang tua, antara lain kalsium, vitamin D, vitamin B6, atau vitamin B12.

Meski sudah lanjut usia, bukan berarti Anda pasrah dengan keadaan dan membiarkan penyakit kian berdatangan. Maka itu, terapkan tips menjaga kesehatan lansia seperti yang telah disampaikan agar Anda mampu menikmati hari-hari tua dengan kondisi yang optimal, bahagia, dan jauh dari penyakit. Itulah sejumlah tips menjaga kebugaran lansia

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.halodoc.com/artikel/selain-olahraga-ini-6-cara-menjaga-kesehatan-lansia>

<https://rsprespira.jogjaprovo.go.id/kiat-lansia-tetap-sehat/>