

Tugas Artikel Lansia

Nama : Puspita D.H.

NPM : 225159008

Fikes S1 Kebidanan, Urindo 2023

Pola Hidupmu Menentukan Kesehatanmu di Masa Tua

Lanjut usia atau kita sebut dengan lansia memiliki beberapa pengertian. WHO sebagai badan kesehatan dunia PBB memberikan pengertian lansia dalam empat kriteria, yaitu rentang 45 - 59 tahun merupakan usia pertengahan (middle age) rentang 60 - 74 tahun merupakan lanjut usia (elderly) rentang 75 - 90 tahun merupakan lanjut usia tua (old) sedangkan di atas 90 tahun merupakan usia sangat tua (very old). Indonesia sendiri mengacu pada Undang - Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia memberikan pengertian lansia sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Selain itu pemerintah juga menggolongkan lansia ke dalam beberapa kelompok umur, lansia muda dengan kisaran umur 60 - 69 tahun, lansia madya dengan kisaran umur 70 - 79 tahun, dan lansia tua umur 80 tahun ke atas.

Sebagai negara dengan jumlah populasi terbesar keempat di dunia menurut World Population Prospect 2017 Revision oleh Perserikatan Bangsa- Bangsa (PBB), pertumbuhan penduduk Indonesia sangat berpengaruh terhadap komposisi penduduk dunia. Mulai tahun 2017 sampai 2050 diperkirakan separuh dari pertumbuhan penduduk di dunia hanya terkonsentrasi pada sembilan negara saja, termasuk Indonesia. Populasi dunia kini berada pada era penduduk menua (ageing population) dengan jumlah penduduk 60 tahun ke atas lebih dari 7% populasi. Seiring pertumbuhan penduduk tersebut, jumlah penduduk lansia makin lama juga meningkat dan memiliki kontribusi cukup tinggi terhadap pertumbuhan penduduk dunia secara keseluruhan. Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017, dua kali lipat lebih dibanding tahun 1980 dengan 382 juta lansia di seluruh dunia. Angka yang diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2050 dengan prediksi mencapai sekitar 2,1 miliar lansia di seluruh dunia.

Indonesia akan memasuki periode lansia (ageing), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu, masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi, artritis, stroke,

penyakit paru obstruktif kronis, dan diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Kelalaian dalam menjaga kesehatan di kala muda akan berdampak besar kemudian hari di kala tua. Sektor ekonomi sudah memasuki masa akhir dalam segi pendapatan. Kebutuhan keseharian harus bisa mereka penuhi dari sisa-sisa tabungan maupun uang pensiun mereka sendiri. Apabila tidak mampu maka akan menjadi beban bagi keluarga yang menanggungnya. Sekalipun negara sebenarnya punya kewajiban akan hal ini.

Segi sosial memperlihatkan bahwa dunia semakin cepat berkembang dan mayoritas lansia jarang bisa mengikuti perkembangannya. Perkembangan pengetahuan dan teknologi kekinian terus muncul merubah sendi-sendi kehidupan sosial. Beruntung bagi mereka yang bisa mengikuti atas dasar kemampuan sendiri ataupun pendampingan keluarga atau masyarakat. Sedang lainnya hanya bisa terkungkung dalam dunia yang tidak bisa lagi mereka jajah.

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (population at risk) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (population at risk) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup.

Stanhope dan Lancaster (2016) mengungkapkan bahwa risiko biologi termasuk risiko terkait usia pada lanjut usia yaitu terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi akibat proses menua. Risiko sosial dan lingkungan pada lanjut usia yaitu adanya lingkungan yang memicu stres. Aspek ekonomi pada lansia yaitu penurunan pendapatan akibat pensiun. Risiko perilaku atau gaya hidup seperti pola kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit dan kematian. Miller (2012) dalam teorinya functional consequences mengatakan penurunan berbagai fungsi tubuh merupakan konsekuensi dari bertambahnya usia.

Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

Berbagai upaya dilakukan masyarakat untuk menyikapi masa tua, misalnya menyiapkan jaminan kesehatan, tabungan untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari dengan tujuan tidak membebani keluarga dan meminimalisasi risiko penuaan. Penuaan tidak bisa dihindari dan terjadi secara alamiah seiring berjalannya waktu. Proses ini disebut proses tumbuh kembang sesuai fase sejak lahir, bertumbuh, berkembang dan menua.

Prima di usia senja merupakan indikator seseorang sehat secara fisik, mental, sosial dan spritual tidak saja terhindar dari berbagai penyakit. Namun, banyak yang mengira bahwa saat memasuki usia senja, lansia tidak bisa merasa bahagia. Apalagi, para lansia sering kali diabaikan dan dianggap remeh oleh orang di sekitarnya. Lansia dapat sehat tidak lepas dari dukungan keluarga. Penelitian membuktikan dukungan keluarga lansia ada pengaruh terhadap pelaksanaan diet pada lansia (Sigalingging, 2021).

Ciri - ciri lansia sehat antara lain mampu berkomunikasi, makan, personal hygiene, toilet, dan melakukan pergerakan tanpa bantuan orang lain. Meskipun secara finansial lansia membutuhkan bantuan orang lain. Hal - hal yang penting diperhatikan lansia untuk mempertahankan kesehatan meliputi, membatasi semua asupan makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, dan garam. Adapun tujuan membatasi makanan tersebut, mengingat lansia mengalami kemunduran fungsi - fungsi tubuh sehingga memengaruhi absorpsi dan metabolisme tubuh. Penurunan fungsi tubuh pada lansia akan berdampak terhadap kesehatannya sehingga timbul penyakit degeneratif meliputi: hipertensi, radang sendi, stroke, ppok, dan dm. Oleh sebab itu, penting menjaga perilaku hidup sehat untuk menghindari penyakit tersebut.

Untuk menyehatkan lanjut usia diperlukan beberapa strategi sebagai berikut

1. Mencegah kegemukan. Kegemukan dapat dicegah dengan membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan gula, mengonsumsi sayur - sayuran yang mudah cerna.
2. Minum air putih sesuai kebutuhan.
3. Selain mengatur pola makan lansia harus aktif melakukan pergerakan baik olah raga ringan, berjalan kaki yang dapat dilakukan sesuai kemampuan.
4. Mengontrol tekanan darah : Dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah minimal tekanan darah dalam batas terkontrol.
5. Mengontrol kadar gula darah sebagai upaya pemantauan peningkatan kadar gula darah.

([http://www.Kebutuhan nutrisi pada lansia.com](http://www.Kebutuhan_nutrisi_pada_lansia.com).(2019).

Miller (2012) mengatakan melalui gaya hidup yang aktif penurunan fungsi sistem muskuloskeletal dapat dikompensasi. Secara fisiologis, latihan dapat meningkatkan range of motion, peningkatan kekuatan otot, peningkatan total kalsium tubuh, memperbaiki koordinasi tubuh, mencegah kehilangan massa otot dan memperbaiki fungsi tubuh. Oleh karena itu, latihan keseimbangan sangat bermanfaat bagi lansia.

Secara umum latihan keseimbangan meningkatkan kualitas hidup lansia. Peningkatan kualitas hidup lansia ini membuktikan bahwa latihan keseimbangan merupakan salah satu intervensi yang baik untuk diterapkan di komunitas. Mauk (2014) mengatakan bahwa lanjut usia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut dalam banyak kegiatan. Lansia identik dengan penuaan dan penurunan berbagai fungsi tubuh. Oleh karena itu, agar fungsi tubuh tidak terus menurun lansia perlu melakukan latihan keseimbangan sehingga lansia tetap sehat dan berkualitas.

Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup, salah satunya yaitu dengan olah raga. Olah raga yang teratur dapat meningkatkan

hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Olah raga juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia (Ko & Lee, 2012). Olah raga dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endokrin. Olah raga juga dapat menurunkan gejala depresi (Chung, 2008). Dengan olah raga dan makan teratur serta diet sesuai kebutuhan, diharapkan saat memasuki usia lansia kita masih dalam keadaan sehat dan masih produktif.