

PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN DI USIA LANJUT

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Memasuki tahap usia lanjut atau lansia dengan sehat adalah keinginan semua orang. Namun, menjaga kesehatan di usia lanjut atau lansia bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, banyak tantangan yang harus di hadapi untuk menjaga kesehatan yang rentan begitu cepat dapat menyerang tubuh dengan berbagai macam penyakit.

Seiringnya bertambah usia , tubuh banyak mengalami perubahan seperti penuaan dan perubahan yang di rasakan meliputi seluruh bagian anggota tubuh . Mulai dari kulit yang cenderung mengkerut , tumbuhnya uban atau rambut putih, pendengaran , cara berbicara yang berulang-ulang , badan yang mulai membungkuk, hingga sampai ke pola pengingatan. Bahkan sampai ke masalah pembuluh darah seperti hipertensi maupun jantung.

Tidak hanya itu ,lansia yang rentang mudah terjatuh atau terpeleset dapat mengakibatkan komplikasi Kesehatan seperti, patah tulang ,infeksi hingga kecacatan.

Tujuan nya untuk memperpanjang usia harapan hidup dan masa produktif,terwujudnya kemandirian dan kesejahteraan,terpeliharanya sistem nilai budaya dan kekerabatan bangsa Indonesia serta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang maha esa.

Tips untuk mengupayakan agar lansia tetap sehat dengan cara-cara berikut:

MENJAGA POLA KESEHATAN

Lansia sebaiknya membiasakan diri untuk makan dengan pola sehat , teratur dan seimbang. Makanan yang sehat dan bergizi menjaga kesehatan tubuh ,meningkatkan energi,serta mencegah berbagai penyakit yang akan menyerang tubuh. Banyak minum air putih agar terhindar dari dehidrasi. Batasi konsumsi teh yang terlalu manis , kopi ,dan minuman bersoda. Lebih baik jika lansia diberikan makanan yang berupa kacang -kacangan dan produk susu rendah lemak.

TETAP AKTIF BERGERAK

Lansia yang aktif bergerak dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Bertambah usia adalah sesuatu yang pasti, dan bagian normal dari kehidupan. Penuaan memang akan mempengaruhi

setiap orang secara fisik dan mental. Meskipun sudah memasuki usia tua, bukan berarti tubuh menjadi tidak aktif seperti saat masih muda. Menjadi aktif meskipun sudah tua adalah suatu keharusan. Biasanya, lansia mengalami setidaknya 5-10 jenis masalah kesehatan. Mulai dari pneumonia, hipertensi, diabetes, stroke, katarak, hingga sarkopenia atau penurunan massa otot. Menciptakan lingkungan yang memungkinkan seseorang aktif bergerak, serta berfungsi dengan optimal secara fisik, sosial, maupun psikologis dalam kehidupannya sehari-hari, sampai berapapun usia mereka.

MEMASTIKAN MEMPEROLEH WAKTU ISTIRAHAT YANG CUKUP

Lansia sangat dianjurkan untuk memiliki waktu tidur yang cukup, maka dari itu cobalah untuk melakukan kebiasaan tidur yang sehat dan berkualitas. Ini bertujuan untuk agar kesehatan lansia tetap terjaga, terapkan kebiasaan tidur yang sehat dan baik seperti lampu kamar tidur dalam keadaan mati, rutinitas tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, dan tidak menonton televisi ataupun ponsel sebelum tidur.

BERSOSIALISASI DAN BERGABUNG DALAM KOMUNITAS

Kaum lansia sering merasakan kesepian maka dari itu anak-anak atau remaja sering menjumpai lansia untuk saling berkomunikasi. Lansia yang terlibat dalam komunitas akan memiliki kualitas hidup baik, terhindar dari demensia dan penyakit degenerasi (penuaan).

RUTIN CEK KESEHATAN

Usahakan untuk senantiasa untuk mengecek kesehatan secara rutin. Bertambahnya usia membuat fungsi organ tubuh mengalami perubahan. Bahkan fungsi-fungsi organ vital di tubuh juga akan mengalami penurunan, dengan memeriksakan diri secara rutin ke puskesmas atau rumah sakit dengan bantuan tenaga kesehatan yang profesional, banyak penyakit bisa dicegah dan dideteksi sedini mungkin, sehingga dapat diatasi dengan cepat dan tepat sebelum terjadi berbagai komplikasi.

Macam-macam pemeriksaan Kesehatan lansia

1. Tes tekanan darah

Satu dari tiga lansia mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi, Hipertensi kerap dijuluki sebagai silent killer karena gejalanya kerap tidak terdeteksi. Pada lansia, pemeriksaan tekanan darah sebaiknya dilakukan minimal setahun sekali. Namun, tes kesehatan untuk

lansia yang satu ini bisa saja akan lebih sering dilakukan apabila lansia memiliki riwayat tekanan darah tinggi.

2. Tes kadar kolestrol

Jenis tes kesehatan untuk lansia selanjutnya adalah tes kadar kolesterol. Seperti tekanan darah, kadar kolesterol yang tinggi juga menjadi pemicu penyakit serangan jantung yang berbahaya. Tidak hanya itu, kolesterol juga bisa berakibat pada penyakit kardiovaskular lainnya yakni stroke. itu sebabnya, lansia perlu juga menjalani tes ini untuk memastikan jika kadar kolesterolnya berada di angka normal. Jika ternyata kolestrol tinggi, dokter bisa segera memberikan saran medis untuk menurunkan kolesterol seperti menghindari makanan berlemak dan berminyak, atau bisa juga memberikan resep obat kolesterol.

3. Tes Pendengaran

Kehilangan atau penurunan fungsi pendengaran merupakan bagian alami dari penuaan. Hal ini terjadi karena infeksi atau kondisi medis lainnya. Guna mencegah bertambah parahnya gangguan pendengaran yang terjadi, setiap 2-3 tahun sekali lansia juga perlu melakukan tes pendengaran.

4. Tes kepadatan tulang

sebanyak 75 juta orang terkena osteoporosis. Osteoporosis adalah penyakit pengeroposan tulang. Kondisi ini rentan dialami lansia, terutama wanita. Untuk itu, tes kepadatan tulang juga masuk ke dalam jenis pemeriksaan kesehatan lansia yang perlu dilakukan secara berkala.

5. Tes diabetes

Salah satu jenis pemeriksaan kesehatan lansia yang juga tak kalah penting adalah tes diabetes. Ini dikarenakan Diabetes merupakan penyakit yang umum menyerang lansia. Penyakit ini terjadi akibat kadar gula darah yang terlalu tinggi atau terlalu rendah

6. Tes Kesehatan mata

menyarankan pemeriksaan mata untuk orang-orang di atas usia 40 tahun. Untuk lansia yang satu ini bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan mata dan mendeteksi apakah ada

gangguan pada mata yang mengarah ke sejumlah penyakit seperti penyakit glaukoma dan katarak yang memang kerap menyerang lansia.

Pemeriksaan mata umumnya meliputi:

- Tes ketajaman mata
- Pemeriksaan retina

Hallo para sahabat sehat , meskipun sudah lanjut usia,bukan berarti membiarkan penyakit berdatangan . Maka itu terapkan kiat-kiat menjaga kesehatan lansia seperti yang telah disampaikan di atas agar lansia mampu menikmati hari-hari tua dengan kondisi yang optimal, bahagia dan jauh dari penyakit.