

SENAM LANSIA SEBAGAI ALTERNATIF DALAM MENCEGAH PENYAKIT KRONIS PADA LANSIA

ISMIRANDA WAHYUNI ENGAHU

Mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: Ichengahu50398@gmail.com

Proses menua sering dikaitkan dengan insiden penyakit kronik seiring dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, interaksi social serta penurunan daya tahan tubuh dalam merespon benda asing penyebab penyakit kronik. Mengontrol dan mencegah penyakit pada lansia dapat dilakukan dengan cara memulai gaya hidup yang sehat. Salah satu gaya hidup yang perlu diterapkan yaitu rutin melakukan senam lansia.

Senam lansia adalah olah raga yang terdiri dari gerakan cukup mudah dilakukan lansia, serta memiliki irama yang lambat. Aktivitas olah raga ini dapat memelihara kesehatan lansia, melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh lansia (Fatmah, 2013).

Senam lansia merupakan salah program rutin puskesmas “Program Lansia Senam (PROLANIS)”. Para lansia disetiap kecamatan dapat berpartisipasi dalam mensukseskan program rutin yang diadakan puskesmas. Namun, apabila para lansia mengalami kendala dan kurang nya waktu untuk berpartisipasi mengikuti senam yang telah jadwalkan, senam lansia ini dapat dilakukan mandiri dan rutin setiaphari di dalam rumah.

Menurut para peneliti dari *British Journal of Sports Medicine pada tahun 2014*, orang lanjut usia, atau lansia, yang aktif bergerak dan berolah raga terbukti lebih sehat dan memiliki risiko yang lebih kecil terhadap penyakit kronis. Selain itu, lansia yang aktif bergerak juga lebih sedikit menderita gangguan kognitif, fungsi fisik, dan mentalnya juga masih terbilang baik ketimbang yang jarang olahraga. Untuk itu lansia amat penting secara rutin melakukan senam lansia.



Adapun Tahapan senam lansia yang dapat dilakukan dirumah sebagai berikut;

- Pemanasan
Pemanasan dilakukan sebelum memulai senam. Pemanasan terdiri dari gerakan-gerakan ringan. Seperti dimulai dari meregangkan kepala, tangan, paha dan kaki pada lansia.
- Inti
Gerakan inti merupakan gerakan yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia.
- Pendinginan
Tahapan pendinginan tujuannya untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum melakukan gerakan-gerakan berat saat sedang senam.

Jika dilakukan secara rutin, senam lansia bisa memberi dampak positif untuk tubuh. Berikut beberapa manfaat dari senam untuk kesehatan:

- Meningkatkan imunitas
- Memperbaiki kualitas tidur
- Baik untuk kesehatan mental
- Menjaga kesehatan otak dan kemampuan kognitif agar tak terkena penyakit seperti demensia dan alzheimer
- Meminimalkan risiko gangguan suasana hati seperti stres dan depresi

Itulah manfaat dan tahapan senam lansia yang dapat dilakukan di rumah. Mari ajak kerabat atau keluarga khususnya lansia yang berada di lingkungan sekitar untuk mulai melakukan senam lansia.

Referensi :

<http://rsudpurihusada.inhilkab.go.id/manfaat-senam-lansia/>.

<https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-perhotelan/article/download/2835/2542>

<http://jurnal.uwp.ac.id/fpsi/index.php/psikowipa/article/download/>

Fatmah., 2013. Masalah Gizi Usia Lanjut: Upaya Penelitian & Pengembangan. dalam *Memanusiakan Lanjut Usia Penuaan Penduduk & Pembangunan di Indonesia* . Yogyakarta: SurveyMeter.

British Journal of Sports Medicine pada tahun 2014