

## TIPS MENJAGA KESEHATAN PADA LANSIA AGAR TETAP SEHAT DAN BAHAGIA

Siti Aisyah Ochin Dirmansyah Asela

Email : [ochinasela2508@gmail.com](mailto:ochinasela2508@gmail.com)



<https://www.diadona.id/health/padahal-untuk-kesehatannya-sendiri-kenapa-ya-lansia-sering-menolak-diajak-periksa-ke-dokter-211210h.html>

Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan.

Kondisi lansia pada umumnya bakal mengalami penurunan. Hal ini karena kecepatan metabolisme dan massa tubuh mereka yang menurun. Selain itu, organ lansia juga sudah tak lagi bekerja sama seperti saat usia produktif. Oleh karena itu, kebutuhan lansia akan nutrisi sangat penting untuk menjaga sirkulasi tubuh dan kesehatan mental.

Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia:

1. Mengonsumsi Makanan Bergizi

Mengonsumsi makanan bergizi penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi lansia agar tetap sehat dan kuat. Makanan yang kaya buah-buahan, sayuran, dan daging tanpa lemak bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka, dan melindungi dari virus serta bakteri berbahaya yang menyebabkan penyakit.

2. Sering Cuci Tangan

Mencuci tangan secara teratur adalah cara terbaik lainnya untuk menjaga kesehatan lansia. Peralnya, tanpa disadari ada banyak kuman penyebab penyakit yang bisa menempel di tangan saat

menyentuh permukaan yang terkontaminasi. Lansia berisiko terserang penyakit bila menyentuh wajah dengan tangan yang kotor tersebut.

### 3. Minum Vitamin 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.

### 4. Tidur Yang Cukup

Tidak hanya memberi kesempatan pada tubuh untuk memulihkan dirinya sendiri, tidur yang cukup juga bisa mengurangi tingkat stres, sehingga kesehatan mental bisa tetap terjaga. Dengan tidur yang cukup setiap malam, lansia juga bisa memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, sehingga tidak mudah sakit.

### 5. Melakukan Pemeriksaan 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.

### 6. Menjaga Hubungan Yang Baik Dengan Orang Lain

Seiring bertambahnya usia, salah satu tantangan lansia adalah menjaga hubungan atau koneksi dengan orang lain, khususnya teman sebaya. Ada banyak faktor yang memengaruhi, mulai dari pensiun dari pekerjaan, menderita penyakit serius, hingga teman sebaya yang satu per satu meninggal dunia.

Meski sudah lanjut usia, bukan berarti untuk membiarkan kesehatan kita menurun. Maka itu, terapkan kiat-kiat menjaga kesehatan lansia seperti yang telah disampaikan di atas agar Lansia juga mampu menikmati hari-hari tua dengan kondisi yang optimal, bahagia, dan jauh dari penyakit.