

## INFO PENYAKIT LANSIA

Lansia sering mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh kelemahan atau penurunan fungsi tubuh dikarenakan proses penuaan. Proses penuaan bisa terjadi yang mengakibatkan perubahan pada fisik, psikologis dan spiritual. Ada beberapa cara untuk membantu lansia dalam menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan Latihan fisik seperti senam yang teratur untuk mencegah peyakit-penyakit kronis pada lansia



(Gilang Akbar Prambadi, 2022)

### **Pengertian Lansia**

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun keatas

### **Jenis-Jenis Penyakit Yang Sering Dialami Lansia**

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang menimbulkan kerusakan atau kehancuran pada jaringan atau organ tubuh. Terdapat beberapa jenis penyakit yang sering dialami oleh lansia dimana jenis penyakit yang sudah diderita waktu muda yang membuat komplikasi maupun penyakit yang sering muncul pada lansia, berikut adalah jenis-jenis penyakit yang sering terjadi pada lansia (Hotmaria Agustina P, Eneng Nurulaeni, 2022)

#### **1. Penyakit Ginjal**

Inkontensia urine merupakan kondisi dimana seseorang tidak mampu mengontrol proses untuk berkemih sehingga membuat seseorang sering mengompol. Hal ini sering terjadi pada lansia dikarenakan adanya perubahan fisik pada lansia

#### **2. Diabetes**

Diabetes merupakan penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah dalam tubuh. Kadar gula darah yang tinggi dalam tubuh dapat membuat seseorang mengalami tanda dan gejala seperti mudah lelah, luka yang lama sembuh, sering buang air kecil dan mudah haus (Apriyan *et al.*, 2020)

### 3. Hipertensi

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi, pada umumnya tekanan darah yang normal adalah 140/90 mmHg. Penyakit hipertensi ini sering melekat pada lansia dimana tingginya tekanan darah pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia, sistem vascular atau jantung seseorang bisa mengalami perubahan. Di pembuluh darah, terjadi pengurangan jaringan elastis di arteri, sehingga menyebabkannya menjadi lebih kaku. Akibatnya, tekanan darah akan meningkat. Hipertensi atau darah tinggi sampai saat ini masih jadi penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia, belakangan penyakit tersebut tak hanya menyerang usia produktif tetapi pada pra lansia karena faktor degenerative (Rahayu *et al.*, 2020).

### 4. Stroke

Stroke merupakan penyakit yang dapat membuat seseorang mengalami kelemahan atau kelumpuhan pada beberapa bagian tubuh. Lansia yang mengalami stroke bisa diakibatkan karena tekanan darah yang tinggi sehingga membuat jantung bekerja tidak maksimal sehingga bisa terjadi penyumbatan pada pembuluh darah maupun pecahnya pembuluh darah sehingga membuat seseorang mengalami stroke

### 5. Penyakit Jantung

Kekuatan otot jantung pada lansia dapat menurun, begitupun dengan fungsi jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Penyakit jantung ini bisa menyerang lansia yang waktu muda memiliki pola hidup yang kurang sehat, seperti jarang berolahraga, atau memiliki penyakit darah tinggi (hipertensi) dan aterosklerosis. Penyakit jantung yang sering menyerang lansia adalah penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan serangan jantung.

## Daftar Pustaka

- Apriyan, N., Kridawati, A., & W. Rahardjo, T. B. (2020). Hubungan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Kualitas Hidup Pralansia Dan Lansia Pada Kelompok Prolanis. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 144–158.  
<https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i2.1028>
- Gilang Akbar Prambadi. (2022). *Layanan Kesehatan Bumame Sambangi Lansia di Jakarta Selatan*.
- Hotmaria Agustina P, Eneng Nurulaeni, dkk. (2022). Characteristics, Nutritional Status and Degenerative Diseases in the Elderly at the Curug Health Center, Serang Regency, Banten. *Journal Of Ageing And Family (JOAF)*, 1, 1–23.
- Rahayu, R. M., Berthelin, A. A., Lapepo, A., Utam, M. W., Sanga, J. L., Wulandari, I., Sagung Ratu P.S, A. A., & Sulistyowati, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Sukamulya Tahun 2019. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(1), 102–111.  
<https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i1.806>