

Meningkatkan Kebugaran pada lansia

Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan, pada masa ini juga disebutkan sebagai masa kemunduran yang mana memori dan keterampilan memecahkan masalah menjadi kurang stabil. Di Indonesia yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) ada empat tahapan yaitu :

- Usia Pertengahan, kisaran 45 – 59 tahun
- Lanjut Usia, kisaran 60 – 74 tahun
- Lanjut usia tua, kisaran 75 – 90 tahun
- Usia sangat tua kisaran 90 tahun

Lansia adalah kelompok usia yang dianggap Paling sering mengalami keluhan kesehatan. Penurunan Fungsi organ tubuh oleh karena penuaan dan tidak menjaga Perilaku hidup sehat sejak dini menjadi salah satu faktor Penyebab kelompok lansia banyak yang mengalami penyakit Kronis.

Lansia dapat dipastikan merupakan bagian dari siklus hidup seseorang yang dialami oleh setiap orang yang dapat berdaya guna bagi dirinya, keluarga dan masyarakat. Agar dapat berdaya guna maka dari itu Lansia harus sehat dan dipersiapkan sedini mungkin, serta berada di lingkungan yang mendukung potensi yang dimilikinya

Maka dari itu perlu adanya pengelolaan dari segi perilaku untuk membentuk pola hidup yang sehat sehingga membentuk lansia yang tangguh. salah satunya dengan membiasakan para lansia untuk berolahraga guna meningkatkan kebugaran baik itu secara fisik dan rohani. Salah satu upaya untuk menghambat proses penuaan, yaitu dengan melakukan gerakan atau latihan fisik. Seseorang bukannya tidak mau Bergerak karena tua, tapi menjadi tua karena tidak mau bergerak, maka dari itu tidak menutup kemungkinan bahwa yang tua tidak bisa berolahraga justru sebaliknya sangat diperlukan atau suatu keharusan untuk menjaga kesehatan

Olahraga – olahraga ringan yang diperlukan seperti :

1. Jalan cepat, (lari lari kecil)
Guna meningkatkan detak jantung dan kemampuan otot, dibandingkan dengan jogging jalan cepat tidak terlalu berdampak pada persendian. Jadi, jika lutut serta pergelangan kaki sudah melemah maka jalan cepat adalah pilihan olahraga terbaik dari pada jogging
2. Bersepeda

Bersepeda juga tergolong olahraga aerobik yang baik guna melatih Kesehatan jantung.

lansia dapat bersepeda dengan santai menghirup udara segar dan juga menstabilkan emosinya agar tetap santai. Selain tidak berdampak pada persendian kemungkinan cideranya juga kecil.

3. Senam/peregangan

Pada lansia lebih banyak olahraga yang berhubungan dengan otot guna menjaga kondisi otot agar tetap lentur/fleksibel dikarenakan otot lansia yang semakin mengendur. Misalnya seperti peregangan dibagian bahu, pinggang, lutut serta pergelangan kaki guna menghindari ke kakuan

Selain olahraga, juga diperlukan asupan gizi yang seimbang guna memenuhi kebutuhan pada tubuh lansia, Pemenuhan nutrisi dapat membantu Menjaga hidup yang lebih aktif dan menyenangkan, melindungi mereka dari Penyakit, mengurangi keparahan penyakit dan mempercepat pemulihan Penyakit.

Hal – hal yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia :

- Konsumsi makanan yang beraneka ragam dan bergizi
Baik itu hewani atau nabati sebagai sumber protein yang tinggi seperti daging, ikan , telur dan susu yang rendah lemak, (Hindari makanan yang mengandung lemak berlebihan gula, garam dan makanan yang diawetkan) dan juga diperlukan nya sumber makanan dari nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan lainnya
- Konsumsi makanan yang mengandung serat seperti (sayuran dan buah – buahan.
Sayur – sayuran hijau contohnya seperti bayam, nutrisi yang terkandung pada bayam yaitu kalsium, zat besi, kalium , vitamin k, vitamin c dan banyak lagi lainnya.
Buah buahan seperti Pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel, dll. Dan juga minum air putih minimal 7 sampai 8 Gelas sehari untuk memenuhi kebutuhan mineral pada tubuh guna menghindari dehidrasi.