

LOMBA 1000 ARTIKEL GOLANTANG

“TIPS KESEHATAN LANSIA”

Oleh: Lara Syafrila Wil Yantoni

Email: larasyafrilaw@gmail.com

Untuk dapat melakukan aktifitas dengan lancar tanpa gangguan, dapat melakukan suatu pekerjaan, dan atau beberapa pekerjaan dengan maksimal setiap orang tentunya harus sehat dan kesehatan merupakan hal yang paling mahal di dunia.

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang memiliki usia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2019). Setiap orang tentunya nanti akan mengalami menjadi lansia. Tidak semua orang bisa merasakan hidup bahagia di usia lanjut, tidak sedikit pula yang mengalami sakit bahkan sampai meninggal dunia tanpa merasakan bahagia di masa tuanya.



<https://litbang.kemendagri.go.id/website/hasil-penelitian-lansia-yang-rajin-beres-beres-rumah-lebih-bahagia/>

Untuk menjaga kesehatan, tidak semua lansia bisa memiliki pengetahuan yang cukup. Agar dapat menjaga kesehatan dan hidup bahagia di saat lansia, ada beberapa hal penting yang bisa dilakukan oleh lansia yaitu, periksa kesehatan secara rutin, mengembangkan hobi sesuai kemampuan, mengkonsumsi makanan bergizi, mengurangi makanan yang terlalu gurih, berminyak dan manis, tidak merokok, perbanyak relasi, serta melakukan aktifitas fisik yang ringan selama 30 menit dalam sehari.



<https://www.sehatq.com/artikel/senam-lansia-tidak-sulit-dilakukan-ini-gerakannya>