

## **GAMBARAN BAGAIMANA LANSIA MENJAGA KESEHATAN FISIK**

**Fathul Jannah**

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Cahaya Bangsa  
Email: hylle26@gmail.com

Semakin meningkatnya umur seseorang, daya tahan tubuh juga akan semakin menurun, rentan terkena penyakit dan gangguan kesehatan yang membuat fisik menjadi lebih lemah. Orang yang sudah berumur mungkin akan merasakannya karena sudah masuk dalam kategori lansia. Lansia adalah seseorang dengan umur mencapai 60 tahun ke atas yang mana dalam penuaannya sendiri dapat berdampak pada aspek kehidupan, baik aspek ekonomi, sosial maupun aspek kesehatan. Di Indonesia sendiri jumlah penduduk lanjut usia terbilang cukup banyak dan jika diperhitungkan sampai tahun berikutnya bisa semakin bertambah. Jumlah lansia yang semakin banyak bila tidak di tangani lebih lanjut sejak dini dapat berfotensi sebagai beban negara. Mereka yang mengalami penurunan status kesehatan, dapat mengakibatkan produktivitas yang rendah, pendapatan yang tidak memadai dan tingginya biaya pelayanan kesehatan. Pada lansia kesehatan fisik yang jadi utama karena menyangkut daya tahan tubuh mereka yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kesehatan fisik adalah dimana kemampuan tubuh tidak merasakan sakit yang ditandai dengan kondisi badan yang bugar, dapat berfungsi secara normal sehingga mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat mencegah tubuh terserang berbagai penyakit. Menjaga kesehatan fisik tidak hanya untuk kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa, namun seseorang yang sudah lanjut usia pun juga perlu menjaga kesehatan fisiknya agar dapat memperlambat proses penuaan pada sel-sel dan jaringan otak. Jika tidak diperhatikan, kondisi penurunan fisik pada lansia dapat terjadi berkurangnya pendengaran, penglihatan, gangguan pencernaan serta kemampuan sistem imun.

Saat memasuki masa lanjut usia mereka akan banyak menghabiskan waktu di rumah saja, hal tersebut tidak menjamin tubuh akan merasa lebih baik, melakukan aktivitas fisik seperti aktif bergerak dan melakukan olahraga ringan dapat membantu menjaga agar fisik tetap sehat. Ada banyak aktivitas fisik untuk lansia yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka seperti, berjalan kaki, naik tangga, dan berkebun, adapun aktivitas fisik yang berat seperti, yoga, jogging, berenang, menggondong cucu, dan bersepeda.

Memperhatikan pola makan juga termasuk dalam menjaga kesehatan fisik, mengonsumsi makanan sehat sebagai kebiasaan diri untuk kesehatan lansia tetap terjaga. Makanan yang seimbang juga baik untuk meningkatkan energi dan mencegah penyakit pada lansia. Pentingnya banyak minum air putih agar lansia yang rentan terkena dehidrasi akan terhindar. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau kondisi tubuh agar dapat mengetahui apakah ada penyakit berbahaya sehingga dapat melakukan penanganan lebih dini.

Lansia yang mampu menjaga kesehatan mereka dapat memperpanjang usia, memperbaiki daya tahan jantung, menikmati aktivitas yang selalu mereka lakukan, berkontribusi dalam lingkungan, keluarga, tetangga dan teman mereka. Menunda banyak masalah kesehatan yang sering datang karena semakin bertambahnya usia sehingga menjaga kesehatan fisik sangat dianjurkan bagi lansia.