

Berdasarkan UU No. 13 Tahun 1998, lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Serangkaian perubahan dapat terjadi pada mereka. Perubahan ini dapat mencakup dalam banyak hal. Mulai dari fisik hingga ranah sosial.

Dalam hal fisik, perubahan yang terjadi pada lansia adalah menurunnya kualitas organ-organ tubuh. Hal ini telah dapat dibuktikan dengan pendengaran dan penglihatan yang berkurang. Penurunan aktivitas fisik pun juga menjadi pertanda perubahan fisik dari orang-orang lansia.

Perubahan juga terjadi pada mental, sosial dan kesehatan reproduksi. Secara mental, para lansia dapat mengalami kesusahan tidur, kesedihan akibat kehilangan orang terdekat, dan demensia. Para lansia mengalami perubahan dalam hal sosial pula misalnya kondisi gairah hidup yang mundur serta kecenderungan isolasi. Dalam hal kesehatan reproduksi, para lansia dapat mengalami perubahan akibat penurunan hormon dan penyakit-penyakit yang menyertai. Penyakit-penyakit yang terjadi pada lansia sendiri adalah hipertensi, stroke, DM dan sebagainya.

Jumlah lansia di Indonesia sendiri tahun 2015 adalah 21,7 juta jiwa. Jumlah tersebut tidak sedikit. Jumlah yang besar serta perubahan terkait menjadi tantangan dalam pembentukan lansia tangguh. Lansia tangguh sendiri adalah seseorang atau sekelompok lansia yang sehat (secara fisik, sosial, dan mental), aktif, produktif, dan mandiri.). Sehingga, perlu mengambil tindakan semisal pemeliharaan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan pada lansia bisa dengan aktivitas fisik, konsumsi dengan makanan sehat, tidur cukup, penghindaran alkohol, rokok pemeriksaan dan perawatan kesehatan.



Gambar pada saat pemeriksaan dan perawatan kesehatan pada lansia

Dari Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh Dengan Tujuh Dimensi