

MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH DENGAN MENINGKATKAN DIMENSI FISIK

Oleh: Diani Salsadila



Sumber: [7 Gerakan Senam Lansia agar Tetap Sehat di Usia Senja \(sehatq.com\)](http://sehatq.com)

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Di usia ini sistem kekebalan tubuh dan kinerja organ manusia mengalami penurunan. Sehingga menimbulkan masalah kesehatan pada fisik lansia.

Masalah yang sering dialami lansia adalah perubahan fisik seperti menurunnya penglihatan dan pendengaran. Selain itu lansia juga rentan terhadap penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, asam urat, kolesterol, ataupun gula darah.

Untuk itu perlunya peningkatan dimensi fisik pada lansia untuk mewujudkan lansia tangguh yang sesuai dengan BBKBN (2014), yaitu seseorang atau kelompok lansia yang tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

Dimensi fisik adalah dimensi yang menggambarkan kondisi fisik pada lansia. Seperti apakah ada perubahan fisik, menggunakan alat bantu, gangguan penyakit, dan pemeliharaan kondisi fisik lansia. Oleh karena itu, perlunya upaya untuk meningkatkan kesehatan atau kondisi fisik lansia.

Untuk meningkatkan kondisi fisik lansia dapat diatasi dengan dua cara, yaitu melalui pihak keluarga dan diluar pihak keluarga. Peran keluarga sangat penting dalam membantu mencegah penyakit dan meningkatkan kondisi fisik lansia. Hal ini dikarenakan keluarga adalah orang yang selalu bersama dan orang yang dipercaya oleh lansia, tentu hal ini bisa membantu mendorong minat lansia untuk menjaga kesehatan fisiknya.

Upaya yang bisa dilakukan pihak keluarga dalam membantu memelihara kesehatan fisik lansia adalah, seperti mengajak senam lansia, jalan pagi, makan makanan sehat, menjaga kebersihan, dan membantu mencari hobi baru yang bisa dilakukan di usia 60 tahun keatas.

Selain pihak keluarga, diluar pihak keluarga juga bisa membantu meningkatkan kesehatan fisik lansia. Misalnya, melalui kegiatan posbindu lansia yang merupakan salah satu program puskesmas yang bekerjasama dengan tokoh masyarakat untuk pengecekan kondisi lansia. Tentu hal ini bisa meningkatkan dimensi fisik dengan menurunkan gangguan penyakit terhadap lansia.

Upaya-upaya diatas jika diterapkan dalam kehidupan lansia, dapat menimbulkan hal yang bersifat positif terhadap kondisi fisik lansia. Sehingga dapat menciptakan kelompok lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif sesuai dengan maskud dan tujuan dari lansia tangguh.

Daftar Pusaka:

Ilmiah, M. *et al.* (2019) 'Geomedia', 17(2), pp. 106–115.

Indonesia, R. (1998) 'Presiden republik indonesia'.

Keluarga, B. *et al.* (2019) 'UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH MELALUI', 3(September), pp. 137–157.

Tangguh, D.A.N. (2021) 'Improving the quality of life the elderly in pandemic: the elderly is strong and tough', 1, pp. 61–66.