

DIMENSI LANSIA TANGGUH (FISIK)

Dari sisi kesehatan, sekitar dua dari lima lansia mengalami keluhan kesehatan dengan angka kesakitan lansia sebesar 20,71 persen. Keluhan kesehatan mencakup gangguan yang sering dialami seperti panas, batuk, pilek, diare, sakit kepala, maupun keluhan yang disebabkan oleh penyakit menahun, disabilitas, kecelakaan, atau keluhan kesehatan lainnya.

Kondisi kesehatan lansia merupakan cerminan dari gaya hidupnya, misalnya kebiasaan merokok. Hampir seperempat (23,43 persen) lansia masih merokok dalam sebulan terakhir dan sebagian besar di antaranya masih merokok setiap hari.

Proses penuaan atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang akan terjadi di dalam kehidupan manusia. Hal ini merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa, dan tua. Contohnya kemunduran fisik yang di tandai dengan kulit yang mengendur, gigi mulai ompong, rambut memutih, penglihatan semakin memburuk, pendengaran kurang jelas gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional. Pentingnya melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi penuaan dini dan juga mencegah penyakit jantung, stroke dan diabetes.



Sumber: Pradikta Satria (<https://www.dictio.id/t/perubahan-fisiologis-apa-saja-yang-terjadi-akibat-proses-penuaan/6104>)

Macam macam penyakit pada lansia

- Hipertensi
Ada banyak faktor yang mempengaruhi penyakit hipertensi seperti, faktor keturunan, usia, kurang gerak dan pola makan yang tidak sehat. Tanda terkena penyakit hipertensi jika tekanan darah melebihi 140/90 mmHg. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, dengan membatasi konsumsi garam 1 tsb perhari, perbanyak makan buah-buahan dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari.
- Stroke
Merupakan penyakit penyumbatan pembuluh darah otak yang menyebabkan kematian jaringan otak. Gejala awal pada stroke adalah sering kesemutan, mudah lupa dan marah, leher belakang sering pegal. Jika anggota keluarga mengalami hal tersebut segeralah melakukan pencegahan dan pengobatan secepat mungkin karena dapat semakin parah seperti kaki atau tangan mengalami kelumpuhan, mata sipit sebelah dll.
- Jantung Iskemik
Penyakit penyumbatan sebagian aliran darah ke jantung yang menyebabkan serangan jantung atau stroke. Penyebab penyakit jantung iskemik adalah merokok, kadar kolesterol tinggi, diabetes mellitus
- Kencing Manis

Jumlah penderita penyakit Diabetes Mellitus terus meningkat seiring bertambahnya umur. Pengendalin gula darah sangat di pengaruhi oleh gaya hidup. Membatasi pola makan dan aktifitas fisik sapat mengurangi risiko terkena penyakit ini.

- Paru Kronis

Gangguan menelan, tersedak, kebersihan gigi dan mulut yang buruk akan meningkatkan risiko masuknya kuman ke saluran pernafasan sehingga terjadi infeksi. Perawatan saluran nafas dengan latihan pernafasan akan bermanfaat meningkatkan fungsi pernafasan disertai dengan berhenti merokok

Ini beberapa tips untuk memelihara kesehatan lansia

1. Melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit perhari
2. Makan makanan yang sehat juga perbanyak sayur dan buah
3. Tidur cukup
4. Latihan pernafasan
5. Menghindari asupan Alkohol
6. Tidak merokok
7. Pemeriksaan kesehatan rutin

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN, D. B. (2023, May 9). *Cis BKKBN*. Retrieved May 11, 2023, from Cis BKKBN : <https://cis.bkkbn.go.id/kspk/?wpdmpro=buku-pegangan-kader-lansia-tangguh-dengan-tujuh-dimensi-tahun-2023>
- Satria, P. (2017, January). *Dictio.id*. Retrieved May 12, 2023, from Dictio.id: <https://www.dictio.id/t/perubahan-fisiologis-apa-saja-yang-terjadi-akibat-proses-penuaan/6104>