

Usia Lanjut: 7 Tips Lansia Sehat, Produktif dan Bahagia



Sumber gambar: [Pinterest.com/staring cheerful while aging](https://www.pinterest.com/staring/cheerful-while-aging)

Usia lanjut merupakan usia yang rentan terkena penyakit. Produktifitas dan tingkat kebahagiaan pada lansia juga akan menurun. Kerentanan serta turunnya produktifitas dan tingkat kebahagiaan ini terjadi akibat perubahan fisik dan juga perubahan mental serta psikososial yang dialami oleh para lansia.

Rentan terkena penyakit, turunnya produktifitas dan turunnya tingkat kebahagiaan bukan berarti hal yang tidak bisa dihindari oleh lansia. Lansia dapat menjaga kesehatannya agar terhindar dari penyakit. Menurut briant dalam artikelnya yang berjudul sehat dan produktif di usia senja, “Produktif pada usia lanjut berarti memberikan dedikasi yang berarti pada bagi kehidupan orang lain, diri sendiri dan lingkungan”. Hal ini berarti, meskipun produktifitas lansia berkurang atau bahkan bisa dikatakan memasuki usia non-produktif, lansia masih dapat melakukan kegiatan produktif seperti memberikan hal positif baik pada dirinya sendiri, orang lain dan juga lingkungannya. Oleh karena itu, bukannya tidak mungkin lansia dapat hidup sehat, produktif dan bahagia. Bagaimana cara menjadi lansia yang sehat, produktif dan bahagia? Berikut adalah 7 tips menjadi lansia sehat, produktif dan bahagia.

1. Konsumsi makanan sehat dan bergizi

Makanan sehat dan bergizi memiliki banyak manfaat bagi lansia. Dr. Rizal Fadli menyatakan “Seiring bertambahnya usia, orang tua perlu memenuhi kebutuhan nutrisi untuk mendukung kesehatan tubuhnya. Hal itu bisa dilakukan dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan sehat.” Nutrisi dari makanan sehat dan bergizi akan membantu

untuk memperkuat kekebalan tubuh dan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit sehingga lansia dapat hidup sehat dan berumur panjang. Selain itu, makanan sehat dan bergizi memiliki manfaat untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi saat beraktifitas serta menambah energi pada tubuh lansia sehingga lansia dapat menjalani aktivitasnya dengan produktif dan suasana hati yang baik.

2. Rajin berolahraga

Rajin berolahraga juga merupakan kunci untuk lansia sehat, produktif dan bahagia. Rajin berolahraga akan membantu lansia dalam menjaga kesehatan. Lansia dapat melakukan olahraga ringan cukup hanya 30 menit per hari. Olahraga pada lansia bermanfaat untuk meningkatkan nafsu makan dan membuat kualitas tidur lebih baik. Olahraga juga membantu lansia untuk melakukan hal yang produktif dibandingkan dengan tidak melakukan kegiatan. Olahraga yang baik bagi lansia adalah jalan kaki, jogging ringan, bersepeda, yoga dan aerobik ringan sesuai dengan kemampuan tubuh masing-masing lansia.

3. Periksa kesehatan secara rutin

Memeriksa kesehatan secara rutin dapat membantu lansia untuk mengetahui faktor risiko penyakit agar mencegah terkena penyakit sehingga dapat menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit tersebut dan menghindari kebiasaan yang merugikan tubuh lansia.

4. Istirahat cukup

Istirahat yang cukup bermanfaat untuk membantu menaikkan suasana hati lansia. suasana hati yang baik dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. selain itu, istirahat yang cukup dapat mencegah lansia terkena hipertensi dan konsentrasi saat beraktivitas.

5. Hindari rokok

Rokok merupakan hal yang sangat perlu dihindari karena rokok memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Rokok dapat menyebabkan penyakit paru, stroke dan serangan jantung, gigi rusak dan bau mulut, serta tulang mudah patah.

6. Jaga hubungan baik dengan orang lain dan Tuhan

Berhubungan baik dengan orang lain dan Tuhan merupakan hal yang penting agar dapat menjalani hidup bahagia. Membangun relasi yang baik dengan Tuhan membantu menemukan tujuan hidup dan selalu bersyukur. Berinteraksi dengan orang lain dapat membuat perasaan lebih senang sehingga membantu lansia mengurangi stres.

7. Mendapatkan perhatian yang cukup

Perhatian yang cukup sangat dibutuhkan oleh lansia karena di usia ini lansia mengalami perubahan mental dan psikososial yang diakibatkan oleh perubahan fisik, kondisi kesehatan, penurunan kemampuan daya ingat dan konsentrasi saat beraktivitas. Perhatian yang cukup akan membuat lansia merasa dihargai dan disayangi sehingga lansia tidak merasa rendah diri dan kehilangan semangat hidup.

Lansia sehat, produktif dan bahagia merupakan hal yang harus kita wujudkan bersama. 7 tips diatas dapat berguna untuk membantu meningkatkan tingkat kesehatan, produktivitas dan kebahagiaan pada lansia.

Referensi

<https://rkzsurabaya.com/2018/09/03/perawat-menulis-sehat-dan-produktif-di-usia-senja/Produktifpadausialanjuberarti,keagamaankegiatan sosialdanlainnya>

<https://dinkes.malangkota.go.id/2021/06/02/menjadi-lansia-sehat-bugar-produktif-dan-bahagia/>

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5614297/cukup-30-menit-berikut-6-olahraga-aman-untuk-lansia>

<https://hellosehat.com/lansia/gizi-lansia/panduan-memenuhi-kebutuhan-gizi-lansia/>

<https://uny.ac.id/id/berita/manfaat-olahraga-bagi-lansia>

<https://promkes.kemkes.go.id/dampak-buruk-rokok-bagi-perokok-aktif-dan-pasif>