

# TIPS KESEHATAN LANSIA

Oleh: Sri Steviyani Daud



Menurut Peraturan Presiden Nomo 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek Kesehatan.

Dengan bertambahnya usia bukan berarti kita tidak perlu memperhatikan kondisi Kesehatan dan mental. Karna seiring dengan penambahan usia kita akan mengalami perubahan fisik atau mental. Mungkin kita perlu melakukan penyesuaian gaya agar Kesehatan lansia tetap terjaga. Pasalnya setiap manusia memiliki kesempatan untuk hidup sehat dalam waktu yang lama.

Penyesuaian gaya hidup yang tepat juga dapat membantu anda mencegah berbagai penyakit serius, termasuk diabetes, penyakit jantung hingga kanker. nah ada beberapa cara yang bisa anda lakukan untuk menjaga Kesehatan lansia seperti berikut:

## **Tetap Aktif**

Memasuki masa lansia, anda mungkin banyak menghabiskan waktu di rumah ketimbang melakukan aktifitas di luar ruangan. padahal, aktif bergerak dan berolahraga dapat menjaga agar fisik dan mental lansia tetap sehat. selain itu, rutin berolahraga juga dapat membantu anda agar terhindar dari berbagai penyakit serius hingga di sabilitas yang biasanya baru muncul di masa lansia. namun, penting untuk menyesuaikan jenis dan inteensitas olahraga dengan kondisi tubuh.

Beberapa manfaat olahraga bagi lansia

- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Menjaga berat badan tetap normal
- Meningkatkan kekuatan tulang

Pilihan Olahraga Untuk Lansia

Berenang, menari, jalan cepat, dan bersepeda dapat membantu menjaga Kesehatan organ jantung dan paru-paru

Angkat beban, naik turun tangga, squad dapat menjaga kekuatan otot dan kepadatan tulang

Menjaga berat badan tetap ideal

Berat badan berlebih atau obesitas meningkatkan resiko mengalami berbagai penyakit serius hal ini juga berlaku untuk orang dengan usia lanjut. Oleh sebab itu, menjaga berat badan ideal juga bermanfaat untuk meningkatkan Kesehatan lansia. Orang dengan berat badan berlebih biasanya memiliki resiko yang lebih besar terhadap penyakit diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, beberapa jenis kanker, gangguan tidur..

Mengonsumsi makanan sehat

Pola makan yang sehat untuk lansia adalah rendah asupan lemak jenuh dan tinggi asupan buah, sayuran, ikan yang kaya akan lemak omega-3, gandum dan produk susu rendah lemak. Tak hanya itu untuk menjaga Kesehatan sebagai lansia anda harus banyak minum air menghindari dehidrasi, selain minum air mineral, anda masih boleh mengonsumsi the, kopi, jus buah, selama tidak terlalu banyak mengandung gula. sebaiknya hindari minuman dingin dan manis agar makanan yang anda konsumsi terjamin, lebih baik isi waktu luang untuk membuat makanan sehat sekaligus memasaknya sendiri

Memastikan memperoleh waktu istirahat yang cukup

Matikan televisi atau berbagai gadget anda setinya 1 jam sebelum tidur

Hindari cahaya lampu yang terlalu terang dan gunakan lampu tidur dengan watt yang rendah

Referensi :

<https://hellosehat.com/lansia/tips-jaga-kesehatan-lansia-usia-60/>

<https://hellosehat.com/lansia/olahraga-lansia/hidup-sehat-untuk-lansia/>

<https://scholar.unand.ac.id/3724/2/BAB%201%20upload.pdf>

<https://health.kompas.com/read/2021/06/01/193500068/bagaimana-cara-menjaga-kesehatan-lansia-?page=all>

<https://hellosehat.com/lansia/gizi-lansia/makanan-sehat-untuk-lansia/>

Doc, Promkes RSM

Pastikan bahwa kamar anda memiliki suhu ruangan yang rendah, tenang, dan gelap

Menjaga hubungan baik dengan orang lain

Cobalah untuk bersosialisasi dengan banyak orang, misalnya anggota keluarga, tetangga atau ikuti berbagai komunitas yang sesuai dengan minat dan bakat anda agar bisa berkenalan dengan orang baru. Memperbanyak kenalan dan menjalin hubungan yang baik dengan mereka bisa membantu anda agar tidak merasa kesepian, berbagai gangguan mental, atau berbagai kesulitan lain yang mungkin terjadi seiring dengan pertambahan usia.

Melakukan pemeriksaan Kesehatan dan minum obat secara rutin

Selama melakukan pengobatan, sebaiknya catat perkembangan Kesehatan lansia, selain itu, rutin untuk minum obat sesuai dengan anjuran resep dokter. apabila penggunaan obat dapat menyebabkan efek samping, konsultasikan kepada dokter untuk mengganti dengan obat lain.

