

Tips Kesehatan Lansia

Nama : Putri Melati

Nim : 20.10.3152

Prodi : Kesehatan Masyarakat

Semester : VI (Enam)

Universitas Cahaya Bangsa

Lansia atau lanjut usia merupakan golongan yang rentan mengidap berbagai penyakit metabolik, terutama Penyakit Tidak Menular (PTM) akan tetapi dengan menjaga pola hidup sehat maka kualitas hidup tetap terjaga. Untuk mendapatkan lansia yang sehat, program kesehatan melalui pendekatan life cycle diperlukan. Dengan melihat kesehatan bukan hanya dijaga dan dirawat ketika sudah tua tetapi dimulai di hulu atau awal sehingga diharapkan dihilirnya akan menjadi lebih baik, karena Lansia yang tidak sehat dan tidak mandiri akan berdampak besar terhadap kondisi sosial dan ekonomi bangsa.

Beberapa cara memelihara kesehatan lansia :

1. Konsumsi makanan bergizi

Mengonsumsi makanan bergizi penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi lansia agar tetap sehat dan kuat. Makanan yang kaya buah-buahan, sayuran, dan daging tanpa lemak bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka, dan melindungi dari virus serta bakteri berbahaya yang menyebabkan penyakit.

2. Tidur yang cukup

Dengan tidur yang cukup setiap malam, lansia juga bisa memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, sehingga tidak mudah sakit.

3. Tetap aktif bersosialisasi

Tetap aktif bersosialisasi dengan keluarga dan teman ternyata bisa memberi manfaat yang besar bagi kesehatan lansia.

4. Jadwalkan pemeriksaan kesehatan fisik tahunan

Memeriksa kesehatan setiap tahun juga penting untuk menjaga kesehatan lansia. Pasalnya, kondisi seperti diabetes dan tekanan darah tinggi bisa tidak terdeteksi. Dengan perawatan dini dapat mencegah komplikasi jangka panjang

5. Minum suplemen seperlunya

Terkadang mengonsumsi makanan sehat saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Karena itu, konsumsi suplemen bisa menjadi cara lain untuk membantu menjaga kesehatan lansia.

6. Olah raga

Pastikan lansia untuk tetap berolahraga ringan minimal 3 kali seminggu seperti berjalan kaki, yoga, berenang atau bersepeda.

7. Jaga kesehatan mata

Makanan yang mengandung vitamin C, E dan B karoten (antioksidan), dapat membantu menjaga kesehatan mata Anda. Sayuran berwarna kuning dan hijau, jeruk sitrun dan buah lain merupakan makanan yang kaya akan Vitamin untuk kesehatan mata.

8. Mempertahankan berat badan ideal

Pada lansia, jangan membatasi asupan nutrisi yang dibutuhkan, juga tidak diperkenankan untuk makan secara berlebihan. Makanlah dengan porsi yang sewajarnya lakukan olahraga jalan agar tetap aktif secara fisik, makan rendah lemak dan kaya akan karbohidrat kompleks.

9. Hindari Stress

Stress pada usia tua akan membuat efek yang sangat buruk. Hal ini dikarenakan Lonjakan tekanan darah tinggi pada umumnya diakibatkan stress. Lakukan meditasi, jalan pagi hari, perbanyak minum air putih, ikut dalam komunitas lansia tertentu serta hindari berbagai masalah dan keletihan.

10. Menjaga daya ingat

Agar ingatan tetap baik dan sistem syaraf tetap bagus, harus banyak makan vitamin B6, B 12 dan asam folat