

SEHAT JADI RESEP BAHAGIA DI USIA SENJA

Oleh: Tri Rezky Rambu Ngana

Hidup bahagia di masa lansia menjadi suatu harapan bagi setiap orang, benar bukan? ketika usia bertambah, tidak menutup kemungkinan masalah ekonomi dan sosial menghantui para lansia. Apalagi permasalahan fisik, jiwa, dan spiritual tidak dapat dihindari. Proses degeneratif biasanya merupakan faktor mendasar penyebab masalah kesehatan. Apakah anda tahu apa sih proses degeneratif? Proses degeneratif merupakan kondisi kesehatan organ atau jaringan yang terus menurun seiring pertambahan waktu. Ini terjadi karena adanya perubahan sel tubuh sehingga mempengaruhi fungsi organ secara keseluruhan.

Sebelum kita menggali lebih dalam tentang pengaruh kebahagiaan terhadap kesehatan bagi lansia, kita perlu paham dulu apa sih definisi kebahagiaan? Menurut KBBI, kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan senang, hidup tentram secara lahir dan batin yang akhirnya untuk meningkatkan visi diri. Kita sekarang sudah paham kan arti kebahagiaan itu?. Selanjutnya, kita juga perlu mengetahui definisi dari kesehatan, Menurut UU No. 36 Tahun 2009, Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dari sini kita bisa paham nih, antara kesehatan dan kebahagiaan sangat berkaitan bukan? Dimana ketika kita dalam keadaan sehat baik secara fisik, mental dan spiritual maupun sosial disitu kita juga akan merasakan ketentraman hidup yang secara otomatis meningkatkan visi dalam diri kita.

Dilansir dari

https://golantang.bkkbn.go.id/publikasi_golantang?q=Sehat&tahun=

Menyebutkan bahwa terdapat 10 penyakit umum yang biasanya muncul pada lansia, salah satunya adalah "HIPERTENSI"

Apa sih Hipertensi itu? Iya bener banget, **Hipertensi** itu tekanan darah yang melebihi ukuran normal atau disebut juga dengan tekan darah tinggi. Nah sekarang kapan yah dikatakan **Hipertensi**? Hipertensi dikatakan jika telah berumur 18 tahun atau lebih dengan tanda tekanan darah 140/90 mmHg atau tekanan sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Lalu, bagaimana yah cara kita menangani hipertensi?



PRINSIP PENANGANAN HIPERTENSI / DARAH TINGGI

Tekanan darah harus ditangani agar tekanan darah menjadi normal dan mencegah komplikasi



1 Kurangi konsumsi garam/natrium (maksimal <2 gram/1 sendok teh)

2 Melakukan aktivitas/latihan fisik secara teratur

3 Mengelola stres dengan baik dan berpikrpositif

4 Tidak merokok

5 Minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter

6 Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan



Sumber gambar; https://golantang.bkkbn.go.id/publikasi_golantang?q=Sehat&tahun=

Poin No.2 lansia didorong untuk melakukan aktivitas fisik/latihan fisik secara teratur. Latihan ini merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Aktivitas fisik seperti apa yah?

Dilansir dari:

https://golantang.bkkbn.go.id/publikasi_golantang?q=Sehat&tahun=

Ada tiga cara lansia melakukan aktivitas fisik/latihan fisik:

1. Aerobik seperti berenang, sepeda santai, jalan cepat
2. Penguatan otot misal duduk kemudian berdiri ditahan selama beberapa detik secara berulang beberapa kali
3. Latihan keseimbangan dengan berjalan kaki



AKTIVITAS FISIK BAGI LANSIA

Setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.



Menyapu/membersihkan
rumah



Memasak



Berkebun



Melakukan hobi



Bermain dengan
cucu

Sumber gambar: https://golantang.bkkbn.go.id/publikasi_golantang?q=Sehat&tahun=

Aktivitas fisik/latihan fisik ini dilakukan secara teratur dan bertahap dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu. Namun aktivitas fisik ini harus dilakukan di bawah pengawasan dokter yah, untuk itu sebelumnya lansia harus berkonsultasi kondisi kesehatannya ke dokter agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Tidak hanya penanganan saja yah, lansia juga harus tetap hidup sehat serta menjaga psikisnya agar lansia tetap bersemangat menjalani kehidupannya. Dengan cara ini Lansia mampu meningkatkan kualitas kehidupannya karena lansia akan merasa bahagia serta merasa hidupnya masih berguna, itu mengapa kesehatan dan kebahagiaan sangat berpengaruh terhadap kehidupan lansia.

