

## Menjaga pola hidup sehat pada lansia

Dina Lucia Nadapdap

Program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,

Universitas Jambi

Email : [dinalucianadapdap@gmail.com](mailto:dinalucianadapdap@gmail.com)

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utamanya adalah peningkatan ketergantungan lansia yang disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan, fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan kemunduran akibat proses menua. Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan (Amalia 2014 : 88).

Banyak orang dapat menikmati masa menua tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan meninggal tanpa menikmati proses menua. Setiap orang pasti ingin memiliki masa menua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan bahagia dimasa menua adalah :

1. Melakukan aktivitas berolahraga yang teratur,
2. Melakukan pola hidup sehat,
3. Istirahat yang cukup,
4. Tidak merokok,
5. Melakukan pemeriksaan secara rutin.

Dengan melakukan aktivitas berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jika dilakukan secara benar.

Aktivitas berolahraga atau aktivitas fisik yang cocok untuk usia lanjut, yaitu

1. Jalan kaki,
2. Senam aerobik low impac,
3. senam lansia,
4. bersepeda dan sebagainya.

Selain itu olahraga atau aktivitas fisik bermanfaat secara fisiologis, psikologis maupun sosial. Menurut nina (2007), secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan fleksibilitas dan keseimbangan. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi resiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada oranglain, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas.

Referensi :

Kurnianto P Dwi. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015

Utami, dkk. 2013. Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik Lansia. Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan. <https://doi.org/10.21009/JKKP.012.02>