

Agar Tetap Sehat Lansia Disarankan Hindari Rasa Kesepian


Thursday, 01 November 2018 WIB, Oleh: Gusti



Memasuki usia di atas 30 tahun kemampuan fisik manusia mengalami penurunan. Tidak jarang dari mereka sebelum memasuki usia lansia mengalami kematian dini atau prematur menjelang usia 60 tahun ke atas yang disebabkan oleh berbagai penyakit, seperti hipertensi, jantung koroner, kanker dan diabetes. Ahli Geriatri atau ahli kesehatan usia lanjut dari UGM, Dr. dr Probosuseno, SpPD-KGer (K), mengatakan penyakit yang diderita oleh kelompok lansia berbeda dengan para kelompok usia muda. Umumnya para kelompok lansia memiliki 3 hingga empat macam penyakit sekaligus. “Umumnya lebih dari 37 persen lansia memiliki empat macam penyakit sekaligus, kalau tidak punya penyakit itu bagus sekali tapi jarang,” ujar Probosuseno saat mendampingi mahasiswa Summer Course mengunjungi Balai Perlindungan Lansia Tresna Werdha Abiyoso, Pakem, Sleman, Kamis (1/11).

Meski memiliki penyakit lebih dari satu, kata Probosuseno, para lansia diharapkan tetap menjaga pola hidup sehat dengan menjaga pola makan dan olah raga secara teratur. Ia menyebutkan 14 jenis gangguan penyakit yang diderita oleh para lansia diantaranya tidak mampu bergerak secara lincah lagi yang disebabkan oleh stroke, kecelakaan atau patah tulang. Lalu, gangguan kelemahan otak dengan terjadinya demensia, malnutrisi, impotensi, sembelit, dan depresi akibat kesepian. Untuk gangguan kesehatan yang terakhir ini, menurutnya, sangat berbahaya karena depresi akibat kesepian tersebut menyebabkan daya tahan tubuh menurun. “Mudah gampang sakit, selalu diikuti infeksi paru dan infeksi saluran kencing,” katanya.

Berbeda dengan kelompok usia muda, apabila sakit sudah nampak dari wajah dan tubuh yang nampak letih. Namun, di kelompok lansia tidak nampak, tetapi dapat diamati dari perilaku yang selalu nampak bingung sehingga menyebabkan susah tidur dan nafsu makan makin berkurang.



Untuk menghadapi periode masa usia lanjut tersebut para lansia disarankan untuk tampil senang dan bahagia serta selalu berkumpul dengan saudara dan lingkungan sekitarnya. “Cirinya ia selalu bangga dengan masa lalunya, ia puas dengan masa sekarang dan ia tidak cemas dengan masa depan sehingga ia merasa dicintai dan dihormati,” katanya.

Soal menjaga perilaku hidup sehat lansia, ia menyarankan bagi mereka yang akan memasuki usia lansia untuk selalu mengonsumsi buah dan sayuran secara rutin, meninggalkan kebiasaan pola hidup tidak sehat, seperti merokok dan mengonsumsi alkohol serta tekun berolah raga. “Cukup berolah raga jalan kaki selama 30 menit sehari, tidak mesti dikerjakan sekaligus, bisa per 10 menit tapi dilakukan tiga kali, jalan kaki diketahui mengurangi stroke, jantung koroner dan kanker, ” katanya.

Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta, Drs. Fatchan, M.Si., mengatakan dari 214 orang lansia yang ditampung di dua balai di DIY umumnya mengalami penyakit hipertensi, myalgia, radang sendi, demensia, hingga gangguan jiwa. “Ada 73 orang yang terkena hipertensi,” katanya.

Meski demikian, pihaknya tetap menyiapkan tenaga dokter dan perawat yang memantau kesehatan para lansia setiap saat. “Selama di sini kita memberikan bimbingan pelayanan fisik, mental, dan pelatihan keterampilan,” katanya. (Humas UGM/Gusti Grehenson)

Berita Terkait

- [Penderita Afasia Pascastroke Perlu Transformasi Diri](#)
- [Penting, Menjaga Pola Makan Sehat Saat Buka dan Sahur](#)
- [Pakar UGM Paparkan Penyebab Lansia Rentan Terinfeksi Covid](#)
- [Menjaga Tubuh Tetap Fit dan Terhidrasi Saat Puasa](#)
- [Lansia Belum Sepenuhnya Mendapat Jaminan Perlindungan Sosial dari Negara](#)