

Pakar UGM Paparkan Penyebab Lansia Rentan Terinfeksi Covid

Tuesday, 21 April 2020 WIB, Oleh: Ika



Lansia termasuk kelompok yang rentan terhadap penularan virus corona (Covid-19), bersama dengan orang yang memiliki riwayat penyakit penyerta, dan perokok.

Pakar Geriatri UGM, Dr. dr Probosuseno, Sp.PD., K-Ger., S.E., menjelaskan lansia rentan terhadap berbagai macam infeksi bakteri, virus maupun penyakit termasuk Covid-19. Pasalnya, kapasitas fungsional organ-organ tubuh lansia mengalami penurunan akibat penuaan.

“Lansia mengalami penurunan kapasitas fungsional hampir pada seluruh sistem tubuhnya, termasuk imunitasnya sehingga rentan terhadap infeksi apapun,” terangnya saat dihubungi Selasa (21/4).

Dia mencontohkan beberapa fungsi tubuh yang menurun seiring pertambahan usia. Seperti hilangnya kelenjar timus, kulit semakin menipis, kelenjar lendir berkurang dan fungsi organ-organ tubuh menurun. Ditambah nafsu makan berkurang sehingga asupan nutrisi tidak tercukupi. Kondisi itu mengakibatkan kecepatan tubuh saat merespons tidak secepat dan seefektif saat muda.

Lansia merupakan mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Kelompok ini perlu lebih waspada, terlebih yang memiliki penyakit penyerta (komorbid) seperti penyakit autoimun, diabetes, tekanan darah tinggi, kanker, dan jantung. Selain itu, juga lansia dengan multipatologi atau mengidap sejumlah penyakit. Apabila tertular Covid-19 maka lansia akan mendapatkan komplikasi kesehatan yang cukup serius.

“Lansia yang paling rentan atau rapuh adalah lansia tua di atas 80 tahun, diikuti lansia sedang usia 70-80 tahun, dan terakhir lansia muda usia 60-70 tahun,” tutur dosen Fakultas Kedokteran,

Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) UGM ini.

Tips Jaga Lansia

Lalu bagaimana melindungi lansia dari kemungkinan infeksi virus corona? Probosuseno membagikan sembilan langkah yang dapat dilakukan agar lansia sehat dan bahagia. Salah satunya, menjaga asupan nutrisi yang baik dan halal serta menjaga kebutuhan cairan dengan minum air hangat yang cukup tanpa harus menunggu haus.

"Jaga asupan nutrisi, makan sayur lodeh juga bagus karena mengandung zat-zat yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh,"ujarnya.

Berikutnya, tetap mendorong lansia untuk melakukan olahraga dengan intensitas ringan dengan durasi total 30 menit setiap hari. Olahraga tidak hanya bisa berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan mental lansia. Contoh olahraga yang dapat dilakukan lansia seperti tepuk tangan keras-keras selama satu menit dan mengayunkan tangan keatas dan kebawah 100 kali saat pagi, siang, dan malam.

Lalu, menghindari stres. Sebab, stres dapat menurunkan imunitas tubuh, memacu adrenalin, meningkatkan tekanan darah dan gula darah.

Istirahat atau tidur yang cukup antara 4 sampai 9 jam setiap harinya. Sebab, saat tidur tubuh melakukan penggandaan sel darah putih dan sel lainnya yang sangat berperan dalam sistem kekebalan tubuh.

Menjaga kebersihan lingkungan juga perlu dilakukan. Salah satunya dengan rajin mencuci tangan dengan sabun atau alkohol 70 persen terutama saat akan mengusap mulut, mengucek mata, atau membersihkan lubang hidung.

Selain itu, juga meningkatkan ketakwaan keimanan. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa ibadah, bersedekah, bersyukur, bersabar, dan berpuasa terbukti mampu meningkatkan stamina dan kekebalan tubuh. Tak kalah penting tetap beraktivitas di rumah seperti mengembangkan hobi.

Langkah lain dengan meninggalkan hal-hal yang tidak perlu. Tidak melakukan perjalanan atau bepergian apabila tidak ada kebutuhan mendesak. Pasalnya, seseorang akan lebih mudah terinfeksi virus saat berada di kerumunan.

"Jika tidak mendesak jangan keluar rumah. Misal mau kontrol kesehatan bisa dengan telemedicine sebagai alternatif konsultasi dokter secara online," paparnya.

Upaya lain yang dapat ditempuh dengan tetap melakukan kegiatan sosial. Namun, di tengah situasi pandemi saat ini, dia menganjurkan untuk mengurangi interaksi sosial secara langsung. Interaksi disarankan dilakukan secara virtual melalui chat, telepon, maupun video call.

"Dengan cara ini mereka akan tetap terhubung dengan keluarga dan lingkungan sehingga tidak merasa kesepian yang bisa memengaruhi kesehatan mental dan fisiknya,"pungkasnya.

Penulis: Ika

Berita Terkait

- [Pemakai Narkoba Berisiko Tinggi Terinfeksi Covid-19](#)
- [Lansia Belum Sepenuhnya Mendapat Jaminan Perlindungan Sosial dari Negara](#)
- [Cara Mencegah Covid-19 Pada Orang Dengan Komorbid](#)
- [Pakar UGM: Varian Mu Tidak Seganas Varian Delta](#)
- [Waspada Dampak Kabut Asap Bagi Kesehatan](#)