

Penyuluhan: Perilaku Hidup Sehat Menuju Lansia Sehat dan Mandiri

Oleh
Gratiana E. Wijayanti, MRepSc., PhD

Fakultas Biologi Universitas Jenderal Soedirman
Jl. Dr. Suparno, No.63 Grendeng, Purwokerto, Jawa Tengah Indonesia

PENDAHULUAN

Lansia menurut WHO dikelompokkan ke dalam 4 kategori yaitu Usia pertengahan (45-59 tahun), Lanjut usia (60-74 tahun), Lansia tua (75-90 tahun) dan Usia sangat tua (> 90 tahun). Menurut Kementerian Kesehatan RI lanjut usia dikelompokkan menjadi lanjut usia (45-59 tahun), Lanjut usia (60-69 tahun), Lanjut usia risiko tinggi (≥ 70 tahun atau usia ≥ 60 tahun dengan masalah kesehatan) (Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2011). Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yang mencapai 18,1 juta jiwa atau 7,6 persen dari total penduduk. Badan Pusat Statistik (2013) memproyeksikan, jumlah penduduk lanjut usia (60+) diperkirakan akan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan 48,2 juta jiwa tahun 2035 (Permeskes No 25 tahun 2016).

Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif, hal ini ditunjukkan oleh data pola penyakit pada lanjut usia. Penyakit terbanyak pada lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), Stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas. Dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau *Activity of Daily Living (ADL)* dialami sekitar 51% lanjut usia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia 65 ke atas; disabilitas berat dialami sekitar 7% pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65-74 tahun, dan 22% pada usia 75 tahun ke atas.

Upaya untuk mewujudkan lanjut usia sehat yang memenuhi kriteria sehat fisik, jiwa, sosial dan spiritual, harus dimulai sejak pra lanjut usia dengan menggunakan pendekatan holistik dan komprehensif. Pendekatan tersebut mencakup promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative. Upaya pengembangan dan pembinaan kesehatan lanjut usia yang diprogramkan oleh Kementerian Kesehatan sebagaimana tertera dalam Permenkes No 25 tahun 2016 antara lain:

- a. Pembinaan kesehatan jiwa untuk meningkatkan derajat kesehatan jiwa agar bahagia, mandiri dan produktif.
- b. Stimulasi otak untuk mempertahankan fungsi kognitif.
- c. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut untuk mempertahankan agar jaringan gigi dan mulut dapat berfungsi baik untuk mengunyah, maupun bicara.
- d. Kegiatan olah raga untuk menjaga stamina dan kebugaran.
- e. Pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan tidak menular.

- f. Pembinaan gizi lanjut usia secara terpadu agar lanjut usia hidup berkualitas.
- g. Perawatan kesehatan tradisional yang aman dan rasional.
- h. Perawatan jangka panjang bagi lanjut usia yang sudah mengalami keterbatasan dalam melakukan kehidupan sehari-hari.
- i. Pemberdayaan lanjut usia dalam upaya meningkatkan kesehatan dirinya, keluarga dan masyarakat sesuai dengan kondisi dan potensinya.

Upaya untuk mewujudkan lansia sehat bukan hanya menjadi tanggungjawab pemerintah tetapi juga menjadi tanggungjawab masyarakat secara luas baik tenaga kesehatan, keluarga dimana lanjut usia berada, masyarakat di lingkungan lansia/kader lansia maupun organisasi sosial yang bergerak dalam pembinaan lanjut usia. Akademisi sebagai warga masyarakat sudah selayaknya turut berperan aktif dalam kegiatan tersebut salah satunya melalui kegiatan penyuluhan.

Dalam kegiatan penyuluhan ini akan disampaikan Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut untuk mempertahankan agar jaringan gigi dan mulut dapat berfungsi baik untuk mengunyah, maupun bicara, Kegiatan olah raga untuk menjaga stamina dan kebugaran dan Pembinaan gizi lanjut usia secara terpadu agar lanjut usia hidup berkualitas.

PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT

Gigi dan mulut merupakan investasi kesehatan seumur hidup. Peranan gigi dan mulut cukup besar dalam mengawali pencernaan makanan sebelum makanan tersebut dicerna lebih lanjut dan diabsorpsi pada saluran pencernaan. Makanan yang tidak dicerna secara sempurna tidak dapat diserap oleh tubuh dan dapat mempengaruhi fungsi organ pencernaan (Thalib, 2008). Disamping itu mulut dan gigi juga memiliki fungsi psikis dan sosial (Tampubolon, 2005). Berikut 4 jenis penyakit mulut pada usia lanjut (Gina, 2016).

1 Kehilangan gigi.

Kehilangan gigi pada lansia tentunya kerap terjadi. Hal ini disebabkan oleh terkikisnya karies gigi. Selain itu penyakit seperti penyakit periodontal, diabetes, dan kebiasaan merokok merupakan pemicu seseorang akan kehilangan giginya saat di usia lanjut. Jika kehilangan gigi efek yang ditimbulkan tentunya tidak boleh dianggap remeh. Kualitas makan anda saat kehilangan gigi akan mempengaruhi anda dalam mendapatkan nutrisi yang cukup dari makanan.

2 Penyakit Gusi.

Penyakit pada gusi disebabkan oleh penumpukan plak gigi. Hal ini disebabkan oleh kebersihan mulut yang tidak terjaga dan memberikan dampak yang buruk pada gusi. Selain itu kebiasaan merokok bisa memperparah adanya plak pada gusi anda. Plak juga merupakan salah satu penyebab utama hilangnya gigi.

3 Mulut kering.

Dalam dunia medis mulut kering lebih dikenal dengan Xerostomia ketika saliva atau air liur berkurang jumlahnya dalam mulut anda. Hal ini bisa menyebabkan menurunnya selera makan dan juga memberikan radang pada mulut.

4 Penyakit periodontal.

Penyakit ini adalah kondisi di mana penyakit gusi dibiarkan sehingga infeksi akan mejangkit ke jaringan penyangga gigi. Pada usia lanjut kepadatan tulang berkurang sehingga penyakit gusi tidak membaik dan memberikan dampak terhadap melambatnya proses metabolisme secara fisiologis.

Keempat penyakit ini adalah sebagian dari beberapa penyakit gigi yang dialami para lansia, mulailah memperhatikan kesehatan gigi sejak dini, dengan menyikat gigi secara teratur pada waktu yang tepat, kontrol teratur ke dokter gigi, makan makanan yang bergizi dan tidak merokok. Pilihlah juga pasta gigi yang baik untuk kesehatan gigi, mengandung fluoride untuk membantu mencegah gigi berlubang, serta memiliki kandungan Microgranule yaitu butiran-butiran halus yang mampu membersihkan hingga ke sela-sela gigi dan Zinc-Citrate yang melindungi gigi dari bakteri dan plak hingga 24 jam.

KEGIATAN OLAHRAGA UNTUK LANSIA

Agar dapat mempertahankan kebugaran, lanjut usia harus tetap berolah raga. Aktifitas fisik sangat penting peranannya bagi lansia. Pada masa lansia banyak organ-organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi. Terjadi penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, kapasitas aerobik, dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki kesakitan dan menghindari penyakit *kardio-vaskuler* (Wiyono, 2013). Dengan melakukan aktifitas fisik, maka lanjut usia dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya. Namun, karena keterbatasan fisik yang dimilikinya perlu dilakukan penyesuaian dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari.

Berikut beberapa olahraga yang bisa direkomendasikan untuk mereka yang telah lanjut usia, di antaranya (Setiawan, 2014):

1. Senam

Berbagai jenis senam dapat dilakukan oleh orang lanjut usia, namun jenis senam jantung sangat disarankan untuk mereka. Gerakan yang ada dalam sesi senam hendaknya disesuaikan dengan umur mereka, gerakan cepat dan dinamis sangat tidak disarankan.

2. Jalan kaki

Ajaklah ayah – ibu, kakek dan nenek atau paman serta bibi Anda yang telah berusia lanjut untuk berpartisipasi dalam kegiatan jalan sehat. Pastikan bahwa mereka masih mampu melakukannya, pilihlah rute yang tidak terlalu jauh dan jalanan yang datar, hindari jalanan menanjak. Kegiatan jalan kaki ini dapat membantu memperkuat otot-otot tubuh, memperbaiki masa tulang, memperkuat jantung serta paru-paru mereka, jika dilakukan secara rutin.

3. Angkat beban

Jangan dibayangkan mereka disuruh mengangkat barbel yang berkilo-kilo beratnya. Angkat beban yang ditujukan untuk para orang tua bisa jadi hanya seberat botol air mineral ukuran sedang. Olahraga ini berguna untuk tetap melatih kekuatan otot-otot tangan mereka.

4. *Push-up*

Ketika melakukan kegiatan ini hendaknya mereka tetap didampingi, jangan biarkan mereka melakukannya seorang diri. Kegiatan olahraga ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot bahu mereka

5. Berenang

Olahraga berenang sangat minim menyebabkan cedera akibat benturan fisik, oleh karena itu olahraga ini sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh para orang lanjut usia.

Olahraga berenang selain menguatkan otot-otot tubuh juga dapat melatih kekuatan otot jantung dan paru-paru mereka.

6. Latihan keseimbangan

Tak seorang pun dapat mencegah proses penuaan tubuh, tatkala tubuh mulai menua seringkali diikuti oleh penurunan fungsi motorik seseorang. Fungsi motorik berkaitan dengan gerak keseimbangan seseorang. Ajaklah keluarga Anda yang telah lanjut usia untuk berlatih keseimbangan, salah satu caranya adalah dengan berdiri dengan menggunakan satu kaki secara bergantian. Lakukanlah kegiatan ini secara rutin setiap pagi dan niscaya fungsi motorik mereka akan tetap terjaga.

7. Menjalankan sendiri kursi roda

Untuk mereka yang harus terpaksa menggunakan kursi roda, jika memungkinkan ajaklah mereka ke taman yang memiliki jalanan mendatar dan mintalah mereka untuk menggerakkan sendiri kursi rodanya. Kegiatan ini harus tetap didampingi oleh anggota keluarga yang sehat, kegiatan ini bertujuan untuk melatih otot tangan, jantung serta paru-paru mereka serta dapat membakar kalori sehingga tubuh mereka terasa bugar.

8. Berkebun dan beternak

Rata-rata para lanjut usia sangat mengemari kegiatan ini, dengan kegiatan berkebun dan berternak terbukti ampuh dapat mengurangi tingkat stres mereka dan melatih daya ingat serta konsentrasi mereka.

9. Yoga atau latihan pernapasan

Sekali lagi jangan membayangkan kegiatan yoga dipenuhi dengan gerakan menekuk-nekuk tubuh. Latihan yoga untuk para lanjut usia hanya berupa olah pernapasan dan peregangan badan. Ketika seseorang melakukan kegiatan ini mereka dapat melatih diri agar selalu merasa tenang dan bahagia dalam menjalani kehidupan di usia tua.

Pada dasarnya semua kegiatan aktifitas yang dapat mengeluarkan keringat serta membakar kalori bisa dikategorikan sebagai olahraga, seperti: mencuci piring, mengepel lantai, mencuci mobil, dll. Mulailah melakukan olahraga selama 2 menit per hari. Tingkatkan durasi waktu olahraga secara perlahan dan bertahap. Pastikan melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Jalan selama 5-6 menit merupakan pemanasan yang tepat untuk lansia. Sekurang-kurangnya 30 menit sehari berolahraga, dan sekurang-kurangnya 3 kali dalam satu minggu.

PEMBINAAN GIZI LANSIA

Bagi para lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik yang dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan gizi lansia adalah:

- a. Berikan diet sesuai dengan gizi seimbang. Sesuai untuk lansia, baik dari sisi jumlah, jenis, dan jadwal makan
- b. Atur jadwal makan menjadi 5-6 kali sehari. Berikan selingan berupa buah. Bentuk dan
- c. tekstur makanan harus disesuaikan dengan kondisi lansia (bisa dalam bentuk makanan cair, saring, lunak, tim, biasa, dan lainnya)
- d. Hindari makanan berlemak, banyak mengandung natrium, dan makanan yang diawetkan

- e. Minum air putih sesuai dengan kebutuhan (lebih kurang 1500-2000 ml/hari)
- f. Perbanyak makan sayur dan buah
- g. Olah makanan dengan dikukus, direbus, dan dipanggang. Hindari pengolahan dengan digoreng atau mengandung santan.

PENUTUP

Para lanjut usia sangat memerlukan dukungan dari sanak saudara mereka untuk tetap merasa bersemangat dalam menjalani hari-hari mereka, jangan mengacuhkan mereka. Semua orang pasti nantinya akan menjadi tua, namun apakah kita akan tetap produktif atau tidak ketika tua nanti tergantung pada pilihan kita sewaktu muda. Hindarilah hal-hal yang dapat mempercepat proses penuaan organ-organ tubuh kita seperti mengonsumsi rokok, alkohol, stres dan makanan tidak sehat. Dengan senantiasa menjaga pola hidup sehat serta olahraga yang baik selagi muda, yakinlah bahwa tubuh Anda akan tetap kuat hingga tua nanti.

DAFTAR PUSTAKA

- Supono R. A., Karmilasari, Y. D. Wulandari, 2015. *Aplikasi Penghitungan Kebutuhan Gizi Lansia Berbasis Smartphone Android*. Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATi) Yogyakarta, 6 Juni 2015
- Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2011. Buku pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta pp 1-54
- Setiawan, A.C., 2014. 9 Jenis Olahraga yang Sesuai untuk Orang Lanjut Usia. <https://keluarga.com/843/9-jenis-olahraga-yang-sesuai-untuk-orang-lanjut-usia>
- Wiyono, L.D., 2013. Menjadi Lansia Sehat. Mitra Keluarga Edisi 9 Juni 2013 pp 8-11
- Gina, A. 2016. 4 Jenis penyakit mulut pada usia lanjut. <https://kesehatangigi.blogspot.co.id/2014/09/4-jenis-penyakit-mulut-pada-usia-lanjut.html>
- Tampubolon, N.S., 2005. Dampak Karies Gigi Dan Penyakit Periodontal Terhadap Kualitas Hidup. Pidato Pengukuhan. USU Medan
- Thalib, B., 2008. Analisis hubungan status gigi dengan pola makan dan asupan nutrisi pada manula bugis dan suku mandar. *Jurnal kesehatan gigi dentofasial* 7(1): 25-37