



Manajemen Kesehatan Diri Bagi Lansia

Aam Bastaman · February 9, 2025



Sumber: Open Access

Semua manusia yang panjang umur pada akhirnya akan menginjak masa lanjut usia (lansia). Fase lansia dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Usia ini menandai tahapan penting dalam perjalanan manusia, yang ditandai adanya penurunan kemampuan fisik dan mental. Oleh karena itu menjaga kesehatan diri sangat diperlukan untuk terus bisa menjaga stamina dan tetap sehat. Pada usia ini, tubuh mengalami perubahan fisik dan mental yang signifikan, sehingga memerlukan manajemen kesehatan diri yang tepat.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan pada lansia:

1. Terjadinya penuaan fisik: Penuaan fisik dapat



dan ginjal.

2. **Timbulnya penyakit kronis:** Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dapat mempengaruhi kesehatan pada usia lansia.
3. **Perubahan mental:** Perubahan mental seperti depresi, kecemasan, dan demensia dapat mempengaruhi kesehatan pada lansia.

Dengan kondisi yang memerlukan perhatian tersebut, maka diperlukan manajemen kesehatan diri pada lansia. Beberapa hal dapat dilakukan untuk mempertahankan derajat kesehatan yang baik:

1. **Melakukan aktivitas fisik:** Aktivitas fisik seperti berjalan, berenang, tai chi dan yoga dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.
2. **Asupan gizi yang memadai:** Pola makan yang seimbang dan bergizi dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.
3. **Pengelolaan stres:** Pengelolaan stres seperti mendekati diri kepada sang Pencipta, meditasi, relaksasi, dan terapi dapat membantu menjaga kesehatan mental.
4. **Melakukan pemeriksaan kesehatan:** Pemeriksaan kesehatan secara teratur dapat membantu mendeteksi

**Gemari.id**Gerakan Masyarakat Mandiri
Dikelola oleh Haryono Suyono Center

relaksasi, dan terapi dapat membantu menjaga kesehatan mental.

4. Melakukan pemeriksaan kesehatan: Pemeriksaan kesehatan secara teratur dapat membantu mendeteksi penyakit kronis dan memantau kesehatan.

5. Vaksinasi: Vaksinasi dapat membantu melindungi dari penyakit infeksi seperti influenza dan pneumonia. Untuk lebih lengkapnya bisa konsultasi kepada dokter.

Beberapa upaya untuk manajemen kesehatan diri pada lansia:

1. Jaga aktivitas fisik: Jaga aktivitas fisik dengan melakukan olahraga ringan seperti berjalan, berenang atau melakukan aktifitas fisik yang rileks seperti melakukan olah nafas secara lembut dan perlahan.

2. Makan makanan bergizi: Makan makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, dan protein terutama yang bersumber dari non daging, seperti tahu, tempe dan ikan.

3. Kelola stres: Kelola stres dengan melakukan aktifitas spiritual seperti shalat/berdoa, meditasi, latihan Tai Chi, relaksasi, atau terapi.

4. Melakukan pemeriksaan kesehatan: Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur untuk mendeteksi penyakit kronis.

**Gemari.id**Gerakan Masyarakat Mandiri
Dikelola oleh Maryono Suyono Center

3. Meningkatkan kesenangan mental: Pola tidur yang disarankan dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, seperti mengurangi risiko depresi dan kecemasan.

Berikut tips untuk meningkatkan pola tidur:

1. Buat jadwal tidur: Buat jadwal tidur yang konsisten dan pastikan untuk mematuhi.
2. Ciptakan lingkungan tidur yang Nyaman: Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman, seperti mengatur suhu, cahaya, dan suara yang tidak mengganggu.
3. Hindari kafein dan alkohol: Hindari konsumsi kafein dan alkohol sebelum tidur, karena dapat mengganggu kualitas tidur.
4. Lakukan aktivitas fisik: Lakukan aktivitas fisik yang ringan sebelum tidur, seperti berjalan kaki, melakukan tai chi, olah nafas ringan atau melakukan yoga.

Pastikan untuk mengoptimalkan pola hidup dengan memastikan waktu tidur yang cukup, atur pola tidur yang teratur, melakukan aktivitas fisik yang ringan, dan menghindari kafein dan alkohol sebelum tidur.

Bagaimana dengan tidur siang apakah menyehatkan bagi lansia?

Tidur siang dapat memiliki dampak positif dan negatif pada kesehatan, tergantung pada durasi dan pola tidur.



2. Meningkatkan kinerja kognitif: Tidur siang dapat membantu meningkatkan kinerja kognitif, seperti memori, perhatian, dan kemampuan belajar.

3. Mengurangi stres dan kelelahan: Tidur siang dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan, terutama bagi orang yang memiliki pekerjaan yang menuntut.

4. Meningkatkan kesehatan jantung: Tidur siang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, terutama bagi orang yang memiliki risiko penyakit jantung.

Meskipun begitu terdapat risiko tidur siang jika tidak dilakukan dengan baik, misalnya:

1. Gangguan pola tidur: Tidur siang yang terlalu lama dapat mengganggu pola tidur malam, sehingga menyebabkan insomnia atau kesulitan tidur.

2. Kesulitan bangun: Tidur siang yang terlalu lama dapat menyebabkan kesulitan bangun, sehingga menyebabkan kelelahan dan kesulitan konsentrasi.

3. Mengganggu aktivitas harian: Tidur siang yang terlalu lama dapat mengganggu aktivitas harian, sehingga menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan.

Oleh karena itu tidur siang perlu dikelola dengan baik.

Berikut tips untuk tidur siang yang sehat: