

PROSES MENUA (AGING PROSES)

ISMAYADI

**Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Sumatera Utara**

Pengertian

Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Nugroho, 2000)

Batas-Batas Lanjut Usia.

1. Batasan usia menurut WHO meliputi :
 - usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun
 - lanjut usia (elderly), antara 60 sampai 74 tahun
 - lanjut usia tua (old), antara 75 sampai 90 tahun
 - usia sangat tua (very old), diatas 90 tahun
2. Menurut UU No. 4 tahun 1965 pasal 1 dinyatakan sebagai berikut :

“Seorang dapat dinyatakan sebagai seorang jompo atau lanjut usia setelah yang bersangkutan mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain”.

Saat ini berlaku UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia yang berbunyi sebagai berikut: lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Tugas Perkembangan pada Lanjut Usia.

Orang tua diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan dan menurunnya kesehatan secara bertahap. Mereka diharapkan untuk mencari kegiatan untuk mengganti tugas-tugas terdahulu yang menghabiskan sebagian besar waktu kala mereka masih muda. Bagi beberapa orang berusia lanjut, kewajiban untuk menghadiri rapat yang menyangkut kegiatan sosial sangat sulit dilakukan karena kesehatan dan pendapatan mereka menurun setelah pensiun, mereka sering mengundurkan diri dari kegiatan sosial. Disamping itu, sebagian besar orang berusia lanjut perlu mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan peristiwa kehilangan pasangan, perlu membangun ikatan dengan anggota dari kelompok usia mereka untuk menghindari kesepian dan menerima kematian dengan tenang.

Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Lanjut Usia.

A. Perubahan-perubahan Fisik

1. Sel.
 - a. Lebih sedikit jumlahnya.
 - b. Lebih besar ukurannya.
 - c. Berkurangnya jumlah cairan tubuh dan berkurangnya cairan intraseluler.
 - d. Menurunnya proporsi protein di otak, otot, ginjal, darah, dan hati.
 - e. Jumlah sel otak menurun.

- f. Terganggunya mekanisme perbaikan sel.
 - g. Otak menjadi atrofis beratnya berkurang 5-10%.
2. Sistem Persarafan.
- a. Berat otak menurun 10-20%. (Setiap orang berkurang sel saraf otaknya dalam setiap harinya).
 - a. Cepatnya menurun hubungan persarafan.
 - b. Lambat dalam respon dan waktu untuk bereaksi, khususnya dengan stres.
 - c. Mengecilnya saraf panca indra. Berkurangnya penglihatan, hilangnya pendengaran, mengecilnya saraf penciuman dan perasa, lebih sensitif terhadap perubahan suhu dengan rendahnya ketahanan terhadap dingin.
 - d. Kurang sensitif terhadap sentuhan.
3. Sistem Pendengaran.
- a. Presbiakusis (gangguan dalam pendengaran). Hilangnya kemampuan pendengaran pada telinga dalam, terutama terhadap bunyi suara atau nada-nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit mengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia diatas umur 65 tahun.
 - b. Otosklerosis akibat atrofi membran tympani .
 - c. Terjadinya pengumpulan serumen dapat mengeras karena meningkatnya keratin.
 - d. Pendengaran bertambah menurun pada lanjut usia yang mengalami ketegangan jiwa/stres.
4. Sistem Penglihatan.
- a. Timbul sklerosis dan hilangnya respon terhadap sinar.
 - b. Kornea lebih berbentuk sferis (bola).
 - c. Kekeruhan pada lensa menyebabkan katarak.
 - d. Meningkatnya ambang, pengamatan sinar, daya adaptasi terhadap kegelapan lebih lambat dan susah melihat dalam cahaya gelap.
 - e. Hilangnya daya akomodasi.
 - f. Menurunnya lapangan pandang, berkurang luas pandangannya.
 - g. Menurunnya daya membedakan warna biru atau hijau.
5. Sistem Kardiovaskuler.
- a. Elastisitas dinding aorta menurun.
 - b. Katup jantung menebal dan menjadi kaku.
 - c. Kemampuan jantung memompa darah menurun, hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya.
 - d. Kehilangan elastisitas pembuluh darah, kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenisasi,. Perubahan posisi dari tidur ke duduk atau dari duduk ke berdiri bisa menyebabkan tekanan darah menurun, mengakibatkan pusing mendadak.
 - e. Tekanan darah meninggi akibat meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer.
6. Sistem Pengaturan Temperatur Tubuh.
- a. Temperatur tubuh menurun (hipotermia) secara fisiologis akibat metabolisme yang menurun.
 - b. Keterbatasan refleks menggigil dan tidak dapat memproduksi panas akibatnya aktivitas otot menurun.

7. Sistem Respirasi
 - a. Otot-otot pernafasan kehilangan kekuatan dan menjadi kaku.
 - b. Menurunnya aktivitas dari silia.
 - c. Paru-paru kehilangan elastisitas, menarik nafas lebih berat, kapasitas pernafasan maksimum menurun, dan kedalaman bernafas menurun.
 - d. Alveoli ukurannya melebar dari biasa dan jumlahnya berkurang.
 - e. Kemampuan untuk batuk berkurang.
 - f. Kemampuan kekuatan otot pernafasan akan menurun seiring dengan penambahan usia.

8. Sistem Gastrointestinal.
 - a. Kehilangan gigi akibat Periodontal disease, kesehatan gigi yang buruk dan gizi yang buruk.
 - b. Indera pengecap menurun, hilangnya sensitivitas saraf pengecapm di lidah terhadap rasa manis, asin, asam, dan pahit.
 - c. Eosephagus melebar.
 - d. Rasa lapar menurun, asam lambung menurun.
 - e. Peristaltik lemah dan biasanya timbul konstipasi.
 - f. Daya absorpsi melemah.

9. Sistem Reproduksi.
 - a. Menciutnya ovari dan uterus.
 - b. Atrofi payudara.
 - c. Pada laki-laki testis masih dapat memproduksi spermatozoa meskipun adanya penurunan secara berangsur-angsur.
 - d. Kehidupan seksual dapat diupayakan sampai masa lanjut usia asal kondisi kesehatan baik.
 - e. Selaput lendir vagina menurun.

10. Sistem Perkemihan.
 - a. Ginjal
 - b. Merupakan alat untuk mengeluarkan sisa metabolisme tubuh melalui urin, darah yang masuk ke ginjal disaring di glomerulus (nefron). Nefron menjadi atrofi dan aliran darah ke ginjal menurun sampai 50%.
 - c. Otot-otot vesika urinaria menjadi lemah, frekuensi buang air kecil meningkat dan terkadang menyebabkan retensi urin pada pria.

11. Sistem Endokrin.
 - a. Produksi semua hormon menurun.
 - b. Menurunnya aktivitas tyroid, menurunnya BMR (Basal Metabolic Rate), dan menurunnya daya pertukaran zat.
 - c. Menurunnya produksi aldosteron.
 - d. Menurunnya sekresi hormon kelamin misalnya, progesteron, estrogen, dan testosteron.

12. Sistem Kulit (Sistem Integumen)
 - a. Kulit mengerut atau keriput akibat kehilangan jaringan lemak.
 - b. Permukaan kulit kasar dan bersisik karena kehilangan proses keratinisasi, serta perubahan ukuran dan bentuk-bentuk sel epidermis.
 - c. Kulit kepala dan rambut menipis berwarna kelabu.
 - d. Rambut dalam hidung dan telinga menebal.
 - e. Berkurangnya elastisitas akibat dari menurunnya cairan dan vaskularisasi.

- f. Pertumbuhan kuku lebih lambat.
- g. Kuku jari menjadi keras dan rapuh, pudar dan kurang bercahaya.
- h. Kelenjar keringat berkurang jumlah dan fungsinya.

13. Sistem Muskuloskeletal

- a. Tulang kehilangan density (cairan) dan makin rapuh.
- b. Kifosis
- c. Pergerakan pinggang, lutut, dan jari-jari terbatas.
- d. Persendiaan membesar dan menjadi kaku.
- e. Tendon mengerut dan mengalami sklerosis.
- f. Atrofi serabut otot (otot-otot serabut mengecil).Otot-otot serabut mengecil sehingga seseorang bergerak menjadi lamban, otot-otot kram dan menjadi tremor.
- g. Otot-otot polos tidak begitu berpengaruh.

B. Perubahan-perubahan Mental.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental.

- a. Perubahan fisik, khususnya organ perasa.
- b. Kesehatan umum
- c. Tingkat pendidikan
- d. Keturunan (Hereditas)
- e. Lingkungan

Kenangan (Memory).

- a. Kenangan jangka panjang: Berjam-jam sampai berhari-hari yang lalu mencakup beberapa perubahan.
- b. Kenangan jangka pendek atau seketika: 0-10 menit, kenangan buruk.

IQ (Intelligentia Quantion).

- a. Tidak berubah dengan informasi matematika dan perkataan verbal.
- b. Berkurangnya penampilan, persepsi dan ketrampilan psikomotor, terjadi perubahan pada daya membayangkan karena tekanan-tekanan dari faktor waktu.

C. Perubahan-perubahan Psikososial.

- a. Pensiun: nilai seseorang sering diukur oleh produktivitasnya dan identitas dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan. Bila seseorang pensiun (purna tugas), ia akan mengalami kehilangan-kehilangan, antara lain :
 - 1) Kehilangan finansial (income berkurang).
 - 2) Kehilangan status (dulu mempunyai jabatan posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan segala fasilitasnya).
 - 3) Kehilangan teman/kenalan atau relasi.
 - 4) Kehilangan pekerjaan/kegiatan.
- b. Merasakan atau sadar akan kematian (sense of awareness of mortality)
- c. Perubahan dalam cara hidup, yaitu memasuki rumah perawatan bergerak lebih sempit.
- d. Ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan (economic deprivation).
- e. Meningkatnya biaya hidup pada penghasilan yang sulit, bertambahnya biaya pengobatan.
- f. Penyakit kronis dan ketidakmampuan.
- g. Gangguan saraf pancaindra, timbul kebutaan dan ketulian.
- h. Gangguan gizi akibat kehilangan jabatan.

- i. Rangkaian dari kehilangan, yaitu kehilangan hubungan dengan teman-teman dan family.
- j. Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik: perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri.

D. Perkembangan Spritual.

- a. Agama atau kepercayaan makin terintegrasi dalam kehidupan (Maslow,1970)
- b. Lansia makin matur dalam kehidupan keagamaanya, hal ini terlihat dalam berfikir dan bertindak dalam sehari-hari (Murray dan Zentner,1970).
- c. Perkembangan spritual pada usia 70 tahun menurut Folwer (1978), *Universalizing*, perkembangan yang dicapai pada tingkat ini adalah berpikir dan bertindak dengan cara memberikan contoh cara mencintai keadilan.

Masalah Umum yang Unik Bagi Lanjut Usia.

1. Keadaan fisik lemah dan tak berdaya, sehingga harus tergantung pada orang lain.
2. Status ekonominya sangat terancam, sehingga cukup beralasan untuk melakukan berbagai perubahan besar dalam pola hidupnya.
3. Menentukan kondisi hidup yang sesuai dengan perubahan status ekonomi dan kondisi fisik
4. Mencari teman baru untuk menggantikan suami atau isteri yang telah meninggal atau pergi jauh atau cacat
5. Mengembangkan kegiatan baru untuk mengisi waktu luang yang semakin bertambah
6. Belajar untuk memperlakukan anak yang sudah besar sebagai orang dewasa
7. Mulai terlibat dalam kegiatan masyarakat yang secara khusus direncanakan untuk orang dewasa
8. Mulai merasakan kebahagiaan dari kegiatan yang sesuai untuk orang berusia lanjut dan memiliki kemauan untuk mengganti kegiatan yang lebih cocok
9. Menjadi korban atau dimanfaatkan oleh para penjual obat dan kriminalitas karena mereka tidak sanggup lagi untuk mempertahankan diri

Penyakit Lanjut Usia Di Indonesia.

1. Penyakit sistem paru dan kardiovaskuler.

a. Paru-paru

Fungsi paru-paru mengalami kemunduran disebabkan berkurangnya elastisitas jaringan paru-paru dan dinding dada, berkurangnya kekuatan kontraksi otot pernafasan sehingga menyebabkan sulit bernafas. Infeksi sering diderita pada lanjut usia diantaranya *pneumonia*, kematian cukup tinggi sampai 40 % yang terjadi karena daya tahan tubuh yang menurun. Tuberkulosis pada lansia diperkirakan masih cukup tinggi.

b. Jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler).

Pada orang lanjut usia, umumnya besar jantung akan sedikit menurun. Yang paling banyak mengalami penurunan adalah rongga bilik kiri, akibat semakin berkurangnya aktivitas dan juga mengalami penurunan adalah besarnya sel-sel otot jantung hingga menyebabkan menurunnya kekuatan otot jantung. Pada lansia, tekanan darah meningkat secara bertahap. Elastisitas jantung pada orang berusia 70 tahun menurun sekitar 50 % dibanding orang berusia 20 tahun. Tekanan darah pada wanita tua mencapai 170/90 mmHg dan pada pria tua mencapai 160/100 mmHg masih dianggap normal.

Pada lansia banyak dijumpai penyakit jantung koroner yang disebut jantung iskemi. Perubahan-perubahan yang dapat dijumpai pada penderita jantung iskemi adalah pada pembuluh darah jantung akibat arteriosklerosis serta faktor pencetusnya bisa karena banyak merokok, kadar kolesterol tinggi, penderita diabetes mellitus dan berat badan berlebihan serta kurang berolah raga.

Masalah lain pada lansia adalah hipertensi yang sering ditemukan dan menjadi faktor utama penyebab stroke dan penyakit jantung koroner.

2. Penyakit pencernaan makanan.

Penyakit yang sering terjadi pada saluran pencernaan lansia antara lain gastritis dan ulkus peptikum, dengan gejala yang biasanya tidak spesifik, penurunan berat badan, mual-mual, perut terasa tidak enak.

Namun keluhan seperti kembung, perut terasa tidak enak seringkali akibat ketidakmampuan mencerna makanan karena menurunnya fungsi kelenjar pencernaan. Sembelit/konstipasi kurang nafsu makan juga sering dijumpai.

3. Penyakit sistem urogenital.

Pada pria berusia lebih dari 50 tahun bisa terjadi pembesaran kelenjar prostat (hipertrofi prostat), yang mengakibatkan gangguan buang air kecil, sedang pria lanjut usia banyak dijumpai kanker pada kelenjar prostat.

Pada wanita bisa dijumpai peradangan kandung kemih sampai peradangan ginjal akibat gangguan buang air kecil. Keadaan ini disebabkan berkurangnya tonus kandung kemih dan adanya tumor yang menyumbat saluran kemih.

4. Penyakit gangguan endokrin (metabolik).

Dalam sistem endokrin, ada hormon yang diproduksi dalam jumlah besar di saat stress dan berperan penting dalam reaksi mengatasi stress.

Oleh karena itu, dengan mundurnya produksi hormon inilah lanjut usia kurang mampu menghadapi stress. Menurunnya hormon tiroid juga menyebabkan lansia tampak lesu dan kurang bergairah. Kemunduran fungsi kelenjar endokrin lainnya seperti adanya menopause pada wanita, sedang pada pria terjadi penurunan sekresi kelenjar testis. Penyakit metabolik yang banyak dijumpai ialah diabetes melitus dan osteoporosis.

5. Penyakit pada persendian tulang.

Penyakit pada sendi ini adalah akibat degenerasi atau kerusakan pada permukaan sendi-sendi tulang yang banyak dijumpai pada lansia. Lansia sering mengeluhkan linu-linu, pegal, dan kadang-kadang terasa nyeri. Biasanya yang terkena adalah persendian pada jari-jari, tulang punggung, sendi-sendi lutut dan panggul. Gangguan metabolisme asam urat dalam tubuh (gout) menyebabkan nyeri yang sifatnya akut.

Terjadinya osteoporosis menjadi penyebab tulang-tulang lanjut usia mudah patah. Biasanya patah tulang terjadi karena lanjut usia tersebut jatuh, akibat kekuatan otot berkurang, koordinasi anggota badan menurun, mendadak pusing, penglihatan yang kurang baik, dan bisa karena cahaya kurang terang dan lantai yang licin.

6. Penyakit yang disebabkan proses keganasan.

Penyebab pasti belum diketahui, hanya nampak makin tua seseorang makin mudah dihindangi penyakit kanker. Pada wanita, kanker banyak dijumpai pada rahim, payudara dan saluran pencernaan, yang biasanya dimulai pada usia 50 tahun.

Kanker pada pria paling banyak dijumpai pada paru-paru, saluran pencernaan dan kelenjar prostat.

7. Penyakit-penyakit lain.

Penyakit saraf yang terpenting adalah akibat kerusakan pembuluh darah otak yang dapat mengakibatkan perdarahan otak atau menimbulkan kepikunan (senilis).

CARA HIDUP SEHAT PADA LANSIA

Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh. Namun tidak perlu berkecil hati, harus selalu optimis, ceria dan berusaha agar selalu tetap sehat di usia lanjut. Jadi walaupun usia sudah lanjut, harus tetap menjaga kesehatan.

Ada satu pendapat yang mengatakan "*KESEHATAN TIDAK BERARTI SEGALAGALANYA, TETAPI TANPA KESEHATAN SEGALANYA TIDAK BERARTI*", yang maksudnya orang yang sehat belum tentu hidupnya makmur, segala keinginannya terpenuhi, bisa saja hidupnya sederhana atau biasa saja. Akan tetapi kesehatan itu milik kita yang paling berharga, karena bila sakit kita tidak bisa berbuat apa-apa dan tidak bisa menikmati dengan baik apa yang dimiliki. Oleh karena itu kita harus selalu menjaga, merawat, memelihara dan menyangangi kesehatan.

Hidup Sehat

Setiap orang pasti berkeinginan untuk terus dapat hidup sehat dan kuat sampai tua, untuk mencapainya ada berbagai cara yang dapat dilakukan, salah satu caranya adalah berperilaku hidup sehat.

Sebelum membahas tentang cara hidup sehat sebaiknya terlebih dahulu diketahui apa itu sehat. Karena banyak masyarakat yang beranggapan bahwa sehat adalah tidak sakit secara fisik saja. Sehat adalah suatu keadaan sejahtera jiwa dan raga juga sosialnya. Sehat adalah suatu hadiah dari menjalankan hidup sehat. Oleh karena itu jika ingin terus menerus meningkatkan kesehatan harus menjalankan cara-cara hidup sehat.

Cara Hidup Sehat

Cara hidup sehat adalah cara-cara yang dilakukan untuk dapat menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan seseorang. Adapun cara-cara tersebut adalah:

1. Makan makanan yang bergizi dan seimbang

Banyak bukti yang menunjukkan bahwa diet adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Dengan bertambahnya usia seseorang, kecepatan metabolisme tubuh cenderung turun, oleh karena itu, kebutuhan gizi bagi para lanjut usia, perlu dipenuhi secara adekuat. Kebutuhan kalori pada lanjut usia berkurang, hal ini disebabkan karena berkurangnya kalori dasar dari kegiatan fisik. Kalori dasar adalah kalori yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan tubuh dalam keadaan istirahat, misalnya : untuk jantung, usus, pernafasan, ginjal, dan sebagainya. Jadi kebutuhan kalori bagi lansia harus disesuaikan dengan kebutuhannya. Petunjuk menu bagi lansia adalah sebagai berikut (Depkes, 1991):

- Menu bagi lansia hendaknya mengandung zat gizi dari berbagai macam bahan makanan yang terdiri dari zat tenaga, pembangun dan pengatur.
- Jumlah kalori yang baik untuk dikonsumsi lansia 50% adalah hidrat arang yang bersumber dari hidrat arang kompleks (sayur – sayuranan, kacang- kacangan, biji – bijian).
- Sebaiknya jumlah lemak dalam makanan dibatasi, terutama lemak hewani.
- Makanan sebaiknya mengandung serat dalam jumlah yang besar yang bersumber pada buah, sayur dan beraneka pati, yang dikonsumsi dengan jumlah bertahap.
- Menggunakan bahan makanan yang tinggi kalsium, seperti susu non fat, yoghurt, ikan.
- Makanan yang mengandung zat besi dalam jumlah besar, seperti kacang – kacangan, hati, bayam, atau sayuran hijau.
- Membatasi penggunaan garam, hindari makanan yang mengandung alkohol.
- Makanan sebaiknya yang mudah dikunyah.
- Bahan makanan sebagai sumber zat gizi sebaiknya dari bahan – bahan yang segar dan mudah dicerna.
- Hindari makanan yang terlalu manis, gurih, dan goreng – gorengan.
- Makan disesuaikan dengan kebutuhan

2. Minum air putih 1.5 – 2 liter

Manusia perlu minum untuk mengganti cairan tubuh yang hilang setelah melakukan aktivitasnya, dan minimal kita minum air putih 1,5 – 2 liter per hari.

Air sangat besar artinya bagi tubuh kita, karena air membantu menjalankan fungsi tubuh, mencegah timbulnya berbagai penyakit di saluran kemih seperti kencing batu, batu ginjal dan lain-lain. Air juga sebagai pelumas bagi fungsi tulang dan engselnya, jadi bila tubuh kekurangan cairan, maka fungsi, daya tahan dan kelenturan tulang juga berkurang, terutama tulang kaki, tangan dan lengan. Padahal tulang adalah penopang utama bagi tubuh untuk melakukan aktivitas. Manfaat lain dari minum air putih adalah mencegah sembelit. Untuk mengolah makanan di dalam tubuh usus sangat membutuhkan air. Tentu saja tanpa air yang cukup kerja usus tidak dapat maksimal, dan muncullah sembelit.

Dan air mineral atau air putih lebih baik daripada kopi, teh kental, soft drink, minuman beralkohol, es maupun sirup. Bahkan minuman-minuman tersebut tidak baik untuk kesehatan dan harus dihindari terutama bagi para lansia yang mempunyai penyakit-penyakit tertentu seperti DM, darah tinggi, obesitas dan sebagainya.

3. Olah raga teratur dan sesuai

Usia bertambah, tingkat kesegaran jasmani akan turun. Penurunan kemampuan akan semakin terlihat setelah umur 40 tahun, sehingga saat lansia kemampuan akan turun antara 30 – 50%. Oleh karena itu, bila usia lanjut ingin berolahraga harus memilih sesuai dengan umur kelompoknya, dengan kemungkinan adanya penyakit. Olah raga usia lanjut perlu diberikan dengan berbagai patokan, antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama, bersifat aerobik dan atau kalistenik, tidak kompetitif atau bertanding.

Beberapa contoh olahraga yang sesuai dengan batasan diatas yaitu, jalan kaki, dengan segala bentuk permainan yang ada unsur jalan kaki misalnya golf, lintas alam, mendaki bukit, senam dengan faktor kesulitan kecil dan olah raga yang bersifat rekreatif dapat diberikan. Dengan latihan otot manusia lanjut dapat menghambat laju perubahan degeneratif.

4. Istirahat, tidur yang cukup

Sepertiga dari waktu dalam kehidupan manusia adalah untuk tidur. Diyakini bahwa tidur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan dan proses penyembuhan penyakit, karna tidur bermanfaat untuk menyimpan energi, meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan penyakit juga pada saat tidur tubuh mereparasi bagian-bagian tubuh yang sudah aus. Umumnya orang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat. Jadi istirahat dan tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan.

5. Menjaga kebersihan

Yang dimaksud dengan menjaga kebersihan disini bukan hanya kebersihan tubuh saja, melainkan juga kebersihan lingkungan, ruangan dan juga pakaian dimana orang tersebut tinggal. Yang termasuk kebersihan tubuh adalah: mandi minimal 2 kali sehari, mencuci tangan sebelum makan atau sesudah mengerjakan sesuatu dengan tangan, membersihkan atau keramas minimal 1 kali seminggu, sikat gigi setiap kali selesai makan, membersihkan kuku dan lubang-lubang (telinga, hidung, pusar, anus, vagina, penis), memakai alas kaki jika keluar rumah dan pakailah pakaian yang bersih.

Kebersihan lingkungan, dihalaman rumah, jauh dari sampah dan genangan air. Di dalam ruangan atau rumah, bersihkan dari debu dan kotoran setiap hari, tutupi makanan di meja makan. Pakain, spre, gorden, karpet, seisi rumah, termasuk kamar mandi dan WC harus dibersihkan secara periodik.

Namun perlu diingat dan disadari bahwa kondisi fisik perlu mendapat bantuan dari orang lain, tetapi bila lansia tersebut masih mampu diusahakan untuk mandiri dan hanya diberi pengarahan.

6. Minum suplemen gizi yang diperlukan

Pada lansia akan terjadi berbagai macam kemunduran organ tubuh, sehingga metabolisme di dalam tubuh menurun. Hal tersebut menyebabkan pemenuhan kebutuhan sebagian zat gizi pada sebagian besar lansia tidak terpenuhi secara adekuat. Oleh karena itu jika diperlukan, lansia dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen gizi. Tapi perlu diingat dan diperhatikan pemberian suplemen gizi tersebut harus dikonsultasikan dan mendapat izin dari petugas kesehatan.

7. Memeriksa kesehatan secara teratur

Pemeriksaan kesehatan berkala dan konsultasi kesehatan merupakan kunci keberhasilan dari upaya pemeliharaan kesehatan lansia. Walaupun tidak sedang sakit lansia perlu memeriksakan kesehatannya secara berkala, karena dengan pemeriksaan berkala penyakit-penyakit dapat diketahui lebih dini sehingga pengobatannya lebih mudan dan cepat dan jika ada faktor yang beresiko menyebabkan penyakit dapat di cegah. Ikutilan petunjuk dan saran dokter ataupun petugas kesehatan, mudah-mudahan dapat mencapai umur yang panjang dan tetap sehat.

8. Mental dan batin tenang dan seimbang

Untuk mencapai hidup sehat bukan hanya kesehatan fisik saja yang harus diperhatikan, tetapi juga mental dan bathin. Cara-cara yang dapat dilakukan untuk menjaga agar mental dan bathin tenang dan seimbang adalah:

- Lebih mendekatkan diri kepada Tuhan YME dan menyerahkan diri kita sepenuhnya kepadaNya. Hal ini akan menyebabkan jiwa dan pikiran menjadi tenang.

- Hindari stres, hidup yang penuh tekanan akan merusak kesehatan, merusak tubuh dan wajahpun menjadi nampak semakin tua. Stres juga dapat menyebabkan atau memicu berbagai penyakit seperti stroke, asma, darah tinggi, penyakit jantung dan lain-lain.
- Tersenyum dan tertawa sangat baik, karena akan memperbaiki mental dan fisik secara alami. Penampilan kita juga akan tampak lebih menarik dan lebih disukai orang lain. Tertawa membantu memandang hidup dengan positif dan juga terbukti memiliki kemampuan untuk menyembuhkan. Tertawa juga ampuh untuk mengendalikan emosi kita yang tinggi dan juga untuk melemaskan otak kita dari kelelahan. Tertawa dan senyum murah tidak perlu membayar tapi dapat menadikan hidup ceria, bahagia, dan sehat.

9. Rekreasi

Untuk menghilangkan kelelahan setelah beraktivitas selama seminggu maka dilakukan rekreasi. Rekreasi tidak harus mahal, dapat disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan. Rekreasi dapat dilakukan di pantai dekat rumah, taman dekat rumah atau halaman rumah jika mempunyai halaman yang luas bersama keluarga dan anak cucu, duduk bersantai di alam terbuka. Rekreasi dapat menyegarkan otak, pikiran dan melemaskan otot yang telah lelah karena aktivitas sehari-hari.

10. Hubungan antar sesama yang sehat

Pertahankan hubungan yang baik dengan keluarga dan teman-teman, karena hidup sehat bukan hanya sehat jasmani dan rohani tetapi juga harus sehat sosial. Dengan adanya hubungan yang baik dengan keluarga dan teman-teman dapat membuat hidup lebih berarti yang selanjutnya akan mendorong seseorang untuk menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya karena ingin lebih lama menikmati kebersamaan dengan orang-orang yang dicintai dan disayangi.

11. Back to nature (kembali ke alam)

Seperti yang telah terjadi, gaya hidup pada zaman modern ini telah mendorong orang mengubah gaya hidupnya seperti makan makanan siap saji, makanan kalengan, sambal botolan, minuman kaleng, buah dan sayur awetan, jarang bergerak karena segala sesuatu atau pekerjaan dapat lebih mudah dikerjakan dengan adanya teknologi yang modern seperti mencuci dengan mesin cuci, menyapu lantai dengan mesin penyedot debu, bepergian dengan kendaraan walaupun jaraknya dekat dan bisa dilakukan dengan jalan kaki. Gaya hidup seperti itu tidak baik untuk tubuh dan kesehatan karena tubuh kita menjadi manja, karena kurang bergerak, tubuh jadi rusak karena makanan yang tidak sehat sehingga tubuh menjadi lembek dan rentan penyakit.

Oleh karena itu salah satu upaya untuk hidup sehat adalah back to nature atau kembali lebih dekat dengan alam. Kita tidak harus menjauhi teknologi tetapi paling tidak kita harus menghindari bahan makanan kalengan, minuman kalengan, makanan yang diawetkan, makanan siap saji dan harus lebih banyak mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang segar dan juga minum air putih.

12. Semua yang dilakukan tidak berlebihan

Untuk menciptakan hidup yang sehat segala sesuatu yang kita lakukan tidak boleh berlebihan karena hal tersebut bukannya menjadikan lebih baik tetapi sebaliknya akan memperburuk keadaan. Jadi lakukanlah atau kerjakanlah sesuatu hal itu sesuai dengan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, R.I., 1991., Petunjuk Menyusun Menu Bagi Lanjut Usia., Depkes, Jakarta.
- Hartono., 2001., Upaya-upaya Hidup Sehat Sampai Tua, Depot Informasi Obat, Jakarta.
- Hurlock, 1999., Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga, Jakarta.
- Kiat-kiat Hidup Sehat., <http://www.geocities.com/aguscht/tipdua.html>.
- Monks, dkk, 2002., Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta. Gajah Mada University Press.
- Nugroho, 2000., Keperawatan Gerontik. EGC, Jakarta.
- Nugroho., (1995)., Perawatan Lanjut Usia, EGC, Jakarta.
- Usia Lanjut., http://www.infokes.com/today/artikelview.html?item_ID=223&topik=usialanjut
- 2x4 Cara Hidup Yang Alami Untuk Sehat., <http://www.rasopareso.i-p.com/sehat8.html>
- <http://www.mediaindo.co.id/cetak/berita/asp?id=2003111205501906>
- http://www.idionline.org/arsip/list_makalah.php?offset=90
- Watson, 2003., Perawatan pada Lansia. EGC, Jakarta.