

LATIHAN FISIK SEBAGAI PENDUKUNG
ASUHAN GIZI BAGI LANSIA
DR.dr.BM.Wara Kushartanti

TUJUAN MODUL

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan peserta dapat:

1. Memahami konsep dukungan latihan fisik untuk asuhan gizi lansia
2. Mempunyai gambaran mengenai jenis latihan fisik dengan sasaran utama organ pencernaan
3. Memodifikasi macam gerakan yang dapat meningkatkan nafsu makan, memperlancar pencernaan dan buang air besar, serta mengatur pengeluaran energi.
4. Memotivasi para lansia untuk mau melakukan latihan fisik dalam rangka mendukung efisiensi dan efektivitas asuhan gizi lansia.

I. PENGANTAR

Lansia sebagai akronim lanjut usia mengandung konotasi ganda. Di satu pihak dikaitkan dengan kelemahan, ketidak mampuan, ketidak berguna, dan harus dikasihani, namun di lain pihak dikatakan sebagai usia emas yang membuka dan memberikan banyak kesempatan bagi individu untuk menjadi dirinya sendiri, dan mengembangkan minat yang tidak sempat dikembangkan

(Kompas Minggu, 13 Agustus 2000). Proses menua pada lansia sebenarnya merupakan proses alami yang terjadi dalam tubuh, dan berjalan perlahan tapi pasti. Pada proses tersebut terjadi penurunan fungsi tubuh baik secara anatomis, fisiologis maupun biokemis. Pengeroposan tulang dan pengecilan otot merupakan contoh perubahan anatomis, sedangkan penurunan kapasitas aerobik dan anaerobik, serta berkurangnya kelentukan sendi merupakan contoh perubahan fisiologis. Perubahan biokemis terlihat pada peningkatan kadar kolesterol, penurunan berbagai enzim, dan zat penghantar saraf (Soekarman, 1987).

Semua sel di tubuh kita (kecuali sel saraf?) akan mengalami pergantian, sehingga jaringan yang telah aus akan diganti dengan jaringan baru. Pergantian jaringan pada umur muda, jauh lebih cepat dibanding umur tua. Disamping dengan pengelolaan gizi, kemunduran akibat proses menua akan bisa dihambat apabila semua organ tetap diaktifkan. Tubuh manusia sangat adaptif, ia akan menyesuaikan diri dengan beban yang ditimpakan kepadanya. Atas dasar inilah maka latihan fisik tetap diperlukan bagi orang tua, agar tetap sehat dan bugar.

Secara umum, latihan fisik yang benar, teratur, maju dan berkelanjutan akan memberi manfaat pada kesehatan dan kebugaran tubuh.

Secara khusus, latihan fisik dapat memberi manfaat untuk bekerjanya organ tertentu, seperti misalnya untuk menguatkan jantung, untuk mengelola kadar gula darah, untuk menjarangkan serangan asma, dan untuk memperlancar proses pencernaan makanan. Dalam hubungannya dengan gizi, manfaat terakhir inilah yang banyak berperan. Problem yang ditemui pada lansia adalah kurang nafsu makan, proses pencernaan yang tidak sempurna, sulit buang air besar, dan pemanfaatan makanan sebagai sumber energi. Dengan berorientasi pada problem ini, dapat dirancang suatu latihan fisik yang bertujuan untuk menambah nafsu makan (input), memperlancar proses pencernaan dan buang air besar (proses), dan mengefisienkan pemanfaatan energi di tubuh (out put). Sehebat apa pun komposisi gizi yang disediakan, kalau tidak dimakan, diproses, dan dimanfaatkan oleh tubuh, maka belum dapat memberi hasil guna. Dukungan latihan fisik untuk **input - proses - output** inilah yang akan dikaji dalam modul ini.

II. LATIHAN FISIK PENDUKUNG GIZI LANSIA

Ada mitos yang mengatakan bahwa lansia sebaiknya tidak banyak bergerak, apalagi melakukan latihan fisik. Meskipun demikian mitos ini telah banyak ditentang oleh para lansia sendiri. Seperti dilihat, Senam Sehat

Indonesia beranggotakan ribuan orang, dan sebagian besar para lansia. Dalam dukungannya terhadap asuhan gizi lansia, latihan fisik dapat berperan baik dalam kerangka input, proses maupun out put. Dalam rangka mendukung input, latihan fisik terutama ditujukan untuk menambah nafsu makan. Dengan nafsu makan yang tinggi, akan menambah jaminan masuknya makanan yang telah dirancang kandungan gizi, bentuk serta cara penyajiannya. Makanan yang telah masuk di mulut, akan diproses lanjut oleh organ pencernaan. Pemrosesan makanan di lambung dan usus sangat tergantung pada peristaltik usus dan kerja enzim pencernaan. Dalam rangka mendukung proses ini lah maka latihan fisik ditujukan untuk untuk memperbaiki peristaltik usus, dan memperlancar keluarnya enzim pencernaan. Disamping mendukung proses pencernaan, perbaikan peristaltik usus juga akan memperlancar buang air besar, yang biasanya merupakan salah satu problem pada lansia. Dalam rangka mendukung out put, latihan fisik ditujukan untuk mengatur pengeluaran energi sesuai dengan kebutuhan.

Latihan Fisik Untuk Menambah Nafsu Makan

Latihan fisik yang ditujukan untuk menambah nafsu makan, terutama dilakukan dengan sasaran lambung. Titik-titik akupunktur untuk lambung, seperti misalnya di bahu, dan kanan-kiri tulang belakang, harus dimanipulasi

dengan pukulan, pijatan dan gerakan. Disamping itu lambung perlu didesak, dari segala arah dengan gerakan membungkuk, menegang ke belakang dan memuntir perut.

Latihan Fisik Untuk Memperlancar Proses Pencernaan

Latihan fisik ini terutama ditujukan untuk usus. Manipulasi pada perut bagian tengah dengan arah vertikal dan melingkar dimaksudkan untuk memperlancar aliran darah ke usus dan merangsang peristaltik usus. Desakan dan tarikan di perut bagian tengah maupun bawah akan menambah efektif perangsangan tersebut. Dengan aliran darah yang baik, kelenjar pencernaan akan dapat memproduksi enzim dengan kuantitas yang cukup dan kualitas baik. Kesulitan buang air besar pada lansia, selain diatasi dengan makanan berserat dan banyak minum, perlu ditambah dengan latihan fisik perangsang peristaltik usus.

Latihan Fisik Untuk Mengatur Pengeluaran Energi

Keseimbangan antara input dan output perlu banyak dipertimbangkan pada lansia, untuk mendapatkan berat badan yang sesuai. Kegemukan pada lansia akan memperberat atau bahkan memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif, mulai dari Diabetes Mellitus sampai Hipertensi dan Penyakit Jantung Koroner. Disamping itu kegemukan juga akan memperberat beban

sendi penyangga badan terutama lutut dan pergelangan kaki. Ada lingkaran setan antara kegemukan dengan latihan fisik. Lansia gemuk cenderung malas untuk melakukan latihan fisik, dan kurang latihan fisik akan menyebabkan bertambah gemuk. Hal tersebut terjadi bolak-balik, sehingga akan semakin melemahkan lansia kegemukan. Pengaturan diet dan latihan fisik merupakan kombinasi ideal untuk memutus lingkaran tersebut. Latihan fisik bagi lansia yang kegemukan disarankan untuk menggunakan sepeda stasioner, atau latihan di air untuk mengurangi beban di sendi lutut. Jenis latihan yang dilakukan adalah yang bersifat aerobik, yaitu intensitas rendah dengan waktu minimal 30 menit. Dengan waktu minimal 30 menit diharapkan lebih banyak energi dari lemak akan terbakar, dan nafsu makan tertekan. Bagi mereka yang terlalu kurus, disarankan untuk melakukan latihan fisik ringan dalam waktu 20 - 30 menit. Latihan yang tidak melelahkan ini akan merangsang nafsu makan.

III. RANGKAIAN LATIHAN FISIK HARIAN PENDUKUNG ASUHAN GIZI LANSIA

Latihan ini sebaiknya tetap terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Waktu yang dibutuhkan lebih kurang 10 menit, dan sebaiknya

dilakukan pada pagi hari sehabis bangun tidur. Untuk menghindari kejenuhan, latihan ini dapat dimodifikasi dengan tetap memegang prinsip dan tujuan latihan.

Pemanasan

1. Tepuk seluruh tubuh mulai dari kepala, wajah, leher, bahu, dada, punggung, pinggang, perut, panggul dan kaki.

Berikan tepukan lebih lama pada tempat-tempat yang terasa lebih peka. Lakukan tepukan jari pada wajah dan lengan.

2. Sambil berdiri tegak, lakukan pijatan di bahu atas kanan dan kiri (titik lambung).

Pijatan bahu yang lebih belakang dilakukan dengan kedua tangan sisi, sedangkan bahu yang di depan dilakukan dengan kedua tangan menyilang.

3. Sambil membungkuk lakukan pijatan disamping kanan-kiri tulang belakang. Pijatan dimulai dari ujung tulang belikat sampai ke dubur.
4. Sambil berdiri tegak, pijatlah perut dengan kedua tangan, mulai dari ujung tulang dada kearah kiri dan kanan, kemudian lakukan pula pijatan mulai dari ujung tulang dada kearah pusat.
5. Dengan kedua telapak tangan diatas perut, lakukan gosokan perut secara melingkar, dari kiri ke kanan. Rasakan kehangatan sampai kedalam perut. Gerakan ini seringkali disertai dengan membuang angin (kentut), tanda peristaltik usus terangsang.

Latihan Inti

1. Lakukan jalan ditempat dengan mengangkat kaki cukup tinggi, sehingga lutut menekuk hampir 90 derajat. Imbangi dengan gerakan jari-jari tangan yang membuka dan menutup bergantian. Kedua lengan dijatuhkan disamping badan.
2. Putar bahu berulang-ulang, dan sedikit demi sedikit libatkan lengan sampai dapat memutar bahu dengan lengan lurus. Lakukan pemutaran ke belakang lebih banyak dari pada ke depan.
3. Angkat kaki dan tangan berlawanan secara bergantian. Lakukan dengan pelan, namun gerakan benar.

4. Bungkukkan badan dan arahkan tangan ke kaki yang berlawanan.

5. Berdiri tegak, putar badan ke kiri dan ke kanan, dengan mengangkat satu kaki bergantian, diimbangi oleh gerakan tangan mendorong ke samping.

Pendinginan

1. Benturkan pangkal jari kaki ke lantai, seirama dengan benturan antara sela jari tangan kanan dan kiri. Lakukan dengan irama yang makin lama makin perlahan.

2. Lakukan peregangan mulai dari leher,
tangan, tolok, sampai kaki.