
BUGAR DAN SEHAT DI USIA LANJUT

Oleh : Widiyanto

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

ABSTRAK

Menjadi tua bukanlah kehendak, melainkan kodrat setiap manusia. Usia lanjut adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun, namun manusia dapat berupaya untuk menghambat kejadiannya.

Proses penuaan yang datang sebelum waktunya lebih banyak diakibatkan oleh tubuh yang rapuh akibat dari timbulnya berbagai macam penyakit. Proses penuaan ini juga dipicu oleh berbagai rintangan psikologis, pengaruh sosial budaya yang tidak mendukung, gaya hidup yang tidak sehat, dan pola makan.

Peduli dengan kesehatan penting guna mempersiapkan atau menerapkan berbagai pedoman untuk mencapai kesehatan dan kebugaran di usia lanjut. Bagi yang berusia muda dapat menjadi pedoman bagaimana mempersiapkan masa lanjut, dan bagi yang berusia lanjut dapat menjadi pedoman dan motivasi dalam meningkatkan kualitas hidup dengan tetap bugar dan sehat di usia lanjut.

Kata Kunci: Bugar, sehat, usia lanjut.

Apakah kita sudah merasakan perubahan-perubahan pada diri kita? Mungkin sudah sedikit pegal dan nyeri sehabis berolahraga, di depan cermin mulai tampak rambut mulai menipis, lemak di perut mulai menebal, membaca huruf-huruf di surat kabar seperti menari-nari, pendengaran sudah mulai berkurang, nafas tersengal-sengal sehabis berolahraga atau mulai loyo dalam olah seksual.

Apapun tanda-tanda itu, artinya usia sudah bertambah. Ada perubahan yang tidak begitu kelihatan tetapi perannya justru lebih penting bagi kesehatan secara keseluruhan seperti kadar kolesterol mulai bertambah dengan mantap, mempertinggi resiko terhadap penyakit jantung, kekebalan tubuh berkurang sehingga lebih mudah sakit dan



pemulihannya lebih lama. Yang lebih menyakitkan lagi, organ dalam yang telah begitu lama berperan banyak sehingga mengalami penurunan fungsi (Doug Dollemore dan Mark Giuliucci, 2001: 3).

Para ilmuwan mengatakan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk hidup sampai lebih dari 120 tahun. Tetapi apakah manusia berkeinginan untuk hidup lebih lama atau hanya menginginkan hidup lebih sehat sehingga hidup lebih produktif? manusia secara genetika memiliki kapasitas untuk mencapai 120 tahun, tetapi harapan hidup rata-rata di sebagian besar negara maju adalah 76 tahun. Gen DNA tidak berubah tetapi lingkunganlah yang berubah. Lingkungan dapat merubah sel dan menyebabkan arthritis, serangan jantung, kanker, dan penyakit lain yang menurunkan kualitas hidup.

Anti Aging Medicine adalah suatu era baru dari keinginan perawatan kesehatan yang populer di Amerika dan saat ini mulai mendapatkan banyak peminat di seluruh dunia. Anti aging adalah sebuah nama yang tidak melibatkan sebuah obat luar biasa untuk menghentikan proses penuaan, melainkan mengkombinasikan pengetahuan yang ada berdasarkan disiplin perawatan kesehatan yang bervariasi termasuk *naturopathy*, *psychoterphy*, *message theraphy*, dan *skin theraphy* dengan alat diagnosis untuk mengetahui dan mencegah penyakit yang berkaitan dengan proses penuaan. Beberapa penyakit tersebut antara lain penyakit jantung, diabetes, kanker, dan dementia.

Mendekati umur 40 sebagian besar orang dewasa mengalami pengaruh penuaan, antara lain menurunnya tenaga, melemahnya kekuatan otot dan berkurangnya penampilan olahraga, menurunnya dorongan dan penampilan seksual, ketajaman mental, dan penglihatan. Distribusi lemakpun mengalami perubahan sehingga akan mengalami



kerontokan rambut, kemudian muncul depresi, stress dan gelisah, gejala andropouse, dan menopause serta kemorosotan-kemorosotan lain.

Saat usia mulai tua, manusia baru menyadari pentingnya anti penuaan atau program untuk hidup lebih lama. Manusia tidak dapat menghindari kalender penuaan, tetapi hanya dapat mengambil langkah proaktif untuk memperlambat proses penuaan secara biologis. Program ini bertujuan untuk mengurangi faktor resiko sebelum penyakit mulai muncul. Mereka memfokuskan dengan mengidentifikasi pengobatan kombinasi yang tepat, strategi nutrisi, dan olahraga untuk memperlambat proses penuaan.

Penelitian ilmiah hilangnya produksi hormon secara tidak teratur menandai proses penuaan. Oleh karena itu, banyak manajemen andropouse dan menopause. Konsumsi nutrisi mikro (vutamin dan mineral) dan makro nutrisi (karbohidrat, protein, dan lemak), stress, faktor lingkungan, dan aktivitas fisik yang kurang efektif dapat mempercepat proses penuaan. Karenanya kita perlu makan yang teratur, konsumsi suplemen yang tepat, melakukan therapi relaksasi yang teratur dan menjaga program fitness.
<http://www.vision.net.id/detail.php?id=507>.

PENUAAN

Penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Lanjut usia adalah proses yang tidak dapat dihindarkan yang berumur 60 tahun ke atas (UU Nomor 13 tentang kesejahteraan lanjut usia). Sementara ada beberapa orang dewasa yang mengalami penurunan fungsi organ dan aktivitas metabolisme, ada juga sejumlah yang lain yang tidak mengalami penurunan keadaan fungsional selama penuaan. Kekhasan ini menyebabkan timbulnya perbedaan antara penuaan yang "berhasil" dan yang "biasa" yang mencerminkan



patologi yang lebih sering dikaitkan dengan kebiasaan hidup yang jelek, antara lain pola menu makanan yang tidak sehat, merokok, gemar minum, jarang olahraga, dan faktor-faktor yang berhubungan dengan stres lainnya (<http://situs.kesrepro.info/aging/jul/2006/ag06.htm>).

Ketika manusia bertambah tua, tubuh akan semakin lemah, dan harus lebih bekerja keras dengan makan makanan yang sehat dan berusaha agar tetap bugar. Idealnya kita sudah melakukan itu semua sepanjang hidupm tetapi sebagian besar dari kita tidak hidup di dalam dunia yang ideal, dan seringkali kita tidak memperhatikan kesehatan hingga kita menginjak usia pertengahan dan sesudahnya. Namun, usia pertengahan masih cukup baik untuk mulai memikirkan bagaimana caranya untuk tetap sehat menyongsong tahun-tahun berikutnya. Kebutuhan nutrisi anda masih tetap sama pada usia 40, 50, 60, dan sesudahnya seperti ketika anda masih berusia lebih muda dengan sedikit variasi.

Sebenarnya, pada umur berapa orang baru bisa disebut berusia lanjut? Jawabannya, belum ada ketentuan yang pasti. Beberapa ahli biasanya membedakannya menurut 2 macam umur, yaitu umur kronologis dan umur biologis. Umur kronologis adalah umur yang dicapai seseorang dalam kehidupannya dihitung dengan tahun almanak atau kalender. Di Indonesia batasan tadi belum ada, tetapi dengan usia pensiun 55 tahun, berarti usia di atas 55 tahun barangkali termasuk dalam golongan usia lanjut. Namun, ada orang lain yang menyebutnya 60 tahun ke atas atau 65 tahun ke atas yang termasuk kelompok usia lanjut. Umur biologis adalah usia yang sebenarnya. Pematangan jaringan yang biasanya dipakai sebagai indeks umur biologis. Hal ini dapat menerangkan, mengapa orang-orang berumur kronologis sama mempunyai penampilan fisik dan mental berbeda. Untuk tampak awet muda, proses biologis ini yang dicegah.



Bila suatu negara semakin maju, akan terjadi pergeseran struktur penduduk. Proporsi orang berusia lanjut semakin meningkat, sedangkan proporsi golongan orang berusia muda semakin turun. Hal ini terjadi diperkirakan karena adanya tingkat kemakmuran, kesejahteraan, dan angka harapan hidup semakin tinggi, sedangkan angka kematian bayi dan anak rendah serta angka kelahiran pun turun (<http://situs.kesrepro.info/aging/referensi2.htm>).

Menurut Prof Sri Rahajoe, di Indonesia populasi manula yang berusia di atas 65 tahun semakin meningkat, beberapa faktor dapat mempengaruhi ketahanan hidup. Seperti dalam penelitiannya di daerah pedesaan di DIY, yaitu Kalasan, Naggulan, dan Minggir. Dari 149 manula yang diperiksa, terdapat 37 manula berusia 60-64 tahun, 66 manula berusia 65-67 tahun, 34 manula berusia 75-84 tahun, 12 manula berusia di atas 85 tahun, termasuk seorang berusia 104 tahun (Suara Merdeka, edisi Rabu 01 September 2004).

PROSES PENUAAN

Pada awal kehidupan manusia, perubahan dari satu tahap ke tahap yang lain bersifat evolusional yang berarti bahwa seseorang selalu menuju tahapan yang lebih sempurna baik kematangan emosional maupun kesempurnaan fungsional organ-organ tubuh. Pada tahapan kehidupan lansia justru terjadi kemunduran sesuai dengan hukum alam, perubahan ini umum dikenal dengan istilah “menua” (proses penuaan). Seiring perjalanan usia, proses penuaan pun terus berlangsung, tubuh akan mengalami perubahan-perubahan yang menyebabkan involusi dan degradasi jaringan, dengan fungsi organ tubuh mengalami kemunduran baik fisi maupun mental.

Semua spesies kimia yang mengandung elektron tanpa pasangan disebut radikal bebas. Teori radikal bebas menerangkan pengaruh suatu elektron bebas yang tidak



berpasangan, bersifat sangat rektif dan tidak stabil. Radikal bebas akan bergabung dengan apa saja yang ada di sekitarnya yang menyebabkan kerusakan sel. Proses inilah yang dapat menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis maupun biologis dalam proses penuaan serta tidak jarang menimbulkan resiko munculnya berbagai macam penyakit (Hardianto Wibowo, 2002: 246)

Hal penting yang terjadi secara biologis yang dapat mempercepat proses penuaan adalah laju peningkatan reaksi radikal bebas dan sistem penawar racun yang makin berubah seiring berjalannya usia. Bila laju penumpukan kerusakan akibat radikal bebas makin menjadi maka makin sulit untuk diperbaiki. Munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, penyakit jantung, dan artritis yang merupakan manifestasi dari proses penuaan. Kondisi ini diperparah dengan sistem penawar, yaitu anti oksidan yang semakin minim akibat gaya hidup yang cenderung tidak sehat. Konsumsi anti oksidan dalam jumlah yang memadai akan sangat berarti dalam menangkal radikal bebas. Sumber anti oksidan yang biasa dikenal adalah vitamin E, beta karoten, dan vitamin C (Emma S. Wirakusumah, 2000: 6).

Manusia setelah tua kulitnya menjadi keriput, kemudian badannya menjadi lemah lalu meninggal dunia. Sebenarnya yang terjadi dalam sel-sel tubuh manusia sama persis dengan yang terjadi pada sebuah karet gelang yang diregangkan. Ada dua 2 buah karet gelang. Karet yang pertama diregangkan antara dua buah paku yang sudah ditancapkan pada jarak 20 cm. Karet yang lain dibiarkan tergeletak di suatu tempat tanpa diregangkan. Setelah beberapa hari/minggu pada karet yang diregangkan kondisinya mudah patah karena elastisitasnya berkurang, sementara karet yang lain tetap kuat. Itulah yang terjadi pada tubuh manusia yang terdiri dari jutaan sel-sel. Ketika manusia masih



merupakan pencampuran awal antara sperma dan sel telur dalam rahim wanita, umpamanya jumlah sel nya hanya satu buah, kemudian setelah berumur 20 tahunan jumlah selnya katakanlah menjadi 25 juta buah (jumlah sel hanya permisalan saja untuk memudahkan pembahasan ini). Jadi selama 20 tahun , sel manusia melakukan pembelahan diri dari 1 sel menjadi 2 sel, dari 2 sel menjadi 4 sel, dari 4 sel menjadi 8 sel, dan dari 1000 sel menjadi 2000 sel, dan seterusnya hingga 25 juta.

Untuk membelah dari satu menjadi dua, sel melakukan peregangan sehingga membesar kemudian sel terbelah, sama seperti bila kita hendak memutuskan karet dengan tangan, kita menarik karet itu kuat-kuat hingga meregang lalu putus. Terus menerus dari hari ke hari hingga suatu saat sel itu mencapai batas keelastisitasan sehingga tidak dapat meregang lagi. Karena tidak bisa meregang lagi jumlah sel pun menjadi tetap. Malahan karena sel ini sudah lemah lama-lamaan menjadi tidak berguna, satu persatu sel-sel mati.

Untuk lebih mudahnya dapat dibuat perkiraan kasar sebagai berikut:

1. Jumlah sel seorang manusia usia 1 tahun = 1 juta
2. Jumlah sel seorang manusia usia 10 tahun = 10 juta
3. Jumlah sel seorang manusia usia 15 tahun = 18 juta
4. Jumlah sel seorang manusia usia 20 tahun = 25 juta
5. Jumlah sel seorang manusia usia 25 tahun = 30 juta
6. Jumlah sel seorang manusia usia 30 tahun = 30 juta
7. Jumlah sel seorang manusia usia 40 tahun = 30 juta
8. Jumlah sel seorang manusia usia 45 tahun = 28 juta
9. Jumlah sel seorang manusia usia 50 tahun = 20 juta
10. Jumlah sel seorang manusia usia 70 tahun = 15 juta

Jadi bila dibuatkan grafik di mana pertambahan umur pada sumbu x, sedang jumlah sel pada sumbu y, grafiknya seperti sebuah bukit (parabola terbalik) yang mula-mula menaik kemudian ditengah sumbu x mencapai puncaknya kemudian grafik mulai menurun.



Pada umur 10-20 tahun sel berlipat ganda dengan sangat cepat dibanding pada umur lainnya. Itulah mengapa pada umur tersebut manusia mempunyai nafsu makan yang sangat besar, tanpa makanan yang banyak sel akan mengalami kesulitan dalam pembelahan, penggandaan diri. Sementara pada puncak grafik, di sini misalkan saja antara umur 25-40 tahunan, sel sampai batas kemampuan untuk berkembang, untuk membelah diri, yang ditandai dengan jumlah sel tetap. Karena itu pula kebutuhan sel akan zat gizi yang digunakan untuk menggandakan diri mengalami penurunan. Konsumsi makan manusia pada umur itu mulai menurun dibandingkan sebelumnya. Rambut mulai memutih, kulit mulai kendur, dan tubuh mulai terasa mudah capai. Semua nya itu terjadi karena sel-sel sebagai penyusun tubuh tidaklah sekuat dulu, sebagian yang rusak tidak tergantikan sel baru atau proses pembentukan sel baru menjadi lebih lambat. Untuk mencegah sel-sel supaya tidak mati supaya tetap elastis secara alami adalah mustahil, yang dapat dilakukan hanya memperlambat proses penuaan dengan cara menjaga keelastisitan sel lebih lama. Sebagian besar orang melakukan upaya memperlambat proses penuaan dengan cara menyeleksi makanan antara lain hanya makan tanaman/hewan muda. Sementara yang lain dengan cara tidak makan garam berlebihan, tentunya perlu penelitian lebih lanjut mengenai hal ini.

Menurut kisah jaman dahulu leluhur manusia, Adam dan keluarganya dapat hidup sampai seribu. Tapi secara rasional hal itu mustahil karena jarak manusia sekarang dengan leluhur manusia modern tersebut tak lebih dari 10.000 tahunan di mana kondisi gravitasi dan cuaca tidak berubah dengan drastis. Lagi pula seseorang yang hidup lebih dari 100 tahun pasti bosan karena selain sudah merasa puas dengan kehidupan ini, juga sebagian besar teman-temannya, bahkan mungkin anak dan istrinya sudah meninggal



lebih dahulu, seperti kejenuhan yang dialami Tom Hank yang berumur hingga lebih dari 200 tahun dalam film Green Mile.

KEMUNDURAN ORGAN TUBUH

Jika proses menua mulai berlangsung, di dalam tubuh juga mulai terjadi perubahan-perubahan struktural yang merupakan proses degeneratif. Misalnya sel-sel mengecil atau komposisi sel pembentukan jaringan ikat baru menggantikan sel-sel yang menghilang dengan akibat timbulnya kemunduran fungsi organ-organ tubuh. Beberapa kemunduran organ tubuh seperti yang disebutkan dalam <http://situs.kesrepro.info/aging/referensi2.htm>, antara lain sebagai berikut :

1. Kulit : Kulit berubah menjadi tipis, kering, keriput, dan tidak elastis lagi. Dengan demikian fungsi kulit sebagai penyekat suhu lingkungan dan perisai terhadap masuknya kuman terganggu.
2. Rambut : Rontok, warna menjadi putih, kering, dan tidak mengkilat. Ini berkaitan dengan perubahan degeneratif kulit.
3. Otot : Jumlah sel otot berkurang, ukurannya atrofi, sementara jumlah jaringan ikat bertambah, volume otot secara keseluruhan menyusut, fungsinya menurun, dan kekuatannya berkurang.
4. Jantung dan pembuluh darah : Pada manusia usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus yang di jantung dan otak mengalami kekakuan. Lapisan intim menjadi kasar akibat merokok, hipertensi, diabetes mellitus, kadar kolesterol tinggi, dan lain-lain yang memudahkan timbulnya penggumpalan darah dan trombosis.



5. Tulang : Pada proses menua kadar kapur (kalsium) dalam tulang menurun, akibatnya tulang menjadi kropos (osteoporosis), dan mudah patah.
6. Seks : Produksi hormon seks pada pria dan wanita menurun dengan bertambahnya umur.

UPAYA HIDUP SEHAT BAGI LANSIA

Rahasia tetap awet muda dengan kesehatan dan kebugaran fisik yang prima hanya didapat dengan menerapkan gaya hidup sehat sedini mungkin antara lain, berolahraga yang teratur, pola makan yang sehat, dan istirahat yang cukup. Tidak ada kata terlambat untuk membiasakan diri dengan pola hidup sehat. Tidak perlu merasa tua, walaupun usia telah mencapai 70 tahun atau 80 tahun. Mulailah saat ini juga, tanpa peduli berapa jumlah tahun yang telah dilampaui. Yakinlah bahwa akan mendapatkan sesuatu yang yang jauh di luar dugaan. Hidup sehat, nyaman, aman, dan bugar untuk selamanya.

OLAHRAGA

Usia bertambah tingkat kesegaran jasmani akan turun. Penurunan kemampuan akan semakin terlihat setelah umur 40 tahun, sehingga saat usia lanjut kemampuan akan turun antara 30-50%. Oleh karena itu, bila para usia lanjut ingin berolahraga harus memilih sesuai dengan umur kelompoknya, dan kemungkinan adanya penyakit. Olahraga usia lanjut perlu diberikan dengan berbagai patokan, antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama, bersifat aerobik dan atau kalistenik, tidak kompetitif/bertanding (<http://situs.kesrepro.info/aging/referensi2.htm>).

Dalam latihan olahraga perlu diperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan, tingkat kondisi awal, intensitas latihan, frekuensi latihan, lama latihan, dan jenis atau model latihan. Beban latihan atau intensitas latihan dapat diukur melalui sistem kardiovaskuler,



yaitu dengan mengukur denyut nadi. Latihan olahraga yang dapat merangsang peningkatan fungsi organ adalah dengan memperhatikan beban latihan mencapai training sensitive zone.

Seorang lansia yang melakukan latihan olahraga menurut proporsi yang sebenarnya dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani, karena melalui latihan olahraga yang teratur, otot dapat berkembang/bertambah, baik ukuran tenaga maupun daya tahan otot. Demikian pula dengan otot jantung juga berkembang karena efek latihan sebagaimana halnya dengan otot-otot anggota gerak lainnya.

Jika dilihat dari segi kesehatan, ada lima aspek yang dapat dipromosikan dan menjadi motivasi masyarakat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi kerja atas dasar kondisi badan yang sehat yaitu: aspek peningkatan kemampuan fisik, pencegahan terhadap berbagai jenis penyakit, pengobatan, rehabilitasi, dan aspek pengetahuan gizi.

Aspek-aspek tersebut dapat dirasakan faedahnya dalam kehidupan sehari-hari seperti: meningkatkan kemampuan fisik ditandai dengan bertambah baiknya prestasi kerja, daya tahan tubuh yang meningkat, berkurangnya kemungkinan menderita beberapa penyakit seperti, serangan jantung, tekanan darah tinggi, penyakit gula, dan kegemukan, terpeliharanya bentuk tubuh yang sesuai, mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas individu dalam berfikir, mengurangi proses menua dan menyebabkan awet muda, menolong individu untuk tidur lebih nyenyak, memberikan keseimbangan berat badan, dan memelihara keharmonisan, kerukunan dan kebahagiaan rumah tangga (Arum Bustaman, 2002: 271).



KEBUTUHAN MAKANAN BAGI LANSIA

Sebuah penelitian yang memakan waktu satu dekade tentang orang yang berusia lanjut telah menunjukkan bahwa kalori yang dikonsumsi setiap kilogram berat tubuh tidak menunjukkan adanya hubungan silang dengan usia, pada pria, yang berarti bahwa berat tubuהל, bukan usia, yang menentukan kebutuhan energi. Konsumsi protein, dan juga lemak, karbohidrat, serta kolesterol, sedikit mengalami penurunan yang tidak terlalu berarti seiring dengan penuaan. Hasil penelitian pada wanita juga menunjukkan hasil yang serupa. Selama 9 tahun masa penelitian, didapati bahwa terlihat ada penurunan yang berarti pada sejumlah nutrisi makanan. Namun demikian, perubahan-perubahan ini diimbangi dengan berkurangnya aktivitas fisik dan/atau perubahan dalam komposisi tubuh. Konsumsi energi yang lebih rendah tidak menyebabkan terjadinya perubahan berat badan. Penurunan konsumsi total dari lemak dan kolesterol berkaitan dengan turunnya kadar kolesterol dalam plasma. Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pada gaya hidup sepanjang waktu mengakibatkan terjadinya perubahan makanan seperti yang diamati pada mereka yang sehat dan berusia lanjut, bukannya karena penuaan semata.

Jadi, ketika usia anda bertambah anda membutuhkan kalori lebih sedikit, namun demikian seberapa banyak yang harus anda konsumsi tetap tergantung pada seberapa aktifnya anda. Karena anda mengkonsumsi makanan dalam jumlah sedikit untuk mempertahankan berat yang sehat, maka anda harus lebih berhati-hati dalam memilih makanan-makanan yang kaya nutrisi dan rendah lemak. Karena usia terus bertambah dan masa tubuh (otot) juga berkurang, maka tingkat metabolisme menurun dan pembakaran kalori juga melambat. Latihan adalah cara terbaik untuk mempertahankan masa tubuh dan mempercepat metabolisme anda.



Bahkan mungkin saja orang-orang lanjut usia yang sehat mengalami kekurangan vitamin B6 - karena kurang mengkonsumsi atau kebutuhannya terlalu tinggi; vitamin B12 dan *folat* - karena konsumsi yang kurang dan kegagalan penyerapan; vitamin D - karena kurang terkena sinar matahari, kurang konsumsi, sintesis yang menurun karena usia; dan seng - karena kurang konsumsi yang berkaitan dengan kebutuhan energi yang semakin menurun.

ASUPAN KALSIMUM DAN SERAT LEBIH BANYAK

Serat sangat penting untuk mencegah gangguan sukar buang air besar dan penyakit-penyakit usus lambung seperti *divertikulosis* (pembentukan kantung yang berlebihan pada saluran usus besar yang bisa menyebabkan kejang dan keram). Pada usia 40 tahun, kalsium dan mineral lainnya mulai meninggalkan tulang lebih cepat daripada proses penggantian mereka. Pada wanita menopause, menurunnya estrogen (yang membantu tulang menahan kalsium) menyebabkan kehilangan tulang yang lebih besar dibandingkan dengan pria. Oleh organisasi kesehatan disarankan bahwa untuk konsumsi harian kalsium bagi wanita yang sudah pasca menopause adalah 1500 miligram, lebih tinggi dari kebutuhan biasa sebesar 1200 mg. Untuk membantu mengatasi kehilangan, para pria dan wanita harus memastikan bahwa mereka dapat mengkonsumsi kalsium dalam jumlah yang banyak pada makanan mereka sehari-hari. Kalsium juga bisa membantu menjaga tekanan darah tetap rendah dan memainkan peran penting dalam pencegahan kanker usus. Suplemen kalsium hingga 1000 mg per hari juga disarankan bagi mereka yang tidak mendapatkan mineral yang cukup dari makanan. Jika anda mengkonsumsi suplemen, maka yang paling sering direkomendasikan para ahli adalah



kalsium karbonat dan kalsium sitrat. Suplemen didapatkan dari cangkang tiram, *dolomite* atau sumber-sumber alami lainnya yang mengandung timah dan mungkin susah diserap.

Antioksidan vitamin E, C, dan beta karotin (satu bentuk vitamin A) telah memicu perdebatan yang hebat tentang manfaat mereka meningkatkan kesehatan. Pembakaran lipoprotein memainkan peranan yang penting dalam perkembangan *atherosclerosis*. Ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa vitamin E, dan mungkin juga dua vitamin lainnya, bisa menunda proses tersebut. Ikatan Ahli Jantung Amerika tidak merekomendasikan vitamin-vitamin ini hingga mereka benar-benar dibuktikan dalam penelitian klinis. Mereka baru-baru ini menyarankan agar setiap orang mengkonsumsi makanan yang bervariasi yang bisa menjadi sumber alami yang kaya dari vitamin-vitamin ini.

Ketika usia anda bertambah, gangguan fisik seperti kehilangan penglihatan dan mobilitas serta kurangnya nafsu makan karena masalah gigi dan menurunnya kemampuan mengecap membuat makan menjadi sesuatu yang tidak menggairahkan bagi orang tua dibandingkan dengan mereka yang berusia muda. Menginjak usia 75 tahun, misalnya, orang-orang hanya memiliki pengecapan setengah daripada saat mereka berusia 30 tahun. Selain itu, kesepian, depresi dan keterbatasan finansial karena harus mencukupkan pendapatan yang tidak berubah bisa mengganggu kemampuan mereka yang berusia lanjut untuk membeli dan memasak makanan yang sehat. Karena makanan seringkali dikaitkan dengan kegiatan sosial, maka memasak makanan dan menikmatinya sendirian bisa menjadi sesuatu yang sulit bagi para usia lanjut yang telah mencapai tingkatan hidup di mana banyak dari orang-orang yang mereka cintai telah meninggal dunia atau pindah ke tempat lain. Bagi banyak orang, hilangnya selera makan diakibatkan oleh hilangnya para



sahabat. Mereka yang telah kehilangan istrinya (dan kemudian memasak sendirian) mungkin mengalami resiko yang khusus.

Kiat berikut ini mungkin bisa membantu menyediakan makanan yang sehat bagi para usia lanjut :

1. Mendapatkan perawatan gigi sesegera mungkin. Ompong dan gangguan pada gigi mengakibatkan kesulitan mengunyah, menyebabkan nutrisi kurang dan juga membuat rasa makanan aneh. Hilangnya tulang menyebabkan gigi palsu sukar dipasang, dan banyak dari mereka yang menggunakan gigi palsu memilih untuk tidak memakainya karena mereka merasa tidak nyaman.
2. Jika mengunyah menjadi masalah, cobalah makanan yang lebih lunak yang telah dicincang atau dihaluskan.
3. Empat atau lima kali makanan ringan mungkin lebih mudah bagi para lanjut usia dibandingkan dengan tiga kali makan besar.
4. Tambahkan sedikit gula atau sambal pada makanan untuk membangkitkan rasanya.
5. Jika makanan tertentu tidak disukai, cobalah gantikan dengan makanan dari kelompok yang sama. Misalnya, jika tidak suka susu, cobalah yogurt, keju, atau es krim rendah lemak.
6. Program-program pemerintah maupun swasta menawarkan makanan bagi mereka yang berusia di atas 60 tahun di pusat-pusat lanjut usia di seluruh negeri. Program-program ini menyediakan interaksi sosial yang mungkin sama manfaatnya dengan makanan itu sendiri.



Satu cara bagi para lanjut usia untuk mengemas banyak nutrisi ke dalam makanan yang sedikit adalah dengan meminumnya dalam bentuk *shake*. Mulailah dengan susu rendah lemak atau *skim milk* (atau yang lain seperti susu kedelai atau *almond*, yang bisa didapatkan di toko-toko makanan) dan pisang kecil yang diblender. Tergantung pada selera masing-masing, tambahkan dua sendok makan penuh mentega kacang berkrim, sedikit madu, satu sendok makan penuh bijih gandum atau dedak dan/atau buah lain seperti stroberi, persik, nanas, mangga, atau kiwi. Satu sendok makan penuh susu bubuk tanpa lemak bisa memberikan tambahan kalsium

<http://situs.kesrepro.info/aging/jul/2002/ag06.htm>

TIDUR

Untuk mempertahankan hidupnya, manusia dituntut untuk bisa memenuhi kebutuhan hidupnya. Dan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tersebut, orang harus bekerja. Orang yang gila kerja, ia akan bekerja siang dan malam, bahkan sepertinya tidak mengenal waktu, sehingga ia mengorbankan satu hal yang sangat berarti, yaitu istirahat, diantaranya adalah tidur. Jangan heran, karena kesibukannya, ada orang yang hanya mempunyai waktu tidur sangat terbatas. Kurang tidur akan mengakibatkan pengaruh yang negatif pada tubuh, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Jika proses ini terhambat, organ tubuh tak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan



konsentrasi, tak hanya itu, ada hal lain yang lebih berbahaya, kurang tidur akan menyebabkan proses penuaan bisa terjadi lebih cepat.

Hormon somatotropin adalah suatu hormon yang sangat berperan penting untuk menghambat proses penuaan, dan hormon ini bisa dihasilkan ketika tidur. Hormon somatotropin bekerja untuk regenerasi sel. Ketika jadwal tidur seseorang mengalami gangguan, hormon tersebut tidak dapat diproduksi secara baik, akibatnya regenerasi sel akan terhambat, padahal tanpa regenerasi, sel-sel yang mati tidak akan tergantikan, kerja sel pun akan terhambat.

Jika kerja sel terhambat, berbagai metabolisme tubuh juga tidak akan berlangsung dengan baik. Sehingga orang yang kurang tidur akan lebih cepat tua, lambat laun akan terjadi kemunduran fungsi pada berbagai organ tubuh, manifestasinya, bisa terjadi berbagai macam penyakit (<http://www.kapanlagi.com/a/0000002480.html>).

KESIMPULAN

Penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Ketika manusia bertambah tua, tubuh akan semakin lemah, dan harus lebih bekerja keras dengan makan makanan yang sehat dan berusaha agar tetap bugar. Hal penting yang terjadi secara biologis yang dapat mempercepat proses penuaan adalah laju peningkatan reaksi radikal bebas dan sistem penawar racun yang makin berubah seiring berjalannya usia. Bila laju penumpukan kerusakan akibat radikal bebas makin menjadi maka makin sulit untuk diperbaiki. Rahasia tetap awet muda dengan kesehatan dan kebugaran fisik yang prima hanya didapat dengan menerapkan gaya hidup sehat sedini mungkin antara lain, berolahraga



yang teratur, pola makan yang sehat, dan istirahat yang cukup. Tidak ada kata terlambat untuk membiasakan diri dengan pola hidup sehat

Daftar Pustaka

Amrum Bustaman (2002). *Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Emma S. Wirakusumah (2000). *Tetap Bugar Di Usia Lanjut*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Departemen Sosial RI (1998). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta : Departemen Sosial

Doug Dollemore dan Mark Giuliucci (2001). *Rahasia Awet Muda bagi Pria*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Hardianto Wibowo (2002). *Lajut Usia dan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sri Rahajoe (2004). "Populasi Manula Meningkat". *Suara Merdeka*. Edisi 01 September 2004.

_____ <http://www.kapanlagi.com/a/0000002480.html>. Akses 12 Oktober 2008.

_____ <http://situs.kesrepro.info/aging/jul/2002/ag06.htm>. Akses 3 Februari 2009.

_____ <http://www.vision.net.id/detail.php?id=507>. Akses 15 Maret 2009.

