

# **KIAT SEHAT DAN BUGAR PADA LANSIA**

**Dr.dr.BM.Wara Kushartanti,MS  
Klinik Terapi Fisik FIK - UNY**

## **PENGANTAR**

Lansia sebagai akronim lanjut usia mengandung konotasi ganda. Disatu pihak ia 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 terutama perempuan untuk menjadi dirinya sendiri dan mengembangkan minat yang tidak sempat dikembangkannya (Kompas Minggu,13 Agust 2000).

Konon ada sebuah kisah rakyat Jepang yang menceritakan bahwa orang-orang lansia apabila sudah tidak produktif lagi, harus meninggalkan keluarganya. Bagi mereka disediakan tempat-tempat penampungan di pegunungan Obamate yang cuacanya sangat dingin. Biasanya mereka akan cepat meninggal, karena cuaca yang tidak cocok bagi orang lanjut usia. Alkisah pada suatu hari tiba saatnya seorang nenek harus meninggalkan keluarga untuk segera menempati rumah penampungan bagi orang-orang lansia di puncak Obamate Yama. Pada umumnya lansia yang dikirim ke Obamate Yama akan menyiapkan perlengkapan hidup hariannya, tetapi nenek yang satu ini tidak demikian adanya. Ia bahkan mencari ranting-ranting kering dan digulungnya menjadi bongkolan. Tentu saja cucu yang akan mengantarkannya bertanya keheranan, dan nenek itu menjawab: "Cucuku, Obamate Yama adalah gunung yang iklimnya sangat kejam. Beberapa jam sebelum matahari tenggelam di ufuk barat, kabut sudah turun dengan amat tebal, dan orang-orang akan mengalami kesulitan menapaki jalan yang dilaluinya. Nenek akan memotong-motong ranting kering ini dan menjatuhkannya sepanjang

perjalanan. Ikuti potongan-potongan kayu ini saat cucu pulang ke rumah nanti". Mendengar ungkapan kasih neneknya, sang cucu membatalkan rencana mengantar neneknya ke tempat penampungan. Kepada neneknya ia berjanji akan membagi seluruh jatahnya untuk dipakai bersama, baik makanan, sarana tidur maupun yang lainnya. Mulai saat itulah kebiasaan menghormati dan membalas budi orang tua makin berkembang disana. (Familia, Mei 2000)

Sebagian besar lansia di Indonesia hidup di tengah kehangatan keluarga, dan kenyataan menunjukkan bahwa usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Pada konferensi perempuan se dunia tahun 1975 di Meksiko banyak dipertanyakan mengapa kaum perempuan jauh tertinggal, dan sejak itu gelombang pemberdayaan perempuan terus berjalan. Pada dasarnya mereka ingin menjadikan perempuan tak hanya sekedar sebagai obyek, melainkan sebagai subyek atau menjadi dirinya sendiri. Keinginan itu telah dimungkinkan di Indonesia, seperti misalnya: Supeni yang pada usia 83 tahun masih aktif di panggung politik, bahkan berpidato dengan sangat menawan di depan ratusan peserta konggres Partai Nasional Indonesia (PNI) tanggal 4 Juli lalu. Herawati Diah, pendiri GPSP (Gerakan Perempuan Sadar Pemilu) dua tahun lalu, dan kini Pemberdayaan Suara Perempuan yang juga pada usia 83 tahun masih aktif melakukan pelatihan untuk pemberdayaan hak-hak politik perempuan. Prof.DR.Saparinah Sadli yang pada usia 73 tahun masih menjabat sebagai ketua Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan dan wakil Komnas HAM, serta masih aktif melakukan perjalanan ke berbagai tempat. Bagi mereka "pensiun" tidak berarti istirahat, melainkan menjadi semacam titik untuk berkonsentrasi pada kegiatan yang sudah lama memenuhi minat mereka, yang juga memberi kepuasan pada diri sendiri, bukan hanya pada orang lain. Toety Heraty melihat banyak kesempatan dan berbagai

hal positif justru sangat mungkin dilakukan perempuan pada sepertiga terakhir dari hidupnya. Tak bisa dipungkiri bahwa untuk mewujudkan itu semua, mereka mengalami kendala fisik seperti lekas capai dan berkurangnya daya ingat. Untuk menanggulangnya, mereka punya resep sendiri, misalnya Supeni memilih bridge, Sophie Sarwono lebih suka Taichi tiga kali seminggu, sedangkan Pia Alisyahbana melakukan aerobik selama 30 menit setiap pagi. (Kompas Minggu,13Agust 2000)

## **PROSES MENUA**

Proses Menua adalah suatu proses yang terjadi dalam tubuh, yang berjalan perlahan tapi pasti. Pada proses tersebut terjadi penurunan fungsi tubuh baik secara anatomis, fisiologis, maupun biokimiawi. Pengeroposan tulang dan pengecilan otot merupakan contoh perubahan anatomis, sedangkan penurunan kapasitas aerobik dan anaerobik serta berkurangnya kelentukan sendi merupakan contoh perubahan fisiologis. Perubahan biokomiawi terlihat pada peningkatan kadar kolesterol, penurunan berbagai enzim dan zat penghantar saraf (Soekarman,1987). Ada dua jenis umur, yaitu umur kronologis dan umur biologis. Umur kronologis adalah umur yang dilihat dari kalender, sedangkan umur biologis adalah umur yang dilihat dari kondisi jaringan tubuh. Umur biologis ini dipengaruhi oleh keturunan dan lingkungan. Pada umur kronologis yang sama, seseorang dapat mempunyai umur biologis yang jauh lebih muda atau lebih tua dari orang lain. Umur lanjut biologis dapat diperlambat, namun tetap tak dapat dicegah. Proses menua terjadi sepanjang hidup, sejak saat pembuahan sampai saat kematian.

Semua sel di dalam 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 dengan pada umur tua. 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 alamiah wanita yang memasuki usia pertengahan akan mengalami penurunan hormon estrogen. Inilah yang menyebabkan siklus haid tak teratur lagi, sampai akhirnya berhenti (menopause). Berkurangnya hormon estrogen menyebabkan semakin berkurang pula penyerapan kalsium pada tulang. Hal inilah yang menyebabkan adanya kerapuhan tulang atau osteoporosis. Disamping osteoporosis, insiden penyakit jantung koroner juga meningkat tajam pada wanita menopause. Hal ini disebabkan karena estrogen dapat menurunkan kolesterol LDL dan meningkatkan kolesterol HDL yang memberikan perlindungan terhadap Penyakit Jantung Koroner. Latihan fisik (Olahraga) dapat menunda dan membantu mengatasi keterbatasan fisik pada lansia.

## **LATIHAN FISIK PADA LANSIA**

Ada mitos yang mengatakan bahwa orang yang sudah lanjut usia sebaiknya lebih banyak tinggal di rumah dan tidak perlu melakukan gerak fisik, apalagi harus melakukan olahraga. Mitos tersebut telah banyak ditentang oleh para lansia sendiri, dengan bukti banyaknya lansia yang melakukan olahraga baik secara sendiri maupun bersama terutama pada pagi hari. Perkumpulan Senam Sehat Indonesia misalnya beranggotakan ribuan

orang yang sebagian besar para lansia. Latihan fisik akan memberi manfaat baik pada fisik maupun kejiwaan.

### **Manfaat Fisik**

Manfaat fisik didapat karena latihan fisik akan menguatkan otot jantung dan memperbesar bilik jantung. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Elastisitas pembuluh darah akan meningkat sehingga jalannya darah akan lebih lancar dan tercegah pula keadaan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung koroner. Lancarnya pembuluh darah juga akan membuat lancar pula pembuangan zat sisa sehingga tidak mudah lelah. Otot rangka akan bertambah kekuatan, kelentukan dan daya tahannya, sehingga mendukung terpeliharanya kelincahan serta kecepatan reaksi. Dengan kedua hal ini kecelakaan lebih dapat terhindarkan. Kekuatan dan kepadatan tulang akan bertambah karena adanya tarikan otot sewaktu latihan fisik, dan tercegahlah pengeroposan tulang. Persendian akan bertambah lentur, sehingga gerakan sendi tidak akan terganggu. Dengan manfaat fisik ini, berbagai penyakit degeneratif (mis: jantung, hipertensi, diabetes mellitus, rematik) akan tercegah atau sedikit teratasi. Berat badan tubuh terpelihara dan kebugaran akan bertambah sehingga produktivitas akan meningkat dan dapat menikmati masa tua dengan bahagia.

### **Manfaat kejiwaan**

Beberapa ahli mendapatkan kesimpulan bahwa latihan fisik dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih tenang, kurang menderita ketegangan dan kecemasan. Latihan fisik akan membuat seseorang lebih kuat menghadapi stres dan gangguan hidup sehari-hari, lebih dapat berkonsentrasi, tidur lebih nyenyak dan merasa berprestasi. Hal ini disebabkan karena gerakan fisik bisa digunakan untuk memproyeksikan ketegangan, sehingga setelah latihan,

orang merasa ada beban jiwa yang terbebaskan. Disamping itu penurunan kadar garam dan peningkatan kadar epinephrin serta endorphin membuat orang merasa bahagia, tenang dan percaya diri.

### **Persiapan sebelum memulai latihan fisik**

Sebelum memulai latihan fisik, idealnya seseorang perlu memeriksakan diri ke dokter untuk mengetahui adakah penyakit atau gangguan di dalam tubuh yang harus diantisipasi pada saat latihan. Pemeriksaan rekam jantung pada waktu istirahat dan setelah melakukan latihan, juga merupakan hal yang penting. Apabila karena berbagai alasan, hal ini tidak mungkin dilakukan, maka ada cara mudah dan murah yang dapat dilakukan secara massal. Berjalanlah secepat-cepatnya selama lima menit, kemudian beristirahatlah selama 10 menit. Setelah beristirahat, periksa denyut nadi pada pergelangan tangan atau pada leher. Apabila denyut nadi lebih dari 100 dan masih ada kesulitan bernafas, maka periksakan dulu ke dokter, namun apabila denyut nadi kurang dari 100 dan tak ada kesulitan nafas, maka boleh langsung melakukan latihan fisik.

### **Pemanasan (warm up)**

Sebelum melakukan latihan inti, lakukan terlebih dahulu pemanasan dengan maksud agar organ-organ tubuh beserta perangkatnya siap untuk melakukan gerakan latihan, dan terhindar dari cedera. Lebih dari itu pemanasan juga dimaksudkan untuk mempersiapkan mental dalam menghadapi latihan. Cara pemanasan adalah dengan menggerakkan bagian-bagian tubuh secara bertahap terutama otot-otot besar sehingga suhu badan akan naik kira-kira 1 derajat celcius. Cara praktis untuk mengetahui cukupnya pemanasan adalah dengan memperhatikan keluarnya keringat yang pertama. Keluarnya keringat

dimaksudkan oleh tubuh untuk mengurangi panas. Makin terlatih seseorang, makin lama pula waktu yang dibutuhkan untuk melakukan pemanasan.

### **Takaran Latihan**

Apabila takaran berlebihan maka akan timbul bahaya, sedangkan apabila takaran kurang, maka akan kurang memberi manfaat. Ada tiga macam takaran yaitu intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan. Intensitas latihan dapat diketahui dari frekuensi denyut nadi per menit. Denyut nadi maksimal seseorang dapat dihitung dari 220 dikurangi umur. Frekuensi denyut nadi pada saat latihan disarankan berada pada 60 - 70% denyut nadi maksimal. Latihan dibawah 60% denyut nadi maksimal disamping kurang memberi manfaat, juga bisa menambah gemuk, karena akan merangsang nafsu makan. Misalkan seseorang berusia 60 tahun, maka denyut nadi maksimalnya  $220 - 60 = 160$  per menit. Denyut nadi latihan yang disarankan adalah 96 - 112 per menit. Denyut nadi latihan ini dipertahankan selama 20 - 30 menit. Latihan pada takaran ini dilakukan sebanyak 3 - 5 kali seminggu. Latihan satu atau dua kali seminggu hanya sedikit lebih baik dari pada tidak latihan sama sekali, sedangkan latihan tiga kali seminggu memberi lonjakan perbaikan yang cukup berarti.

### **Pendinginan (cool down)**

Merupakan suatu keharusan untuk melakukan pendinginan setelah latihan, sebab tanpa pendinginan dapat timbul rasa mual, muntah bahkan bisa pingsan. Pendinginan juga bermanfaat untuk mempercepat hilangnya rasa capai dan kaku setelah latihan, sebab zat lelah akan segera kembali ke peredaran darah. Pendinginan dilakukan dengan cara mengurangi kerasnya gerakan secara bertahap dan diakhiri dengan penguluran seluruh otot, terutama otot

yang banyak digunakan selama latihan. Pemanasan, latihan inti dan pendinginan merupakan satu rangkaian yang tak boleh dipisahkan.

### **Hal-hal yang sering terjadi pada latihan**

Apabila pada waktu latihan denyut jantung mendadak naik atau mendadak turun, berarti latihan yang dilakukan melampaui takaran, kurangilah intensitasnya. Demikian pula apabila timbul rasa nyeri di dada. Apabila ada rasa pusing, kepala terasa ringan, dan keluar keringat dingin, itu pertanda otak kurang mendapat cukup darah. Tetaplah bergerak dengan intensitas yang dikurangi. Apabila sehari setelah latihan masih ada rasa capai yang sangat, berarti latihannya terlalu keras, kurangi intensitas latihan berikutnya. Demikian pula apabila malam setelah latihan menjadi sulit tidur. Apabila pada menit-menit pertama menjalankan latihan terasa sesak nafas, maka tambahkan pemanasan pada latihan berikutnya. Jangan lupa untuk tetap minum baik sebelum, selama maupun sesudah latihan fisik.

### **PENUTUP**

Latihan fisik yang dipakai untuk memulai hari akan menjadi kiat ampuh bagi lansia untuk tetap sehat dan bugar. Mulailah dengan apa yang bisa dilakukan dan tambahkan sedikit demi sedikit takarannya. Bersahabatlah dengan penyakit yang disandang, dan turuti apa kemauannya. Paduan antara latihan fisik dan pengaturan makan akan menjamin pemeliharaan berat badan. Jalan kaki, senam, bersepeda dan renang merupakan olahraga pilihan.