



## TIPA LANSIA SEHAT, MANDIRI DAN BAHAGIA TANPA STRESS

Veolina Irman<sup>1\*</sup>, Helena Patricia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 Keperawatan Stikes Syedza Saintika

Email : ns.veolina@ymail.com

### ABSTRAK

Bertambahnya usia, struktur dan fungsi sistem tubuh manusia berubah, baik itu fisik, mental, sosial dan emosional. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Psikologis penuaan yang berhasil dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari sepanjang hidup, individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Lansia yang sakit akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari. Oleh sebab itu perlu untuk diberikannya penyuluhan kesehatan dengan topik "Lansia sehat, mandiri dan bahagia tanpa stress" agar diharapkan lansia mampu mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup untuk mencapai kesejahteraan lansia.

**Kata Kunci : Lansia, Emosional, Stress, Sehat**

### ABSTRACT

*As we age, the structure and function of the human body's systems change, be they physical, mental, social and emotional. This will affect various aspects of life in old age. Psychologically successful aging is reflected in the ability of elderly individuals to adapt to physical, social and emotional life and achieve happiness, peace and life satisfaction. Because changes in lifestyle cannot be avoided throughout life, individuals must demonstrate the ability to regain vigor. A sick woman will threaten independence and quality of life by burdening the ability to carry out personal care and daily tasks. Therefore it is necessary to provide health education with the topic "Elderly healthy, independent and happy without stress" so that the elderly are expected to be able to maintain independence and quality of life to achieve the welfare of the elderly.*

**Keywords: Elderly, Emotional, Stress, Healthy**

### PENDAHULUAN

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No.13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang

telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008).

Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa



tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, dan produktif (Pasal 19 UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan) (Maryam dkk, 2008).

Usia lanjut dapat dikatakan usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut, maka orang berusia lanjut memerlukan tindakan keperawatan, baik yang bersifat promotif maupun preventif, agar ia dapat menikmati masa usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan bahagia (Maryam dkk, 2008).

Pola hidup sehat yakni mengurangi konsumsi gula : konsumsi gula yang berlebihan akan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti DM, atau obesitas.

Membatasi mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan asam urat. Peningkatan asam urat dapat memberikan nyeri pada persendian. Makanan yang tinggi kandungan asam uratnya adalah Jeroan (Organ hewan/Isi perut), alkohol, sardencis, Burung dara, Unggas (bebek dll), kaldu dan emping. Membatasi makanan yang mengandung lemak dan banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin. Lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah dan berakibat penyempitan pada pembuluh sehingga menimbulkan penyakit hipertensi stroke, penyakit jantung koroner. Makanan yang mengandung lipid atau lemak yaitu telur, keju, kepiting-udang, cumi, susu, sarden. Mencegah kegemukan. Kegemukan dapat diobati dengan diit dan berolah raga untuk menurunkan berat badan pakailah diit separuh artinya waktu makan tetap tapi porsi separuh. Mengontrol tekanan darah : dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Normalnya tekanan darah adalah 160/90 mmHg. Hipertensi bisa dihindari

antara lain dengan tidak berlebihan makan makanan asin. Bagi yang tidak hipertensi batasi makanan garam. Menghentikan merokok dan tidak minum alkohol : Rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Sehingga dapat menimbulkan penyakit jantung koroner, Ca paru dan hipertensi. Alkohol dapat berefek seperti peningkatan kadar lipid dan juga dapat merusak hati. Beraktifitas atau berolah raga secara teratur. Olah raga yang ideal pada lanjut usia adalah house exercise atau room exercise yaitu olah raga ringan yang dilakukan 2 jam setelah makan : seperti senam atau lari ditempat. Olah raga yang teratur sangat dianjurkan agar hidup sehat seperti jalan kaki, senam, berenang atau bersepeda. Mengatasi stress, Stress adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan ketegangan mental dan emosional. Stress dapat menyebabkan penyakit pada jantung dan pembuluh darah. Untuk meredam stress, tidurlah sehari minimal 6 (enam) jam, kalau tidak bisa tidur bisa dilakukan tidur semu artinya memejamkan mata sambil berbaring, tidak bergerak, tidak menerima telpon, tidak berbicara dengan siapa saja. Memeriksa kesehatan secara teratur : Pemeriksaan kesehatan secara teratur 6 bulan sekali bagi mereka yang berusia di atas 40 tahun jangan menunggu adanya gejala.

Beribadah sesuai dengan keyakinan : dapat meningkatkan kesehatan normal, kesehatan hidup teratur dan dapat memberikan ketenangan hidup.

## METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Adapun langkah-langkah



dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

Tujuan kegiatan : Meningkatkan pengetahuan lansia, Isi Kegiatan : Penyuluhan secara langsung, Isi Kegiatan : Teknik yang digunakan dalam menyampaikan materi pelatihan adalah *workshop* dengan menggunakan alat bantu multimedia berupa laptop, LCD, Leaflet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Min-Max	n
Pre-Test	5,9375	2,0483	3-10	16
Post-Test	12,0625	2,1746	8-15	16

Usia lanjut dapat dikatakan usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut, maka orang berusia lanjut memerlukan tindakan keperawatan, baik yang bersifat promotif maupun preventif, agar ia dapat menikmati masa usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan bahagia (Maryam dkk, 2008).

Dengan bertambahnya usia, struktur dan fungsi sistem tubuh manusia berubah, baik itu fisik, mental, sosial dan emosional. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Psikologis penuaan yang berhasil dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari sepanjang hidup, individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat. Lansia yang sakit akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari.

## KESIMPULAN

Diharapkan lansia mampu mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup untuk mencapai kesejahteraan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- E-Oswari, 1997, *Menyongsong Usia Lanjut dengan Bugur dan Bahagia*, Pustaka Sinar Harapan, Jakarta.
- Patel, Candra, *Petunjuk Praktis Menengah dan Mengobati Penyakit Jantung*, Gramedia, Jakarta.
- Hardiwinoto, 1999, *Panduan Gerontologi*, Gramedia, Jakarta
- Tjokoparawiro, A, 1998, *Upaya Peningkatan Kualitas Hidup*, Majalah Desa Media No. 1 vol. II, Jakarta.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, 9rd ed. Jakarta:Rineka Cipta. p.283.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta