

SEHAT DAN BUGAR DI USIA SENJA DENGAN POLA HIDUP SEHAT

Rizky Nurgroho
Hermawati



PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap akhir dalam hidup manusia. Semua orang akan menua, dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, lalu menjadi lansia.

Seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh lansia menurun dan dipengaruhi gaya hidup tidak sehat. Hal ini dapat menyebabkan hipertensi dan meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

Hipertensi adalah penyakit pembuluh darah yang berisiko tinggi dan sering disebut pembunuh diam-diam dengan jumlah penderita yang tinggi.

Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5%

Pola hidup sehat adalah cara hidup yang menjaga kesehatan tubuh. Ini termasuk makanan sehat, olahraga, dan kebiasaan baik setiap hari agar tubuh tetap kuat dan sehat.

DAFTAR ISI

Pendahuluan.....	1
Daftar Isi.....	2
Pengertian Lansia.....	3
Penyebab Hipertensi.....	5
1. Penyebab yang dapat dikontrol.....	5
2. Penyebab yang tidak dapat dikontrol.....	6
Dampak Hipertensi.....	7
Cara penerapan pola hidup sehat.....	10
Rekomendasi Nutrisi Harian.....	11
Kesimpulan.....	16
Daftar Pustaka.....	17

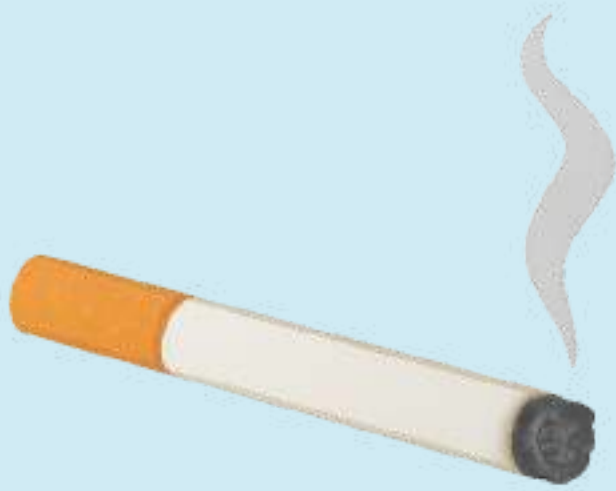
PENGERTIAN LANSIA

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Lansia mengalami berbagai perubahan secara fisik, mental dan sosial. Perubahan yang bersifat fisik yaitu antara lain penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan (Putri, 2021).

Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi tubuh pasti akan dialami oleh lansia yang akan menyebabkan kekakuan pada pembuluh darah sehingga dapat terjadi hipertensi. (BKKBN, 2024).

PENYEBAB HIPERTENSI

Penyebab Yang Dapat Dikontrol



Kebiasaan Merokok.



Terlalu banyak minum alkohol dan kafein.



Kurang berolahraga atau aktivitas fisik.



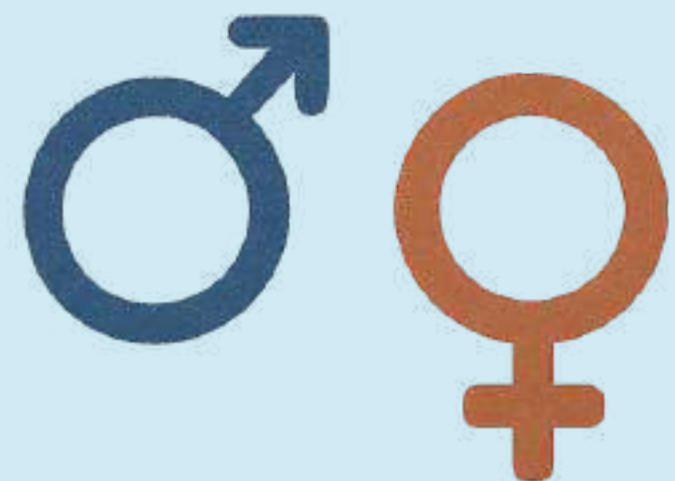
Mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi.

PENYEBAB HIPERTENSI

Penyebab Yang Tidak Dapat Dikontrol



Usia



Jenis Kelamin



Faktor Keturunan

DAMPAK HIPERTENSI

1 Infark Miokard (Serangan Jantung Diam-Diam)

Aliran darah ke jantung terhenti karena pembuluh darah tersumbat. Akibatnya, otot jantung rusak. Kadang tidak terasa sakit, jadi disebut serangan jantung diam-diam.

2 Serangan Jantung

Ini terjadi saat pembuluh darah di jantung benar-benar tersumbat, biasanya oleh gumpalan darah. Jantung tidak dapat bekerja dengan baik karena kekurangan darah dan oksigen, yang bisa menyebabkan nyeri dada hebat atau pingsan.

DAMPAK HIPERTENSI

3 Gagal Ginjal

Tekanan darah tinggi bisa merusak pembuluh darah kecil di ginjal, sehingga ginjal tidak bisa menyaring kotoran dengan baik. Jika dibiarkan, ginjal bisa berhenti bekerja sama sekali.

4 Uremia

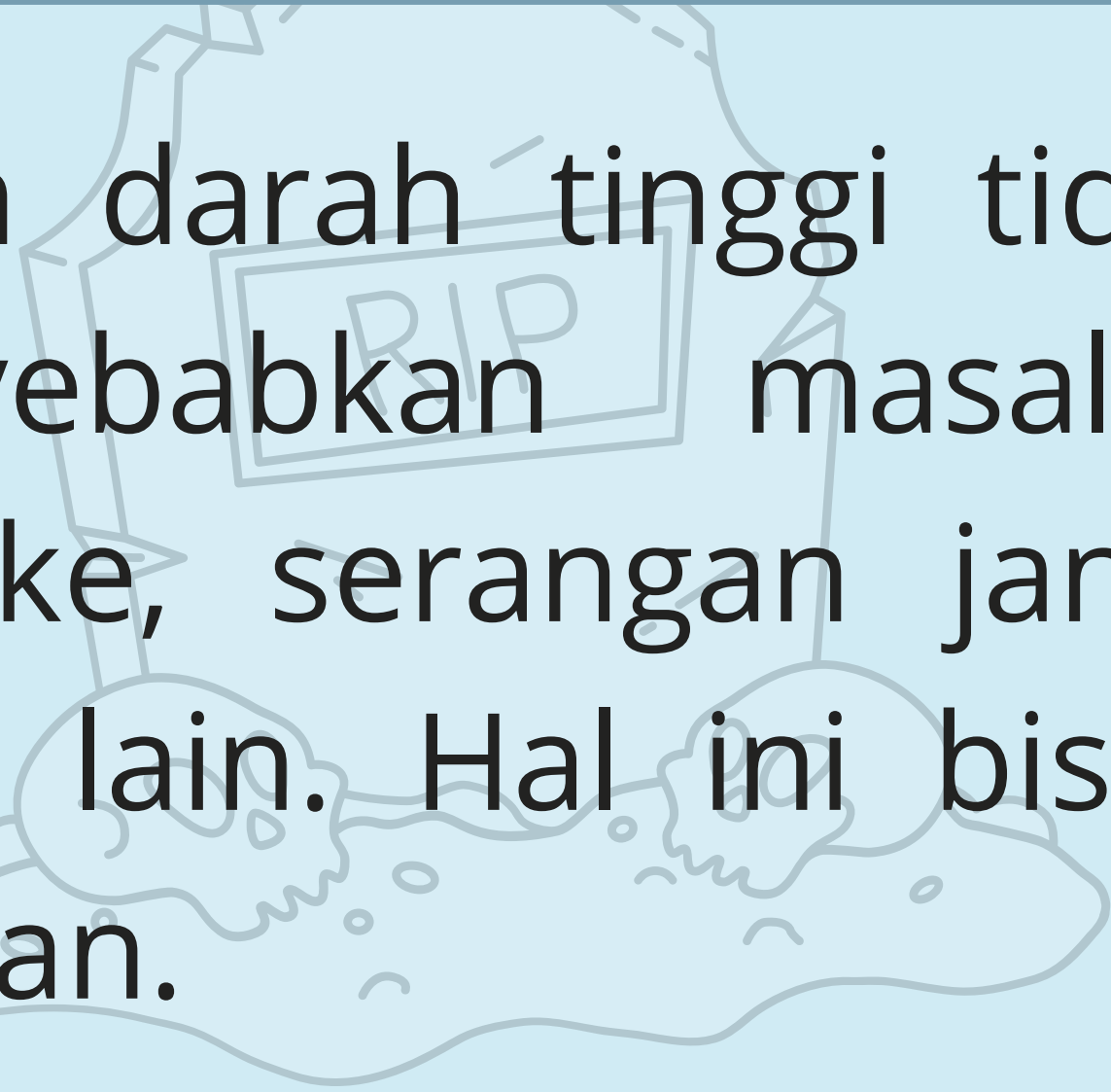
Jika ginjal sudah tidak bekerja dengan baik, kotoran dalam darah seperti urea dan kreatinin akan menumpuk. Ini bisa membuat badan lemas, mual, atau sesak napas. Biasanya, ini adalah tanda ginjal sudah sangat rusak.

DAMPAK HIPERTENSI

5

Kematian

Jika tekanan darah tinggi tidak diobati, bisa menyebabkan masalah serius seperti stroke, serangan jantung, atau gagal organ lain. Hal ini bisa berujung pada kematian.



Maulidina et al., (2024) dan Aprilia (2023)

Cara Penerapan Pola Hidup Sehat



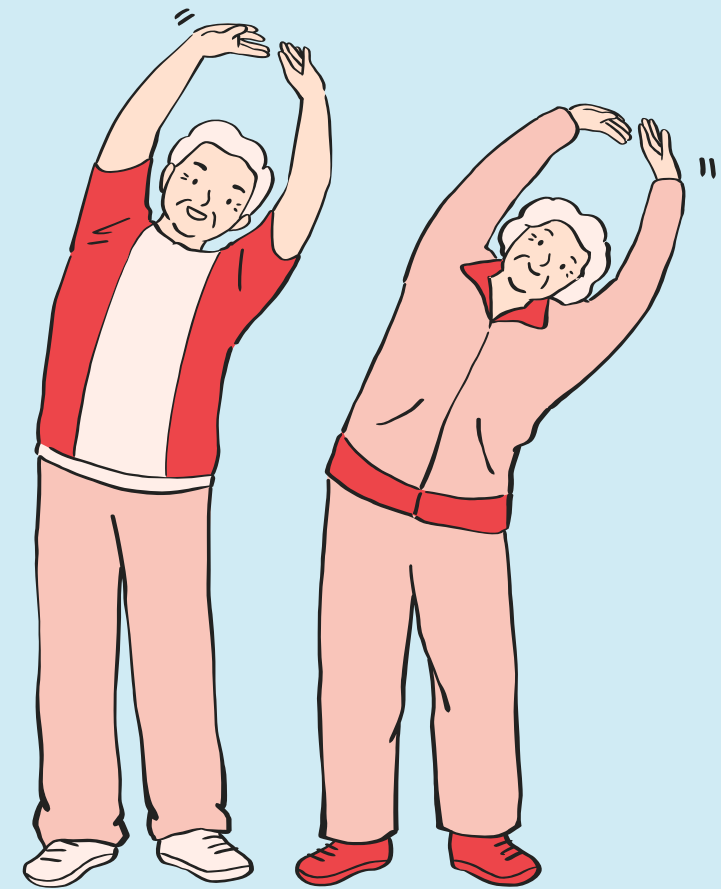
Makan makanan rendah garam, rendah lemak, dan tidak mengonsumsi makanan tinggi kalori.



Menghentikan kebiasaan merokok.



Mengelola beban pikiran yang menyebabkan stress.



Meningkatkan aktivitas fisik yang dapat mengurangi resiko hipertensi.

Aktivitas Fisik Yang Direkomendasikan



Jogging ringan dapat menurunkan tekanan darah dan menjaga kebugaran jantung.



Bersepeda dapat melatih jantung dan paru-paru, membantu kontrol tekanan darah.



Senam mampu meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan menstabilkan tekanan darah.



Jalan kaki adalah olahraga yang aman, mudah, dan membantu melancarkan sirkulasi darah.

Rekomendasi Nutrisi Harian

Asupan Natrium (Garam):

Disarankan mengonsumsi kurang dari 100 mmol atau 2000 mg natrium per hari, yang setara dengan sekitar 5 gram (satu sendok teh kecil) garam dapur. Mengurangi asupan ini bisa menurunkan tekanan darah atas (sistolik) sekitar 3,7 mmHg dan tekanan darah bawah (diastolik) sekitar 2 mmHg.



1 sendok teh garam



(Retno Wahyuningsih et al., 2022)

Rekomendasi Nutrisi Harian

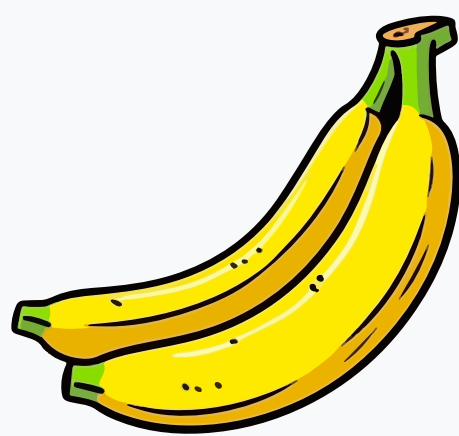
Asupan Magnesium:

Disarankan mengonsumsi 250–350 mg magnesium per hari dari suplemen magnesium untuk orang dewasa. Magnesium bisa didapatkan dari mengonsumsi pisang, kacang-kacangan, tahu, tempe, ikan, alpukat, dan sayuran hijau.

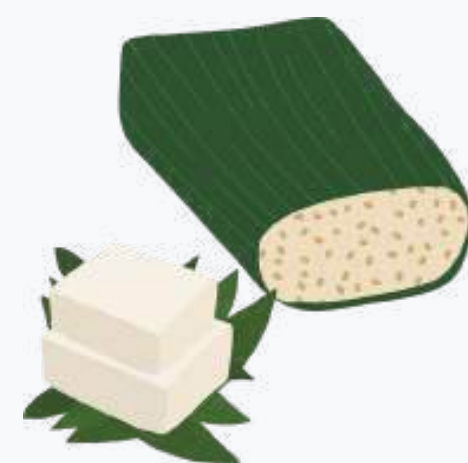
sumber magnesium sebagai berikut:



setengah cangkir kecil
kacang-kacangan



2 buah pisang



2 buah tahu ukuran
besar dan 1 balok
tempe



1 ekor ikan ukuran sedang



4 centong sayuran hijau

(Retno Wahyuningsih et al., 2022)

Rekomendasi Nutrisi Harian

Asupan Kalium:

Konsumsi kalium sebanyak 4.700 mg per hari efektif membantu menurunkan tekanan darah. Kalium bisa didapatkan dari mengonsumsi bayam, ubi jalar, dan jus jeruk.

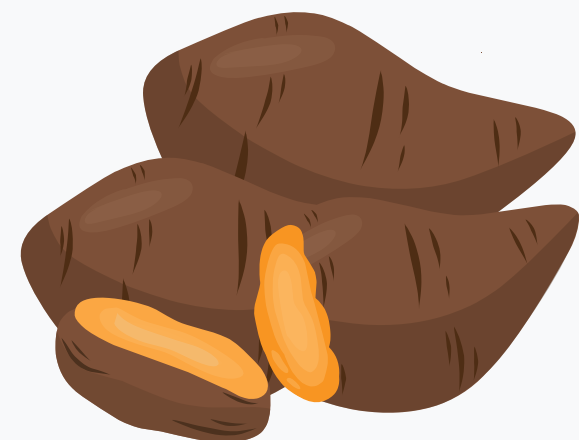
sumber kalium sebagai berikut:



4-5 centong bayam rebus



2 gelas jus jeruk



2 buah ubi jalar

(Retno Wahyuningsih et al., 2022)

Rekomendasi Nutrisi Harian

Asupan Serat:

Serat tinggi sangat penting bagi penderita hipertensi. Serat dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah, sehingga membantu mengurangi dan mencegah risiko penyakit kardiovaskular. Serat juga membantu mengendalikan kenaikan kadar glukosa darah.

Sumber serat utama berasal dari makanan nabati seperti buah-buahan (apel, pir), sayuran (brokoli, bayam, wortel), dan kacang-kacangan serta biji-bijian.

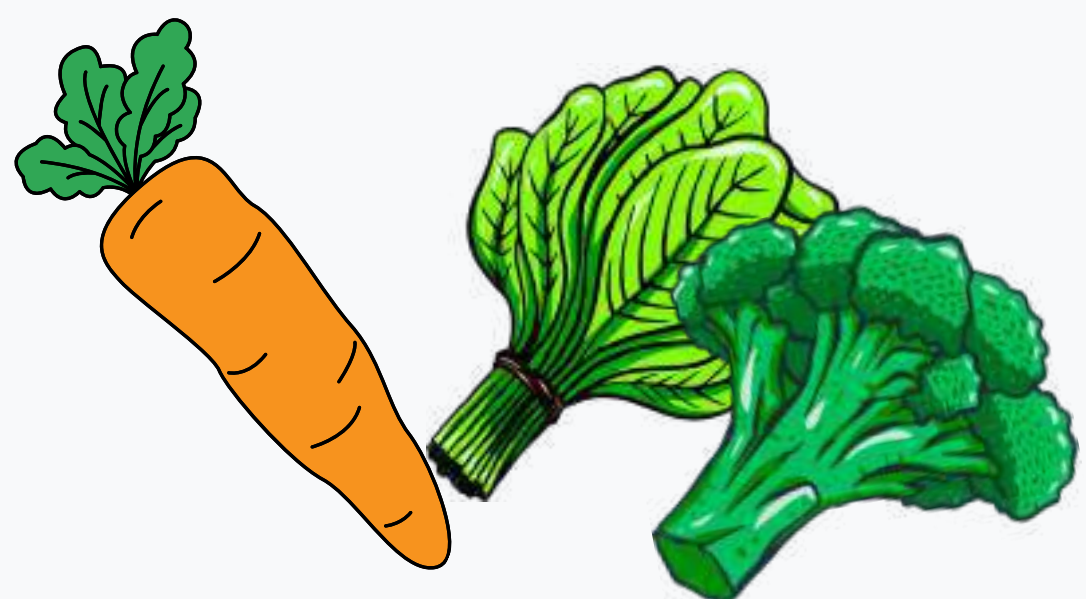
sumber serat sebagai berikut:



1 genggam kacang-kacangan



2 buah per hari



4-5 centong sayur

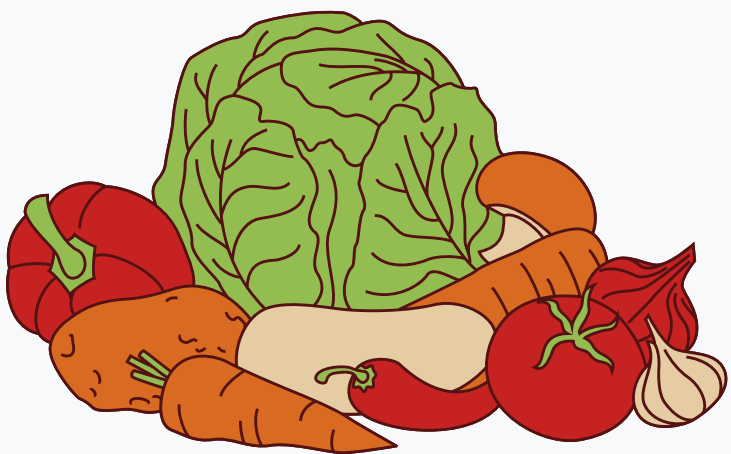
(Retno Wahyuningsih et al., 2022)

Rekomendasi Nutrisi Harian

Asupan Kalsium:

Kebutuhan kalsium yang disarankan adalah lebih dari 1000 mg per hari. Nakanan dan minuman yang mengandung kalsium adalah susu, alpukat, sayuran hijau, kacang-kacangan, ikan, tahu, susu kedelai, dan tempe.

sumber kalsium sebagai berikut:



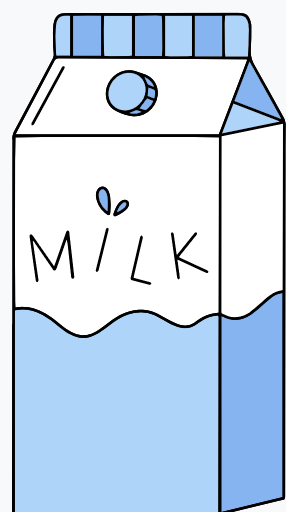
3 centong sayur-sayuran



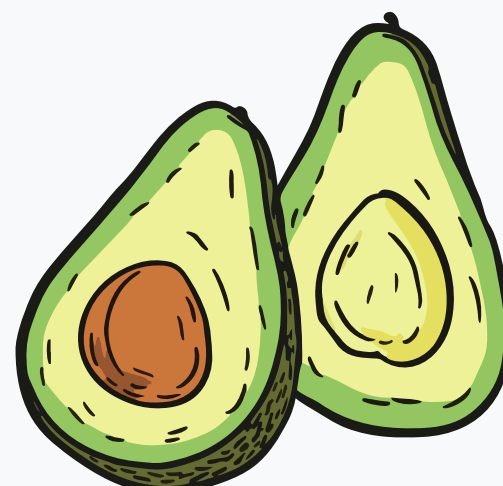
2 potong tahu dan 1 potong tempe besar



1 sendok makan ikan teri



1 gelas susu



1 buah alpukat

(Retno Wahyuningsih et al., 2022)

KESIMPULAN

Dampak dari hipertensi sangatlah berbahaya bagi kesehatan lansia seperti serangan jantung, gagal ginjal, stroke, uremia, bahkan kematian.

Dampak - dampak tersebut dapat dicegah dan dikurangi dengan melakukan pola hidup sehat seperti mengurangi merokok, mengurangi konsumsi garam, menambah asupan nutrisi dari sayur dan buah-buahan, melakukan aktivitas fisik, dan mengelola stress.

DAFTAR PUSTAKA

BKKBN (2024) Perubahan Fisiologi pada Lansia: Memahami Tanda-tanda Penuaan. Available at: <https://golantang.bkkbn.go.id/perubahan-fisiologi-pada-lansia-memahami-tanda-tanda-penuaan> (Accessed: 21 March 2025).

Dian Eka Putri (2021) 'HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA', 2(4), p. 6. Available at: <https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>.

Maulidina, C.M. et al. (2024) 'Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat', Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M), 4(4), pp. 776–783. Available at: <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.21164>.

National heart, Lung, and blood institute. (2022) 'What Is High Blood Pressure?' Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/high-blood-pressure>.

Pratama, Y.G. (2023) 'Edukasi Kesehatan Media Booklet Terhadap Pola Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Tulakan Kabupaten Pacitan', Judika (Jurnal Nusantara Medika), pp. 1–7. Available at: <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/20036>.

Ratnawati, D. dan Rosiana, R. (2020) 'Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(2), pp. 149–159. Available at: <https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.205>.

Wahyuningsih, R., Darni, J. dan Abdi, L.K. (2022) 'DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Diet Principle-Based Snacks in Affecting Blood Pressure in Elderly', Prime Nutrition Journal, 7(2), pp. 59–62.

