

Aktivitas & Exercises pada Lansia

Iwan rusdi, S.Kp, MNS

Pendahuluan

- Aktivitas pada lansia menurun disebabkan banyak faktor
- Aktivitas merupakan kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan individu scr independent
- Aktivitas laki- laki lebih tinggi dari pada wanita
- Penyakit kronis dan kondisi penyakit menyebabkan keterbatasan aktivitas

Lanjutan:

- Pendidikan rendah dan penghasilan ekonomi yg kurang mrpk faktor predisposisi
- Melalui exercise bermanfaat u/ mempertahankan & me↑ fisik ---- kebutuhan dpt diperoleh secara mandiri --- seperti melakukan ADLs
- Nilai budaya dalam keluarga--- menghargai lansia dengan mengurangi aktivitas

Kebutuhan aktivitas

- Basic ADLs (BADLs) : makan, berpakaian, mandi, toilet, grooming, transferring.
- Instrumental ADLs (IADLs) : memerlukan fungsi koqnitif (lebih komplek dari BADLs) seperti komunikasi menggunakan telp, menulis, menyiapkan makanan dll.

Strategi mempertahankan kebutuhan aktivitas

- Exercise / olahraga ----- individu/ kelompok
- Terapy aktivitas ---- individu/ kelompok dgn indikasi tertentu

Manfaat secara umum

- Meningkatkan & mempertahankan kesehatan fisik
- Meningkatkan fungsi sosial
- Meningkatkan/ memfasilitasi perasaan bahagia/ ketenangan --- psikologis
- Mencegah dimensia dini
- Meningkatkan ROM

Pengertian exercise

Melakukan latihan fisik secara teratur dengan tujuan meningkatkan kesehatan, bisa dilakukan individu dan kelompok

Jenis exercise

- Aerobic --- me↑ fungsi jantung & paru --- pe↑ O₂ dalam darah
Jalan, lari, bersepeda, renang dll --- 3-7 kali/ minggu
20 menit/ aktivitas
- Anaerobic --- meningkatkan kekuatan otot
isotonik – resistensi/ tahanan, gravitasi dan pergerakan
Isometrik --- hanya kontraksi otot, tanpa resistensi mis:
kegel exercise
minimal 2-3/ minggu, durasi 6 detik
- Flexibility --- ROM

Tahapan exercise

-Pemanasan – 5 menit ----- meningkatkan
temperatur otot

dan peredaran darah

- Kegiatan inti

- Pendinginan --- 5 menit --- mencegah penurunan
darah ke otak

aliran darah pada kaki

Mengapa exercise

- Jantung kuat -- me↑ sirkulasi darah
- Menurunkan tekanan darah
- Me↑ keseimbangan dan koordinasi
- Mencegah jatuh & fraktur
- Memperkuat sistem imunitas
- Me↑ endorphin --- zat kimia di otak --- menurunkan nyeri & perasaan tenang & semangat hidup

Lanjutan :

- Memfasilitasi pemenuhan kebutuhan tidur
- Mengurangi konstipasi
- Kontrol gula darah --- DM type 2
- Menurunkan LDL dan me↑ HDL
- Meningkatkan kekuatan tulang, otot dan fleksibilitas

Fokus keperawatan

1. Pengkajian kemampuan aktivitas dgn Index Barthel, FIM
2. Kaji faktor penyebab ketidakmampuan
3. Skrening program di masyarakat --- kasus resiko tinggi --- pencegahan dini
4. Pendidikan kesehatan ---- informasi manfaat exercise
5. Melibatkan peran keluarga
6. Pembentukan kelompok lansia
7. Identifikasi kontraindikasi u/ exercise bagi lansia ; kaji TD, riwayat jantung dan kontraindikasi lainnya
8. Exercise dilakukan sesuai kemampuan lansia