

EKSPOS

Lansia Di Hapulang Mendapat Penyuluhan Kesehatan

Maskuri - HST.EKSPOS.CO.ID

May 23, 2023 - 21:23



Lansia Di Hapulang Mendapat Penyuluhan Kesehatan

BARABAI-Kembali Satgas TNI Manunggal Membangun Desa (TMMD) ke-116 Kodim 1002/HST menggelar kegiatan non fisik yaitu penyuluhan dan sosialisasi.

Kali ini Satgas TMMD ke-116 Kodim 1002/HST bekerjasama dengan Puskesmas Haruyan melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat bagi lansia.



Kegiatan penyuluhan berlangsung di Kantor Desa Hapulang dengan narasumber Lasiah Susanti Promkes Puskesmas Haruyan di dampingi Bidan Desa Raudatul Jannah, S.ST. Selasa (22/05/2023).

Disampaikan oleh Lasiah Susanti bahwa Lansia sehat adalah lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya.

Pola makan yang sehat untuk lansia adalah rendah asupan lemak jenuh dan tinggi asupan buah, sayuran, ikan yang kaya akan asam lemak omega-3, gandum, dan produk susu rendah lemak. Tak hanya itu, untuk menjaga kesehatan sebagai lansia, Anda harus banyak minum air demi menghindari dehidrasi.

Faktor yang paling sering memengaruhi kesehatan mental emosional pada lansia adalah faktor intervensi seperti aktivitas fisik (yoga, bersepeda, olahraga lain) spiritual (seperti zikir dan meditasi) serta nutrisi dan faktor sosiodemografi seperti jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan,"ucapnya

Cara Menjaga Kesehatan Lansia yaitu Bergerak Aktif, Menjaga Berat Badan, Makan Makanan Sehat Bergizi Seimbang, Mencukupi Waktu Istirahat, Melatih Ketajaman Ingatan.

Lakukan olahraga yang sesuai dengan kondisi badan bagi lansia, karena banyak manfaat Olahraga bagi Lansia seperti ; Melancarkan peredaran darah. Mengurangi risiko terjadinya penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes,

Olahraga bagi lansia juga dapat menjaga kesehatan dan fungsi otak sekaligus menurunkan risiko gangguan pada otak, seperti

demensia."pungkasnya.(pendim1002).