

LATIHAN PADA LANSIA

Dr. dr. Nur Riviati, SpPD, K-Ger, FINASIM

Olahraga untuk lansia tidak dapat disamakan dengan dewasa muda. Sebagian lansia dianjurkan mengurangi aktivitas berat, tetapi bukan berhenti begitu saja. Pasalnya, beraktivitas di masa senja memberikan sejumlah manfaat, seperti keseimbangan tubuh yang lebih stabil, mencegah penyakit, hingga menjaga fungsi kognitif.

1. Latihan aerobik

- Olahraga dengan peningkatan beban secara bertahap menggunakan energi yang berasal dari pembakaran menggunakan oksigentanpa menimbulkan kelelahan.
- Bermanfaat untuk kesehatan jantung dan performa fisik lansia.
- Contoh : Jalan kaki, jogging, lari, treadmill, sepeda, sepeda statis, renang atau senam
- Waktu : 30 menit, selama 3-5 x seminggu



3. Latihan keseimbangan

- Dapat menurunkan risiko jatuh.
- Dilakukan 3 hari dalam seminggu
- Contoh: berdiri satu kaki atau berdiri dari posisi duduk



REKOMENDASI

- Targetkan aktif setiap harinya, bahkan jika hanya aktifitas ringan
- Durasi minimal 150 menit untuk latihan fisik sedang atau 75 menit untuk latihan fisik berat dalam waktu seminggu;
- Setiap olahraga, pastikan durasinya paling sebentar 10 menit.
- Sebagian besar lansia mempunyai kendala dalam koordinasi tubuh, sehingga membutuhkan sesi latihan keseimbangan minimal 3x seminggu, sedangkan untuk latihan otot minimal 2x seminggu.

2. Latihan resistensi

- Untuk meningkatkan kekuatan,, keseimbangan, fleksibilitas agar dapat menguatkan otot.
- Contohnya: mengangkat barang belanjaan, angkat beban, yoga, push up, sit up
- Durasi : 2-3 x seminggu pada 6 kelompok otot besar yang berbeda setiap latihan.

