

MATERI CERAMAH
KESEHATAN UNTUK ORANG LANJUT USIA
15 FEBRUARI 2020

Di Klinik Pratama Al-Ikhlas Muhammadiyah

Menjaga kesehatan merupakan sesuatu hal yang sangat penting, bahkan seperti yang sudah kita ketahui bahwa islam juga sangat menganjurkan umatnya untuk senantiasa menjaga kesehatan. Menjaga kesehatan merupakan keharusan yang harus dilaksanakan oleh semua orang tidak terkecuali orang lanjut usia (lansia) sekalipun. Kesehatan pada orang lanjut usia (lansia), merupakan hal yang sangat penting mengingat usia lanjut merupakan usia yang rentan akan terjadinya beberapa penyakit. Oleh karena itu, tentunya, para orang lanjut usia (lansia) sangat membutuhkan pendampingan serta edukasi terkait bagaimana menjaga kesehatan tubuh mereka dengan baik dan benar. Adapun hal yang bisa dilakukan guna memberikan pendampingan dan edukasi kepada para orang lanjut usia (lansia) terkait dengan menjaga kesehatan yaitu dapat dilakukan melalui pemberian penyuluhan-penyuluhan akan pentingnya kesehatan bagi orang lanjut usia (lansia) baik dari dinas kesehatan, pusat pelayanan kesehatan maupun elemen terkait lainnya. Oleh sebab itu, sudah semestinya menjaga kesehatan orang lanjut usia (lansia) tidak hanya tanggungjawab para orang lanjut usia (lansia) , namun juga menjadi tanggungjawab kita bersama. Hal tersebut sesuai dengan apa yang telah dijelaskan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra' ayat 23 yang berbunyi:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِلَٰهَهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ ۖ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أٰفٌ وَلَا تُنْهَرُ هُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya: “Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia”. (Q.S. Al Isra’:23)

Sebagai organisasi yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah, Muhammadiyah juga sangat peduli terhadap kesehatan orang lanjut usia (lansia). Hal tersebut dibuktikan dengan

adanya beberapa panti jompo yang didirikan dan dikelola oleh Muhammadiyah dan ortom-ortomnya sebagai wujud kepedulian terhadap orang lanjut usia (lansia). Selain itu, Muhammadiyah juga melakukan pendekatan kepada orang lanjut usia (lansia) diluar panti dengan cara memberikan penyuluhan-penyuluhan atau yang dikenal dengan istilah Senior Care terkait dengan edukasi mengenai kesehatan orang lanjut usia (lansia) dan pengetahuan lainnya. Kepedulian Muhammadiyah dan ortomnya terhadap orang lanjut usia (lansia) didasarkan pada Hadits rasululullah SAW yang berbunyi:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُؤَيِّرْ كَبِيرَانَ

Artinya: “*Bukan termasuk golongan kami mereka yang tidak menghormati orang-orang lanjut usia di antara kami*”. (HR. Ahmad no. 6937 dan Tirmidzi no. 1920. Dinilai shahih oleh Syaikh Al-Albani dalam Shahih Al-Jami’ no. 5444)

Semakin bertambahnya usia seseorang tentunya hal tersebut juga akan mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang sehingga akan berdampak pada tingkat penurunan daya kerja mereka dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun aktivitas-aktivitas lain. Hal tersebut juga berlaku pada orang lanjut usia (lansia) yang seiring dengan bertambahnya usia mereka, tingkat daya kerja mereka dalam melakukan suatu pekerjaan ataupun aktifitas akan semakin menurun. Oleh sebab itu, kesehatan orang lanjut usia (lansia) membutuhkan perhatian khusus. Terdapat berbagai cara yang dapat diimplementasikan dalam rangka menjaga kesehatan orang lanjut usia.

Pertama, yaitu dengan senantiasa menjaga kebersihan. Menjaga kebersihan merupakan hal yang penting dalam rangka menjaga kesehatan tubuh manusia. Dalam Islam sangat dianjurkan menjaga kebersihan karena kebersihan merupakan sebagian dari iman. Lansia dianjurkan menjaga baik itu kebersihan diri, kebersihan lingkungan sekitar, kebersihan makanan maupun kebersihan minuman yang mereka konsumsi. Hal tersebut sesuai dengan apa yang telah dijelaskan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Tirmidzi yang berbunyi:

النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ

Artinya: “Kebersihan merupakan sebagian dari iman”. (HR. Al-Tirmidzi)

Selain itu, menjaga pola makan juga perlu diperhatikan dalam rangka menjaga kesehatan lansia. Adapun pola makan yang dimaksud yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi serta nutrisi yang cukup. Hal ini sejalan dengan apa yang

sudah dijelaskan bahwa Islam sangat menganjurkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Al-qur'an telah menjelaskan perintah agar manusia mengonsumsi makanan yang halal dan bergizi sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 172-173 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ لِيَاءَهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya”. (QS. Al-Baqarah: 172-173)

Dalam rangka menjaga kesehatan lansia, faktor manajemen stress juga perlu diperhatikan. Adapun cara yang bisa dilakukan oleh para lansia untuk mengatasi stress yang mereka alami yaitu dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang bisa mengurangi rasa stress mereka seperti berolahraga, rekreasi, ataupun melakukan aktivitas yang berhubungan dengan hobi mereka. Dalam Islam juga dijelaskan bahwa beribadah kepada Allah dengan sholat, dzikir, berdo'a juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi stres mereka. Hal tersebut dikarenakan karena jika kita mau beribadah dan dekat kepada Allah maka insya Allah hati kita akan senantiasa tenang dan tidak was-was sehingga akan terhindar dari stress. Hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Allah dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. (QS.Ar-Ra'd: 28)

Olahraga yang teratur juga bisa menjadi salah satu alternative dalam rangka menjaga kesehatan tubuh lansia. Para lansia bisa mengikuti senam lansia yang biasanya diadakan rutin oleh pihak tertentu, misalnya dari dinas kesehatan ataupun komunitas-komunitas lansia lainnya. Dengan melakukan olahraga tentunya akan memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru-paru serta pembuluh darah, mengurangi cedera dan juga mengurangi terjadinya beberapa resiko penyakit seperti diabetes, darah tinggi, jantung, dsb. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dijelaskan dalam hadits riwayat Muslim yang berbunyi:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

Artinya: “Orang beriman yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang beriman yang lemah”. (HR Muslim)

Menjaga kesehatan pada orang lanjut usia (lansia) perlu diperhatikan. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh orang lanjut usia (lansia) agar tetap sehat seperti menjaga kebersihan, menjaga pola makan, mengatasi stress, dan juga melakukan olahraga yang teratur. Selain itu, dalam rangka menjaga kesehatan orang lanjut usia (lansia) juga diperlukan kerjasama berupa dukungan dari berbagai pihak baik itu pemerintah, swasta maupun masyarakat. Adapun bentuk dukungan yang bisa ditunjukkan yaitu dengan menyediakan layanan, fasilitas, dan asuransi kesehatan untuk para lansia. Dengan begitu, kesehatan lansia akan lebih terjamin sehingga para orang lanjut usia (lansia) masih tetap bisa melaksanakan aktivitas di masa tuanya.

Referensi:

1. Quran.kemenag.go.id. Diakses pada tanggal 12 Maret 2020, dari <https://quran.kemenag.go.id/>
2. Muhammadiyah.or.id. (2020, 20 Maret). Diakses pada tanggal 12 Maret 2020, dari <http://m.muhammadiyah.or.id/id/news-18489-detail-puncak-spiritualitas-tertinggi-warga-muhammadiyah.html>
3. Aisyiyah.or, id. Diakses pada tanggal 12 Maret 2020, dari <http://www.aisyiyah.or.id/>
4. P, Dwi. K. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19-30.