

Olahraga untuk Lansia: Tips untuk Inti, Keseimbangan, Peregangan

Reviu oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)

Reviu pada 3 Agt 2021

Masa tua yang sukses

Kita tidak dapat membantu menjadi tua, tetapi kita dapat menua dengan sukses. **Semakin aktif, sehat, dan bugar Anda sekarang, semakin baik perasaan Anda seiring bertambahnya usia.**



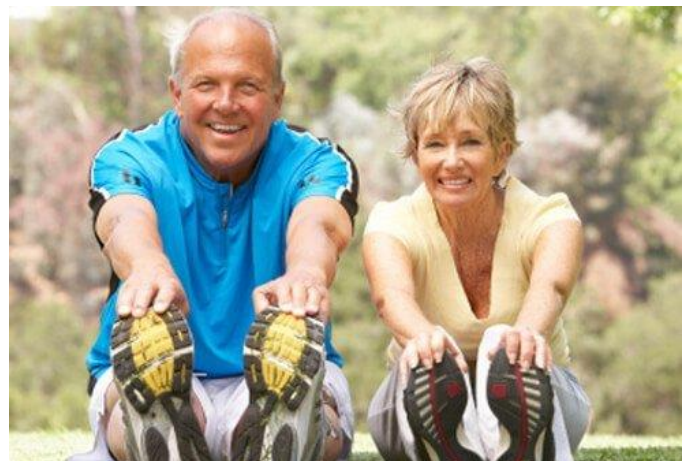
Populasi yang Menua

Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS memperkirakan bahwa **pada tahun 2030 akan ada 73,1 juta orang di atas usia 65 – 21% dari populasi.** Pada tahun 2040, jumlah orang 85 dan lebih tua diperkirakan akan mencapai 14,4 juta. Pada tahun 2050, jumlahnya akan mendekati 18,6 juta orang Amerika di atas usia 85, menurut proyeksi Sensus AS.



Tidak Ada Kata Terlambat untuk Mulai Berolahraga

Olahraga adalah kunci penting untuk sukses saat tua. Tidak ada kata terlambat untuk memulai. Dalam slide berikut, kita akan melihat bagaimana tubuh kita menua, manfaat berolahraga hingga tua, dan tips memulai perjalanan kebugaran Anda.



Apa yg Terjadi pd Otot Saat Kita Menua ?

Seiring bertambahnya usia, massa otot berkurang. **Antara dekade ketiga dan kedelapan kehidupan, kita kehilangan hingga 15% dari massa otot tanpa lemak kita, yang berkontribusi pada tingkat metabolisme yang lebih rendah seiring bertambahnya usia.** Mempertahankan kekuatan dan massa otot membantu membakar kalori untuk menjaga berat badan yang sehat, memperkuat tulang, dan mengembalikan keseimbangan.



Apakah sdh terlambat utk membangun Otot?

Tidak ada kata terlambat untuk berolahraga dan membentuk otot. **Tubuh responsif terhadap latihan kekuatan pada usia berapa pun. Latihan kekuatan dapat membantu mengurangi gejala beberapa masalah umum yang kita temui seiring bertambahnya usia termasuk radang sendi, diabetes, osteoporosis, obesitas, sakit punggung, dan depresi.**



Bisakah Saya Menjadi Lebih Kuat Tanpa Membangun Otot Besar?

Kekuatan tdk hanya melibatkan pembentukan otot besar. **Mengangkat beban hanya dua atau tiga kali seminggu dapat meningkatkan kekuatan dengan membangun otot tanpa lemak. Penelitian telah menunjukkan bahwa bahkan latihan kekuatan dalam jumlah kecil ini dapat meningkatkan kepadatan tulang, kekuatan secara keseluruhan, dan keseimbangan.** Hal ini juga dapat mengurangi risiko jatuh yg dpt menyebabkan patah tulang.



Apa yang terjadi pada Ketahanan Saat Kita Menua ?

Sama seperti massa otot yang menurun seiring bertambahnya usia, demikian juga daya tahan. Kabar baiknya adalah tubuh juga merespons latihan kebugaran ketahanan seperti **berjalan. Setiap aktivitas yang meningkatkan detak jantung dan pernapasan untuk waktu yang lama dianggap sebagai latihan daya tahan. Selain jalan kaki, berenang, bersepeda, menari, dan tenis adalah semua aktivitas ketahanan.**



Apa yang Terjadi pada Fleksibilitas Seiring bertambahnya usia ?

Seiring dengan massa otot dan daya tahan, fleksibilitas juga menurun seiring bertambahnya usia. Tetapi seperti kekuatan dan daya tahan, **fleksibilitas juga dapat ditingkatkan.** Peningkatan fleksibilitas memungkinkan lebih banyak kebebasan bergerak dan rentang gerak yang lebih luas. Area yang harus diperhatikan adalah leher, bahu, siku, pergelangan tangan, pinggul, lutut, dan pergelangan kaki.



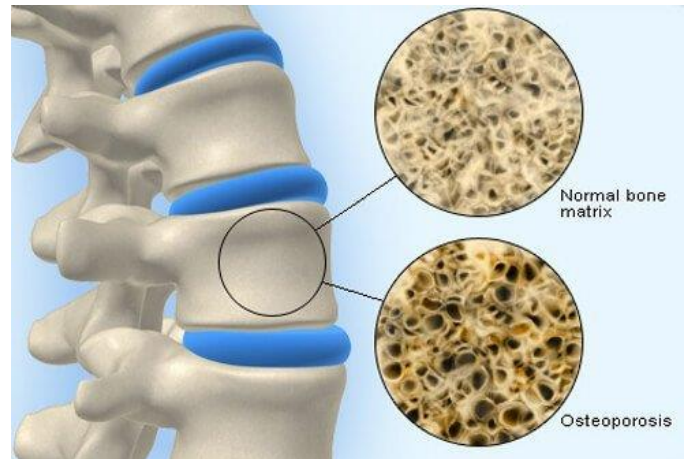
Apa yang Terjadi dengan Keseimbangan Seiring bertambahnya usia ?

Seiring bertambahnya usia, keseimbangan menurun dan jatuh dapat menyebabkan patah tulang. **National Institutes of Health memperkirakan lebih dari sepertiga orang di atas usia 65 jatuh setiap tahun, sering mengakibatkan cedera seperti patah tulang pinggul yang merupakan penyebab utama operasi dan kecacatan di kalangan orang tua. Latihan keseimbangan dan kekuatan dapat membantu menjaga keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh.**



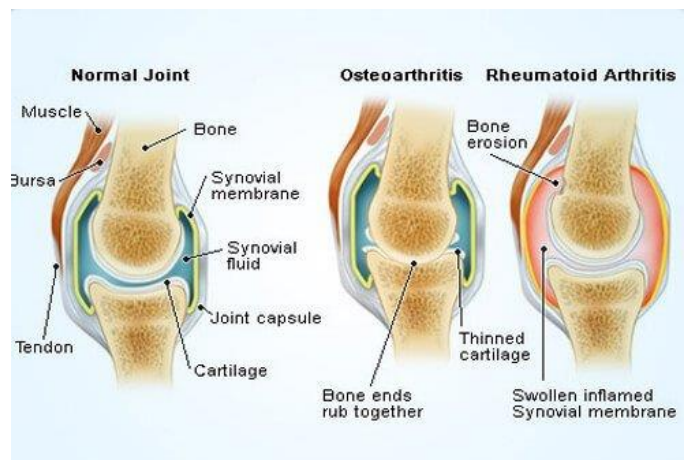
Apa yg terjadi pd tulang saat kita menua ?

Seiring bertambahnya usia, kepadatan tulang juga menurun dan dapat menyebabkan osteoporosis, suatu kondisi di mana tulang menjadi rapuh dan lemah, dan lebih rentan terhadap patah tulang. Lebih dari 40 juta orang Amerika memiliki atau berisiko terkena osteoporosis, dan lebih sering terjadi pada wanita daripada pria. **Olahraga dapat meningkatkan kekuatan dan kepadatan tulang. Aktivitas menahan beban khususnya berguna karena ini menyebabkan tulang bekerja lebih keras.** Latihan kekuatan juga memperkuat otot dan membantu memperkuat tulang.



Apa yang Terjadi pada Sendi Kita Seiring bertambahnya Usia ?

Osteoarthritis menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia – sekitar 27 juta orang di AS menderita **osteoarthritis, suatu kondisi di mana tulang rawan di antara persendian rusak, menyebabkan kekakuan, nyeri, dan hilangnya gerakan pada persendian.** Salah satu cara terbaik untuk mengelola osteoarthritis adalah **tetap aktif dan menjaga berat badan yang sehat.** Kurangnya gerakan berkontribusi pada kekakuan dan sendi yang lemah. Latihan termasuk untuk rentang gerak dan fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan.



Apakah Olahraga Membantu Fungsi Kognitif?

Olahraga membantu fungsi kognitif. Penelitian telah menunjukkan bahwa **aktivitas fisik secara teratur dapat memperlambat penurunan memori dan sedikit melindungi terhadap demensia.**



Apakah Olahraga Dapat Meningkatkan Mood ?

Olahraga terbukti dapat meningkatkan mood. Depresi sering terjadi pada orang dewasa yang lebih tua, dan olahraga dapat memiliki efek antidepressan. Diperkirakan bahwa olahraga dapat meningkatkan serotonin di otak, yang mengarah pada suasana hati yang lebih baik dan mengurangi depresi.



Berapa Banyak Olahraga yang Harus Saya Lakukan utk Kesehatan dan Kebugaran ?

American College of Sports Medicine dan American Heart Association merekomendasikan olahraga untuk orang dewasa yang lebih tua. Lihat bagan untuk panduan yang disarankan untuk aktivitas fisik.

Senior Guidelines For Physical Activity	
Aerobic Exercise (walking, jogging, dancing, biking, swimming, etc.)	Older adults need moderate-intensity aerobic physical activity for a minimum of 30 minutes five days each week or vigorous intensity aerobic activity for a minimum of 20 minutes three days a week. (Moderate intensity is when you feel "warm and slightly out of breath," and vigorous is when you feel "out of breath and sweaty.")
Resistance Exercise (weight lifting, calisthenics)	Older adults will benefit from performing activities that maintain or increase muscular strength and endurance for a minimum of two days each week. It is recommended that eight to 10 exercises be performed on two or more nonconsecutive days per week using the major muscle groups.
Flexibility Exercise	To maintain the flexibility necessary for regular physical activity and daily life, older adults should perform activities that maintain or increase flexibility at least two days each week for at least 10 minutes each day.
Balance Exercise	To reduce risk of injury from falls, older adults with substantial risk of falls (for example, with frequent falls or mobility problems) should perform exercises that maintain or improve balance.

Bagaimana Saya Memulai?

Sebelum memulai program olahraga apa pun, bicarakan dengan dokter Anda untuk mengetahui aktivitas apa yang tepat untuk Anda. Sangat penting untuk **memulai secara perlahan, dan membangun secara bertahap.** Melakukan terlalu banyak, terlalu cepat dapat mengakibatkan cedera. **Bahkan berjalan kaki lima hingga sepuluh menit adalah tempat awal yang baik,** dan Anda dapat membangun dari sana. **Motivasi diri Anda dengan tujuan.**



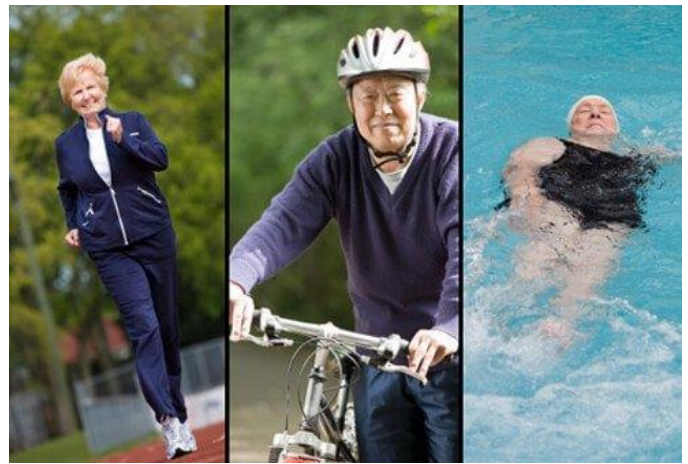
Buat Rencana Olahraga Mingguan

Jadwalkan latihan Anda dan kemungkinan besar Anda akan tetap melakukannya. Konsisten, dan temukan waktu dan hari yang paling cocok untuk Anda memulai. Tidak masalah berapa banyak yang Anda lakukan di awal – keluarlah dan lakukan!



Latihan Ketahanan dan Aerobik

Setiap aktivitas yang meningkatkan detak jantung dan pernapasan untuk waktu yang lama dianggap sebagai latihan daya tahan. Latihan ketahanan dan aerobik baik untuk jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah Anda. Daya tahan memberi Anda stamina untuk tugas sehari-hari, dan dapat mencegah banyak penyakit terkait penuaan seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Berjalan, berlari, bersepeda, berenang, kelas aerobik, dan tenis adalah semua jenis latihan ketahanan. Banyak pusat kebugaran dan pusat senior menawarkan kelas olahraga untuk manula. Latihan daya tahan tidak harus berat agar bermanfaat.



Latihan Kekuatan dan Resistensi

Latihan kekuatan akan membuat Anda tidak hanya lebih kuat, mereka akan membantu Anda tetap mampu melakukan tugas sehari-hari, dan mereka dapat meningkatkan metabolisme yg memungkinkan Anda untuk mempertahankan berat badan yang sehat. Latihan kekuatan juga berperan dalam menjaga kadar gula darah tetap sehat, yang penting dalam mencegah diabetes dan obesitas. Latihan kekuatan dan ketahanan juga dapat membantu mencegah osteoporosis dengan membantu Anda mempertahankan tulang yang kuat.

Band resistensi adalah cara mudah dan murah untuk melakukan latihan kekuatan di rumah. Anda juga dapat menggunakan beban bebas, dan/atau mesin di *gym*.



Latihan Fleksibilitas

Latihan untuk kelenturan membantu meregangkan otot dan jaringan penghubung di sekitarnya. Peregangan dapat mencegah cedera dan dapat membantu mencegah jatuh. Yoga adalah cara terbaik untuk meningkatkan fleksibilitas. Ada banyak jenis yoga sehingga Anda dapat menemukan satu yang sesuai dengan kebutuhan Anda. Studio yoga, *gym*, dan kelas² yg menawarkan "Y", dan Anda juga dpt melakukan yoga di rumah dengan bantuan DVD, buku, atau aplikasi untuk ponsel Anda.



Latihan Keseimbangan

Stabilitas dan keseimbangan penting untuk mencegah jatuh, yang merupakan penyebab utama patah pinggul dan kecacatan pd orang tua. Saat melakukan latihan keseimbangan, berpegangan pada meja atau kursi untuk menopang diri sendiri atau mintalah seseorang di dekat Anda yang dapat mendukung Anda jika Anda kehilangan keseimbangan. Banyak pusat senior menawarkan kelas keseimbangan dan dokter Anda dapat merekomendasikan latihan yang tepat untuk Anda.



Pergi untuk itu !

Tidak peduli berapa usia Anda, olahraga itu baik untuk Anda. Tidak ada kata terlambat untuk memulai, dan Anda dapat memperoleh manfaat dari latihan kekuatan dan ketahanan, latihan peregangan dan fleksibilitas, serta latihan daya tahan dan aerobik. Temukan olahraga yang Anda sukai yang sesuai dengan jadwal Anda dan mulailah!



Sumber:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on OnHealth](#)

https://www.medicinenet.com/healthy_seniors_pictures_slideshow_exercise_aging/article.htm