

Usia senja ternyata tetap saja harus menuntut adanya aktivitas olah raga, untuk itu Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Hulu Sungai Tengah (HST), Kalimantan Selatan, memprogramkan olah raga bagi mereka yang sudah lanjut usia (lansia).

Barabai, Kalsel, (Antara/FINROLL News) - Usia senja ternyata tetap saja harus menuntut adanya aktivitas olah raga, untuk itu Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Hulu Sungai Tengah (HST), Kalimantan Selatan, memprogramkan olah raga bagi mereka yang sudah lanjut usia (lansia).

"Walau mereka tidak muda lagi atau sudah lansia, pada dasarnya manusia tetap perlu berolah raga," ujar Kepala Dinkes HST, Hardi Basuki di Barabai, ibukota kabupaten HST sekitar 165 kilometer utara Banjarmasin, Sabtu.

Menurut dia, program olah raga bagi lansia berguna untuk menggerakkan otot-otot mereka agar tidak kaku dan diharakan selalu dalam keadaan segar bugar.

Namun olah raga bagi lansia tersebut harus dirancang secara khusus disesuaikan dengan kondisi usia mereka.

"Bentuk atau jenis olah raga lansia bisa berupa senam untuk melatih otot-otot mereka supaya dapat menahan berat badan dan tetap menjaga keceriaan," katanya.

Dengan rajin berolah raga, para lansia diharapkan tidak akan mudah sakit serta tetap terjaga kebugaran mereka.

Oleh karena itu, secara rutin dan berkelanjutan para lansia dikumpulkan dan diajak serta diajari gerakan-gerakan olah raga senam yang khusus diperuntukkan bagi mereka.

Melalui kegiatan itu, diharapkan para lansia nanti terbiasa pula berolah raga secara rutin dan kedepannya secara perlahan mereka mampu melakukan gerakan olah raga senam tanpa bantuan orang lain.

Selain itu, dalam upaya mendukung gerakan kesehatan bagi lansia, Dinkes HST memprogramkan layanan kesehatan gratis.

Pelaksanaan layanan itu dilaksanakan di pos pelayanan terpadu (posyandu) lansia yang ada didesa-desa.

Karenanya pula para lansia yang ingin memeriksakan kondisi kesehatan mereka, cukup mendatangi posyandu tanpa harus membayar.

Dinkes HST juga mengadakan program "santun usila" yaitu apabila ada pasien lansia yang berobat, baik di Puskesmas maupun rumah sakit agar didahulukan.

Melalui program santun usila itu, diharapkan para lansia tidak malas berobat karena harus menunggu antrean terlalu lama, demikian Hardi.

(T