

Jawa Pos Group

BALI EXPRESS

- [Bali](#)
- [Balinese](#)
- [Bali Under The Moon](#)
- [Enjoy Bali](#)
- [Sport](#)
- [Hukum](#)

- [Balinese](#)
- Yoga Mampu Seimbangkan Emosi, Dari Osteoporosis hingga Gangguan Mental



ISTIMEWA

BEZUK : Gusti Made Widya Sena bersama keluarga bezuk ibunya BR Indra Udayana saat operasi di RS Sanglah bulan lalu.

Yoga Mampu Seimbangkan Emosi, Dari Osteoporosis hingga Gangguan Mental

Bila sudah lanjut usia (lansia), siapa pun takkan bisa menolak akan terjadi gangguan dalam menjalani kehidupan. Menurut dosen Prodi Yoga dan Kesehatan IHDN Denpasar, I Gusti Made Widya Sena S.Ag.,M.Fil.H, ada sedikitnya enam gangguan yang biasanya muncul, yakni Osteoporosis hingga gangguan Mental.

OSTEOPOROSIS adalah salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia. Tulang rapuh dan keropos akibat menurunnya kepadatan tulang merupakan penyebab terjadinya penyakit ini. Selanjutnya adalah gangguan

penglihatan, di mana mata (indera penglihatan) pada lansia sudah tidak seperti muda lagi yang dapat melihat suatu obyek dengan jelas dan tajam. Problem berikutnya adalah gangguan pendengaran (telinga), menjadi kurang jelas dalam menangkap suara atau bunyi dari lingkungan sekitar. Gangguan berikutnya yakni gangguan metabolisme. Kemampuan metabolisme tubuh akan menurun ketika memasuki lanjut usia, berbagai penyakitpun akan muncul, mulai dari hipertensi, diabetes, kanker hingga jantung. Masalah selanjutnya adalah

kemampuan untuk berpikir dan mengingat. Kebingungan adalah salah satu ciri ketika seseorang telah masuk pada lanjut usia, hal ini disebabkan karena kemampuan untuk berpikir dan mengingatnya telah menurun drastis. Kemudian soal kesehatan mental. Ketika memasuki lansia, lanjut Widya Sena, perasaan tidak nyaman hingga mengalami gangguan emosional merupakan contoh dari gangguan mental. Hal ini diakibatkan karena kesehatan fisik telah menurun drastis tidak seperti muda lagi.

“Penyebab seorang lansia sering mengeluh sakit, baik pada mental atau fisiknya adalah karena pada usia ini (lansia) tubuh fisik dan mental telah mengalami penuaan dan tidak mengikuti pola hidup yang sehat, “ ujar pria kelahiran Kupang, 18 April 1983 ini kepada Bali Express (Jawa Pos Group), Selasa (14/2) kemarin.

Diakuiinya, penuaan merupakan hal yang normal yang akan dihadapi oleh semua orang sebagai bagian dari kehidupan. Ditegaskannya, untuk mengurangi risiko penurunan kemampuan mental dan fisik di lanjut usia, bisa dengan melakukan berbagai gerakan mengolah tubuh atau olahraga. Salah satunya adalah dengan mengikuti atau melakukan gerakan Yoga secara teratur. Karena gerakan-gerakan Yoga yang dilakukan memiliki dampak yang minim yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan seorang lansia.

“Melakukan gerakan Yoga dapat memberikan hasil yang positif bagi para lansia karena dapat meningkatkan fungsi tubuh fisik, mental, dan memori alias daya ingat,” jelasnya. Dengan melakukan Yoga secara teratur, lanjutnya, dapat mencegah dan mengontrol penyakit serta menyeimbangkan emosi yang dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi dan keluhan di sendi.