

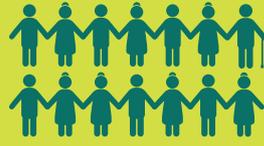


World
PT Day
2025

MENUA DENGAN SEHAT



Pada tahun **2019**,
sebanyak 1 miliar orang berusia 60 tahun ke atas.



Pada tahun **2030**,
diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat menjadi **1,4 miliar orang** yang berusia 60 tahun ke atas.



Pada tahun **2050**, jumlahnya diperkirakan mencapai **2.1 miliar orang** yang berusia 60 tahun ke atas.

Saat ini dalam sejarahnya, proses penuaan pada populasi terjadi lebih cepat dari sebelumnya. Diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) berusia **80 tahun ke atas** akan meningkat tiga kali lipat, dari rentang **2020 sampai 2050** - mencapai sekitar 426 juta jiwa.



Apa itu menua dengan sehat?

Proses penuaan yang sehat berarti Anda tetap mampu, secara aktif, menjalani aktivitas sehari-hari, menjaga hubungan interaksi sosial dan melakukan hal-hal yang bermakna bagi Anda.

Lingkungan yang positif dan suportif dalam menunjang kesejahteraan fisik dan mental, memiliki peran penting dalam mewujudkan proses penuaan yang sehat.



Apa saja faktor yang mendukung?

Menjalani pola hidup sehat selama hidup Anda dapat membantu mengurangi risiko penyakit serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental, antara lain:

- Tetap aktif melakukan aktivitas sesuai kemampuan Anda
- Melatih keseimbangan secara rutin
- Menjaga hubungan sosial
- Melatih dan menggerakkan persendian serta otot-otot di tubuh Anda
- Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi



Pendekatan Sepanjang Kehidupan

Proses penuaan seringkali dikaitkan dengan berbagai kondisi kesehatan seperti demensia dan kelemahan fisik. **Risiko mengalami kondisi-kondisi tersebut sangat dipengaruhi oleh riwayat kesehatan dan pola hidup seseorang sepanjang kehidupannya. Untuk mencegah masalah kesehatan yang timbul akibat proses penuaan, penting untuk mengelola faktor risiko sejak dini dan di setiap fase kehidupan, seperti:**

Masa Kanak-Kanak

Melakukan **aktivitas fisik sejak masa kanak-kanak dan remaja** sangat penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Hal tersebut dapat meningkatkan kekuatan tulang dan otot, meningkatkan kebugaran atau endurance jantung dan paru, serta **mengurangi risiko penyakit seperti obesitas, diabetes dan osteoporosis** di masa depan.



Masa Dewasa Muda

Rutin mengikuti **kegiatan olahraga dan latihan fisik selama masa dewasa muda Anda**, akan berkaitan dengan **kesehatan fisik yang lebih baik di kemudian hari**. Hal tersebut juga dapat mengurangi risiko penyakit seperti obesitas, diabetes dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, manfaat lainnya adalah membantu menjaga fungsi kognitif saat usia lanjut.



Masa Paruh Baya

Menjaga tubuh tetap aktif secara fisik di usia paruh baya sangat bermanfaat untuk kesehatan saat ini maupun jangka panjang. Hal ini membantu mencegah risiko penyakit kronis, menjaga kesehatan mental, mempertahankan kesehatan tulang, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan mengurangi risiko demensia.



Apa peran Fisioterapi?

Fisioterapis dapat membantu Anda dalam menjalani pola hidup yang sehat dan akan memberikan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan Anda. Peran lain Fisioterapis adalah:

- Merancang **program latihan yang sesuai dengan kebutuhan Anda** untuk memaksimalkan kapasitas fungsional Anda, termasuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot dan memperkuat tulang
- Membantu Anda mempertahankan kemampuan untuk bisa **bangun dari posisi duduk di lantai atau berbaring di lantai**
- Mendukung proses **pemulihan (recovery)** dan membantu Anda agar dapat beraktivitas kembali setelah menjalani operasi, mengalami cedera atau sakit
- Membantu **manajemen nyeri** agar mobilitas Anda tetap optimal
- Membantu **proses pemulihan dari stroke atau serangan jantung**
- **Membantu manajemen nyeri dan menangani kondisi penyakit kronis**, seperti artritis, diabetes dan Parkinson
- **Meningkatkan kemampuan kardiopulmonal (endurance)** dan mengajarkan cara menjalani program latihan dengan efektif dan aman



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday