



SEHAT DAN BUGAR HINGGA **LANSLIA**



**Terobosan Terkini untuk
Mencapai Hidup Prima
Sampai Lanjut Usia**

DR. ABEDNEGO BANGUN, S.H., M.H.A.

Daftar Isi

Sekapur Sirih	6
Dari Penerbit	8
Daftar Isi	10
Pendahuluan	14

BAB 1. MEMAHAMI LANJUT USIA

Memahami Lanjut Usia	23
Memasuki Proses Masa Penuaan	26
Mengenali Teori Proses Penuaan	30
Faktor Pemicu Proses Penuaan	36
Fase Penuaan pada Wanita	44
Fase Penuaan pada Pria	46

BAB 2. PERUBAHAN PADA ORANG LANSIA

Perubahan pada Orang Lansia	53
Kemunduran Fisik	56
Perubahan Psikososial dan Mental	66
Kemunduran Kesehatan	70
Tekanan Hidup	72

BAB 3. HINDARI KEBIASAAN PEMICU PENUAAN DINI

Hindari Kebiasaan Pemicu Penuaan Dini	77
Emosi Negatif	78
Mengonsumsi Makanan Berlemak dan Cepat Saji	82
Mengonsumsi Alkohol	84
Merokok	86
Mengonsumsi Kopi	88
Kurang Bergerak	90
Menghirup Polusi Udara	92
Terpapar Sinar Matahari	94
Kurang Tidur	96
Mengonsumsi Gula Berlebihan	98

BAB 4. HUBUNGAN MAKANAN DENGAN PENUAAN DINI

Hubungan Makanan dengan Penuaan Dini	103
--	-----

Makanan Mengandung Olestra (Lemak Sintetis)	105
Makanan Cepat Saji	106
Daging Mengandung Nitrat	108
Lemak Jenuh Produk Hewani	110
Minuman Beralkohol	112
Minuman Bersoda	114
Kopi	116
Daging Merah	118
Mentega (<i>Hydrogenated Fat</i>) dan Makanan Beku	119
Makanan dan Minuman Mengandung Gula	120

BAB 5. PENYAKIT YANG SERING MENYERANG LANSIA

Penyakit yang Sering Menyerang Lansia	125
Rematik atau Radang Sendi (Arthritis)	128
Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)	130
Diabetes Melitus	132
Penyakit Jantung	134
Stroke	136
Osteoporosis	138
Kanker	140
Kepikunan atau Demensia	142
Malnutrisi (Keadaan Gizi Salah)	144
Konstipasi	146
Selera Makan Berkurang (Anoreksia)	148
Pentingnya Upaya Pencegahan	150

BAB 6. PENTINGNYA GIZI DAN NUTRISI BAGI LANSIA

Pentingnya Gizi dan Nutrisi bagi Lansia	157
Pentingnya Memilih Makanan	158
Makanan Sehat	162
Faktor Penunjang Usia Dini	166
Asupan Vitamin	167
Asupan Mineral	176
Serat	186
Air	188