

MATERI KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI PEDOMAN UNTUK PUSKESMAS DALAM PEMBERDAYAAN LANJUT USIA



Seri Kesehatan Dewasa dan Pra Lanjut Usia



Peran lansia dalam meningkatkan kesehatan usia dewasa dan pra Lansia :

- 1) Memberi teladan dalam melakukan perilaku hidup bersih rumah tangga (PHBS RT).
- 2) Menganjurkan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.
- 3) Menganjurkan dan memberi teladan untuk aktivitas fisik dan olahraga sesuai kemampuan.
- 4) Menganjurkan dan memberi teladan untuk tidak merokok, mengonsumsi minuman keras dan tidak menggunakan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA).
- 5) Menganjurkan perlunya pemeriksaan kesehatan berkala.
- 6) Menganjurkan Pasangan Usia Subur (PUS) untuk merencanakan kehamilan dengan menjadi peserta KB Aktif untuk menghindari '4 Terlalu' dan kehamilan tidak diinginkan.
- 7) Menganjurkan calon pengantin (Catin) untuk memeriksakan kesehatan sebelum menikah.
- 8) Memberikan contoh kehidupan rumah tangga yang sehat dan bebas dari kekerasan rumah tangga dan mencari bantuan bila ada kekerasan dalam rumah tangga.



- 9) Menjaga komunikasi yang baik antar anggota keluarga, menyarankan rekreasi untuk memelihara kesehatan jiwa dan mengurangi stres.
- 10) Mengajukan untuk tetap mempertahankan kapasitas intelegensia pada dewasa dan pra lansia sehingga tetap produktif.
- 11) Menyarankan keluarga untuk menjadi peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RUMAH TANGGA

1. Merencanakan kehamilan
2. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
3. Memberi bayi ASI eksklusif
4. Menimbang bayi dan balita
5. Menggunakan air bersih
6. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
7. Menggunakan jamban sehat
8. Memberantas jentik di rumah
9. Makan buah dan sayur setiap hari
10. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
11. Tidak merokok di dalam rumah

Gizi Seimbang

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan;
2. Banyak makan sayuran dan cukup makan buah;
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi;
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok;
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak;
6. Biasakan sarapan;
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman;



Aktivitas Fisik, Latihan Fisik, Olah raga

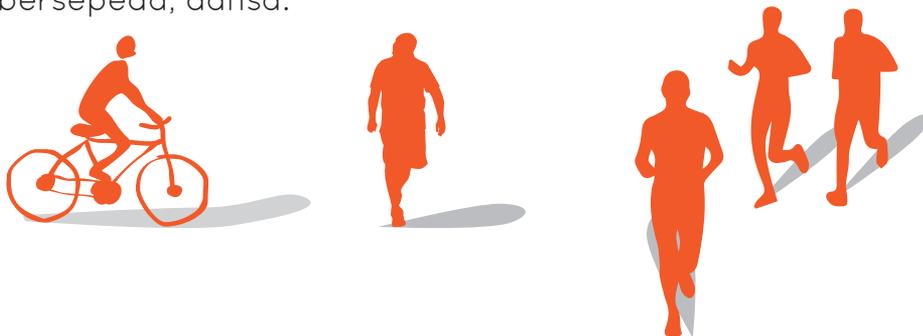
Aktivitas Fisik adalah setiap aktivitas yang membuat tubuh bergerak dan mengeluarkan energi.

Contoh : membersihkan rumah, berkebun, naik-turun tangga, mencuci mobil.



Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara baik, benar, teratur dan teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

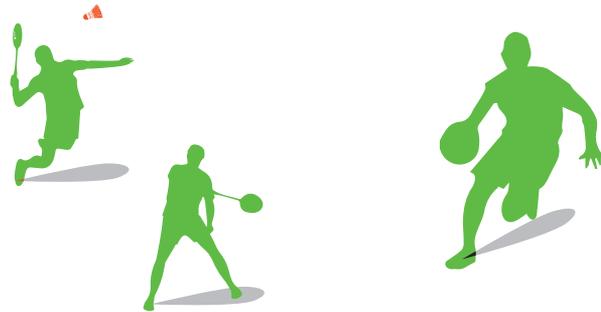
Contoh : jalan kaki, jogging, berenang, senam aerobik, bersepeda, dansa.



4.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki aturan tertentu dan ada unsur kompetisi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.

Contoh : sepakbola, bulutangkis, bola basket, tenis meja, balap sepeda.



Manfaat melakukan latihan fisik dengan baik, benar, teratur dan teratur secara berkesinambungan (terprogram) minimal 12 minggu akan berdampak :

1. Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan pada tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh atau cedera.
2. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan.
3. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang untuk memperkuat massa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung, dan lutut serta mencegah osteoporosis .
4. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru, serta pembuluh darah.



5.

5. Mengurangi risiko terjadinya berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, osteoporosis.
6. Meningkatkan sensitivitas hormonal terhadap jaringan tubuh.
7. Meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.
8. Meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi stres, kecemasan dan depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri.



6.

Dewasa & Pra Lanjut Usia

HAL HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN PADA SAAT LATIHAN FISIK

Langkah-langkah yang perlu diperhatikan adalah:

1. Melakukan program latihan fisik yang direkomendasikan.
2. Program latihan fisik pada beberapa minggu pertama harus diawasi dan dimonitor oleh instruktur maupun dokter terutama bagi lanjut usia yang mempunyai kemampuan fisik yang terbatas.
3. Waktu disesuaikan dengan waktu luang. Idealnya waktu pagi dari matahari terbit sampai jam 8 , untuk memanfaatkan sinar ultra violet atau sore setelah jam 4.



7.

Persiapan sebelum Latihan Fisik

1. Melakukan pemeriksaan kesehatan awal untuk mengetahui ada tidaknya kondisi kesehatan yang membuat latihan fisik tidak boleh dilakukan.
2. Memakai pakaian olahraga yang sesuai dengan kondisi cuaca, nyaman, dapat menyerap keringat dan elastis agar tidak mengganggu gerak tubuh (bahan kaos, *training pack*);
3. Memakai sepatu olahraga yang nyaman dan sesuai dengan jenis latihannya;
4. Memakai kaos kaki yang cukup tebal dan menyerap keringat;
5. Konsumsi yang dianjurkan menjelang melakukan latihan fisik:



- Minum secukupnya sebelum, selama, dan sesudah latihan;
- 30 menit sebelum latihan dianjurkan minum air saja;
- Makan pagi disesuaikan dengan kebiasaan sehari-hari;



8.

- Bila latihan dilakukan sore hari, konsumsi makanan sebaiknya:
 - a. Makan besar 3-4 jam sebelum latihan;
 - b. Makanan kecil atau ringan seperti biskuit atau roti 2-3 jam sebelum latihan;
 - c. Makanan cair seperti bubur atau jus buah 1-2 jam sebelum latihan.



KESEHATAN JIWA



Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi pada komunitasnya.

Ciri orang sehat jiwa

1. Merasa nyaman terhadap dirinya.
2. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain.
3. Mampu memenuhi kebutuhan hidup.

Gejala dan tanda Gangguan Jiwa

1. Sulit tidur atau tidur berlebihan.
2. Sulit berkonsentrasi.
3. Pusing, tegang, sakit kepala, bedebar- debar, keringat dingin.
4. Sakit ulu hati, diare, mual, muntah.
5. Berkurangnya gairah kerja dan atau seksual.
6. Sering melakukan kesalahan pada pekerjaan.



7. Sering bolos kuliah / bekerja, prestasi sangat turun.
8. Sering bertikai dengan teman.
9. Menarik diri dari pergaulan.
10. Mengamuk atau merusak.

Mencegah terjadinya gangguan jiwa dengan cara :

1. Berperilaku hidup sehat
2. Bersosialisasi
3. Cukup Istirahat
4. Olahraga
5. Rekreasi
6. Membaca bacaan yang positif



Cara menjaga kesehatan jiwa dalam keluarga

1. Antar anggota keluarga berkomunikasi dengan baik, saling peduli, menghargai, menjaga dan melindungi.
2. Tiap anggota keluarga didengar pendapatnya dan diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya.
3. Menghargai privasi anggota keluarga.
4. Menerima keadaan seperti apa adanya.
5. Menjalankan kehidupan beragama.
6. Bersikap saling setia dan saling percaya.
7. Tidak melakukan kekerasan fisik maupun psikologis.

Apabila ada gejala/tanda gangguan jiwa anggota keluarga segera dikonsultasikan ke petugas kesehatan.



STRES

Stres merupakan reaksi seseorang baik fisik maupun kejiwaan yang terjadi apabila mendapatkan tekanan terhadap dirinya. Tekanan dapat dari dirinya sendiri ataupun dari lingkungannya. Reaksi seseorang terhadap stres dapat negatif dapat pula positif.

Penyebab stres

1. Fisik, misalnya karena sakit.
2. Ekonomi, misalnya menghadapi pensiun.
3. Sosial dan budaya, misalnya mengalami kegagalan, konflik rumah tangga, kesedihan, dll.



Cara mengurangi stres

1. Meningkatkan dan memelihara kesehatan dengan berperilaku hidup bersih dan sehat.
2. Merancang masa depan dengan baik.
3. Setiap perubahan menimbulkan stres, oleh karena itu apabila perlu ada perubahan besar dalam kehidupan, dilakukan bertahap. Setelah terjadi penyesuaian baru dilakukan perubahan selanjutnya.
4. Melakukan pekerjaan atau kegiatan sesuai minat dan kemampuan.
5. Berpikir positif, selalu berpikir tentang hal yang baik dan mengambil sisi positif dari seseorang atau suatu keadaan.
6. Melakukan relaksasi untuk menenangkan pikiran selama 10-15 menit.
7. Melakukan kegiatan yang menyenangkan diri, misalnya mendengarkan musik, menyanyi, menari atau melakukan hobi yang menyenangkan, rekreasi.
8. Membicarakan masalah dengan orang yang dipercaya.
9. Membina persahabatan atau silaturahmi (bersosialisasi).
10. Meningkatkan iman dan takwa.



TUBERKULOSIS PARU (TB- PARU)

Gejala

1. Batuk berdahak selama 2-3 minggu atau lebih.
2. Dahak bercampur darah.
3. Batuk darah.
4. Nafas sesak.
5. Lemas atau tidak enak badan.
6. Demam.
7. Nafsu makan menurun.
8. Berat badan menurun.
9. Berkeringat pada malam hari tanpa aktifitas fisik.

Penyakit TB lebih mungkin terjadi pada kondisi berikut:

1. Ventilasi ruangan yang buruk.
2. Kepadatan penduduk.
3. Kemiskinan.
4. Tempat berkumpul orang (misalnya : penjara atau panti sosial).
5. Perilaku manusia: merokok dan mengkonsumsi NAPZA.
6. Menderita penyakit: Gizi buruk, Diabetes melitus, HIV.



Penularan TB-Paru terjadi dari satu penderita ke orang lain melalui udara. Sumber penularan TB-Paru adalah penderita yang dahaknya mengandung kuman TB. Penularan terjadi bila seseorang menghirup udara yang mengandung kuman TB tersebut.

Pencegahan penularan :

1. Bagi penderita :

- a. Minum obat dengan teratur selama 6-8 bulan.
- b. Menutup mulut dengan sapu tangan atau tisu ketika batuk atau bersin atau menggunakan masker.
- c. Membuang dahak ditempat khusus yang diberi desinfektan/zat pembunuh kuman.
- d. Makan makanan bergizi.
- e. Melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara teratur.

2. Menjemur peralatan tidur.

3. Memastikan sinar matahari masuk kedalam rumah atau kamar.

4. Membuat ventilasi yang baik agar ruangan tidak gelap dan lembab.

5. Menjauhkan bayi dari penderita.



Pengobatan

Untuk pengobatan TB-Paru digunakan obat anti tuberkulose (OAT). Obat harus diminum secara teratur selama 6-8 bulan dan berobat hingga tuntas atau dinyatakan sembuh.

Apabila pasien berhenti minum obat sebelum dinyatakan sembuh akan terjadi :

1. Penyakit tidak sembuh dan berisiko menular kepada orang lain.
2. Penyakit menjadi berat dan dapat menyebabkan kematian
3. Kuman menjadi kebal terhadap obat tahap pertama sehingga harus diganti obat tahap kedua yang lebih mahal, lebih berat efek sampingnya dan tingkat kesembuhan akan lebih rendah.



PEMERIKSAAN ATAU CEK KESEHATAN SECARA BERKALA



Manfaat pemeriksaan kesehatan berkala yakni:

1. Mengetahui kondisi kesehatan seseorang.
2. Menemukan adanya risiko penyakit, terutama penyakit degeneratif (penyakit akibat kemunduran fungsi tubuh).
3. Menemukan gejala penyakit sejak dini.
4. Memantau perkembangan penyakit.

Pemeriksaan minimal yang dilakukan meliputi:

1. Tinggi badan, Berat badan, lingkar perut
2. Tekanan darah
3. Kadar gula dan lemak darah
4. Pemeriksaan leher rahim dan payudara untuk deteksi kanker.



18.

Dewasa & Pra Lanjut Usia

Jadwal pemeriksaan:

1. Setiap 6 bulan apabila seseorang dalam kondisi sehat.
2. Setiap 3 bulan apabila ada faktor risiko terjadinya penyakit.
3. Setiap 1 bulan apabila menderita sakit.



PERENCANAAN KEHAMILAN

Perencanaan kehamilan adalah pengaturan kapan usia ideal dan saat yang tepat serta siap untuk hamil, mengatur jarak kehamilan dan jumlah anak.

Tujuan perencanaan kehamilan

Perencanaan kehamilan bertujuan untuk mencegah kehamilan 4 Terlalu yaitu :

1. Terlalu muda (kurang dari 20 tahun),
2. Terlalu tua (lebih dari 35 tahun)
3. Terlalu dekat jarak kehamilan (kurang dari 2 tahun),
4. Terlalu sering hamil (lebih dari 3 anak),



Kehamilan perlu direncanakan karena bila pasangan terutama calon pengantin (catin) memiliki status kesehatan yang baik dan terhindar dari penyakit, maka saat hamil, ibu dan janin dalam keadaan sehat sehingga bayi yang dilahirkan sehat.

Perlu diperhatikan bahwa :

- Usia catin perempuan kurang dari 20 tahun dilakukan penundaan kehamilan.
- Catin perempuan dengan kondisi kesehatan tertentu perlu memperbaiki status kesehatannya sebelum hamil.

Manfaat mengatur jarak kehamilan

1. Jarak kehamilan perlu diatur karena kondisi fisik dan mental ibu perlu dipersiapkan untuk memberikan kesempatan pada bayi mendapatkan ASI dan pola asuh yang baik.
2. Jarak kehamilan satu dengan berikutnya tidak boleh terlalu dekat (kurang dari 2 tahun), sebab kondisi rahim ibu belum pulih dan perlu waktu bagi ibu untuk menyusui dan merawat bayi.



Dampak kehamilan pada usia muda (< 20 tahun).

Kehamilan pada usia muda mempunyai risiko terhadap kesehatan ibu dan bayi, serta dapat berakibat pada kematian ibu dan bayi.

Risiko yang mungkin terjadi jika jarak kehamilan terlalu dekat

1. Perdarahan pada saat melahirkan
2. Anemia
3. Keguguran
4. Bayi lahir sebelum waktunya
5. Bayi berat lahir rendah (BBLR)
6. Cacat bawaan pada bayi

Cara merencanakan kehamilan

Mengatur kapan waktu yang tepat untuk hamil, mengatur jarak dan jumlah anak dapat dilakukan dengan menggunakan kontrasepsi sesuai dengan kondisi dan pilihan pasangan suami istri.

Oleh karena itu, perlu berkonsultasi dengan petugas kesehatan agar dapat mengenali kebutuhan metode dan alat KB/ kontrasepsi yang tepat, sehingga membuat keputusan yang paling sesuai.



Risiko yang dapat terjadi pada kehamilan usia muda

- Kesulitan dalam persalinan karena organ reproduksi belum berkembang sempurna.
- Keguguran.
- Perdarahan.
- Bayi lahir sebelum waktunya.
- Bayi berat lahir rendah.
- Cacat bawaan.
- Masalah mental sosial (ibu belum siap menerima kehamilan).

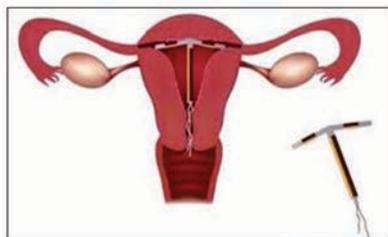
Cara menghindari kehamilan di usia muda

1. Mengupayakan pernikahan pada perempuan usia diatas 20 tahun.
2. Tunda kehamilan pertama sampai usia perempuan diatas 20 tahun.



METODE KONTRASEPSI

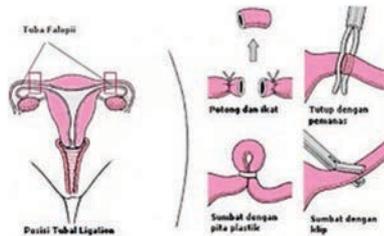
Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)



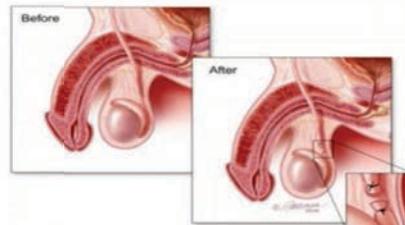
Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)



Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) / Implan



Metode Operasi Wanita (MOW)



Metode Operasi Pria (MOP)



Non-Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)



Metode Amemore Laktasi
(MAL)



KONDOM



KB Suntik



KB Pil



Mempersiapkan pembiayaan kesehatan keluarga

Untuk menjamin pembiayaan kesehatan dalam keluarga, hendaknya setiap keluarga termasuk bayi yang masih ada dalam kandungan mempunyai jaminan kesehatan, salah satunya dengan menjadi peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Caranya dengan mendaftarkan diri ke kantor Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan atau melalui telepon BPJS Kesehatan *Care Center* 1500-400 dan membawa kelengkapan persyaratan yang dibutuhkan.





“Lansia Berdaya, Keluarga Sehat “

Informasi lebih lanjut hubungi :

DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA

Jl. H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9

Gedung Adyatma Lt. 7 Ruang 712-713

Jakarta Telp. 021 5203116
