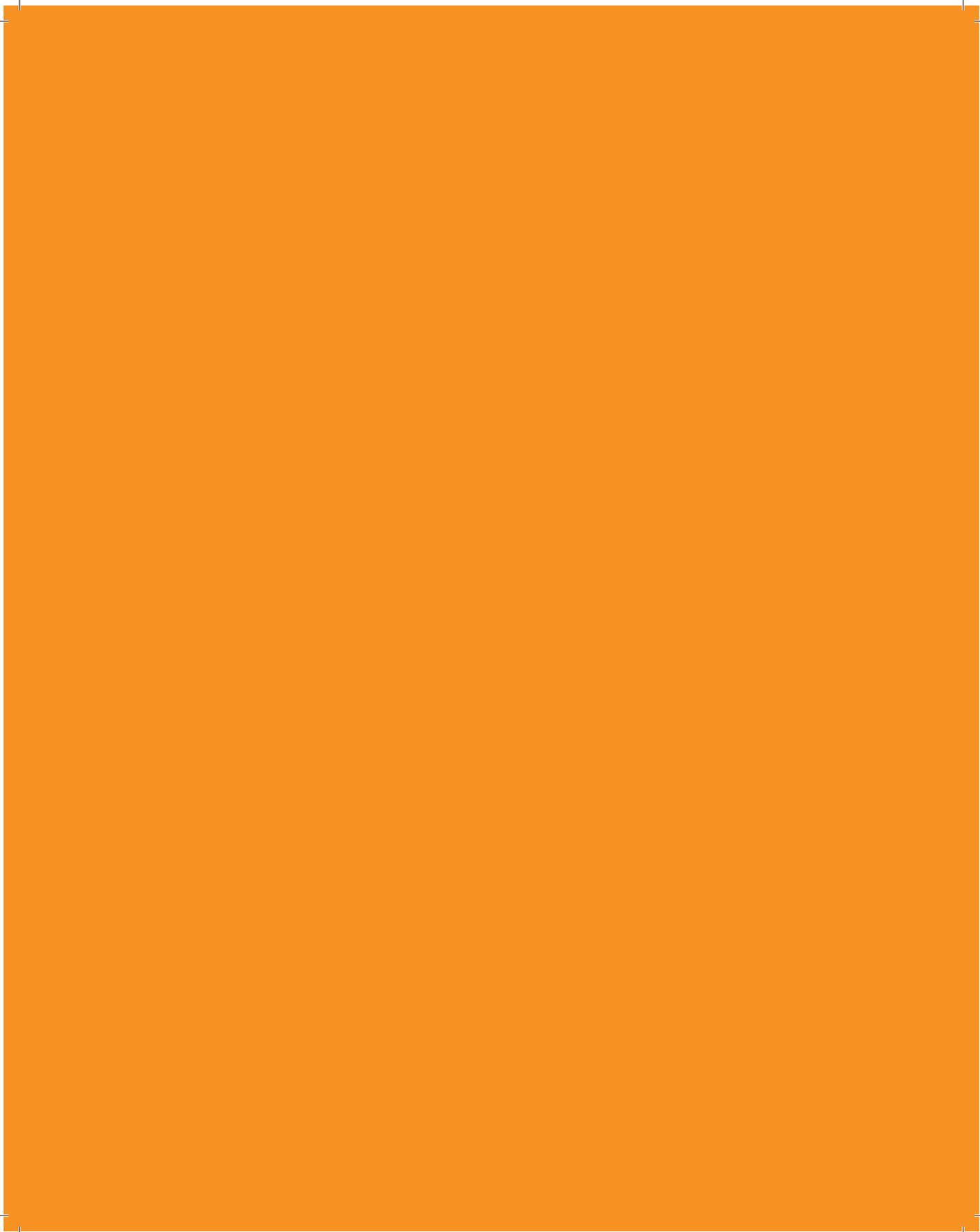


**MATERI KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI
PEDOMAN UNTUK PUSKESMAS DALAM
PEMBERDAYAAN LANJUT USIA**



**SERI
KESEHATAN
LANJUT USIA**



Peran lansia dalam meningkatkan kesehatan lansia sendiri adalah :

- 1) Melakukan dan mengajak lansia lain untuk melakukan perilaku hidup sehat dengan CERDIK.
- 2) Melakukan dan memberikan keteladanan dalam mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.
- 3) Mempertahankan dan meningkatkan kapasitas intelegensia sehingga tetap aktif dan produktif.
- 4) Melakukan dan memberikan keteladanan dalam aktivitas fisik dan olahraga.
- 5) Melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya, orang lain dan lingkungannya.
- 6) Selalu bersilaturahmi.
- 7) Beribadah dengan baik.
- 8) Mengenali masalah kesehatan dan mencari solusi.
- 9) Mengikuti kegiatan di kelompok lansia (Posyandu Lansia/ Posbindu).
- 10) Mengajak dan mengikuti program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) atau jaminan kesehatan lain.



PERSIAPAN DIRI MEMASUKI MASA LANSIA

1. Menerima sebagai proses alamiah.
2. Meningkatkan kesabaran, berfikir positif dan optimis, serta meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan/pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan.
3. Tetap setia dengan pasangan yang sah, dan meningkatkan hubungan harmonis dalam keluarga, pertemanan dan partisipasi dengan lingkungan masyarakat.
4. Mempersiapkan dana untuk biaya hidup dan jaminan kesehatan (Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) atau Jaminan Kesehatan lainnya).
5. Meningkatkan kesehatan dengan menerapkan PHBS dan makan dengan gizi seimbang.

Perubahan yang terjadi pada lansia

1. Kekuatan tubuh menurun
2. Daya ingat menurun
3. Pendengaran dan penglihatan berkurang
4. Gangguan keseimbangan
5. Kekebalan menurun
6. Gangguan pencernaan



2.

Lanjut Usia

Perilaku hidup bersih dan sehat yang dianjurkan pada Lansia

1. Mendekatkan diri pada Tuhan.
2. Pengaturan gizi/diet seimbang .
3. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.
4. Memelihara kebersihan tubuh secara teratur.
5. Memelihara kebersihan gigi dan mulut.
6. Melakukan aktifitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit 3 kali seminggu.
7. Tidak merokok, mengonsumsi minuman keras dan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA).
8. Mengembangkan hobi sesuai minat dan kemampuan.
9. Istirahat cukup dan kelola stress dengan baik.
10. Terus melakukan kegiatan mengasah otak misalnya membaca dan menulis, bermain catur, mengisi teka teki silang, bermain musik, dll.

kebiasaan Cerdik Cegah Penyakit Tidak Menular

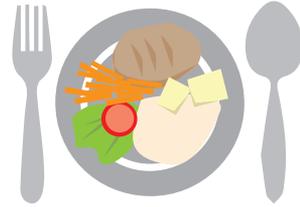


HAL YANG DAPAT TERJADI DAN PERLU DIPERHATIKAN PADA LANSIA

1. Berkurangnya kemampuan gerak
2. Mudah jatuh dan patah tulang
3. Gangguan buang air kecil dan buang air besar
4. Infeksi
5. Gangguan penglihatan dan gangguan pendengaran
6. Gangguan gizi
7. Gangguan tidur
8. Sering lupa, kebingungan
9. Kesepian dan menyendiri
10. Gangguan fungsi seksual
11. Tanda anemia (lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai)
12. Sesak nafas, nyeri dada
13. Kaki bengkak, kesemutan, sring haus
14. Sakit kepala hebat, pusing berputar
15. Keluar darah atau cairan dari jalan lahir secara terus menerus
16. Benjolan tidak normal



PENGATURAN GIZI PADA LANJUT USIA



Pengaturan Gizi

Gizi untuk mempertahankan atau meningkatkan berat badan bagi Lansia yang kekurangan berat badan:

1. Makan dengan porsi kecil tetapi sering lebih baik daripada makan tiga kali sehari dengan porsi besar.
2. Bila merasa kesepian, nafsu makan cenderung menurun, upayakan makan bersama, misalnya dengan keluarga, tetangga atau teman seusia.
3. Berkonsultasi dengan petugas kesehatan bila ada penyakit atau gangguan yang menyebabkan kesulitan makan (misalnya kerusakan gigi, penyakit infeksi kronis, cacat dan penyakit lain).



Gizi untuk menurunkan berat badan bagi yang overweight / kelebihan berat badan, meliputi:

1. Pengaturan gizi dengan makanan yang mengandung banyak serat, rendah lemak dan karbohidrat.
2. Diikuti dengan aktivitas fisik, latihan fisik dan olah raga teratur, dengan frekuensi yang cukup sesuai dengan kemampuan.

Gizi untuk mengatasi perubahan fungsi saluran pencernaan meliputi:

1. Mengonsumsi makanan berserat tinggi setiap hari, misalnya kangkung dan buah-buahan segar, roti dan sereal (biji utuh). Biji utuh yang telah dimasak seperti bubuk gandum, beras menir, kacang-kacangan, merupakan sumber serat yang baik untuk Lansia yang mempunyai kesulitan mengunyah.
2. Minum air putih satu gelas untuk melancarkan buang air besar.
3. Tidak menggunakan pencahar setiap hari. Sebagai gantinya minum secara rutin susu asam (yoghurt) karena mempunyai serat yang baik untuk flora usus untuk mengendalikan kolesterol dalam tubuh.



Gizi untuk mencegah atau memperlambat osteoporosis meliputi:

1. Meningkatkan konsumsi makanan yang banyak mengandung kalsium terutama bagi perempuan misalnya teri, tahu, daun katuk, keju, serta susu rendah lemak. Kalsium yang dianjurkan 500 mg/hari, sedangkan perempuan yang menderita osteoporosis dianjurkan 800 mg/hari.
2. Latihan fisik atau olah raga secara teratur.

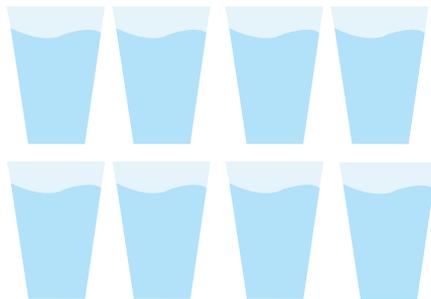


Bahan makanan yang dianjurkan untuk Lansia :

1. Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah tumbuk, beras putih dll) jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum dan havermut.
2. Lauk pauk sebagai protein, lemak dan mineral.
 - A. Sumber makanan hewani: ikan (dianjurkan ikan teri), ikan kembung basah dan segar dll, daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur dan susu rendah lemak dan lainnya,



- B.** Sumber makanan nabati: tempe, tahu dan kacang-kacangan serta olahannya.
3. Sayuran berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, dan lalapan dan sayuran segar lainnya.
 4. Buah berwarna: pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel dll.
 5. Makanan sumber zat besi seperti: hati sapi, hati ayam, daging sapi, daging ayam, sayuran berwarna hijau (bayam) dan kacang-kacangan,
 6. Makanan sumber kalsium seperti: ikan (ikan teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll) dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, strawberry, buah naga dll).
 7. Minum air putih minimal 8 gelas sehari atau sesuai anjuran petugas kesehatan berdasarkan kondisi kesehatan individu.



8.

Bahan Makanan yang dibatasi untuk Lansia

1. Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari adalah sesuai dengan anjuran (G4G1L5), yang artinya:
 - a. Konsumsi Gula maksimum 4 sendok makan (50gram/ hari).
 - b. Konsumsi Garam maksimum 1 sendok teh (2gram/ hari).
 - c. Konsumsi Lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67gram/ hari).
2. Konsumsi makanan sumber natrium: makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman berkarbonasi/bersoda.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penyiapan makanan :

1. Konsumsi makanan yang beraneka ragam dan bergizi.
2. Hindari makanan yang mengandung lemak berlebihan, gula, garam, dan makanan yang diawetkan.
3. Banyak konsumsi makanan yang mengandung serat (sayur-sayuran dan buah-buahan).



4. Sayuran dipotong lebih kecil, bila perlu dimasak sampai empuk, daging dicincang, buah dihaluskan (blender atau parut).
5. Porsi makan kecil dan sering, dianjurkan makanan utama 3 kali dan selingan 3 kali.
6. Minum air putih minimal 8 gelas untuk memenuhi kebutuhan air atau sesuai anjuran petugas kesehatan berdasarkan kondisi kesehatan individu.
7. Makan bersama dapat meningkatkan nafsu makan.
8. Tingkatkan cita rasa makanan dengan menggunakan berbagai bumbu untuk mengurangi penggunaan garam, misalnya bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, jeruk nipis dll.





AKTIFITAS DAN LATIHAN FISIK BAGI LANSIA

Lansia sebaiknya melakukan aktivitas fisik harian dan latihan fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya.

- **Aktivitas Fisik** adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.
contoh: berkebun, menyapu, membersihkan rumah, bermain dengan cucu, dll.
- **Latihan Fisik** adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan gerakan tubuh yang berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
contoh: senam, jalan cepat, jogging, bersepeda, berenang, dll.

Manfaat Latihan Fisik

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. 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. Meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.
6. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri.
7. Mengendalikan stres, kecemasan dan depresi.

Kaidah dan tahapan latihan fisik

1. Latihan fisik dapat dilakukan dimana saja dengan memperhatikan cuaca, lingkungan sehat, aman, nyaman, bebas polusi, tidak rawan risiko cedera.
2. Dilakukan bertahap sesuai dengan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani agar tidak menimbulkan cedera.
3. Dimulai dengan pemanasan dan peregangan selama 10-15 menit, diikuti latihan inti selama 20-60 menit, kemudian diakhiri dengan pendinginan 5-10 menit.



4. Latihan fisik yang terukur dilakukan dengan mengukur denyut nadi latihan mencapai 60-70% dari denyut nadi maksimal yakni 96-112 per menit.
 - a. Mengukur Denyut Nadi Latihan (DNL) mencapai 60-70% dari denyut nadi maksimal yaitu 96-112 kali permenit.
 - b. Tes bicara: Jika saat melakukan latihan kata-kata diucapkan dengan terengah-engah maka latihan sudah melebihi intensitas yang dianjurkan.
5. Tes bicara, jika saat melakukan latihan kata kata diucapkan dengan terengah- engah maka latihan melebihi intensitas yang dianjurkan.
6. Latihan fisik teratur dilakukan secara bertahap dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu dengan selang satu hari istirahat.
7. Bagi yang memiliki gangguan kesehatan sebaiknya latihan dilakukan dalam pengawasan dokter.



Hal hal yang tidak Dianjurkan bagi Lanjut usia

1. Waktu latihan inti lebih dari 60 menit.
2. Gerakan tubuh yang memantul (dihentak-hentak) dan melompat-lompat.
3. Latihan beban dengan beban berlebihan (mengangkat dumbel).
4. Latihan fisik yang mengganggu keseimbangan, seperti berdiri di atas 1 kaki tanpa berpegangan atau latihan di tempat yang tidak rata dan licin.
5. Gerakan menengadahkan kepala ke belakang dan memutar kepala.
6. Gerakan membungkukkan badan ke depan.



MASALAH KESEHATAN PADA LANJUT USIA

Penyakit tekanan darah tinggi (Hipertensi)

Tanda dan gejala

1. Sakit kepala.
2. Kelelahan.
3. Mual dan muntah.
4. Sesak nafas.
5. Nafas pendek.
6. Gelisah.
7. Pandangan menjadi kabur.
8. Mata berkunang kunang.
9. Mudah marah.
10. Telinga berdengung.
11. Sulit tidur.
12. Rasa berat ditengkuk.

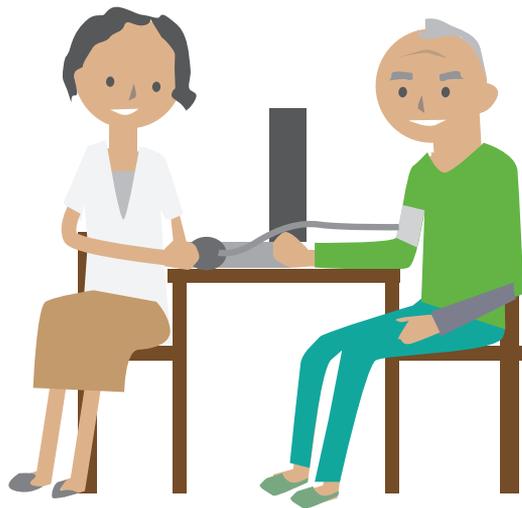
Komplikasi

1. Stroke.
2. Gagal ginjal.
3. Gagal jantung.
4. Gangguan penglihatan.



Cara Pencegahan

1. Kurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak garam.
2. Berpikir dan bersikap positif.
3. Mengelola stress dengan baik antara lain dengan latihan pernafasan dalam (meditasi, yoga, taichi).
4. Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan.
5. Minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter.
6. Tidak merokok.



Penyakit kencing manis (Diabetes Melitus)

Tanda dan gejala

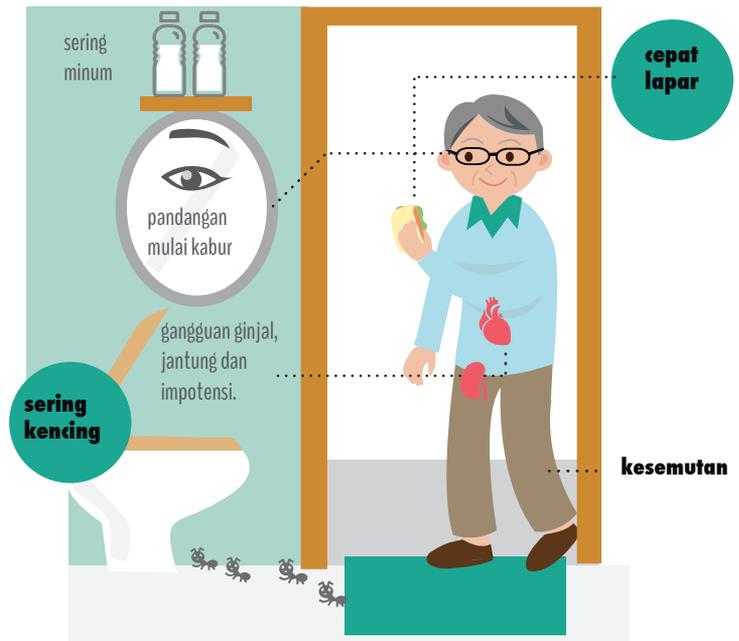
1. Sering kencing.
2. Sering haus.
3. Cepat lapar.
4. Berat badan menurun tanpa sebab.
5. Cepat lelah.
6. Kesemutan.
7. Bila luka sulit sembuh.

Komplikasi

1. Kelainan mata.
2. Kelainan kulit.
3. Kelainan syaraf.
4. Kelainan ginjal.
5. Kelainan jantung.
6. Kelainan pada gigi.

Cara Pencegahan

1. Banyak makan sayuran dan cukup buah buahan.
2. Membatasi makanan/ minuman manis, asin dan berlemak.
3. Membiasakan sarapan.
4. Melakukan aktivitas fisik cukup dan mempertahankan berat badan.
5. Istirahat cukup.

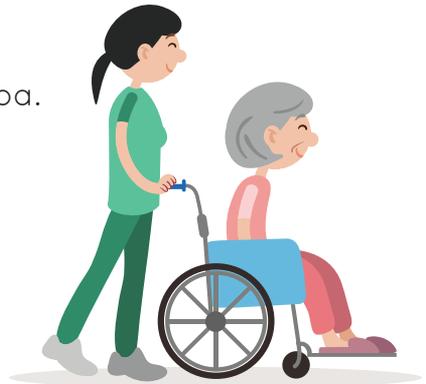


Stroke

Stroke adalah berkurangnya suplai oksigen ke otak yang terjadi akibat sumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak, sehingga menyebabkan kerusakan dan kematian jaringan otak.

Tanda dan gejala

1. Sakit kepala
2. Anggota tubuh satu sisi melemah atau tidak bisa digerakkan secara tiba-tiba.
3. Bibir tidak simetris.
4. Gangguan bicara (pelo).
5. Keseimbangan dan kesadaran terganggu.
6. Bisa terjadi penurunan kesadaran.
7. Rabun atau gangguan penglihatan tiba-tiba.
8. Gangguan atau kesulitan menelan.



Cara Pencegahan

Mengendalikan faktor risiko yakni tekanan darah, gula darah dan kolesterol harus dalam batas normal.

Cara penanganan

Apabila ada salah satu gejala segera dibawa ke rumah sakit, usahakan sebelum 3 jam pertama.



Penyakit paru-paru obstruktif kronis (PPOK)

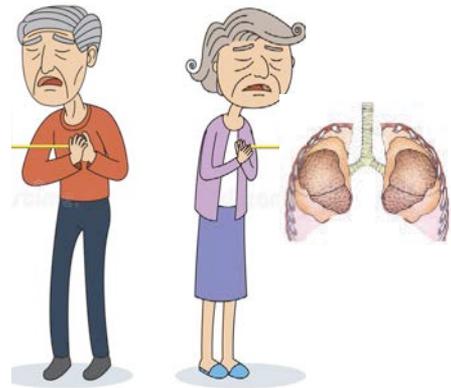


Tanda dan gejala

1. Sesak nafas.
2. Batuk berdahak menahun.
3. Nafas berbunyi.
4. Cepat lelah.

Cara Pencegahan

1. Tidak merokok.
2. Hindari faktor pencetus alergi.



Penyakit jantung koroner



Tanda dan gejala

1. Nyeri dada kiri, bahu kiri, lengan kiri, punggung atas, dan leher.
2. Sesak nafas.
3. Keringat dingin dan merasa lemah.

Cara Pencegahan

1. Hindari konsumsi makanan yang berlemak (kolesterol)
2. Tidak/berhenti merokok
3. Hindari konsumsi makanan dan minuman manis
4. Perbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan
5. Beraktivitas dan latihan fisik secara teratur
6. Periksa ke dokter secara teratur



Pengeroposan tulang (osteoporosis)

Tanda dan gejala

1. Mudah jatuh.
2. Nyeri pada tulang.
3. Gangguan gerak.
4. Gangguan postur tubuh (bongkok).



Cara Pencegahan

1. Konsumsi makanan dan minuman yang cukup kalsium misalnya teri basah, ikan laut, susu, keju, sayuran.
2. Cukup terkena paparan sinar matahari.
3. Aktivitas dan latihan fisik teratur.

Penyakit sendi (arthritis)

Tanda dan gejala

1. Kaku dan nyeri pada persendian.
2. Dapat disertai bengkak dan kemerahan pada sendi.
3. Penurunan / keterbatasan pergerakan sendi.
4. Cepat lelah.

Cara pencegahan

1. Kurangi berat badan.
2. Kurangi makanan berlemak termasuk gorengan.
3. Hindari konsumsi jeroan.
4. Mengurangi kacang-kacangan, makanan dan minuman kaleng, makanan dan minuman hasil fermentasi (tape, tuak), hasil laut kecuali ikan.
5. Latihan fisik teratur.



Depresi

Tanda dan gejala

1. Murung/ tidak bisa merasa senang.
2. Menyendiri.
3. Tidak ada minat atau inisiatif.
4. Pesimis/ khawatir berlebihan.

Cara Pencegahan

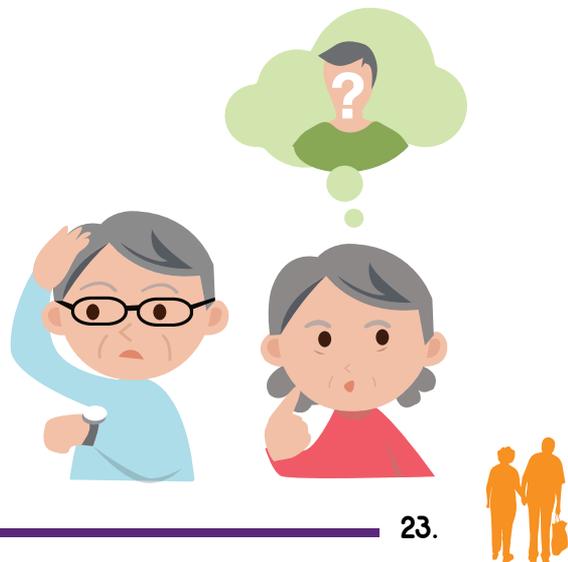
1. Melakukan kegiatan sosial dan kemasyarakatan antara lain rekreasi, ibadah berkelompok, arisan.
2. Aktifitas fisik teratur secara mandiri sesuai kemampuan.
3. Berpikir positif dengan bersyukur dan berprasangka baik.
4. Menerima keadaan (iklas).



Pikun (demensia)

10 Gejala Umum

1. Gangguan daya ingat (lupa akan kejadian yang baru saja dialami).
2. Sulit fokus (sulit melakukan pekerjaan sehari-hari, lupa cara memasak, menggunakan telepon, bekerja dengan waktu yang lebih lama dari biasanya).
3. Sulit melakukan kegiatan yang familiar.
4. Bingung akan waktu (hari/tanggal/hari penting), tidak tahu jalan pulang kembali ke rumah.
5. Kesulitan memahami visuospasial (membaca, mengukur jarak, menentukan jarak, membedakan warna, tidak mengenali wajah sendiri di cermin).



6. Gangguan berkomunikasi (kesulitan dalam menemukan kata yang tepat).
7. Menaruh barang tidak pada tempatnya (lupa dimana meletakkan sesuatu, curiga ada orang lain yang mencuri barang tersebut).
8. Salah membuat keputusan.
9. Menarik diri dari pergaulan.
10. Perubahan perilaku dan kepribadian (emosi berubah secara drastis, bingung, curiga, depresi, tergantung berlebihan kepada anggota keluarga, putus asa).

Cara Pencegahan

1. Melakukan kegiatan yang merangsang fungsi otak. Contoh: bermain catur, mengisi teka teki silang, membaca buku, bermain angklung, dll.
2. Mengembangkan hobi dan kegiatan yang bermanfaat. Contoh: merangkai bunga, berkebun, melukis, memasak, merajut, dll.
3. Beraktivitas fisik yang teratur secara mandiri sesuai dengan kemampuan.



4. Tetap melakukan aktivitas sosial kemasyarakatan. Contoh: bersosialisasi dengan ikut arisan, gotong royong sesuai kemampuan, menjenguk tetangga yang sakit, dll.
5. Konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang (sayur, buah, ikan).

Pemeriksaan kesehatan Lanjut Usia

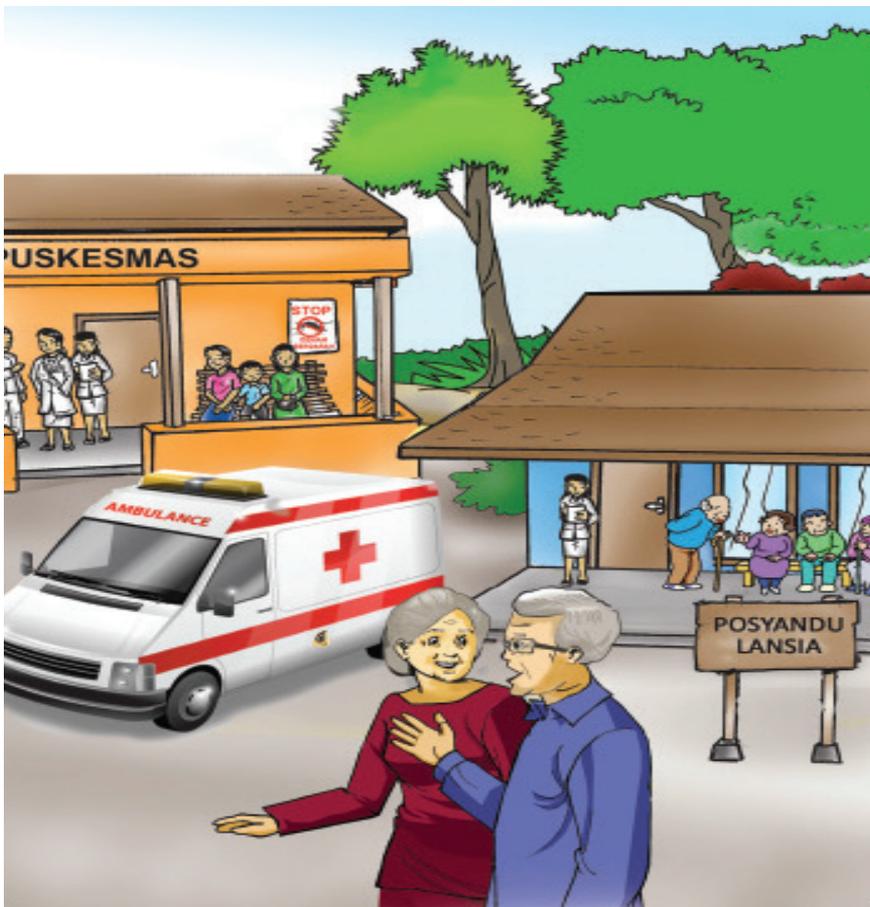
Pemeriksaan kesehatan minimal yang sebaiknya dilakukan lansia meliputi :

1. Pemeriksaan fisik termasuk tekanan darah (tensi), berat badan, dan tinggi badan.
2. Fungsi indera penglihatan dan pendengaran.
3. Pemeriksaan status fungsional meliputi status gizi, kemandirian, kesehatan mental dan kognitif.
4. Pemeriksaan laboratorium sederhana meliputi hemoglobin, kolesterol, gula darah dan asam urat.



Pemeriksaan kesehatan tersebut, dapat dilakukan di :

- Posyandu Lansia/Posbindu,
- Puskesmas dan jaringannya,
- Rumah Sakit, dll.



POSYANDU LANSIA / POSBINDU

Posyandu Lansia/Posbindu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) sebagai wadah pelayanan kepada Lansia di masyarakat.

Jenis Pelayanan Kesehatan di Posyandu Lansia/Posbindu

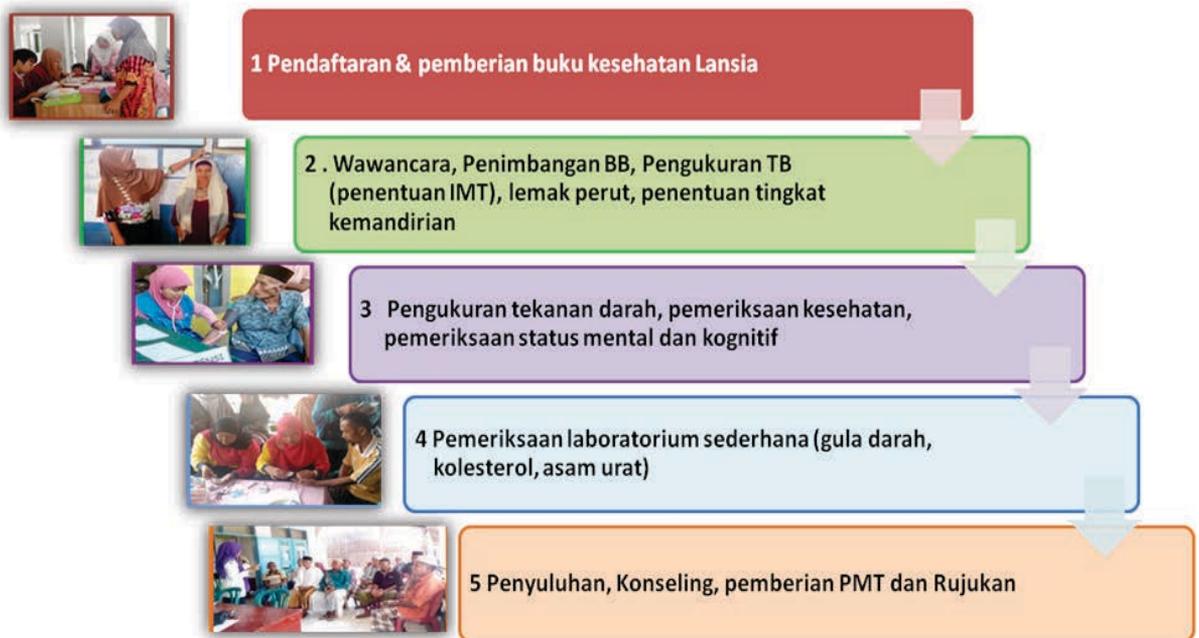
1. Pelayanan Kesehatan, antara lain :

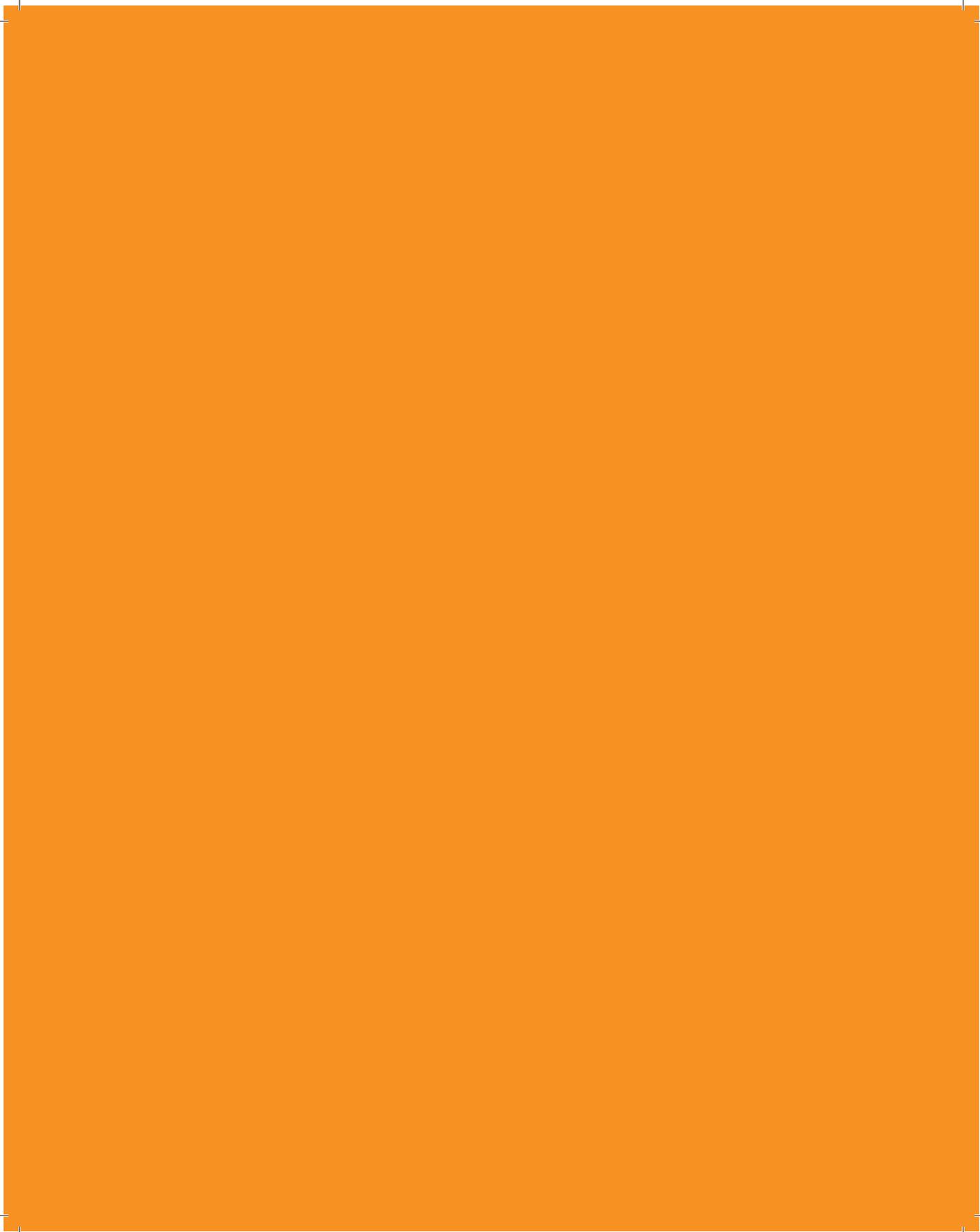
- Penilaian aktifitas kegiatan sehari-hari atau tingkat kemandirian.
- Pemeriksaan status mental dan kognitif.
- Pemeriksaan status gizi (penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan).
- Pemeriksaan fisik secara umum (tekanan darah, nadi, nafas, dll).
- Pemeriksaan laboratorium sederhana seperti kolesterol, gula darah sewaktu dan asam urat.
- Konsultasi kesehatan.



2. Penyuluhan kesehatan
3. Pemberian makanan tambahan
4. Aktifitas Fisik atau latihan fisik seperti melakukan senam lansia
5. Pemberdayaan potensi Lansia
6. Rekreasi

Tahapan Pelayanan di Posyandu Lansia





“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
