

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/346019144>

BUKU LANSIA

Book · November 2020

CITATIONS

0

READS

38,118

1 author:



[Mahendro Prasetyo Kusumo](#)

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

48 PUBLICATIONS 96 CITATIONS

SEE PROFILE



BUKU LANSIA

Mahendro Prasetyo Kusumo



BUKU LANSIA

Mahendro Prasetyo Kusumo

Cover depan: Freepik dan Rawpixel

Layout : Mia Purnama

Penerbit : Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian
Masyarakat (LP3M) UMY

Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, Indonesia 55183

Cetakan Pertama, 2020

ISBN: 9786237054344

*Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang Dilarang
Memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa
pun tanpa izin tertulis dari penerbit.*

IDENTITAS BUKU

PAS FOTO 2X3

Nama :

Tanggal lahir :

Alamat :

DAFTAR ISI

IDENTITAS BUKU	3
KATA PENGANTAR	5
PENDAHULUAN	7
TUJUAN	9
PERUBAHAN PADA LANSIA	11
MASALAH KESEHATAN YANG SERING MUNCUL PADA LANSIA	12
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN LANSIA	27
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI LANSIA	28
CARA MENCEGAH PENURUNAN FUNGSI TUBUH PADA LANSIA	30
LATIHAN FISIK BAGI LANSIA	34
GIZI BAGI LANSIA	38
PERSIAPAN LANSIA YANG INGIN MELALUKAN PERJALANAN JAUH	51
HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN PADA LANSIA	53
PROGRAM POSYANDU LANSIA	54
LEMBAR PEMANTAUAN BAGI LANSIA	55

KATA PENGANTAR



Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga pada akhirnya “Buku Lansia” ini dapat diterbitkan. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan dikarenakan perubahan

fungsi-fungsi organ yang terjadi seiring bertambahnya usia.

Perlu adanya strategi dalam melakukan manajemen yang tepat terhadap kesehatan lansia salah satunya melalui manajemen hidup sehat bagi lansia. Buku ini diharapkan dapat menjadi panduan lansia dalam melakukan perilaku hidup sehat, selain itu melalui buku ini lansia dapat memantau kesehatannya secara berkala

Kami menyadari bahwa buku panduan ini masih jauh dari sempurna, karenanya saran dan kritik membangun sangat kami harapkan. Kepada semua

pihak yang memberikan kontribusi dalam penyusunan buku lansia, kami menyampaikan terima kasih dan penghargaan atas kesungguhannya. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 2020

dr. Mahendro Prasetyo Kusumo, MMR., FISPH.,
FISCM., AIFO-K.

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

(UU Nomor 13 Tahun 1998)



Berdasarkan data World Population Ageing, pada tahun 2019 terdapat lebih dari 703 juta jumlah lansia secara global.

(United Nations, 2019)

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2019 mencapai **9,60 persen** atau sekitar 25,64 juta orang

(BPS, 2019)

Semakin bertambahnya usia, tubuh menjadi **semakin rentan** mengalami gangguan kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi-fungsi organ sehingga lansia harus memiliki **manajemen yang tepat** dalam menjaga kesehatannya.

(WHO, 2017)

9 dari 10 kematian akibat **covid-19**

yang dilaporkan di Amerika Serikat terjadi pada populasi berusia 65 tahun keatas (lansia). Sehingga **proteksi**

kesehatan terhadap lansia perlu menjadi perhatian.

(CDC, 2020)

TUJUAN

Tujuan Umum:

Lansia mampu melakukan manajemen hidup sehat baik jasmani maupun rohani

Tujuan Khusus:

1. Lansia mampu mengetahui pentingnya hidup manajemen hidup sehat
2. Lansia mengetahui perubahan yang terjadi

- 3.** Lansia mengetahui masalah
masalah yang sering dialami dan
bagaimana pencegahannya
- 4.** Lansia mengetahui manajemen
hidup sehat yang tepat

PERUBAHAN PADA LANSIA

- Menurunnya fungsi pendengaran seperti suara terdengar tidak jelas, kata-kata sulit dimengerti
- Menurunnya fungsi penglihatan
- Kulit lansia menjadi kendur, kering, berkerut, kulit kekurangan cairan sehingga menjadi tipis dan berbercak
- Menurunnya kekuatan tubuh dan keseimbangan tubuh. Kepadatan tulang ada lansia berkurang, sendi lebih rentan mengalami gesekan, struktur otot mengalami penuaan.
- Perubahan fungsi pernapasan dan kardiovaskular

- Kehilangan gigi, indra pengecap dan penciuman menurun, tidak mudah merasa lapar, mudah diare, sembelit dan kembung
- Menurunnya fungsi kognitif seperti daya ingat, kemampuan belajar, kemampuan memahami, kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan dalam mengambil keputusan.

MASALAH KESEHATAN YANG SERING MUNCUL PADA LANSIA

1. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg (*The Joint National Community on Prevention, Detection, Evaluation and*

Treatment of High Blood Pressure 8 (JNC-8), 2014).

TANDA DAN GEJALA

- a. Sakit kepala
- b. Kelelahan
- c. Mual dan muntah
- d. Sesak nafas
- e. Nafas pendek (terengah-engah)
- f. Gelisah
- g. Pandangan menjadi kabur
- h. Mata berkunang-kunang
- i. Mudah marah
- j. Telinga berdengung
- k. Sulit tidur
- l. Rasa berat di tengkuk

PENATALAKSANAAN

Menjalani pola hidup sehat:

a. Penurunan berat badan

Mengganti makanan tidak sehat dengan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan dapat memberikan manfaat.

b. Mengurangi asupan garam

Mengurangi makanan cepat saji, makanan kaleng, daging olahan dan sebagainya. Dianjurkan untuk asupan garam tidak melebihi 2 gr/ hari.

c. Olahraga

Olahraga yang dilakukan secara teratur sebanyak 30 – 60 menit/ hari, minimal 3 hari/ minggu, dapat menolong penurunan tekanan darah. Terhadap pasien yang tidak memiliki waktu untuk berolahraga secara khusus, sebaiknya harus tetap dianjurkan untuk berjalan kaki, mengendarai sepeda

atau menaiki tangga dalam aktivitas rutin mereka di tempat kerjanya.

d. Mengurangi konsumsi alcohol

Konsumsi alkohol lebih dari 2 gelas per hari pada pria atau 1 gelas per hari pada wanita, dapat meningkatkan tekanan darah.

e. Berhenti merokok.

Merokok merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, dan pasien sebaiknya dianjurkan untuk berhenti merokok.

f. Terapi farmakologi dengan meminum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter (PERKI, 2015).

Komplikasi apabila tidak terkontrol dapat menyebabkan:

- a. Stroke (gangguan pembuluh darah otak) yang dapat menyebabkan kelumpuhan
- b. Gagal ginjal

- c. Gagal jantung
- d. Gangguan penglihatan

CARA PENCEGAHAN

Cara Pencegahan yaitu dengan:

- a. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak garam (snack, kerupuk, mie instan, gorengan, makanan yang diasinkan, diasap, makanan kaleng).
- b. Berfikir dan bersikap positif
- c. Mengelola stres dengan baik
- d. Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan
- e. Minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter
- f. Tidak merokok

2. DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus (DM) atau kencing manis merupakan suatu penyakit yang ditandai

dengan tingginya gula darah lebih dari 200 mg/dl akibat kerusakan sel beta pancreas (pabrik yang memproduksi insulin) (American Diabetes Association, 2010; Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2015)

TANDA DAN GEJALA

- a. Sering/ banyak buang air kecil
- b. Cepat lapar/ sering makan
- c. Mudah haus/ banyak minum
- d. Cepat merasa lelah
- e. Berat badan turun secara cepat/drastis
- f. Cepat merasa lelah
- g. Kesemutan
- h. Terdapat luka yang susah sembuh
- i. Pandangan kabur

PENATALAKSANAAN

Penatalaksanaan DM dimulai dengan menerapkan pola hidup sehat (kontrol pola makan dan aktivitas fisik) bersamaan dengan minum obat secara teratur (PERKENI, 2015).

Perilaku hidup sehat bagi penyandang Diabetes Melitus adalah memenuhi anjuran:

- a. Mengikuti pola makan sehat.
- b. Meningkatkan kegiatan jasmani dan latihan jasmani yang teratur
- c. Menggunakan obat DM dan obat lainya pada keadaan khusus secara aman dan teratur.
- d. Melakukan Pemantauan Glukosa Darah Mandiri (PGDM) dan memanfaatkan hasil pemantauan untuk menilai keberhasilan pengobatan.
- e. Melakukan perawatan kaki secara berkala.

- f. Memiliki keinginan untuk berkumpul dengan kelompok penyandang diabetes.
- g. Mampu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada.

Komplikasi DM antara lain:

- a. Kelainan mata: gangguan penglihatan dan mudah terjadi katarak
- b. Kelainan kulit: gatal, bisul, luka yang sukar mengalami sembuh hingga merusak jaringan (dapat mengakibatkan amputasi)
- c. Kelainan syaraf: kesemutan, rasa baal
- d. Kelainan ginjal: bengkak seluruh tubuh
- e. Kelainan jantung: nyeri dada, susah nafas, bengkak seluruh tubuh
- f. Kelainan pada gigi: gigi goyang

CARA PENCEGAHAN

Cara Pencegahan yaitu dengan pola makan sesuai gizi seimbang diantaranya:

- a. Memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan
- b. Membatasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak
- c. Membiasakan sarapan
- d. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan normal
- e. Istirahat cukup

3. PENYAKIT SENDI (ARTRITIS)

Arthritis merupakan penyakit autoimun yang mengakibatkan kerusakan sendi dan kecacatan serta memerlukan pengobatan dan kontrol jangka panjang (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2014).

TANDA DAN GEJALA

- a. Kaku atau nyeri pada persendian
- b. Dapat disertai bengkak kemerahan pada persendian
- c. Penurunan/ keterbatasan pergerakan sendi

PENATALAKSANAAN

Penatalaksanaan mencakup terapi farmakologi, rehabilitasi dan pembedahan bila diperlukan, serta edukasi kepada pasien dan keluarga.

CARA PENCEGAHAN

- a. Mengurangi berat badan
- b. Mengurangi makanan berlemak termasuk gorengan
- c. Menghindari konsumsi jeroan

- d. Mengurangi kacang-kacangan, makanan kaleng, makanan dan minuman yang difermentasi (tape, tuak, dll), hasil laut kecuali ikan.
- e. Melakukan latihan fisik secara teratur

4. STROKE

Stroke adalah penyakit yang terjadi akibat suplai oksigen dan nutrisi ke otak terganggu karena pembuluh darah tersumbat atau pecah (Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia, 2017).

TANDA DAN GEJALA

- a. Sakit kepala
- b. Anggota tubuh satu sisi melemah atau tidak dapat digerakkan secara tiba-tiba
- c. Bibir tidak simetris
- d. Gangguan berbicara (pelo)
- e. Keseimbangan dan kesadaran terganggu
- f. Bisa terjadi penurunan kesadaran

- g. Rabun atau gangguan penglihatan tiba-tiba
- h. Gangguan/kesulitan menelan

PENATALAKSANAAN

- a. Hindari Faktor Risiko dengan melakukan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan memeriksa kesehatan berkala
- b. Pemeriksaan rutin bagi anda yang memiliki keluarga dengan riwayat stroke
- c. Menurunkan Tekanan Darah
- d. Pemberian obat-obatan

CARA PENCEGAHAN

- a. Primer: Perilaku hidup sehat, mencegah kejadian stroke awal, melalui identifikasi faktor risiko dan mengobati faktor-fakto risiko tersebut
- b. Sekunder: mencegah kekambuhan stroke pada pasien yang pernah mengalami stroke

(Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf
Indonesia, 2017)

5. PENYAKIT PARU-PARU OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK)

Penyakit paru-paru obstruktif kronis adalah penyakit paru kronik (menahun) yang ditandai oleh hambatan aliran udara di saluran nafas, semakin lama semakin memburuk dan tidak sepenuhnya dapat kembali normal (Kemenkes, 2008)

TANDA DAN GEJALA

- a. Sesak nafas
- b. Batuk berdahak menahun
- c. Nafas berbunyi (mengi)
- d. Cepat Lelah

PENATALAKSANAAN

- a. Pemberian obat-obatan
- b. Pengobatan penunjang

- 1) Rehabilitasi
 - a) Edukasi
 - b) Berhenti merokok
 - c) Latihan fisik dan respirasi
 - d) Nutrisi
- 2) Terapi oksigen, ventilasi mekanik, operasi baru, vaksinasi influenza

CARA PENCEGAHAN

- a. Tidak merokok
- b. Hindari pencetus alergi: debu, asap, dll

6. DEPRESI

Merupakan perasaan tertekan dan sedih yang terus menetap selama kurun waktu lebih dari 2 minggu

TANDA DAN GEJALA

- a. Merasa sedih
- b. Menyendiri

- c. Tidak ada minat
- d. Merasa pesimis

CARA PENCEGAHAN

- a. Melakukan kegiatan sosial seperti beribadah bersama, arisan, rekreasi)
- b. Melakukan aktivitas fisik secara rutin
- c. Memiliki pikiran yang positif (selalu bersyukur dan berprasangka baik)
- d. Menerima keadaan atau merasa ikhlas dengan apa yang telah terjadi

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN LANSIA

1. Genetik
 2. Lingkungan fisik dan sosial seperti kondisi rumah, lingkungan, komunitas
 3. karakteristik (jenis kelamin, etnis, dan status sosial)
 4. Perilaku hidup sehat
- (WHO, 2018)

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI LANSIA

1. Mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan air mengalir
2. Mencuci rambut sekurangnya 2 kali dalam seminggu, dengan menggunakan shampo
3. Mandi 2x sehari dengan menggunakan sabun.
4. Menggosok gigi 2x sehari dan apabila menggunakan gigi palsu dilepas dan dibersihkan setiap hari
5. Melakukan kegiatan pemberantasan jentik nyamuk (PSN)
6. Menggunakan jamban sehat untuk aktivitas BAB (Buang Air Besar) dan BAK (Buang Air Kecil)
7. Mengonsumsi air putih sesering mungkin terutama di pagi hari
8. Mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam setiap makan, yang mengandung karbohidrat (nasi),

- protein dan lemak (lauk pauk), sayur dan buah (vitamin dan mineral) dalam setiap waktu makan
9. Melakukan kegiatan olahraga, dan didampingi oleh keluarga
 10. Membuang sampah pada tempatnya
 11. Tidak merokok
 12. Istirahat secara cukup, mengelola stress dan mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa
 13. Melakukan kegiatan kegiatan yang sesuai dengan hobi seperti memasak, melukis, menonton film

CARA MENCEGAH PENURUNAN FUNGSI TUBUH PADA LANSIA

Meningkatkan fungsi otot

- ✚ Latihan kekuatan, keseimbangan dan latihan aerobik dapat direkomendasikan untuk lansia.
- ✚ Nutrisi tambahan perlu direkomendasikan untuk lansia yang mengalami nutrisi kurang.
Peningkatan nutrisi dan latihan fisik untuk memperlambat penurunan kapasitas akibat proses penuaan.

Menjaga fungsi penglihatan

- ✚ Lansia perlu melakukan skrining rutin untuk gangguan penglihatan dan perawatan mata secara menyeluruh di layanan kesehatan primer.

- ✚ Perlunya skrining dan pengelolaan yang tepat terkait gangguan pendengaran pada lansia dan perlu disediakannya alat bantu dengar untuk lansia.

Mencegah keparahan gangguan berpikir dan meningkatkan kesejahteraan lansia

Gangguan berpikir (kognitif) dan gangguan psikologis sangat sering terjadi pada lansia. Gangguan tersebut kehidupan sehari-hari.

- ✚ Stimulasi kognitif dapat digunakan oleh lansia. Terapi stimulasi kognitif merupakan program aktivitas bertema yang dapat mencegah hilangnya kapasitas mental dan mencegah ketergantungan perawatan di usia tua
- ✚ Lansia yang memiliki gejala depress perlu dilakukan penanganan psikologis oleh petugas layanan kesehatan mental pada lansia.

Mengelola masalah kesehatan lansia seperti kebocoran urin (keluarnya urin secara tidak sengaja)

Inkontinensia urin merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak sengaja yang mempengaruhi sekitar sepertiga lansia diseluruh dunia. Kondisi ini berdampak pada psikososial seperti hilangnya harga diri, keterbatasan aktivitas sosial dan seksual serta depresi. Hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kebocoran urin adalah:

-  Berkemih segera pada lansia dengan gangguan berpikir

-  Latihan otot dasar panggul

Latihan otot dasar panggul dapat memperkuat otot-otot yang menampung alat perkemihan dan efektif menangani permasalahan kebocoran urin.

Pencegahan jatuh pada lansia

-  Mengurangi obat yang tidak diperlukan untuk mengurangi risiko jatuh khususnya obat-obat psikotropika

- ✚ Latihan dan terapi fisik (keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan) direkomendasikan untuk lansia yang berisiko jatuh
- ✚ Rutin memperhatikan hal-hal yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia dan mengurangi faktor yang dapat membuat lansia jatuh seperti modifikasi rumah untuk menghilangkan bahaya lingkungan yang dapat menyebabkan jatuh

Dukungan pada pemberi perawatan

- ✚ Pemberi perawatan lansia yang telah mengalami penurunan kemampuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis dan depresi. Pemberi perawatan dapat mengalami stres yang dapat berdampak pada kondisi fisik, emosional dan ekonomi.
- ✚ Pemberian dukungan dan intervensi psikososial dapat ditawarkan kepada anggota keluarga atau pemberi perawatan lansia yang mengalami stress

(WHO, 2017)

LATIHAN FISIK BAGI LANSIA

Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia

(Ko & Lee, 2012)

**Proses latihan meliputi pemanasan, kondisioning (inti), dan penenangan (pendinginan)
(Sumintarsih, 2006).**

(1) Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Pemanasan bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar

mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi cedera atau kelelahan.

Terdapat beberapa gerakan senam lansia yang dikategorikan sebagai pemanasan, yaitu:

a) Peregangan otot lengan, bahu, dan pinggang.

Peregangan dilakukan dengan :

- membuka kaki selebar bahu
- Bersama-sama luruskan kedua lengan ke muka telapak tangan kiri ibu jari bersilangan.
- Pandangan lurus ke depan, kemudian tahan.
- Pada hitungan ke delapan, tarik kedua tangan di depan dada dan telapak tangan menghadap ke bawah.

b) Melemaskan otot leher.

- Melakukan gerakan jalan di tempat sambil menegakkan kepala bergantian dengan menundukkan kepala.

(2) Kondisioning (Inti)

Setelah pemanasan cukup dilanjutkan tahap kondisioning atau gerakan inti yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Beberapa gerakan inti yang dapat dilakukan adalah:

a) Gerakan tangan

- Mengangkat tangan kedepan, ke atas, ke samping, ke belakang
- Gerakan tangan membuka dan menyilang
- Mendorong dan memompa ke depan, ke atas, dan ke samping
- Gerakan tangan meninju, ke depan, ke samping, ke atas, ke bawah, dan menyilang
- Gerakan mengayun satu tangan atau dua tangan
- Tepukan, antara lain kedua tangan menepuk, tangan
- Menepuk paha, bahu, dan lain sebagainya.

b) Gerakan Kaki

- Berjalan di tempat
- Berbaris
- Melangkah satu atau dua langkah
- Melompat satu kaki atau dua kaki ke samping, ke depan, dan ke belakang
- Mengangkat lutut
- Tendangan, ke belakang, ke depan, dan ke samping

(3) Pendinginan

Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian Gerakan.

Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat.

Gerakan pada tahap ini terdiri dari:

- Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.
- Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan ke samping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 kali hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan sama.

GIZI BAGI LANSIA

Status gizi dapat diukur dengan mengukur indeks masa tubuh. Indeks masa tubuh didapatkan dari berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Kategori

< 18,5 = kurus.

18,5–25 = normal.

26–29 = kegemukan,

> 29 = obesitas

Nutrisi yang baik pada lansia dapat mencegah malnutiri, mendukung fungsi fisik, mengurangi risiko penyakit kronik, mendukung kesehatan mental, mencegah disabilitas.

(Komnas Lansia, 2010)

LAKI-LAKI

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
157	51 - 53	54 - 59	57 - 64
160	52 - 56	55 - 60	59 - 66
162	54 - 57	56 - 62	60 - 67
165	55 - 59	58 - 63	61 - 69
168	56 - 60	60 - 65	63 - 71
170	58 - 62	62 - 68	65 - 73
173	60 - 64	63 - 69	67 - 75
175	62 - 66	65 - 71	69 - 77
178	64 - 68	66 - 73	71 - 79
180	66 - 70	68 - 75	72 - 81
183	67 - 72	70 - 77	75 - 84
185	68 - 74	72 - 80	76 - 86
188	71 - 76	74 - 82	79 - 88
190	73 - 78	76 - 84	80 - 91
193	75 - 80	78 - 86	83 - 93

WANITA

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42 - 45	44 - 45	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
153	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
166	51 - 54	53 - 58	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
173	56 - 60	58 - 65	62 - 70
176	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	60 - 64	62 - 70	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 72	70 - 79

Hal-hal yang harus diperhatikan terkait gizi bagi lansia:

1. Makan berbagai makanan bergizi dan beraneka ragam

Sertakan sayur dan buah. Karbohidrat, konsumsi susu atau produk susu lebih disarankan rendah lemak, serta daging tanpa lemak, unggas, makanan laut, telur, kacang-kacangan, biji-bijian atau polong-polongan.

2. Minum banyak cairan setiap hari khususnya ir putih
3. Membatasi konsumsi lemak dan minyak
4. Membatasi penggunaan garam dan menggunakan garam beryodium.
5. Memakan makanan sumber zat besi.
6. Membiasakan makan pagi.
7. Makan tiga kali sehari
8. Minum air yang bersih, aman, dan cukup jumlahnya.
9. Menghindari minum-minuman beralkohol.
10. Memakan makanan yang aman bagi kesehatan.
11. Membaca label makanan yang dikemas.

(Ministry of Health, 2013)

Penyajian makanan yang disarankan untuk lansia

menurut Ministry of Health, New Zealand (2013)

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
Sayuran dan buah	Minimal 5 kali penyajian per hari: Minal 3 kali penyajian sayur dan minimal 2 kali penyajian buah	Sayuran 1 buah kentang ukuran medium atau sayuran akar lainnya seperti ubi dan	○ Karbohidrat ○ Serat ○ Vitamin: Khususnya folat, vitamin A (sayuran

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
	Konsumsi jus hanya 1 kali per hari/penyajian	talas dengan ukuran yang sama (135 g) $\frac{1}{2}$ mangkok sayuran yang telah dimasak (seperti selada, brokoli, jagung, pakcoy) (50-80 g) $\frac{1}{2}$ cup salad atau sayuran yang telah dicampur (60 g)	berwarna hijau dan kuning) dan vitamin C (kentang, sayuran berwarna hijau tua dan hampir seluruh buah)

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
		1 tomat (80 g) Buah 1 apel, pir, pisang atau jeruk (130 g) 2 buah plum ukuran kecil (100 g)	○ Mineral: magnesium, potassium

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
		½ mangkok salad buah (135 g) 1 gelas jus buah (250 ml) 2 sdm buah kering	
Nasi, roti, biji-bijian	Minimal 6 penyajian per hari	1 potong roti (50 g) 1 potong muffin (80 g)	○ Karbohidrat ○ Serat ○ Protein

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
		1 potong roti ukuran sedang (26 g) ½ mangkok bubur (130 g) 1 mangkok pasta (150 g) 1 mangkok nasi (150 g) 1 porsi singkong (150 g)	○ Vitamin: vitamin B (kecuali B12), Vitamin E ○ Mineral: magnesium, kalsium, besi,

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
		2 biskuit (14 g)	zinc dan selenium
Susu dan produk susu (termasuk keju, yogurt dan es krim)	Makan minimal 3 penyajian per hari (pilih yang rendah lemak)	1 gelas besar susu (250 ml) 1 botol yogurt (150 g) 2 potong keju (40 g) 2 skop es krim (140 g)	○ Protein ○ Lemak ○ Vitamin: riboflavin, B12, A, D

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
		1 gelas besar susu kedelai (250 ml)	○ Mineral: calcium, phosphorus, zinc, iodine
Daging tanpa lemak, unggas, makanan laut,	Minimal 1 penyajian per hari	1 potong daging masak (sekitar 100 g)	○ Protein ○ Lemak

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
telur, kacang-kacangan, biji-bijian dan polong-polongan		$\frac{3}{4}$ mangkok daging cincang (195 g) 1 telur (50 g) 1 fillet ikan masak ukuran sedang (100 g) 1 paha ayam (110 g) $\frac{1}{2}$ porsi kacang-kacangan	○ Vitamin: B12, niacin, thiamin ○ Mineral: besi, zinc, magnesium, tembaga, potassium, fosfor dan selenium

Kelompok makanan	Saran konsumsi	Contoh ukuran penyajian	Kandungan nutrisi
			○ Iodin: seafood dan telur

PERSIAPAN LANSIA UNTUK PERJALANAN JAUH

**Hal-hal yang perlu diperhatikan lansia
yang akan melakukan perjalanan jauh**

1. Pastikan bepergian dalam kondisi prima

Jika bepergian lebih dari 3 hari, sebaiknya kunjungi dokter untuk menginformasikan rencana perjalanan.

**2. Pelajari kota/ tempat tujuan yang akan
dikunjungi baik-baik**

Sesuaikan pakaian dengan iklim di kota tujuan.

**3. Pelajari waktu tempuh dan alternatif
transportasi yang ada**

Gunakan pakaian yang nyaman selama perjalanan, jika menggunakan transportasi umum pastikan tersedia toilet dan bila perlu membawa popok dewasa.

4. Minum yang cukup agar tidak dehidrasi

Disarankan membawa botol minum selama perjalanan.

5. Tidak makan sembarangan

Makan di tempat yang terjamin kebersihannya serta selalu cuci tangan sebelum dan sesudah makan.

6. Membawa identitas diri

Membawa identitas diri serta telepon anak atau kerabat yang bisa dihubungi.

7. Membawa obat-obatan pribadi

Membawa obat-obatan pribadi jika mempunyai penyakit khusus dan bila perlu minum vitamin.

8. Mendapatkan imunisasi

Imunisasi diperlukan bila berkunjung ke daerah endemis penyakit menular.

9. Tidak membawa banyak barang bawaan

Disarankan membawa barang seperlunya saja.

(Kemenkes, 2016)

HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN PADA LANSIA

1. Memastikan ketersediaan obat, makanan dan kebutuhan pokok tercukupi
2. Simpan nomor penting dan nomor untuk kondisi darurat seperti anggota keluarga terdekat, petugas kebakaran, ambulan
3. Selalu mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa
4. Mengikuti kegiatan beribadah secara berkelompok jika mampu
5. Nilai kondisi fisik sebelum melakukan aktivitas apakah cukup mampu atau tidak
6. Mengikuti kegiatan-kegiatan masyarakat dan tetap menjalin hubungan baik dengan tetangga
7. Selalu memastikan lantai rumah maupun kamar mandi tidak licin
8. Selalu memantau kondisi rumah apabila terdapat kerusakan langsung menghubungi pihak yang dapat membantu
9. Mengatur waktu untuk dikunjungi keluarga terdekat
10. Menjalani pola hidup bersih dan sehat setiap hari

11. Rutin memeriksa kondisi kesehatan di posyandu lansia, puskesmas maupun layanan kesehatan lainnya

PROGRAM POSYANDU LANSIA

Program posyandu lansia bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia

Kegiatan yang dilakukan pada program posyandu lansia yaitu:

1. Pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, pemeriksaan laboratorium sederhana (asam urat, gula darah, kolesterol), dll
2. Pemeriksaan aktivitas sehari hari (pola makan, pola tidur, pola aktivitas fisik dll)
3. Pemberian bantuan nutrisi berupa PMT (Pemberian makanan tambahan)
4. Kegiatan non medis seperti kerohanian, hiburan dan arisan.

LEMBAR PEMANTAUAN LANZIA

*) Lingkari yang dipilih

1. Nama.....
2. Jenis kelamin.....
3. Tempat tanggal lahir.....
4. Alamat.....
5. Agama.....
6. Suku.....
7. Pendidikan terakhir.....
8. Pekerjaan saat ini.....
9. Status perkawinan.....
10. Golongan darah.....
11. Riwayat penyakit (jika ada).....
 - a. Penyebab.....
 - b. Sejak kapan.....
 - c. Berapa lama.....
12. Riwayat alergi (jika ada).....
13. Riwayat penyakit keluarga (jika ada).....
 - a. Hubungan dengan klien.....
 - b. Sejak kapan.....
 - c. Berapa lama.....
14. Riwayat dirawat dirumah sakit (jika ada).....
 - a. Penyebab.....
 - b. Kapan.....
 - c. Berapa lama.....

- d. Perawatan dan Tindakan yang dilakukan selama dirawat.....
.....
.....
.....
15. Riwayat pengobatan (jika ada).....
.....
.....
.....
16. Kondisi tempat tinggal saat ini (lantai rumah, penerangan, ventilasi udara, sumber air bersih, kamar mandi, tangga, pegangan).....
.....
.....
.....
17. Memiliki kebiasaan merokok: ya/tidak*)
a. Berapa batang/bungkus per hari*).....
18. Memiliki kebiasaan konsumsi alkohol: ya/tidak*)
19. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik:
a. Aktifitas fisik sehari-hari: cuci baju/menyapu rumah/membersihkan jendela/menyetrika/lain-lain sebutkan.....*)
1) Berapa kali dalam seminggu.....

- 2) Berapa kali dalam sebulan.....
- b. Latihan fisik: (jalan kaki/*jogging*/ *sit-up* atau *push-up*/ peregangan/ senam/bersepeda/lain-lain sebutkan.....*)
 - 1) Berapa kali dalam seminggu:.....
 - 2) Berapa kali dalam sebulan:.....
- c. Olahraga: Sepak bola/bulutangkis/bola basket/tenis meja/lain-lain sebutkan.....
 - 1) Berapa kali dalam seminggu:.....
 - 2) Berapa kali dalam sebulan:.....
20. Pola makan dan minum.....
 - a. Berapa x/hari.....
 - b. Jenis makanan.....
 - c. Konsumsi minum.....
 - d. Berapa x/hari.....
 - e. Jenis minuman yang dikonsumsi (Air putih, teh, dll*) sebutkan.....
 - f. Keluhan terkait makan dan minum (jika ada
.....)
21. Pola Buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK)
 - a. BAB
 - Berapa kali/hari.....
 - Keluhan(jika ada).....

b. BAK

Berapa x/hari.....

Keluhan(jika ada).....

Kemampuan perawatan diri	0	1	2	3	4
Makan / minum					
Mandi					
Toileting					
Berpakaian					
Mobilitas di tempat tidur					
Berpindah / berjalan					
Pergerakan anggota badan					
TOTAL SKOR					

22. Kemampuan perawatan diri

0 : mandiri

1: alat bantu

2: dibantu orang lain

3: dibantu orang lain dan alat

4: tergantung total

23. Pola tidur dan istirahat

Berapa jam/hari.....

Keluhan (jika ada).....

24. Kondisi psikologis

Keluhan(jika ada)

Sejak kapan.....

Tindakan yang sudah dilakukan.....

25. Pemeriksaan Fisik

TD : mmHg

Nadi : x/menit

Respirasi : x/menit

Suhu : °C

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : cm

Pengukuran	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tanggal												
Tekanan darah (mmHg)												
>140/90												
130-139/80-90												
<130/80												
Nadi (x/menit)												
Penapasan (x/menit)												
Suhu (celsius)												
Kemampuan perawatan diri												
Kejadian jatuh												

Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kg/m2)												
>25												
23-24												
18,5 – 22,9												
Pemeriksaan laboratorium												
Kolestrol mg/dL												
>190												
150-189												
<150												
Gula darah Sewaktu (mg/dL)												
>200												
145-199												
80-144												

Asam urat (mg/dL)												
>150												
140 – 150												
<140												
Kecemasan/stress/kondisi psikologis lain												
Lain-lain												

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association, 2010. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. *Diabetes Care*, 33(SUPPL.1)
- BPS. 2019. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019.
- James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison Himmel Farb C, Handler J et al. *Evidence-based Guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the eighth Joint National Committee JNC JAMA*.2014;311 (5) : 50-20
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Materi Komunikasi, Informasi dan Edukasi Pedoman untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia.
- Kemensos RI. 2012. Penduduk Berusia Lanjut di Indonesia. Jakarta: Kementerian Sosial Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Buku Lanjut Usia. Jakarta: Direktorat Kesga Kemenkes
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan: Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan: Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2008. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1022/MENKES/SK/XI/2008
- Ko, J.E., & Lee, S.H. 2012. A multilevel modeling of factors affecting depression among older Korean adults. *Mental Health & Social Work*, 40 (1), 322–351.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009*. Jakarta: Komnas Nasional Lanjut Usia; 2010.

- Ministry of Health. 2013. *Food and nutrition guidelines for healthy older people: A background paper*. Wellington 6145: Ministry of Health.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). 2015. Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular,
- Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia. 2017. *World Stroke Day 2017*.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. 2014. *Diagnosis dan Pengelolaan Arthritis Reumatoid*
- Presiden Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN "Veteran".
- World Health Organization. 2018. Ageing and Health.
- World Health Organization. 2017. Integrated care for older people (ICOPE) Guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. www.who.int/ageing/health-systems/icope.

Perlu adanya strategi dalam melakukan manajemen yang tepat terhadap kesehatan lansia salah satunya melalui manajemen hidup sehat bagi lansia. Buku ini diharapkan dapat menjadi panduan lansia dalam melakukan perilaku hidup sehat, selain itu melalui buku ini, lansia dapat memantau kesehatannya secara berkala

ISBN 978-623-7054-34-4

