



BerAKHLAK

Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

LANZIA SEHAT DAN MANDIRI

Oleh :
Singgih Candra Adi P., S.Kep.Ners



EDUKASI LANZIA PERTEMUAN I

Lansia???



- ☐ **Pra Lansia :**
Seseorang yang berusia 45–60 tahun
- ☐ **Lansia :**
Seseorang yang berusia > 60 tahun
- ☐ **Lansia Risiko Tinggi :**
Seseorang yang berusia > 70 tahun

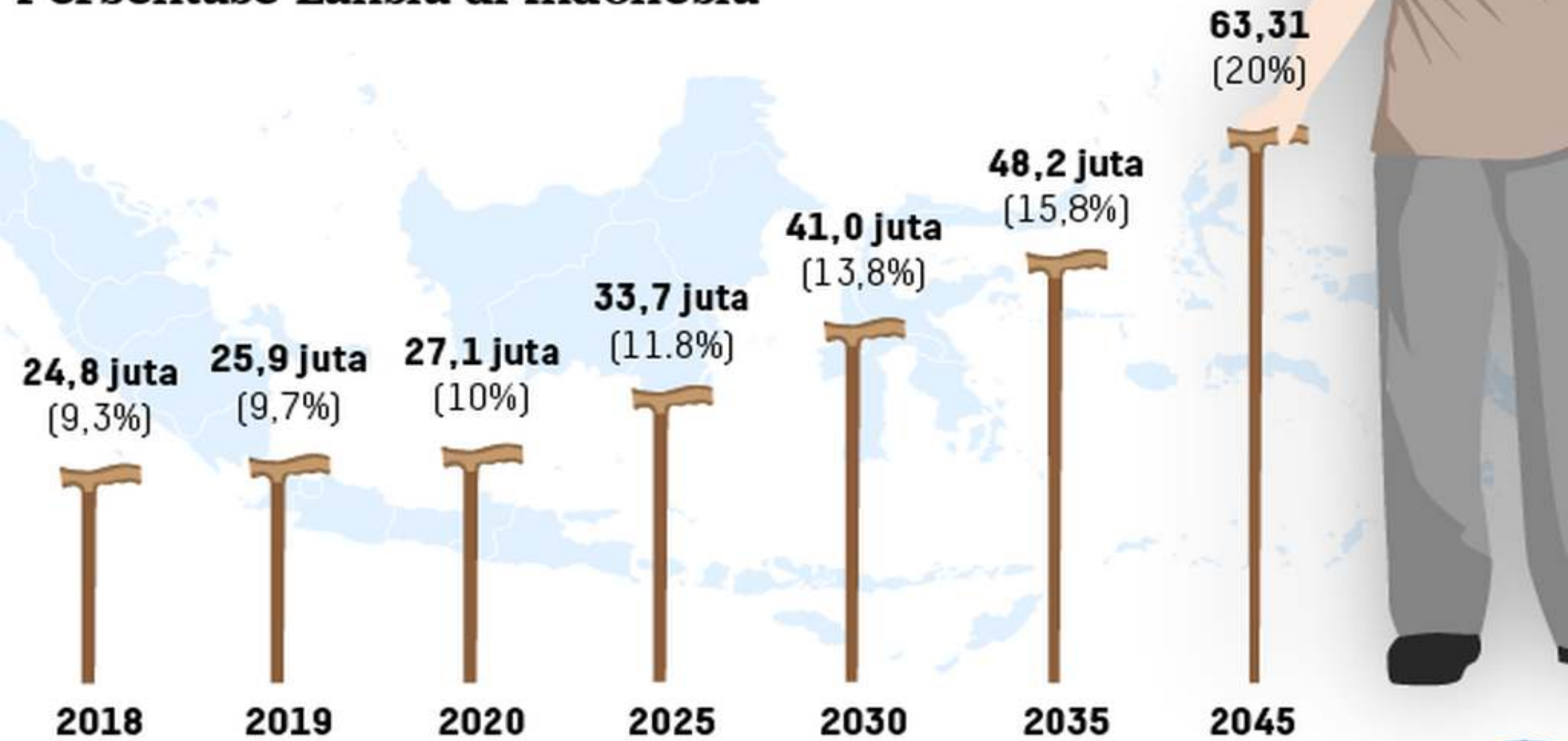
Definisi Sehat

UU No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan



- **Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, **spiritual** maupun sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis**
- **Mandiri artinya dapat melakukan kegiatan/aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain**

Persentase Lansia di Indonesia



Sumber: Litbang Kompas/DEW, disarikan dari Proyeksi Penduduk Indonesia, BPS

MASALAH KESEHATAN LANSIA (Riskesdas 2007)

Jenis penyakit	55- 64 th	65 – 74 th	≥ 75 th
Penyakit sendi	56,4	62,9	65,4
Hipertensi	53,7	63,5	67,3
Katarak	28,8	41,9	51,6
Stroke	20,2	31,9	41,7
Jantung	16,1	19,2	20,4
Gangg mental emosional	15,9	23,2	33,7
DM	3,7	3,4	3,2

Menjadi tua adalah suatu proses yang alamiah



Siklus hidup manusia



Tips Menuju Lansia Sehat Dan Mandiri



01

**Hindari Pola
Hidup Tidak
Sehat**

02

Gizi Seimbang

03

**Melakukan
Aktifitas Fisik
dan Olah Raga**

04

**Pemeriksaan
Kesehatan
Secara Berkala**



01

Hindari Pola Hidup Tidak Sehat






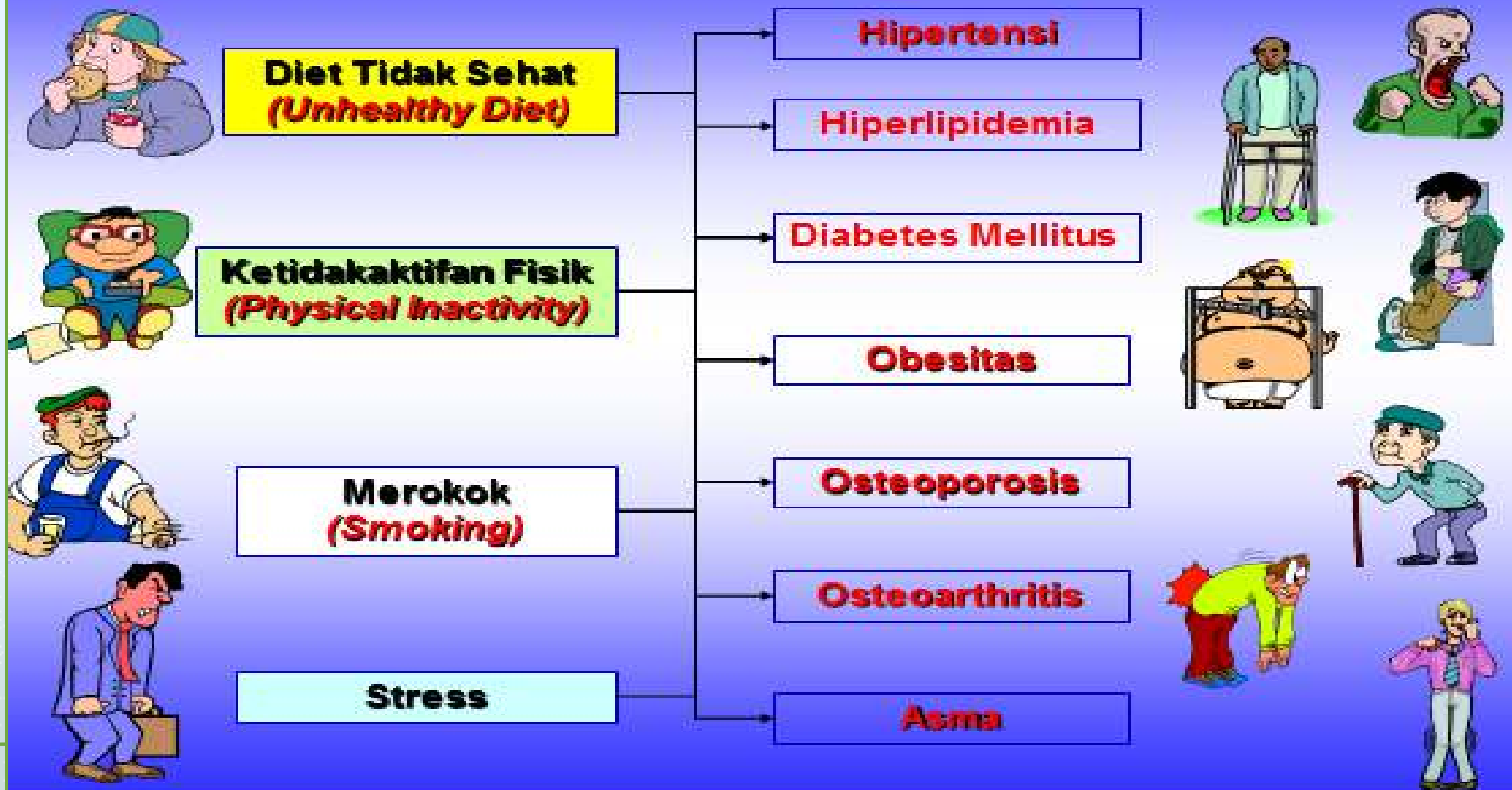
1. HINDARI POLA HIDUP TIDAK SEHAT

GAYA HIDUP (POLA HIDUP)

**PERILAKU TERTENTU YANG TELAH BERULANGKALI
DILAKSANAKAN, SEHINGGA MENJADI MENETAP
DAN RUTIN, SUKAR BERUBAH (MEMBUDAYA)**

- **DILANDASI OLEH KEYAKINAN YANG KUAT
KARENA DORONGAN KEBUTUHAN YANG JUGA KUAT
DAN SISTEM NILAI YANG KOKOH**
 - **SEHINGGA SEOLAH-OLAH MENJADI “MADAT”,
TIDAK BISA HIDUP KALAU TANPA PERILAKU TERSEBUT**
- 

FAKTOR UTAMA PENYEBAB PENYAKIT GAYA HIDUP



GAYA HIDUP TIDAK SEHAT



**Pola Makan &
Diet Tidak Sehat
(Unhealthy Diet)**



Makanan Tinggi Kalori

Makanan Tinggi Lemak

Makanan Tinggi Garam

Makanan Rendah Serat

Makanan Kurang Calsium

Gunakan Bahan Perasa Pengawet, Pewarna Buatan

Obesitas

Diabetes Mellitus

Hiperlipidemi

Hipertensi

Kanker Usus

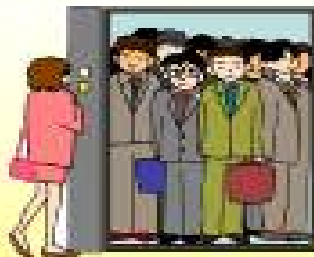
Osteoporosis

Radikal Bebas

GAYA HIDUP TIDAK SEHAT



Ketidakaktifan Fisik
(Physical Inactivity)



Obesitas

Diabetes Mellitus

Hipercholesterolemia

Hipertensi

Peny. Jantung Koroner

Stroke

Osteoporosis

Osteoarthritis

Nyeri Punggung

GAYA HIDUP TIDAK SEHAT



Merokok (Smoking)



TOBACCO

Penyakit Jantung Koroner

Stroke

Susah Napas

Kanker Paru-2

Gangguan Kehamilan

Impotensi



GAYA HIDUP TIDAK SEHAT



Stress



Insomnia

Depresi

Kecemasan

Hipertensi

Obesitas

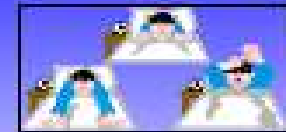
Merokok

Alkoholik

Serangan Asma

Angina Pectoris

Stroke



02

Gizi Seimbang



MASALAH GIZI PADA LANSIA



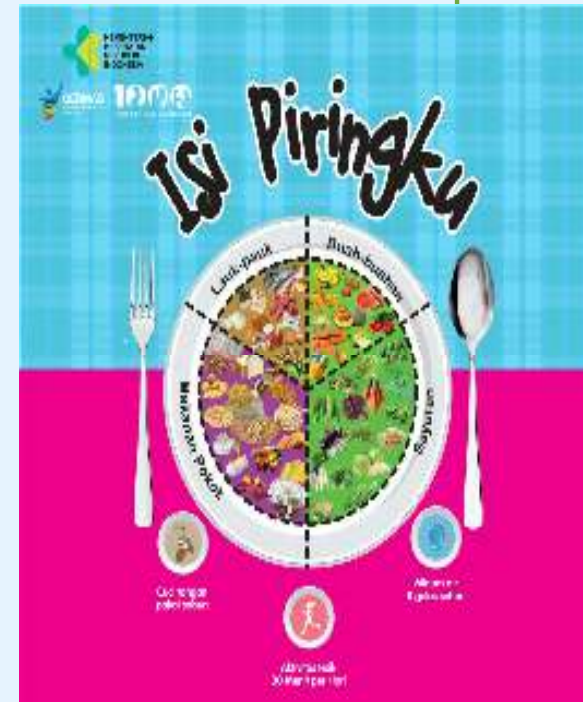
Masalah gizi usila merupakan rangkaian proses masalah gizi sejak usia muda yg manifestasinya timbul “setelah tua”



Masalah gizi pd LANSIA yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (kegemukan/obesitas) yg memacu timbulnya timbulnya peny degeneratif (peny jantung koroner, hipertensi, DM, gout, rematik dll)

PESAN GIZI SEIMBANG PADA LANSIA

- makanlah aneka ragam makanan
- makanlah makanan sesuai kebutuhan (seimbang)
- batasi konsumsi lemak/minyak/santan kental
- dianjurkan gunakan karbohidrat kompleks krn mengandung vit dan mineral dp mengkonsumsi karbohidrat murni (gula)
- biasakan makan pagi
- minum air putih yg aman dan cukup jumlahnya
- lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
- hindari minuman beralkohol



CONTOH MENU SEHAT PADA LANSIA

MENU I :

- **Pagi : Bubur ayam komplit, susu**
- **Jam 10.00 : Bubur Kacang hijau**
- **Siang : Nasi, Pepes ikan, Tahu isi,**
Pepaya
- **Jam 16.00 : Buah semangka**
- **Malam : Nasi, Soto Ayam, Perkedel,**
Pisang raja

Beberapa Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak

GULA



4 Sendok Makan
= 54 gram

GARAM



1 Sendok teh = 2000
miligram natrium

**LEMAK/
MINYAK**



5 Sendok makan
= 72 gram

**Batas
konsumsi
dalam
seluruh
asupan
makanan**





TABEL KONSUMSI SAYURAN PER GRAM PER HARI

JENIS SAYURAN	BERAT (gram)	CARA MEMASAK	UKURAN RT	SAJIAN / PORSI (JARI)
BAYAM	100 gr	DITUMIS	1 piring kecil (Diameter 11 cm)	
BUNCIS	100 gr		atau	
BUNGA KOI	100 gr	atau	1 mangkuk kecil (Diameter 10 cm)	
CABE HUJAU	100 gr		atau	
DAUN SINGKONG	100 gr	DIREBUS	atau	
DAUN PEPAYA	100 gr		atau	
DAUN BAWANG	100 gr	atau	1 sendok panci	
DAUN MELINJO	100 gr		atau	
DAUN PAKIS	100 gr	DIREBUS	atau	
JAGUNG MUDA	100 gr		atau	
JAMUR SEGAR	100 gr	atau	1 sendok panci	
KANGKUNG	100 gr		atau	
LABU SIAM	100 gr	atau	2 sendok sayur	
LOBAK	100 gr		atau	
OPONG	100 gr	DIREBUS	atau	
PARE	100 gr		atau	
PEPAYA MUDA	100 gr	atau	4 sendok bebek	
REBUK	100 gr		atau	
SAWI	100 gr	atau	atau	
TAUGE	100 gr		atau	
TERONG	100 gr	DIREBUS	atau	
TOMAT	100 gr		atau	
WORTEL	100 gr	atau	5 sendok makan	
KACANG PANJANG	100 gr		atau	
KETIMUN	100 gr	atau	atau	
			atau	

Konsumsi sayuran 2-3 porsi per hari



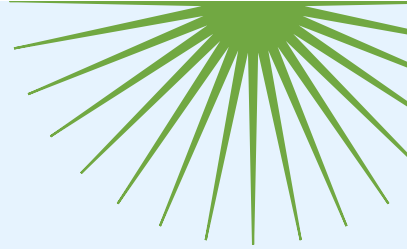
TABEL KONSUMSI BUAH PER ORANG PER HARI

JENIS	UKURAN RT (1 porsi)	BERAT (gr)	UKURAN (sajian)
ALPUKAT	1/2 buah besar	50	
APEL	1/2 buah besar	75	
BELIMBING	1 buah besar	125	
MELON	1 potong sedang	100	
JAMBU AIR	2 buah sedang	100	
JERUK MANIS	1 buah sedang	100	
KEDONDONG	1 buah besar	100	
MANGGA	1/2 buah sedang	50	
NANGKA	3 biji	50	
NANAS	1/6 buah	75	
PEPAYA	1 potong sedang	100	
RAMBUTAN	8 buah	75	
SAWO	1 buah sedang	50	
SEMANGKA	1 potong besar	150	
JAMBU BIJI	1 buah	100	

03

Melakukan aktivitas fisik dan olahraga





- **Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi**
- **Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik dari otot tubuh yang bila dilaksanakan dengan baik, benar, teratur dan teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani**
- **Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.**



TIPS AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA

- **Konsultasi ke dokter**
- **Dilakukan 3 x seminggu secara teratur**
- **Pilih olahraga yang mudah, aman sesuai dengan minat dan kemampuan tubuh**
- **Olahraga sebaiknya dilakukan 2 jam setelah selesai makan dan diajarkan minum sebelum OR**
- **Pakaian yang dikenakan terbuat dari bahan yg ringan dan mudah menyerap keringat dan tidak mengganggu untuk bergerak**
- **Bila OR dilakukan diluar ruangan sebaiknya dilakukan pagi atau sore hari**



MANFAAT AKTIVITAS FISIK

- **Melancarkan aliran darah**
- **Meningkatkan kebugaran tubuh**
- **Menguatkan otot dan meningkatkan kepadatan tulang**
- **Meningkatkan kelenturan tubuh**
- **Menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh**
- **Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit**
- **Menurunkan faktor resiko penyakit tertentu**
- **Mengurangi ketegangan dan kecemasan**



JENIS AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA YANG DAPAT DILAKUKAN LANSIA

- **Melakukan pekerjaan rumah**
- **Berjalan-jalan**
- **Jogging atau lari dengan kecepatan sedang**
- **Senam lansia**
- **Berenang**



04

Pemeriksaan kesehatan berkala



MANFAAT PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA BERKALA

- **Mengetahui keadaan kesehatan diri**
- **Mengetahui kelainan secara dini**
- **Mengobati sesegera mungkin bila ditemukan kelainan**
- **Memperoleh informasi tentang apa yang harus, tidak boleh serta bagaimana melakukannya.**

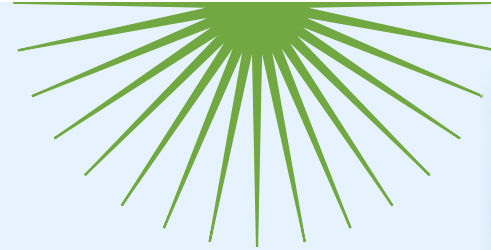


Minimal pemeriksaan yang dilakukan :

- **Pemeriksaan fisik, Berat badan dan tekanan darah**
- **Pemeriksaan Status Kemandirian**
- **Pemeriksaan Status Gizi**
- **Pemeriksaan fungsi indera penglihatan dan pendengaran**
- **Pemeriksaan laboratorium meliputi urin, glukosa darah**
- **Pemeriksaan mental psikologik**



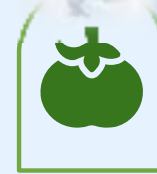
Nikmati hidup



**Perkuat
ketaqwaan
pada Allah
SWT**



**Tetap aktif
dari segi
jasmani dan
rohani**



**Mengikuti
kegiatan2
sosial dan
keagamaan**



B

**BERAT BADAN BERLEBIHAN
DIHINDARI**

A

**ATURLAH MAKAN DENGAN
GIZI SEIMBANG**

H

**HINDARI FAKTOR-FAKTOR RISIKO
PENYAKIT TIDAK MENULAR**

A

**AGAR TERUS BERGUNA, LAKUKAN
KEGIATAN/HOBI YANG BERMANFAAT
SESUAI KEMAMPUAN**

G

**GERAK BADAN TERATUR
WAJIB TERUS DILAKUKAN**

I

**IMAN DAN TAKWA DITINGKATKAN
SERTA KELOLA STRESS**

A

**AWASI TUBUH DENGAN MELAKUKAN
PEMERIKSAAN KESEHATAN
SECARA RUTIN**

***Ayo... Menuju Lansia Sehat,
Mandiri, Aktif & Produktif...!!!***



“Sungguh menakjubkan keadaan orang-orang yang beriman. Sesungguhnya seluruh keadaan orang yang beriman hanya akan mendatangkan kebaikan untuk dirinya. Demikian itu tidak pernah terjadi kecuali untuk orang-orang yang beriman. Jika dia mendapatkan kesenangan maka dia akan bersyukur dan hal tersebut merupakan kebaikan untuknya. Namun jika dia merasakan kesusahan maka dia akan bersabar dan hal tersebut merupakan kebaikan untuk dirinya.” (HR. Muslim)



Thanks

CREDITS: This presentation template was created by **slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution

