
Buku Saku Kesehatan Lansia

Panduan Penting Menjadi Lansia
yang Sehat, Aktif, dan Mandiri

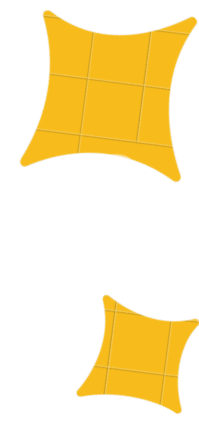
OLEH TIM PENGABDIAN FK ULM



**MENUA
ADALAH
PROSES
ALAMIAH**



Mari Hidup Bersih dan Sehat!



1

Mendekatkan diri kepada Tuhan

2

Melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, minimal 1 tahun sekali

3

Makan makanan bergizi

4

Memelihara kebersihan tubuh, gigi, dan mulut

5

Biasakan melakukan aktivitas dan latihan fisik

6

Melakukan kegiatan mengasah otak

7

Istirahat yang cukup

Lansia Sehat, Indonesia Kuati



PERUBAHAN

Mari mengenali perubahan pada Lansia

Kekebalan tubuh menurun

Mudah terkena infeksi dan penyakit

Pendengaran & penglihatan berkurang

Fungsi tubuh menurun

aktivitas terbatas/dibantu, mudah lelah

Penurunan status gizi

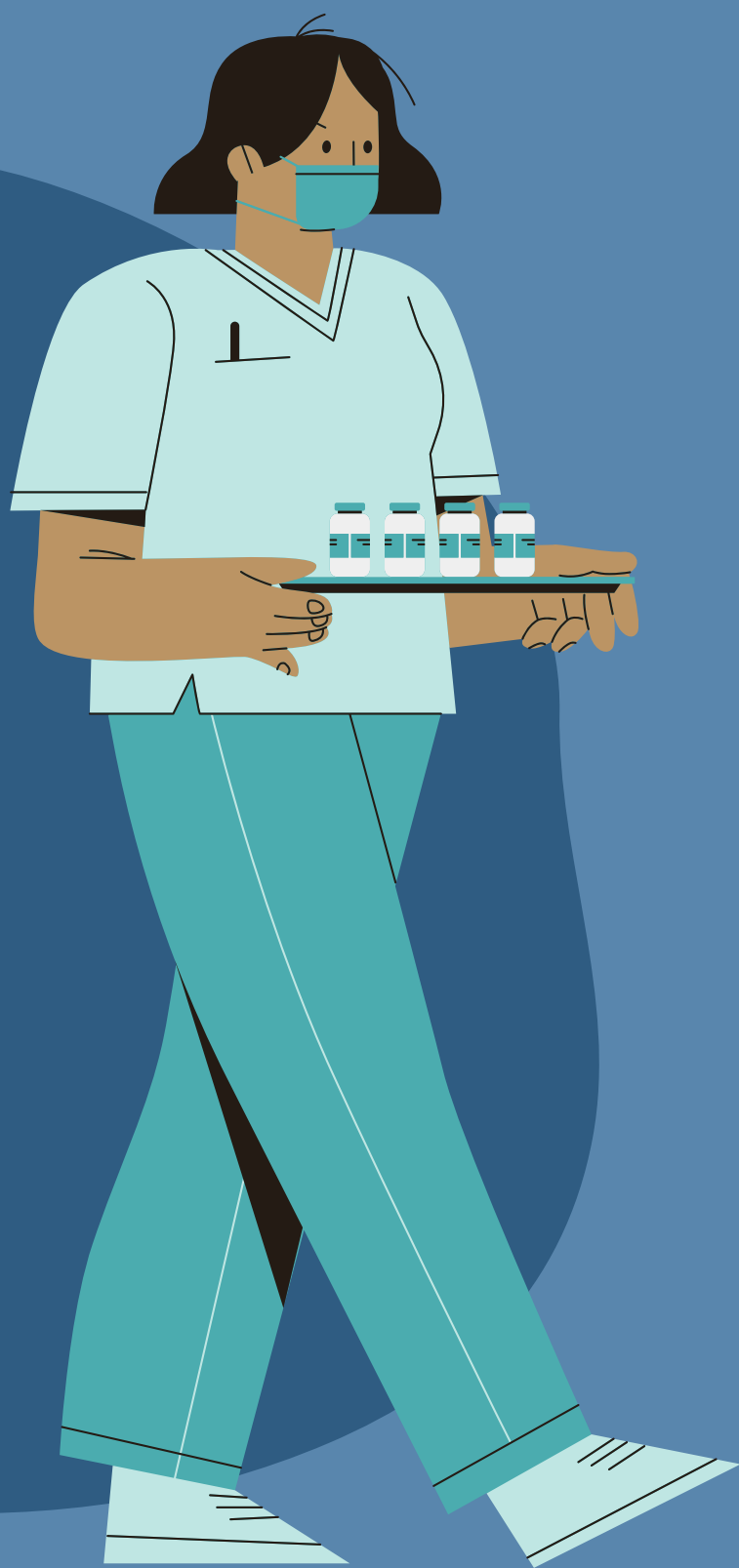
nafsu makan berkurang,

Multikomorbid

Mempunyai lebih dari 1 penyakit

Risiko Jatuh

10 PENYAKIT YANG UMUM MUNCUL PADA LANSIA



- 1 hipertensi (darah tinggi)
- 2 artritis (penyakit sendi)
- 3 stroke
- 4 penyakit paru obstruktif
- 5 diabetes (kencing manis)
- 6 kanker
- 7 jantung koroner
- 8 batu ginjal
- 9 gagal jantung
- 10 gagal ginjal

APA ITU HIPERTENSI?

Diagnosis hipertensi atau tekanan darah tinggi ditegakkan bila

- Tekanan Darah Sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau
- Tekanan Darah Diastolik ≥ 90 mmHg

pada pengukuran di klinik atau fasilitas layanan kesehatan

TANDA DAN GEJALA:

- Sakit kepala
- Kelelahan
- Nafas pendek (terengah-engah)
- Pandangan menjadi kabur
- Sulit tidur
- Rasa berat di leher

KOMPLIKASI JIKA TEKANAN DARAH TIDAK TERKONTROL:

- STROKE
- SERANGAN JANTUNG
- GAGAL JANTUNG
- GAGAL GINJAL
- GANGGUAN PENGLIHATAN

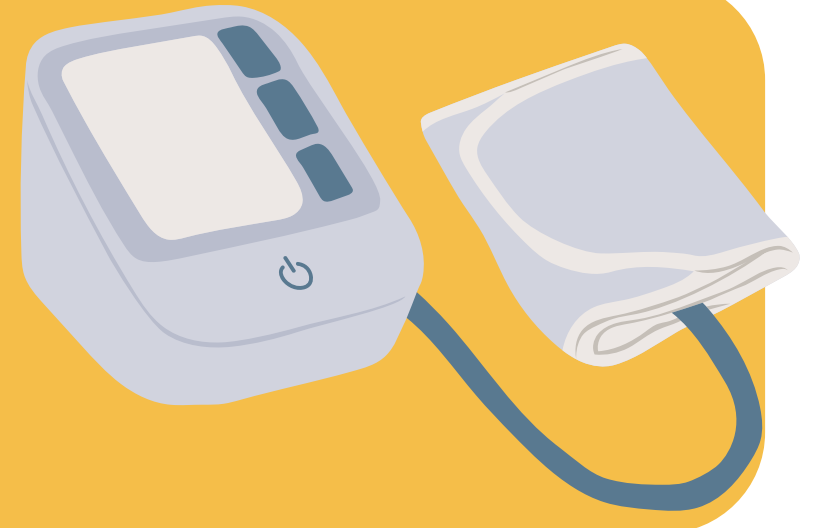


Darah tinggi seringkali tanpa gejala, sehingga pasien tidak merasa sakit



PRINSIP PENANGANAN HIPERTENSI / DARAH TINGGI

Tekanan darah harus ditangani agar tekanan darah menjadi normal dan mencegah komplikasi



1 Kurangi konsumsi garam/natrium (maksimal <2 gram/1 sendok teh)

2 Melakukan aktivitas/latihan fisik secara teratur

3 Mengelola stres dengan baik dan berpikiran positif

4 Tidak merokok

5 Minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter

6 Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan



APA ITU DIABETES?

Suatu penyakit yang ditandai kadar gula darah yang melebihi nilai normal, yaitu

gula darah puasa ≥ 126 mg/dL, atau gula darah post prandial ≥ 200 mg/dL, atau gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dL + keluhan khas

TANDA DAN GEJALA:

- mudah Lelah
- pikun
- keluhan kulit (gatal, kulit kering)
- Kesemutan
- gangguan makan
- gangguan tidur

KOMPLIKASI JIKA GULA DARAH TIDAK TERKONTROL:

- stroke
- serangan jantung
- gangguan penglihatan
- gangguan saraf
- gangguan ginjal
- Kaki diabetik

Waspada komplikasi akut, seperti :

- hipoglikemia (sering terjadi pada lansia)
- hiperglikemia



Hati - hati Hipoglikemia

Kondisi gula darah terlalu rendah



Apa saja gejalanya?

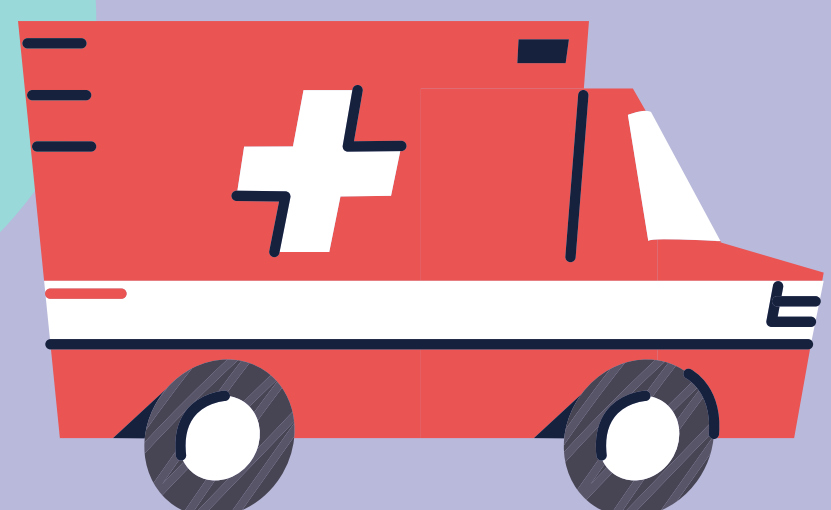
- tangan gemetar
- pandangan kabur
- mengantuk dan pucat
- keringat dingin yang berlebihan
- nyeri kepala
- tidak sadarkan diri, kejang



Apa saja yang harus dilakukan?

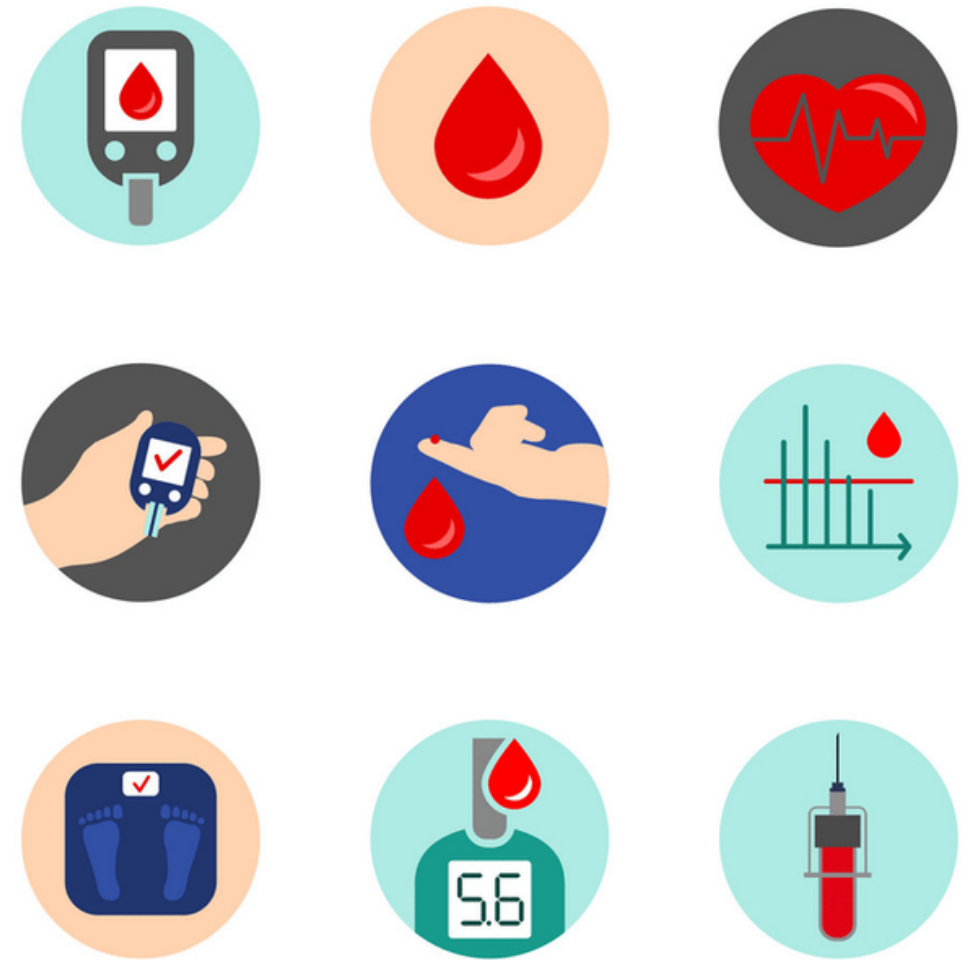
- Jika sadar, segera konsumsi larutan air gula (2 sendok gula + 1 gelas air) atau makanan tinggi gula seperti permen
- Jika 15 menit kemudian masih ada gejala hipoglikemia, minum lagi larutan air gula / makanan tinggi gula
- Jika kadar gula kembali normal, segera konsumsi makanan utama / selingan
- Segera kontrol ke dokter / nakes

Jika tidak sadarkan diri,
SEGERA bawa ke rumah sakit



Prinsip penanganan DIABETES pada lansia

Konsultasikan kepada dokter/nakes untuk penanganan sesuai keadaan individu




1 Makan sehat yang cukup sesuai anjuran

2 Melakukan aktivitas/latihan fisik secara teratur

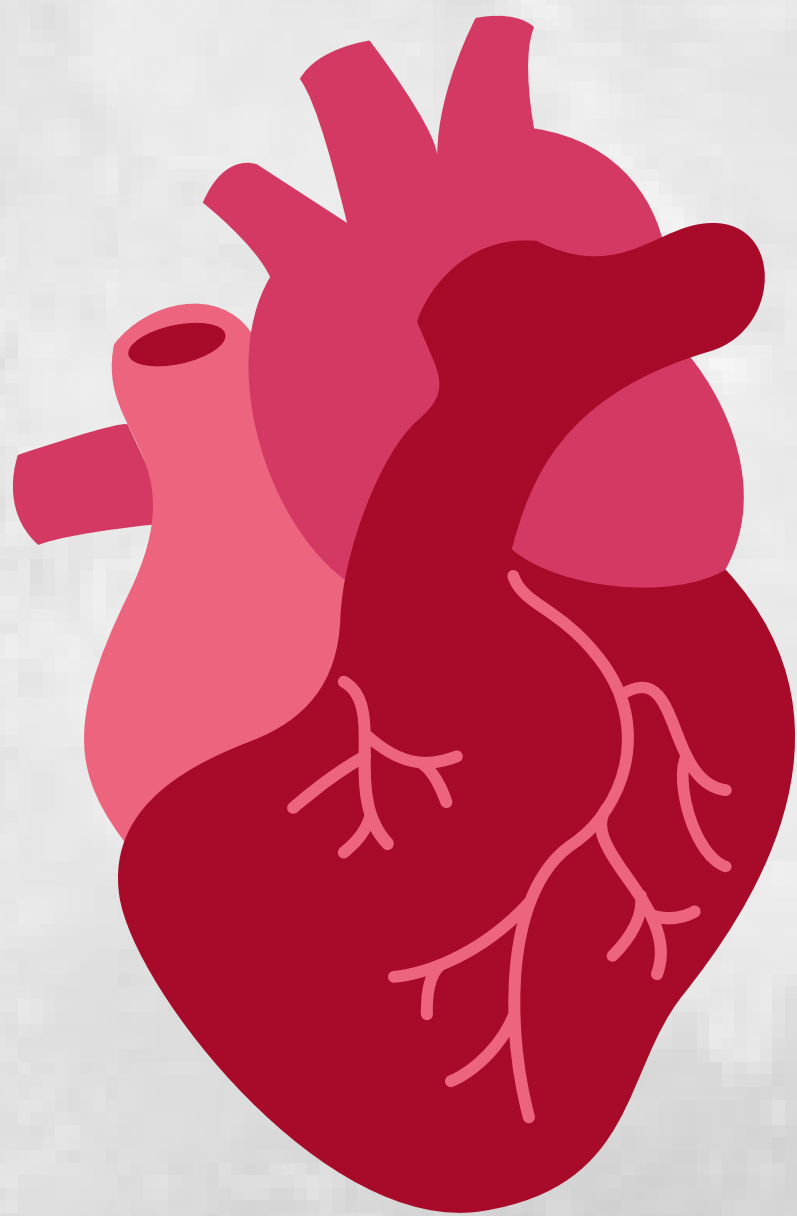
3 Minum obat/suntik insulin teratur sesuai anjuran dokter

4 Cek gula darah dan check up rutin


5 Waspada jika ada luka pada kaki



**Penyakit Darah Tinggi dan
kencing manis tidak bisa sembuh
total tetapi dapat dikendalikan
dan dikontrol untuk mencegah
komplikasi**



**sehingga
PENTING
untuk memeriksakan diri secara
rutin ke fasilitas kesehatan**





DIET RENDAH GARAM UNTUK PENDERITA DARAH TINGGI



BOLEH

1. Makanan segar / olahan tanpa garam
2. Bahan makanan dari hewan dalam jumlah terbatas seperti daging/ayam, ikan paling banyak 100 gram/hari
3. Minuman Kopi, teh, sirup, sari buah



DIBATASI

1. Roti, biskuit, Kue yang diberi garam atau soda
2. ikan asin, dendeng, sarden, telur asin
3. Keju, mentega
4. garam dapur, vetsin, soda Kue, Kecap, terasi, saos
5. jeroan, udang

Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menggunakan bumbu2 yang tidak mengandung natrium/garam seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, daun salam, gula, cuka, lada, jeruk nipis

ANJURAN MAKAN DIABETES



BOLEH

1. Nasi, mie, roti gandum, jagung, Kentang, ubi dan talas.
2. Tempe tahu, Kacang ijo, Kacang tanah, Kedelai
3. daging tanpa lemak, ayam tanpa Kulit, ikan
4. semua jenis buah



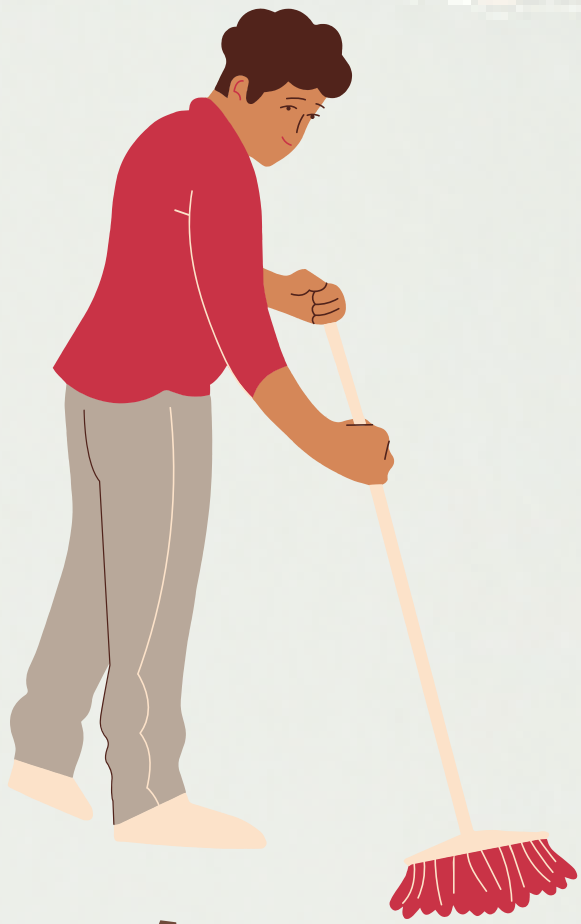
DIBATASI

1. Nasi, mie, roti gandum, jagung, Kentang, ubi dan talas.
2. Tempe tahu, Kacang ijo, Kacang tanah, Kedelai
3. daging tanpa lemak, ayam tanpa Kulit, ikan
4. semua jenis buah

- **Makan tiga kali sehari sesuai kebutuhan kalori dan bila perlu selingan seperti buah atau lainnya**
- **Batasi makanan lemak jenuh/trans seperti daging berlemak, gorengan, dll**
- **Dianjurkan rutin konsumsi serat dari sayuran, kacang2an, buah**
- **Hindari gula pasir, sirup, selai, susu kental manis,**

AKTIVITAS FISIK BAGI LANSIA

Setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.



Menyapu/membersihkan

rumah



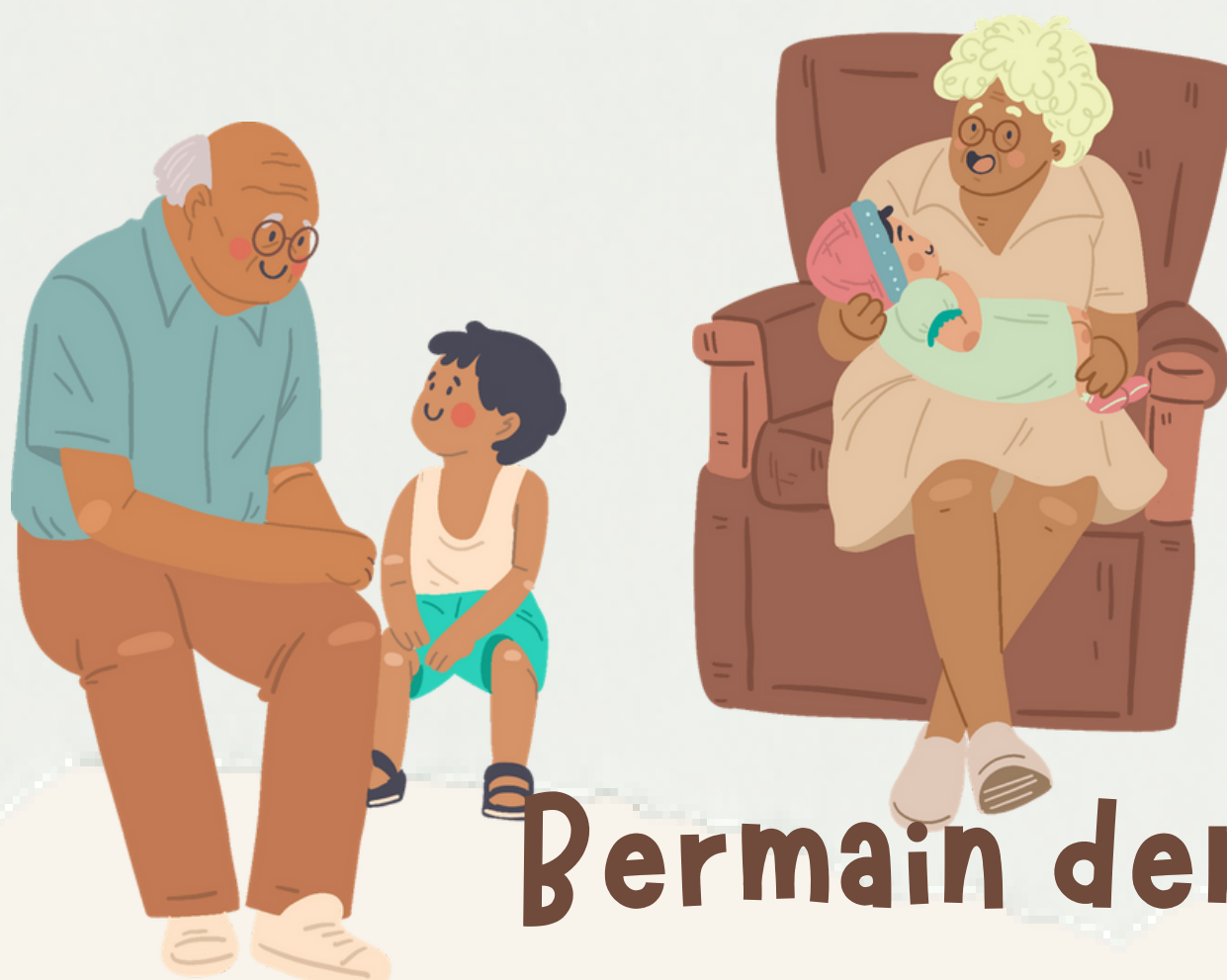
Memasak



Berkebun



Melakukan hobi



Bermain dengan
CUCU

LATIHAN FISIK UNTUK LANSIA SEHAT ✨

suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan gerakan tubuh yang berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



01

Aerobik seperti berenang, sepeda santai, jalan cepat

02


Penguatan otot misal duduk kemudian berdiri ditahan selama beberapa detik, ulang beberapa kali

03

Latihan keseimbangan dengan berjalan kaki

Latihan fisik yang teratur dilakukan secara bertahap dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu selang 1 hari istirahat

- Sebelumnya, konsultasikan dengan tenaga medis mengenai kondisi kesehatan
- Lanjut usia dengan gangguan kesehatan sebaiknya latihan fisik dilakukan di bawah pengawasan dokter



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

