PEMBERDAYAAN PADA LANSIA

STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

INDRAYANTI

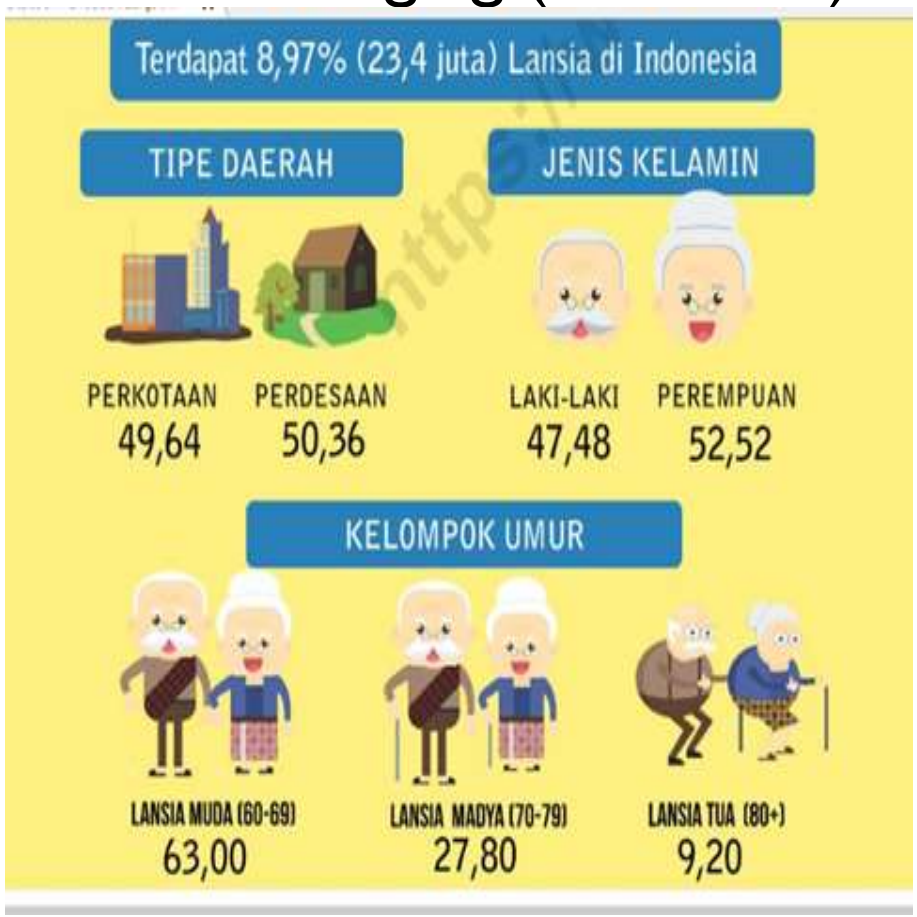
FENOMENA

Global aging

- diperkirakan sebelum thn 2050 dibelahan dunia sebesar 60% Orang dg usia 60 tahun ke atas akan melebihi dari jumlah usia muda (National Institute aging dalam Ebersole,2014) terjadi di Asia,US dan Peningkatan terbesar di Jepang

Fenomena

- Global Aging (BPS,2017)



Yogakarta tertinggi 13,90% (Jatim,Jateng , Bali, Sulbar,

- Statistik pd lansia (2017)

sedikitnya1 dari 4 lansia, Sakit dalam sebulan terakhir

hipertensi sebanyak 57,6 persen, artritis sebanyak 51,9 persen, dan stroke sebesar 46,1

Lanjutan…

Lanjutan…

FAKTA YG TERJADI

- Penelitian yang dilakukan oleh Simanullang, Fikarwin dan Asfriyati (2012) mengenai pengaruh gaya hidup terhadap status kesehatan lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Darusalam Medan menyatakan bahwa ada pengaruh gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat dan riwayat merokok) terhadap status kesehatan lansia

Gaya hidup yg dominan faktor istirahat (min tdr 6 jam /hari

Bagaimana untuk hidup Sehat??

Dimensi Hidup sehat Lansia : 7 kriteria (Sunaryo, dkk,2016)

1. Dimensi fisik :

- Aktivitas fisik yg bersifat untuk ketahanan dpt membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah agar tetap sehat. Contohnya : berjalan kaki, lari ringan, senam, berkebun dan kerja di taman

Aktivitas yg sesuai bagi lansia di Indonesia

- Ketahanan

Aktivitas fisik yg bersifat untuk ketahanan dpt membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem peredaran darah agar tetap sehat.

Contohnya : berjalan kaki, lari ringan, senam, berkebun dan kerja di taman

Kelenturan

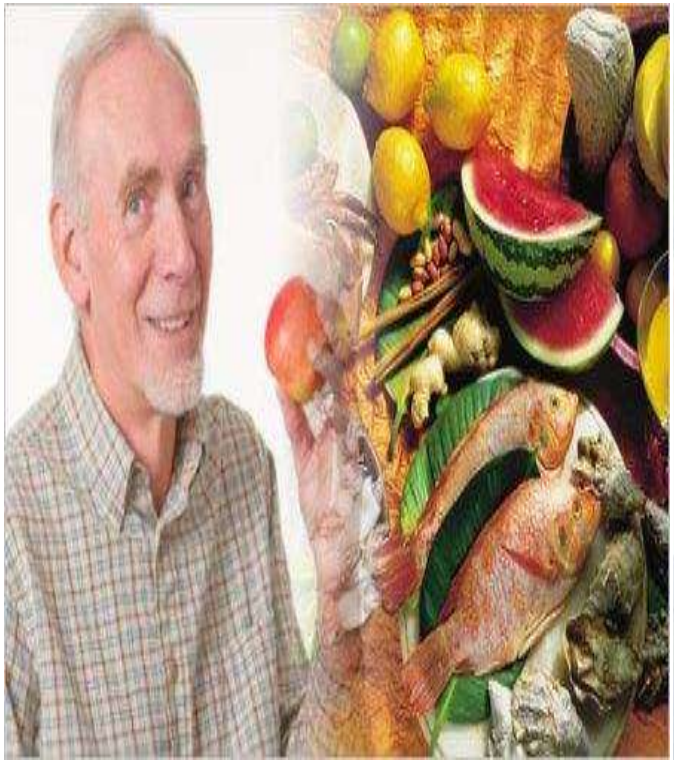
- Aktivitas fisik yg dapat membantu pergerakan menjadi lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas(lentur) dan membuat sendi berfungsi dgn baik.
- Contohnya :
  - Peregangan, mulai dgn perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan secara teratur selama 10-30 detik, dimulai dari tangan dan kaki
  - Yoga
  - Mencuci pakaian atau mobil
  - Mengepel lantai

Kekuatan

- Yg bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dlm menahan suatu benda yg diterima, menjaga tulang tetap kuat, mempertahankan bentuk tubuh dan mencegah osteoporosis. Dilakukan selama 30 mnt (2-4 hari per minggu).
- Contoh :
- Naik turun tangga
- Angkat berat/beban
- Membawa belanjaan
- Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur

2. Nutrisi

.Pola makan sehat



Cek rutin kesehatan

BERJAGA_ BERJAGA

- Penentuan risiko gizi pd lansia : penyusutan berat badan 10% atau lebih, terutama jika berlangsung kurang dari 3 bulan, menandakan terjadinya malnutrisi.

Kebutuhan Nutrisi dan Cairan

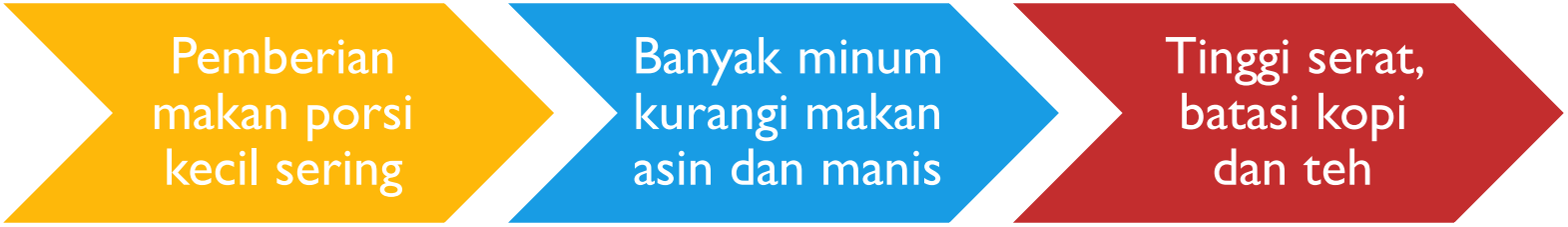
Kebutuhan Nutrisi Lansia (Mauk,L2014)

- Makan buah sayur 5 sampai 13 porsi per hari
- Membatasi garam 1 sendok teh per hari
- Membatasi gula dalam setiap kali konsumsi minuman dan makanan manis. (maksimal 1 kali dalam sehari)

Lanjutan…

- Membatasi konsumsi lemak jenuh/lemak jahat(kurang dari 300 mg)cth (minyak terhidrogenasi seperti minyak sawit dan minyak goreng, mentega ,coklat hitam,keju, daging olahan, kelapa, es krim, susu, mayones, minyak ikan dll)
- Lemak tidak jenuh dianjurkan (minyak zaitun, biji-bijian, ikan segar, alpukat dan kacang kenari)
- Kebutuhan cairan minimal 8 gelas per hari

PERENCANAAN MAKANAN BAGI USIA LANJUT



Kecukupan Makanan Sehari

No	Jenis Makanan	Laki-laki	Perempuan
1	Nasi	3 x 200gr (3 x 1,5 gelas belimbing)	2 x 200gr (2 x 1,5 gelas belimbing)
2	Lauk daging/ikan	2 x 50 gr	1,5 x 50 gr
3	Tempe	5 x 25 gr (potong kecil)	4 x 25 gr (potong kecil)
4	Tahu	5 x 50 gr	4 x 50 gr
5	Sayur	1,5 x 100 gr (1 gelas penuh sayur)	1,5 x 100 gr (1 gelas penuh sayur)
6	Buah	2 x 100 gr (potong sedang)	2 x 100 gr (potong sedang)

Contoh Menu Sehari

Pagi	Pkl. 10.00	Siang	Pkl. 16.00	Malam
Nasi tim	Bubur kacang hijau	Nasi tim	Pisang rebus	Nasi tim
Telur dadar		Semur daging giling		Bandeng presto
Tempe bacem		Tahu bumbu kuning		Tim tahu
Sop sayuran		Pecel sayuran		Sayur bening bayam
Susu		Pisang ambon		Jeruk

3. Dimensi Sosial (komunikasi dan rekreasi)

4. Dimensi Emosional

Kemampuan mengendalikan emosi

5.Dimensi Intelektual (membaca berita)

6. Dimensi Vokasional (melalui hobi)

Melakukan kegiatan yg disukai

7. Dimensi Spiritual

PEMBERDAYAAN LANSIA

Peningkatan pembinaan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan kesehatan Lansia melalui pengembangan Kelompok Lansia atau dikenal juga dengan sebutan Posyandu Lansia/ Posbindu Lansia

KEGIATAN LAINNYA DALAM PENYELENGGARAN POSBINDU

Sepeda Gembira

Senam Bersama

DETEKSI DINI
DAN TATA LAKSANA FAKTOR RISIKO
PENYAKIT TIDAK MENULAR SECARA MANDIRI

Demo Masak Menu Sehat
dan seimbang

Penyuluhan melalui Kegiatan Keagamaan

"KEGIATAN LAINNYA DALAM POSBINDU"

PENCEGAHAN PENYAKIT

- Pemeriksaan rutin kesehatan
- PROLANIS (program pengelolaan penyakit kronis)
- POSYANDU LANSIA

KESIMPULAN

- KESADARAN DIRI UNTUK MELAKUKAN POLA HIDUP SEHAT PERLU DITINGKATKAN
- UNTUK MENINGKATKAN KESEHATN

(7 POIN YANG HARUS DILAKUKAN)

KESEIMBANGAN

(aktivitas fisik, pola makan sehat, sosial,emosianal, melakukan hal-hal yg disukai, spiritual, sosial)

TERIMA KASIH

MARI MULAI HIDUP SEHAT

Lansia sehat, aktif, mandiri dan produktif.

LANSIA BAHAGIA