

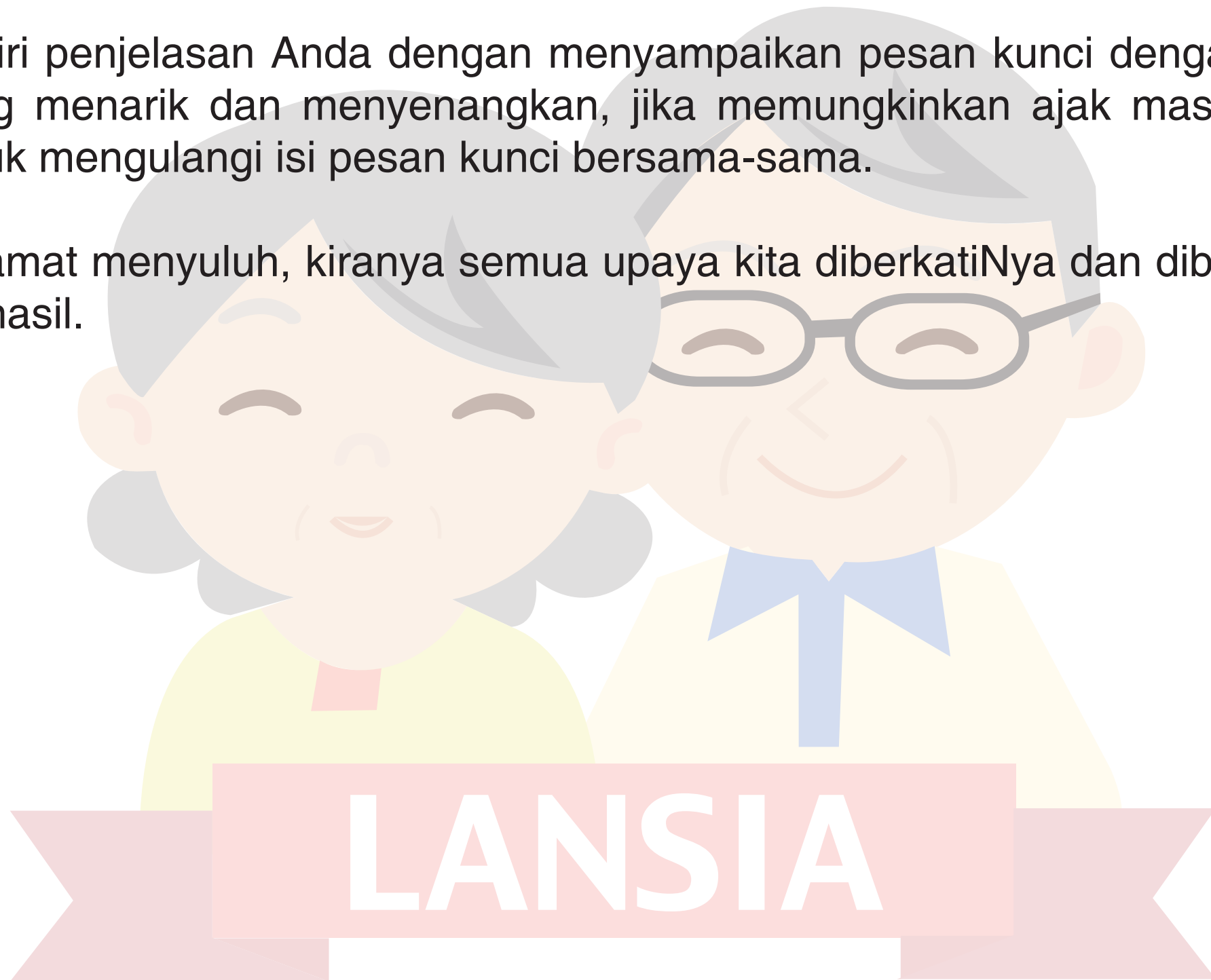
CARA MENGGUNAKAN LEMBAR BALIK:

1. Kader memahami:
 - Tujuan yang harus tercapai setelah memberi penyuluhan
 - Pesan Kunci dari tiap materi, yang harus dipahami masyarakat setelah menerima penyuluhan.
2. Pelajari satu persatu materi penyuluhan yang terdapat dalam LEMBAR BALIK LANSIA, pahami urutan penyampainnya.
3. Siapkan penjelasan yang akan digunakan saat menyampaikan materi sesuai urutannya (seperti terdapat pada Lembar Balik Lansia). Pastikan penjelasan yang diberikan menyenangkan dan mudah dimengerti, dan partisipatif (Misalkan: Tanyakan pendapat mereka, atau jika ada diantara mereka yang dapat menjelaskan apa yang digambarkan pada Lembar Balik, dll.) seluruhnya ini dilakukan demi mendukung tercapainya tujuan.



LANSIA

4. Akhiri penjelasan Anda dengan menyampaikan pesan kunci dengan cara yang menarik dan menyenangkan, jika memungkinkan ajak masyarakat untuk mengulangi isi pesan kunci bersama-sama.
5. Selamat menyuluh, kiranya semua upaya kita diberkatiNya dan dibuatNya berhasil.

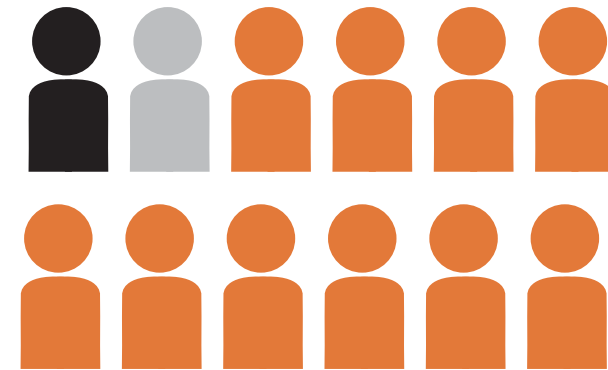


PENDAHULUAN

- Meningkatnya jumlah lanjut usia merupakan dampak dari keberhasilan pembangunan kesehatan dengan menurunnya angka kelahiran dan meningkatnya umur harapan hidup yang dapat menjadi tantangan bagi lanjut usia itu sendiri maupun bagi keluarga, masyarakat dan negara.
- Secara alami sosial. makin bertambah usia seseorang makin banyak mengalami permasalahan fisik, mental, spiritual, ekonomi dan sosial.
- Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan dan terjadi kemunduran fungsi sel-sel tubuh (degeneratif).
- Perlu upaya untuk meningkatkan kesehatan yang sudah dimulai semenjak dalam kandungan sampai memasuki usia lanjut untuk mejadi lansia yang tetap sehat dan aktif.

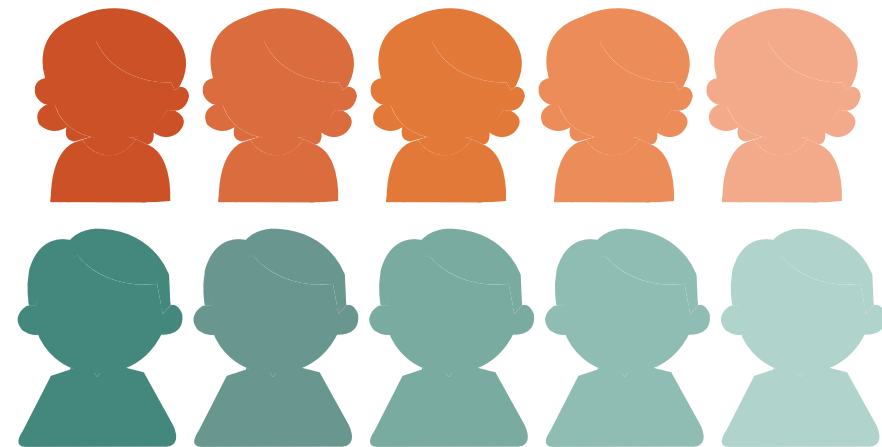


LANSlA



Meningkatnya jumlah lanjut usia merupakan dampak dari keberhasilan pembangunan kesehatan dengan menurunnya angka kematian dan meningkatnya umur harapan hidup yang dapat menjadi tantangan bagi lanjut usia itu sendiri maupun bagi keluarga, masyarakat dan negara

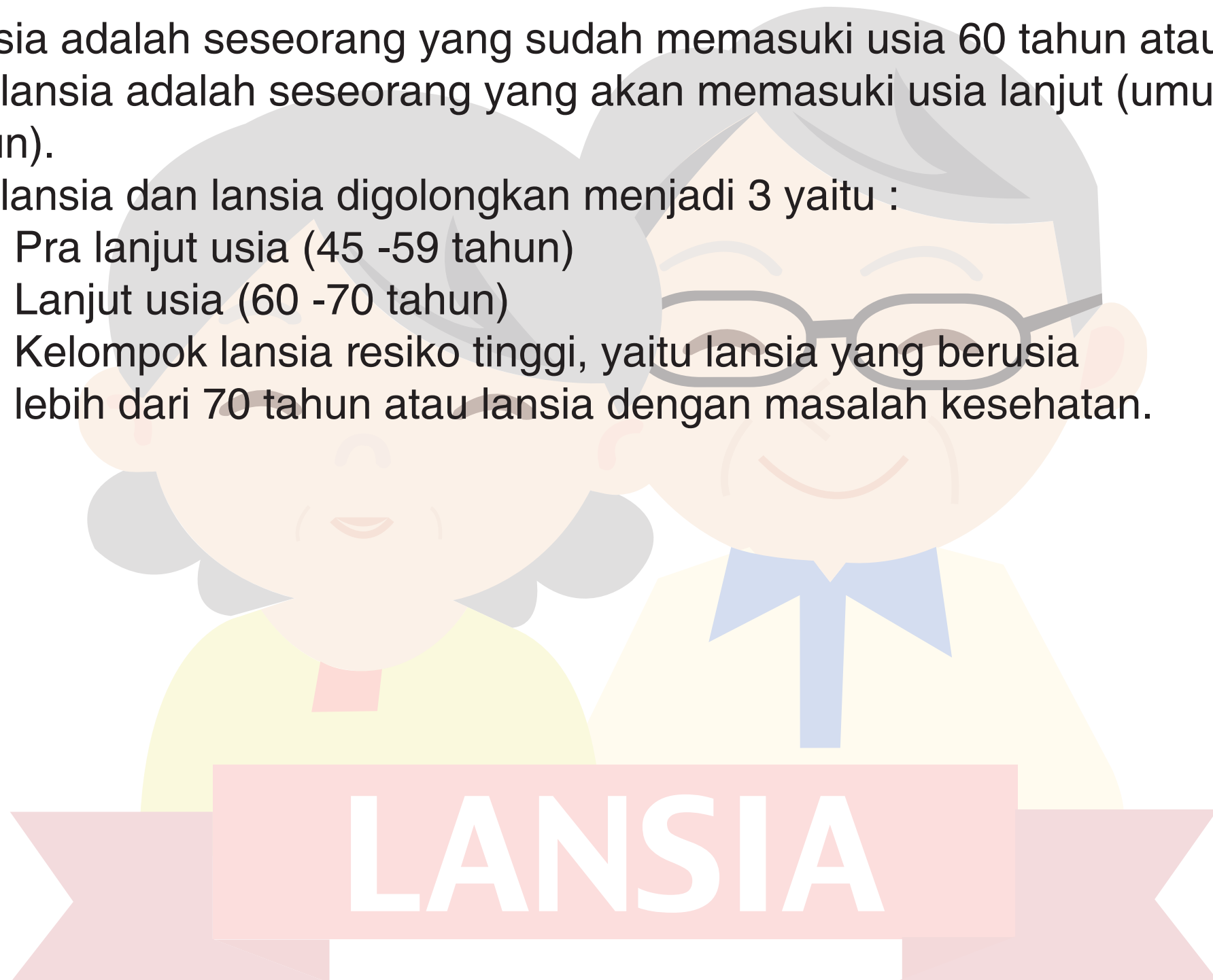
SECARA ALAMI PROSES MENJADI TUA DAPAT MENGAKIBATKAN SESEORANG AKAN MENGALAMI KEMUNDURAN FISIK, MENTAL, SPIRITUAL, EKONOMI DAN SOSIAL



Perlu upaya untuk meningkatkan kesehatan pada masyarakat kelompok lanjut usia

PENGERTIAN LANSIA

- Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih.
- Pra lansia adalah seseorang yang akan memasuki usia lanjut (umur 45 -59 tahun).
- Pra lansia dan lansia digolongkan menjadi 3 yaitu :
 1. Pra lanjut usia (45 -59 tahun)
 2. Lanjut usia (60 -70 tahun)
 3. Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun atau lansia dengan masalah kesehatan.



PENGERTIAN LANSIA

Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih.



GOLONGAN LANSIA



**Pra lanjut usia
(45 -59 tahun)**



**Lanjut usia
(60-70 tahun)**



**Kelompok lansia resiko tinggi,
yaitu lansia yang berusia lebih
dari 70 tahun.**

PERUBAHAN PADA LANSIA

- Penurunan sistem kerja jantung, paru-paru, liver (hati).
- Kemunduran fungsi ginjal mempengaruhi proses buang air kecil.
- Sistem susunan saraf mengalami perubahan sehingga Lansia mengalami penurunan kemampuan dalam mengingat, memahami, motivasi dan melakukan aktifitas sehari-hari.
- Gangguan fungsi indera yang dapat berakibat penurunan tajam penglihatan dan pendengaran.
- Gangguan keseimbangan sehingga mudah jatuh.
- Penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terkena infeksi.
- Gangguan sistem pencernaan sehingga mudah terkena diare maupun susah BAB (sembelit).



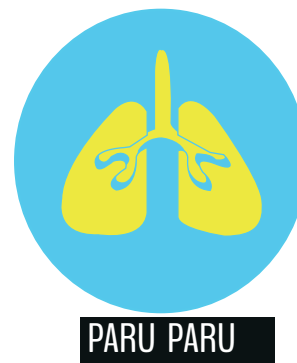
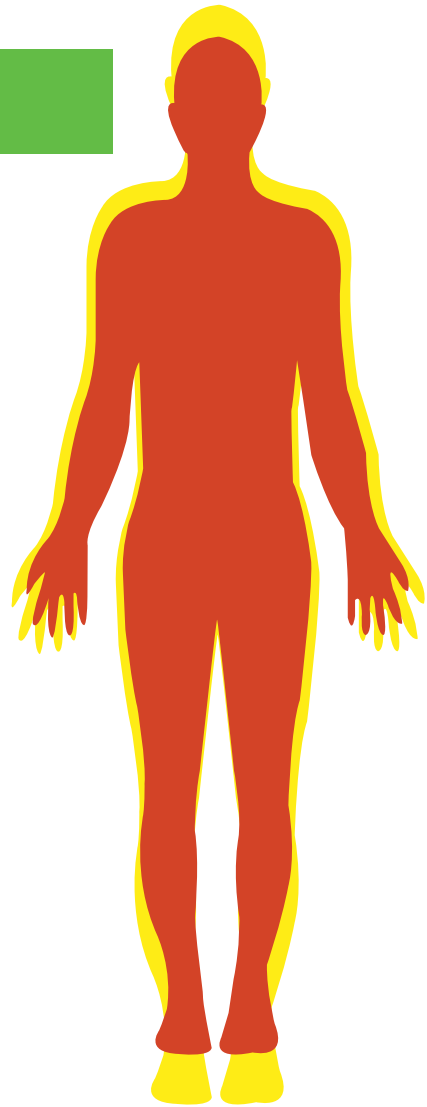
LANSIA

PERUBAHAN PADA LANSIA

PENURUNAN

SISTEM

KERJA



sistem susunan saraf mengalami perubahan sehingga lansia mengalami penurunan kemampuan dalam mengingat, memahami, motivasi dan melakukan aktifitas sehari-hari

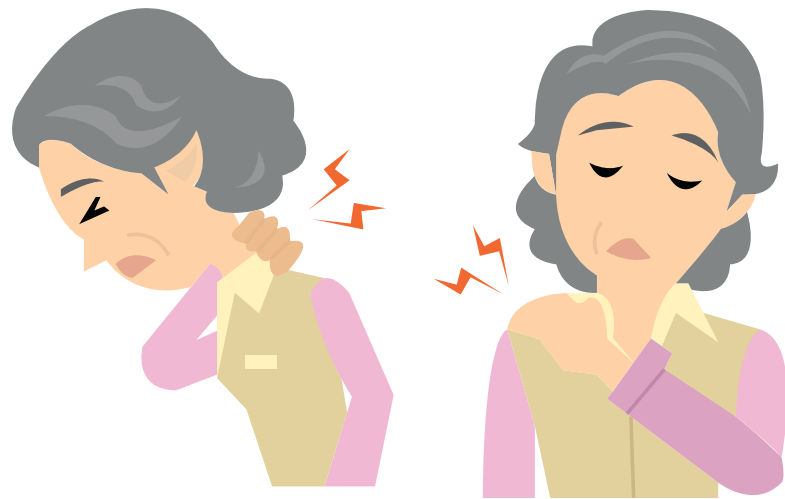
PERUBAHAN MENTAL PADA LANSIA

- Saat menginjak usia lansia, berbagai kondisi yang dialami seperti: menghadapi pensiun, rentan kena penyakit, dan kehilangan teman-teman seusia dan lain-lain dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya.
- Lansia merasa kesepian biasanya ketika kehilangan keluarga dekat (terutama suami/istri) dan sahabat seusia.
- Lansia biasanya akan mengalami gangguan cemas, panik, stres, trauma. Jika tidak ditangani akan berakibat lebih buruk, seperti depresi.



LANSIA

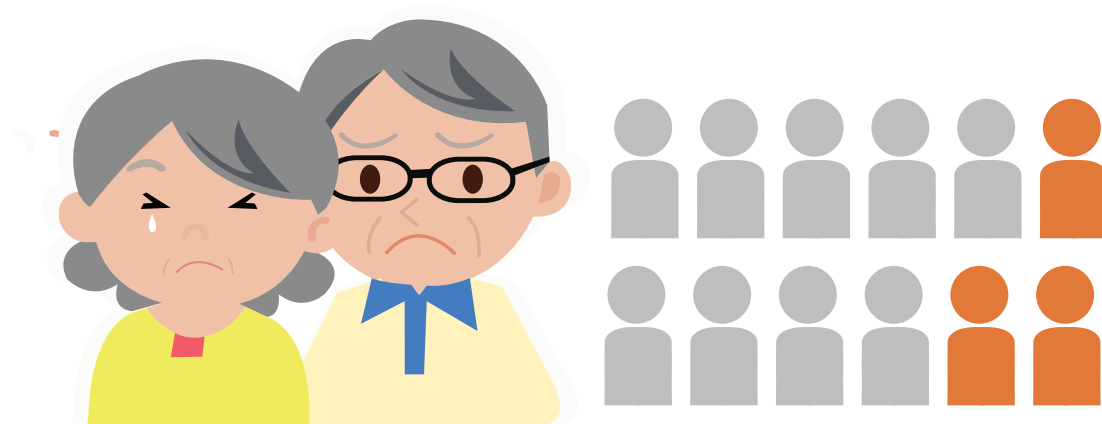
PERUBAHAN MENTAL PADA LANSIA



Rentan terkena penyakit



Lansia biasanya mengalami gangguan cemas, panik, stress, trauma. Jika tidak di tangani akan berakibat lebih buruk, seperti **DEPRESI**



Kehilangan teman seusia, keluarga dan lain-lain dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya



Lansia merasa kesepian biasanya ketika kehilangan keluarga dan sahabat seusia.

YANG HARUS DIPERSIAPKAN MENGINJAK USIA LANSIA

- Mau menerima keadaan, sabar dan optimis di usia lansia.
- Meningkatkan hubungan dengan suami/istri silaturahmi dengan keluarga dan lingkungan sekitar.
- Mempersiapkan tempat tinggal aman dan nyaman:
 - Jika tinggal sendiri/ dengan pasangan maka cari dukungan dari tetangga terdekat.
 - tinggal dengan anak/ keluarga untuk dukungan penuh.
- Mempersiapkan biaya seperti Dana Pensiun, tabungan atau dibantu oleh keluarga.
- Memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta makan dengan gizi seimbang.



LANSlA

YANG HARUS DIPERSIAPKAN MENGINJAK USIA LANSIA



MENERIMA KEADAAN, OPTIMIS, MENINGKATKAN HUBUNGAN SUAMI ISTRI, SILAHTURAHMI DENGAN KELUARGA DAN LINGKUNGAN SEKITAR



MEMPERSIAPKAN DANA PENSIUN



MEMPERSIAPKAN TEMPAT TINGGAL



MENINGKATKAN KESEHATAN DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SERTA MAKAN DENGAN GIZI SEIMBANG

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT LANSlA:

- Biasakan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti : berjalan, berenang, bersepeda.
- Aktivitas fisik dilakukan sekurangnya 30 menit sehari dengan intensitas 3 - 5 kali dalam seminggu.
- Senam lansia juga dapat dilakukan dengan pelatih untuk menjaga fleksibilitas otot dan keseimbangan.
- Keselamatan itu utama. Pakailah pakaian dan alas kaki yang nyaman dan menunjang gerakan.
- Selalu ikuti anjuran petugas kesehatan jika ada keluhan setelah melakukan aktivitas fisik.



LANSlA

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT LANSIA :

BIASAKAN UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK RINGAN SEPERTI :

Berjalan



Berenang



Bersepeda



Aktivitas fisik dilakukan sekurangnya 30 menit sehari dengan intensitas 3-5 kali dalam seminggu



selalu ikuti anjuran petugas kesehatan jika ada keluhan setelah melakukan aktivitas fisik



Senam lansia juga dapat dilakukan oleh pelatih untuk menjaga fleksibilitas otot dan keseimbangan



keselamatan itu utama. pakai pakaian dan alas kaki yang nyaman dan menunjang gerakan.



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT LANSlA:

- Kembangkan hobi sesuai dengan kemampuan seperti:
 - melukis
 - berdansa
 - memasak
 - merajut
 - merangkai bunga
- Bagi penyuka traveling, hubungi agen perjalanan yang memberikan layanan bagi warga senior yang ingin keliling kota, mulai dari ke mal, museum, atau nonton film.
- Terus melakukan kegiatan mengasah otak seperti: bermain catur, mengisi teka teki silang, membaca buku.

LANSlA

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT, LANSIA :



MELUKIS



TRAVELING



MEMBACA BUKU



MEMASAK

MAKANAN BERGIZI SEIMBANG YANG DIANJURKAN UNTUK LANSIA:

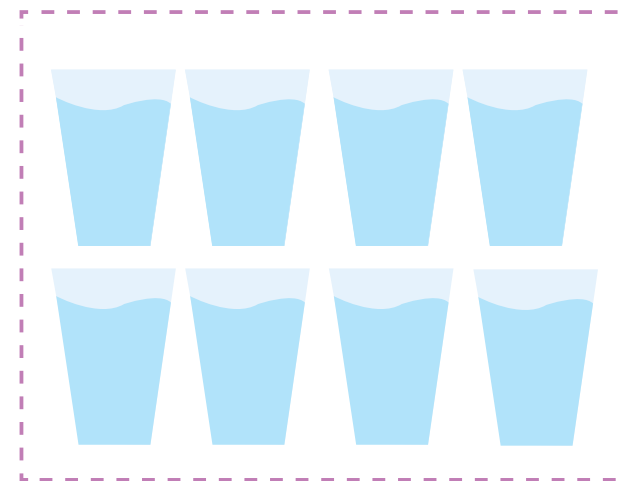
- Makanan lunak membantu lansia dalam menelan makanan, seperti pisang, ubi, singkong yang direbus halus.
- Mengonsumsi biji wijen dan biji bunga matahari bisa meningkatkan saraf otak dan kaya akan kalsium.
- Makan makanan sumber kalsium seperti: susu, youghurt, keju, teri, ikan salmond, ikan sarden, brokoli, bayam, pisang, dll.
- Hindari makan berlebihan berikut ini: gula, garam, gorengan.
- Hindari buah-buahan yang rasanya asam.
- Minum air putih 8 gelas sehari.
- Banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Hindari makanan/minuman yang banyak mengandung lemak, kopi dan alkohol.



LANSIA

MAKANAN BERGIZI SEIMBANG LANZIA :

Makanan lunak membantu Lansia dalam menelan makanan, seperti pisang, ubi, singkong yang direbus halus
Mengonsumsi biji wijen dan biji bunga matahari bisa meningkatkan saraf otak dan kaya akan kalsium



MINUM AIR PUTIH
8 GELAS SEHARI

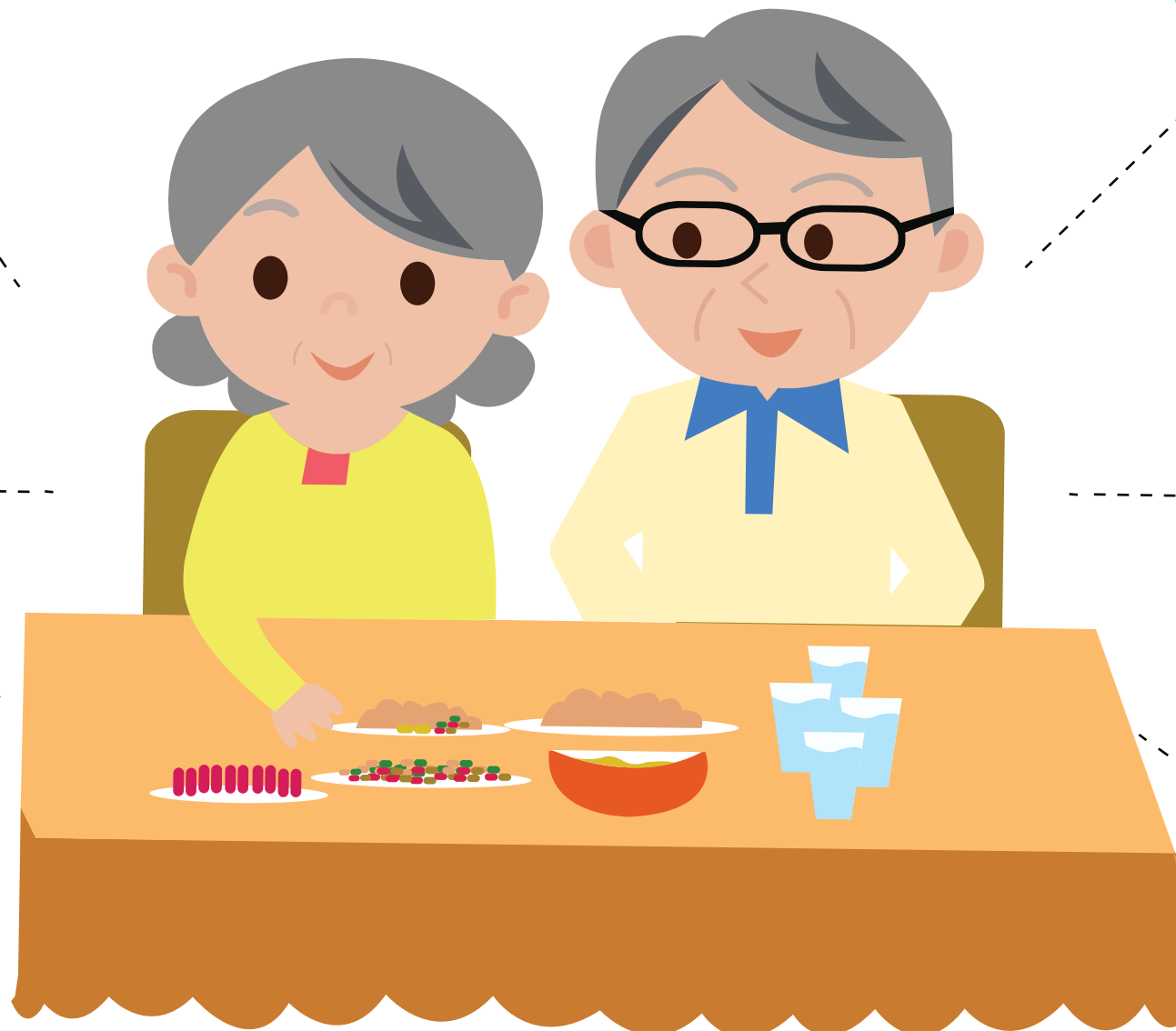
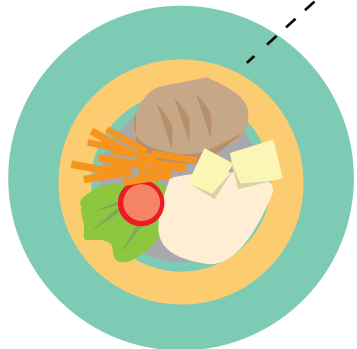
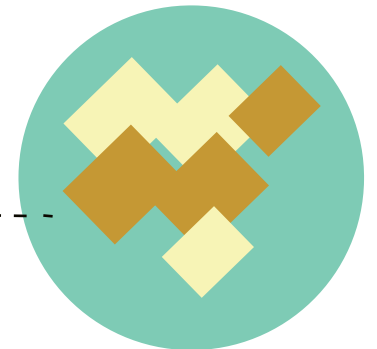
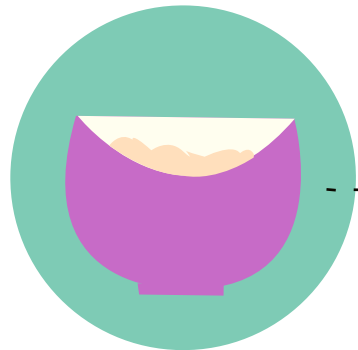
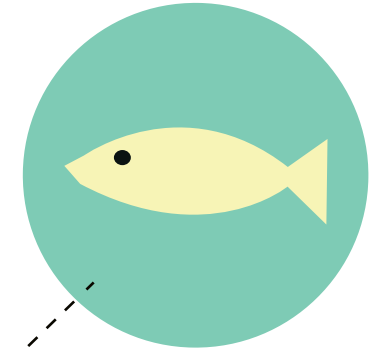
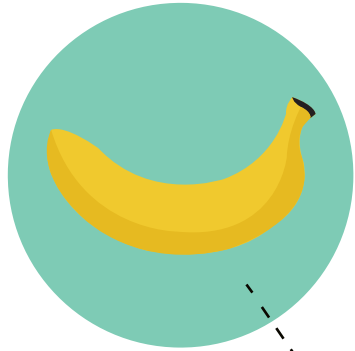
CONTOH MENU BAGI LANSIA:

- Makanan lunak membantu lansia dalam menelan makanan, seperti pisang, ubi, singkong yang direbus halus.
- Contoh makan pagi: bubur beras merah dan singkong, kelapa parut bisa di taburkan di bubur merah.
- Contoh makan siang : nasi, tahu kukus, sayur segar, lalapan yang di cincang halus dan susu segar.
- Contoh makan malam: tanpa nasi, sup sayuran, pepes ikan.
- Jus buah dan sayur juga bisa jadi alternatif.



LANSIA

CONTOH MENU BAGI LANZIA :



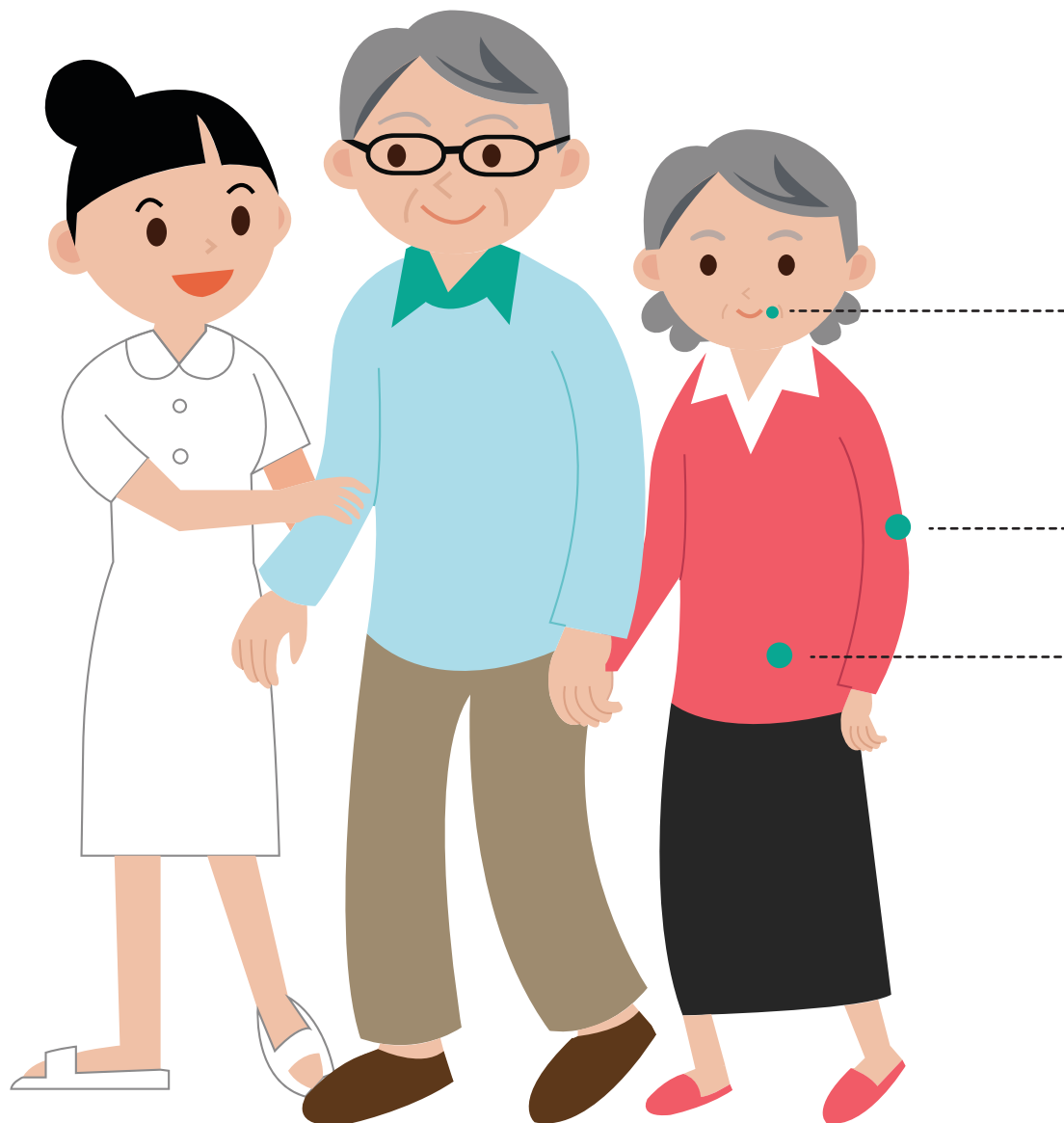
PERIKSA KESEHATAN SECARA RUTIN (DIBANTU OLEH PETUGAS KESEHATAN)

- Periksa tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke dan penyakit jantung.
- Periksa kadar gula darah menunjukkan kadar glukosa dalam darah. Hasilnya membantu mendeteksi masalah diabetes.
- Periksa lingkar perut. Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes.
- Periksa kolesterol guna mendeteksi masalah jantung dan pembuluh darah.
- Periksa kesehatan gigi dan mulut.
- Periksa kepadatan tulang.
- Pemeriksaan organ-organ reproduksi secara rutin.
- Bagi perempuan : periksa payudara dan pap smear.



LANSlA

CEK KESEHATAN LANSIA



cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke dan penyakit jantung.

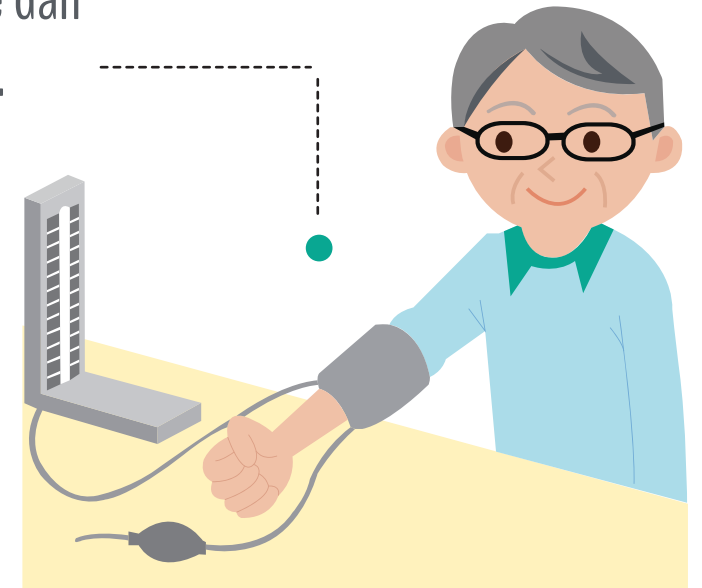


CEK KESEHATAN GIGI DAN MULUT

CEK KEPADATAN TULANG

CEK LINGKAR PERUT

Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes.



CEK TEKANAN DARAH



CEK KADAR GULA DARAH

GANGGUAN GIZI PADA LANSIA

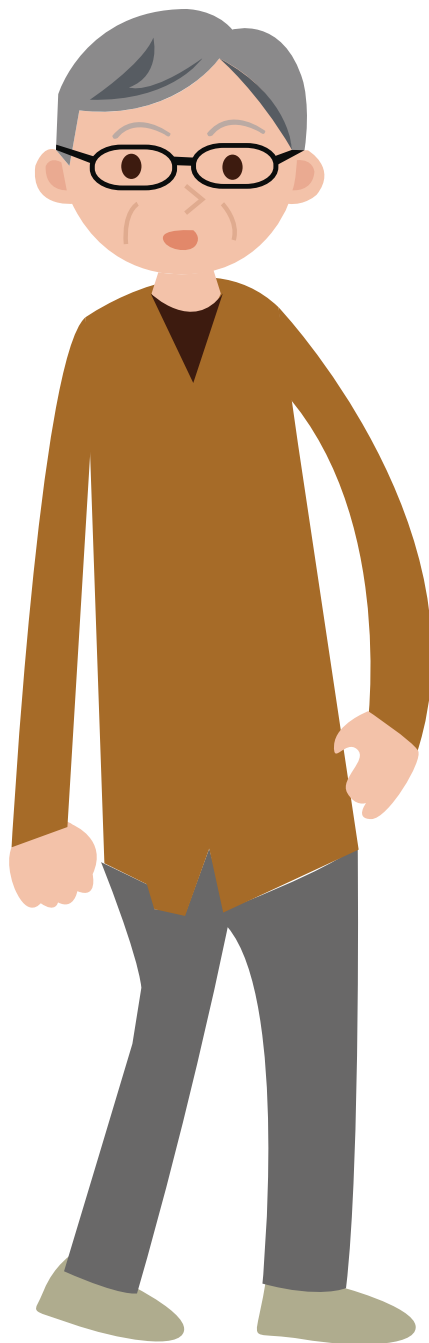
- Gangguan gizi pada lansia dapat berupa gizi lebih (obesitas/kegemukan) maupun gizi kurang.
- Gizi lebih maupun gizi kurang pada lansia dapat menurunkan fungsi fisik baik karena kegemukan atau karena gizi kurang yang menyebabkan kekurangan tenaga untuk beraktifitas.
- Untuk menjaga BB dalam batas-batas normal, seseorang harus berada dalam keseimbangan energi, yaitu jumlah kalori yang masuk sama dengan kalori yang dikeluarkan.
- Untuk menjaga keseimbangan ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi gizi seimbang dan melakukan aktifitas fisik (olah raga) secara teratur.



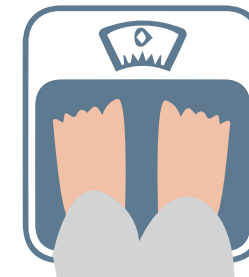
LANSIA



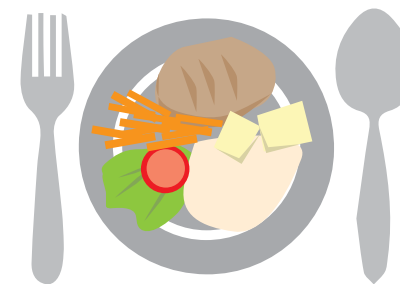
Obesitas



Kurang gizi



Pertahankan berat badan yang ideal dan sehat



Mengonsumsi gizi seimbang



aktivitas fisik

Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: PIKUN

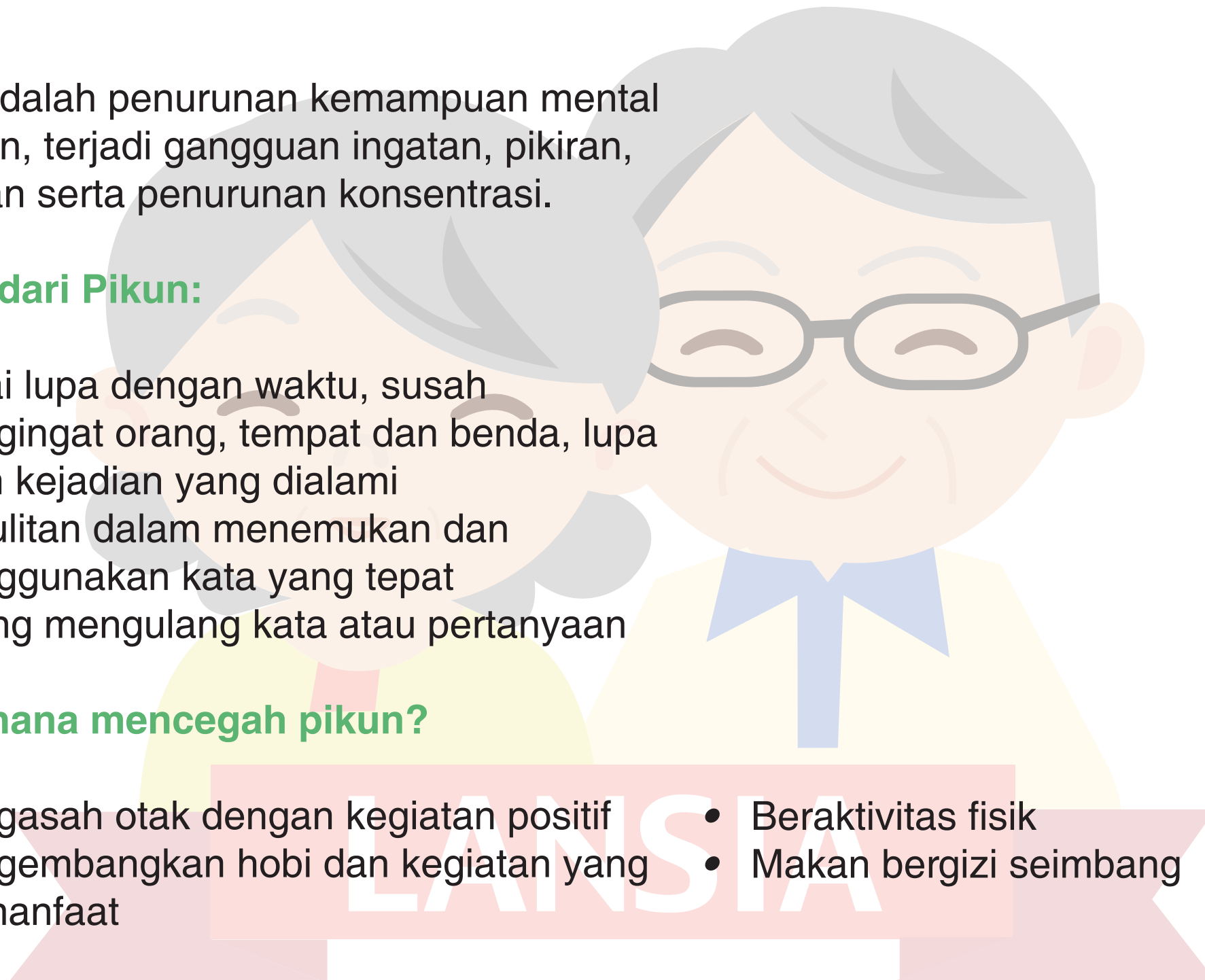
Pikun adalah penurunan kemampuan mental perlahan, terjadi gangguan ingatan, pikiran, penilaian serta penurunan konsentrasi.

Gejala dari Pikun:

- Mulai lupa dengan waktu, susah mengingat orang, tempat dan benda, lupa akan kejadian yang dialami
- Kesulitan dalam menemukan dan menggunakan kata yang tepat
- Sering mengulang kata atau pertanyaan

Bagaimana mencegah pikun?

- Mengasah otak dengan kegiatan positif
- Mengembangkan hobi dan kegiatan yang bermanfaat
- Beraktivitas fisik
- Makan bergizi seimbang



PIKUN:

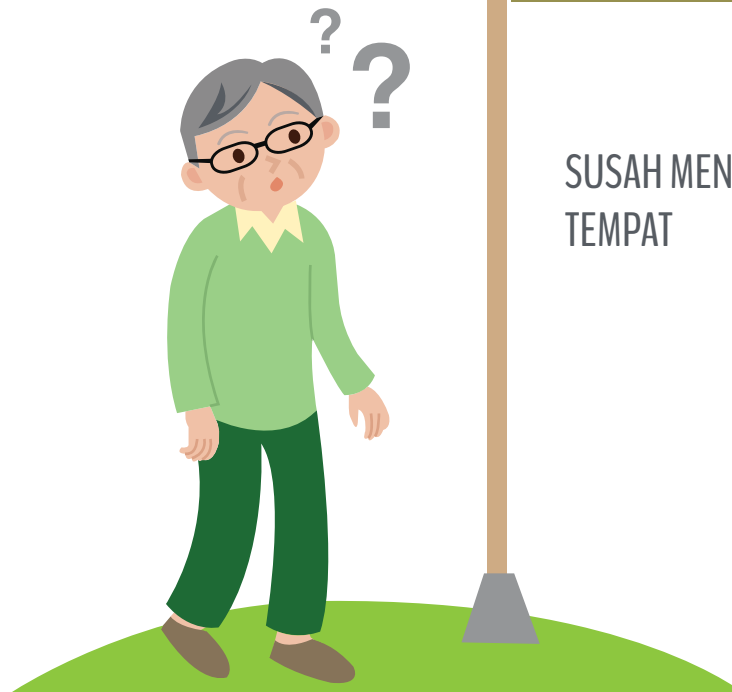
LUPA WAKTU



SUSAH
MENGINGAT
ORANG

Jl. Kausari

Jl. Kutilang



SUSAH MENGINGAT
TEMPAT

DI CEGAH DENGAN :



JIKA SEDANG BERKOMUNIKASI,
SULIT MENEMUKAN KATA-KATA
YANG TEPAT



MELUKIS

Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: Menopause

Menopause merupakan tanda menurunnya fungsi reproduksi pada wanita yang terjadi secara alamiah.

Menopause adalah suatu fase alamiah dari kehidupan perempuan yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi (tidak mengalami menstruasi minimal selama 1 tahun) dan berhentinya fungsi reproduksi.

Gejala dari Menopause :

- Lesu, sakit kepala, pusing, tidak bisa tidur, susah berkonsentrasi
- Merasa panas di badan dan banyak berkeringat
- Nyeri tulang
- Jantung berdebar-debar
- Selera makan tidak menentu
- Gangguan pencernaan
- Perubahan pola haid karena mengeringnya vagina

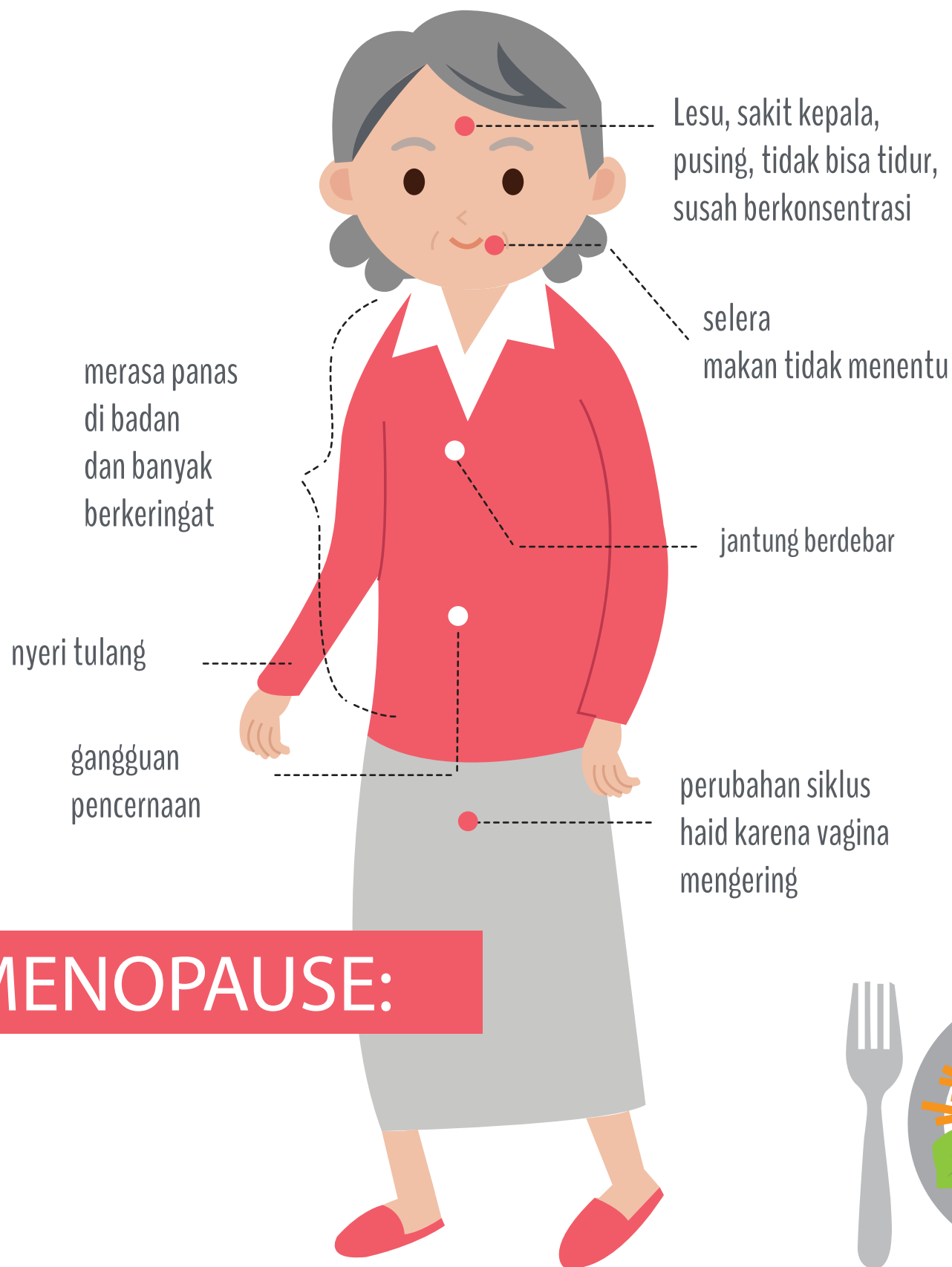
Cara menghadapi menopause :

- Masalah psikologis yang timbul biasanya tidak memerlukan pengobatan karena gejala tersebut sewaktu-waktu bisa hilang
- Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat
- Makan bergizi seimbang

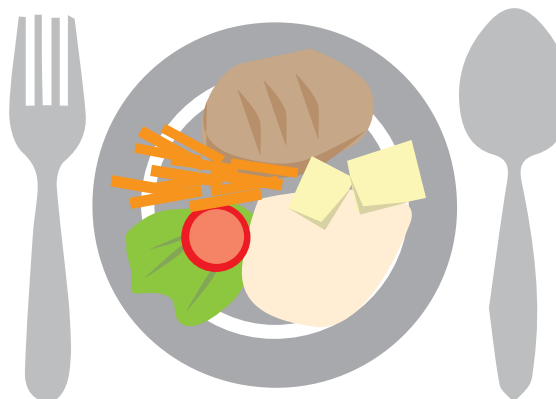


LANSlA

MENOPAUSE:



Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan Vitamin D3 dan kalsium



makan bergizi seimbang

Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: ANDROPAUSE.

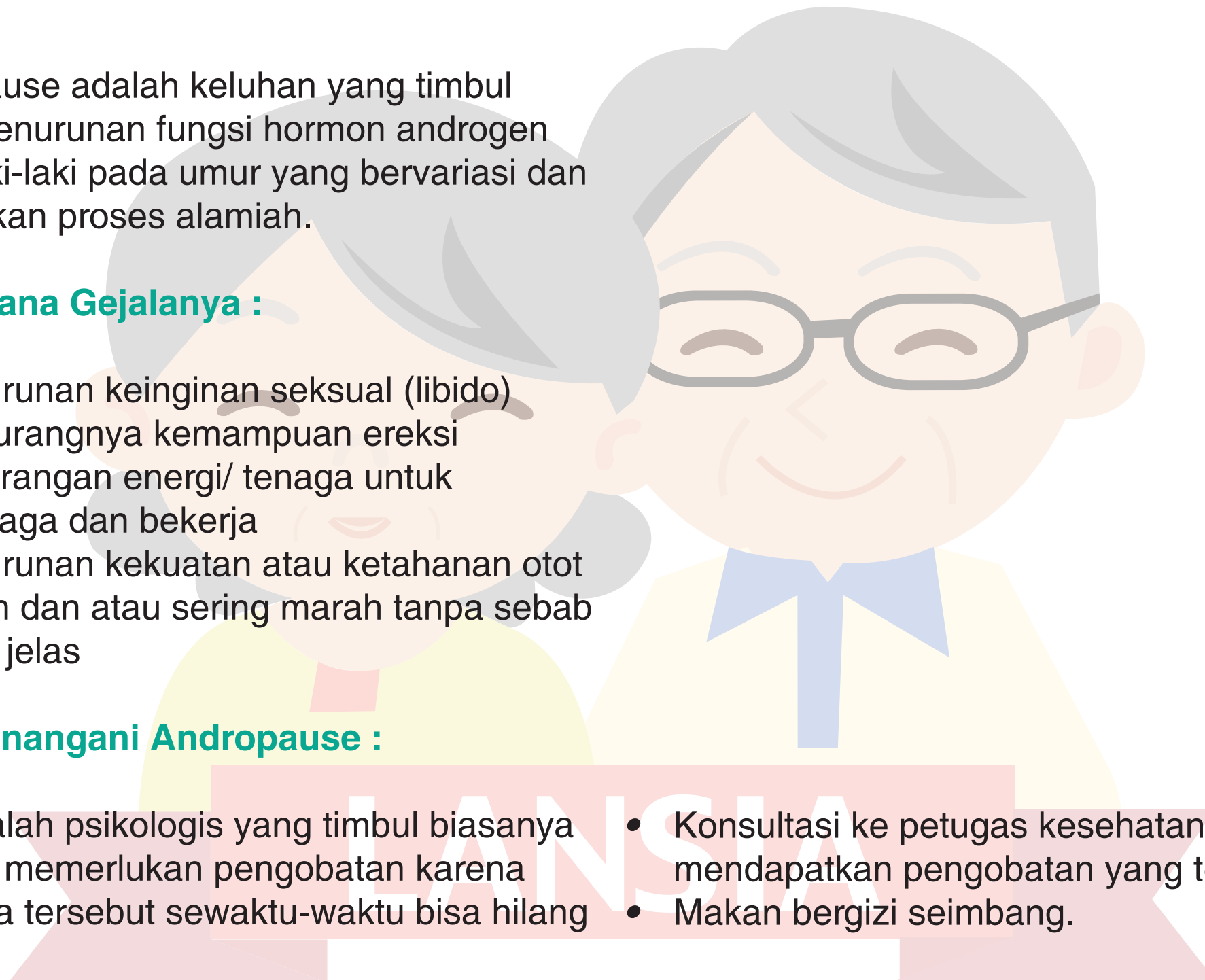
Andropause adalah keluhan yang timbul akibat penurunan fungsi hormon androgen pada laki-laki pada umur yang bervariasi dan merupakan proses alamiah.

Bagaimana Gejalanya :

- Penurunan keinginan seksual (libido)
- Berkurangnya kemampuan ereksi
- Kekurangan energi/ tenaga untuk olahraga dan bekerja
- Penurunan kekuatan atau ketahanan otot
- Sedih dan atau sering marah tanpa sebab yang jelas

Tips Menangani Andropause :

- Masalah psikologis yang timbul biasanya tidak memerlukan pengobatan karena gejala tersebut sewaktu-waktu bisa hilang
- Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat
- Makan bergizi seimbang.



ANDROPAUSE

Berkurangnya kemampuan ereksi

Penurunan kekuatan atau ketahanan otot

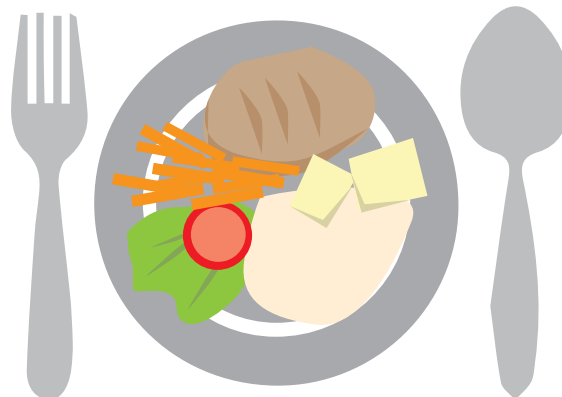
Sedih dan atau sering marah tanpa sebab yang jelas

Kekurangan energi/ tenaga untuk olahraga dan bekerja

Penurunan keinginan seksual (libido)



Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan Vitamin D3 dan kalsium



makan bergizi seimbang

Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: KENCING MANIS.

Penyakit Kencing Manis atau Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolisme gula yang ditandai dengan:

- Sering minum
- Sering kencing
- Cepat lapar
- Berat badan yang menurun tanpa sebab yang jelas.
- Cepat lelah
- Kesemutan
- Pandangan mulai kabur
- Gangguan ginjal, jantung dan impotensi.

Mencegah Kencing Manis/DM:

- Kurangi makanan yang manis
- Diet sesuai dengan kebutuhan
- Aktivitas fisik
- Cek kesehatan rutin ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat



LANSlA

GEJALA KENCING MANIS:

sering minum



pandangan mulai kabur

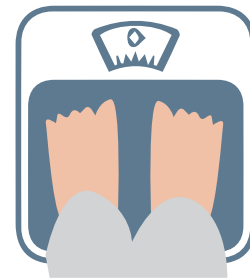


gangguan ginjal, jantung dan impotensi.

sering kencing

cepat lapar

berat badan yang menurun tanpa sebab yang jelas

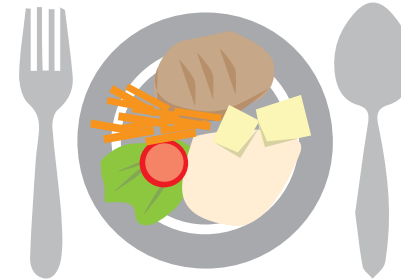


kesemutan

mencegah kencing manis:



kurangi makanan manis



diet sesuai kebutuhan



aktivitas fisik



cek kesehatan rutin ke petugas kesehatan

Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: **TEKANAN DARAH TINGGI.**

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah naiknya tekanan pada saluran darah.

- Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat

Bagaimana gejalanya :

- sakit kepala yang berdenyut
- kadang disertai mimisan

Cara mencegah tekanan darah tinggi:

- Kurangi makanan mengandung garam (snack, kerupuk, mie instan, gorengan).
- Bersikap positif dan santai

An illustration of an elderly couple. The woman on the left has short grey hair and is wearing a yellow top. The man on the right has short grey hair, wears glasses, and a blue bowtie with a yellow shirt. A large, semi-transparent banner with the word 'LANSlA' in white capital letters is positioned across the bottom of the illustration. The background is a light pinkish-red gradient.

LANSlA

TEKANAN DARAH TINGGI

gejalanya:

sakit kepala



mimisan



mencegahnya:

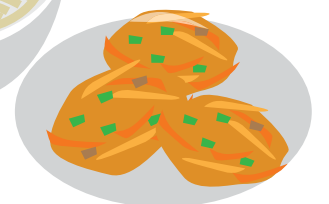
kurangi makanan mengandung garam/ terlalu gurih



snack kerupuk, snack kentang



mie instan



Gorengan



bersikap positif dan santai



cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan

Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: ANEMIA

Anemia atau sering disebut kurang darah adalah keadaan dimana kadar Haemoglobin (Hb) dan jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari batas normal.

Penyebab dari anemia :

- Gangguan penyerapan makanan
- Makanan kurang bergizi
- Perdarahan (terutama saat haid)

Gejala yang timbul dari anemia :

- Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lungai
- Muka pucat, jantung berdebar-debar
- Sakit kepala, telinga berdengung
- Konsentrasi menurun
- Mudah mengantuk

Cara mencegah Anemia :

- Ke petugas kesehatan untuk pemberian tablet zat besi dan vitamin B12

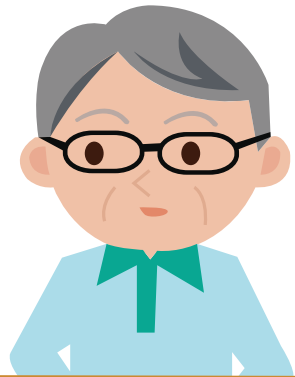


LANSlA

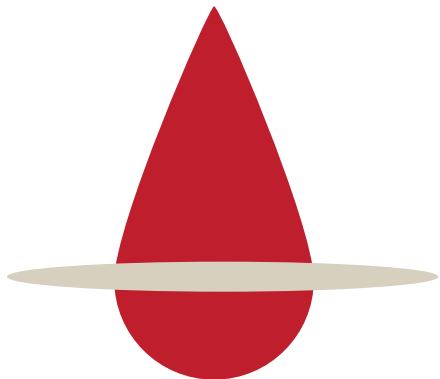
ANEMIA

sebabnya:

Gangguan penyerapan makanan



makanan kurang bergizi



Perdarahan (terutama saat haid)

gejalanya:

● Sakit kepala, telinga berdengung

Muka pucat

jantung berdebar-debar

● Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lungai

konsentrasi menurun

mudah mengantuk



zat besi

vit. B12

Ke petugas kesehatan untuk Pemberian tablet zat besi dan vitamin B12



Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: JANTUNG KORONER.

Jantung koroner adalah penyakit yang disebabkan penyumbatan saluran darah yang mengalirkan darah ke otot jantung sehingga fungsi jantung terganggu.

Penyebab jantung koroner :

- Tingginya kadar gula darah
- Kegemukan
- Stres

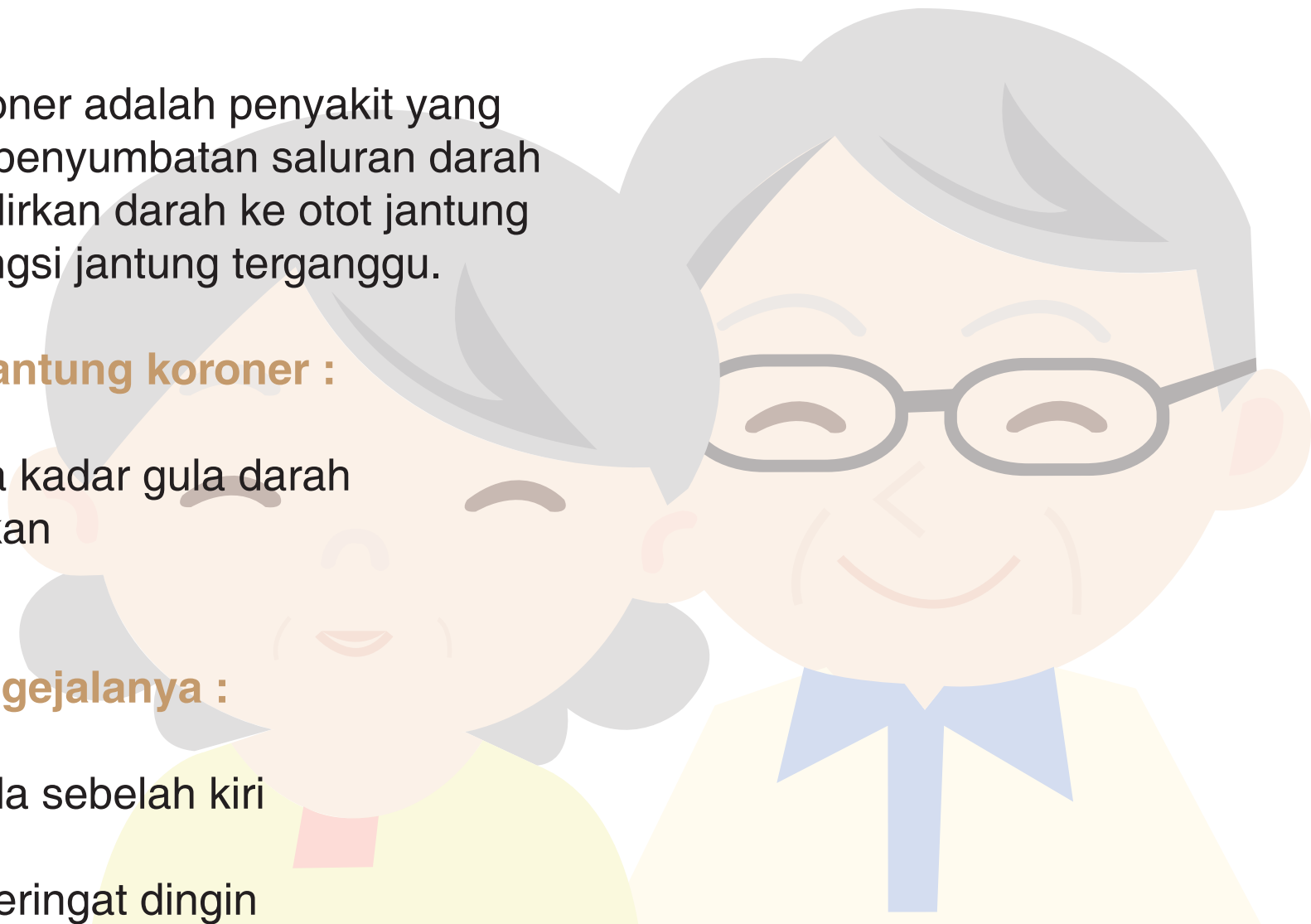
Bagaimana gejalanya :

- Nyeri dada sebelah kiri
- Sesak
- Muncul keringat dingin

Cegah jantung koroner dengan :

- Hindari makanan yang berlemak dan manis
- Makan sayur dan buah

- Beraktivitas fisik secara teratur
- Cek kesehatan rutin ke tempat petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat

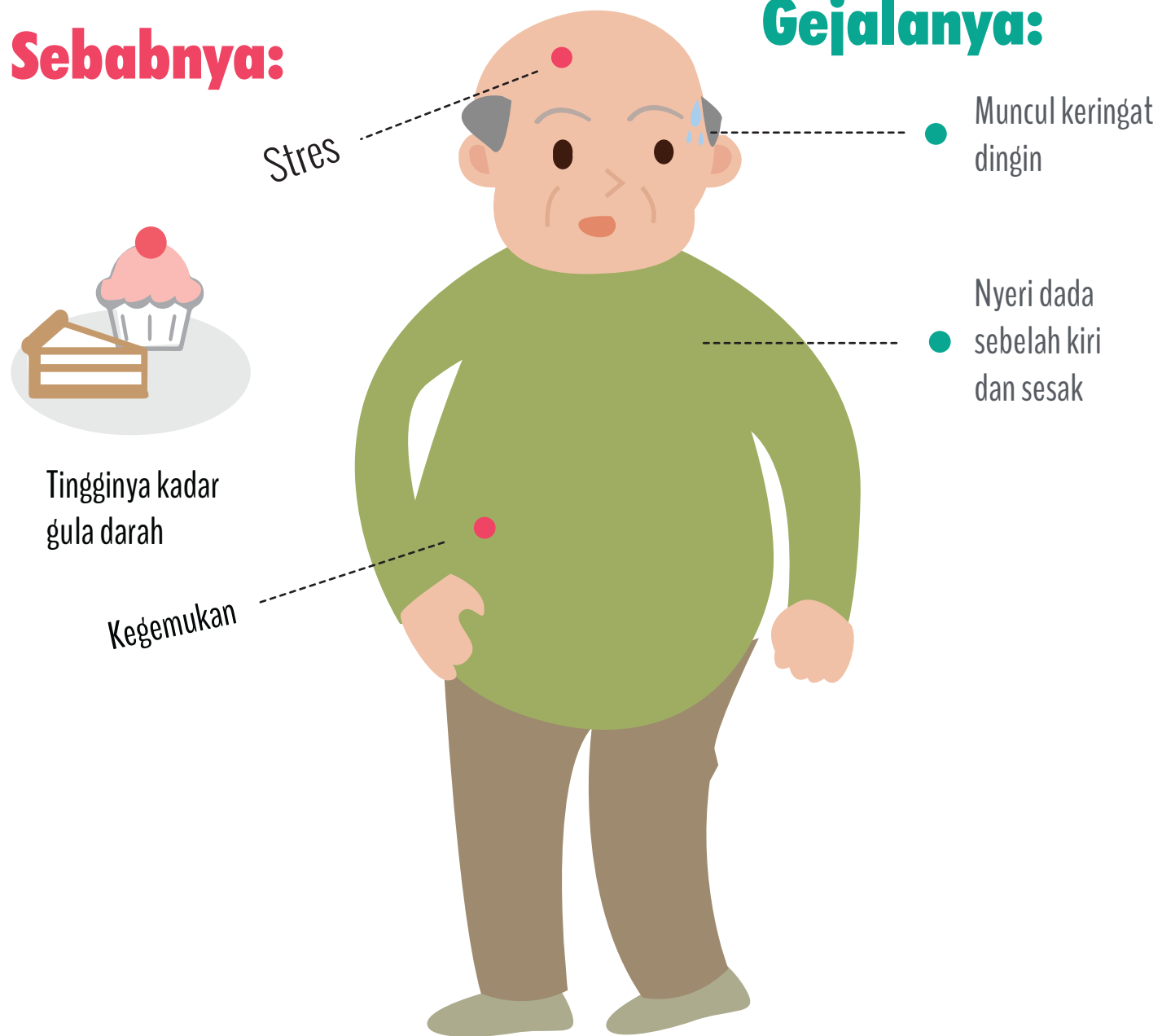


LANSHIA

JANTUNG KORONER

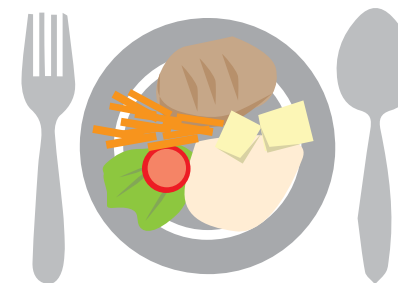
Sebabnya:

Gejalanya:



Cegah dengan :

Hindari makanan yang berlemak dan manis



Makan sayur dan buah



aktivitas fisik



cek kesehatan rutin ke petugas kesehatan

Masalah kesehatan yang diwaspadai saat Lansia: OSTEOPOROSIS.

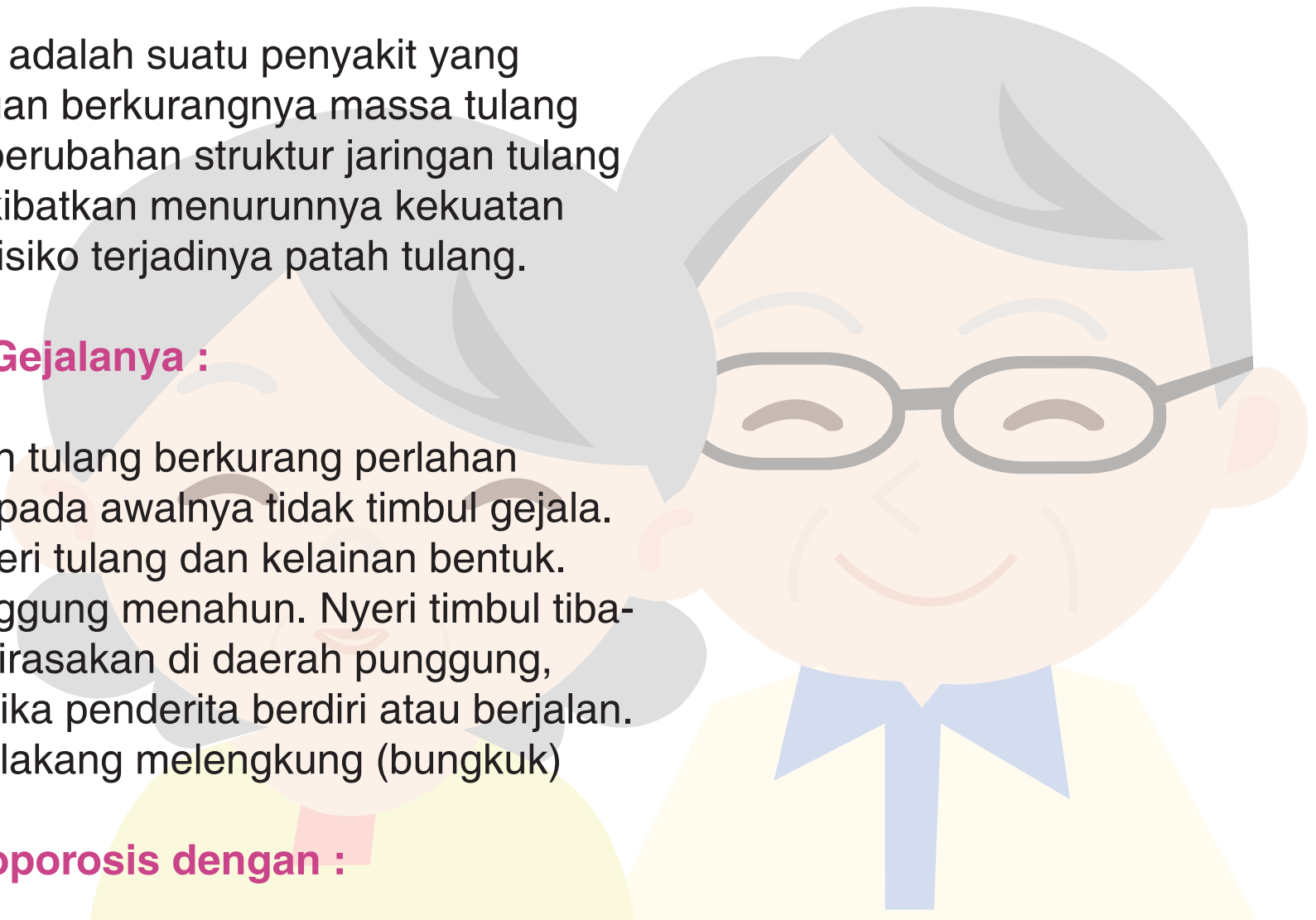
Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya perubahan struktur jaringan tulang yang mengakibatkan menurunnya kekuatan tulang serta risiko terjadinya patah tulang.

Bagaimana Gejalanya :

- Kepadatan tulang berkurang perlahan sehingga pada awalnya tidak timbul gejala.
- Timbul nyeri tulang dan kelainan bentuk.
- Nyeri punggung menahun. Nyeri timbul tiba-tiba dan dirasakan di daerah punggung, terutama jika penderita berdiri atau berjalan.
- Tulang belakang melengkung (bungkuk)

Cegah Osteoporosis dengan :

- Mengonsumsi kalsium (banyak terdapat susu, yogurt, keju, ikan teri kering, udang kering, sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, sereal)
- Minum 2 gelas susu dan tambahan vitamin D setiap hari
- Makan bergizi seimbang
- Pertahankan berat badan yang ideal dan sehat.
- Beraktivitas fisik seperti berjalan dan menaiki tangga
- Hindari merokok dan konsumsi alkohol.

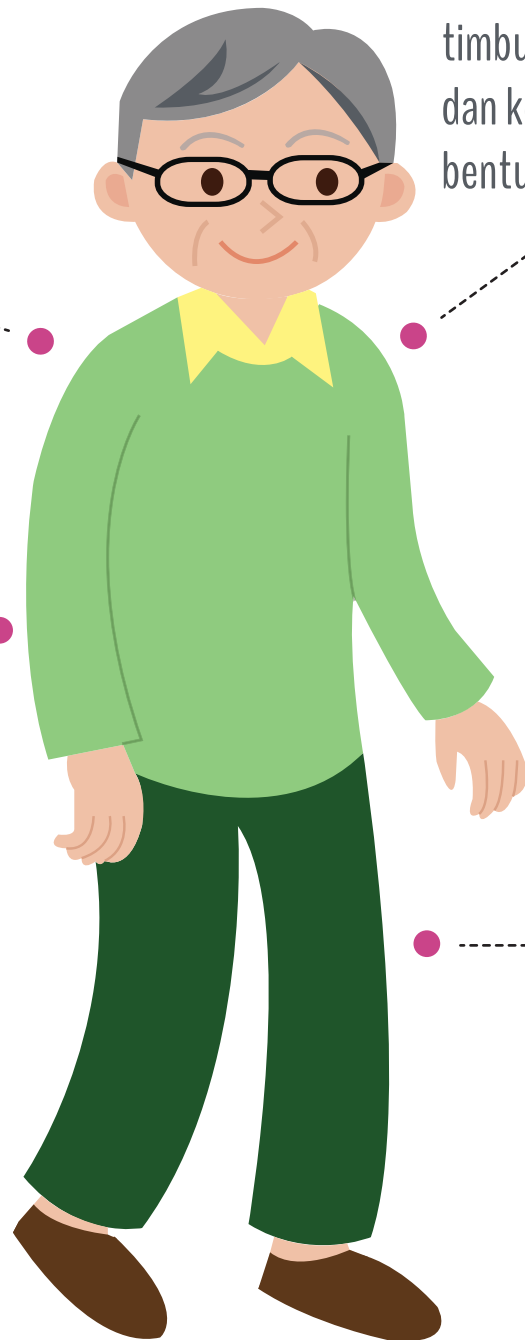


OSTEOPOROSIS

Gejalanya:

nyeri punggung menahun. Nyeri timbul tiba-tiba dan dirasakan di daerah punggung, terutama jika penderita berdiri atau berjalan.

tulang belakang melengkung (bungkuk)

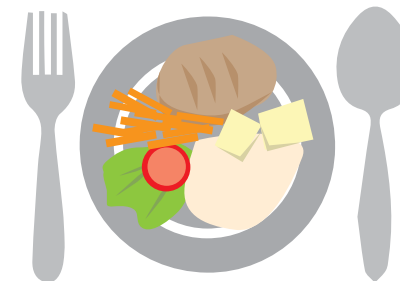


timbul nyeri tulang dan kelainan bentuk.

Kepadatan tulang berkurang perlahan sehingga pada awalnya tidak timbul gejala.

Cegah dengan:

Mengonsumsi kalsium



Makanan bergizi seimbang



Pertahankan berat badan yang ideal dan sehat



aktivitas fisik

