KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

618.97
Ind
b

BUKU KESEHATAN LANJUT USIA

Bawalah
buku ini setiap kali
bepergian,
ke Posyandu Lansia/
Posbindu atau
ke Fasilitas Kesehatan
pada saat pemeriksaan
kesehatan.

Nama : _____

Alamat : _____

_____

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

618.97
Ind
b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Buku Kesehatan Lanjut Usia.
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2016

ISBN 978-602-416-086-9

I. Judul
II. GERIATRIC
III. HEALTH SERVICES

BUKU KESEHATAN LANJUT USIA

FOTO
4X6

Nama : _____

Alamat : _____

_____

No. Register : _____

Tgl kunjungan pertama : _____

Puskesmas : _____

Posyandu Lansia/ Posbindu : _____

Pencipta lagu:
dr. Hardywinoto, SKM

MARS MASA TUA BAHAGIA

0 3 4 5 6 5 4 / 5 . 3 . / 0 1̇ 7 6 5 4 3 / 2 . . . /

Ka mi pa ra u sia lan jut selu ruh In do ne sia

0 2 3 4 5 4 3 / 4 . 2 . / 0 7 6 5 4 3 4 / 5 . . . /

Mau tetap berdaya gu na ba gi di ri dan kluar ga

0 3 4 5 6 5 4 / 5 . 3 . / 0 5 5 5 3 4 5 / 6 . . . /

Tingkat kan hubungan so sial di da lam masya ra kat

0 6 7 2 1 7 6 / 6 . 5 . / 0 2 3 5 4 3 2 / 1 . . . /

Bertaqwa ke pada Tu han yg melimpahkanRah mat

Ref.

/ / 0 1̇ 1̇ 1̇ / 1̇ . 7 . 6 . / 0 6 7 2̇ 1̇ 7 6 / 6 . 5 . /

Prik sa ke se ha tan mence gah penyakit da tang

0 1̇ 1̇ 1̇ / 1̇ . 7 . 6 . / 0 6 7 1̇ 6 7 1̇ / 2̇ . . . /

Dan kembang kan ho by se su ai ke mampu an

0 3 4 5 6 5 4 / 5 . 3 . / 0 1̇ 7 6 5 4 3 / 4 . 2 . /

Ba dan se hat jiwa kuat sambut masa yg kan datang

0 2 3 4 5 4 3 / 4 . 2 . / 0 7 6 5 4 3 2 / 1 . . . / /

Mutu hidup pun me ning kat ma sa tu a ba ha gia

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga Buku Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) ini dapat diselesaikan. Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan dan revisi buku ini.

Buku Kesehatan Lansia ini merupakan revisi dari Buku Pemantauan Pribadi Kesehatan Lansia yang telah dikembangkan sejak tahun 2005. Buku Kesehatan Lansia merupakan alat untuk pencatatan dalam rangka memantau dan mendeteksi secara dini adanya gangguan atau masalah kesehatan pada Pra Lansia/Lansia sekaligus sebagai media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) bagi Pra Lansia/Lansia, pengasuh, keluarga maupun masyarakat mengenai kesehatan Pra Lansia/Lansia.

Penggunaan Buku Kesehatan Lansia secara benar diharapkan akan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bagi Pra Lansia/Lansia karena melalui buku ini dapat diperoleh informasi data kesehatan Pra Lansia/Lansia secara lengkap sehingga sangat berguna untuk kebutuhan Pra Lansia/Lansia sendiri. Buku ini juga telah mengakomodasi substansi terkait Pra Lansia/Lansia dari program terkait seperti program Gizi, Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Kesehatan Jiwa dan Intelegensia, Kesehatan Haji serta Kesehatan Olahraga sehingga diharapkan memiliki manfaat yang lebih luas. Selain itu, melalui buku ini diharapkan akan memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan Pra Lansia/Lansia, pengasuh, keluarga, dan masyarakat tentang kesehatan Lansia, menggerakkan dan memberdayakan Pra Lansia/Lansia untuk hidup sehat, sekaligus berperan dalam setiap siklus kehidupan serta meningkatkan akses para Pra Lansia/Lansia terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas.

Akhir kata harapan kami mudah-mudahan Buku Kesehatan Lansia ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi Pra Lansia/Lansia sehingga menghasilkan Lansia yang sehat, aktif, mandiri dan produktif.

Jakarta, Oktober 2016
Direktur Kesehatan Keluarga

dr. Eni Gustina, MPH
NIP. 19630820 199412 2 2003

PENJELASAN UMUM

Buku Kesehatan Lanjut Usia adalah buku bagi Pra Lanjut Usia (Pra Lansia) usia 45-59 tahun dan Lanjut Usia (Lansia) usia 60 tahun ke atas yang berisi catatan kesehatan serta berbagai informasi cara memelihara kesehatan Pra Lansia/Lansia, sehingga kesehatan Pra Lansia/Lansia dapat terpantau dengan baik.

Setiap Pra Lansia/Lansia mendapat 1 (satu) Buku Kesehatan Lanjut Usia. Buku Kesehatan Lanjut Usia tersedia di Kelompok Lansia/Posyandu Lansia/Posbindu, Puskesmas dan Rumah Sakit.

DIBACA DAN DIMENGERTI

Buku Kesehatan Lanjut Usia harus dibaca dan dimengerti, oleh Pra Lansia/Lansia dan keluarga. Jangan malu untuk bertanya kepada petugas kesehatan dan kader jika ada hal-hal yang tidak dimengerti.

SELALU DIBAWA

Buku Kesehatan Lanjut Usia harus selalu dibawa
Pada saat Pra Lansia/Lansia berkunjung ke fasilitas Pelayanan Kesehatan, termasuk ke Kelompok Lansia/Posyandu Lansia/Posbindu.

BUKU HARUS DIJAGA

Buku Kesehatan Lanjut Usia harus dijaga, jangan rusak dan hilang
Karena buku Kesehatan Lanjut Usia berisi informasi dan catatan penting kesehatan Pra Lansia/Lansia.

MENJELAS-KAN BUKU KESEHATAN LANJUT USIA

Tenaga kesehatan menjelaskan kegunaan buku ini kepada Pra Lansia/Lansia dan keluarga untuk diterapkan.

DAFTAR ISI

PENJELASAN UMUM 5

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI 6

BAB 1 IDENTITAS 8

BAB 2 RIWAYAT KESEHATAN 10

A. Riwayat keluarga 10
B. Riwayat pekerjaan 10
C. Riwayat penyakit keluarga 10
D. Riwayat alergi 11
E. Analisis tempat tinggal 12
F. Imunisasi 12
G. Penyakit/masalah kesehatan yang pernah atau sedang diderita 13
H. Jenis operasi yang pernah dialami 15
I. Rawat inap di Puskesmas, rumah sakit, dll 15
J. Perawatan di rumah (*home care*)/panti/*nursing care* 15
K. Obat-obatan yang sedang digunakan atau digunakan dalam jangka waktu lama 16
L. Kebiasaan sehari-hari 16
M. Aktivitas sosial yang dilakukan 20
N. Keluhan saat ini 20
O. Keadaan fisik 21
P. Pemeriksaan mental (lihat hasil instrumen penilaian) 25
Q. Tingkat kebugaran (lihat hasil instrumen penilaian) 25
R. Penilaian risiko jatuh 25
S. Pemeriksaan status gizi 26
T. Penilaian tingkat kemandirian 26
U. Pemeriksaan penunjang 26
V. Kesimpulan 27
W. Saran dan tindak lanjut 27

DAFTAR ISI

BAB 3 CATATAN KEADAAN KESEHATAN DAN KELUHAN 28

BAB 4 CATATAN PERKEMBANGAN KESEHATAN PRA LANSIA/LANSIA 36

BAB 5 PEMANTAUAN PENGGUNAAN OBAT 52

BAB 6 INFORMASI KESEHATAN/KIE 58

A. Hal yang perlu diperhatikan oleh Pra Lansia/Lansia 58
B. Perilaku hidup bersih dan sehat bagi Pra Lansia/Lansia 60
C. Keluhan yang perlu diperhatikan 62
D. Masalah kesehatan pada Pra Lansia/Lansia 64
E. Makanan gizi seimbang Pra Lansia/Lansia 72
F. Aktivitas fisik bagi Pra Lansia/Lansia 79
G. Hal-hal yang perlu diperhatikan bagi Lansia yang akan melakukan perjalanan jauh 85
H. Peran anggota keluarga terhadap Pra Lansia/Lansia 86

BAB 1
IDENTITAS

Diisi oleh Pra Lansia/Lansia/Keluarga/Kader

Beri tanda ☑ pada kotak yang dipilih

Nama :

Nama panggilan :

Jenis kelamin : ☐ L ☐ P

Tempat/tanggal lahir : / /(umur: Th)

Pekerjaan :

Status perkawinan : ☐ Nikah ☐ Tidak menikah

☐ Janda ☐ Duda

Alamat :

Kode Pos :

Telpon/Fax/HP :

Tempat Tinggal : ☐ Rumah sendiri ☐ Rumah anak

☐ Panti sosial ☐ Tidak tetap

☐ Lain-lain (sebutkan) :

Agama :

Suku :

Pendidikan Terakhir :

No. KTP :

Golongan darah/rhesus :

Hobi :

Jaminan kesehatan : ☐ BPJS

Nomor :

☐ Asuransi lain (sebutkan) :

Nomor :

Sumber dana (biaya hidup) :

PENANGGUNG JAWAB (KELUARGA YANG MUDAH DIHUBUNGI/ORANG TERDEKAT):

Nama :

Hubungan dengan Lansia :

Alamat :

Kode pos :

Telepon/Fax/HP :

BAB 2
RIWAYAT KESEHATAN

Diisi oleh Petugas Kesehatan pada saat kunjungan pertama

A. RIWAYAT KELUARGA

1. Nama suami/istri : _____
2. Jumlah anak : _____ orang
3. Jumlah cucu : _____ orang
4. Jumlah cicit : _____ orang
5. Jumlah anak /keluarga yang tinggal serumah atau terdekat : _____ orang

B. RIWAYAT PEKERJAAN

Tempat Kerja	Tahun	Jenis Pekerjaan	Jabatan

Coret yang tidak perlu*

C. RIWAYAT PENYAKIT KELUARGA

1. Kencing manis	: Ya/Tidak	6. Stroke	: Ya/Tidak
2. Tekanan darah tinggi	: Ya/Tidak	7. Anemia	: Ya/Tidak
3. Kanker	: Ya/Tidak	8. Penyakit paru menahun	: Ya/Tidak
4. Asma	: Ya/Tidak	9. Pikun/demensia	: Ya/Tidak
5. Penyakit Jantung	: Ya/Tidak	10. Percobaan bunuh diri	: Ya/Tidak
11. Lain-lain (sebutkan) :			

Coret yang tidak perlu*

D. RIWAYAT ALERGI

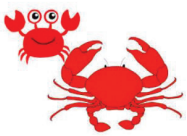
1. OBAT-OBATAN

a. Penisilin : Ya/Tidak
b. Streptomycin : Ya/Tidak
c. Sulfa : Ya/Tidak
d. Aspirin : Ya/Tidak
e. Antalgin : Ya/Tidak
f. Lain-lain (sebutkan) : _____

2. MAKANAN -MINUMAN

Udang : Ya/Tidak

Ikan laut : Ya/Tidak

Kepiting : Ya/Tidak 

Telur: Ya/Tidak

Cumi-cumi : Ya/Tidak

Susu : Ya/Tidak

Lain-lain (sebutkan) : _____

3. PENYEBAB LAIN

a. Debu : Ya/Tidak
b. Dingin : Ya/Tidak
c. Lain-lain (sebutkan) : _____

4. PENYAKIT ALERGI YANG DIDERITA

a. Asma : Ya/Tidak
b. Eksim : Ya/Tidak
c. Lain-lain (sebutkan) : _____

Beri tanda ☑ pada kotak yang dipilih

E. ANALISIS TEMPAT TINGGAL

1. Lantai rumah :
   a. Bahan : ☐ Tanah ☐ Kayu ☐ Semen ☐ Ubin ☐ Keramik ☐ Lain-lain
   b. Keadaan : ☐ Ketinggian tidak sama ☐ Basah ☐ Licin ☐ Tidak licin ☐ .....
2. Sumber penerangan : ☐ Ada ☐ Tidak ada ☐ Cukup ☐ Tidak cukup
3. Sumber ventilasi udara : ☐ Ada ☐ Tidak ada
4. Sumber air bersih : ☐ Ada ☐ Tidak ada
5. Kamar mandi :
   a. Lantai : ☐ Licin ☐ Tidak licin ☐ Ketinggian tidak sama
   b. Kloset/jamban : ☐ Duduk ☐ Jongkok
   c. Pegangan : ☐ Ada ☐ Tidak ada
   d. Jarak ke tempat tidur : ..... meter
6. Tangga : ☐ Ada ☐ Tidak ada ☐ Curam ☐ Tidak curam

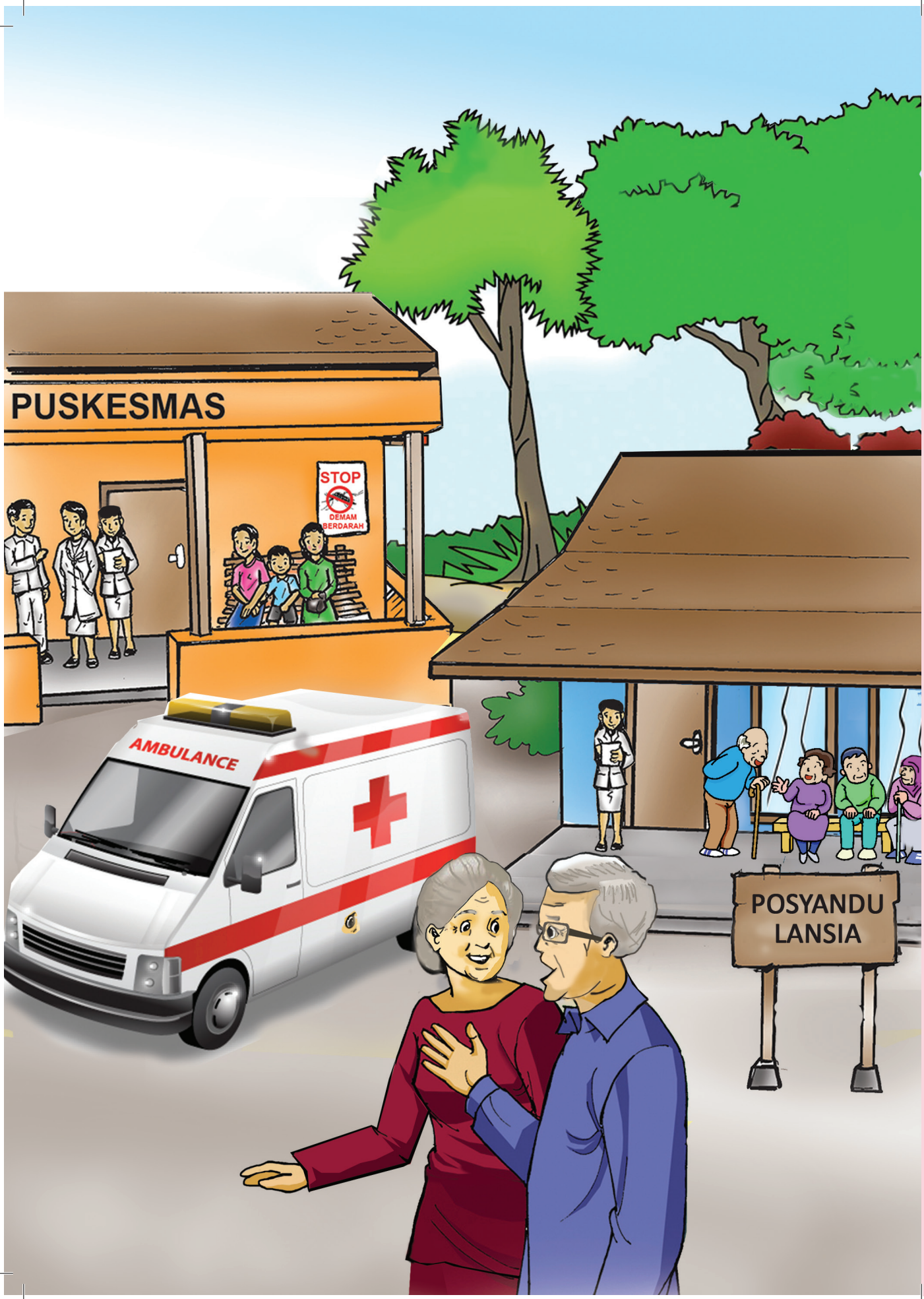
   Pegangan : ☐ Ada ☐ Tidak ada

F. IMUNISASI

Jenis Imunisasi	Tgl/Tahun	Keterangan
Influensa		
Meningitis		
Pneumonia		
Lain-lain (sebutkan) :		

G. PENYAKIT/MASALAH KESEHATAN YANG PERNAH ATAU SEDANG DIDERITA

Nama Penyakit/Masalah	Ada	Tidak	Thn.....s/d.....	Keterangan
Tekanan darah tinggi (hipertensi)				
Penyakit Kencing manis (diabetes)				
Stroke				
Penyakit paru-paru				
Penyakit jantung				
Penyakit lambung (maag)				
Asma Bronkial				
Penyakit ginjal dan saluran kemih				
Pembesaran prostat				
Kanker				
Penyakit kuning (hepatitis)				
Penyakit sendi (arthritis)				
Asam urat				
Keropos tulang (osteoporosis)				
Gangguan penglihatan				
Gangguan pendengaran				
Gangguan gigi dan mulut				
Gangguan BAK/BAB				
Kecemasan				
Susah tidur (insomia)				
Depresi				
Mudah tersinggung/pemarah				
Perubahan perilaku				
Mudah lupa				
Mudah berdebar-debar				
Anemia (Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lunglai)				
Kesulitan makan				
Lain-lain (sebutkan) :				


PUSKESMAS
STOP
DEMAM BERDARAH
AMBULANCE
POSYANDU LANSIA

H. JENIS OPERASI YANG PERNAH DIALAMI

Jenis Operasi	Tahun	Keterangan

I. RAWAT INAP DI PUSKESMAS, RUMAH SAKIT, DLL

Tempat	Penyakit Yang Diderita	Tahun	Lama Perawatan	Keterangan

J. PERAWATAN DI RUMAH (*HOME CARE*)/PANTI/*NURSING CARE*

Tempat	Penyakit Yang Diderita	Tahun	Lama Perawatan

K. OBAT-OBATAN YANG SEDANG DIGUNAKAN ATAU DIGUNAKAN DALAM JANGKA WAKTU LAMA

Dengan Resep Dokter	Tanpa Resep Dokter*	Dosis Pemakaian	Lama Pemakaian

*Suplemen/herbal/obat yang dibeli sendiri

L. KEBIASAAN SEHARI-HARI

1. KEBIASAAN UMUM

Kebiasaan	Ya	Tidak	Keterangan
Latihan fisik secara teratur			x/minggu
Kebiasaan makan sayur dan buah			x/hari
Minum air putih			gelas/hari
Minum kopi/air teh			x/hari
Kebiasaan penggunaan pemanis			x/hari
Kebiasaan minum jamu			Sebutkan :
Kebiasaan menyirih/menginang			x/minggu
Konsumsi minuman yang beralkohol			gelas/hari
Merokok			batang/hari
Lain-lain (sebutkan) :			

2. RIWAYAT POLA MAKAN

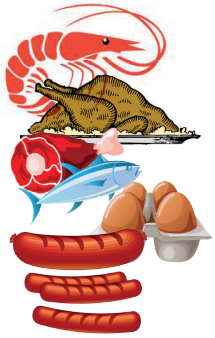
a. Riwayat pola makan setiap hari dalam 24 jam terakhir

Waktu dan pembagian makan sehari	Menu makanan	Bahan makanan	Jumlah		Kandungan Zat gizi			
			URT	Berat (gram)	Energi (kkal)	Karbo-hidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)
Pagi Jam 06.00-08.00								
Makanan pokok								
Hewani								
Nabati								
Sayuran								
Buah								
Minyak								
Gula								
Garam								
Selingan Jam 10.00								
Makanan selingan								
Siang Jam 12.00-13.00								
Makanan pokok								
Hewani								
Nabati								
Sayuran								
Buah								
Minyak								
Gula								
Garam								
Selingan Jam 16.00								
Makanan selingan								
Malam Jam 18.00-19.00								
Makanan pokok								
Hewani								
Nabati								
Sayuran								
Buah								
Minyak								
Gula								

Waktu dan pembagian makan sehari	Menu makanan	Bahan makanan	Jumlah		Kandungan Zat gizi			
			URT	Berat (gram)	Energi (kkal)	Karbo-hidrat (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)
Selingan Jam 21.00								
Makanan selingan								
Total asupan Gizi								
Kebutuhan Gizi (AKG)								
% AKG								
Minum total perhari								

Keterangan : URT = Ukuran rumah tangga : Gelas (gls), sendok makan (sdm), sendok teh (sdt), potong (ptng), Besar (bsr), Sedang (sdg), Kecil (kcl), dll

b. Riwayat Pola Makan dalam seminggu (*Form Food Frequency*)

Bahan Makanan	Frekuensi Bahan Makanan/Minggu					Keterangan
	Tidak Pernah	Kurang 1 kali seminggu	1 -2 kali seminggu	3-6 kali seminggu	Lebih dari 6 kali seminggu	
1	2	3	4	5	6	7
Makanan Pokok Beras, mie/bihun, makaroni, singkong, ubi, jagung, kentang, roti, biskuit, krakers						
 **Lauk Pauk (Sumber protein hewani)** Ikan segar, ikan dikalengkan (sardin, tuna, dll) udang segar, daging sapi, daging diawetkan (kornet), sosis, ayam, hati, telur, bakso, jerohan dll						

Bahan Makanan	Frekuensi Bahan Makanan/Minggu					Keterangan
	Tidak Pernah	Kurang 1 kali seminggu	1 -2 kali seminggu	3-6 kali seminggu	Lebih dari 6 kali seminggu	
1	2	3	4	5	6	7
Lauk Pauk (Sumber protein nabati) Serat Tempe, tahu, oncom, kacang-kacangan (kedelai, kacang polong, kacang merah dll)						
Sayuran hijau, tauge, wortel, tomat, terong, dll						
Buah						
Susu dan olahannya Susu skim, susu full cream, susu skim, yogurt, keju, ice cream dll						
Minyak/ pengganti, makanan digoreng, gajih hewan, santan						

Bahan Makanan	Frekuensi Bahan Makanan/Minggu					Keterangan
	Tidak Pernah	Kurang 1 kali seminggu	1 -2 kali seminggu	3-6 kali seminggu	Lebih dari 6 kali seminggu	
1	2	3	4	5	6	7
Gula: Minuman dalam kemasan kaleng, gula pasir, madu, gula merah, gula batu						
Suplemen yang sedang diminum						

Keterangan: Kolom 2- 6 diisi jenis dan frekuensi bahan makanannya. Kolom 7 diisi simpulkan bahan makanan dan suplemen yang dikonsumsi Lansia dalam seminggu:

- Tidak pernah
- Kurang 1 kali seminggu = Jarang
- 1-2 kali seminggu = Jarang
- 3-6 kali seminggu = Sering
- Lebih dari 6 kali seminggu = Sering

M. AKTIVITAS SOSIAL YANG DILAKUKAN

Jenis Aktivitas	Frekuensi

N. KELUHAN SAAT INI

O. KEADAAN FISIK

1. STATUS GIZI

a. Berat badan : kg

b. Tinggi badan : cm

c. Tinggi Lutut : cm

d. Tinggi duduk : cm

e. Panjang depa : cm

*Pilih Salah Satu
Penentuan IMT berdasarkan Tinggi Lutut, Panjang Depa dan Tinggi Duduk lihat pada tabel Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Juknis

$$\text{Indeks Masa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m) x Tinggi badan (m)}}$$

Indeks Masa Tubuh (IMT) = _____ = _____ =

Klafikasi status gizi berdasarkan yang digunakan di Indonesia

IMT	Kategori	Status Gizi
< 17.0	Kekurangan berat badan tingkat berat	Sangat Kurus
17.0 - < 18.5	Kekurangan berat badan tingkat ringan	Kurus
18.5 - 25.0	Berat badan normal	Normal
>25.0 - 27.0	Kelebihan berat badan tingkat ringan	Gemuk
> 27.0	Kelebihan berat badan tingkat berat	Sangat Gemuk (Obesitas)

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang 2015

f. Lingkar perut

Pria : _____ cm (rekomendasi: < 90 cm)

Wanita : _____ cm (rekomendasi: < 80 cm)

Kesimpulan : _____

2. TANDA VITAL

a. Nadi : _____ x/menit

b. Tensi : Posisi duduk : _____ mmHg

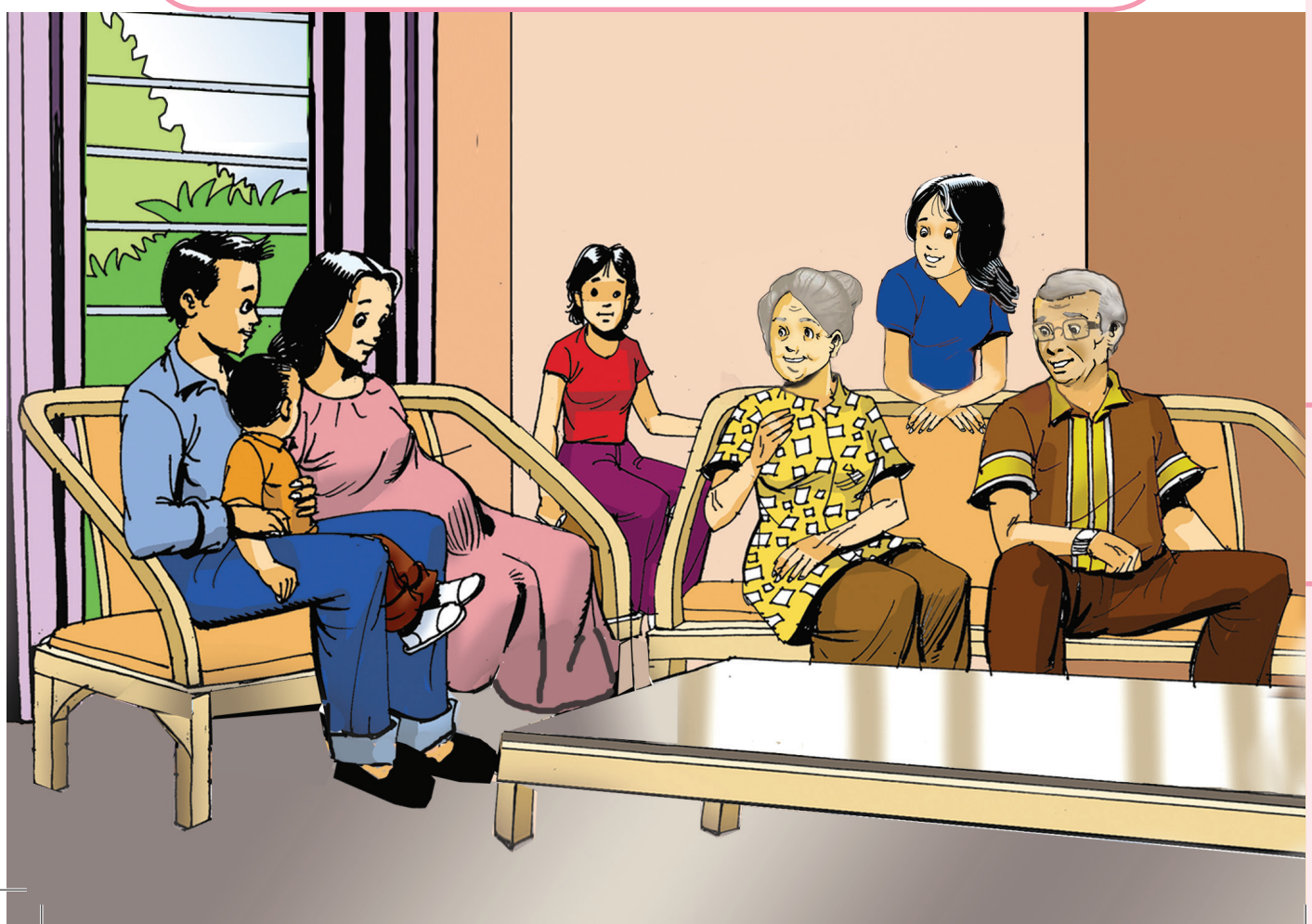
Posisi tidur : _____ mmHg

c. Pernapasan : _____ x/menit

d. Suhu : _____ ^{0}C

e. Kesadaran : _____

f. Nyeri : ☐ Ada ☐ Tidak ada



Tgl	
Dokter pemeriksa	

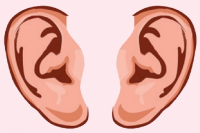
3. PEMERIKSAAN FISIK

a. KEPALA

1). Mata

o Gangguan penglihatan

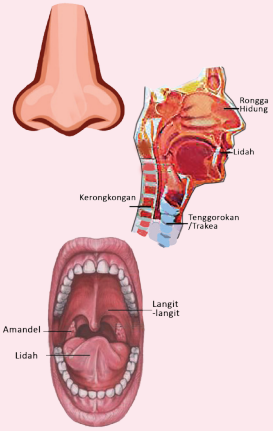
- Kanan : +/- ( )
- Kiri : +/- ( )



2). Telinga

o Gangguan pendengaran

- Kanan : +/- ( )
- Kiri : +/- ( )



3). Hidung :

4). Tenggorokan :

5). Rongga mulut

- Gigi :
- Lidah :
- Gusi :
- Gigi palsu :

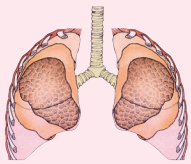
6). Lain-lain (sebutkan):

b. LEHER

1). Kel. Thyroid :

2). Kel. Getah bening :

c. DADA

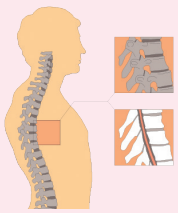


1). Jantung :

2). Paru-paru :

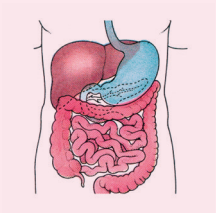
3). Payudara :

d. TULANG PUNGGUNG



Bungkuk/Bengkok/
Benjolan dll : _____

e. PERUT



1). Lambung : _____

2). Hati : _____

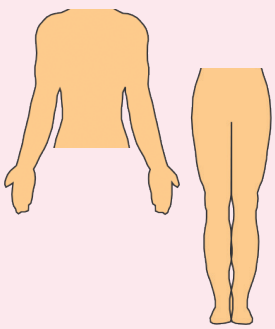
3). Limpa : _____

4). Lain-lain (sebutkan): _____

f. GENITALIA

g. ANUS

h. ANGGOTA GERAK



1). Anggota gerak atas

- Kanan : _____
- Kiri : _____

2). Anggota gerak bawah

- Kanan : _____
- Kiri : _____

Beri tanda ☑ pada kotak yang dipilih

P. PEMERIKSAAN MENTAL (Lihat hasil Instrumen Penilaian)

1. Gangguan Emosi : ☐ Ada ☐ Tidak ada
2. Skor *Geriatric Depression Scale* (GDS) : _____
3. Kognitif :
   - Daya ingat : menurun (+ / -)
   - Daya pikir : menurun (+ / -)
   - Berbahasa : ☐ Lancar ☐ Tidak lancar
4. Gangguan Perilaku : ☐ Ada ☐ Tidak ada
5. Pemeriksaan Kognitif Global (pilih salah satu)
   - Skor *Mini Mental Status Examination* (*MMSE*) : _____
   - Skor *Mini Cog* dan *Clock Drawing Test (menggambar jam)* : _____
   - Skor *Abbreviated Mental Test* (AMT) : _____

Q. TINGKAT KEBUGARAN (Lihat hasil Instrumen Penilaian)

☐ Baik ☐ Cukup ☐ Kurang

R. PENILAIAN RISIKO JATUH

Skor : _____

S. PEMERIKSAAN STATUS GIZI

Skor *Mini Nutritional Assesment* (MNA) : _____

*Pilih salah satu

T. PENILAIAN TINGKAT KEMANDIRIAN

1). Skor AKS/ADL dengan Barthel Indeks*

2). Skor IADL dengan Lawton*

U. PEMERIKSAAN PENUNJANG

a. Radiologi : _____

b. Laboratorium : _____

c. EKG : _____

d. Lain-lain : _____

Beri tanda ☑ pada kotak yang dipilih

V. KESIMPULAN

a. Status Fungsional:

- ☐ Mandiri (A)
- ☐ Ketergantungan sebagian (B)
- ☐ Ketergantungan berat (C)

b. Status Gizi : ☐ Normal ☐ Lebih ☐ Kurang

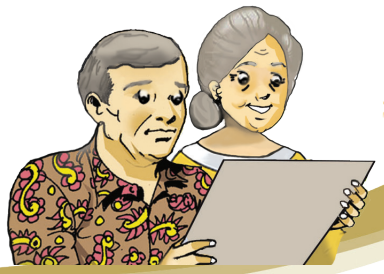
Risiko Malnutrisi : ☐ Ya ☐ Tidak

c. Status Mental : ☐ Normal ☐ Depresi ☐ Curiga demensia

d. Daftar masalah :

W. SARAN DAN TINDAK LANJUT

BAB 3
CATATAN KEADAAN KESEHATAN DAN KELUHAN



Diisi oleh Pra Lansia/Lansia/Keluarga/Kader

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

CATATAN KEADAAN KESEHATAN DAN KELUHAN

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

CATATAN KEADAAN KESEHATAN DAN KELUHAN

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

Tanggal	Keadaan Kesehatan/Keluhan	Ket/Tindak Lanjut

BAB 4

CATATAN PERKEMBANGAN KESEHATAN PRA LANSIA/LANSIA

Bulan ke	1	2	3	4	5
Tanggal					
Keluhan					
Tanda vital					
• Tekanan darah					
- Tinggi					
- Normal					
- Rendah					
• Nadi					
Tingkat Kemandirian					
• AKS/ ADL dengan Barthel indeks					
• IADL dengan Lawton					
Risiko jatuh					
Status gizi					
• BB/TB/TL/TD/PD*					
• IMT					
- Lebih					
- Normal					
- Kurang					
• MNA					

(Diagnosa berdasarkan keluhan serta tindakan termasuk konseling yang dilakukan dan saran tindak lanjut)

Diisi oleh Petugas Kesehatan

	6	7	8	9	10	11	12

Bulan ke	1	2	3	4	5	
Status Mental**						
• GDS						
• *Mini Cog*/MMSE/AMT*						
Tingkat kebugaran						
Laboratorium • HB						
• Kolesterol						
• Gula darah						
• Asam urat						
• Lain-lain						
Catatan petugas/diagnosis						
Tatalaksana						

* pilih salah satu
** dilakukan setahun sekali

	6	7	8	9	10	11	12

(Diagnosa berdasarkan keluhan serta tindakan termasuk konseling yang dilakukan dan saran tindak lanjut)
Diisi oleh Petugas Kesehatan

Bulan ke	1	2	3	4	5
Tanggal					
Keluhan					
Tanda vital					
• Tekanan darah					
- Tinggi					
- Normal					
- Rendah					
• Nadi					
Tingkat Kemandirian					
• AKS/ ADL dengan Barthel indeks					
• IADL dengan Lawton					
Risiko jatuh					
Status gizi					
• BB/TB/TL/TD/PD*					
• IMT					
- Lebih					
- Normal					
- Kurang					
• MNA					

	6	7	8	9	10	11	12

Bulan ke	1	2	3	4	5	
Status Mental**						
• GDS						
• *Mini Cog*/MMSE/AMT*						
Tingkat kebugaran						
Laboratorium • HB						
• Kolesterol						
• Gula darah						
• Asam urat						
• Lain-lain						
Catatan petugas/diagnosis						
Tatalaksana						

* pilih salah satu
** dilakukan setahun sekali

	6	7	8	9	10	11	12

(Diagnosa berdasarkan keluhan serta tindakan termasuk konseling yang dilakukan dan saran tindak lanjut)
Diisi oleh Petugas Kesehatan

Bulan ke	1	2	3	4	5
Tanggal					
Keluhan					
Tanda vital					
• Tekanan darah					
- Tinggi					
- Normal					
- Rendah					
• Nadi					
Tingkat Kemandirian					
• AKS/ ADL dengan Barthel indeks					
• IADL dengan Lawton					
Risiko jatuh					
Status gizi					
• BB/TB/TL/TD/PD*					
• IMT					
- Lebih					
- Normal					
- Kurang					
• MNA					

	6	7	8	9	10	11	12

Bulan ke	1	2	3	4	5	
Status Mental**						
• GDS						
• *Mini Cog*/MMSE/AMT*						
Tingkat kebugaran						
Laboratorium • HB						
• Kolesterol						
• Gula darah						
• Asam urat						
• Lain-lain						
Catatan petugas/diagnosis						
Tatalaksana						

* pilih salah satu
** dilakukan setahun sekali

	6	7	8	9	10	11	12

(Diagnosa berdasarkan keluhan serta tindakan termasuk konseling yang dilakukan dan saran tindak lanjut)
Diisi oleh Petugas Kesehatan

Bulan ke	1	2	3	4	5
Tanggal					
Keluhan					
Tanda vital					
• Tekanan darah					
- Tinggi					
- Normal					
- Rendah					
• Nadi					
Tingkat Kemandirian					
• AKS/ ADL dengan Barthel indeks					
• IADL dengan Lawton					
Risiko jatuh					
Status gizi					
• BB/TB/TL/TD/PD*					
• IMT					
- Lebih					
- Normal					
- Kurang					
• MNA					

	6	7	8	9	10	11	12

Bulan ke	1	2	3	4	5	
Status Mental**						
• GDS						
• *Mini Cog*/MMSE/AMT*						
Tingkat kebugaran						
Laboratorium • HB						
• Kolesterol						
• Gula darah						
• Asam urat						
• Lain-lain						
Catatan petugas/diagnosis						
Tatalaksana						

* pilih salah satu
** dilakukan setahun sekali

	6	7	8	9	10	11	12

BAB 5
PEMANTAUAN PENGGUNAAN OBAT

Diisi oleh Pra Lansia/Lansia/Keluarga/Kader

Tgl	Nama Obat	Cara Pakai	Waktu				Jumlah obat	Waktu kontrol	Ket
			Pagi	Siang	Sore	Malam			

Tgl	Nama Obat	Cara Pakai	Waktu				Jumlah obat	Waktu kontrol	Ket
			Pagi	Siang	Sore	Malam			

PEMANTAUAN
PENGGUNAAN OBAT

Tgl	Nama Obat	Cara Pakai	Waktu				Jumlah obat	Waktu kontrol	Ket
			Pagi	Siang	Sore	Malam			

Tgl	Nama Obat	Cara Pakai	Waktu				Jumlah obat	Waktu kontrol	Ket
			Pagi	Siang	Sore	Malam			

PEMANTAUAN PENGGUNAAN OBAT

Tgl	Nama Obat	Cara Pakai	Waktu				Jumlah obat	Waktu kontrol	Ket
			Pagi	Siang	Sore	Malam			

Tgl	Nama Obat	Cara Pakai	Waktu				Jumlah obat	Waktu kontrol	Ket
			Pagi	Siang	Sore	Malam			

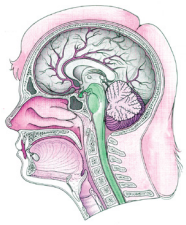
BAB 6
INFORMASI KESEHATAN/KIE

A. HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN OLEH PRA LANSIA/LANSIA

1. KENALI PERUBAHAN PADA LANSIA

a. Kekuatan tubuh menurun
Contoh : Mudah lelah, kulit kriput, gigi tanggal/goyang, air liur berkurang

b. Daya ingat menurun
Contoh : Mudah lupa, tidak merasa haus, nafsu makan berkurang, kebutuhan jumlah jam tidur berkurang



c. Pendengaran/ penglihatan berkurang

d. Gangguan keseimbangan
Contoh : Mudah jatuh

e. Kekebalan menurun
Contoh : Mudah infeksi

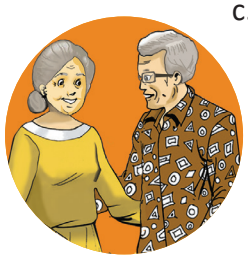
f. Gangguan pencernaan menurun
Contoh : Mudah diare, sembelit, kembung

2. PERSIAPAN DIRI UNTUK MEMASUKI MASA PRA LANSIA/LANSIA

a. Menerima sebagai proses alamiah

b. Meningkatkan kesabaran, berfikir positif dan optimis, serta meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan /pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan

d. Mempersiapkan tempat tinggal yang aman dan nyaman

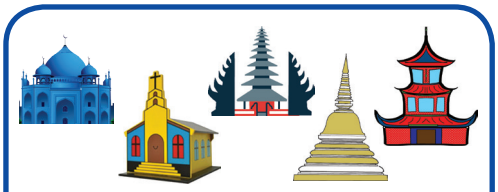


c. Tetap setia dengan pasangan yang sah, dan meningkatkan hubungan harmonis dalam keluarga, pertemanan dan partisipasi dengan lingkungan masyarakat

e. Mempersiapkan dana untuk biaya hidup dan jaminan kesehatan, (BPJS Kesehatan atau asuransi lainnya

f. Meningkatkan kesehatan dengan menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), dan makan dengan gizi seimbang.

B. PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI PRA LANSIA/LANSIA



1. Mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa

2. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, sekurang-kurangnya 1 tahun sekali, untuk deteksi dini terhadap penyakit kronis, dan gunakan obat sesuai anjuran petugas kesehatan.

3. Pengaturan gizi/diet seimbang
   - Makanlah beraneka ragam makanan
   - Diet sesuai kebutuhan gizi yang dianjurkan sesuai kondisi kesehatan meliputi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral
   - Banyak makan sayur dan buah guna kebutuhan vitamin, mineral dan serat
   - Banyak sumber makanan kalsium : ikan segar, ikan teri segar, sayuran hijau (bayam, brokoli, sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll), buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, mangga, alpukat, apel merah, strawberry, buah naga dll), kacang kedelai dan susu tinggi kalsium
   - Minum air putih yang cukup minimal 2 liter (8 gelas) per hari.

4. Memelihara kebersihan tubuh secara teratur (mandi 2x sehari dengan sabun mandi), dan gunakan pakaian, serta alas kaki yang nyaman dan aman

5. Memelihara kebersihan gigi dan mulut (menggosok gigi sehari 2x), apabila menggunakan gigi palsu dilepas dan dibersihkan setiap hari.

6. Biasakan melakukan :
   - Aktivitas fisik (berjalan, mencuci, menyapu, dsb.)
   - Latihan fisik (senam, berjalan, berenang, dsb.) Sekurangnya 30 menit sehari 3 kali seminggu.

8. Kembangkan hobi sesuai dengan kemampuan seperti:
   - Merangkai bunga/berkebun
   - Melukis,
   - Berdansa,
   - Memasak,
   - Merajut.
   - Melakukan rekreasi aman dan nyaman (wisata, nonton film, dll)

7. Jauhi asap rokok dan zat adiktif lainnya (tidak merokok, minuman keras, ganja)

9. Istirahat yang cukup dan kelola stres dengan baik

10. Terus melakukan kegiatan mengasah otak seperti : bermain catur, mengisi teka-teki silang, membaca buku, menari, bermain musik, bercerita, bersosialisasi, dll.

C. KELUHAN YANG PERLU DIPERHATIKAN

1

Berkurangnya kemampuan gerak: keterbatasan gerak, nyeri pinggang, nyeri sendi

2

Mudah jatuh dan patah tulang

3

Gangguan buang air kecil dan buang air besar: mengompol, buang air kecil tidak lancar, sembelit, buang air besar tidak terkontrol, dan lain-lain

4

Infeksi: Batuk lebih dari 2 minggu atau berulang, demam

5

Gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dan lain-lain

6

Gangguan gigi dan mulut

7

Gangguan gizi: tidak nafsu makan, berat badan kurang atau berlebih

8

Gangguan tidur

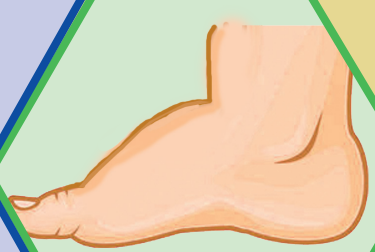
10
Kesepian dan menyendiri

9
Sering lupa, kebingungan

11
Gangguan fungsi seksual

12
Tanda anemia : Waspadai 5 L : Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lunglai

14
Kaki bengkak, kesemutan, sering haus



13
Sesak nafas, nyeri dada

15
Sakit kepala hebat, pusing berputar

17
Keluar darah atau cairan dari jalan lahir secara terus-menerus

16
Benjolan tidak normal

D. MASALAH KESEHATAN PADA PRA LANSIA/LANSIA

1. PENYAKIT TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Seringkali hipertensi terjadi tanpa gejala, sehingga pasien tidak merasa sakit.

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

KOMPLIKASI APABILA TIDAK TERKONTROL

a. Stroke (gangguan pembuluh darah otak) yang dapat menyebabkan kelumpuhan
b. Gagal ginjal
c. Gagal jantung
d. Gangguan penglihatan

CARA PENCEGAHAN

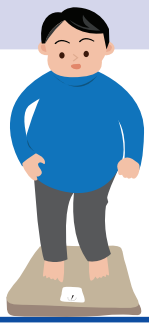
a. Kurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak garam (*snack*, kerupuk, mie instan, gorengan, makanan yang diasinkan, diasap, makanan kaleng)
b. Berfikir dan bersikap positif
c. Mengelola stres dengan baik
d. Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan
e. Minum obat secara teratur sesuai petunjuk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

2. PENYAKIT KENCING MANIS (DIABETES MELITUS)

adalah penyakit dimana kadar gula darah dalam tubuh meningkat (lebih dari 200 mg/dl).

TANDA DAN GEJALA

a. Banyak/sering kencing
b. Sering haus
c. Cepat lapar, banyak makan
d. Berat badan yang menurun tanpa sebab yang jelas
f. Cepat lelah
g. Kesemutan
h. Terdapat luka yang sulit sembuh



KOMPLIKASI APABILA TIDAK TERKONTROL

a. Kelainan mata	:	gangguan penglihatan dan mudah terjadi katarak
b. Kelainan kulit	:	gatal, bisul, luka yang sukar mengalami sembuh hingga kerusakan 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

Pola makan sesuai gizi seimbang:
a. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
b. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
c. Biasakan sarapan
d. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal
e. Istirahat yang cukup

WASPADA !!
Jangan sampai kadar gula darah terlalu rendah

Penyakit **Tekanan Darah Tinggi** dan **Kencing Manis** tidak bisa sembuh total tetapi dapat dikendalikan dan dikontrol, maka

PENTING !!

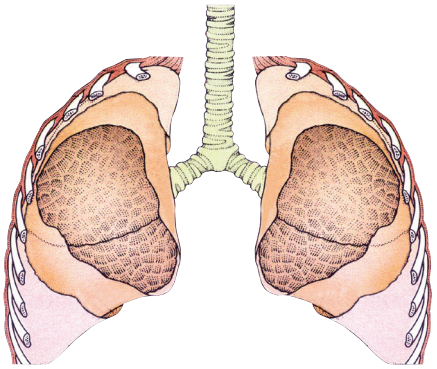
untuk melakukan pemeriksaan secara rutin ke fasilitas kesehatan !!

3. PENYAKIT PARU-PARU OBSTRUKTIF KRONIS (PPOK)

adalah penyakit paru kronik (menahun) yang ditandai oleh hambatan aliran udara di saluran nafas, semakin lama semakin memburuk dan tidak sepenuhnya dapat kembali normal.

TANDA DAN GEJALA

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



CARA PENCEGAHAN

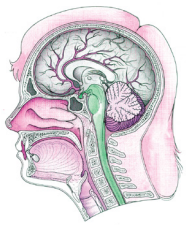
a. Tidak/berhenti merokok
b. Hindari pencetus alergi: debu, asap, dll

4. STROKE

adalah kondisi berkurangnya suplai oksigen ke otak yang terjadi akibat sumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak, sehingga menyebabkan kerusakan dan kematian pada jaringan otak.

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



CARA PENCEGAHAN

Mengendalikan faktor risiko (tekanan darah, gula darah, kolesterol, dalam batas normal)

PERHATIAN!!

1. Apabila ditemukan salah satu gejala di atas **"SEGERA LANGSUNG KE RUMAH SAKIT"** (usahakan dalam 3 jam pertama).

2. periode pertolongan pertama yang diperoleh sangat menentukan harapan kesembuhan pasien.

3. Hindari serangan stroke berulang karena akan menyebabkan tingkat kecacatan yang lebih berat.

5. ASMA BRONKIAL

adalah suatu kelainan berupa inflamasi (peradangan) kronik saluran nafas yang menyebabkan reaksi berlebihan dari bronkus, sehingga menyebabkan gejala berulang berupa mengi, sesak nafas, rasa berat di dada, dan batuk terutama malam atau dini hari. Gejala berulang tersebut timbul sangat bervariasi dan dapat kembali normal baik dengan atau tanpa pengobatan.

TANDA DAN GEJALA

a. Batuk berdahak
b. Sesak nafas dan nafas berbunyi (mengi)
c. Ditemukan riwayat keluarga dengan asma atau alergi

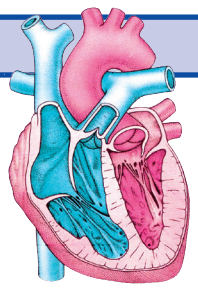
6. PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)

Adalah penyakit jantung yang terjadi akibat penyempitan pembuluh darah koroner di jantung yang dapat menyebabkan serangan jantung.

TANDA DAN GEJALA

a. Nyeri dada kiri, bahu kiri, lengan kiri, punggung atas, leher dan rahang bawah, terkadang di ulu hati
b. Sesak nafas
c. Keringat dingin, rasa lemah, berdebar, terkadang sampai pingsan

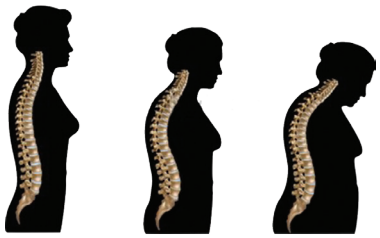
CARA PENCEGAHAN



a. Hindari konsumsi makanan yang berlemak (kolesterol)
b. Tidak/berhenti merokok
c. Hindari konsumsi makanan dan minuman manis
d. Perbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan
e. Beraktivitas dan latihan fisik secara teratur
f. Periksa ke dokter secara teratur

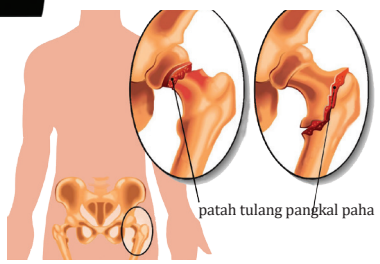
7. PENGEROPOSAN TULANG (OSTEOPOROSIS)

adalah penyakit yang ditandai dengan berkurangnya kepadatan massa tulang, sehingga tulang tidak tahan terhadap benturan dan menjadi mudah patah.



TANDA DAN GEJALA

a. Mudah jatuh
b. Nyeri pada tulang
c. Gangguan gerak
d. Gangguan postur tubuh (bungkuk)



CARA PENCEGAHAN

a. Konsumsi makanan dan minuman yang cukup Kalsium (teri basah, ikan laut, susu, keju, sayuran hijau, tempe, dll)
b. Cukup terkena paparan sinar matahari
c. Aktivitas dan latihan fisik teratur (senam osteoporosis)

8. PENYAKIT SENDI (ARTHRITIS)

adalah peradangan pada satu atau lebih persendian. Jenis penyakit sendi yang sering dialami oleh Lansia adalah Osteoarthritis dan Gout Arthritis (penyakit asam urat).

TANDA DAN GEJALA

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

CARA PENCEGAHAN

a. Kurangi berat badan
b. Kurangi makanan berlemak termasuk gorengan
c. Hindari konsumsi jeroan
d. Kurangi kacang-kacangan, makanan kaleng, makanan dan minuman yang difermentasi (tape, tuak, dll), hasil laut kecuali ikan.
e. Latihan fisik secara teratur

9. DEPRESI

Adalah perasaan sedih dan tertekan yang menetap lebih dari 2 minggu.

TANDA DAN GEJALA

a. Murung /tidak bisa merasa senang,
b. Menyendiri,
c. Tidak ada minat dan inisiatif,
d. Pesimis
e. Khawatir berlebihan.

CARA PENCEGAHAN

a. Melakukan kegiatan sosial dan kemasyarakatan (rekreasi, kegiatan ibadah berkelompok, arisan)
b. Aktivitas fisik yang teratur secara mandiri sesuai dengan kemampuan
c. Berfikir positif (bersyukur, berprasangka baik)
d. Menerima keadaan (ikhlas)

10. PIKUN (DEMENSIA)

Adalah kondisi kemerosotan mental yang terus menerus, makin lama makin buruk meliputi penurunan daya ingat yang baru saja terjadi, kemunduran kemahiran berbahasa, kemunduran intelektual, perubahan perilaku dan fungsi otak lainnya sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari.

TANDA DAN GEJALA

a. Lupa akan kejadian yang baru dialami
b. Salah mengenal waktu, tempat, angka, dan benda
c. Kesulitan dalam menemukan kata yang tepat
d. Sering mengulang kata atau pertanyaan
e. Emosi labil (mudah marah)
f. Kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari

CARA PENCEGAHAN

a. Melakukan kegiatan yang merangsang fungsi otak
b. Mengembangkan hobi dan kegiatan yang bermanfaat
c. Beraktivitas fisik yang teratur secara mandiri sesuai dengan kemampuan
d. Tetap melakukan aktivitas sosial kemasyarakatan
e. Konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang (sayur, buah, ikan)

11. MENOPAUSE

adalah masa berhentinya haid yang permanen minimal 1 tahun.

TANDA DAN GEJALA

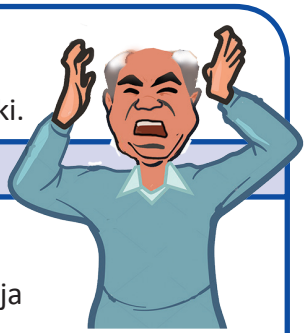
a. Lesu, sakit kepala, pusing, tidak bisa tidur, susah berkonsentrasi
b. Merasa panas diwajah, di badan dan berkeringat
c. Nyeri tulang
d. Jantung berdebar-debar
e. Selera makan tidak menentu
f. Gangguan pencernaan
g. Haid berhenti
h. Lendir saluran jalan lahir berkurang

CARA MENYIKAPI

a. Menerima menopause sebagai proses alami pada semua wanita
b. Bila ada keluhan konsultasi ke petugas kesehatan
c. Perbanyak konsumsi sayur, buah dan kacang-kacangan terutama kacang kedelai (tempe, tahu)
d. Konsumsi minyak ikan, bila ada minyak zaitun, minyak kanola

12. ANDROPAUSE

adalah keluhan yang timbul berkaitan dengan penurunan fungsi hormon androgen pada semua laki-laki.



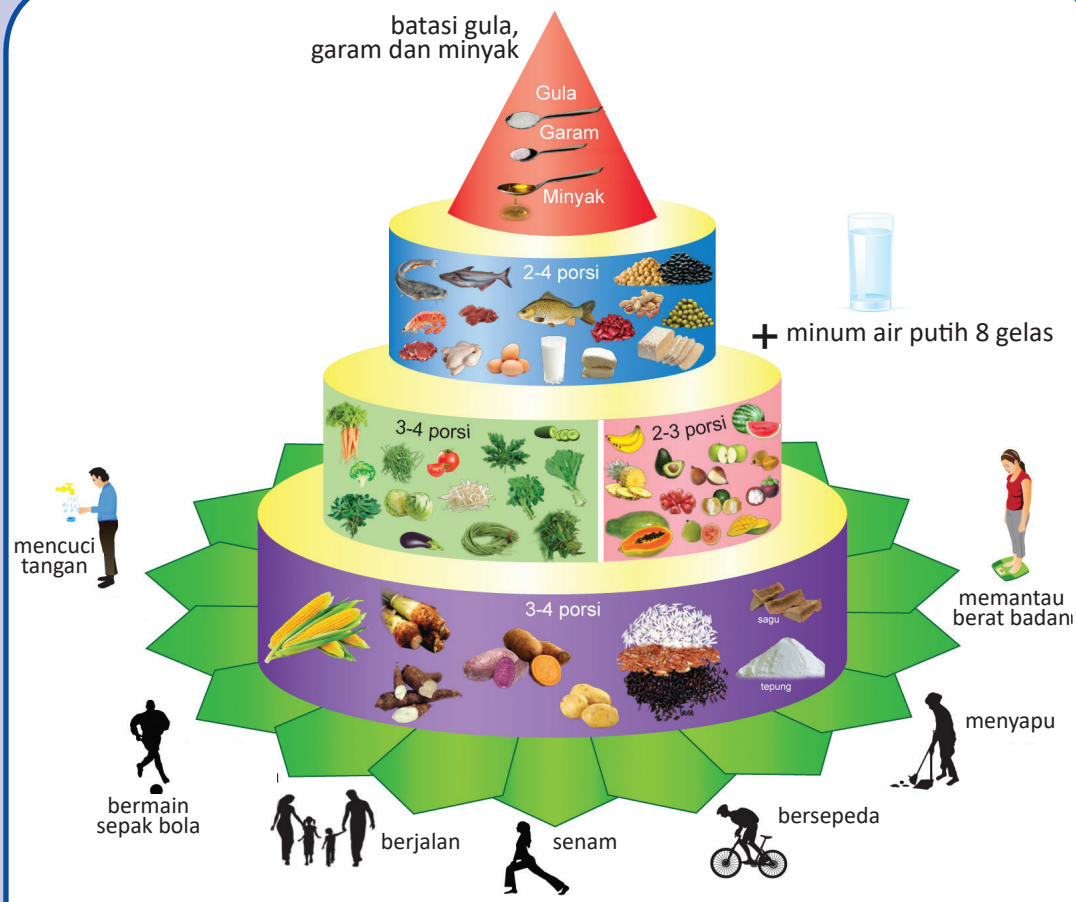
TANDA DAN GEJALA

a. Penurunan keinginan seksual (libido)
b. Berkurangnya kemampuan ereksi
c. Kekurangan energi/tenaga untuk olah raga dan bekerja
d. Penurunan kekuatan atau ketahanan otot

CARA MENYIKAPI

a. Menerima andropause sebagai proses alami pada semua laki-laki
b. Bila ada keluhan konsultasi ke petugas kesehatan
c. Perbanyak konsumsi sayur, buah dan kacang-kacangan terutama kacang kedelai (tempe, tahu)
d. Konsumsi minyak ikan, bila ada minyak zaitun, minyak kanola

E. MAKANAN GIZI SEIMBANG PRA LANSIA/LANSIA



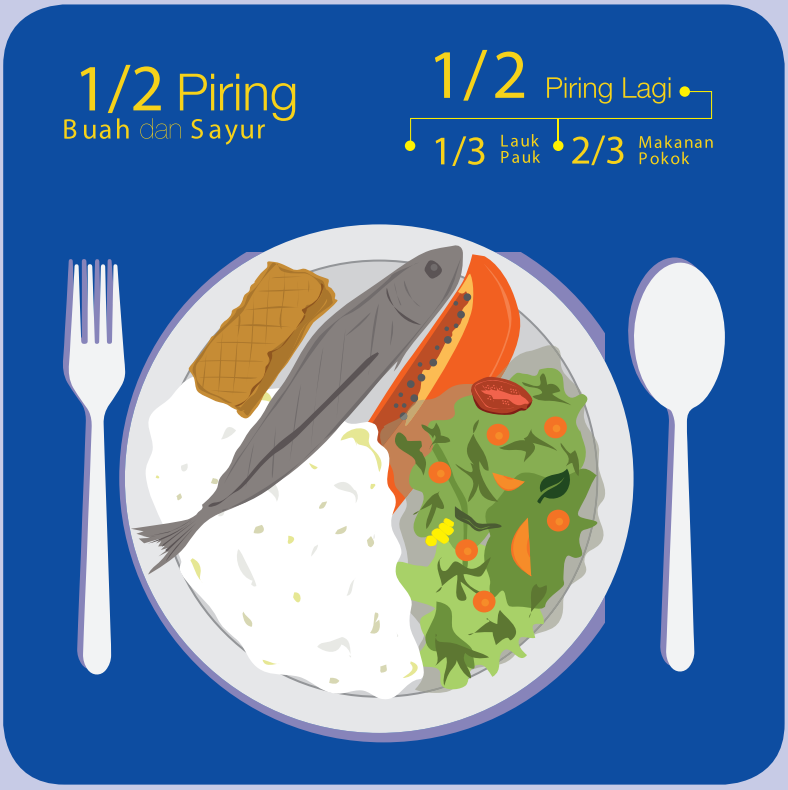
TUMPENG GIZI SEIMBANG
PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI

10 PESAN GIZI SEIMBANG

1. Syukur dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi Konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih dan yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT BERPRESTASI

Isi Piringku
SAJIAN SEKALI MAKAN
Lauk-pauk
Buah-buahan
Makanan Pokok
Sayuran
Cuci tangan pakai sabun
Aktivitas Fisik 30 Menit per Hari
Minum air 8 gelas sehari
Pantau Berat Badan
G.G.L
Gula.Garam.Lemak
4.1.5


1/2 Piring
Buah dan Sayur
1/2 Piring Lagi
1/3 Lauk Pauk
2/3 Makanan Pokok

1. BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN UNTUK LANSIA

a. **Makanan pokok** sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah tumbuk, beras putih dll), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun,mie, roti gandum dan havermut)
b. **Lauk pauk** sebagai sumber protein, lemak dan mineral.
   1. Sumber makanan hewani : ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung basah dan segar dll), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur dan susu rendah lemak dan lainnya
   2. Sumber makanan nabati : tempe, tahu dan kacang kacangan serta olahannya
c. **Sayuran** berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, dan lalapan dan sayuran segar lainnya
d. **Buah berwarna :** pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel dll
e. **Makanan sumber zat besi** seperti hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran berwarna hijau (bayam) dan kacang kacangan
f. **Makanan sumber kalsium** seperti : ikan (contoh ikan teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll) dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, strawberry, buah naga dll)
g. **Minum air putih** minimal 8 gelas sehari

2. BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI UNTUK LANSIA

1. Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari adalah sesuai dengan anjuran (G4G1L5), yang artinya:
   a. Konsumsi Gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari)
   b. Konsumsi Garam maksimum 1 sendok teh (2 gram/hari)
   c. Konsumsi Lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67 gram/hari)

2. Anjuran konsumsi makanan sumber natrium : makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman berkarbonasi/bersoda.

CONTOH MENU SEHARI

Waktu	Menu	Ukuran rumah tangga (URT)	Berat (gram)
Pagi	Nasi	¾ gelas	100
	Telur rebus dengan sambal tomat, lalap daun kemangi dan ketimun Pepaya	1 butir 1 buah sedang 1 gelas 1 potong sedang	50 50 100 150
Selingan pagi	Pisang	1 buah	75
Makan siang	Nasi Pepes teri basah Terik tempe Urap sayuran Jeruk	1 gelas 2 sendok makan 1 potong 1 gelas 1 buah sedang	150 50 50 (santan 25 ml) 100 (sayuran) + 10 (kelapa muda) 100
Selingan siang	Ubi rebus	1 potong sedang	100
Makan malam	Nasi putih/merah Ayam panggang Tempe bacem Sayur asem Melon	¾ gelas 1 potong 1 potong 1 gelas 1 buah sedang	100 50 30 100 150
Selingan malam	Susu rendah lemak	1 gelas (150–200 ml) atau sesuai dengan aturan penyajian susu	25

Nilai gizi : energi + 1528 kkal, protein 62 gram (16%), lemak 46 gram (26%), karbohidrat 226 gram (58%), vitamin A 1817 µg, zat besi 9.5 mg, kalsium 500 mg, fosfor 1235 mg.

3. MENU PRA LANSIA/LANSIA DENGAN PENYULIT

Waktu	Lanjut Usia Tanpa Gigi	Lanjut Usia Dengan Konstipasi
Pagi	Nasi tim ayam Telur ceplok air (digoreng dengan air) Jus tomat	Bubur ayam Telur rebus (bagian putih) Jus wortel
Selingan pagi	Bubur kacang hijau	Pepaya
Siang dan malam Jam 16.00	Nasi lembik Semur hati ayam Pepes tahu Sayur rebus labu siam Pisang Kue talam	Nasi lembik Ikan pindang Tumis tempe Sayur bening bayam Jus mangga Biskuit gandum dan teh hangat

4. HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM PENYIAPAN MAKANAN

1. Konsumsi makanan yang beraneka ragam dan bergizi
2. Hindari makanan yang mengandung lemak berlebihan, gula, garam, dan makanan yang diawetkan.
3. Banyak konsumsi makanan yang mengandung serat (sayur-sayuran dan buah-buahan).
4. Sayuran dipotong lebih kecil, bila perlu dimasak sampai empuk, daging dicincang, buah dihaluskan (blender atau parut)
5. Porsi makan kecil dan sering, dianjurkan makanan utama 3 kali dan selingan 3 kali
6. Minum air putih minimal 8 gelas untuk memenuhi kebutuhan air
7. Makan bersama dapat meningkatkan nafsu makan
8. Tingkatkan cita rasa makanan dengan menggunakan berbagai bumbu untuk mengurangi penggunaan garam, misalnya bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, jeruk nipis, dll

5. MASALAH YANG SERING DIHADAPI LANSIA YANG DAPAT MENIMBULKAN MASALAH GIZI

1. Masalah gigi: penyakit gusi, ompong, dan gigi palsu yang tidak pas sehingga menimbulkan kesulitan mengunyah makanan, seperti daging, buah, dan sayur

2. Berkurangnya sensitivitas terhadap rasa dan aroma makanan, sehingga lansia cenderung menyukai makanan yang terlalu asin dan manis yang tidak baik untuk kesehatan

3. Sensitivitas terhadap rasa haus berkurang, sehingga lansia berisiko dehidrasi atau berkurang cairan tubuh

4. Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan mual dan menurunkan nafsu makan

e. Kesepian dan depresi menghinggapi lansia menyebabkan malas makan

F. AKTIVITAS FISIK BAGI PRA LANSIA/LANSIA

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

a. **Aktivitas fisik** adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.
   Contoh: berkebun, menyapu, membersihkan rumah, bermain dengan cucu, dll

b. **Latihan fisik** adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan gerakan tubuh yang berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatan kebugarn jasmani.
   Contoh: Senam, jalan cepat, jogging, bersepeda, berenang, dll

1. MANFAAT LATIHAN FISIK BAGI PRA LANSIA/LANSIA

Dengan melakukan latihan fisik yang baik, benar, terukur, teratur sesuai kaidah kesehatan akan mendapat manfaat sebagai berikut :

a. Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh dan cedera
b. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan
c. Memperkuat massa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut serta mencegah
   osteoporosis
d. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru serta pembuluh darah
e. Meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh
f. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri
g. Mengendalikan stres, kecemasan, dan depresi

2. KAIDAH DAN TAHAPAN LATIHAN FISIK BAGI PRA LANSIA/LANSIA

a. Latihan dapat dilakukan dimana saja dengan memperhatikan cuaca, lingkungan yang sehat, aman, nyaman, bebas polusi, tidak rawan risiko cedera. Contoh: di dalam gedung atau di lapangan yang lantainya rata, tidak ada genangan air, dan tidak licin.

b. Latihan fisik dilakukan bertahap sesuai dengan tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga tidak menimbulkan dampak yang merugikan.

c. Latihan fisik dimulai dengan latihan pemanasan dengan peregangan selama 5-10 menit, diikuti latihan inti selama 20-40 menit (latihan daya tahan jantung paru, latihan kekuatan otot dan keseimbangan), kemudian diakhiri latihan pendinginan 5-10 menit.

d. Latihan fisik yang terukur dilakukan dengan :
   - Mengukur denyut nadi latihan (DNL) mencapai 60-70% dari denyut nadi maksimal yaitu 96-112 kali permenit.
   - Tes bicara: Jika saat melakukan latihan kata-kata diucapkan dengan terengah-engah maka latihan sudah melebihi intensitas yang dianjurkan.

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

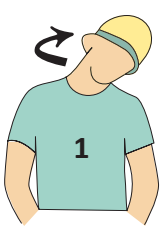
f. Lanjut usia dengan gangguan kesehatan sebaiknya latihan fisik dilakukan di bawah pengawasan dokter.

3. LATIHAN FISIK
A. CONTOH LATIHAN PEREGANGAN

Contoh Latihan Peregangan bagi Pra Lansia/Lansia

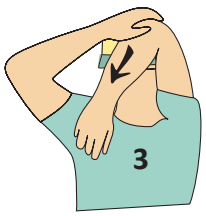
Gambar 1

Kedua tangan diletakkan di pinggang, dekatkan kepala ke bahu kanan. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan ke arah sebaliknya.

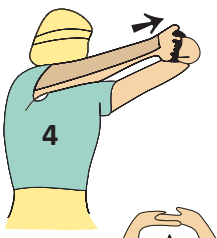


Gambar 2
Tangan kanan memegang bahu kiri, dan siku kanan diangkat dengan tangan kiri dan didorong ke arah belakang, sehingga otot lengan kanan belakang terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada lengan kiri.

Gambar 3
Lengan kanan ditekuk ke atas, tangan kanan memegang punggung di belakang kepala. Tangan kiri memegang siku kanan, ditarik ke arah kiri sehingga otot sayap lengan kanan terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada lengan kiri.

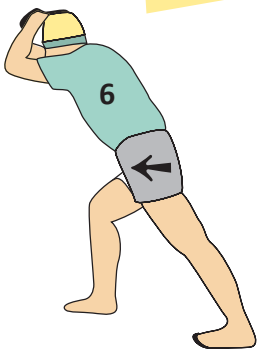


Gambar 4
Kedua tangan dirapatkan di depan dada, dorong ke arah depan sampai lurus dan otot-otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik.



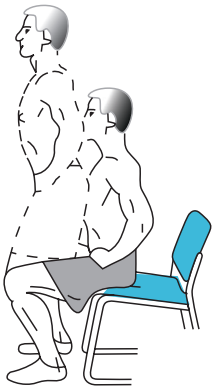
Gambar 5
Kedua tangan dirapatkan di atas kepala, dorong ke atas sampai lurus dan otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 menit.

Gambar 6
Kedua lengan dilipat diletakkan di dinding, tempelkan dahi pada kedua telapak tangan, ujung jari kaki kanan menempel di dinding, tungkai kanan ditekuk, tungkai kiri lurus ke belakang, sehingga otot-otot belakang tungkai kiri teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada kaki sebaliknya

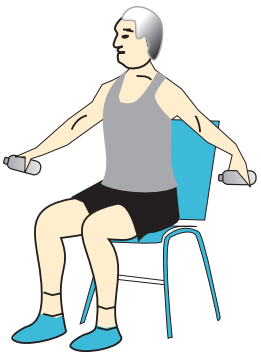


B. CONTOH LATIHAN KEKUATAN OTOT BAGI PRA LANSIA/LANSIA

Gambar 1.
Latihan kekuatan otot kaki, lutut, pinggul, dan punggung. Posisi awal duduk di kursi (lihat gambar), kedua lengan di pinggang. Angkat badan ke posisi berdiri, kemudian duduk kembali. Lakukan gerakan ini 8 kali.

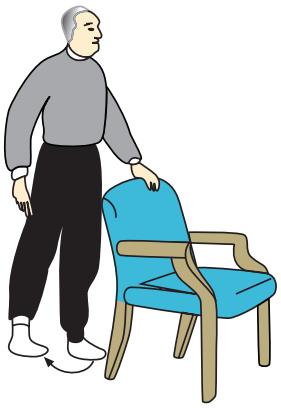


Gambar 2.
Latihan kekuatan otot lengan dan bahu. Posisi awal duduk di kursi (lihat gambar). Kedua lengan diletakkan lurus di samping tubuh dengan mengepal kedua tangan atau menggenggam botol air mineral 330 atau 600 ml. Angkat kedua lengan lurus ke samping sampai setinggi pinggang, kemudian kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan ini 8 kali.



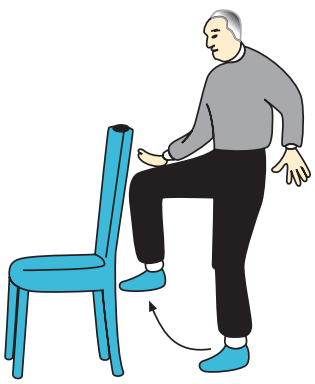
Gambar 3.
Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Angkat kaki kanan lurus ke samping, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri

Gambar 4.
Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Angkat kaki kanan lurus ke belakang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri



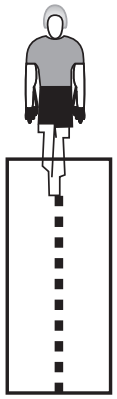
Gambar 5.
Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Tekuk kaki kanan ke belakang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri

Gambar 6.
Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Tekuk kaki kanan ke depan sampai paha sejajar pinggang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri.



C. CONTOH LATIHAN KESEIMBANGAN BAGI PRA LANSIA/LANSIA

Berdiri dengan posisi tegak dan pandangan lurus ke depan. Berjalan lurus mengikuti garis lurus sepanjang 10 meter. Lakukan bolak-balik 4-8 kali.



4. JENIS LATIHAN FISIK YANG TIDAK DIANJURKAN BAGI PRA LANSIA/LANSIA

a. Latihan fisik lebih dari 60 menit
b. Gerakan menahan napas
c. Gerakan melompat atau meloncat
d. Latihan beban dengan beban berat
e. Latihan fisik yang mengganggu keseimbangan seperti berdiri di atas 1 kaki tanpa berpegangan.

G. HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN BAGI LANSIA YANG AKAN MELAKUKAN PERJALANAN JAUH

Tips ketika akan melakukan perjalanan bagi Lansia

1. **Pastikan bepergian dalam kondisi prima.**
   Jika bepergian diatas 3 hari ada baiknya sebelum pergi kunjungi dokter, informasikan rencana kita dan minta resep obat-obat untuk bepergian.

2. **Pelajari kota/tempat tujuan yang akan dikunjungi baik-baik**
   Hal ini berhubungan dengan bagaimana kondisi iklim disana. Sesuaikan pakaian yang dibawa sesuai dengan iklim di tempat tujuan.

3. **Pelajari waktu tempuh dan alternatif transportasi yang ada.**
   Gunakan pakaian yang nyaman selama perjalanan. Jika harus menempuh perjalanan yang lama dan menggunakan transportasi umum, pastikan transportasi tersebut tersedia toilet. Sebaiknya pilih waktu di siang hari, bila malam hari Lansia mudah masuk angin. Bila perlu membawa *adult diapers*/popok sekali pakai dewasa.

4. **Minum yang cukup agar tidak dehidrasi**
   Pada Lansia, terpajan pada suhu lingkungan yang tinggi atau rendah, terjadi penurunan kemampuan untuk beradaptasi. Jika Lansia terpajan pada suhu lingkungan yang tinggi akan mengakibatkan Lansia berkeringat berlebihan, sebaliknya bila Lansia terpajan pada suhu lingkungan yang rendah, dapat mengakibatkan pengeluaran urin (kencing) berlebih. Kedua hal ini dapat menimbulkan risiko dehidrasi, sehingga disarankan untuk membawa botol minum selama perjalanan.

5. **Tidak makan sembarangan**
   Lansia seringkali mengalami masalah pada pencernaan, makan di tempat yang terjamin kebersihannya dan selalu cuci tangan sebelum dan sesudah makan dapat menghindari sakit perut.

6. **Membawa identitas diri.**
   Selalu bawa identitas diri, disertai nomor telepon anak atau kerabat yang bisa dihubungi. Selalu bersama rombongan jika pergi bersama rombongan.

7. **Membawa obat-obatan pribadi**
   Bawa obat-obatan pribadi bagi yang mempunyai penyakit khusus dan bila perlu minum vitamin agar stamina tetap terjaga.

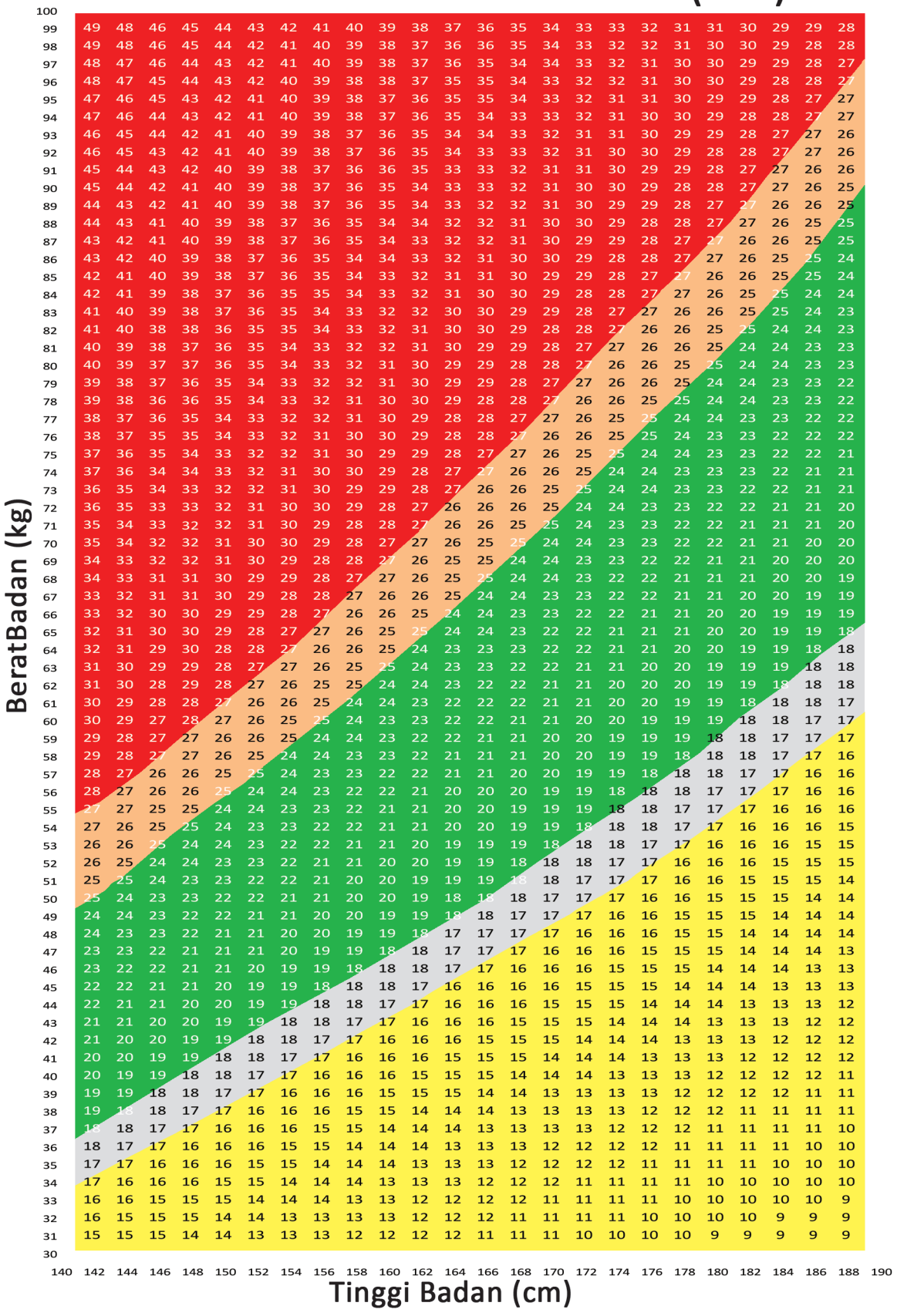
8. **Mendapatkan munisasi**
   Imunisasi diperlukan sebelum berkunjung ke daerah endemis penyakit menular tertentu (contoh imunisasi meningitis untuk berkunjung ke daerah Arab Saudi, dll).

9. **Tidak Membawa Banyak Bawaan**
   Hanya bawa barang seperlunya. Simpan barang-barang dalam koper/tas tangan yang mudah dibawa, yaitu yang memiliki roda atau ransel.

H. PERAN ANGGOTA KELUARGA TERHADAP PRA LANSIA/LANSIA

1. Menghormati dan menghargai orang tua.
2. Bersikap sabar dan bijaksana terhadap perilaku usia lanjut.
3. Memberikan kasih sayang, menyediakan waktu serta perhatian.
4. Jangan menganggapnya sebagai beban.
5. Memberikan kesempatan untuk tinggal bersama.
6. Mengajaknya dalam acara-acara keluarga.
7. Membantu mencukupi kebutuhannya (keuangan, rekreasi).
8. Mengingatkan dan mendampingi Lansia untuk memeriksa kesehatan secara teratur ke fasilitas kesehatan.
9. Memberikan dorongan untuk tetap hidup bersih dan sehat.
10. Menyediakan dan memberikan makanan sehat sesuai dengan prinsip gizi seimbang, dengan mempertimbangkan kondisi dan selera Pra Lansia/ lansia.
11. Mencegah terjadinya kecelakaan baik di dalam maupun di luar rumah.
12. Sering berkomunikasi dengan orang tua dan keluarga.

GRAFIK INDEKS MASA TUBUH (IMT)



KONTRIBUTOR

dr. Eni Gustina MPH (Direktorat Kesehatan Keluarga), N. Nurlina Supartini, SKp, MPH (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), dr. Arya Govinda, Sp.PD-KGER (K) (Divisi Geriatri, Departemen Penyakit Dalam RSCM-FKUI), Dr. dr. Martina Wiwie SpKJ(K) (Divisi Psikiatri Geriatri Dept Psikiatri RSCM-FKUI), dr. Wanarani Alwin, Sp.KFR-K (Divisi Geriatri Departemen Rehabilitasi Medik RSCM-FKUI), dr. Nurul Ratna Mutu Manikam M.Gizi, Sp.GK (K) (Departemen Gizi FKUI-RSCM), dr. Edi Rizal Wahyudi, SpPD, K.Ger (K) (Divisi Geriatri Departemen Penyakit Dalam RSCM-FKUI), dr. Eni Riangwati, Sp.KO (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olah Raga), Sri Nurhayati SKM (Direktorat Gizi Masyarakat), dr. Upik Rukmini, MKM (Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer), Faizah (Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer), dr. Tristiyenny (Direktorat P2PTM), drg. Ernawati Roesli (Pusat Analisis Determinan Kesehatan), dr. Ari Setyaningrum (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olah Raga), dr. Wira Hartiti, M.Epid (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), Wahyuni Khaulah, SKM, M.Kes (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), drg. Noor Setyawati, MM (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA), dr. Milwiyandia, MARS (Subdit Balita dan Pra Sekolah), dr. M. Sari Dewi (Direktorat P2PTM), dr. Yenni Yuliana (Subdit Balita dan Anak Pra sekolah), Yussiana Elza, SKM, M.Si (Pusat Analisis Determinan Kesehatan), dr. Tini Setiawan, M.Kes (WHO), Diah Handayani (Direktorat Pelayanan Kesehatan Primer), dr. Innes Ericca (Pusat Kesehatan Haji), dr. Nurul Larasati (CAS UI), Lili Indrawati (CAS UI), Dinni Agustin (CAS UI), Ns. Nur Hayati DH (CAS UI), drg. Widyawati Garini, M.Kes (Direktorat Promkes dan Pemberdayaan Masyarakat), Ribka Ivana Sebayang. SKM.MKM (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), dr. Hadiyah Melanie (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), dr. Melda Gloria Manurung (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), Ingrat Padmosari, SKM. M.Epid (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), dr. Savaart Hutagalung, MARS (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), dr. Windyanti (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), Wulan Sri Damayanti S.Kep Ners (Dit Pelayanan Kesehatan Primer), drg. Supartinah (Dinkes Provinsi DIY), Diah Dwiningsih, ST, M.Farm (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat), Hasanah, SKM (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olah Raga), Arie Meutia Nada, SKM (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta), dr. Desliana Wulansari (Sudinkes Jakarta Pusat), drg. Melia Feria (Sudinkes Jakarta Timur), dr. Ari Mufisdah Sari (Puskesmas Gondosuman, Kota Yogyakarta), Hj. Khaeriyah, S.Kep (Puskesmas Krengkeng Kabupaten Indramayu), Elly Setiawati (Puskesmas Kecamatan Cipayung), Della Rosa, SKM, MKM, dr. Ima Nuraena (Subdit Kesehatan Lanjut Usia).

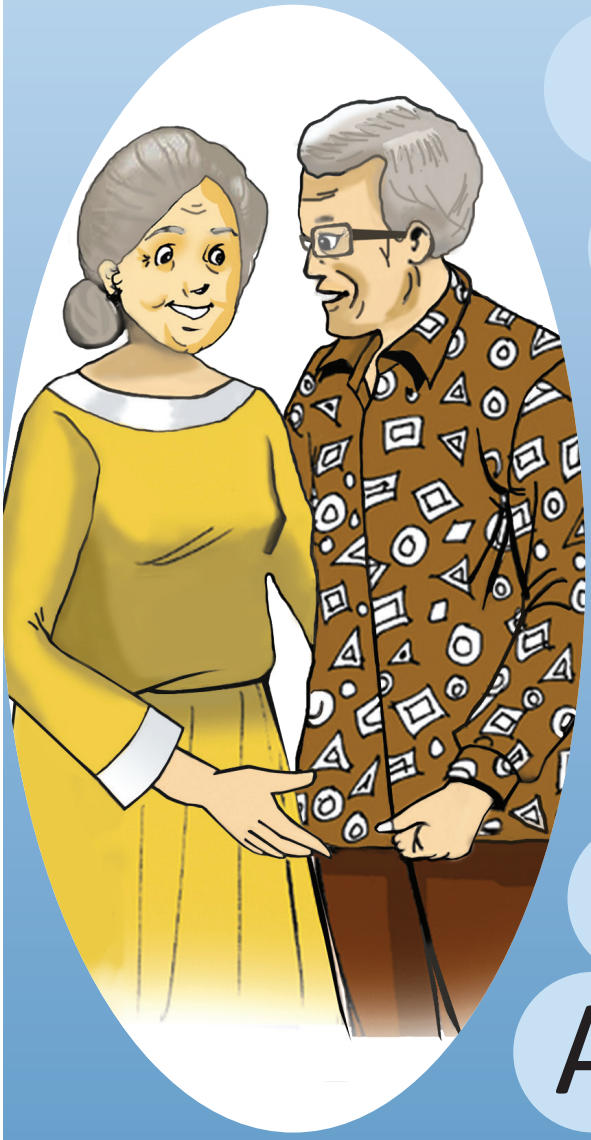
TIM SEKRETARIAT

Irvan Danu Arifianto, Amd (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), Midyawati Ahmad, Amd.Kep (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), Suhendi (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), Abdul Muis Soeharto, Amd (Subdit Kesehatan Lanjut Usia), Retno Wulan Handayani, SKM (Subdit Kesehatan Lanjut Usia).

DESAIN DAN LAYOUT

Wahyu Handayani, Gamilah Pahlawati

MOTTO LANSIA



B erat badan berlebihan dihindari

A turlah makan dengan gizi seimbang

H indari faktor-faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) : tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, penyakit jantung koroner, dll

A gar terus berguna, lakukan kegiatan/hobi yang bermanfaat sesuai kemampuan

G erak badan teratur wajib terus dilakukan

I man dan taqwa ditingkatkan serta kelola stress

A wasi dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur

Sumber: R. Boedhi - Darmojo, 1981. dengan modifikasi

MENUJU LANSIA SEHAT, MANDIRI, AKTIF DAN PRODUKTIF

ISBN 978-602-416-086-9

9 786024 160869

DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT
KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2019