

## Hal-hal yang mempengaruhi kesehatan Lansia

### INDIVIDUAL

- Genetik
- Perilaku
- Penyakit yang diderita
- Perubahan terkait lansia

### LINGKUNGAN

- Tempat tinggal
- Alat bantu
- Transportasi
- Fasilitas sosial

### Bagaimana Mendukung Kesehatan Lansia

1. Menyadari akan perubahan
2. Menghargai hak-hak lansia dalam keberlangsungan hidupnya
3. Mengupayakan tempat tinggal yang layak
4. Mendukung fasilitas umum yang ramah lansia
5. Mendorong untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang memadai

## Poin poin pemenuhan kebutuhan lansia

### 1. Asupan Nutrisi

makanan dalam porsi cukup, jadwal teratur. Pola diet dan pantangan disesuaikan tiap individu. Bila perlu di modifikasi dalam bentuk lunak atau cair. sesuai kebutuhan



### 2. Aktivitas Fisik

Lansia boleh tetap beraktivitas fisik sesuai kemampuannya.



### 3. Pemeriksaan kesehatan berkala

Dapat dilakukan 3 tahun sekali, setiap tahun sekali, atau lebih sering tergantung kebutuhan dan anjuran dokter.



### 4. Komunitas yang saling membangun

### 5. Belajar hal-hal baru dan mengajarkannya



### 6 Dukungan Spiritualitas

### 7. keluarga dan lingkungan yang memberikan cinta kasih



Sumber Per Men Kes RI, no 25 tahun 2016

## KESEHATAN LANSIA (LANJUT USIA)



PKRS RSUD  
15/Brs/PKRS/2023

## PENGERTIAN

Dunia berusia semakin tua, tetapi masih terlalu banyak orang menghabiskan waktu usia tuanya dalam kesehatan yang buruk. Setiap orang berhak meningkatkan dan mempertahankan untuk melakukan hal-hal yang penting bagi mereka, bahkan ketika telah berusia lanjut. (WHO, 2018)

Pembagian tentang usia lanjut menurut Per Men Kes RI, no 25 tahun 2016

\* Pra Lanjut Usia usia 45-59 tahun.

\* lanjut Usia 60-69 tahun

\* Lanjut Usia Reiko Tinggi lebih dari 70 tahun

Menurut WHO 2017 Usia diatas 65 tahun disebut paruh baya dan usia lanjut ditetapkan pada usia 80 tahun.

Secara biologis tubuh manusia mencapai kondisi optimal pada kisaran usia 30 tahun kemudian mulai mengalami penurunan.

Setiap pribadi usia lanjut memerlukan perlakuan yang berbeda ada yang masih memiliki kemandirian yang cukup sedangkan yang lain hanya untuk kegiatan sederhana sehari-hari.

Masalah penyakit pada Lansia :

### 1. STROKE

Adalah kumpulan gejala defisit neurologis (kelemahan anggota gerak satu sisi baal/tebel di anggota gerak 1 sisi, pelo, bahkan sampai penurunan kesadaran), yang timbul secara **tiba-tiba**, dan menetap > **24 jam** akibat gangguan pembuluh darah otak (perdarahan atau penyumbatan).

REHABILITASI :

- Fisioterapi (melatih gerakan dasar)
- Terapi wicara
- Terapi okupasi (melatih aktifitas sehari-hari,

### 2. DEMENSIA

Adalah kumpulan gejala berupa penurunan fungsi intelektual, gangguan ingatan gangguan lainnya, (bahasa, motorik, persepsi, perilaku, dll) sehingga terganggu fungsi sosial dan aktifitas sehariannya.

REHABILITASI :

### 3. JATUH

Adalah suatu kejadian dimana seseorang **mendadak terbaring/terduduk** di lantai/tempat yang lebih rendah bisa dengan atau tanpa penurunan kesadaran dan luka. Penyebabnya; gangguan gaya berjalan, kelemahan otot gerak bawah, kaku sendi, pingsan, pusing, dsb.

REHABILITASI :

- Fisioterpi (latihan gerak, kekuatan, ketahanan)
- Terpi okupasi (latihan aktifitas sehari-hari)
- Alat bantu jalan

### 4. ULKUS DEKUBITUS :

Adalah kerusakan atau kemaian jaringan dari bawah kulit akibat penekanan suatu area tubuh dalam waktu yang lama sehingga gangguan peredaran darah di area tersebut.

REHABILITASI :

- Fisioterapi (latihan gerak, kekuatan, dan ketahanan)
- Terapi okupasi (latihan aktifitas sehari-hari)
- Obat penghilang nyeri

### 5. LOW BACK PAIN (LBP)

Adalah nyeri punggung bawah yang dapat disebabkan oleh kelainan pada tulang belakang seperti sarf terjepit, tumor, infeksi fraktur (patah tulang) pengoroposan tulang belakang, dsb

REHABILITASI

- Fisioterapi
- Terapi okupasi (melatih aktifitas sehari-hari, makan, minum, berpakaian, ke kamar mandi)
- Psikologi (menenangkan hati pasien)
- Alat bantu jalan bila perlu

### 6. DIABTES MELITUS

Adalah kumpulan gejala berupa sering makan, sering haus, sering kencing, dan lambat laun diikuti berat badan menurun dan komplikasi lainnya (kesemutan, mata kabur, nyeri sendi, dll)

REHABILITASI :

- Fisioterapi (terapi panas, latih gerakan)
- Edukasi mengontrol gula darah

### 7. PENYAKIT TULANG SENDI

#### OSTEOPOROSIS

Adalah keroposan tulang, tulang menjadi tipis, rapuh, dan mudah patah yang disebabkan kekurangan kalsium dan kehilangan kalsium setiap harinya.

REHABILITASI :

- Senam osteoporosis
- Alat bantu jalan jika diperlukan
- Edukasi makan, makanan yang mengandung kalsium dan vitamin D.

### 8. PARKINSON

Adalah penyakit yang ditandai tremor (gemetar) pada tangan, yang sulit memulai pergerakan dan kekakuan otot.

REHABILITASI :

- Fisioterapi (latihan gerak dasar)
- Terapi okupasi (lathan aktifitas sehari-hari)
- Psikologi (support mental)