



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

SURAT TUGAS

Nomor : 58-A/F.7-UMJ/XI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR
NID/NIDN : 20. 1096 / 0308097905
Jabatan : Dekan

Dengan ini menugaskan :

- dr. Cyntya Harlyana, M.Biomed
- dr. Pitut Aprilia Savitri, MKK
- dr. Adinta Anandani, Sp.MK
- dr. Mieke Marindawati, Sp.PA
- dr. Gladys Dwiani Tinovella Tubarad, M.Pd.Ked

Untuk menjadi dokter pemeriksa dalam kegiatan Bakti Sosial dalam rangka **“Dies Natalis ke- 20 Tahun FKK UMJ”** yang diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal : Minggu, 12 November 2023
Pukul : 08.00 s.d selesai
Tempat : Masjid Fie Sabilillah, Rempoa, Ciputat Timur, Tangerang Selatan

Setelah mengikuti kegiatan tersebut agar melaporkan hasilnya selambat-lambatnya 2 minggu setelah kegiatan dengan melampirkan:

1. Fotocopy sertifikat
2. Fotocopy modul/materi

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 08 November 2023

Dekan,



Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR

NID: 20.1096/0308097905



SERTIFIKAT



PENGABDIAN MASYARAKAT

Diberikan kepada:

dr. Pitut Aprilia Sawitri, MKR

Sebagai **Dokter Pemeriksa**

dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa Penyuluhan dan
Pemeriksaan Kesehatan Bagi Lansia di RW 06 Rempoa Ciputat Timur

Minggu, 12 November 2023



Dekan FKK UMI

Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR

Ketua Pelaksana

dr. Cyntyra Harlyana, M.Biomed



THE FACULTY
of MEDICINE AND HEALTH
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JAKARTA

MENUJU HARI TUA YANG SEHAT

PITUT APRILIA SAVITRI

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

2023

Pendahuluan

- WHO (2002)

→ Meningkatnya orang berusia > 60 tahun → kisah kesuksesan terbesar manusia

→ "A Giant, Geriatric Tsunami."

"Bagaimana agar kita menua dengan sehat?"

DEFINISI LANJUT USIA

- Pra Lansia : Seseorang yang berusia 45 – 60 tahun
- Lansia : Seseorang yang berusia > 60 tahun
- Lansia Risiko Tinggi : Seseorang yang berusia > 70 tahun

- Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, **spiritual** maupun sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis
- Mandiri artinya dapat melakukan kegiatan/aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain

Menjadi tua adalah suatu proses yang alamiah

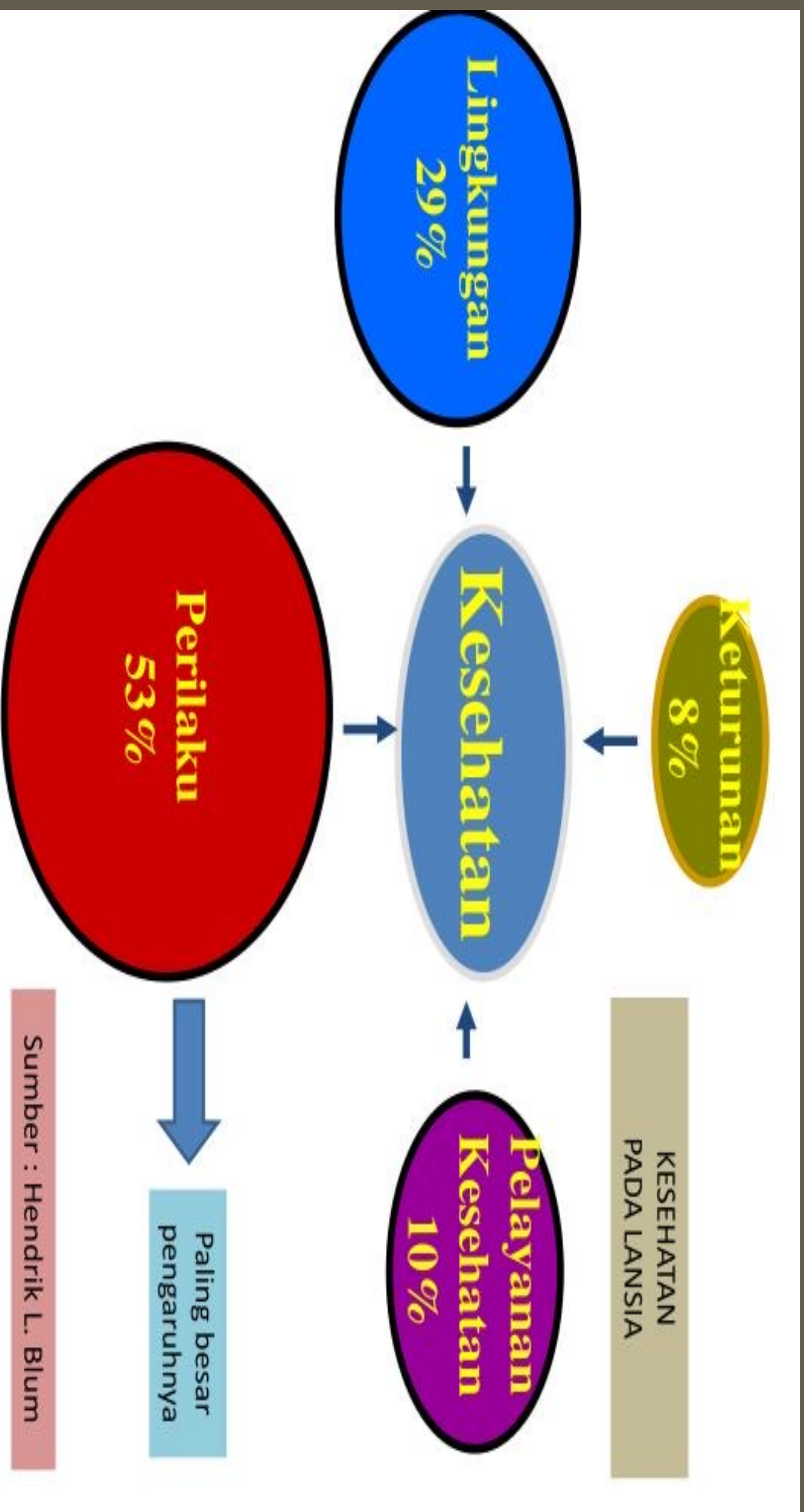


Siklus hidup manusia



Tips Menuju Lansia Sehat Dan Mandiri

- 1. Hindari Pola Hidup Tidak Sehat**
- 2. Gizi Seimbang**
- 3. Melakukan Aktifitas Fisik dan Olah Raga**
- 4. Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala**



1. HINDARI POLA HIDUP TIDAK SEHAT

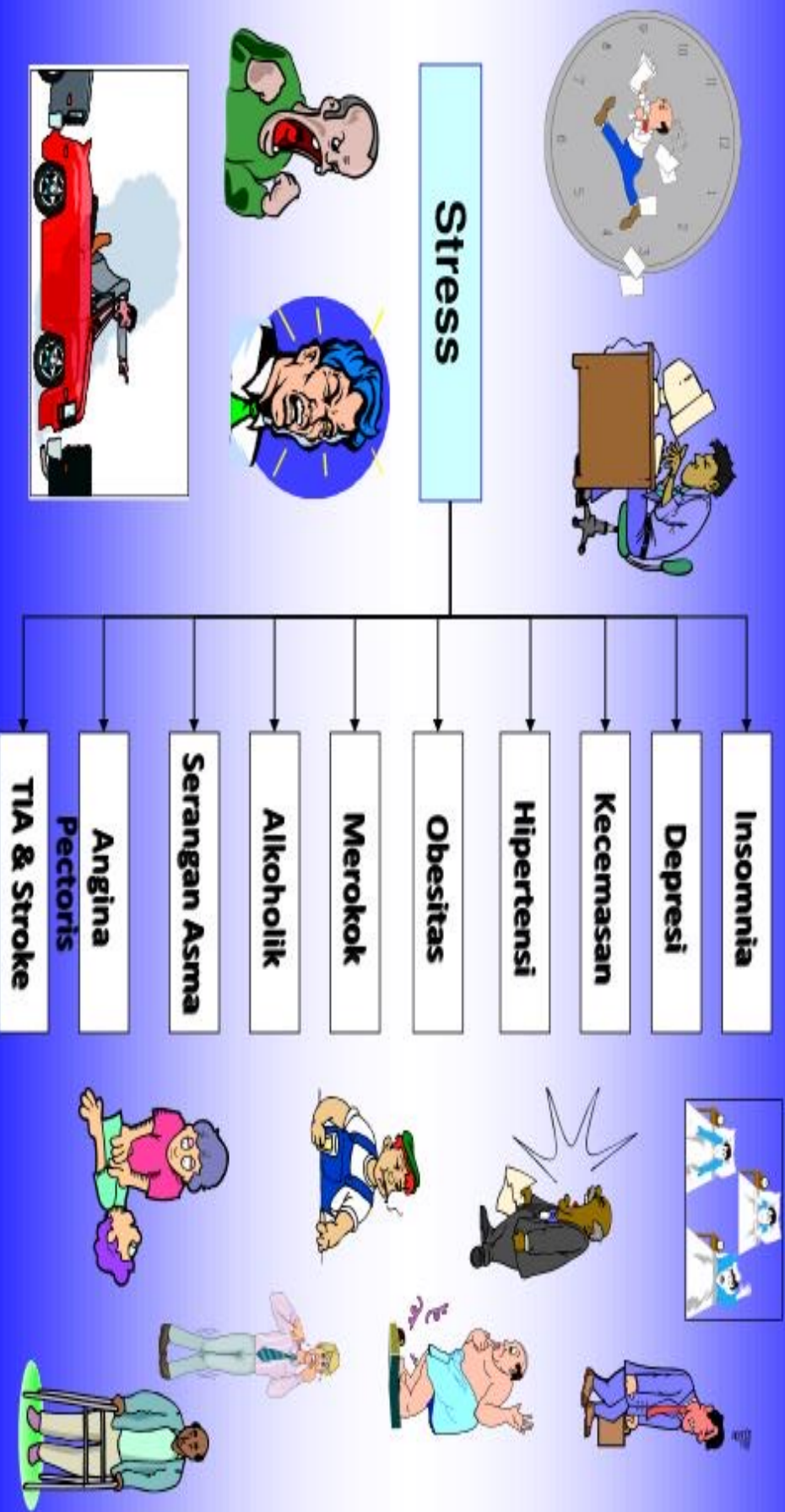
GAYA HIDUP (POLA HIDUP)

PERILAKU TERTENTU YANG TELAH BERULANGKALI
DILAKSANAKAN, SEHINGGA MENJADI MENETAP
DAN RUTIN, SUKAR BERUBAH (MEMBUDAYA)

• DILANDASI OLEH KEYAKINAN YANG KUAT
KARENA DORONGAN KEBUTUHAN YANG JUGA KUAT
DAN SISTEM NILAI YANG KOKOH

• SEHINGGA SEOLAH-OLAH MENJADI “MADAT”,
TIDAK BISA HIDUP KALAU TANPA PERILAKU TERSEBUT

GAYA HIDUP TIDAK SEHAT



PERMASALAHAN

- * **WHO** → Penyakit Tidak Menular merupakan penyebab :
 - 60% kematian
 - 43% kesakitan didunia

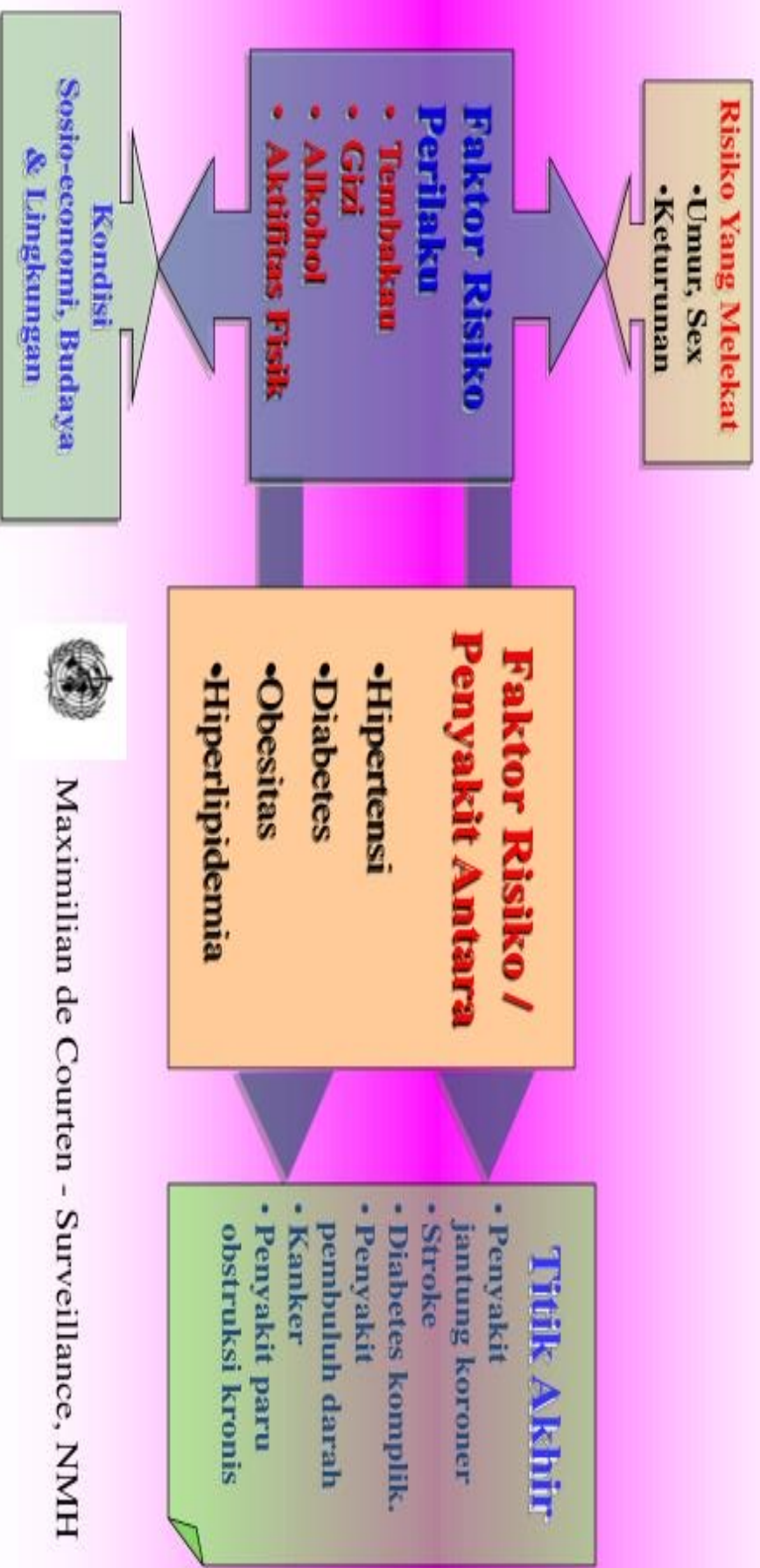
* **PTM di Indonesia cenderung meningkat**

- penyebab utama kematian
- penyebab disabilitas



Penyakit Tidak Menular Utama

Faktor Risiko dan Titik Akhir



Maximilian de Courten - Surveillance, NMH

FAKTOR UTAMA PENYEBAB PENYAKIT GAYA HIDUP



**Diet Tidak Sehat
(Unhealthy Diet)**

Hipertensi

Hiperlipidemia

Diabetes Mellitus



**Ketidakaktifan Fisik
(Physical Inactivity)**

Obesitas



**Merokok
(Smoking)**

Osteoporosis

Osteoarthritis



Stress

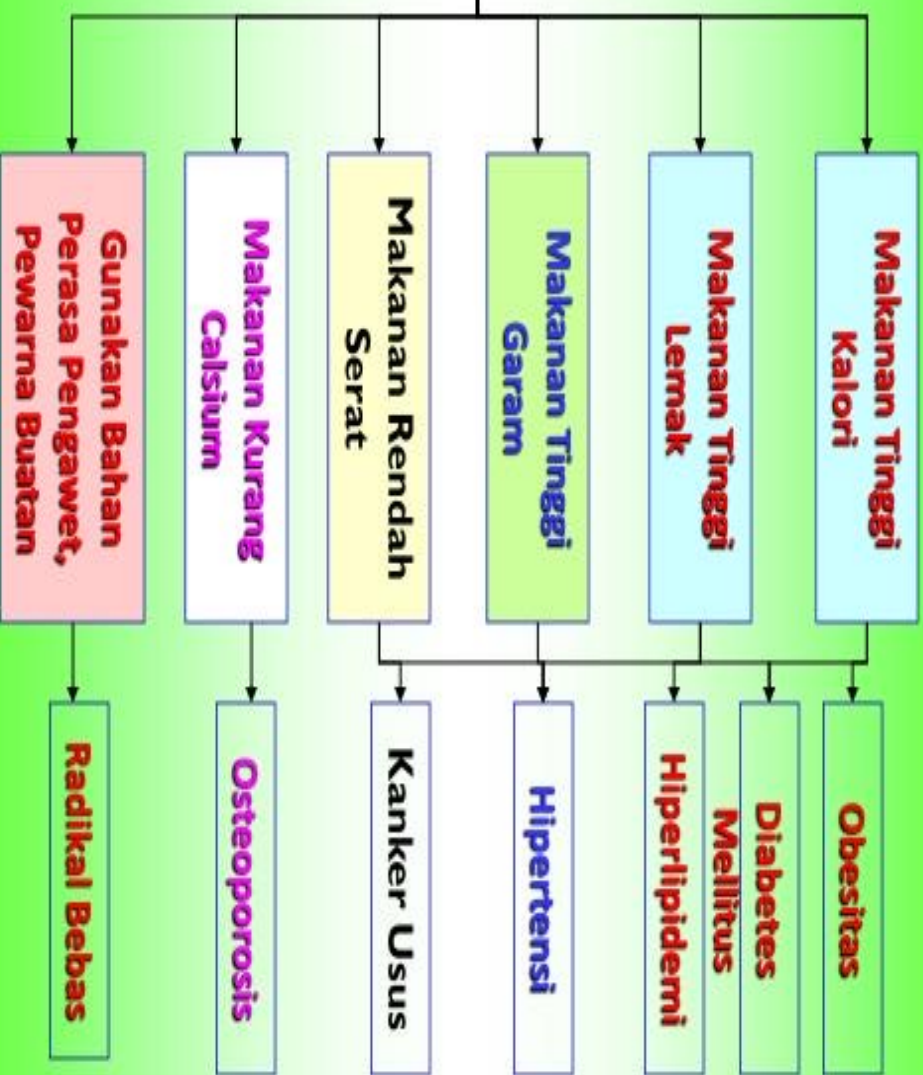
Asma



GAYA HIDUP TIDAK SEHAT



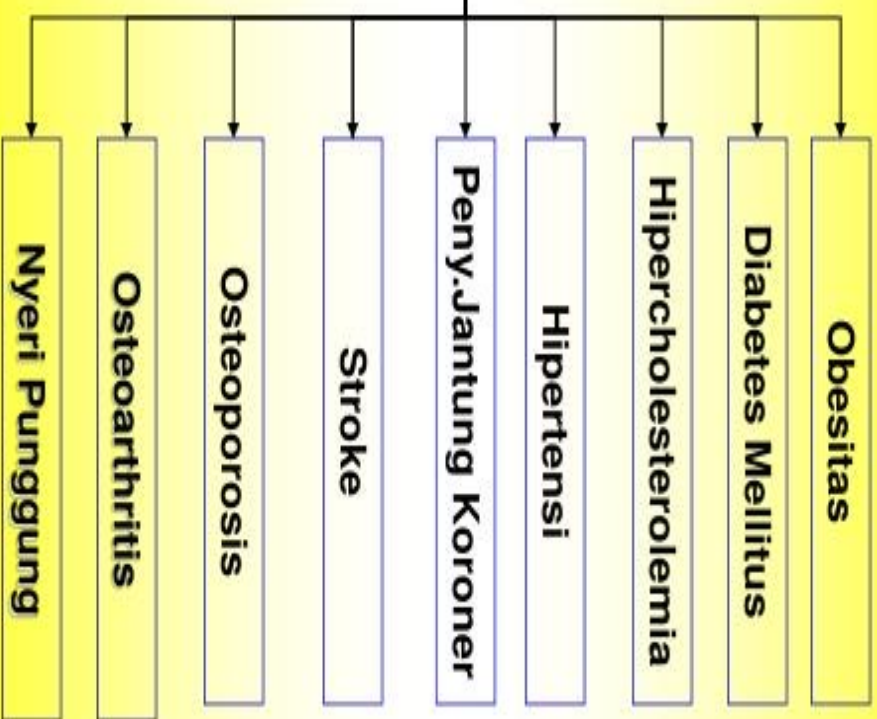
**Pola Makan &
Diet Tidak Sehat
(Unhealthy Diet)**



GAYA HIDUP TIDAK SEHAT



**Ketidakaktifan Fisik
(Physical Inactivity)**



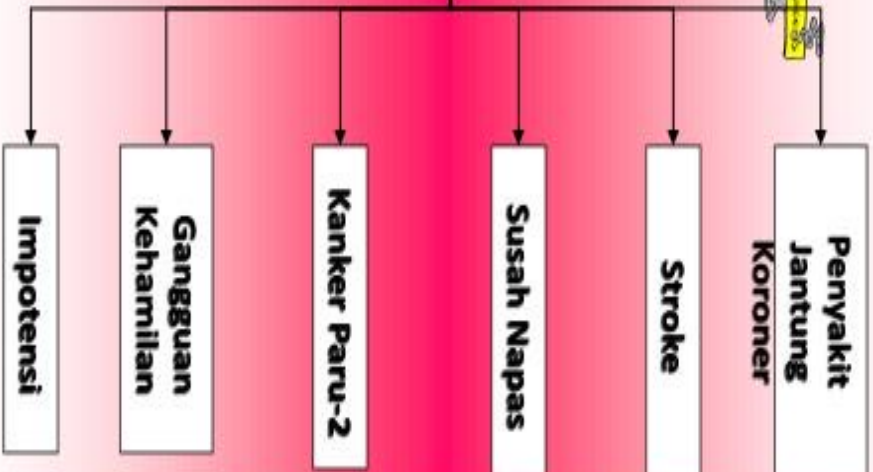
GAYA HIDUP TIDAK SEHAT

WARNING
WHERE THERE'S SMOKE THERE'S HYDROGEN CYANIDE
 Hydrogen cyanide is a potent poison. It can cause heart failure, respiratory distress, nervous system and skeletal muscle paralysis and ret-stenosis.
 -Dr. Corale



Merokok (Smoking)

WARNING
IDLE BUT DEADLY
 Strife from a lit cigarette contains toxic substances like hydrocarbons, benzofluoranthene and second-hand smoke can come from living corner and other places.
 Health Center



WARNING
CIGARETTES ARE A HEARTBREAKER
 Tobacco use is a major factor in the changing arteries cause heart attacks and can cause death.
 Health Center

WARNING
CIGARETTES CAUSE STROKES
 Tobacco smoke can cause the arteries in your brain to clog. This can block the blood vessels and cause a stroke. Tobacco can cause disability and death.
 Health Center

WARNING
CIGARETTES LEAVE YOU BREATHLESS
 Tobacco use causes emphysema, a lung disease that makes it hard to breathe.
 Health Center

WARNING
CIGARETTES CAUSE LUNG CANCER
 85% of lung cancer deaths are caused by smoking. 90% of lung cancer victims die within 3 years.
 Health Center

WARNING
CIGARETTES HURT BABIES
 Tobacco use during pregnancy reduces the growth of babies during pregnancy. These babies are born with a higher risk of infant disability and death are increased.
 Health Center

WARNING
TOBACCO USE CAN MAKE YOU IMPOTENT
 Cigarettes may cause a man's blood flow to the penis. This can prevent your from having an erection.
 Health Center

PEMBUDAYAAN & PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT & AKTIF

- 1. KURANGI KONSUMSI MAKANAN TINGGI LEMAK, GULA, GARAM. PERBANYAK MAKAN SAYUR & BUAH**
- 2. AKTIF BERGERAK, PERBAIKI AKTIFITAS FISIK & KEBUGARAN JASMANI, SERTA BEROLAHRAGA SECARA TERATUR**
- 3. ATASI STRESS. BERHENTI MEROKOK, KONSUMSI ALKOHOL & NARKOBA**
- 4. PEM & KONSULTASI KES TERATUR (kunjungi Posyandu Lansia dan Puskesmas Santun Lansia rutin)**

2. GIZI SEIMBANG BAGI LANSIA :

Makanan yang dimakan sehari-hari, yg mengandung : zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuh dan terdiri dari bahan makanan yang beraneka ragam.

Konsumsi makanan yang cukup dan seimbang akan bermanfaat bagi usila terutama yang tidak terkena penyakit-penyakit degeneratif atau penyakit lainnya.

GIZI PADA PROSES MENUA

- Manusia dlm proses :
 - pertumbuhan
 - perkembangan



Gizi
Seimbang
(bayi-lansia)

Proses menua → scr alamiah, terus menerus dan berkesinambungan → dan akan terjadi perubahan Anatomi dan fisiologi pada jaringan tubuh akan Mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh

Proses menua → sangat individual.

MASALAH GIZI PADA LANSIA

- Masalah gizi usila merupakan rangkaian proses masalah gizi sejak usia muda yg manifestasinya timbul “setelah tua”
- Masalah gizi pd LANSIA yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (kegemukan/obesitas) yg memacu timbulnya timbulnya peny degeneratif (peny jantung koroner, hipertensi, DM, gout, rematik dll)

KURANG ENERGI KRONIS (KEK)

- Kurangnya nafsu makan yg berkepanjangan pada lansia dapat menyebabkan “penurunan berat badan” yg drastis. Pada penderita KEK dapat terjadi kekurangan zat gizi makro dan mikro.

KEGEMUKAN (OBESITAS)

- Keadaan ini disebabkan karena → pola konsumsi yaitu : asupan yg berlebihan → dirubah menjadi lemak → disimpan.
- Pada lansia proses metabolisme sudah menurun bila : asupan berlebihan → harus diimbangi dengan aktifitas, penurunan jumlah asupan kalori.

PENYAKIT DEGENERATIF

- **Penyakit Jantung Koroner (PJK)**

Asupan konsumsi lemak jenuh dan kolesterol yg berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, selain itu kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko penting yg mempengaruhi terjadinya penyakit jantung koroner.

- **Hipertensi**

Berat badan yg berlebihan akan meningkatkan beban jantung utk memompa darah ke seluruh tubuh, akibatnya tekanan darah jantung cenderung lebih tinggi

Penyakit Diabetes Mellitus (DM)

adalah suatu keadaan di mana terdapat gangguan metabolisme yg disebabkan ken kekurangan insulin atau tidak berfungsinya insulin, akibatnya gula akan tertimbun di dlm darah maka akan terjadi hiperglikemi.

Penyakit gout dan rematik

Kelainan metabolisme protein yg menyebabkan asam urat dalam darah meningkat Kristal asam urat ini akan menumpuk di persendian yang menyebabkan rasa nyeri dan bengkak. Selain itu asam urat yg tinggi dalam darah dapat menjadi pencetus terjadinya batu ginjal.

KEBUTUHAN GIZI PADA LANSIA

Kebutuhan gizi pd setiap dipengaruhi oleh :

- faktor umur
 - Jenis kelamin
 - Kegiatan fisik
 - Pekerjaan
 - Iklim/suhu
 - Kondisi fisik (sedang sakit/baru sembuh)
- Kebutuhan gizi khususnya pd usila sdh mulai menurun sekitar 5-10%

PESAN GIZI SEIMBANG UTK LANSIA :

- makanlah aneka ragam makanan
- makanlah makanan sesuai kebutuhan (seimbang)
- batasi konsumsi lemak/minyak/santan kental
- dianjurkan gunakan karbohidrat komplek krn mengandung vit dan mineral dp mengkonsumsi karbohidrat murni (gula)
- biasakan makan pagi
- minum air putih yg aman dan cukup jumlahnya
- lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
- hindari minuman beralkohol

CONTOH MENU SEHAT BAGI LANSIA :

MENU 1 :

- Pagi : Bubur ayam komplit, susu
- Jam 10.00 : bubur kacang hijau
- Siang : Nasi
Pepes ikan, Tahu isi
Sup kimlo
Pepaya
- Jam 16.00 : Buah semangka
- Malam : Nasi
Soto Ayam
Perkedel
Pisang raja

TIPS MELAKUKAN OR PADA LANSIA

- **Konsultasi ke dokter**
- **Dilakukan 3 x seminggu secara teratur**
- **Pilih olahraga yang mudah, aman sesuai dengan minat dan kemampuan tubuh**
- **Olahraga sebaiknya dilakukan 2 jam setelah selesai makan dan diajarkan minum sebelum OR**
- **Pakaian yang dikenakan terbuat dari bahan yg ringan dan mudah menyerap keringat dan tidak mengganggu untuk bergerak**
- **Bila OR dilakukan diluar ruangan sebaiknya dilakukan pagi atau sore hari**

MANFAAT AKTIVITAS FISIK DAN OR

- Melancarkan aliran darah
- Meningkatkan kebugaran tubuh
- Memperkuat otot dan meningkatkan kepadatan tulang
- Meningkatkan kelenturan tubuh
- Menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh
- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
- Menurunkan faktor resiko penyakit tertentu
- Mengurangi ketegangan dan kecemasan

JENIS AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA YANG DAPAT DILAKUKAN LANSIA

- **Melakukan pekerjaan rumah**
- **Berjalan-jalan**
- **Jogging atau lari dengan kecepatan sedang**
- **Senam lansia**
- **Berenang**

AKTIVITAS FISIK DAN OLAH RAGA



Senam Lansia & Senam Otak Pada Kelompok Posyandu Lansia

4. Pemeriksaan Kesehatan Berkala (di Posyandu Lansia & Puskesmas Santun Lansia)

Manfaat pemeriksaan kesehatan

- Mengetahui keadaan kesehatan diri
- Mengetahui kelainan secara dini
- Mengobati sesegera mungkin bila ditemukan kelainan
- Memperoleh informasi tentang apa yang yang harus, tidak boleh serta bagaimana melakukannya.

Lanjutan.....

Minimal pemeriksaan yang dilakukan :

- **Pemeriksaan fisik, Berat badan dan tekanan darah**
- **Pemeriksaan Status Kemandirian**
- **Pemeriksaan Status Gizi**
- **Pemeriksaan fungsi indera penglihatan dan pendengaran**
- **Pemeriksaan laboratorium meliputi urin, glukosa darah**
- **Pemeriksaan mental psikologik**

Kolesterol

Kriteria	Normal	Lampu kuning	Lampu merah
TOTAL KOLESTEROL	<200	200-250	>250
LDL	<130	130-150	>150
HDL Pria	>55	45-55	<45
Wanita	>65	55-65	<55
TRIGLISERID	<200	200-250	>250

Tekanan Darah (JNC VII)

KATEGORI	TD SISTOLIK	TD DIASTOLIK
Normal	<120	<80
Pra-hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Std 1	140-159	90-99
Hipertensi Std 2	>160	>100

Indeks Massa Tubuh = $BB(\text{kg})/[TB(\text{m}) \times TB(\text{m})]$

KRITERIA	IMT
Kurang Gizi	<17
Underweight	17-19
Normal	19-23
Overweight	23-30
Obesitas	>30

Kadar gula darah (mg/dl)

Kriteria	Bukan DM	Belum Pasti DM	DM
Kadar glukosa darah sewaktu:			
--plasma vena	<110	110 - 199	>200
--darah kapiler	<90	90 - 199	>200
Kadar glukosa darah puasa:			
--plasma vena	<110	110-125	>120
--darah kapiler	<90	90-109	>110

Nikmati hidup

- **Perkuat ketakwaannya pada Tuhan yang Maha Esa**
- **Tetap aktif dari segi jasmani dan rohani**
- **Mengikuti kegiatan2 sosial dan keagamaan**

RESEP SEHAT DI USIA EMAS

- **B**erat badan lebih dikurangi
- **A**tur makanan yang seimbang
- **H**indari faktor risiko
- **A**tur kegiatan senam yang sesuai
- **G**iat mengembangkan hobby
- **I**man dan taqwa ditingkatkan
- **A**gar tetap sehat → kontrol teratur

TERIMA KASIH

