Buku Panduan
LASKAR-KPOP MANIA

Lansia Sehat Berkarya Bersama Kelompok Opa-Oma Mandiri Bahagia



Puskesmas Cengkareng

Tim Penyusun

Buku Panduan
LASKAR-KPOP MANIA

Penanggungjawab Umum

dr. Sulung Mulia Putra, MPH

Penanggungjawab Teknis

dr. Johan

Editor

dr. Fitria Jusri

dr.Theresia Tamia Japri

Koordinator

dr. Maniur Imanda Paskarani

Penulis dan Pengolah Data

Ardias Nugraheni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

dr. Jericho Danika Pandeirot

dr. Rizqa Fadla Amalia

Desain dan Infografis

Eko Prasetyo Wahyu Utomo, A.Md.Kep

Aldino Nanda Nugraha, A.Md.Kep

Pengumpul Data dan Dokumentasi

Ns. Ari Yuli Hartati, S.Kep

DAFTAR ISI

Halaman Judul 1

Tim Penyusun 2

Kata Pengantar 6

Gambaran Umum Pelatihan Agent of Change (AoC) LASKAR-KPOP MANIA

- Pelaksanaan Program Pelatihan 7
- Silabus Program Pelatihan 7
- Partisipan Pelatihan 11
- Satandar Kualifikasi Pelaksanaan Pelatihan 12
- Pengaturan Setting, Ruang Pelatihan 12
- Sarana dan Prasarana Pelatihan 13
- Metode Pelatihan 13

Agent of Change (AoC) LASKAR-KPOP MANIA

- Berkenalan dengan LASKAR-KPOP MANIA 15
- Tugas LASKAR Cengkareng Sebagai AoC 15
- Konsep Lansia Berdaya dan Pemberdayaan Lansia 16



Keterampilan Komunikasi Efektif

- Pengertian dan Prinsip Komunikasi Efektif 17
- Keterampilan Mendengarkan Aktif 18
- Keterampilan Look-Listen-Link 19

Literasi Seputar Kesehatan Lansia

- Karakteristik dan Perubahan pada Lansia 20
- Masalah-masalah Kesehatan Lansia (Fisik, Mental, dan Gigi-Mulut) 25
- Makanan dan Gizi Lansia 43
- Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Lansia 51

Aktivitas dan Latihan Fisik Lansia

- Aktivitas dan Latihan Fisik Lansia: Pengertian, Manfaat, Prinsip, Tahapan 54
- Gerakan Latihan Peregangan 57
- Gerakan Latihan Kekuatan Otot 59
- Gerakan Latihan Keseimbangan 61
- Latihan Fisik yang Tidak Disarankan 63



Keterampilan dan Terapi Aktivitas Lansia

- Keterampilan Akupresur & Tanaman Obat Keluarga (TOGA) 64
- Senam Otak 67
- Keterampilan Relaksasi 69
- Keterampilan Okupasi (membuat bros, ikat rambut) 70
- Terapi Kenangan 71
- Terapi Aktivitas Bermain 72

Lain-lain

- Lagu-lagu Lansia 74
- Skala Keberhargaan Diri 77
- Skala Kualitas Hidup WHO 78

Daftar Pustaka 81

Kata Pengantar

Puji syukur kami ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya, sehingga Buku Panduan "LASKAR-KPOP MANIA" ini dapat diselesaikan. Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini.

Buku ini merupakan modul pembelajaran yang dirancang sistematis dan terstruktur serta berisi kumpulan materi pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan dalam kegiatan pemberdayaan lanjut usia (Lansia). Tujuan disusunnya buku ini adalah sebagai acuan dalam melatih dan membekali Lansia Sehat Berkarya (LASKAR) Cengkareng, yaitu para Lansia di wilayah kerja Puskesmas Cengkareng yang ditunjuk sebagai *Agent of Change* (AoC) Pemberdayaan Lansia untuk selanjutnya dapat memberdayakan kelompok Lansia lainnya di Wilayah Kerja Puskesmas Cengkareng yang disebut Kelompok Opa-Oma Mandiri Bahagia (KPOP MANIA).

Kumpulan dari materi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini disusun mengacu pada Buku Pedoman untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia yang diterbitkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 dan Buku Kesehatan Lanjut Usia yang diterbitkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016. Tentunya dengan beberapa modifikasi atau penyesuaian mempertimbangkan kebutuhan Lansia, keterampilan Lansia sebagai agen perubahan, serta kegiatan-kegiatan pemberdayaan yang dikurasi cocok untuk diberikan pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Cengkareng, Kota Administrasi Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta.

Akhir kata, harapan kami buku Panduan "LASKAR-KPOPMANIA" ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi para Lansia dan ikhtiar pemberdayaan Lansia di Wilayah Puskesmas Cengkareng demi terwujudnya Lansia Cengkareng yang sehat, aktif, mandiri, produktif, dan tentunya bahagia.

Jakarta, 10 Februari 2025
Kepala Puskesmas Cengkareng

dr. Sulung Mulia Putra, MPH
NIP. 19831206201101 1012

Gambaran Umum Pelatihan Agent of Change (AoC) LASKAR-KPOP MANIA

Gambaran Umum Program

PELATIHAN *AGENT OF CHANGE* LASKAR-KPOP MANIA

A. PELAKSANAAN PELATIHAN

Program pelatihan ini bertujuan untuk menjadikan partisipan mampu menjadi *Agent of Change* (AoC) Lansia yang disebut Lansia Sehat Berkarya (LASKAR) Cengkareng untuk dapat melatih atau membina kelompok-kelompok Lansia lainnya di Wilayah Kerja Puskesmas Cengkareng yang disebut Kelompok Opa-Oma Mandiri Bahagia (KPOP MANIA). Pelatihan disajikan secara kalsikal dengan partisipan 30 orang. Program terdiri dari 12 sesi yang terbagi dalam 9 kali pertemuan yang dirancang selesai dalam kurun waktu 4 minggu efektif. Setiap pertemuan berdurasi antara 135-225 menit atau setara dengan 3-5 Jam Pelajaran (JPL). 1 JPL setara dengan 45 menit. Rangkaian lengkap mengenai pelaksanaan tiap sesi, baik bentuk kegiatan, tujuan, serta alokasi waktu secara singkat dan komprehensif tersaji dalam tabel silabus halaman berikutnya

Tabe 1. Silabus Program Pelatihan AoC LASKAR-KPOP MANIA

PERTEMUAN 1			
SESI TOPIK BAHASAN	**RINCIAN KEGIATAN**	**WAKTU (Menit)**	**TUJUAN**
I Pengantar Program Pelatihan LASKAR-KPOP MANIA	Pembukaan, doa, perkenalan, membangun hubungan (*building raport*)	25"	1. Seluruh partisipan beserta pelaksana program saling mengenal dan terbangun hubungan yang nyaman, terbuka, dan saling percaya 2. Partisipan memahami gambaran, tujuan, dan kegiatan program pelatihan 3. Partisipan memahami konsep Lansia berdaya dan bentuk atau kegiatan pemberdayaan Lansia 4. Partisipan mengetahui siapa itu Agent of Change (AoC)/LASKAR Cengkareng serta apa dan siapa KPOP MANIA 5. Partisipan memahami syarat, karakteristik, dan tugas dari AoC 6. Partisipan memahami cara menggunakan buku Panduan LASKAR KPOP-MANIA 7. Terciptanya kontrak belajar dan komitmen partisipan untuk mematuhi serta berpartisipasi secara tuntas dalam program pelatihan 8. Partisipan dapat menyanyikan lagu Lansia semangat muda dan Lansia tetap gaya
	Introduksi program LASKAR-KPOP MANIA	45"	
	Penjelasan mengenai buku Panduan LASKAR-KPOP MANIA	10"	
	Kontrak belajar	10"	
	Bernyanyi lagu "Lansia Semangat Muda dan Biar Lansia Tetap Gaya" Bersama dengan menggunakan nada seperti lagu "Burung Kakak Tua" dan "Satu-satu Aku Sayang Ibu"	15"	
	Penutup	5"	
	Total Waktu	115" (2,5JPL)	

PERTEMUAN 2			
SESI TOPIK BAHASAN	**RINCIAN KEGIATAN**	**WAKTU (Menit)**	**TUJUAN**
II Keterampilan Komunikasi Efektif	Pembukaan dan doa. Fasilitator mereviu Kembali konsep lansia berdaya, pemberdayaan lansia, siapa LASKAR dan KPOP MANIA, serta tugas dari LASKAR sebagai AoC	5”	1. Partisipan memahami prinsip komunikasi efektif 2. Partisipan dapat menyampaikan pesan secara jelas, mudah dimengerti, dan efektif 3. Partisipan memahami serta mampu menunjukkan keterampilan mendengarkan aktif 4. Partisipan memahami cara memberikan Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) melalui melihat, mendengarkan, dan menghubungkan saat menghadapi seseorang yang berada di situasi krisis
	Permainan beregu menebak Gerakan menjadi sebuah kalimat	15	
	Permainan beregu pesan berantai/estafet	15”	
	Diskusi makna permainan	10”	
	Penyampaian materi mengenai komunikasi efektif	15”	
	Penyampaian materi mendengarkan aktif	15”	
	Penyampaian materi Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP)	15”	
	Aktivitas klasikal menggambar “Sungai Kehidupan” secara metafora menggambarkan perjalanan kehidupan partisipan	30”	
	Praktik komunikasi efektif dan mendengarkan aktif secara bergantian dalam kelompok melalui cerita “Sungai Kehidupan” dan menyimak cerita “Sungai Kehidupan” milik partisipan lain	60”	
	Diskusi dan refleksi kegiatian	5”	
	Penutup	5”	
	Total waktu	190” (4 JPL)	

PERTEMUAN 3			
SESI TOPIK BAHASAN	**RINCIAN KEGIATAN**	**WAKTU (Menit)**	**TUJUAN**
III Literasi (Seputar) Kesehatan Lansia 1	Pembukaan, doa, reviu materi komunikasi efektif	10”	1. Seluruh partisipan memahami proses/tahapan perkembangan manusia beserta karakteristik dan perubahan pada tiap tahapan perkembangan 2. Partisipan dapat berefleksi pada proses perubahan yang terjadi dan atau dirasakan oleh dirinya sendiri selama tahap perkembangan kehidupan 3. Partisipan memahami perubahan biopsikososial Lansia 4. Partisipan memahami keluhan-keluhan fisik pada Lansia 5. Partisipan memahami stress pada Lansia dan cara mengelolanya 6. Partisipan memahami ap aitu relaksasi, manfaat relaksasi, serta menikmati manfaat saat melakukan relaksasi (dengan dipandu fasilitator)
	Refleksi mengenai tahap kehidupan manusia (janin, bayi, balita, masa sekolah, remaja, dewasa awal, dewasa madya-akhir, lansia) dan mengenali karakteristik dan perubahan pada tiap tahapan kehidupan	15”	
	Materi perubahan Biologis, Psikologis, dan Sosial (Biopsikososial) pada Lansia	20”	
	Materi keluhan fisik pada Lansia	20”	
	Materi Kelola stress Lansia	15”	
	Praktik Relaksasi	20”	
	Refleksi dan Diskusi	10”	
	Penutup	5”	
	Total Waktu	115” (2,5 JPL)	

PERTEMUAN 4			
SESI TOPIK BAHASAN	RINCIAN KEGIATAN	WAKTU (Menit)	TUJUAN
IV Latihan Aktivitas Fisik Lansia	Latihan senam Lansia	30”	1. Seluruh partisipan melakukan aktivitas fisik berupa senam Lansia dan mulai menghapalkan gerakannya secara mandiri (sebelum program, Lansia sudah rutin senam 1x seminggu) 2. Partisipan dapat mengikui instruksi relaksasi yang diberikan fasilitator dan merasakan manfaatnya 3. Partisipan memahami pentingnya berlatih kekuatan otot dan gerakan keseimbangan untuk menurunkan risiko jatuh 4. Partisipan dapat mempraktikkan gerakan latihan otot 5. Partisipan dapat mempraktikkan gerakan keseimbangan 6. Partisipan memahami Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Lansia 7. Partisipan dapat merancang PHBS untuk dirinya sendir 8. Partisipan memperoleh pengalaman spiritual untuk bersyukur melalui aktivitas menulis jurnal/surat kebersyukurani
V Literasi (Seputar) Kesehatan Lansia 2	Pembukaan, doa, reviu materi sebelumnya	10”	
	Praktik relaksasi	15”	
	Latihan kekuatan otot	20”	
	Latihan gerak keseimbangan	20”	
	Pre-test Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	10”	
	Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	15”	
	Diskusi	15”	
	Memilih Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	15”	
	Post-test Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	10”	
	Menulis jurnal kebersyukuran	30”	
	Refleksi, diskusi	15”	
	Penutup	5”	
	Total Waktu	210“ (4,5 JPL)	

PERTEMUAN 5			
SESI TOPIK BAHASAN	RINCIAN KEGIATAN	WAKTU (Menit)	TUJUAN
VI Literasi (Seputar) Kesehatan Lansia 3	Pembukaan, doa, reviu materi sebelumnya	10”	1. Peserta memahami masalah umum kesehatan fisik pada Lansia dan cara mengelolanya 2. Peserta memahami masalah umum kesehatan jiwa pada Lansia dan cara mengelolanya 3. Peserta memahami masalah umum kesehatan gigi dan mulut pada Lansia dan cara mengelolanya
	Pre-test Masalah Kesehatan Lansia	20	
	Materi Masalah Kesehatan Lansia (Fisik)	45”	
	Diskusi, tanya-jawab, dan reviu pemahaman partisipan mengenai materi masalah Kesehatan fisik lansia	15	
	Materi Masalah Kesehatan Lansia (Mental)	35”	
	Diskusi, tanya-jawab, dan reviu pemahaman partisipan mengenai materi masalah Kesehatan mental/kognitif lansia	15	
	Materi Masalah Kesehatan Lansia (Gigi dan Mulut)	25”	
	Diskusi, tanya-jawab, dan reviu pemahaman partisipan mengenai materi masalah Kesehatan gigi dan mulut lansia	15”	
	Post-test Masalah Kesehatan Lansia	20”	
	Penutup	5”	
	Total Waktu	205” (4,5 JPL)	

PERTEMUAN 6			
SESI TOPIK BAHASAN	RINCIAN KEGIATAN	WAKTU (Menit)	TUJUAN
VII Literasi (Seputar) Kesehatan Lansia 4	Pembukaan, doa, reviu masalah kesehatan lansia	15	1. Partisipan memahami gizi seimbang Lansia serta hal-hal seputar gizi lansia dan permasalahannya 2. Partisipan memahami pentingnya manfaat melakukan pemeriksaan rutin pada Lansia 3. Partisipan memiliki pengetahuan dan kemampuan praktik terkait Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sederhana 4. Partisipan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan acupressure 5. Partisipan dapat mengikuti instruksi relaksasi dan merasakan manfaat relaksasi
	Pretest gizi Lansia	10	
	Materi seputar gizi seimbang Lansia	40”	
	Reviu dan diskusi gizi seimbang Lansia	15”	
	Posttest gizi Lansia	10”	
	Materi manfaat pemeriksaan Kesehatan rutin Lansia	15”	
VIII TAK Keterampilan Okupasional/Rekreasional	Pretest TOGA dan Akupressure	10”	
	Materi TOGA dan Akupressure	40”	
	Posttest TOGA dan Akupressure	10”	
	Relaksasi	15”	
	Penutup	5”	
	Total Waktu	185” (4 JPL)	

PERTEMUAN 7			
SESI TOPIK BAHASAN	RINCIAN KEGIATAN	WAKTU (Menit)	TUJUAN
IX Aktivitas dan Latihan Fisik Lansia	Pembukaan, doa	5”	1. Partisipan mengulang-ulang berlatih senam Lansia supaya hapal gerakannya 2. Partisipan mengulang kemudian hapal gerakan latihan otot 3. Partisipan mengulang kemudian hapal gerakan keseimbangan 4. Partisipan dapat membuat bros 5. Partisipan dapat membuat ikat rambut
	Senam Lansia	30”	
	Reviu gerakan latihan otot Lansia	15”	
	Penilaian gerakan latihan otot	20”	
	Reviu gerakan keseimbangan	15”	
	Penilaian gerakan keseimbangan Lansia	20”	
X TAK Keterampilan Okupasi/Rekreasi	Pelatihan dan supervisi membuat bros	40”	
	Penilaian produk bros	10”	
	Pelatihan dan supervisi membuat ikat rambut	40”	
	Penilaian produk ikat rambut	10”	
	Pentup	5”	
	Total Waktu	210” (4,5 JPL)	

PERTEMUAN 8			
SESI TOPIK BAHASAN	RINCIAN KEGIATAN	WAKTU (Menit)	TUJUAN
XI TAK Keterampilan Okupasi/Rekreasi	Pembukaan, doa	5”	1. Partisipan memahami manfaat senam otak bagi kesehatan kognitif/intelegensi Lansia 2. Partisipan dapat mempraktikkan gerakan senam otak 3. Partisipan memahami pentingnya dan manfaat aktivitas bermain bagi Lansia 4. Partisipan mengetahui alternatif kegiatan atau aktivitas-aktivitas permainan yang bisa dimainkan oleh Lansia baik secara perorangan maupun Bersama-sama 5. Partisipan mengerjakan permainan TTS secara beregu dan kompetisi 6. Partisipan mendapat pengalaman melakukan aktivitas permainan pilihan dan bersenang-senang
	Senam Otak	30”	
	Materi aktivitas bermain dan atau rekreasi serta manfaatnya bagi lansia	30”	
	Diskusi dan tanya-jawab	10	
	Mengisi Teka-Teki Silang (TTS)	20”	
	Melakukan aktivitas bermain pilihan 1	30”	
	Melakukan aktivitas bermain pilihan 2	30”	
	Diskusi dan refleksi	15	
	Penutup	5	
	Total Waktu	175” (4 JPL)	

PERTEMUAN 9			
SESI TOPIK BAHASAN	RINCIAN KEGIATAN	WAKTU (Menit)	TUJUAN
XII TAK Keterampilan Okupasi/Rekreasi	Pembukaan, doa, reviu senam otak	20”	1. Menilai keterampilan/praktik partisipan dalam melakukan senam Lansia 2. Menilai keterampilan/praktik partisipan dalam melakukan senam otak 3. Menilai keterampilan/praktik partisipan dalam memandu relaksasi 4. Partisipan mendapatkan pengalaman terapi kenangan
	Penilaian senam Lansia	40”	
	Penilaian senam otak	20”	
	Reviu relaksasi	20”	
	Penilaian relaksasi	30”	
	Terapi Kenangan	60”	
	Diskusi	15”	
	Penutup	5”	
	Total Waktu	210 “ (4,5 JPL)	

B. PARTISIPAN PELATIHAN AOC LASKAR-KPOP MANIA

Partisipan dalam program pelatihan ini adalah para Lansia (usia ≥ 60 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Cengkareng dengan kriteria inklusi tingkat kemandirian baik (skor Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (AKS) 20), memiliki fungsi kognitif yang baik (skor *Mini Mental Set Examination* (MMSE) antara 27-30), dan sehat secara mental (skor *Geriatric Depressive Scale* (GDS) 0-4). Kriteria lainnya ialah bersedia secara sukarela untuk dilatih sebagai *Agent of Change* (AoC) Lansia Sehat Berkarya (LASKAR) Cengkareng dan menjadi pelatih kegiatan pemberdayaan Lansia di kelompok-kelompok Lansia binaan di Wilayah Kerja Puskesmas Cengkareng yang disebut Kelompok Opa-Oma Mandiri Bahagia (KPOP MANIA).

C. STANDAR KUALIFIKASI PELAKSANA PELATIHAN

Pelaksana program pelatihan bagi LASKAR Cengkareng melibatkan beberapa fasilitator, cofasilitator, dan observer.

Siapakah fasilitator?

Adalah tenaga non kesehatan maupun tenaga kesehatan di Puskesmas Cengkareng yang memiliki kualifikasi dan kompetensi tertentu sesuai dengan materi serta keterampilan atau praktik yang diajarkan pada pelatihan. Fasilitator non tenaga kesehatan dapat merupakan pelatih vokasional/okupasi dari organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), sementara fasilitator dari tenaga kesehatan dapat merupakan dokter, dokter gigi, perawat, nutrisionis, dan psikolog klinis.

Siapakah cofasilitator dan observer?

Adalah tenaga kesehatan lainnya (yang sedang tidak bertugas menjadi fasilitator) atau mahasiswa kerja praktik/magang yang perannya membantu fasilitator dalam menyampaikan materi, memastikan partisipan memahami dan mampu mempraktikkan keterampilan yang diajarkan. Fasilitator dapat merangkap sebagai observer (ataupun observer dapat berdiri sendiri) untuk mengamati, membuat pencatatan jalannya pelatihan, serta menilai kemampuan praktik partisipan pelatihan.

D. PENGATURAN *SETTING* DAN RUANG

Pastikan ruangan dan seting yang digunakan nyaman dan memadai untuk menjadikan pelatihan berjalan kondusif. Hal yang perlu diperhatikan adalah kebersihan, pencahayaan memadai, kebisingan rendah, adanya sirkulasi udara yang mendukung (dengan atau tanpa penyejuk udara) di mana ruang yang sejuk lebih baik. Partisipan dapat duduk di kursi maupun di lantai sesuai dengan bentuk aktivitas yang sedang berlangsung. Seting duduk juga dapat diatur sesuai dengan bentuk kegiatan. Misalnya, duduk membentuk lingkaran (bisa lingkaran besar atau kecil) saat berdiskusi dan berkegiatan kelompok serta dapat duduk membentuk baris saat kegiatan ceramah atau paparan dari fasilitator. Pastikan alas atau tempat duduk nyaman dan aman

E. SARANA-PRASARANA, INSTRUMEN

- I*nformed consent*
- Buku Panduan LASKAR-KPOP MANIA
- Lembar observasi daftar periksa (*checklist*) komunikasi efektif
- Lembar observasi daftar periksa gerakan latihan fisik Lansia
- Lembar observasi daftar periksa keterampilan okupasi
- Lembar observasi daftar periksa praktik terapi aktivitas kelompok
- Kuesioner literasi kesehatan Lansia (fisik, mental-kognitif, gigi dan mulut)
- Kuesioner literasi gizi Lansia
- Kuesioner literasi PHBS
- Kuesioner akupresure dan TOGA
- Ruang pelatihan yang mendukung
- Komputer/*screen*, proyektor/LCD
- *Sound system*, *microphone* (kondisional)
- Tayangan presentasi materi
- Kertas dan alat tulis
- Papan dan spidol marker
- Kursi
- *Snack* dan atau makan siang
- Skala keberhargaan diri
- Skala kualitas hidup *World Health Organization Quality of Life (WHOQL) Scale*

F. METODE PELATIHAN

Tujuan utama pelatihan ini ialah partisipan dapat siap menjadi *Agent of Change* (AOC) LASKAR Cengkareng yang mampu melatih kegiatan pemberdayaan bagi Lansia lainnya di Wilayah Kerja Puskesmas Cengkareng. Oleh karenanya, untuk memenuhi tujuan tersebut, pelatihan ini akan mentransfer pembelajaran melalui beberapa metode pelatihan mencakup:

- **Presentasi**

Fasilitator memberikan materi melalui ceramah dengan tayangan untuk memudahkan pemahaman

- ***Drilling* dan Repetisi**

Fasilitator menjelaskan informasi atau materi penting secara berulang serta bertanya pada partisipan untuk mengulang materi tersebut beberapa kali untuk memastikan partisipan ingat dan paham mempertimbangkan partisipan adalah lansia

- **Diskusi**

Dilakukan supaya partisipan dan fasilitator memiliki kesempatan berinteraksi baik melalui pertanyaan ataupun pendapat-pendapat untuk lebih memahami suatu topik bahasan dan tidak menerima begitu saja informasi

- **Permaian**

Permainan (*games*) digunakan sebagai metode *experiential learning*, merupakan metafora/perumpamaan/representasi materi yang diajarkan. Selain itu, permainan juga menambah semangat dan antusiasme pelatihan

- **Umpan balik dan Supervisi**

Umpan balik dan supervisi diberikan untuk membantu partisipan memahami materi dan mampu mempraktikkan keterampilan yang diajarkan. Diberikan secara jelas, konkrit, dan dengan kalimat positif, sehingga tidak menjatuhkan mental maupun harga diri partisipan

- **Praktik dan Simulasi**

Pelaksana pelatihan memberikan instruksi maupun penjelasan dengan benar, sesuai prosedur, dan mudah dipahami agar partisipan dapat mempraktikkan sendiri.

- **Penguatan Positif**

Memberikan apresiasi/pujian, persetujuan, dan dukungan kepada partisipan atas hasil kerja dan sikap kooperatif bertujuan memotivasi

Agent of Change (AoC)
LASKAR-KPOP MANIA

Siapakah
LASKAR-KPOP MANIA?

LASKAR adalah singkatan dari **Lansia Sehat Berkarya**, yaitu para Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cengkareng yang ditunjuk sebagai *Agent of Change* Pemberdayaan Lansia. Mereka diberikan Pelatihan berisi seperangkat pengetahuan dan keterampilan untuk memberdayakan **KPOP MANIA** singkatan dari **Kelompok Opa-Oma Mandiri Bahagia**, yaitu kelompok Lansia binaan di seluruh Wilayah Cengkareng yang diharapkan dengan hadirnya Laskar jumlah partisipasi Lansia di KPOP MANIA dan jumlah KPOP MANIA itu sendiri akan bertambah.





Apa Tugas
AoC LASKAR Cengkareng ?

1. Turun ke posyandu/komunitas Lansia di wilayahnya **(KPOP MANIA)** untuk **memberikan edukasi seputar kesehatan Lansia**
2. Turun ke posyandu/komunitas Lansia di wilayahnya **(KPOP MANIA)** untuk **mengajarkan keterampilan praktis** yang **menunjang kesehatan** dan **kualitas hidup Lansia**
3. Turun ke posyandu/komunitas Lansia di wilayahnya **(KPOP MANIA)** untuk **mengajak** para **Lansia lain aktif berkegiatan** yang bersifat **sosial, hobi/rekreasional**, dan aktivitas lain yang bernilai **produktif** (membuat bros, ikat rambut, dll).

Konsep

PEMBERDAYAAN LANSIA, LANSIA BERDAYA



Sumber: Buku Pedoman untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lansia, Kementrian Kesehatan RI 2018



Lansia berdaya adalah Lansia yang sehat fisik dan jiwanya serta memiliki wawasan, pengetahuan, dan keterampilan yang mumpuni untuk mandiri, dan aktif berkontribusi positif di masyarakat atau komunitasnya.

Pemberdayaan lansia merupakan kegiatan atau proses meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan Lansia untuk hidup sehat, mandiri, serta aktif berkontribusi secara sosial di masyarakat. Bentuk kegiatan pemberdayaan Lansia beragam, mencakup: pendidikan dan pembelajaran mengenai kesehatan Lansia; pelatihan keterampilan; kegiatan sosial dan rekreasi; serta pengembangan ekonomi. Pemberdayaan Lansia bertujuan mewujudkan Lansia masa depan yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

Keterampilan Komunikasi Efektif

Keterampilan

KOMUNIKASI EFEKTIF



Komunikasi Efektif adalah proses penyampaian pesan dari pemberi pesan kepada penerima pesan dengan cara yang jelas, sehingga mudah dipahami dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

3 Kunci Komunikasi Efektif:

- **Penggunaan Bahasa yang Tepat**. Memilih kata-kata yang sesuai dan mudah dipahami oleh audiens.
- **Mendengarkan Aktif**. Mendengarkan dengan penuh perhatian dan benar-benar memahami apa yang dikatakan oleh lawan bicara.
- **Kesediaan untuk Memahami Sudut Pandang** Orang Lain. Menunjukkan **empati** dan membuka diri terhadap perspektif yang berbeda. **Tidak menilai/ menghakimi.**



MENDENGAR AKTIF PENTING UNTUK **MEMBANGUN HUBUNGAN, MENINGKATKAN PEMAHAMAN** DAN **MENGURANGI KESALAHPAHAMAN**

Sumber: 'Ready to Use Book 101 Ways to Teach Children Social Skills' Shapiro, 2024

Keterampilan
MENDENGARKAN AKTIF

Cara mendengarkan aktif:

- **Melakukan, menjaga kontak mata** dengan tatapan lembut
- **Menunjukkan sikap tubuh terbuka,** menghadap lawan bicara, dan tunjukkan perhatian (seperti mengangguk)
- **Dengarkan** dan tunggu **sampai** lawan bicara **selesai** menyampaikan perkataannya. **Jangan menyela** percakapan
- Boleh **bertanya** untuk kejelasan cerita yang disampaikan dan **responslah** cerita untuk **menunjukkan pemahaman** dan **antusiasme** (seperti "Oh, begitu", "Lalu bagaimana?" "Bisa ceritakan lebih lanjut?"). Juga untuk mendorong lawan bicara menceritakan lebih
- **Parafrase/Ulang perkataan** lawan bicara dengan bahasa kita **Simpulkan percakapan** untuk menunjukkan bahwa kita mendengar dan mengerti pesan mereka
- **Tunjukkan Empati,** yaitu Anda mengerti perasaannya. **Namai perasaan** yang dirasakan lawan bicara dari isi ceritanya (seperti: Anda pasti kecewa, Anda khawatir, Anda bangga)
- **Berikan tanggapan, komentar**, atau **umpan balik** cerita lawan bicara dengan kalimat **positif**, suportif, **konstruktif**



Sumber: 'Ready to Use Book 101 Ways to Teach Children Social Skills' Shapiro, 2024

Keterampilan

LOOK-LISTEN-LINK (3L)

PRINSIP 3M (MELIHAT-MENDENGARKAN-MENGHUBUNGKAN)



Sumber: Kemenkes, 2025 'Penerapan Pemberian Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) di Puskesmas'

Prinsip Melihat-Mendengarkan-Menghubungkan (3M) adalah teknik response dalam memberikan pertolongan bagi seseorang di **situasi darurat/kritis**

Insiden atau peristiwa penuh tekanan yang "dianggap/ dipersepsi" luar biasa

Orang yang **terpapar stres tinggi & berlebih** karena peristiwa krisis, seperti orang mengalami bencana, musibah, kehilangan, sakit kronis



1

Melihat / Memperhatikan

Perhatikan sekitar untuk orang-orang yang membutuhkan bantuan, amati keamanan dan keselamatan di sekitar



3

Menghubungkan

Bantu orang dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka dan mengakses layanan, beri informasi mendukung, hubungkan orang tersebut ke komunitas atau dukungan sosial serta bantuan lebih lanjut



2

Mendengarkan

Jalin kontak dengan orang tersebut, tanyakan kebutuhan atau kekhawatirannya, dengarkan dan bantu mereka merasa tenang

Literasi (Seputar) Kesehatan Lansia

Literasi Kesehatan Lansia

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016



DEFINISI LANSIA ?

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia ≥60 tahun

PERUBAHAN PADA LANSIA

A. Biologis (Fisik, Kognitif)



Kekuatan Tubuh Menurun
Contoh: Mudah lelah, kulit keriput, gigi tanggal/ goyang, air liur berkurang



Gangguan Keseimbangan. Contoh: Mudah jatuh

Daya Ingat Menurun
Contoh: Mudah lupa, tidak merasa haus, nafsu makan berkurang, kebutuhan jam tidur berkurang





Penglihatan / Pendengaran Berkurang

Perubahan Pola Napas dan Mudah Sesak Napas





Kekebalan Tubuh Menurun. Contoh: Mudah infeksi

Gangguan Pencernaan
Contoh: Mudah diare, sembelit, kembung



PERUBAHAN PADA LANSIA



B. Psikososial

Beberapa perubahan peran dan kehidupan sosial Lansia dapat memengaruhi psikis, emosi, dan perilaku Lansia. Tantangan perubahan sosial, peran, serta lingkungan yang umum terjadi pada Lansia di antaranya, memasuki masa pensiun, penyesuaian keuangan paska pensiun, kematian pasangan, kematian teman sebaya atau orang-orang terkasih, anak-anak mulai meninggalkan rumah, tinggal berdua dengan pasangan sesama Lansia yang mungkin memiliki masalah kesehatan, ketergantungan fisik dengan orang lain, atau keharusan pindah ke kampung/kota pensiun, tinggal bersama anak, atau pindah ke panti wreda di hari tua.

Pada Lansia yang tidak siap

dengan perubahan-perubahan tersebut berpotensi menjadikan Lansia kehilangan peran sosial, kehilangan minat pada aktivitas menyenangkan, menarik diri, rasa kesepian, bahkan kecemasan menjalani kehidupan Lansia. Lansia juga bisa jadi lekas marah dan mudah tersinggung.





Pada Lansia yang siap

dengan perubahan-perubahan tersebut, maka Lansia dapat menjalani masa tua dengan perasaan puas, penuh pengalaman nilai-nilai kehidupan dan kekayaan spiritualitas yang berguna untuk dibagikan ke generasi selanjutnya (anak, cucu, dan masyarakat).

KELUHAN PADA LANSIA

yang perlu diperhatikan



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





Gangguan gigi dan mulut

Mudah jatuh dan patah tulang

Gangguan tidur

Gangguan gizi:
Tidak nafsu makan, berat badan berkurang atau berlebih

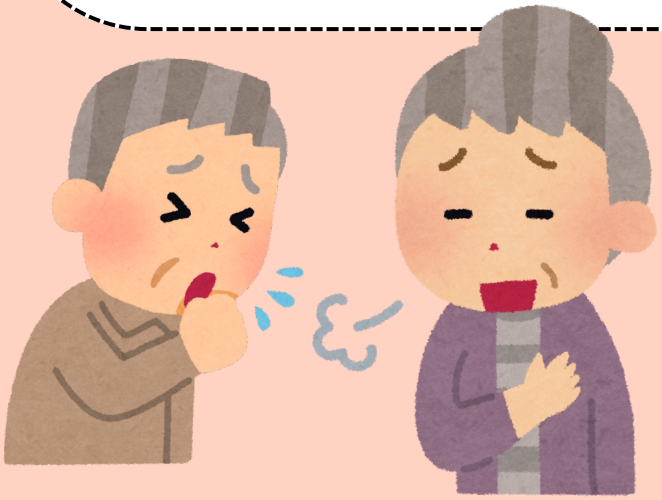


Gangguan indera:
Gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dll





Infeksi:
Batuk lebih dari 2 minggu atau berulang, demam, batuk darah, nyeri dada



Gangguan buang air kecil dan buang air besar:
Mengompol, buang air kecil tidak lancar, sembelit, buang air besar tidak terkontrol, dll





Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

KELUHAN PADA LANSIA

yang perlu diperhatikan



Sering lupa, kebingungan



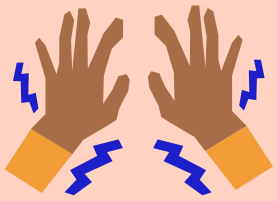
Kesepian dan menyendiri



Tanda anemia waspadai 5L:
Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lunglai



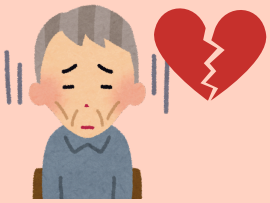
Benjolan tidak normal



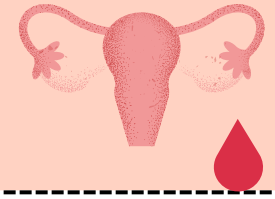
Kaki bengkak, kesemutan, sering haus



Sakit kepala hebat, pusing berputar



Gangguan fungsi seksual



Keluar darah atau cairan dari jalan lahir secara terus-menerus

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Kelola Stress pada Lansia



Stress yang tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk kondisi kesehatan Lansia, meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan gangguan mental.

ATAU

Dengan mengelola stres, Lansia dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kualitas hidup, dan menikmati masa tua dengan lebih bahagia dan produktif.



Stress Lansia dapat dipicu:

- Perubahan fisik
- Penyakit kronis
- Kehilangan orang terkasih (pasangan, teman sebaya, anak, famili lain)
- Masalah keuangan
- Isolasi sosial (kurang kegiatan dan interaksi sosial)
- Perubahan gaya hidup masa Lansia (pensiun, peran, tempat tinggal, diet, dll)

Dampak bagi Lansia:

- Perubahan suasana hati negatif (sedih, tidak bersemangat, harga diri rendah, takut, cemas, mudah tersinggung, marah, dsb)
- Gangguan tidur
- Penurunan nafsu makan
- Kelelahan, nyeri otot
- Sakit kepala
- Masalah pencernaan
- Sulit konsentrasi

Cara Kelola Stres Lansia:

- Carilah dukungan dan bantuan, berbicaralah dengan orang yang dapat dipercaya (keluarga, teman) atau tenaga kesehatan
- Lakukan latihan pernapasan dalam/relaksasi untuk membantu menenangkan pikiran dan tubuh
- Terapkan **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat** (PHBS) bagi Lansia sesuai anjuran di halaman 43

MASALAH KESEHATAN PADA LANSIA

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

1 PENYAKIT DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

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

TANDA GEJALA

- Sakit kepala
- Kelelahan
- Mual dan muntah
- Sesak napas
- Napas pendek (terengah-engah)
- Gelisah
- Pandangan menjadi kabur
- Mata berkunang-kunang
- Mudah marah
- Telinga berdengung
- Sulit tidur
- Rasa berat di tengkuk

KOMPLIKASI APABILA TIDAK TERKONTROL

- Stroke (gangguan pembuluh darah otak) yang dapat menyebabkan kelumpuhan
- Gagal ginjal
- Gagal jantung
- Gangguan penglihatan



CARA PENCEGAHAN

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

2 PENYAKIT KENCING MANIS (DIABETES MELITUS)

Adalah penyakit di mana kadar gula darah dalam tubuh meningkat lebih dari 200 mg/dl

TANDA GEJALA

- Banyak/sering kencing
- Sering haus
- Cepat lapar, banyak makan
- Berat badan yang menurun tanpa sebab yang jelas
- Cepat lelah
- Kesemutan
- Terdapat luka yang sulit sembuh



KOMPLIKASI APABILA TIDAK TERKONTROL

- Kelainan mata : Gangguan penglihatan dan mudah terjadi katarak
- Kelainan kulit : Gatal, bisul, luka yang sukar mengalami sembuh hingga kerusakan jaringan, bahkan dapat mengakibatkan amputasi
- Kelainan syaraf : Kesemutan, rasa baal
- Kelainan ginjal : Bengkak seluruh tubuh
- Kelainan jantung : Nyeri dada, susah napas, bengkak seluruh tubuh
- Kelainan gigi : Gigi goyang

CARA PENCEGAHAN

Pola makan sesuai gizi seimbang:

- Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan
- Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
- Biasakan sarapan
- Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal
- Istirahat yang cukup

"WASPADA JANGAN SAMPAI KADAR GULA DARAH TERLALU RENDAH"

"PANYAKIT TEKANAN DARAH TINGGI DAN KENCING MANIS TIDAK BISA SEMBUH TOTAL TETAPI DAPAT DIKENDALIKAN DAN DIKONTROL, MAKA PENTING 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 napas. Semakin lama, semakin memburuk dan tidak sepenuhnya dapat kembali normal



TANDA DAN GEJALA

- Sesak napas
- Batuk berdahak menahun
- Napas berbunyi (mengi)
- Cepat lelah

CARA PENCEGAHAN

- Tidak merokok atau berhenti merokok
- Hindari pencetus alergi: Debu, asap, dll

4 ANEMIA PADA LANSIA

Sering disebut kurang darah, yaitu kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dan sel darah merah dalam tubuh lebih rendah (kurang) dari batas normal. Pada Lansia biasa disebabkan gangguan penyerapan makanan atau makan kurang bergizi



TANDA DAN GEJALA

- Lemah, letih, lesu, lelah, lunglai
- Muka pucat, jantung berdebar-debar
- Sakit kepala, telinga berdengung
- Konsentrasi menurun
- Mudah ngantuk

CARA PENCEGAHAN

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

5 STROKE

adalah kondisi bekurangnya 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

- Sakit kepala
- Anggota tubuh satu sisi melemah atau tidak dapat digerakkan secara tiba-tiba
- Bibir tidak simetris
- Gangguan berbicara (pelo)
- Keseimbangan dan kesadaran terganggu
- Bisa terjadi penurunan kesadaran
- Rabun atau gangguan penglihatan tiba-tiba
- Gangguan/Kesulitan menelan



CARA PENCEGAHAN

- Mengendalikan faktor risiko--Tekanan darah, gula darah, kolesterol--dalam batas normal

PERHATIAN!

1. Apabila ditemukan salah satu dari 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

6 TUBERKULOSIS (TBC)

- **TBC adalah suatu penyakit infeksi menular yang disebabkan bakteri Mycobacterium tuberculosis yang dapat menyerang berbagai organ, terutama paru-paru**
- **Lansia dapat terinfeksi kuman TBC, namun tidak merasakan keluhan (jatuh sakit) yang disebut TBC laten. Lansia memerlukan pengobatan pencegahan TBC (TPT) supaya tidak menjadi sakit TBC. Penilaian dan pemberian TPT dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan**

TANDA DAN GEJALA

- Batuk berdahak 2 minggu
- Batuk darah
- Sesak napas
- Demam/meriang tidak terlalu tinggi, tidak jelas penyebabnya

TANDA GEJALA PENYERTA

1. Berkeringat malam hari tanpa kegiatan fisik
2. Nyeri dada
3. Badan lemas
4. Nafsu makan menurun
5. Berat badan menurun
6. Lemah dan lesu



CARA PENCEGAHAN

1. Memakai masker bila batuk
2. Mengatur rumah agar memperoleh cahaya matahari dan menjaga ventilasi udara (buka pintu dan jendela sesering mungkin)
3. Menghindari batuk dan meludah sembarangan
4. Mengonsumsi makanan bergizi baik dan seimbang
5. Memeriksakan diri apabila bergejala dan memiliki faktor risiko kencing manis
6. Lansia dengan TB selalu gunakan masker ketika kontak dengan anak-anak yang serumah
7. Sarankan keluarga serumah, terutama anak usia 5 tahun ke Fasilitas Kesehatan untuk tatalaksana selanjutnya
8. Konsumsi pengobatan terapi pencegahan TBC (TPT) bagi lansia yang kontak erat dengan anggota keluarga lain yang terbukti menderita TB

PENTING!

- Bila merasakan satu atau lebih gejala, segera periksakan diri ke dokter atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat
- TBC bisa berdampak pada organ yang lain
- Bila terdiagnosis TBC, pengobatan harus dituntaskan sesuai anjuran dokter atau fasilitas pelayanan kesehatan
- Bila petugas kesehatan mendatangi Anda untuk penapisan TBC dan ditemukan faktor risiko TBC, segeralah ke dokter atau fasilitas kesehatan yang ditunjuk untuk memeriksakan diri

7 ASMA BRONKIAL

adalah suatu kelainan berupa inflamasi (peradangan) kronik saluran napas yang menyebabkan reaksi berlebihan dari bronkus, sehingga menyebabkan gejala berulang berupa mengi, sesak napas, 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

- Batuk berdahak
- Sesak napas dan napas berbunyi (mengi)
- Ditemukan riwayat keluarga dengan asma atau alergi



8 PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)

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

TANDA DAN GEJALA

- Nyeri dada kiri, bahu kiri,, lengan kiri, punggung atas, leher dan rahang bawah, terkadang ulu hati
- Sesak napas
- Keringat dingin, rasa lemah, berdebar, terkadang sampai pingsan



CARA PENCEGAHAN

- Hindari konsumsi makanan yang berlemak (kolesterol)
- Tidak merokok, berhenti merokok
- Hindari konsumsi makanan dan minuman manis
- Perbanyak konsumsi sayur dan buah
- Beraktivitas dan latihan fisik secara teratur
- Periksa/ cek kesehatan ke dokter secara teratur

9 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

- Mudah jatuh
- Nyeri pada tulang
- Gangguan gerak
- Gangguan postur tubuh (bungkuk)



CARA PENCEGAHAN

- Konsumsi makanan dan minuman yang cukup kalsium (teri basah, ikan laut, susu, keju, sayuran hijau, tempe)
- Cukup terkena paparan sinar matahari
- Aktivitas dan latihan fisik teratur (senam osteoporosis)

10 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



- Kaku atau nyeri pada persendian
- Dapat disertai bengkak kemerahan pada persendian
- Penurunan/keterbatasan pergerakan sendi

CARA PENCEGAHAN

- Kurangi berat badan
- Kurangi makanan berlemak gorengan
- Hindari konsumsi jeroan
- Kurangi kacang-kacangan, makanan kaleng, makanan dan minuman yang difermentasi (tape, tuak), hasil laut kecuali ikan
- Latihan fisik secara teratur

11 DEPRESI

Adalah perasaan sedih dan tertekan yang menetap lebih dari 2 minggu



TANDA DAN GEJALA

- Murung, tidak merasa senang
- Menyendiri
- Tidak ada minat dan inisiatif
- Pesimis
- Khawatir berlebihan

CARA PENCEGAHAN

- Melakukan kegiatan sosial dan kemasyarakatan (rekreasi, kegiatan ibadah, kelompok arisan)
- Aktivitas fisik yang tertaur secara mandiri sesuai dengan kemampuan
- Berpikir positif (berprasangka baik, bersyukur)
- Menerima keadaan (ikhlas)

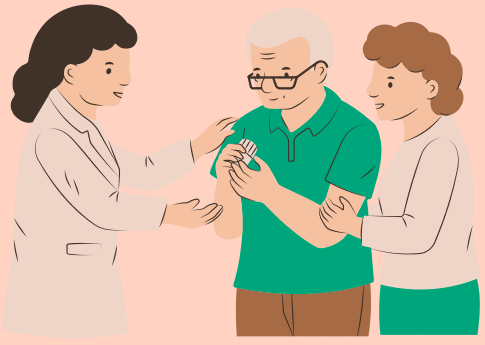
12 PIKUN (DEMENSIA)

Kondisi penurunan fungsi kognitif (daya ingat, berpikir, dan kemampuan memecahkan masalah) yang progresif dan kronis, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari

TANDA DAN GEJALA

- Lupa akan kejadian yang baru dialami
- Salah mengenal waktu, tempat, angka, nama orang, dan benda (contoh tersesat di tempat yang dikenal baik)
- Kesulitan dalam menemukan kata yang tepat
- Sering mengulang kata atau pertanyaan
- Emosi labil (mudah marah dan tersinggung)
- Kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, lupa cara melakukan hal yang familiar
- Dalam kondisi berat disertai halusinasi





CARA PENCEGAHAN

- Cegah atau hindari cedera kepala. Selalu berhati-hati seperti gunakan helm atau hati-hati naik-turun tangga
- Melakukan kegiatan yang merangsang fungsi otak seperti membaca, menulis, permainan catur, mengisi teka-teki silang, dll.
- Lakukan gaya hidup sehat: olahraga teratur, hindari rokok dan alkohol
- Konsumsi makanan penunjang kesehatan otak seperti coklat, alpukat, blueberry, ikan salmon/kembung, dan telur
- Lakukan rekreasi, kembangkan hobi dan kegiatan bermanfaat seperti jalan-jalan, berkebun, menari, fotografi, melukis, memasak, otak-atik otomotif atau komputer

13 MENOPAUSE

Adalah masa berhentinya haid yang permanen minimal 1 tahun

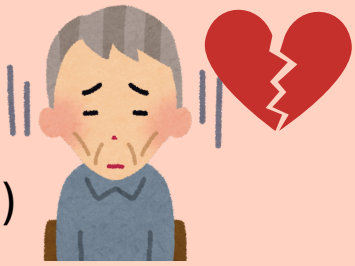
TANDA DAN GEJALA



- Lesu, sakit kepala, pusing, tidak bisa tidur, susah berkonsentrasi
- Merasa panas di wajah, dan berkeringat di badan
- Nyeri tulang
- Jantung berdebar-debar
- Selera makan tidak menentu
- Gangguan pencernaan
- Haid berhenti
- Lendir saluran jalan lahir berkurang

14 ANDROPAUSE

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



TANDA DAN GEJALA

- Penurunan keinginan seksual (libido)
- Berkurangnya kemampuan ereksi
- Kekurangan energi/tenaga untuk olahraga dan bekerja
- Penurunan kekuatan atau ketahanan otot

CARA MENYIKAPI

- Menerima menopause dan andropause sebagai proses alami pada semua perempuan dan laki-laki
- Bila ada keluhan, konsultasi ke petugas kesehatan
- Perbanyak konsumsi sayur, buah, dan kacang-kacangan terutama kacang kedelai (tempe, tahu)
- Konsumsi minyak ikan, minyak zaitun, atau minyak kanola





15 INSOMNIA

Kondisi sulit tidur atau tidak nyenyak umum terjadi pada Lansia, terlebih jika tidur lebih awal akan terbangun lebih awal. Insomnia ditandai dengan kesulitan memulai, mempertahankan tidur, dan terbangun dalam keadaan lelah

PENYEBAB INSOMNIA PADA LANSIA

- Perubahan alami terkait usia, penurunan hormon melatonin dan perubahan ritme sirkadian
- Penyakit kronis seperti arthritis, penyakit jantung, atau gangguan pernapasan
- Masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kesepian
- Efek samping obat
- Perubahan gaya hidup seperti pensiun, meninggalnya pasangan, rutinitas
- Faktor lingkungan seperti cahaya, kebisingan, suhu



CARA MENYIKAPI INSOMNIA PADA LANSIA

- Jaga kebersihan tidur, ciptakan lingkungan tidur yang nyaman, gelap, tenang, dan sejuk.
- Hindari minuman berkafein dan beralkohol, terutama menjelang waktu tidur.
- Olahraga ringan dan teratur yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.
- Kelola stres, seperti latihan relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan.
- Jika insomnia berlanjut, konsultasikan dengan dokter untuk penanganan lebih lanjut.

MASALAH KESEHATAN GIGI LANSIA

Sumber: ayosehat.kemkes.go.id' 'Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Lansia

Lansia rentan mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut yang dapat berdampak terhadap kesehatan umum serta kualitas hidup.

Masalah pengunyahan berdampak pada pencernaan dan asupan gizi, infeksi gigi atau gusi yang tak tertangani dapat menyebabkan masalah serius seperti jantung, diabetes, dan pernapasan.

1 KEHILANGAN GIGI

Penyebab



Gigi palsu

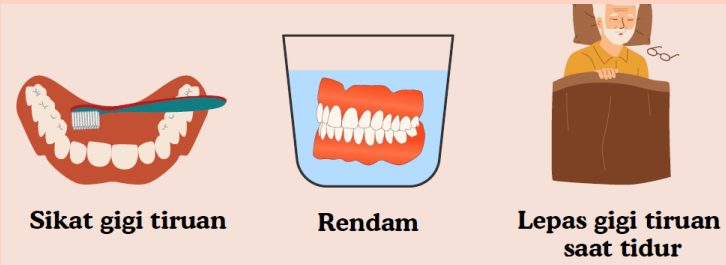


Jika kehilangan gigi tidak diganti, dapat berakibat:



MASALAH KESEHATAN GIGI LANSIA

Cara merawat gigi tiruan



Sikat gigi tiruan | Rendam | Lepas gigi tiruan saat tidur

Apabila tidak dirawat



Bau Mulut | Gusi menjadi lembab dan tumbuh jamur

Cara menjaga kesehatan gigi dan mulut



Sikat gigi 2x Sehari

Menggunakan pasta gigi berfloride

Flosing

Berkumur dengan mouthwash

Konsumsi makanan bergizi

Rutin ke dokter gigi Min 6 bulan sekali

2 MULUT KERING (XEROSTOMIA)

Kondisi saat mulut tidak memproduksi air liur yang cukup





Gejala

1. Mulut kering & lengket
2. Sering haus
3. Lidah terasa kasar
4. Bibir pecah-pecah
5. Sulit mengunyah & menelan
6. Napas tidak sedap





Penyebab

1. Efek samping obat-obatan (darah tinggi, diabetes, depresi)
2. Penyakit seperti diabetes, stroke
3. Jarang minum air
4. Merokok
5. Menopause

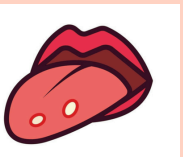


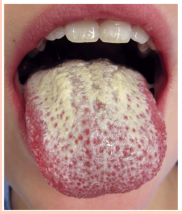


Apabila dibiarkan

1. Gigi berlubang
2. Sariawan
3. Sulit bicara & makan
4. Infeksi jamur
5. Kualitas hidup menurun









Cara mengatasinya

1. Sering minum air putih
2. Kunyah permen karet bebas gula
3. Hindari rokok & alkohol
4. Konsultasi ke dokter gigi







Cek Kesehatan Rutin Lansia

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Pemeriksaan Kesehatan secara berkala pada Lansia sangatlah penting karena dapat memberikan manfaat di antaranya:

1. Deteksi dini penyakit atau masalah kesehatan Lansia
2. Mencegah adanya komplikasi
3. Pemantauan pengobatan
4. Memberikan konseling atau saran gaya hidup sehat disesuaikan dengan kondisi Lansia

Apa saja yang dicek dalam pemeriksaan kesehatan rutin?

1. **Cek tekanan darah** untuk mendeteksi dini risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung
2. **Cek kadar gula darah** membantu mendeteksi masalah diabetes
3. **Cek lingkar perut** untuk melihat ada tidaknya lemak berlebih yang memicu berbagai masalah kesehatan, seperti serangan jantung, stroke, dan diabetes
4. **Cek kolesterol** untuk mendeteksi masalah jantung dan pembuluh darah
5. **Cek kesehatan gigi dan mulut**
6. **Cek kepadatan tulang**

Ayo, rutin ke Posyandu untuk periksa kesehatan rutin dibantu kader kesehatan dan petugas kesehatan



MASALAH GIZI PADA LANSIA

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Lansia dapat mengalami gangguan gizi berupa **kelebihan gizi** (obesitas / kegemukan) dan **kekurangan gizi**.

Hal tersebut dapat menurunkan fungsi fisik karena kurangnya tenaga untuk beraktivitas.

Untuk menjaga Berat Badan (BB) dalam batas normal harus ada keseimbangan energi yaitu jumlah kalori yang masuk sama dengan yang dikeluarkan.

Oleh karena itu, Lansia perlu **mengonsumsi gizi seimbang** dan **melakukan aktivitas fisik** (olahraga) secara teratur.





MAKANAN GIZI SEIMBANG LANSIA



TUMPENG GIZI SEIMBANG-PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016





Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Bahan Makanan yang DIANJURKAN untuk Lansia

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

- **Makanan pokok** sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah, beras putih), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum, havermut

- **Lauk-pauk** sebagai sumber protein, lemak, dan mineral
- Sumber makanan hewani: ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung yang basah dan segar), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur, susu rendah lemak
- Sumber makanan nabati: tempe, tahu, kacang-kacangan serta olahannya

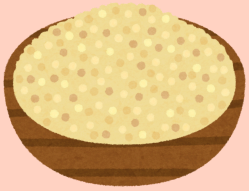
- **Sayuran berwarna** sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, lalapan, dan sayur segar lainnya

- **Buah berwarna** seperti pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel, dll

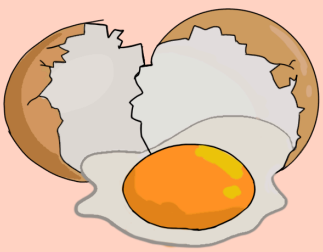
- **Makanan sumber zat besi:** Hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran hijau (bayam), dan kacang-kacangan

- **Makanan sumber kalsium:** Ikan (contoh teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis, dll), dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, strawberry, buah naga, dll)

- **Minum air putih** minimal 8 gelas per hari





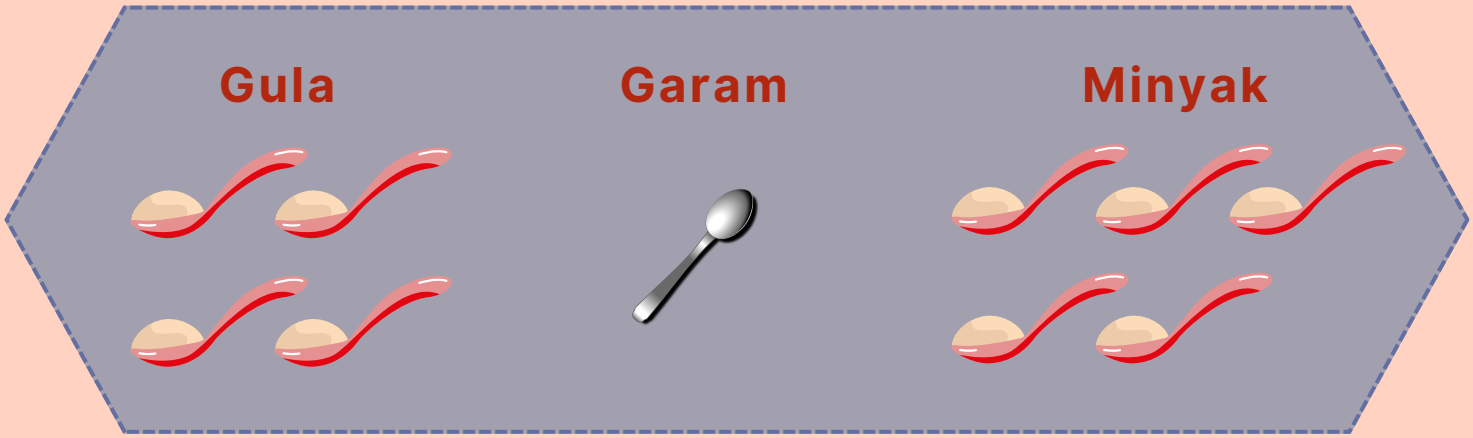


Bahan Makanan yang DIBATASI untuk Lansia

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari-hari adalah sesuai dengan anjuran **G4G1L5**, yang artinya

- Konsumsi **Gula** maksimum **4 sendok makan** (50 gram/hari)
- Konsumsi **Garam** maksimum **1 sendok teh** (2 gram/hari)
- Konsumsi **Lemak** maksimum **5 sendok makan** minyak sayur (67 gram/hari)



Kurangi konsumsi makanan sumber natrium: Makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman bersoda atau berkarbonasi

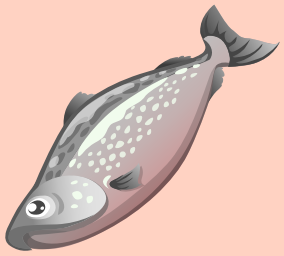


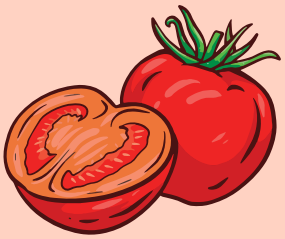
Contoh menu sehari

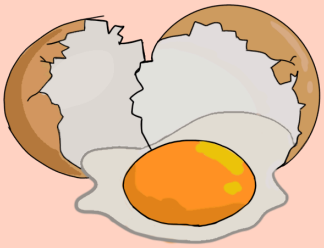
Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Waktu	Menu	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gram)
Pagi	Nasi	3/4 gelas	100
	Telur rebus	1 butir	50
	Sambal tomat	1 buah sedang	50
	Lalap daun kemangi dan ketimun	1 gelas	100
	Pepaya	1 potong sedang	150
Selingan pagi	Pisang	1 buah	75
Makan siang	Nasi	1 gelas	150
	Pepes teri basah	2 sendok makan	50
	Terik tempe	1 potong	50 (santan 25 ml)
	Urap sayuran	1 gelas	100 (sayuran) + 10 (kelapa muda)
	Jeruk	1 buah sedang	100
Selingan siang	Ubi rebus	1 potong sedang	100
Makan malam	Nasi putih/merah	3/4 gelas	100
	Ayam panggang	1 potong	50
	Tempe bacem	1 potong	30
	Sayur Asem	1 gelas	100
	Melon	1 buah sedang	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.		









Menu Lansia dengan penyulit

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

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam PENYIAPAN MAKANAN

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016





1. Konsumsi makanan yang beraneka ragam dan bergizi
2. Hindari makanan mengandung berlebihan lemak, gula, garam, dan makanan yang diawetkan. Sesuaikan dengan G4G1L5
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/parut)
5. Porsi makan kecil dan sering. Dianjurkan makan utama 3x dan selingan 3x
6. Minum air putih minimal 8 gelas sehari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh
7. Makan bersama dapat meningkatkan nafsu/selera makan
8. Tingkatkan cita rasa makanan dengan menggunakan berbagai bumbu untuk mengurangi penggunaan garam, misal bawang putih, bawang merah, jahe, kunyit, lada, jeruk nipis, dll

MASALAH yang sering dihadapi Lansia yang dapat menimbulkan MASALAH GIZI

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Masalah GIGI: Penyakit gusi, ompong, gigi palsu yang tidak pas dapat menimbulkan kesulitan mengunyah makanan seperti daging, buah, sayur



Berkurangnya SENSITIVITAS terhadap rasa dan aroma makanan, sehingga Lansia cenderung menyukai makanan yang terlalu asin atau manis yang tidak baik untuk kesehatan



Berkurangnya SENSITIVITAS terhadap rasa haus, sehingga Lansia berisiko dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh



Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan mual dan menurunkan nafsu makan



Kesepian dan Depresi pada Lansia dapat menyebabkan malas makan



PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT Bagi Lansia

Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa





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

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





Memelihara kebersihan gigi dan mulut (menggosok gigi 2x sehari). Apabila menggunakan gigi palsu, lepas dan bersihkan setiap hari

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT Bagi Lansia

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 makan makanan sumber kalsium: Ikan segar, ikan teri segar, sayuran hijau (bayam, brokoli, sawi hijau, daun singkong, daun pakis, dll), buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, mangga, alpukat, apel merah, strawberry, buah naga, dll**
- **Minum air putih yang cukup, minimal 2 liter (8 gelas) perhari**





Biasakan melakukan:

- **Aktivitas fisik (berjalan, mencuci, menyapu, dsb)**
- **Latihan fisik (senam, berjalan, berenang, dsb). Minimal 30 menit sehari, 3 x seminggu**

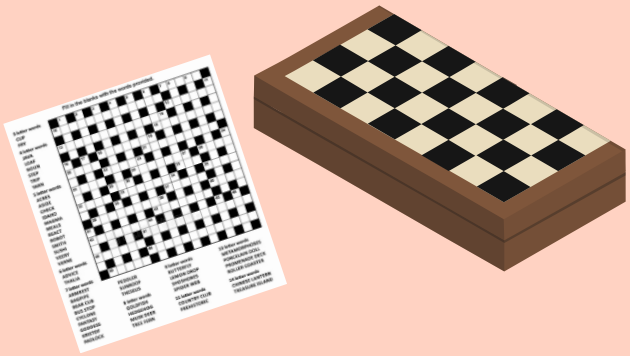
Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT Bagi Lansia

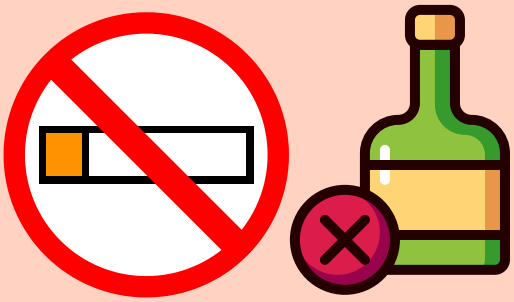
Kembangkan hobi sesuai dengan minat dan kemampuan:

- **Merangkai bunga/ berkebun**
- **Membaca**
- **Mengaji**
- **Melukis**
- **Berdansa/Menari**
- **Memasak**
- **Merajut/Menjahit**
- **Melakukan rekreasi aman dan nyaman (wisata, nonton film, dll)**





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



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



Istirahat yang cukup dan kelola stres dengan baik

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Aktivitas dan Latihan Fisik Lansia

AKTIVITAS DAN LATIHAN FISIK

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

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

AKTIVITAS FISIK
adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.
Contoh: Berkebun, menyapu, mencuci piring, membersihkan rumah, bermain dengan cucu, berbelanja ke pasar, dll.





LATIHAN FISIK
adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan gerakan tubuh yang berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
Contoh: Senam, jalan cepat, *jogging*, bersepeda, renang.

MANFAAT LATIHAN FISIK LANSIA



Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Dengan melakukan latihan fisik yang baik, benar, terukur, teratur sesuai kaidah kesehatan akan mendapatkan manfaat antara lain:

1. Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh dan cedera
2. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan
3. Memperkuat massa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung, dan lutut, serta mencegah osteoporosis
4. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru, serta pembuluh darah
5. Meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh terhadap penyakit
6. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri
7. Membantu mengendalikan stres dan mencegah kecemasan dan depresi







PRINSIP DAN TAHAPAN LATIHAN FISIK LANSIA

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

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

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

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.

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.

Latihan fisik yang teratur dilakukan secara bertahap dengan frekuensi 3-5x dalam seminggu dengan jeda 1 hari istirahat.

Lansia dengan gangguan kesehatan melakukan latihan fisik di bawah pengawasan dokter.

CONTOH LATIHAN PEREGANGAN

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

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 1o 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.



CONTOH LATIHAN PEREGANGAN



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 detik.



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.

CONTOH LATIHAN KEKUATAN OTOT LANSIA

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

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



Gambar 2
Latihan kekuatan otot lengan dan bahu. Posisi awal duduk di kursi (lihat gambar). Kedua tangan 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 sebanyak 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.



CONTOH LATIHAN KEKUATAN OTOT LANSIA

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 sebanyak 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.



CONTOH LATIHAN KESEIMBANGAN LANSIA

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

Manfaat

- Mengurangi risiko jatuh pada Lansia
- Melatih keseimbangan tubuh Lansia
- Menjaga massa otot Lansia
- Melatih Lansia agar mandiri melakukan aktivitas kesehariannya

Saran dilakukan > 2-3 kali seminggu agar manfaat terasa lebih efektif.

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





CONTOH LATIHAN KESEIMBANGAN LANSIA

1



Dilakukan 1-2 menit. Berjalan mengikuti garis lantai, ujung jari-jari kaki menyentuh sudut belakang kaki.

2



Dilakukan 30-60 detik. 1 set dilakukan gerak ke samping kanan-kiri 4 kali kanan dan 4 kali kiri.

3



Dilakukan 1-2 menit. Berjalan mengikuti garis lantai, kaki berjalan menyilang.

4

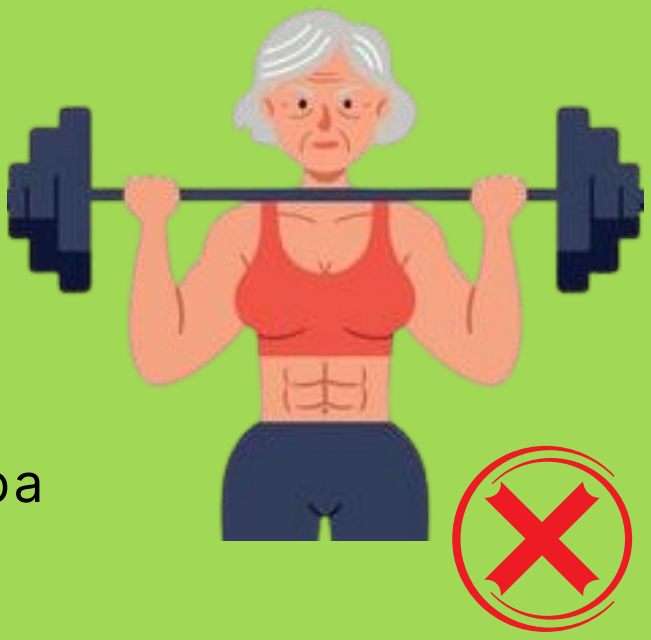


Dengan ketinggian 15-20 cm.
1 set = 10-15 kali, dapat dilakukan 10 set. Setiap set lakukan relakasasi mengambil nafas atau istirahat.
*Bila terdapat suatu kondisi kesehatan tidak perlu dipraktikan.

JENIS LATIHAN FISIK YANG TIDAK DIANJURKAN BAGI LANSIA

Sumber: 'Buku Kesehatan Lansia', Kementerian Kesehatan RI 2016

- Latihan fisik lebih dari 60 menit
- Gerakan menahan napas
- Gerakan melompat atau meloncat
- Latihan beban dengan beban berat
- Latihan fisik yang mengganggu keseimbangan seperti berdiri di atas 1 kaki tanpa berpegangan







Keterampilan dan Terapi Aktivitas Lansia

AKUPRESUR & TOGA

Sumber: 'Buku Saku Petunjuk Praktis dan Asuhan Mandiri Toga dan Akupresur', Kementerian Kesehatan RI 2021

Mengatasi susah tidur dan stress



- Akupresur untuk mengatasi stres dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di lekukan garis pergelangan tangan bagian dalam, segaris dengan jari kelingking.
- Lokasi yang terletak pada pertengahan kedua alis
- Sulit tidur adalah kondisi kesulitan tidur berulang atau mempertahankan tidur pulas.



Bahan Ramuan:
Biji pala 1/5 bagian
Madu 1 sendok makan
Air panas 1 cangkir
Cara pembuatan: 1/5 bagian biji pala dituumbuk halus. Seduh dengan 1 cangkir air hangat dan madu 1 sendok makan.
Cara pemakaian: Diminum 1-2 kali sehari dalam keadaan hangat.

Meredakan batuk pilek

- Meredakan batuk dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya 2 jari di atas pergelangan tangan, segaris ibu jari tangan.
- Lokasi yang terletak pada pertengahan antara tempurung lutut dan mata kaki luar, 2 jari ke sisi luar dari tulang kering.



AKUPRESUR & TOGA

Mengatasi kram otot tungkai



- Akupresur untuk kram otot/pegal linu tungkai bawah dapat dilakukan pemijatan pada bagian paha yang letaknya sejajar ujung jari tengah pada posisi tubuh berdiri dan lengan menggantung di sisi paha.
- Lokasi yang terletak di bawah tonjolan tulang, sisi bawah luar lutut.
- Lokasi yang terletak di lekukan bagian bawah otot betis.
- Kram otot/pegal linu tungkai bawah ditandai dengan ketegangan otot disertai rasa nyeri.

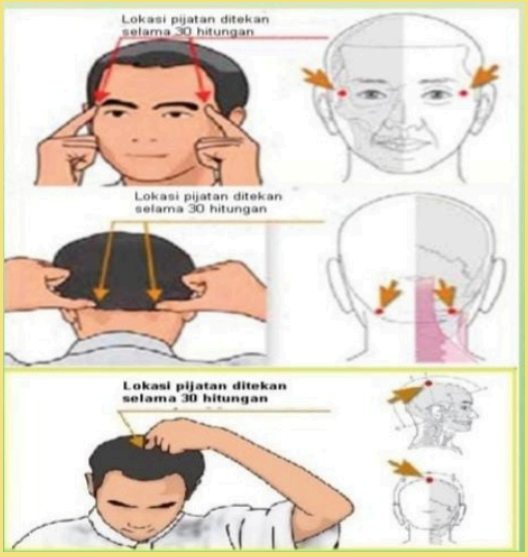


Bahan Ramuan:
Daun landep ½ genggam
Kapur sirih ½ sendok teh
Air matang 2 sendok makan

Cara pembuatan: Daun landep dari jenis berbunga kuning ditumbuk halus dengan kapur sirih, tambahkan air dan aduk sampai rata.
Cara pemakaian: Dilumurkan di bagian yang sakit 2 kali sehari.
Perhatian: Hindari pemakaian pada kulit yang peka.

Keterangan: Ramuan ini hanya digunakan untuk dewasa.

Mengurangi sakit kepala / pusing



- Untuk mengurangi sakit kepala/ pusing dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di daerah kepala bagian depan, yang terletak di lekukan tulang pelipis, sejajar dengan sudut mata luar.
- Lokasi yang terletak di belakang kepala, 1 ibu jari tangan dan di atas batas rambut bagian belakang.
- Untuk sakit kepala daerah puncak kepala, dapat didlakukan pemijatan pada lokasi yang terletak di puncak kepala.

AKUPRESUR & TOGA



- Akupresur untuk meredakan batuk pilek pada balita dapat dilakukan pemijatan pada lokasi yang letaknya di samping cuping hidung kanan dan kiri.
- Lokasi yang terdapat pada 2 hari ke arah latera dari ruas tulang punggung ketiga.

Meningkatkan produksi ASI

- Akupresur untuk meningkatkan jumlah ASI dapat dilakukan pemijatan pada perpotongan garis tegak lurus dari sudut kuku bagian kelingking.
- Lokasi yang terletak 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering.



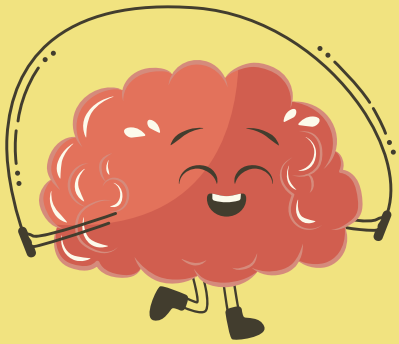


Bahan Ramuan:
Temulawak 7 iris
Meniran ½ genggam
Pegagan/Antanan ¼ genggam
Air 3 gelas

Cara Pembuatan: Campurkan semua bahan kemudian direbus dalam air mendidih selama 10 - 15 menit dengan api kecil.
Cara Pemakaian: Diminum 2 kali sehari, pagi dan menjelang tidur malam.

SENAM OTAK

Sumber: 'Video Youtube 'Cegah Pikun dengan Senam Otak, oleh dr. B. Neni Mulyati, Sp.PD. FINASIM'



MANFAAT

- Cegah & kurangi pikun
- Tingkatkan daya ingat
- Tingkatkan kecerdasan
- Tingkatkan konsentrasi
- Jaga kesehatan
- Jaga fungsi otak

1



2



3



4



5

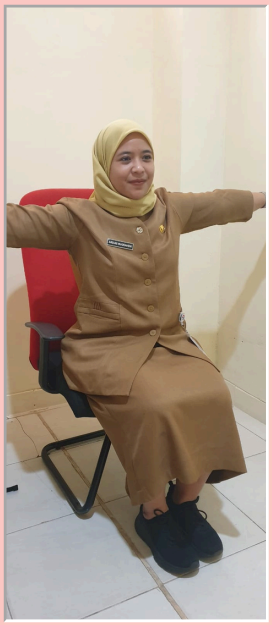


6



SENAM OTAK

7

8




9




10




Gerakan 1 - Ibu jari vs Kelingking
Gerakan 2 - Tangan di pundak & perut
Gerakan 3 - Tangan telungkup & terbuka
Gerakan 4 - Tangan memegang kuping berlawanan
Gerakan 5 - Tangan tembak vs peace sign
Gerakan 6 - Tangan satu vs lima jari
Gerakan 7 - Tangan tutup kaki terbuka vs sebaliknya
Gerakan 8 - Tangan kiri kaki kanan diangkat vs sebaliknya
Gerakan 9 - Tangan kanan pundak kiri, kaki kiri maju vs sebaliknya
Gerakan 10 - Tangan ke kanan, kaki kiri ke samping kiri vs sebaliknya

KETERAMPILAN RELAKSASI

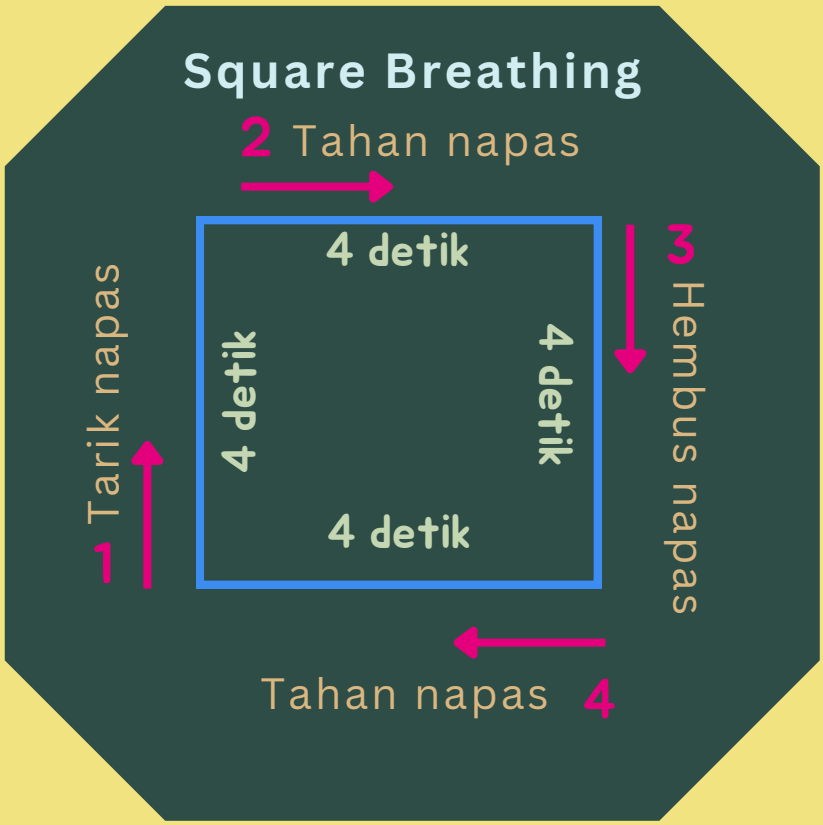


Apa itu RELAKSASI?

Upaya yang dilakukan untuk menjadikan **otot tubuh** dan **pikiran** lebih rileks, lebih santai, dan lebih tenang

Manfaat Relaksasi:

- Tubuh lebih rileks, aliran darah, dan oksigen dalam tubuh lebih lancar
- Meningkatkan imunitas
- Memperbaiki kualitas tidur
- Mengurangi stress, ketegangan pikiran dan tubuh, serta menurunkan kecemasan
- Memperbaiki konsentrasi, dan daya ingat



Praktik Relaksasi:

- Pastikan berada di tempat yang nyaman & tenang
- Posisikan tubuh senyaman mungkin, bisa duduk atau berbaring
- Mulailah kendurkan-lemaskan otot-otot tubuh, dan rasakan sensasi santai pada tubuh
- Mulailah bernapas dengan lebih pelan, lembut dan dalam. Hirup udara dengan lembut, perlahan masukkan oksigen sebanyak-banyaknya dan hembuskan perlahan
- Pejamkan mata
- Terus bernapas dengan perlahan, lembut dan lemaskan otot-otot tubuh. Nikmati sensasi relaks untuk beberapa saat ke depan

KETERAMPILAN OKUPASI

MEMBUAT BROS

ALAT & BAHAN:

1. Gunting
2. Kain perca berbahan katun
3. Jarum pentul
4. Jarum jahit
5. Benang
6. Kancing
7. Peniti bros

Tutorial Video

SCAN ME

Cara Membuat Bros:

- Gunting kain perca yang telah disiapkan menjadi bentuk lingkaran. Gunting dengan ukuran kurang lebih 5 cm sebanyak 10 lembar.
- Setelah itu, kain perca dilipat menjadi ½ lingkaran dan ujung kanan kiri dilipat ke tengah membentuk segitiga.
- Tusuk bagian bawah lipatan kain perca dengan jarum dan benang. Ulangi langkah 2 & 3 hingga terangkai menjadi 10 lipatan kain perca.
- Matikan ikatan benang setelah lipatan kain perca terakhir bertemu dengan lipatan perca awal yang sudah dirangkai sehingga rangkaian membentuk bunga. Rapi dan tambahkan kancing di bagian tengahnya, lalu terapkan peniti bros.
- Rapikan dan bros pun sudah bisa digunakan



Terapi Kenangan (Reminiscence Therapy)

Terapi kenangan adalah terapi untuk mengenang masa lalu, masa muda, masa sekolah, pekerjaan, hobi, dan peristiwa-peristiwa sejarah atau nostalgia menyenangkan di masa lalu.





Manfaat terapi kenangan:

- Memperbaiki suasana hati
- Meningkatkan rasa berharga
- Menurunkan risiko kecemasan dan depresi
- Memperbaiki kualitas hidup
- Meningkatkan fungsi kognitif
- Meningkatkan interaksi sosial



Cara melakukan terapi kenangan:

- Terapi kenangan dilakukan secara berkelompok, sebaiknya jumlahnya tidak lebih dari 10 orang, supaya semua mendapatkan kesempatan bercerita dan interaksi yang berkualitas
- Terdapat 1 orang fasilitator. Fasilitator bisa dari keluarga, kader kesehatan, tenaga kesehatan. Tugasnya adalah memandu kegiatan mulai dari membuka, menjelaskan aturan (untuk saling bergantian bercerita, mendengarkan, menghargai, dan memberikan tanggapan), memberikan giliran bagi peserta terapi dan juga memantik pertanyaan atau tema cerita di kegiatan terapi kenangan. Contoh: “Siapakah bintang film yang populer saat Anda masih muda?” “Seperti apa gaya pakaian atau gaya rambut Anda di tahun 1960?”, “Lagu apa yang paling populer di masa muda Anda?”
- Isi percakapan dalam kelompok adalah membicarakan masa lalu
- Fokus pada kenangan positif dan menyenangkan
- Bisa menggunakan alat bantu seperti foto, video, musik, benda-benda yang mengingatkan pada masa itu

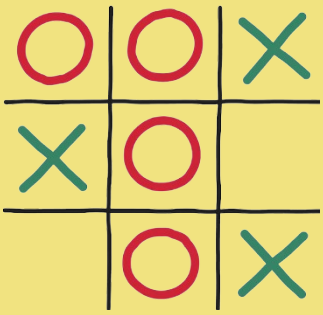
PERMAINAN UNTUK LANSIA

Aktivitas bermain untuk Lansia tidak hanya menyenangkan untuk dilakukan, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan mental, kognitif, dan meningkatkan interaksi sosial jika dilakukan secara berkelompok atau bersama-sama

Ide Bermain bersama Lansia



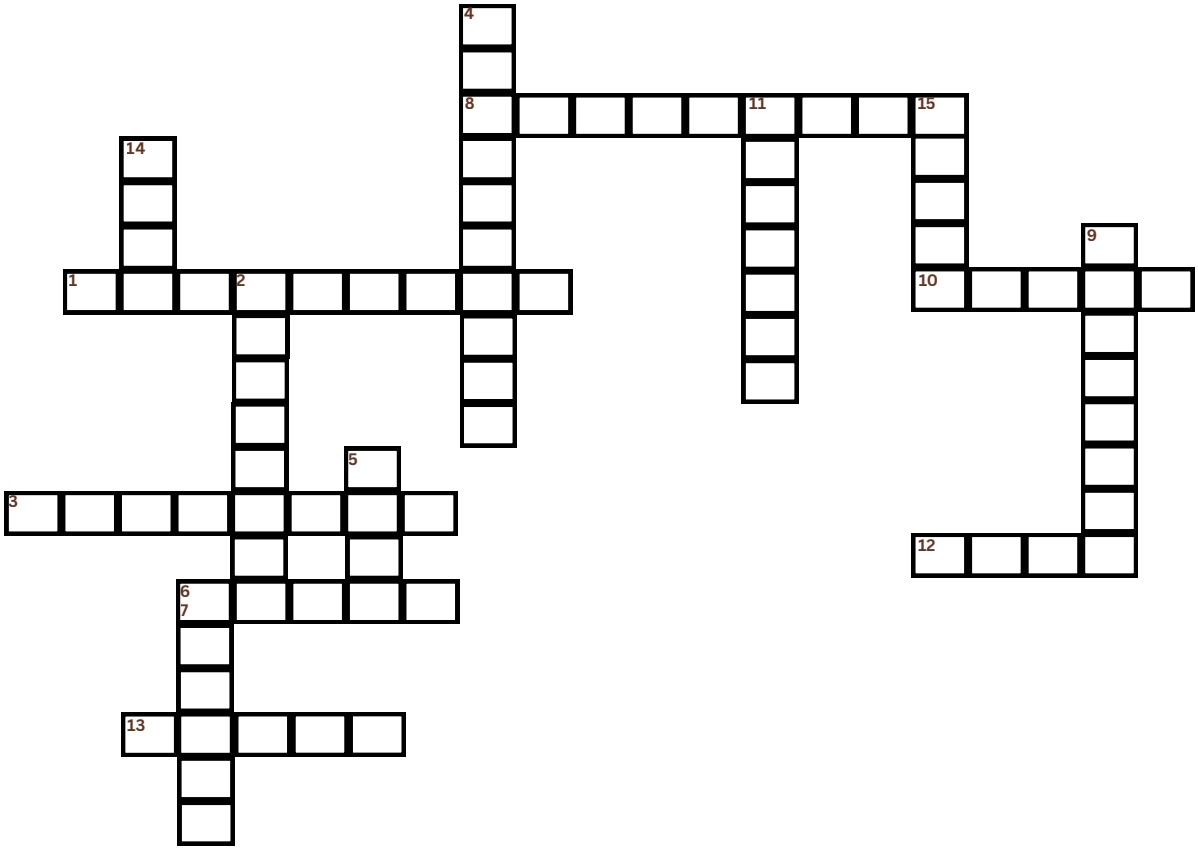
- Cici Putri
- Kuda Bisik
- Sedang apa
- ABC 5 Dasar (nama hewan, buah, bunga, kota, negara, dll)
- Cublak-cublak suweng
- Cingciripit
- Ular naga
- Congklak
- Catur







Teka-Teki Silang



1. Kecamatan terbesar di Jakarta Barat
2. Tidak bisa tidur
3. Turunnya daya ingat karena kerusakan otak
4. Tekanan darah tinggi
5. Adik perempuan dari ibu
6. Lawan kata dari dorong (ke kanan)
7. Persamaan kata dari cermat (ke bawah)
8. Ibu kota Sumatra Selatan
9. Hewan yang identik dengan Australia
10. Hewan besar yang memiliki belalai
11. Nama Jakarta sebelum Indonesia merdeka
12. Bagian awal sungai
13. Bagian akhir sungai
14. Lelehan magma yang keluar ke permukaan bumi
15. Makanan khas Jogja

Sudoku

Instruksi: Setiap baris (horizontal) dan kolom (vertikal) harus berisi semua angka 1 sampai 3 atau 1 sampai 4, tanpa ada angka yang berulang.

Contoh:

1	2	3
3	1	2
2	3	1

		2
3		
	1	

1			
		4	
4			2
	3		

Lain-lain

BIAR TUA AKU TETAP GAYA

(Satu Satu Aku Sayang Ibu)







LIRIK:

BIAR TUA AKU TETAP GAYA
BIAR TUA KU TETAP CERIA
BIAR TUA AKU BAHAGIA
SATU DUA TIGA
TUA TAK MASALAH

LANSIA AWET MUDA

(Burung Kakak Tua)







LANJUT

LANSIA AWET MUDA

(Burung Kakak Tua)



LIRIK:

PARA LANJUT USIA, YANG DISEBUT LANSIA
WALAU SUDAH TUA, TAMPAK MASIH MUDA
APA RESEPNYA AWET MUDA
YANG KITA DAMBAKAN SEMUA
KESEHATAN JIWA DAN RAGA
HARUS KITA JAGA
MAKAN CUKUP SAJA, YANG TINGGI GIZINYA
GEMAR OLAH RAGA, NYANYI JANGAN LUPA

SKALA KEBAHAGIAAN LANSIA

(Skala Keberhargaan Diri Rosenberg)

Baca dan perhatikan setiap pernyataan berikut ini. Kemudian nilailah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara melingkari huruf pilihan sebagai berikut:

STS : Sangat Tidak Setuju **S : Setuju**
TS : Tidak Setuju **SS : Sangat Setuju**

No	PERTANYAAN	PILIHAN			
1	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya-tidaknya sama dengan orang lain	STS	TS	S	SS
2	Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya	STS	TS	S	SS
3	Saya orang yang gagal	STS	TS	S	SS
4	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain	STS	TS	S	SS
5	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya	STS	TS	S	SS
6	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya	STS	TS	S	SS
7	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya	STS	TS	S	SS
8	Saya berharap saya dapat lebih dihargai	STS	TS	S	SS
9	Saya sering merasa tidak berguna	STS	TS	S	SS
10	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik	STS	TS	S	SS

SKALA KUALITAS HIDUP LANSIA

(WHOQOL-BREF)

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini menyangkut perasaan Anda terhadap kualitas hidup, kesehatan dan hal-hal lain dalam hidup Anda. Silahkan Anda baca setiap pertanyaan bersamaan dengan pilihan jawaban yang terkait, atau jika dibutuhkan saya akan membacakannya kepada Anda. **Pilihlah jawaban yang menurut Anda paling sesuai**. Jika Anda tidak yakin tentang jawaban yang akan Anda berikan terhadap pertanyaan yang diberikan, pikiran pertama yang muncul pada benak Anda seringkali merupakan jawaban yang terbaik.

Camkanlah dalam pikiran Anda segala standar hidup, harapan, kesenangan dan perhatian Anda. Kami akan bertanya apa yang Anda pikirkan tentang kehidupan Anda dalam **dua minggu terakhir.**

		Sangat Buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
1	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5

		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang **seberapa sering** Anda telah mengalami hal-hal berikut ini dalam dua minggu terakhir

		Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
3	Seberapa jauh rasa sakit fisik yang anda alami mencegah anda dalam beraktivitas sesuai yang kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
4	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari anda?	1	2	3	4	5
5	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
6	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5
7	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi?	1	2	3	4	5
8	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
9	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)?	1	2	3	4	5

SKALA KUALITAS HIDUP LANSIA

(WHOQOL-BREF)

Pertanyaan berikut ini adalah tentang **seberapa penuh** Anda alami hal-hal berikut ini dalam dua minggu terakhir?

		Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Seringkali	Sepenuhnya dialami
10	Apakah anda memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
11	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	1	2	3	4	5
12	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
13	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari?	1	2	3	4	5
14	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi?	1	2	3	4	5

		Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
15	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	1	2	3	4	5

		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
16	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	2	3	4	5
17	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
18	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	1	2	3	4	5
19	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	1	2	3	4	5
20	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?	1	2	3	4	5
21	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda?	1	2	3	4	5
22	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda?	1	2	3	4	5
23	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini?	1	2	3	4	5
24	Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan?	1	2	3	4	5
25	Seberapa puaskah anda dengan alat transportasi yang anda naiki atau kendarai?	1	2	3	4	5

SKALA KUALITAS HIDUP LANSIA

(WHOQOL-BREF)

Pertanyaan berikut merujuk pada **seberapa sering** Anda merasakan atau mengalami hal-hal berikut dalam dua minggu terakhir

		Tidak pernah	Jarang	Cukup sering	Sangat sering	Selalu
26	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti *'feeling blue'*(kesepian), putus asa, cemas dan depresi?	1	2	3	4	5

LANSIA SEHAT BERKARYA BAGI WARGA CENGKARENG

MANTAP...!

MANTAP...!

MANTAP...!

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. (2021). Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresure—Buku saku 2—. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Kesehatan Keluarga, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. (2018). Pedoman untuk Puskesmas dalam Pemberdayaan Lanjut Usia. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. (2016). Buku Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta.

Shapiro, E.L. (2004) A Ready to Use Book: 101 Ways to Teach Children Social Skills. The Bureau for at Risk Youth: USA

Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dana Pemberdayaan Masyarakat. (2023). Pentingnya Kesehatan Gigi dan Mulut pada Lansia. (Publications No. P3-4147) Diambil dari https: //ayosehat.kemkes.go.id/ pentingnya-kesehatan-gigi-dan-mulut-pada-lansia

Kementerian Kesehatan, Direktorat Pelayanan Kesehatan Kelompok Rentan, Direktorat Jendral Kesehatan Primer dan Komunitas. (2025). Penerapan Pertolongan Pertama Psikologis di Masyarakat. Dalam acara workshop orientasi Pertolongan Pertama pada Luka Psikologis (P3LP) bagi Pengelola Program Jiwa Dinas Kesehatan

Dos Santos-Silva, Andrea.,Bubols, N Milena., de Lima Argimon, Irani Iracema., Stagnaro, Olivia & Alminhana, Leticia Oliveira. (2020). Benefits of relaxation techniques in the elderly: a systematic review. Psico, Porto Alegre, 51, 1-11. Diambil dari https: //psycnet .apa.org/ record/2020-76125-001

Benson, Herbert M.D-Harvard University. The Relaxation Response. Diambil dari https:// www. brighamandwomensfaulkner. org /assets/ Faulkner/headache-center/documents/relaxation-response.pdf

Field, Barbara. (2025, January 2). Reminisecence Therapy. Verywell mind. Diambil dari https://www.verywellmind.com/how-reminiscence-therapy-works-5214451

Alberta. (2025, January 2025). Benefits of Play and Why It's Important for Older Adults. Healthy Aging Core Diambil dari https://corealberta.ca/resources/article-the-benefits-of-play-why-its-important-for-older-adults-1

Mulyanti, B. Neni dan Tahitoe, Djamal SMC RS Telogorejo. (2021, November 3). Cegah Pikun dengan Senam Otak [File Video] diambil dari https://www.youtube. com/watch?v=rXpvit-0KYM

Fausta Batik Craft 7539. (2023, Juli 25). Membuat Bros dari Kain Perca [File Video] diambil dari https ://www .youtube .com/ shorts/ NaIFi73ZO4I