



PEDOMAN 'GINASTEL' GIGI SEHAT BADAN KUAT DENGAN SEKOLAH TERPADU LANSIA



DRG. PRASASTI BINTARUM

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa atas karunia-Nya sehingga Buku Pedoman “GINASTEL” dapat kami terbitkan sebagai panduan bagi tenaga kesehatan, kader kesehatan dan masyarakat umum khususnya bagi Dokter Gigi. Melalui Puskesmas Imogiri I Bantul, diselenggarakan kegiatan “GINASTEL” sebagai upaya kontribusi peningkatan kesehatan gigi dan mulut untuk lansia yang memberikan pelayanan kesehatan gigi lansia secara komprehensif yaitu pelayanan gigi yang meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif serta terpadu antara posyandu lansia dan sekolah lansia.

Kegiatan “GINASTEL” ini difokuskan sebagai pendampingan para lansia agar tetap sehat gigi dan mulutnya, serta sehat secara fisik, mental, spiritual dan sosial. Metode pembelajaran yang digunakan berupa ceramah dan diskusi. Setelah mempelajari materi yang disampaikan, peserta “GINASTEL” diharapkan memiliki pengetahuan dan ketrampilan berkaitan dengan aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual pada lansia dan mampu

menerapkan maupun menyampaikan informasi yang telah di dapatkan kepada orang lain.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Bantul, Panewu Imogiri, Lurah Imogiri, Lurah Wukirsari, Lurah Girirejo dan Lurah Karangtalun, Dukuh Garjoyo, Dukuh Bendo, Dukuh Kanoman, Dukuh Bandungan, Dukuh Nogosari II, kader kesehatan Imogiri dan peserta lanjut usia yang penuh semangat untuk mengikuti kegiatan ini serta semua pihak yang terlibat dan membantu dalam penyusunan buku ini. Kami berharap masukan, saran untuk peningkatan kemanfaatan buku ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata pengantar	1
Daftar Isi	3
Kontemplasi	4
Mengapa “GINASTEL”	5
Tentang “GINASTEL”	8
Kurikulum	11
Ketenagaan	13
Jaringan/networking	13
Perlengkapan kegiatan “GINASTEL”	14
Proses Kegiatan “GINASTEL”	15
Yel-Yel “GINASTEL”	19
Identitis Peserta Sekolah Lansia Ginastel	20
Lampiran Formulir-formulir	21
Kumpulan Materi “GINASTEL”	27
Daftar Pustaka	149
Profil Penulis	152

Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai 60-an sampai akhir kehidupan. Periode ini digambarkan dalam Al-Hadits :

“Masa penuaan umur ummatku adalah enam puluh hingga tujuh puluh tahun.” (HR.Muslim dan Nasai).

Mereka berkata : “ Ya Rasulallah, berapakah ketetapan umur-umur umatmu?” Jawab Beliau: “Saat kematian mereka (pada umumnya) antara usia enam puluh dan tujuh puluh.”

Mereka bertanya lagi : “Ya Rasulallah bagaimana dengan umur delapan puluh?” Jawab Beliau, “Sedikit sekali ummatku yang dapat mencapainya. Semoga Allah merahmati orang-orang yang mencapai umur delapan puluh.”

(HR Hudzaifah Ibn Yamani)

Sebaik-baik orang adalah orang yang panjang umurnya dan baik amalannya. (HR At-Tirmidzi)

Mengapa “GINASTEL”?

Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*Ageing Population*), sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035 (Kemenkes, 2019). Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mengalami peningkatan penduduk lansia 3,68 juta jiwa (17,33%) dari total penduduk DIY pada tahun 2021, demikian juga jumlah lansia di Kabupaten Bantul mencapai 12,1% dari jumlah total penduduk pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas Kementerian Kesehatan tahun 2018, menyatakan penduduk Indonesia yang memiliki masalah gigi dan mulut dengan proporsi usia 55-64 tahun sebanyak 61,9% dan usia > 65 tahun sebanyak 54,2%. Oleh karena itu pemeliharaan gigi untuk lansia termasuk harus diperhatikan dan ditingkatkan baik melalui kegiatan Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) serta upaya yang dilakukan puskesmas.

Gigi geligi memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan seseorang, yaitu untuk fungsi estetik, komunikasi, serta fungsi mastikasi untuk pemenuhan nutrisi. Indonesia memiliki angka kehilangan gigi tergolong tinggi yaitu 24% penduduk dengan kondisi tak bergigi pada masyarakat yang berumur di atas 65 tahun (Kemenkes, 2019)

Kehilangan gigi merupakan masalah kesehatan mulut yang umum terjadi pada lansia. Hal ini menimbulkan dampak yang buruk terhadap kualitas hidup seseorang. Kehilangan gigi menyebabkan penurunan fungsi rongga mulut terutama pada fungsi pengunyahan dan fisik pada lansia yang kemudian akan berpengaruh pada kualitas hidup lansia. (Darmojo, 2011)

Sesuai dengan amanat Permenkes No. 43 tahun 2019 tentang Puskesmas, sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) milik pemerintah, Puskesmas Imogiri I menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perorangan, dengan mengutamakan upaya preventif dan promotif untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya di wilayah kerjanya.

Puskesmas Imogiri I Kabupaten Bantul sebagai unit pelaksana teknis Daerah yang wilayah kerjanya berada di

tingkat kecamatan Imogiri mempunyai misi organisasi sebagai berikut :

- 1.Tata kelola Puskesmas yang baik
- 2.Pelayanan yang berkualitas
- 3.Lingkungan yang aman dan nyaman
- 4.Kemitraan lintas sektor yang erat

Salah satu wujud misi Puskesmas Imogiri I memberikan pelayanan yang berkualitas pada lansia dengan menggerakkan sumber daya masyarakat yang ada dalam program inovasi terutama kesehatan gigi dan mulut.

“GINASTEL” (Gigi Sehat Badan Kuat dengan Sekolah Terpadu Lansia) merupakan suatu kegiatan inovasi pemberdayaan masyarakat dan pemberian informasi tentang kesehatan gigi dan kesehatan umum untuk lansia di wilayah Puskesmas Imogiri I Bantul yang dikemas secara menyenangkan, bervariasi, komprehensif meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif serta terpadu antara kegiatan posyandu lansia dan sekolah lansia.

Tentang “GINASTEL”.

1. “GINASTEL” adalah Gigi Sehat Badan Kuat dengan Sekolah Terpadu Lansia yang terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu :
 - a) Pemberdayaan masyarakat berupa **“KAK GILAN”** (Kader Penggerak Gigi Sehat Lansia).
 - b) Upaya promotif dengan **“ES SERUT”** (Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut).
 - c) Upaya preventif berupa **“GULA SEMUT”** (Gerakan Lansia Dua Kali Sehari Membersihkan Gigi dan Mulut).
 - d) Upaya kuratif dengan **“GULA MANIS”** (Penanggulangan Masalah Kesehatan Gigi Lansia)
 - e) Upaya Rehabilitatif dengan **“GULA PASIR”** (Gerakan Lansia Pasang Gigi Tiruan).

Tujuan Umum “GINASTEL”

Meningkatkan kualitas hidup lansia untuk mencapai lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif, Bermartabat) untuk keluarga dan masyarakat.

Tujuan Khusus “GINASTEL”

- a) Meningkatkan peran kader lansia dalam Upaya Kesehatan gigi lansia
 - b) Meningkatkan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut
 - c) Meningkatkan kunjungan dan pelayanan kesehatan gigi lansia di poli gigi
 - d) Mendapatkan gambaran kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah penggunaan gigi tiruan
2. Syarat peserta didik sekolah lansia
- a) Lansia usia diatas 60 tahun dan pra lansia (45-59 tahun)
 - b) Lansia yang berada di komunitas (di tengah masyarakat)
 - c) Peserta memiliki keinginan belajar dan pembinaan
3. Metode : Ceramah, diskusi interaktif, diskusi kelompok, praktek, olahraga/ senam
4. Gambaran kegiatan :
- a) Pelaksanaan sebulan sekali
 - b) Jumlah peserta 30-100 lansia atau menyesuaikan kemampuan.
 - c) Lembar kepesertaan, daftar hadir dan lembar evaluasi proses kegiatan “GINASTEL”.

- d) Ada skrining kesehatan gigi dan mulut, pemeriksaan kesehatan berkala pada 4 layanan yaitu pemeriksaan tensi, pemeriksaan kognitif, pemeriksaan kolesterol dan gula darah minimal setahun sekali.
 - e) Lokasi : ruang kelas dengan memanfaatkan balai serba guna dusun, balai kelurahan maupun ruang yang ada di masyarakat.
5. Durasi 1 jam pelajaran yaitu 15 menit perama doa, tepuk lansia sehat, ice breaking, 30 menit penyampaian materi, ditambah 15 menit terakhir dengan praktek sesuai materi atau senam lansia.
 6. Anggaran diutamakan kemandirian masyarakat dibantu oleh dana desa dan pihak-pihak lain yang tidak mengikat.

Kurikulum “GINASTEL”

Materi “GINASTEL” meliputi edukasi tentang kesehatan gigi, kesehatan umum, praktek dan senam lansia. Kegiatan “GINASTEL” meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.

No.	Judul Materi	Hal
A.	Kesehatan Gigi	
1.	Cara menjaga kesehatan gigi dan mulut	
2.	Cara sikat gigi yang benar	
3.	Pengaruh kehilangan gigi	
4.	Penyakit periodontal	
5.	Karies gigi	
6.	Kalkulus/karang gigi	
7.	Halitosis/bau mulut	
8.	Manfaat daun sirih untuk kesehatan gigi dan mulut	
9.	Infeksi jamur di mulut	

10.	Gigi aus dan berubah warna	
11.	Xerostomia/mulut kering	
12.	Kanker mulut	
B.	Kesehatan Umum	
1.	Demensia	
2.	Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)	
3.	Penyakit Jantung Koroner (PJK)	
4.	Kencing Manis (Diabetes Mellitus)	
5.	Gizi Seimbang Lansia	
6.	Stres Pada Lansia	
7.	P3K Pada Lansia	
8.	Penyakit Paru Obstruktif Kronik	
9.	Olahraga Bagi Lansia	
10.	Terapi Senam Otak (<i>Brain Exercise</i>)	
11.	Kesehatan Reproduksi Pada Lansia	
12.	PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat)	
C.	Senam Lansia/Praktek	
1.	Senam Anti Pikun	

2.	Senam Anti Stroke	
3.	Senam Diabetes Mellitus	
4.	Senam Jantung	
5.	Latihan Keseimbangan Sendi	
6.	Senam PHBS	
7.	Senam Wajah	
8.	Praktik Membuat Minuman Sehat	
9.	Senam Anti Galau	
10.	Senam Merdeka	
11.	Senam Lidah	
12.	Senam Anti 'Boyoken'	

Ketenagaan "GINASTEL"

1. Tenaga Kesehatan Puskesmas Imogiri I Bantul
2. Mahasiswa Fakultas Kesehatan
3. Dosen Tamu
4. Kader Lansia

Jaringan/Networking

- a. Stakeholder lokal (Dukuh, Lurah, Panewu, Pemerintah Kabupaten Bantul)

- b. Puskesmas Imogiri I Bantul dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul
- c. Organisasi Profesi PDGI, IIDI, UGM Fakultas Filsafat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY, IRL (Indonesia Ramah Lansia).

Perlengkapan “GINASTEL”

- a. Buku Pedoman pelaksanaan “GINASTEL”
- b. Formulir pendaftaran “GINASTEL”
- c. ID Card anggota “GINASTEL”
- d. Blangko pemeriksaan gigi dan mulut lansia
- e. Lembar rujukan hasil skrining kesehatan gigi dan mulut lansia
- f. Leaflet promosi kesehatan gigi lansia
- g. Buku daftar hadir kegiatan “GINASTEL”
- h. Buku hasil pemeriksaan tensi dan berat badan lansia
- i. Alat Peraga Kesehatan Gigi dan Mulut
- j. Alat Diagnostik Gigi
- k. Alat Pemeriksaan Gula Darah dan Kolesterol
- l. Sound System
- m. *Handphone* dan kamera

Proses Kegiatan “GINASTEL”.

1. Perencanaan

- a. Pengajuan RUK (Rencana Usulan Kegiatan) dan RPK (Rencana Pelaksanaan Kegiatan) untuk kegiatan “GINASTEL” yang terintegrasi dengan program lansia, pencegahan PTM (Penyakit Tidak Menular) dan Promosi Kesehatan. Sumber dana operasional dari BOK (Biaya Operasional Puskesmas), Klaim BPJS, Dana Desa dan sumber-sumber lain yang tidak mengikat.
- b. Pembentukan Tim “GINASTEL” Tingkat Puskesmas
- c. Pembuatan Kurikulum “GINASTEL”
- d. Pemilihan Lokasi “GINASTEL”

2. Pelaksanaan

- a. Pembentukan “KAK GILAN” (Kader Penggerak Gigi Sehat Lansia) yang akan membantu pelaksanaan “GINASTEL”. Kader ini diberikan pelatihan tentang pengetahuan kesehatan gigi dan cara skrining penyakit gigi dan mulut. Peran “KAK GILAN” adalah sebagai berikut :
 - ✓ Mendampingi pelaksanaan “GINASTEL”

- ✓ Mendampingi pelayanan kesehatan gigi dan mulut dalam upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.
 - ✓ Mendampingi lansia guna mencapai lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif dan Bermartabat).
- b. Upaya promotif dengan “ES SERUT” (Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut) pada lansia yang dilaksanakan sebanyak 12 kali selama setahun sesuai kurikulum “GINASTEL”. Lansia datang mengisi daftar hadir, kemudian dilakukan pemeriksaan gigi, tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan gula darah sewaktu (minimal setahun sekali). Hasil pemeriksaan dicatat oleh “KAK GILAN” kemudian diarahkan untuk mengikuti kegiatan “ES SERUT” . Acara “ES SERUT” terdiri atas :
- ✓ Pembukaan
 - ✓ Tepuk Lansia Sehat
 - ✓ Ice Breaking
 - ✓ Materi Kesehatan Gigi dan Kesehatan Umum (sesuai kurikulum “GINASTEL”)

- ✓ Senam Lansia (Senam Lidah, Senam Wajah, Senam Anti Stroke, Senam DM, Senam Anti Galau, Senam Merdeka, Senam PHBS, Senam Anti 'Boyoken' dan lain-lain).
 - ✓ Penutup
- c. Upaya preventif dengan "GULA SEMUT" (Gerakan Lansia Dua Kali Sehari Membersihkan Gigi dan Mulut) dengan pemberian stiker "Ayo Lansia, Sikat Gigi 2x Sehari, Setelah Sarapan dan Sebelum Tidur" yang ditempelkan di rumah masing-masing lansia. Setiap jadwal kegiatan "ES SERUT" diingatkan dan dilakukan praktek sikat gigi bersama lansia "GINASTEL". Kegiatan preventif lainnya dilakukan skrining kesehatan gigi, pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan gula darah sewaktu serta kolesterol.
- d. Upaya kuratif dengan "GULA MANIS" (Penanggulangan Masalah Kesehatan Gigi Lansia) yaitu lansia-lansia yang telah dilakukan skrining Kesehatan gigi, dan ditemukan penyakit atau kelainan gigi, dirujuk ke poli gigi Puskesmas untuk diberikan pengobatan dan perawatan gigi sesuai diagnose masing-masing. Perawatan meliputi

penambalan gigi, pembersihan gigi dan pencabutan gigi.

- e. Upaya rehabilitatif dengan “GULA PASIR” (Gerakan Lansia Pasang Gigi Tiruan). Lansia “GINASTEL” yang sudah mendapatkan perawatan kuratif dan terdapat gigi ompong atau kehilangan gigi, dibuatkan gigi tiruan dengan pembiayaan kerja sama Puskesmas dan BPJS.

3. Monitoring dan Evaluasi

- a. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan setiap akhir tahun pelaksanaan “GINASTEL” yaitu di bulan Desember.
- b. Ouput pelaksanaan “GINASTEL” adalah terlaksananya kegiatan “GINASTEL” terjadwal 1 kali sebulan dengan tingkat kehadiran rata-rata 90%, terlaksananya pemantauan partisipan lansia, terlaksananya pelayanan kesehatan gigi meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.
- c. Apresiasi dan penghargaan untuk lansia yang telah mengikuti kegiatan “GINASTEL” selama 1 tahun, dilakukan wisuda lansia S1 (Standar 1) di akhir tahun.

Yel-Yel Lansia Sehat

Tepuk Lansia Sehat

Prok 3x

Aku, Lansia Sehat (Prok3x)

Gigi Kuat (Prok 3x)

Badan Sehat (Prok 3x)

Bahagia (Prok 3x)

Selamanya (Prok 3x)

Yes Yes Yes

(Sambil Mengepalkan Tangan Penuh Semangat)

Identitas Peserta Sekolah Lansia Ginastel

**FORMULIR DAFTAR PESERTA “GINASTEL”
WILAYAH.....TAHUN AJAR.....**

Nama :.....
NIK :,.....
Usia :.....tahun
Alamat :.....
Tinggal dengan siapa :,.....
Nama Wali Siswa :,.....
No Hp Wali :,.....
Alamat Wali :,.....
Pekerjaan Wali :,.....
Hubungan dengan wali :.....

Aktivitas lansia saat ini (lingkari jawaban) pilih jawaban paling sering:

- | | | |
|------------------|--------------|----------|
| 1. Di rumah saja | 3. Pensiunan | 5. Kerja |
| Serabutan | | |
| 2. Berdagang | 4. Mengajar | 6. Buruh |

Apakah lansia memiliki penghasilan ?

1. Tidak 2. Ya, berapa.....

Kepemilikan kartu jaminan kesehatan ?

1. Tidak 2. Ya, nama kartu jaminan.....

Tensi saat pendaftaran :.....

Kepikunan :

1. Tidak pikun
2. Ya pikun

Penyakit yang diderita lansia (didiagnosa dokter) :

1. Hipertensi
2. Jantung
3. Kencing manis (DM)
4. Osteoporosis
5. Paru
6. Lainnya :

DAFTAR HADIR LANSIA “GINASTEL”

Nama Ketua “KAK GILAN” :

Nomor HP :

Nama	Alamat	Kehadiran					
		1	2	3	4	5	dst

diberikan tanda (v) pada kolom kehadiran

**Formulir Monitoring Pemeriksaan Tekanan Darah,
Pemeriksaan Gula, Kolesterol, Kognitif**

Nama "GINASTEL" :

No	Nama	Usia (th)	Hasil Pemeriksaan Peserta "GINASTEL"			
			TD	GDS	Ch	Kognitif
1						
2						
3						
4						
5						

KARTU STATUS GIGI “GINASTEL’

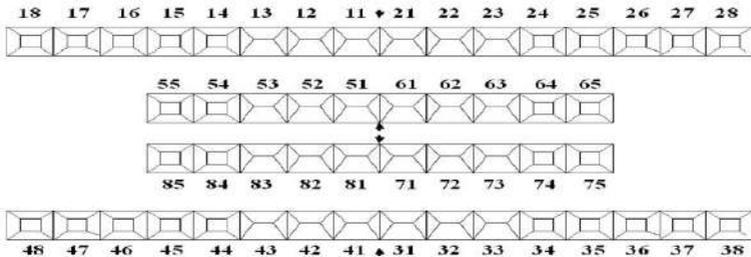
NAMA :

UMUR :

ALAMAT :

JENIS KELAMIN : L / P

HASIL PEMERIKSAAN ODONTOGRAM



JUMLAH D =

JUMLAH F =

JUMLAH M =

JUMLAH DMF-T =

Keterangan :

- D = Decay yaitu kerusakan gigi permanen karena karies yang masih dapat ditambal
- M = *Missing* yaitu gigi permanen yang hilang karena karies atau gigi karies yang mempunyai indikasi untuk dicabut
- F = *Filling* yaitu gigi permanen yang telah ditambal karena karies

Oklusi : Normal Bite/Cross Bite/ Steep Bite
Gigi Tiruan : Ada / Tidak ada
OHIS : Baik / Sedang / Buruk
Karies : Ada / Tida Ada
Kehilangan gigi : Ada / Tidak Ada
Kelainan Periodontal : Ada / Tidak Ada
Lain – Lain :

Pemeriksa

drg.Prasasti Bintarum



**KUMPULAN MATERI
'GINASTEL'**



Cara Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut

Menjaga kesehatan gigi dan mulut pada lansia sangat penting untuk mencegah berbagai masalah kesehatan mulut yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Berikut beberapa cara menjaga kesehatan gigi dan mulut pada lansia:

1. Sikat gigi secara teratur: Lansia harus menyikat gigi setidaknya dua kali sehari, pagi dan malam sebelum tidur, menggunakan pasta gigi dengan fluoride untuk mencegah pembusukan gigi dan menguatkan enamel gigi.
2. Gunakan benang gigi: Membersihkan sela-sela gigi dengan benang gigi secara teratur membantu menghilangkan sisa makanan dan plak yang tidak dapat dijangkau oleh sikat gigi.
3. Kunjungi dokter gigi secara teratur: Lansia sebaiknya mengunjungi dokter gigi setidaknya dua kali setahun untuk pemeriksaan rutin, pembersihan gigi profesional, dan perawatan gigi yang diperlukan.
4. Perhatikan pola makan: Makan makanan sehat yang rendah gula dan tinggi serat dapat membantu

mencegah pembusukan gigi dan masalah kesehatan mulut lainnya.

5. Hindari kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol: Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mulut seperti kanker mulut, gusi berdarah, dan pembusukan gigi.
6. Gunakan air kumur: Menggunakan air kumur antiseptik atau berkumur dengan air garam dapat membantu membunuh bakteri dan menjaga kesehatan gusi.
7. Perhatikan kondisi mulut: Perhatikan tanda-tanda masalah kesehatan mulut seperti gusi berdarah, nyeri gigi, atau perubahan warna atau tekstur pada mulut dan segera berkonsultasi dengan dokter gigi jika ditemukan masalah.
8. Gunakan gigi palsu dengan baik: Jika menggunakan gigi palsu, pastikan untuk membersihkan dan merawatnya dengan benar, serta mengunjungi dokter gigi secara teratur untuk penyesuaian jika diperlukan.
9. Perhatikan efek samping obat-obatan: Beberapa obat-obatan yang sering dikonsumsi oleh lansia dapat menyebabkan efek samping seperti mulut kering atau perubahan pada jaringan mulut. Konsultasikan dengan

dokter atau dokter gigi mengenai efek samping obat dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasinya.

10. Dengan menjaga kebiasaan perawatan gigi dan mulut yang baik, lansia dapat mempertahankan kesehatan gigi dan mulut mereka serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Cara Sikat Gigi Yang Benar

Metode Stillman adalah salah satu metode sikat gigi yang direkomendasikan oleh dokter gigi. Berikut adalah langkah-langkah untuk melakukan sikat gigi dengan metode Stillman:

1. **Persiapan:** Pastikan sikat gigi yang digunakan memiliki bulu sikat yang lembut dan kepala sikat yang kecil. Basahi sikat gigi dengan air sebelum memulai.
2. **Posisi Sikat:** Pegang sikat gigi dengan kepala sikat menghadap ke atas dan bulu sikat membentuk sudut sekitar 45 derajat terhadap permukaan gigi.
3. **Sikat Bagian Gusi:** Mulailah dengan menyikat dengan gerakan memutar di area gusi dengan ujung bulu sikat. Gerakan ini harus lembut dan mengarah ke arah gigi.
4. **Sikat Permukaan Gigi:** Lanjutkan dengan menyikat permukaan gigi dengan gerakan memutar kecil. Pastikan untuk menyikat bagian dalam dan luar gigi dengan seksama.
5. **Sikat Permukaan Gigitan:** Akhiri dengan menyikat bagian atas gigi dengan gerakan memutar yang lembut.

6. Sikat Lidah dan Langit-langit: Setelah menyikat gigi, jangan lupa untuk membersihkan lidah dan langit-langit mulut dengan sikat gigi atau alat pembersih lidah.
7. Bilas Mulut: Setelah selesai menyikat gigi, bilas mulut dengan air bersih atau air kumur untuk menghilangkan sisa pasta gigi dan plak yang terlepas.
8. Gunakan Benang Gigi: Terakhir, gunakan benang gigi untuk membersihkan sela-sela gigi dan daerah di antara gigi yang sulit dijangkau.
9. Bersihkan Sikat Gigi: Bilas dan keringkan sikat gigi setelah digunakan, dan simpan di tempat yang bersih dan kering untuk mencegah pertumbuhan bakteri.

Dengan menggunakan metode Stillman ini secara teratur, Anda dapat membersihkan gigi dan gusi dengan efektif untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Selalu konsultasikan dengan dokter gigi untuk rekomendasi terbaik berdasarkan kondisi gigi dan mulut.

Pengaruh Kehilangan Gigi

Kehilangan gigi pada lansia dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup mereka. Berikut adalah beberapa pengaruh utama kehilangan gigi pada lansia:

1. **Masalah Nutrisi:** Kehilangan gigi dapat menyulitkan lansia untuk mengunyah makanan dengan baik, sehingga mereka mungkin menghindari makan makanan yang keras atau sulit dikunyah. Ini bisa mengakibatkan defisiensi nutrisi karena kurangnya konsumsi makanan yang sehat dan beragam.
2. **Masalah Pencernaan:** Kesulitan mengunyah makanan karena kehilangan gigi dapat mempengaruhi pencernaan, mengakibatkan gangguan pencernaan seperti masalah lambung atau sembelit.
3. **Penurunan Kualitas Hidup:** Kehilangan gigi dapat mengurangi kualitas hidup lansia karena bisa memengaruhi kemampuan mereka untuk berbicara, tertawa, dan berinteraksi sosial dengan percaya diri.

4. **Penyakit Mulut:** Kehilangan gigi dapat meningkatkan risiko penyakit gusi, infeksi mulut, dan karies gigi pada gigi yang tersisa. Hal ini disebabkan oleh pergeseran gigi yang tersisa, yang dapat menyebabkan kesulitan membersihkan gigi dengan baik.
5. **Pengaruh Psikologis:** Kehilangan gigi dapat menyebabkan stres psikologis dan gangguan mental pada lansia, terutama karena perubahan pada penampilan mereka dan penurunan rasa percaya diri.
6. **Penurunan Fungsi Rongga Mulut:** Gigi memiliki peran penting dalam menjaga struktur rongga mulut. Kehilangan gigi dapat menyebabkan perubahan pada struktur rongga mulut, seperti penurunan tinggi rahang atau kehilangan tulang rahang, yang dapat mengganggu fungsi bicara dan menyebabkan masalah lainnya.
7. **Penyakit Sistemik:** Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara kehilangan gigi dengan peningkatan risiko penyakit sistemik, seperti penyakit jantung, diabetes, dan penyakit Alzheimer. Meskipun belum sepenuhnya dipahami, namun penyakit periodontal yang sering terkait dengan kehilangan gigi diyakini menjadi salah satu faktor penyebabnya.

Penyakit Periodontal

Penyakit periodontal adalah suatu keadaan peradangan dan degenerasi dari jaringan lunak maupun tulang penyangga gigi. Penyakit periodontal bersifat kronis, kumulatif dan progresif. Salah satu penyebab utama kehilangan gigi pada orang dewasa ialah penyakit periodontal.

Periodontitis bermula dari penumpukan plak di gigi. Plak ini terbentuk akibat interaksi sisa-sisa makanan dengan bakteri yang normalnya hidup di mulut. Jika tidak dibersihkan, plak tersebut akan mengeras dan membentuk karang gigi yang menjadi media bakteri berkembang biak.

Seiring waktu, bakteri di karang gigi tadi akan menghasilkan racun yang dapat menyebabkan peradangan dan iritasi gusi di sekitar gigi (gingiva). Jika tidak segera diobati, radang gusi tersebut dapat menyebabkan terbentuknya celah di gusi yang memisahkan jaringan gusi dengan gigi.

Celah tersebut menyebabkan bakteri dapat menginfeksi lebih dalam lagi sehingga merusak jaringan dan tulang di dalam gusi. Selain bisa menyebabkan gigi

tanggal, radang gusi yang terus terjadi juga dapat melemahkan daya tahan tubuh.

Selain radang gusi yang tidak terobati, ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko seseorang terkena periodontitis, yaitu :

1. Obesitas
2. Faktor genetik
3. Kekurangan nutrisi, termasuk vitamin C.
4. Kurang menjaga membersihkan gigi dan mulut.
5. Kebiasaan merokok atau mengunyah tembakau.
6. Konsumsi obat-obatan yang mengurangi produksi air liur.
7. Perubahan hormon saat menstruasi, masa kehamilan atau menopause.
8. Penyakit tertentu, seperti down syndrome, penyakit Crohn, diabetes, dan rheumatoid arthritis.
9. Kondisi yang menurunkan sistem imun tubuh, seperti menderita leukemia, HIV/AIDS, atau sedang menjalani kemoterapi.

Gejala periodontitis bisa beragam dan tergantung pada perkembangan peradangan yang terjadi gusi dan gigi.

Namun, ada beberapa gejala atau keluhan yang umum dialami oleh penderita periodontitis, yaitu :

1. Nyeri saat mengunyah.
2. Penumpukan plak dan karang pada gigi.
3. Jarak antara satu gigi dan gigi lainnya terasa renggang.
4. Gusi menyusut sehingga membuat gigi terlihat lebih panjang.
5. Gusi berwarna kemerahan atau keunguan.
6. Gusi terasa nyeri jika disentuh.
7. Gusi bengkak dan mudah berdarah.
8. Keluarnya nanah dari batas gigi dan gusi.
9. Gigi goyang atau tanggal.
10. Gigi sensitif
11. Napas berbau tidak sedap.

Karies Gigi

Karies gigi pada lansia tetap menjadi masalah kesehatan mulut yang penting. Beberapa faktor khusus pada lansia dapat meningkatkan risiko karies gigi. Berikut adalah beberapa pertimbangan terkait karies gigi pada lansia:

1. **Penurunan Produksi Air Liur:** Dengan bertambahnya usia, produksi air liur biasanya berkurang. Air liur memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan mulut dan melawan karies gigi. Kurangnya air liur dapat meningkatkan risiko pembentukan plak dan karies.
2. **Efek Obat-obatan:** Beberapa obat-obatan yang sering dikonsumsi oleh lansia, seperti obat untuk tekanan darah, antidepresan, atau obat-obatan diuretik, dapat menyebabkan mulut kering sebagai efek samping. Mulut kering dapat meningkatkan risiko karies karena kurangnya produksi air liur untuk membersihkan dan melindungi gigi.
3. **Penurunan Mobilitas dan Dexterity:** Lansia yang mengalami penurunan mobilitas atau ketidakmampuan untuk merawat gigi dengan benar mungkin menghadapi tantangan dalam menjaga

kebersihan mulut, yang dapat meningkatkan risiko karies.

4. Perubahan Diet: Perubahan dalam pola makan, terutama peningkatan konsumsi makanan yang mengandung gula atau karbohidrat fermentable, dapat meningkatkan risiko karies.
5. Gigi Tiruan atau Peralatan Ortodontik: Lansia yang menggunakan gigi tiruan atau peralatan ortodontik mungkin memiliki area-area yang sulit dijangkau untuk membersihkan, meningkatkan risiko karies di sekitar gigi tiruan atau peralatan tersebut.

Untuk mencegah dan mengatasi karies gigi pada lansia, beberapa langkah dapat diambil:

- a. Rutin berkonsultasi dengan dokter gigi untuk pemeriksaan dan perawatan gigi yang teratur.
- b. Mempraktikkan kebersihan mulut yang baik, termasuk menyikat gigi dua kali sehari, menggunakan benang gigi, dan berkumur dengan obat kumur berfluorida.
- c. Minimalkan konsumsi makanan dan minuman manis, terutama di antara waktu makan.

- d. Minum air liur atau menggunakan permen khusus air liur untuk membantu mengatasi mulut kering.

Penting untuk terlibat dalam perawatan kesehatan mulut yang teratur dan konsisten untuk menjaga kesehatan gigi lansia.

Kalkulus atau Karang Gigi

Kalkulus gigi, yang juga dikenal sebagai karang gigi atau plak keras, adalah lapisan keras yang terbentuk dari mineral-mineral seperti kalsium fosfat dan kalsium karbonat yang mengendap di permukaan gigi. Kalkulus gigi biasanya terbentuk di sekitar garis gusi dan di antara gigi yang sulit dijangkau oleh sikat gigi atau benang gigi.

Penyebab utama terbentuknya kalkulus gigi meliputi:

1. **Plak Gigi:** Plak adalah lapisan lengket yang terbentuk dari bakteri, sisa makanan, dan saliva yang menempel pada gigi. Jika plak tidak dihilangkan secara teratur melalui sikat gigi dan flossing, mineral-mineral dari air liur akan mengendap pada plak dan mengeras, membentuk kalkulus gigi.
2. **Mineral dalam Air Liur:** Kandungan mineral dalam air liur, seperti kalsium dan fosfat, dapat bereaksi dengan plak gigi untuk membentuk kalkulus gigi.
3. **Kualitas Air Liur:** Kualitas air liur yang buruk atau jumlah produksi air liur yang kurang dapat mempengaruhi kemampuan alami tubuh untuk membersihkan sisa makanan dan bakteri dari gigi,

sehingga meningkatkan risiko terbentuknya kalkulus gigi.

4. **Ketidakseimbangan Hormonal:** Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas, kehamilan, dan menopause dapat mempengaruhi kualitas air liur dan meningkatkan risiko terbentuknya kalkulus gigi.
5. **Kebiasaan Merokok dan Penggunaan Tembakau:** Merokok atau menggunakan produk tembakau lainnya dapat mengganggu aliran air liur dan mempercepat pembentukan kalkulus gigi.
6. **Keturunan dan Genetik:** Faktor genetik juga dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengembangkan kalkulus gigi.
7. **Kondisi Medis:** Beberapa kondisi medis tertentu, seperti xerostomia (mulut kering), penyakit kronis, atau kondisi yang mempengaruhi kualitas air liur, dapat meningkatkan risiko terbentuknya kalkulus gigi.

Kalkulus gigi biasanya memiliki warna kekuningan atau coklat dan terasa keras. Meskipun tidak secara langsung menyebabkan kerusakan gigi, kalkulus gigi dapat menjadi tempat penumpukan plak lebih lanjut, meningkatkan risiko penyakit gusi, serta membuat gigi

terlihat kurang estetik. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kebersihan gigi dengan menyikat gigi secara teratur, flossing, dan mengunjungi dokter gigi untuk pemeriksaan dan pembersihan profesional secara teratur guna mencegah terbentuknya kalkulus gigi.

Halitosis atau Bau Mulut

Halitosis adalah istilah medis yang digunakan untuk menggambarkan kondisi mulut yang menyebabkan bau mulut yang tidak sedap atau napas yang tidak segar secara kronis. Ini adalah masalah umum yang dapat memengaruhi orang dari segala usia dan dapat menjadi sumber kecemasan sosial.

Penyebab utama halitosis meliputi:

1. **Kurangnya Kebersihan Mulut:** Salah satu penyebab paling umum halitosis adalah kurangnya kebersihan mulut, yang dapat mengakibatkan penumpukan bakteri di mulut, sisa makanan yang membusuk, dan plak gigi yang tidak dihilangkan secara efektif.
2. **Infeksi Gusi:** Infeksi gusi atau penyakit periodontal dapat menyebabkan bau mulut yang tidak sedap karena adanya peradangan dan penumpukan bakteri di dalam kantung gusi.
3. **Karies Gigi:** Karies gigi atau pembusukan gigi dapat menjadi tempat bagi bakteri untuk berkembang biak dan menghasilkan bau yang tidak sedap.
4. **Kondisi Medis:** Beberapa kondisi medis seperti infeksi saluran pernapasan atas, sinusitis, penyakit asam

lambung (refluks gastroesofageal), diabetes, gangguan hati atau ginjal, serta gangguan metabolisme dapat menyebabkan halitosis.

5. Kebiasaan Merokok: Merokok atau menggunakan produk tembakau lainnya dapat menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
6. Diet yang Tidak Sehat: Konsumsi makanan tertentu seperti bawang, bawang putih, kopi, atau makanan pedas juga dapat menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
7. Mulut Kering (Xerostomia): Kurangnya produksi air liur dapat menyebabkan mulut kering, yang memungkinkan bakteri berkembang biak dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
8. Ketidakseimbangan Hormonal: Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas, kehamilan, atau menopause dapat menyebabkan perubahan pada air liur dan meningkatkan risiko halitosis.
9. Obat-obatan: Beberapa obat-obatan, seperti antihistamin, antidepresan, obat tekanan darah, dan obat-obatan untuk gangguan mental, dapat menyebabkan mulut kering atau perubahan pada komposisi air liur, yang dapat mengakibatkan halitosis.

Penting untuk mencari saran medis jika mengalami halitosis yang kronis atau berkepanjangan, karena ini dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang mendasarinya. Perawatan halitosis sering kali melibatkan meningkatkan kebersihan mulut, mengobati kondisi medis yang mendasarinya, dan mengadopsi gaya hidup yang sehat.

Manfaat Daun Sirih Untuk Kesehatan Gigi Dan Mulut

Daun sirih memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan gigi dan mulut, termasuk:

1. **Antibakteri dan Antijamur:** Daun sirih mengandung senyawa-senyawa seperti eugenol dan kavikol yang memiliki sifat antibakteri dan antijamur. Ini membantu menghambat pertumbuhan bakteri dan jamur dalam mulut.
2. **Pencegahan Karies:** Sifat antibakteri daun sirih dapat membantu melawan bakteri penyebab karies, membantu dalam mencegah pembentukan plak dan kerusakan gigi.
3. **Pengurangan Plak:** Berkumur dengan air rebusan daun sirih dapat membantu mengurangi pembentukan plak gigi, yang merupakan lapisan lengket bakteri di permukaan gigi.
4. **Pengurangan Bau Mulut:** Daun sirih memiliki aroma segar dan sifat antibakteri, sehingga dapat membantu mengurangi bau mulut.
5. **Antiinflamasi:** Senyawa-senyawa dalam daun sirih memiliki sifat antiinflamasi, membantu meredakan peradangan pada gusi dan jaringan mulut.

6. Penyembuhan Luka: Daun sirih diketahui memiliki efek penyembuhan dan dapat membantu dalam proses pemulihan luka di dalam mulut, seperti sariawan atau luka gusi.
7. Mengurangi Gatal dan Nyeri: Penggunaan daun sirih dapat membantu mengurangi rasa gatal atau nyeri pada mulut, memberikan efek menenangkan.
8. Pemutihan Gigi Alami: Beberapa orang mengklaim bahwa daun sirih dapat membantu memutihkan gigi secara alami karena kemampuannya mengurangi plak dan bahan warna pada gigi.

Infeksi Jamur di Mulut

Oral thrush adalah infeksi jamur yang umum terjadi di dalam mulut. Infeksi ini disebabkan oleh jamur *Candida albicans*. Beberapa ciri oral thrush melibatkan:

1. Bercak Putih: Munculnya bercak putih berupa lapisan tebal yang menyerupai serbuk susu atau keju cottage di lidah, langit-langit mulut, gusi, dan bagian dalam pipi.
2. Rasa Tidak Nyaman atau Sakit: Penderita oral thrush mungkin mengalami rasa tidak nyaman atau sakit saat makan atau menelan.
3. Perubahan Rasa: Penderita bisa merasakan perubahan rasa makanan atau memiliki rasa logam di mulut.
4. Munculnya Luka kecil: Beberapa kasus oral thrush dapat menyebabkan munculnya luka kecil pada bagian yang terkena.
5. Sensasi Terbakar atau Gatal: Sensasi terbakar atau gatal di area yang terinfeksi.

Faktor risiko oral thrush melibatkan kekebalan tubuh yang rendah, penggunaan antibiotik yang berkepanjangan, diabetes, serta penggunaan alat bantu nafas atau gigi palsu yang tidak bersih.

Perawatan oral thrush melibatkan antijamur topikal atau obat antijamur oral yang diresepkan oleh dokter. Selain itu, menjaga kebersihan mulut dengan menyikat gigi secara teratur, membersihkan lidah, dan menghindari faktor risiko dapat membantu mencegah infeksi ini. Jika Anda mencurigai memiliki oral thrush, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau profesional kesehatan untuk diagnosis dan perawatan yang tepat.

Gigi Aus dan Berubah Warna

Perubahan warna dan aus pada gigi lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Beberapa perubahan umum melibatkan:

1. Pewarnaan dari Makanan dan Minuman: Konsumsi makanan atau minuman yang mengandung pigmen pewarna seperti kopi, teh, anggur merah, atau merokok sepanjang hidup dapat menyebabkan perubahan warna pada gigi.
2. Abrasi: Abrasi terjadi ketika gesekan fisik, misalnya menyikat gigi terlalu keras, dapat menghilangkan enamel gigi dan mengakibatkan gigi tampak lebih kecil dan lebih kuning.
3. Erosi: Erosi gigi dapat terjadi akibat konsumsi berlebihan asam dari minuman berkarbonasi, buah-buahan asam, atau muntah berulang. Ini dapat menyebabkan gigi tampak lebih tipis dan berubah warna.
4. Penipisan Enamel karena Penuaan: Secara alami, lapisan enamel gigi dapat menjadi tipis seiring bertambahnya usia, sehingga lapisan dentin yang

berwarna lebih kuning di bawahnya menjadi lebih terlihat.

5. Kalsifikasi Pulpa: Kadang-kadang, pembentukan tambalan kalsium pada pulpa gigi (kalsifikasi pulpa) dapat menyebabkan perubahan warna, memberikan gigi penampilan yang lebih gelap.
6. Perubahan Jaringan dalam Gigi: Perubahan dalam jaringan gigi, seperti perubahan dentin, dapat terjadi seiring penuaan dan dapat memengaruhi warna gigi.
7. Pewarnaan dari Obat-obatan: Beberapa obat-obatan, seperti antibiotik *tetracycline* yang dikonsumsi selama perkembangan gigi atau obat fluorida berlebihan, dapat menyebabkan perubahan warna pada gigi.

Perubahan warna gigi pada lansia bisa merupakan hasil dari kombinasi beberapa faktor. Untuk mengatasi atau mencegah perubahan warna, menjaga kebersihan mulut, menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan pewarnaan, dan berkonsultasi dengan dokter gigi untuk perawatan dan saran yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan gigi.

Xerostomia Atau Mulut Kering

Xerostomia adalah kondisi mulut kering yang disebabkan oleh produksi air liur yang tidak mencukupi. Air liur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mulut dengan membantu dalam pengunyahan, menelan, dan melindungi gigi dari kerusakan. Xerostomia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk:

1. Efek Samping Obat: Beberapa jenis obat, seperti antidepresan, antihistamin, dan obat tekanan darah, dapat menyebabkan xerostomia sebagai efek samping.
2. Terapi Radiasi: Pasien yang menjalani terapi radiasi pada kepala dan leher mungkin mengalami penurunan produksi air liur.
3. Penyakit Autoimun: Beberapa penyakit autoimun, seperti sindrom Sjögren, dapat menyebabkan xerostomia karena sistem kekebalan tubuh menyerang kelenjar air liur.
4. Dehidrasi: Kurangnya cairan dalam tubuh dapat mengurangi produksi air liur.
5. Penuaan: Penuaan alami dapat mengakibatkan penurunan produksi air liur.

Xerostomia dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kesulitan dalam berbicara, makan, dan menelan, serta meningkatkan risiko terjadinya kerusakan gigi karena kurangnya perlindungan dari air liur. Pengelolaan xerostomia melibatkan mencari dan mengatasi penyebab yang mendasarinya, menggunakan permen khusus atau produk pengganti air liur, serta menjaga kebersihan mulut secara rutin. Jika Anda mengalami gejala xerostomia, konsultasikan dengan dokter atau dokter gigi untuk evaluasi dan saran pengelolaan yang sesuai.

Untuk mencegah atau mengurangi risiko xerostomia (mulut kering), Anda dapat mengambil beberapa langkah pencegahan, termasuk:

1. Minum Banyak Air: Pastikan untuk minum banyak air sepanjang hari. Menjaga tubuh terhidrasi dapat membantu meningkatkan produksi air liur.
2. Hindari Zat Penyebab Xerostomia: Jika mungkin, hindari konsumsi kafein, alkohol, dan makanan atau minuman yang tinggi gula, karena dapat menyebabkan dehidrasi.
3. Perhatikan Obat yang Digunakan: Jika Anda mengonsumsi obat-obatan yang dapat menyebabkan

xerostomia sebagai efek samping, konsultasikan dengan dokter Anda. Mereka mungkin dapat menyesuaikan dosis atau meresepkan alternatif yang lebih sedikit menyebabkan mulut kering.

4. Mengunyah Permen Karet Tanpa Gula: Mengunyah permen karet tanpa gula atau mengisap permen keras yang tidak mengandung gula dapat merangsang produksi air liur.
5. Hindari Rokok dan Produk Tembakau: Rokok dan produk tembakau dapat menyebabkan penurunan produksi air liur, jadi hindarilah atau berusaha untuk berhenti merokok.
6. Gunakan Pelembap Mulut: Beberapa pelembap mulut atau semprotan air liur buatan dapat membantu mengatasi kekeringan mulut.
7. Hindari Makanan Pedas atau Tertentu: Beberapa makanan pedas atau asam dapat meningkatkan ketidaknyamanan pada mulut kering. Cobalah untuk membatasi konsumsi makanan ini jika Anda mengalami xerostomia.
8. Lakukan Perawatan Gigi Rutin: Jaga kebersihan mulut dengan menyikat gigi, menggunakan benang gigi, dan

berkumur air antiseptik. Ini membantu melindungi gigi dari risiko kerusakan lebih lanjut.

Kanker Mulut

Kanker mulut dapat memiliki dampak serius pada kesehatan seseorang dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Beberapa akibat kanker mulut termasuk:

1. Perawatan yang Intensif: Pengobatan kanker mulut seperti pembedahan, radioterapi, dan kemoterapi dapat memerlukan perawatan yang intensif dan menyebabkan efek samping seperti kelelahan, mual, dan penurunan berat badan.
2. Kehilangan Gigi dan Fungsi Mulut: Pembedahan untuk mengangkat tumor dapat menyebabkan kehilangan gigi dan mempengaruhi fungsi keseharian seperti mengunyah, bicara, dan menelan.
3. Perubahan Gaya Hidup: Pengobatan kanker mulut dan pemulihan dapat memerlukan perubahan signifikan dalam gaya hidup, termasuk dalam hal pola makan, kebersihan mulut, dan aktivitas fisik.
4. Gangguan Bicara dan Menelan: Kanker mulut yang memengaruhi lidah atau langit-langit mulut dapat menyebabkan gangguan bicara dan kesulitan menelan makanan dan minuman.

5. Perubahan Estetika dan Citra Diri: Kehilangan gigi, perubahan pada wajah, atau bekas luka dari pembedahan dapat memengaruhi penampilan dan citra diri seseorang, memunculkan perasaan tidak percaya diri.
6. Perubahan Psikologis: Diagnosa dan perawatan kanker mulut dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Dukungan psikologis dan sosial seringkali diperlukan selama perjalanan pengobatan.
7. Keterbatasan Sosial dan Aktivitas Sehari-hari: Keterbatasan dalam fungsi mulut dapat membatasi kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan aktivitas sehari-hari.
8. Risiko Kanker Kedua: Seseorang yang telah mengalami kanker mulut memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan kanker kedua di masa depan.
9. Masalah Kesehatan Jangka Panjang: Beberapa efek samping pengobatan, seperti kerusakan jaringan mulut dan kerusakan gigi, dapat berlanjut sebagai masalah kesehatan jangka panjang.
10. Meningkatnya Risiko Kematian: Kanker mulut yang tidak diobati atau terlambat diobati dapat berujung pada risiko kematian yang lebih tinggi.

Penyebab kanker mulut kompleks dan melibatkan interaksi antara beberapa faktor risiko. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker mulut meliputi:

1. Merokok Tembakau: Merokok tembakau, baik rokok maupun cerutu, adalah salah satu faktor risiko utama untuk kanker mulut. Zat-zat kimia berbahaya yang terkandung dalam tembakau dapat merusak sel-sel di dalam mulut.
2. Konsumsi Alkohol Berlebihan: Mengonsumsi alkohol secara berlebihan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker mulut. Kombinasi merokok dan konsumsi alkohol secara bersamaan meningkatkan risiko lebih lanjut.
3. Infeksi HPV (Human Papillomavirus): Beberapa jenis HPV, terutama tipe-16 dan tipe-18, dapat meningkatkan risiko kanker mulut. Infeksi HPV dapat ditularkan melalui aktivitas seksual.
4. Paparan Sinar Matahari pada Bibir: Paparan sinar ultraviolet dari matahari terutama pada bibir dapat meningkatkan risiko kanker pada bibir, terutama kanker sel skuamosa.

5. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayuran: Diet rendah buah dan sayuran yang kaya antioksidan dapat meningkatkan risiko kanker mulut. Antioksidan membantu melindungi sel-sel dari kerusakan yang dapat menyebabkan kanker.
6. Pemakaian Tembakau Tanpa Asap: Mengunyah tembakau atau menggunakan tembakau tanpa asap juga dapat meningkatkan risiko kanker mulut, terutama di area di mana tembakau tersebut ditempatkan.
7. Ketidakseimbangan Nutrisi: Kekurangan vitamin dan mineral tertentu, seperti vitamin A, C, dan E, serta selenium, dapat berkontribusi pada peningkatan risiko kanker mulut.
8. Luka atau Iritasi Berulang pada Mulut: Luka yang terus-menerus atau iritasi pada jaringan mulut, terutama yang tidak sembuh dengan baik, dapat meningkatkan risiko pembentukan sel kanker.
9. Genetika dan Riwayat Keluarga: Faktor genetika dan riwayat keluarga juga dapat memainkan peran dalam kecenderungan seseorang untuk mengembangkan kanker mulut.

Mencegah kanker mulut melibatkan beberapa langkah yang dapat diambil dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa cara untuk mencegah kanker mulut:

1. Berhenti Merokok: Merokok tembakau adalah salah satu faktor risiko utama untuk kanker mulut. Berhenti merokok dapat secara signifikan mengurangi risiko kanker dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
2. Batas Konsumsi Alkohol: Mengurangi atau menghindari konsumsi alkohol dapat membantu mengurangi risiko kanker mulut. Jika memilih untuk mengonsumsi alkohol, lakukan dengan moderat.
3. Praktik Kebersihan Mulut yang Baik: Menjaga kebersihan mulut melibatkan menyikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi berfluorida, menggunakan benang gigi, dan berkumur dengan obat kumur antiseptik. Ini membantu mengurangi risiko karies dan penyakit gusi.
4. Kurangi Paparan Sinar Matahari pada Bibir: Menggunakan lip balm dengan faktor perlindungan matahari (SPF) dapat membantu melindungi bibir dari paparan sinar matahari yang berlebihan.

5. Pengaturan Gizi Seimbang: Makan diet yang seimbang, kaya buah, sayuran, dan makanan berserat tinggi dapat membantu memasok nutrisi yang diperlukan untuk melawan kanker dan menjaga kesehatan mulut.
6. Hindari Tembakau Tanpa Asap: Mengunyah tembakau atau menggunakan tembakau tanpa asap juga meningkatkan risiko kanker mulut. Hindari produk-produk tembakau ini untuk mengurangi risiko.
7. Hindari Irritasi Mulut Berulang: Hindari luka atau iritasi berulang pada jaringan mulut. Jika terdapat luka atau borok yang tidak sembuh, segera konsultasikan dengan dokter gigi atau profesional kesehatan.
8. Vaksin HPV: Vaksinasi HPV dapat membantu melindungi terhadap beberapa jenis HPV yang dapat menyebabkan kanker mulut. Konsultasikan dengan profesional kesehatan untuk mengetahui apakah vaksinasi ini sesuai untuk Anda atau seseorang yang Anda pedulikan.
9. Periksa Secara Rutin: Lakukan pemeriksaan kesehatan mulut secara rutin oleh dokter gigi. Pemeriksaan ini dapat membantu mendeteksi masalah kesehatan mulut sejak dini.

DEMENSIA

Demensia adalah hilangnya fungsi daya ingat dan daya pikir secara terus menerus yang disebabkan oleh kerusakan organic system saraf pusat, namun tidak disertai dengan penurunan kesadaran secara akut. Demensia bukan hal yang lami, melainkan suatu kondisi sakit yang disebabkan oleh kerusakan atau kematian sel-sel otak.



Penyebab Demensia

1. Stress
2. Riwayat depresi
3. Gangguan saraf
4. Adanya penyakit degeneratif (diabetes, riwayat hipertensi)
5. Trauma/cidera kepala hebat

6. Pengaruh rokok aktif/pasif
7. Jarang olahraga / aktifitas fisik

Tanda dan gejala

1. Gangguan memori

Awal dari gangguan memori adalah ketidakmampuan untuk mempelajari hal-hal yang baru atau lupa pada hal-hal yang baru dikenal dan dipelajari. Seseorang yang menderita demensia mungkin akan melupakan nama tetangga yang baru saja dikenal, lupa bahwa ia sedang memasak, lupa menaruh barang, tidak ingat bahwa melakukan aktifitas tertentu. Pada perkembangan selanjutnya, gangguan memori akan bertambah berat sehingga lansia lupa tanggal lahir, nama dan anggota keluarganya sendiri.

2. Afasia

Merupakan kesulitan mengucapkan nama benda atau orang. Seseorang dengan afasia akan mengeluarkan suara yang samar dan tidak jelas, seperti missal “anu”, “itu”, atau “apa itu”. Pada keadaan selanjutnya lansia mengalami gangguan pola bicara yang ditandai dengan *ekolalia* (menirukan apa yang di dengar) atau *palalia*

(mengulang suara atau kata secara terus menerus), atau tidak bisa berbicara apapun.

3. Apraksia

Merupakan ketidakmampuan dalam melakukan gerakan-gerakan tubuh. Penderita mengalami kesulitan dalam menggunakan benda-benda tertentu dan melakukan gerakan yang biasa dilakukan, misalnya tidak dapat menyalin rambut, tidak dapat menggunakan pena, tidak dapat melambaikan tangan, berjabat tangan, dan lainnya

4. Agnosia

Ketidakmampuan mengenali dan mengidentifikasi benda-benda meskipun fungsi sensoriknya utuh, misalnya tidak dapat mengenali kursi, pena, anggota keluarga, bahkan diri sendiri.

5. Gangguan fungsi eksekutif

Meliputi gangguan kemampuan berpikir abstrak, mengambil keputusan, membuat urutan, merencanakan, dan lainnya.

Selain lima poin di atas, orang yang mengalami demensia dapat dikenali dari gangguan orientasi ruang (tidak tahu sekarang posisi dimana), mudah jatuh dan tersandung saat berjalan.

Pencegahan demensia (kepikunan)

Langkah berikut ini bisa membantu mengurangi risiko dan memperlambat proses degenerasi otak pada para lansia, diantaranya :

1. Pertahankan pola makan yang sehat

Pola makan yang seimbang bisa menjaga kesehatan pembuluh darah, mengurangi kemungkinan tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol yang tinggi, sehingga menurunkan risiko demensia vaskular.

2. Pertahankan keaktifan mental

Kegiatan yang merangsang mental, seperti membaca dan bermain catur, mengisi TTS (Teka Teki Silang), terapi menggambar bisa melindungi dari demensia atau meningkatkan kemampuan untuk mengatasi perubahan yang berkaitan dengan demensia.

3. Cukupi asupan vitamin B12, C, dan E

Kurangnya vitamin B12 bisa menyebabkan demensia. Jika tidak mengonsumsi banyak ikan, daging, telur atau susu, maka harus mengonsumsi suplemen vitamin B12. Vitamin C & E merupakan antioksidan yang bisa melindungi neuron dan pembuluh darah untuk mencegah demensia. Contoh makanan yang direkomendasikan tomat, alpukat, brokoli.

4. Berolahraga secara teratur

Olahraga secara teratur membantu mengurangi risiko demensia. Olahraga sesuai kemampuan dan rutin dilakukan.

5. Hindari rokok dan alkohol

Keluar dari kebiasaan buruk ini untuk mencegah kerusakan pembuluh darah dan organ tubuh lainnya.

TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah secara kronis (jangka waktu lama) melebihi 140/90 mmHg. Disebut dengan *the silent killer* karena sering tanpa keluhan.

Pada sebagian besar lansia, tekanan darah tinggi tidak menimbulkan gejala. Adapun jika gejala dirasakan adalah sebagai berikut:

- Sakit kepala
- Pusing
- Perdarahan dari hidung
- Wajah kemerahan dan kelelahan
- Kaku pada tengkuk

Faktor resiko tekanan darah tinggi dibagi menjadi faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi, yaitu:

- a. Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi/diatur (Mauk, 2006; Wallace, 2008)
 1. Keturunan
 2. Umur
 3. Jenis kelamin

b. Faktor resiko yang dapat dimodifikasi/diatur

1. Kegemukan
2. Stres / banyak pikiran
3. Konsumsi garam dan lemak berlebih
4. Merokok
5. Minum-minuman beralkohol, kopi
6. Kurang olahraga

Bahaya Tekanan Darah Tinggi yaitu penyakit jantung, serangan otak/ stroke, gangguan gerak dan keseimbangan, kerusakan ginjal, dan bahkan kematian. Untuk mencegah itu semua, maka hipertensi dapat dikendalikan dengan “**P A T U H**”:

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Periksa tekanan darah secara teratur; jika tekanan darahnya tinggi segera berobat ke dokter.

Atasi penyakit dengan pengobatan tepat dan teratur

Apabila mendapat obat, minum sesuai petunjuk

Tetap diet dengan gizi seimbang

- ✓ Kurangi Berat Badan bila kelebihan berat badan
- ✓ Kurangi konsumsi garam sesuai dengan tingkatan berat ringannya tekanan darah

- Tekanan darah antara 140-159/90-99 mmHg (maksimal 1 sendok teh perhari)
 - Tekanan darah antara 160-179/100-109 mmHg (maksimal 1/2 sendok teh perhari)
 - Tekanan darah diatas 180/110 mmHg (maksimal 1/4 sendok teh perhari)
- ✓ Hindari makanan berlemak tinggi (gajih, usus, kulit ayam)

Upayakan aktifitas fisik dengan aman

Senam secara teratur, minimal 3 kali seminggu,

Hindari stress dan lakukan teknik relaksasi

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya.

Berhenti merokok, minum kopi, minum alkohol

PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah (aterosklerosis).

PJK merupakan penyakit yang paling sering ditemukan pada lansia.

Ada 3 macam faktor resiko PJK :

1. Tidak dapat dihindari : umur, jenis kelamin, faktor keturunan.
2. Sulit dihindari : kepribadian
3. Dapat dihindari/dibatasi : merokok, hipertensi, DM, obesitas, stress, diet yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik.

Deteksi dini PJP sangat dianjurkan pada orang-orang usia diatas 40 tahun dan juga pada kelompok risiko tinggi, misalnya pada mereka yang memiliki hipertensi atau diabetes. Skrining yang dapat dilakukan antara lain dengan rekam jantung (elektrokardiografi), treadmill test, echocardiografi (USG jantung).

Gejala serangan jantung dapat berupa:

1. Nyeri dada sebelah kiri, penderita biasanya merasakan seperti ditimpa beban berat, rasa sakit dan perasaan seperti terjepit atau terbakar di dada.
2. Ada rasa mual dan muntah
3. Sesak nafas, disertai dengan keringat dingin, rasa lemas, jantung berdebar, bahkan mengalami pingsan
4. Jantung berdebar-debar (atau dikenal dengan palpitasi gejala jantung ini terasa seperti dada diremas-remas)
5. Berkeringat dingin dan perasaan mudah lelah, pusing dan sakit kepala. Gejala jantung ini diakibatkan oleh penurunan aliran darah karena denyut jantung tidak normal

Keluhan Nyeri Dada Penyakit Jantung Koroner (PJK)



Sumber : P2Pkemenkes RI

Petolongan pertama pada serangan jantung.

Jika penderita serangan jantung tidak sadar maka segera lakukan 5 kegiatan berikut (sumber p2p kemenkes) :

1. Segera telepon ke layanan 119 (gratis melalui telepon seluler atau telepon rumah) untuk meminta pertolongan tenaga medis atau ambulance
2. Lakukan pertolongan bantuan dasar (resusitasi jantung paru) oleh tenaga medis atau awam terlatih.

3. Lakukan defibrilasi menggunakan AED (automatic external defibrillation)
4. Segera bawa penderita ke IGD di RS terdekat
5. Lakukan bantuan hidup lanjut dan perawatan di RS.

Diet pada Jantung Koroner

1. Batasi penggunaan garam bila memiliki hipertensi
2. Hindari sayuran mengandung gas, kol, lobak, nagka muda
3. Dilanjut untuk tidak minum kopi dan alkohol
4. Bahan makanan yang berlemak sebaiknya dibatasi. Pilihlah daging tanpa lemak atau ikan segar, ayam dll
5. Semua buah boleh dimakan kecuali nangka masak, durian, alpukat diberikan dalam jumlah terbatas
6. Dalam memasak sebaiknya tidak menggunakan cabe dan bumbu yang merangsang
7. Bagi yang terlalu gemuk. Jumlah makanan pokok sebagai sumber hidrat arang dikurangi. Contoh beras, tepung, roti, mie, bihun, biskuit tepung, gula dsb
8. Usahakan mengurangi makanan gorengan dan dimasak dengan santan kental.

KENCING MANIS (DIABETES MELITUS)

A. Pengertian Diabetes Melitus (DM)

Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan ciri khas hiperglikemia (peningkatan glukosa dalam darah) yang terjadi karena kelainan pengeluaran insulin, kerja insulin atau keduanya (Soegondo,2009).

B. Penyebab dan Faktor risiko DM

-
- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Riwayat keluarga dengan DM | 7. Suka beralkohol |
| 2. Kegemukan | 8. Hormonal |
| 3. Makan-makanan yang manis | 9. Kurang olahraga |
| 4. Stress/beban pikiran | 10. Riwayat melahirkan bayi Berat Badan lahir > 4000 gr |
| 5. Usia \geq 45 tahun | |
| 6. Infeksi | |
-

C. Tanda dan gejala DM

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| 1. Sering buang air kecil (poli uri) | 7. Gatal-gatal |
| 2. Haus terus (poly dypsi) | 8. Mata kabur |
| | 9. Disfungsi ereksi |

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 3. Lapar terus (poly fagi) | pada pria |
| 4. Berat badan menurun | 10. Gatal-gatal pada |
| 5. Lemas/ lemah | bibir alat kelamin |
| 6. Kesemutan | wanita. |

D. Untuk Menentukan Kepastian penyakit DM

Pengukuran kadar gula darah yang dapat diambil setelah berpuasa selama 8 jam atau bisa juga diambil setelah makan. Penilaian kadar gula darah sebagai berikut sebagai berikut :

	Bukan Diabetes	Pra Diabetes	Diabetes
Puasa	< 110	110 – 125	≥ 126
Sewaktu	< 110	110 – 199	≥ 200

E. Jenis-jenis DM

1. Diabetes Melitus Tipe I

Diabetes tipe I biasanya timbul pada masa kanak-kanak dan puncaknya pada masa akil balig. Tetapi ada juga yang timbul pada masa dewasa. Penderita diabetes tipe I mengalami ketergantungan insulin,

sehingga penyuntikan insulin diperlukan untuk mengendalikan kadar glukosa darah

2. Diabetes Melitus Tipe II

Jenis yang paling banyak ditemukan (lebih dari 90%). Penderita Diabetes melitus tipe II tidak mengalami ketergantungan insulin.

3. Diabetes Melitus Gestasional

Diabetes yang timbul selama kehamilan. Sangat penting diketahui karena dampaknya pada janin kurang baik bila tidak di tangani dengan benar.

F. Komplikasi penyakit DM

Seseorang yang mengalami diabetes melitus jika tidak dilakukan penatalaksanaan yang tepat dapat menimbulkan berbagai masalah yang meliputi komplikasi akut dan komplikasi kronik (Black, JM dan Jacob, EM., 1993).

1. Penyakit Ginjal
2. Stroke, Penyakit Jantung
3. Kebutaan
4. Bisa terjadi amputasi jika terdapat luka yang sukar sembuh (gangren).

G. Cara Pencegahan Penyakit DM

1. Makan makanan sehat, seimbang
2. Hindari kegemukan
3. Kurangi makan goreng-gorengan dan berlemak
4. Hindari minum alkohol
5. Olah raga teratur (ringan) seperti jalan kaki setiap pagi (15-30 menit), senam DM
6. Mengurangi stres dengan teknik nafas dalam atau *relaksasi progresif* dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

GIZI SEIMBANG LANSIA

Semakin bertambah usia, maka akan semakin berkurang fungsi tubuh kita. Pada mereka yang berusia lanjut atau lansia, terjadi berbagai perubahan baik secara fisik maupun persepsi yang kemudian mempengaruhi kebutuhan gizi lansia tersebut.

Perubahan fisiologis pada lansia

Salah satu hal yang menyebabkan perubahan kebutuhan zat gizi seseorang adalah keadaan fisiknya. Pada lansia, kebutuhan gizinya terkadang susah untuk digeneralisasi. Meskipun secara umum lansia akan mengalami penurunan kebutuhan gizi, tetapi karena penurunan massa tubuh dan kecepatan metabolisme basalnya berbeda-beda, maka kebutuhan gizinya berbeda-beda pula. Selain karena penurunan massa tubuh dan kecepatan metabolisme basal, menurunnya kemampuan organ-organ untuk bekerja secara maksimal juga mempengaruhi kebutuhan gizi lansia.

Sebagai contoh, kerja sistem pencernaan dalam mencerna lemak sudah tidak semaksimal ketika muda, maka konsumsi lemak juga sebaiknya dikurangi. Masalah

pencernaan seperti konstipasi dan gastritis juga sering terjadi pada mereka yang berusia lanjut sehingga pemenuhan gizi lansia terkadang menjadi tantangan tersendiri.

Perubahan indra pada lansia mempengaruhi makanan

Tidak hanya perubahan fisik, perubahan indra dan persepsi seperti kepekaan terhadap rasa, aroma, bahkan pendengaran dan penglihatan juga merupakan faktor yang mempengaruhi pemenuhan gizi lansia. Salah satu masalah terkait persepsi yang biasa terjadi pada lansia adalah berkurangnya kemampuan indera pengecap. Ketika kemampuan seseorang untuk mengecap rasa berkurang, makanan dapat terasa hambar atau pahit sehingga cenderung menambahkan bumbu seperti garam atau penyedap ke dalam makanan, padahal konsumsi garam dan penyedap termasuk yang harus dibatasi pada lansia. Penurunan fungsi penciuman juga mempengaruhi bagaimana seseorang memilih jenis makanan.

Apa saja kebutuhan gizi lansia?

Sebagai contoh, pada perempuan berusia antara 50-64 tahun, kebutuhan energi per hari adalah 1900 kkal, lebih

kecil kira-kira 300 kalori jika dibandingkan dengan kebutuhan energi orang dewasa berusia 19-29 tahun. Perubahan lain yang terlihat signifikan adalah kebutuhan lemak dan karbohidrat. Pada orang dewasa kebutuhan lemaknya sebesar 60-75 gram per hari, sementara pada lansia kebutuhan lemaknya hanya sebesar 43-53 gram saja.

Mayoritas kebutuhan zat gizi makronutrien (seperti karbohidrat, lemak, dan protein) pada lansia berkurang seiring dengan meningkatnya usia. Tetapi pada zat gizi mikronutrien (seperti vitamin dan mineral) cenderung tidak mengalami perubahan, hanya natrium yang jumlahnya harus dikurangi seiring dengan meningkatnya usia.

Panduan menjaga gizi seimbang untuk lansia

1. Biasakan mengonsumsi sumber kalsium

Kalsium berperan untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang. Pada lansia, kepadatan tulang mulai berkurang sehingga berisiko menimbulkan pengeroposan tulang dan gigi. Lansia dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan kalsium serta vitamin D seperti ikan dan susu. Sering terpapar sinar

matahari pagi juga dapat membantu pembentukan vitamin D dalam tubuh.

2. Biasakan mengonsumsi makanan berserat

Sembelit merupakan salah satu masalah pencernaan yang sering dialami oleh lansia. Berkurangnya konsumsi sayur buah pada usia lanjut menjadi salah satu faktor penyebabnya. Terkadang buah yang keras atau sayur yang terlalu berserat membuat lansia kesulitan mengonsumsi sayur buah sehingga membatasi lansia mendapat asupan sayur buah yang cukup. Selain sayur buah, lansia dapat mengonsumsi produk *whole grain* yang juga tinggi serat. Serat penting bagi kesehatan lansia karena selain untuk melancarkan pencernaan, serat juga berfungsi untuk mengontrol kadar lemak dan gula dalam darah.

3. Minum air putih sesuai kebutuhan

Seiring dengan menurunnya usia, sistem hidrasi pada lansia juga menurun sehingga lansia kurang peka terhadap kekurangan maupun kelebihan cairan. Dehidrasi yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan demensia dan mudah lupa. Selain itu ketika kekurangan cairan, kadar natrium dalam darah akan meningkat sehingga meningkatkan risiko terjadinya

hipertensi. Sebaliknya, kelebihan cairan dapat memperberat kerja jantung dan ginjal. Sebaiknya lansia mengonsumsi air sebanyak 1500-1600 ml atau sekitar 6 gelas per harinya. Ini lebih sedikit daripada anjuran konsumsi air untuk orang dewasa yang sebanyak 8 gelas per harinya.

4. Tetap melakukan aktivitas fisik

Kelenturan otot akan semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Kekakuan otot sering terjadi pada lansia karena kemampuan otot untuk berkontraksi dan relaksasi juga berkurang. Lansia dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, bersepeda, berkebun, yoga, atau senam usia lanjut. Selain menjaga kelenturan otot, aktivitas fisik tersebut dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan kebugaran tubuh.

5. Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak

Karena kerja sistem pencernaan bagi mereka yang berusia lanjut sudah tidak semaksimal saat usia muda, maka membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia. Konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih akan meningkatkan kemungkinan lansia mengalami hipertensi,

hiperkolesterol, hiperglikemia, stroke, penyakit jantung, dan diabetes. Lansia lebih rentan terhadap penyakit degeneratif karena sistem yang berfungsi untuk membantu metabolisme gula, garam, dan lemak sudah tidak bisa bekerja sebaik dulu.

STRES PADA LANSIA

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran dan kondisi fisik seseorang. Jadi stress disini adalah respon atau tanggapan dari tubuh, baik secara fisik maupun mental terhadap tuntutan atau perubahan di lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengancam diri individu serta mengarah pada perilaku yang tidak wajar. Stres dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stress juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif / peka terhadap depresi, sakit, serangan jantung, bahkan sakit kanker.

a. Gejala fisik

Gejala stress yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang. Beberapa gejala yang sering dialami oleh lanjut usia :

- Sakit kepala, pusing, pening,
- Tidur tidak teratur : Insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal,

- Sakit punggung, terutama dibagian bawah,
- Urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu,
- Tekanan darah tinggi atau serangan jantung,
- Berubah selera makan, mudah lelah atau kehilangan daya energi,
- Bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan kerja dan hidup.

b. Gejala emosional

Gejala stress yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental dari lanjut usia. Bila tidak ditangani dengan baik, stress ini dapat membawa orang berurusan dengan psikiater. Contoh dari gejala emosional:

- Gelisah atau cemas, sedih, depresi, menangis,
- Mood atau suasana hati sering berubah-ubah,
- Mudah panas atau cepat marah,
- Rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman,
- Terlalu peka dan mudah tersinggung,
- Gampang menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan.
- Emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental..

c. Gejala intelektual

Stress juga berdampak pada kerja intelek. Gejala intelektual ini berkaitan dengan pola pikir seseorang. Gejala yang paling sering muncul pada lanjut usia:

- Susah berkonsentrasi dan memusatkan pikiran,
- Sulit membuat keputusan,
- Mudah lupa (pikun),
- Daya ingat menurun,
- Melamun secara berlebihan,
- Produktifitas atau prestasi kerja menurun,
- Dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

d. Gejala interpersonal

Gejala stress yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah . gejala-gejala tersebut antara lain :

- Kehilangan kepercayaan pada orang lain,
- Mudah menyalahkan orang lain,
- Mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya,
- Suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata,

- Mengambil sikap terlalu membentengi, mempertahankan diri,
- Mendingkan atau memusuhi orang lain.

Faktor Penyebab Stress pada Lansia

1. Kondisi kesehatan fisik

Proses penuaan mengakibatkan perubahan struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti:

- Penurunan penglihatan,
- Penurunan pendengaran,
- Penurunan sistem paru,
- Penurunan pada persendian tulang.

2. Kondisi psikologi

Faktor non fisik seorang lansia, misalnya sifat, kepribadian, cara pandang, tingkat pendidikan, dll dapat berpengaruh dalam menghadapi stress. Seorang lansia yang memiliki pikiran yang positif, biasanya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan positif. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stress. Semakin luas dan semakin tinggi harapan seseorang tentang hidup (optimis), semakin jauh ia dari stress. Semakin berserah diri kepada Allah SWT, semakin terbebaskan seseorang

dari stress.

3. Keluarga

Keluarga berperan besar dalam kejadian stress pada lansia. Jika terdapat masalah dalam keluarga, hal ini dapat menjadi pemicu stress bagi lansia, misalnya adanya konflik dalam keluarga, hubungan yang tidak harmonis, merasa jadi beban keluarga. Sebaliknya, peran keluarga juga sangat besar dalam menjauhkan stress pada lansia. Dukungan, penghargaan, rasa hormat, rasa peduli dan lain-lain sangat besar pengaruhnya untuk menjauhkan atau meredakan stress pada lansia.

4. Lingkungan

Stress juga dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya. Contohnya seperti stres adaptasi lingkungan baru, teman-teman yang sudah tidak ada lagi. Lansia juga bisa terkena stress karena lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan yang padat, macet, dan bising bisa menjadi sumber stress. Selain itu, lingkungan yang kotor, buruk, penuh dengan pencemaran juga dapat membuat merasa tidak nyaman dan pikiran selalu was-was akan dampak buruk pencemaran pada kesehatannya, sehingga lama-

kelamaan dapat membuat lansia stress.

5. Pekerjaan

Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada turunnya produktifitas lansia. Jika pada waktu mudanya ia telah mempersiapkan cukup "bekal" untuk masa tua, maka ia bisa menikmati masa pensiunnya. Tetapi jika lansia merasa belum cukup mempersiapkan "bekal"nya untuk masa pensiun, maka ia dituntut untuk terus bekerja. Apalagi adanya tuntutan untuk pemenuhan nafkah keluarga. Jika lansia memilih bekerja, pilihlah pekerjaan yang tidak terlalu berat, tidak perlu target-targetan, tidak perlu persaingan, deadline. Misalnya memelihara ayam atau ternak lain, atau berkebun, buat kolam ikan di belakang rumah, sangat baik bagi lansia.

Tips mengatasi stress :

1. Olahraga
2. Mengembangkan hobi
3. Konsumsi cukup air putih dan makan sehat
4. Minum air putih. Banyak minum air putih membantu memulihkan tubuh kita dari kekurangan cairan, karena kekurangan cairan dapat menimbulkan kelelahan.

Perlu diketahui bahwa mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dapat meningkatkan kadar insulin di dalam tubuh, dimana insulin ini dapat membuat tubuh menjadi cepat lelah dan mood menjadi jelek, sehingga sebaiknya dihindari.

5. Tidur yang cukup Jika tubuh kita sedang lelah, tidak mudah bagi kita dalam mengendalikan stress. Tidak cukup tidur akan mempengaruhi keseluruhan hari kita, dan biasanya kita mengalami hari yang buruk karena kurang tidur menyebabkan kita tidak dapat berkonsentrasi dan melihat suatu permasalahan lebih buruk dari yang seharusnya. Tidur yang baik bagi lansia 6-7 jam sehari.
6. Bersilaturahmi, dan bercerita kepada orang lain (keluarga) dan berbagai cerita untuk meringankan pikiran dan mencari solusi terbaik.
7. Banyak berdzikir, shalat dan mengingat Allah SWT

P3K PADA LANSIA

A. Pertolongan pertama pada pendarahan

1. Letakkan kain tebal yang bersih atau steril seperti saputangan, potongan handuk atau lembaran kain langsung pada area yang terluka. Kemudian tekan perlahan dengan telapak tangan Anda. Apabila tidak ada kain, gunakan tangan atau jari untuk menekan.
2. Teruskan menekan dengan tekanan konstan.
3. Jangan melepaskan kain yang digunakan untuk menekan luka.
4. Apabila darah telah memenuhi kain, jangan dilepas, tetapi tambahkan dengan kain baru dan letakkan di atasnya. Kemudian lanjutkan lagi menahannya dengan tangan Anda.
5. Apabila perdarahan terhenti atau berkurang, gunakan perban untuk diikatkan pada kain penutup luka.
6. Tali perban jangan terlalu kencang untuk menghindari aliran darah arteri terhenti.
7. Usahakan luka pada posisi di atas organ jantung.

B. Pertolongan pertama pada kejadian tersiram air panas

1. Alirkan air biasa ke daerah yang luka. Bila ada bahan kimia alirkan air terus menerus selama 20 menit atau lebih.
2. Lepaskan pakaian dan perhiasan. Jika pakaian melekat pada luka bakar, gunting pakaian di sekitarnya yang tidak menempel, dan jangan memaksa untuk melepaskannya.
3. Tutup luka bakar, gunakan penutup luka steril, dan jangan memecahkan gelembung.
4. Jangan menggunakan mentega, odol, kecap, kopi, air es.
5. Segera rujuk ke fasilitas kesehatan.

C. Pertolongan pertama untuk tulang yang patah

▪ Langkah 1.

Jangan bergerak kecuali jika diperlukan. Untuk mencegah cedera lebih lanjut, stabilkan daerah yang luka dengan tetap berdiam diri. Jangan memindahkan korban jika punggung atau lehernya terluka. Untuk menangani daerah luka, dapat membuat bidai dengan melipat sepotong karton

atau majalah dan dengan lembut tempatkan di bawah anggota badan. Kemudian ikat dengan hati-hati menggunakan potongan-potongan kain.

- **Langkah 2**

Jika terjadi perdarahan, hentikan dengan membungkus daerah luka dengan perban secara erat atau kain steril. Terapkan tekanan pada luka.

- **Langkah 3**

Jika orang yang terluka menunjukkan tanda-tanda syok, tutupi dia dengan selimut sementara kaki ditinggikan sekitar 30 cm. Tanda-tanda syok termasuk pusing, lemas, kulit pucat dan berkeringat, sesak napas, dan peningkatan denyut jantung.

- **Langkah 4**

Untuk membantu mengurangi pembengkakan, Anda dapat menerapkan kompres es atau kompres dingin ke bagian tersebut. Namun, jangan letakkan es langsung pada kulit. Pertama-tama bungkus dalam handuk atau kain.

- **Langkah 5**

Tunggu bantuan medis atau larikan ke rumah sakit.

D. Pertolongan Pertama Gigitan Binatang Berbisa

Penanganan Digigit Ular Berbisa

- Penderita diharapkan untuk beristirahat dan meminimalisir gerakan.
- Letakkan tempat gigitan lebih rendah dari posisi tubuh lainnya.
- Bersihkan tempat gigitan, **hindari membilas dengan air**, kemudian tutup dengan kain kering yang bersih.
- Lepaskan cincin atau jam tangan dari anggota tubuh yang digigit, supaya tidak memperparah anggota tubuh yang membengkak.
- Longgarkan pakaian yang dipakai, namun tidak perlu sampai melepaskannya.
- Tidak diperbolehkan menyedot bisa ular dari tempat gigitan, atau menyayat kulit agar bisa keluar bersama darah.
- Hindari menggosok dengan zat kimia, atau mengompres dengan air panas atau es pada luka gigitan.
- Segera cari pertolongan medis.
- Apabila ular yang menggigit tidak berbisa, dokter akan memberikan terapi antibiotik dan serum anti

tetanus sesuai dengan indikasi. Untuk mengurangi gejala nyeri yang ada, penderita dapat meminum anti nyeri seperti parasetamol.

Penanganan gigitan Lipan

1. Kompres dengan yang dingin dan cuci dengan obat antiseptic
2. Beri obat pelawan rasa sakit, bila gelisah bawa ke paramedik

Penanganan Gigitan Lintah dan Pacet

- Lepaskan lintah dengan bantuan air tembakau/air garam
- Bila ada tanda-tanda reaksi kepekaan, gosok dengan obat atau salep anti gatal

Penanganan gigitan lebah yang harus segera dilakukan dengan segera adalah :

- Saat lebah madu menyengat, biasanya sengatan lebah masih menancap. Cabut dengan segera sengatan tersebut secara hati - hati menggunakan kuku jari. Jangan pencet kulit anda karena akan menyebabkan racun bisa bertambah masuk kedalam tubuh.
- Segera cuci daerah yang tersengat dengan air dan bersihkan dengan sabun.

- Kompres kulit dengan air dingin atau es untuk mengurangi penyerapan dan penyebaran racun kedalam tubuh.
- Oleskan krim atau obat khusus ke kulit. Baking soda juga dapat meringankan luka sengatan. Tambahkan sedikit air untuk mengurangi rasa tidak nyaman di kulit.

E. Pertolongan pada kondisi Tersedak atau choking

Tersedak atau choking adalah salah satu kegawatdaruratan medis di mana terdapat obyek baik padat maupun cair yang menyumbat saluran napas sehingga membutuhkan tindakan pertolongan sesegera mungkin.



1. Lakukan pukulan pada punggungnya, disebut dengan “back blows”



Lakukan sebanyak 5 pukulan di antara tulang belikat kiri dan kanan punggung orang tersebut dengan tumit tangan Anda.

2. Jika orang tersebut masih tersedak,

lakukan sodoran pada perut yang disebut dengan “abdominal thrust”

Jika orang tersebut terlalu gemuk, lakukan sodoran-perut/ abdominal thrust:

- Berdiri di belakang orang tersebut dan lingkarkan lengan Anda di sekitar pinggang orang yang tersedak.
- Letakkan genggam tangan Anda di atas pusar orang tersebut. Raih tangan Anda dengan tangan lainnya.
- Tarik dengan cepat dan dalam ke atas seolah Anda mencoba mengangkat orang tersedak tersebut ke atas.
- Lakukan dengan total 5 kali abdominal thrust.
- Jika benda yang tersumbat di saluran napas belum terlepas, lanjutkan siklus 5 pukulan punggung (back blow) dan 5 kali abdominal thrust sampai obyek yang menyebabkan tersedak keluar atau orang mulai bernapas atau batuk.
- Ambil objek dari mulutnya hanya jika Anda dapat melihatnya di mulut. Jangan pernah melakukan sapuan jari ke dalam mulut kecuali Anda dapat melihat objek di dalam mulut seseorang.

PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK (PPOK)

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah istilah untuk berbagai penyakit paru-paru yang mempengaruhi pernapasan. Ini merujuk ke penyakit paru-paru yang kronis, progresif dan kebanyakan tidak dapat dipulihkan. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merusak saluran pernapasan yang membawa udara ke paru-paru.

Dinding saluran pernapasan menjadi menyempit dan bengkak, sehingga menghalangi aliran udara masuk dan keluar dari paru-paru. Sebagian bentuk Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dapat melukai paru-paru dan menyebabkan peningkatan perlawanan pada saluran pernapasan. Bentuk lainnya dapat membangkitkan pengeluaran dahak secara berlebihan sehingga paru-paru tidak mampu membersihkannya.

Sebagian besar penderita PPOK adalah orang-orang yang berusia paruh baya, lansia dan perokok. Penyebabnya adalah :

1. **Rokok.** Diperkirakan, sekitar 20-30 % perokok aktif menderita PPOK.

2. **Polusi udara**, misalnya asap kendaraan bermotor, debu, atau bahan kimia. Polusi udara dapat mengganggu kerja paru-paru dan meningkatkan risiko penyakit paru obstruktif kronis.
3. **Usia**. PPOK akan berkembang secara perlahan selama bertahun-tahun. Gejala penyakit umumnya muncul di usia 40 tahunan.
4. **Penyakit asma**. Penderita penyakit asma terutama yang merokok, rentan mengalami penyakit paru obstruktif kronis.

Gejala **Penyakit Paru Obstruktif Kronik** :

- Semburat biru pada kulit akibat pasokan oksigen berkurang
- Batuk kronis (terus menerus)
- Batuk berdahak, Pusing, Kelelahan
- Bunyi seperti siulan di dada
- Napas tersengal-sengal saat beristirahat dalam kasus yang parah
- Napas tersengal dengan mengeluarkan tenaga, Dada terasa kaku
- Pembengkakan telapak kaki, pergelangan kaki, kaki
- Kehilangan berat badan yang tidak disengaja

Terapi PPOK sebagai berikut :

- Berhenti merokok atau menghindari pajanan asap rokok.
- Menghindari polusi udara, misalnya asap kendaraan bermotor.
- Memasang alat pelembap udara ruangan (*air humidifier*).
- Menjaga pola makan yang sehat.
- Rutin berolahraga.
- Rutin vaksinasi, contohnya vaksin flu dan vaksin pneumokokus.
- Memeriksa diri secara berkala ke dokter agar kondisi kesehatan bisa tetap terpantau.

OLAHRAGA BAGI LANJUT USIA

Olah raga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang bila dilaksanakan secara tepat, terarah dan teratur dengan penyesuaian fisik terhadap olah raga yang dilakukan seperti

1. Latihan dilaksanakan secara berjenjang
2. Hindarkan pertandingan untuk prestasi
3. Lansia tidak berpenyakit berat atau dilarang dokter

Pemberian olahraga untuk lansia bertujuan untuk, perbaikan otot untuk membantu tubuh agar dapat bergerak, perbaikan stamina agar secara lambat laun menaikkan kemampuan fisik atau tubuh, serta, membangun kontak psikologis lebih luas untuk menghindari perasaan terisolir.

Olahraga yang baik untuk lansia

1. Pekerjaan Rumah dan Berkebun

Kegiatan ini dapat memberikan suatu latihan yang dibutuhkan untuk menjaga kesegaran jasmani. Akan tetapi harus dikerjakan secara tepat agar nafas sedikit lebih cepat, denyut jantung lebih cepat, dan otot menjadi lelah.

2. Berjalan-jalan

Berjalan-jalan sangat baik untuk meregangkan otot-otot kaki dan bila jalannya makin lama makin cepat akan bermanfaat untuk daya tahan tubuh. Jika melangkah dengan panjang dan mengayunkan lengan 10-20 kali, maka dapat melenturkan tubuh. Joging atau berlari-lari kecil bagi lansia juga sering dilakukan walaupun sebenarnya lebih baik berjalan cepat.

Berikut merupakan beberapa hal yang perlu diperhatikan secara medis, yakni :

- a. Latihan dimulai dengan dosis berjejang (naik perlahan-lahan)
- b. Lakukan secara teratur dan tidak terlalu berat
- c. Didahului dengan senam ringan dan jalan ringan serta regangan otot
- d. Tidak boleh berhenti mendadak tetapi harus perlahan-lahan
- e. Bila merasa tak enak badan, tidak dipaksakan, demikian juga kalau sakit atau tidur kurang dari 4 jam
- f. Minum banyak air putih yang banyak
- g. Perhatikan kontradiksi latihan seperti: adanya penyakit infeksi, hipertensi lebih dari 180 mmHg untuk

sistolik dan 120 mmHg untuk diastolik, serta berpenyakit berat dan dilarang dokter

3. Renang

Berenang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Dengan berenang seluruh tubuh bergerak, kelompok otot-otot besar akan digunakan seperti otot perut, otot lengan, pinggul, pantat dan paha. Berenang (di tempat dan kualitas air yang memenuhi syarat kesehatan dan keamanan). Renang biasanya baik untuk orang-orang yang menderita penyakit lemah otot atau kekakuan sendi juga dapat melancarkan peredaran darah asalkan dilakukan secara teratur.

Selain itu, renang juga baik untuk mereka yang kelebihan berat badan, orang lanjut usia atau mereka yang menderita arthritis. Karena, ketika berenang seluruh berat badan ditahan air (mengapung); sehingga, sendi-sendi tubuh tak terlalu berat menopang badan. Dengan renang akan terlatih menggunakan pernapasan secara efisien. Dengan renang, tubuh akan membakar sekurang-kurangnya 275 kalori/jam, setara dengan bersepeda dan jalan-cepat. Berenang selama 3-5 kali seminggu serupa

manfaat olahraga aerobik yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.

4. Bersepeda

Bersepeda baik bagi penderita arthritis, karena tidak menyetuh lantai yang akan menyebabkan sakit pada sendi-sendinya.

5. Senam

Senam yang dilakukan sesuai kemampuan, yaitu senam khusus lansia. Manfaat melakukan senam secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut :

- 1) Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik
- 2) Memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia
- 3) Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan)
- 4) Memberikan rangsangan bagi syaraf-syaraf yang lemah, khususnya bagi lansia

Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Lansia

Manfaat yang dapat diperoleh bagi seorang yang berusia lanjut dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga adalah sebagai berikut :

- 1) Meningkatkan kekuatan otot jantung, memperkecil resiko serangan jantung.
- 2) Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi.
- 3) Menurunkan kadar lemak dalam tubuh sehingga membantu mengurangi berat badan yang berlebih dan terhindar dari obesitas.
- 4) Memperkuat otot-otot tubuh sehingga otot tubuh menjadi lentur dan terhindar dari penyakit rematik.
- 5) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga terhindar dari penyakit- penyakit yang menyerang kaum lansia.
- 6) Mengurangi stres dan ketegangan pikiran.

TERAPI SENAM OTAK (*BRAIN EXERCISE*)

1. Pengertian

Jenis senam, dimana gerakan2 bertujuan memicu otak baik otak kiri maupun otak kanan agar memperlambat penurunan fungsi intelektual. Senam otak merupakan gerakan-gerakan yang harmonis antara anggota tubuh bagian kanan dan bagian kiri. Gerakan semacam ini akan mengaktifkan otak kanan dan otak kiri sekaligus.

2. Tujuan

Mengaktifkan aliran darah yang akan memberikan suplai oksigen ke otak, agar otak dapat berfungsi optimal.

3. Manfaat

Senam otak sangat baik dan sangat bermanfaat, karena :

- A. Gerakannya yang menyilang dapat mengharmonisasikan, minerja otak kiri dan kanan
- B. Memperlancar aliran darah dan oksigen menuju otak
- C. Mempengaruhi otak untuk bekerja maksimal
- D. Memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektual, fungsi memori, kreatifitas, sekaligus meningkatkan kesehatan fisik

E. Mengurangi stres

F. Meningkatkan kepercayaan diri

4. Langkah-langkah senam otak

A. Tahap persiapan

Sebelum melakukan rangkaian gerakan senam otak, dianjurkan untuk meminum air terlebih dahulu karena air mengandung mineral. Air putih membantu memperlancar peredaran darah dan oksigen ke seluruh tubuh

B. Tahap pelaksanaan

Berikut ini beberapa gerakan senam otak :



Cara melakukan gerakan :

Gerakan dengan membuat angka delapan tidur di udara, tangan mengepal dan jari jempol ke atas, dimulai dengan menggerakkan kepala ke sebelah kiri atas dan membentuk angka delapan tidur. Diikuti dengan gerakan mata melihat ke ujung jari jempol. Buatlah angka 8 tidur 3 kali setiap tangan dan dilanjutkan 3 kali dengan kedua tangan.

Gambar 1.

8 Tidur (*Lazy 8*)

Fungsinya :

- a. Melepaskan ketegangan mata, tengkuk, dan bahu pada waktu memusatkan perhatian dan meningkatkan kedalaman persepsi
- b. Meningkatkan pemusatan, keseimbangan dan koordinasi.

Gerakan



Gambar 2 .
Burung Hantu (*The Owl*)

Cara melakukan gerakan dan Fungsinya

Cara melakukan gerakan : Urutlah otot bahu kiri dan kanan. Tarik napas saat kepala berada di posisi tengah, kemudian embuskan napas ke samping atau ke otot yang tegang sambil relaks. Ulangi gerakan dengan tangan kiri. Fungsinya :

- a. Melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stress.
- b. Menyeimbangkan otot leher dan tengkuk (Mengurangi sikap tubuh yang terlalu condong ke depan)
- c. Menegakkan kepala (Membantu mengurangi kebiasaan memiringkan

kepala atau bersandar pada siku

Gambar 3. Gerakan memutar ibu jari ke arah dalam dan arah luar sebanyak 8 hitungan, mata melihat ibu jari sebagai titik fokus.

KESEHATAN REPRODUKSI PADA LANSIA

Menopause

Istilah dari menopause itu sendiri berarti wanita mengalami berhenti dari menstruasi dan merupakan tanda akhir dari periode reproduksinya. Biasanya, para wanita mengalami menopause pada usia 50 tahun.

Menopause pada wanita terbagi menjadi 2 jenis, diantaranya :

1. Menopause premature

Menopause premature ialah menopause yang terjadi dibawah usia 40 tahun. Menopause premature ditandai dengan apabila terjadi penghentian masa menstruasi sebelumnya tepat pada waktunya disertai dengan tanda hot flushes serta peningkatan kadar hormone gonadotropin.

2. Menopause terlambat

Umumnya batas usia terjadinya menopause adalah usia 52 tahun. Faktor yang mendorong mengapa di usia 52 tahun masih ada wanita yang mengalami menstruasi, diantaranya adalah konstitusional,

fibromioma uteri dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen.

Gejala Menopause

- Sensasi rasa panas, berkeringat, dan jantung berdebar (hot flushes).
- Berkeringat pada malam hari.
- Gangguan tidur, seperti sering terbangun tiba-tiba dan insomnia, yang juga dapat menyebabkan sulit konsentrasi.
- Emosi yang tidak stabil, seperti ucing-uringan, sedih, atau depresi.
- Kenaikan berat badan dan metabolisme yang lamban.

Tips untuk wanita tetap fit dan aktif di usia 50an

- Mengonsumsi makanan seimbang yaitu makanan yang rendah lemak, makanan yang berkadar garam rendah dan mengandung sedikit gula, perbanyak sayuran, buah-buahan, vitamin dan mineral.
- Olahraga secara teratur seperti jogging, berenang, naik sepeda, ataupun berdansa untuk mempertahankan kebugaran. Dengan berolahraga, dapat menyehatkan jantung dan tulang, mengatur berat badan,

menyegarkan tubuh, dan dapat memperbaiki suasana hati.

- Selalu berpikiran positif, melakukan aktivitas sosial dan tetap beribadah.

Andropouse

Andropause adalah kondisi pria usia setengah baya (40 – 60 tahun) dengan gejala, tanda dan keluhan yang mirip dengan menopause pada wanita. Dimana terjadi penurunan fungsi hormon androgen dan testosteron.

Gejala Andropause :

- Merasa cepat lelah
- Berkeringat cukup banyak setiap malam
- Nafsu makan berkurang
- Melemahnya daya ingat
- Susah tidur atau insomnia
- Lebih sensitif

Langkah Mengatasi Andropause :

- Makan makanan yang tepat , contohnya makanan pokok nasi atau biji-bijian, sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, tahu, daging.

- Jaga kebugaran fisik , melakukan olahraga secara teratur seperti melakukan senam dipagi hari.
- Minum vitamin.
- Memeriksa kesehatan secara teratur.
- Kurangi stress.
- Memberikan dukungan dari teman sesama lansia.

CEK LIST PEMERIKSAAN KOGNITIF LANJUT USIA

Nama :

Usia :

Alamat :

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah :
2. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu :
3. Hasil Pemeriksaan Kolesterol :
4. Penilaian dengan AMT (Abbreviated Mental Test)

Uraian		Salah = 0	Benar = 1
A	Berapakah umur anda ?		
B	Jam berapa sekarang ?		
C	Dimana alamat rumah anda ?		
D	Tahun berapa sekarang ?		
E	Saat ini kita sedang berada dimana ?		
F	Mampukan lansia/pasien mengenali dokter/ perawat ?		
G	Tahun berapa Indonesia merdeka ?		
H	Siapa nama gubernur DIY sekarang ?		

I	Tahun berapa anda lahir ?		
J	Menghitung mundur dari 20 sampai 1		
K	Perasaan hati (afek) : pilih sesuai kondisi pasien / lansia 1.Baik 2. Labil 3.Depresi 4.Gelisah 5. Cemas		

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Lansia

Promosi kesehatan dan perilaku hidup sehat (PHBS) sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Mempraktikkan PHBS secara konsisten dapat membantu lansia menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang baik saat menua. Berikut adalah beberapa praktik PHBS yang direkomendasikan untuk lansia:

1. Pola Makan Sehat: Lansia perlu menerapkan pola makan sehat yang terdiri dari berbagai jenis makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein tanpa lemak, dan produk susu rendah lemak. Menghindari makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh juga penting.
2. Aktivitas Fisik: Berolahraga secara teratur adalah kunci untuk memelihara kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik seperti berjalan, berenang, atau yoga dapat membantu memperkuat otot, meningkatkan keseimbangan, dan menjaga fleksibilitas.
3. Jaga Kesehatan Mental: Lansia perlu menjaga kesehatan mental mereka dengan cara melakukan kegiatan yang

menyenangkan, seperti hobi atau aktivitas sosial. Penting juga untuk mengelola stres dan mencari dukungan jika diperlukan.

4. **Hindari Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol yang Berlebihan:** Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis dan mempercepat proses penuaan. Oleh karena itu, penting untuk menghindari atau mengurangi kebiasaan tersebut.
5. **Perawatan Gigi dan Mulut:** Menjaga kesehatan gigi dan mulut sangat penting untuk mencegah masalah seperti infeksi gusi, pembusukan gigi, atau penyakit periodontal. Lansia perlu menyikat gigi secara teratur, menggunakan benang gigi, dan melakukan kunjungan rutin ke dokter gigi.
6. **Jaga Kualitas Tidur:** Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Lansia sebaiknya mencoba untuk tidur yang cukup setiap malam dan mencari bantuan jika mengalami masalah tidur.
7. **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin secara teratur adalah cara yang baik

untuk mendeteksi dini masalah kesehatan dan mencegah perkembangan penyakit yang lebih serius.

8. **Hindari Cedera:** Lansia perlu berhati-hati untuk menghindari cedera, terutama jatuh, yang dapat menjadi risiko yang lebih tinggi pada usia lanjut. Menggunakan alat bantu seperti tongkat atau kursi roda jika diperlukan dapat membantu mengurangi risiko cedera.

SENAM KAKI DIABETES MELLITUS (DM)

Senam kaki sendiri diharapkan dapat mengurangi kejadian komplikasi yang terjadi pada kaki pada pasien *Diabetes Mellitus* seperti luka infeksi yang tidak kunjung sembuh serta menyebar luar akan dapat tidak terjadi, gerakan senam ini sangat mudah serepitisi dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan serta waktu yang dilakukan untuk olahraga ini juga tidak begitu lama hanya sekitar 15-30 menit dan tidak memerlukan peralatan yang rumit namun anda hanya bisa menggunakan kursi dan sehelai koran bekas. Senam kaki diabetes adalah suatu kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Erwanto, 2019).

Tujuan dan manfaat melakukan senam kaki:

1. Memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot kecil.
2. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki.
3. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha.
4. Mengatasi keterbatasan gerak.

5.

Langkah - langkah senam diabetes

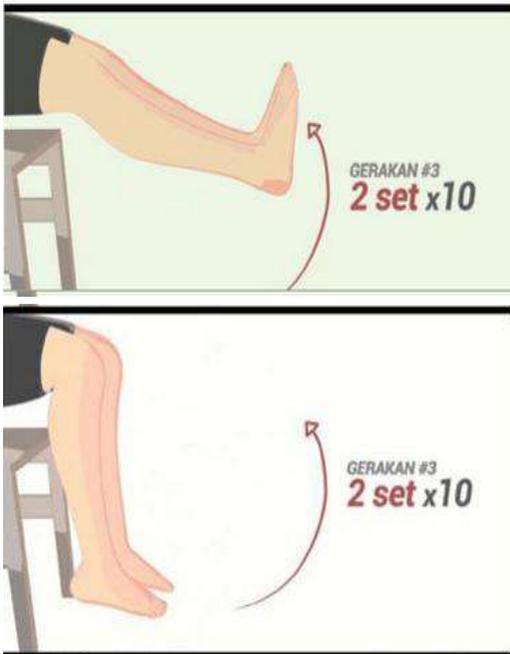


Dengan tumit yang diletakkan di lantai, gerakan jari-jari kaki ke atas dan kebawah, ulangi sebanyak 2 set x 10 repetisi



Angkat telapak kaki kiri ke atas dengan bertumpu dengan tumit, lakukan gerakan memutar keluar dengan pergerakan pada telapak kaki sebanyak 2 set x 10 repetisi, lakukan gerakan

bergantian pada kaki yang satunya.



Angkat kaki sejajar, gerakan kaki ke depan dan kebelakang sebanyak 2 set x 10 repetisi



Angkat kaki sejajar gerakan telapak kaki ke depan dan ke belakang

sebanyak 2 set x 10 repetisi.

Selanjutnya luruskan salah satu kaki dan angkat. Lalu

putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 dilakukan secara bergantian.



Letakkan
selembar koran
dilantai.

Kemudian bentuk
kertas koran
tersebut menjadi
seperti bola
dengan kedua
belah kaki.

Lalu buka
kembali bola
tersebut menjadi
lembaran seperti
semula

menggunakan
kedua belah kaki.

Gerakan ini
dilakukan hanya
sekali saja.



Sumber : Erwanto, 2019

Kemudian robek koran menjadi 2 bagian, lalu pisahkan kedua bagian koran tersebut.

Sebagian koran di sobek - sobek menjadi kecil - kecil dengan kedua kaki.

Kemudian pindahkan kumpulan sobekan - sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh

tadi. Lalu
bungkus semua
sobekan -
sobekan tadi
dengan kedua
kaki kanan dan
kiri menjadi
bentuk bola.

SENAM WAJAH

Senam wajah dapat memberikan sejumlah manfaat yang bermanfaat bagi lansia:

1. Meningkatkan Elastisitas Kulit: Latihan senam wajah dapat membantu meningkatkan elastisitas kulit, membantu mengurangi munculnya keriput dan garis-garis halus.
2. Merangsang Sirkulasi Darah: Gerakan-gerakan senam wajah dapat merangsang sirkulasi darah ke area wajah, membantu menyuplai nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk kesehatan kulit.
3. Pemeliharaan Otot Wajah: Senam wajah membantu memelihara kekuatan dan tonus otot wajah, mencegah kekakuan dan kelemahan otot yang dapat terjadi seiring penuaan.
4. Pengelolaan Tekanan Darah: Aktivitas fisik, termasuk senam wajah ringan, dapat membantu dalam pengelolaan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular
5. Peningkatan Kesejahteraan Emosional: Aktivitas senam wajah juga dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan emosional. Melibatkan diri dalam

kegiatan fisik dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon kebahagiaan.

6. Mengurangi Kekakuan dan Kekeringan Kulit: Gerakan senam wajah dapat membantu mengurangi kekakuan dan kekeringan kulit dengan merangsang produksi minyak alami kulit.
7. Meningkatkan Kualitas Tidur: Aktivitas fisik teratur, termasuk senam wajah, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
8. Peningkatan Kesadaran Tubuh: Melalui latihan senam wajah, lansia dapat meningkatkan kesadaran terhadap bagian-bagian wajah dan meningkatkan kontrol atas ekspresi wajah.

Senam wajah dapat menjadi aktivitas yang baik untuk lansia, membantu menjaga elastisitas kulit, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang otot-otot wajah. Berikut adalah beberapa latihan senam wajah yang dapat bermanfaat:

1. Latihan Peregangan Pipi:

- Senyum lebar, kemudian tahan selama beberapa detik sambil merasa peregangan di pipi.
- Kembali ke posisi awal dan ulangi beberapa kali.

2. Gerakan Mengangguk:

- Luruskan kepala dan anggukkan kepala ke depan, lalu kembali ke posisi awal.
- Ulangi gerakan ini untuk merangsang otot leher dan dagu.

3. Latihan Mengembangkan Mulut:

- Buka mulut lebar-lebar seakan-akan ingin mengucapkan huruf "O"
- Tahan posisi selama beberapa detik dan ulangi beberapa kali.

4. Senam Mata:

- Kerutkan mata sekuat mungkin, tahan sebentar, lalu lepaskan.
- Ulangi gerakan ini untuk merangsang otot-otot sekitar mata.

5. Latihan Duduk Singkat:

- Duduk tegak dan angkat kedua alis sejajar sambil merentangkan mata lebar-lebar.
- Tahan sebentar dan lepaskan.

6. Peregangan Leher:

- Putar leher secara perlahan ke kanan dan kiri untuk meningkatkan fleksibilitas leher.
- Angkat dan turunkan bahu selama gerakan ini.

7. Pijatan Wajah:

- Gunakan ujung jari untuk memberikan pijatan lembut di area pipi, dahi, dan sekitar mata

Beberapa variasi gerakan akan ditunjukkan dalam video

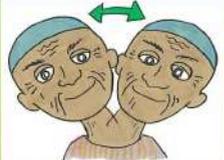
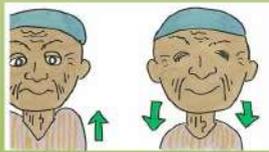
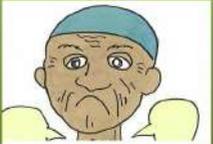
PROSEDUR LATIHAN OTOT OTOT WAJAH

Tiap fase (1-3) pada tiap sesi membutuhkan waktu sekitar 10 detik, setelah melewati fase 1-3 relaks dan atur nafas, lalu ulangi sesi ini 3 kali

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
<ul style="list-style-type: none">•Atur nafas•Tarik bibir ke samping•Gerakkan pipi ke arah atas•Tutup mata Anda rapat-rapat	<ul style="list-style-type: none">•Buka mulut dan mata anda semaksimal mungkin•Kembali ke posisi relaks	<ul style="list-style-type: none">•Tutup mulut anda rapat-rapat•Tiupkan udara ke dalam mulut•Gerakkan pipi ke kiri dan kanan dalam keadaan mulut tertutup

Waktu yang direkomendasikan:
Waktu latihan yang direkomendasikan adalah pagi hari setelah bangun tidur dan mencuci muka → akan merasa segar dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik

Untuk yang memiliki kelemahan dalam menelan

 <p>Latihan leher: Gerakan leher anda perlahan-lahan ke kiri dan ke kanan (ulangi 5 times)</p>	 <p>Latihan bahu: Gerakan bahu ke atas dan ke bawah beberapa kali (ulangi 10 kali)</p>
 <p>Latihan menelan: Dalam keadaan rileks , lakukan dua kali gerakan menelan</p>	

SENAM LIDAH

Senam lidah adalah serangkaian latihan atau gerakan yang dirancang khusus untuk melibatkan, menguatkan, dan meningkatkan keberfungsian otot-otot lidah. Tujuan dari senam lidah dapat bervariasi, termasuk untuk meningkatkan keterampilan bicara, merangsang produksi air liur, meningkatkan kontrol lidah, dan mencegah atau mengurangi atrofi otot lidah.

Senam lidah dapat melibatkan berbagai latihan dan gerakan yang ditargetkan pada otot-otot lidah dan area sekitarnya. Beberapa contoh senam lidah termasuk:

1. Menggerakkan Lidah Ke Samping dan Atas-Bawah: Gerakan sederhana ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot lidah.
2. Menekan Lidah ke Atap Mulut: Latihan ini dapat melibatkan menekan lidah ke atas dengan kuat, membantu melatih otot-otot di bagian atas lidah.
3. Menarik Lidah ke Belakang: Gerakan ini dapat membantu meningkatkan kontrol dan koordinasi gerakan lidah.

4. Mengunyah Gum atau Mengunyah Benda Lain: Aktivitas mengunyah dapat merangsang otot-otot lidah dan sekitarnya.
5. Mengucapkan Suara-Suara Tertentu: Berbicara atau mengucapkan suara tertentu dengan memanfaatkan pergerakan lidah dapat menjadi latihan senam lidah yang efektif.

Senam lidah dapat memberikan manfaat dalam berbagai konteks, termasuk dalam terapi wicara untuk individu dengan masalah bicara, dalam pencegahan kehilangan fungsi lidah pada lansia, atau sebagai bagian dari program rehabilitasi setelah cedera atau kondisi medis tertentu.



PROSEDUR PEMIJATAN KLENJAR AIR LIUR

1. Cek posisi kelenjar air liur



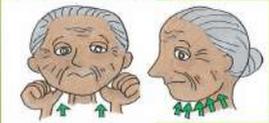
Setelah memeriksa letak kelenjar air liur lakukan latihan 1-3 dan ulangi 2-3 kali

1 Stimulasi kelenjar Parotis



Letakkan 4 jari di area pipi dekat gigi geraham belakang, pijat kelenjar secara perlahan dari belakang ke depan dengan gerakan memutar (ulangi 10 kali)

2 Stimulasi kelenjar Submandibularis



•Letakkan kedua ibu jari di bagian dalam batas tulang rahang dan pijat perlahan ke arah atas
•Tekan perlahan 5 titik (seperti dalam gambar), mulai dari bawah telinga hingga dagu (ulangi tiap poin 5 kali)

3 Stimulasi kelenjar Sublingualis



Dengan kedua ibu jari sejajar, tekan area di bawah lidah ke arah atas dengan kuat (ulangi 10 kali)

Senam lidah untuk lansia dapat memberikan beberapa manfaat yang berfokus pada kesehatan oral dan fungsi lidah. Berikut adalah beberapa fungsi senam lidah untuk lansia:

1. Peningkatan Kekuatan Otot Lidah: Seiring bertambahnya usia, otot lidah dapat mengalami penurunan kekuatan. Senam lidah dapat membantu meningkatkan kekuatan otot lidah, membantu dalam tugas-tugas sehari-hari seperti mengunyah dan menelan.
2. Peningkatan Koordinasi Gerakan Lidah: Latihan senam lidah dapat meningkatkan koordinasi gerakan lidah. Ini

dapat membantu lansia dalam menjaga kontrol lidah untuk fungsi bicara dan menelan yang lebih baik.

3. Stimulasi Produksi Air Liur: Otot lidah yang sehat dapat membantu dalam merangsang produksi air liur. Ini penting karena air liur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan gigi dan membantu proses pencernaan.
4. Pencegahan Kehilangan Fungsi Lidah: Senam lidah dapat membantu mencegah atrofi otot lidah dan mempertahankan fungsi lidah yang optimal pada lansia.
5. Meningkatkan Kontrol Pada Aktivitas Bicara: Latihan lidah dapat meningkatkan kontrol dan ketepatan gerakan lidah saat berbicara. Ini bisa membantu mengurangi kesulitan dalam berbicara yang mungkin timbul seiring bertambahnya usia.
6. Pemeliharaan Fleksibilitas Lidah: Senam lidah dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas lidah. Fleksibilitas yang baik pada lidah penting untuk fungsi bicara dan menelan yang efektif.
7. Manfaat Psikososial: Selain manfaat fisik, senam lidah juga dapat memberikan manfaat psikososial. Aktivitas ini dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan

bermanfaat secara sosial, membantu mencegah rasa kesepian atau isolasi.

8. Peningkatan Kesadaran Mulut: Senam lidah melibatkan kesadaran terhadap gerakan lidah. Ini dapat membantu lansia menjadi lebih sadar terhadap kondisi mulut mereka dan meningkatkan kepatuhan terhadap perawatan oral.

SENAM JANTUNG SEHAT LANSIA

Senam jantung sehat adalah aktifitas olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, Gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat mememasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. (Yayasan Jantung Sehat Indonesia, 2001).

Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika denyut nadinya normal dan stabil. Karena itu, perbaikan denyut nadi juga menjadi salah satu tujuan dari senam jantung. Permasalahan yang sering muncul adalah tidak mudah untuk memiliki komitmen untuk bisa melakukan senam jantung seara rutin. Apalagi untuk kelompok lansia, sangat dianjurkan untuk melakukan senam jantung sehat lansia yang aman dan tepat. Dengan olahraga ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia.

Untuk memelihara kesehatan jantung, salah satu yang dapat dilakukan adalah senam jantung sehat yang dilaksanakan secara rutin. Manfaat senam jantung sehat ini adalah sebagai berikut :

1. Memperbaiki denyut nadi

Denyut nadi salah satu komponen yang amat penting untuk menunjukkan Kesehatan jantung. Untuk itu,

senam jantung ditujukan untuk memperbaiki denyut nadi, sehingga jika denyut nadi baik, maka jantungpun akan sehat.

2. Melancarkan aliran darah

Fungsi ini sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung karena dapat mencegah terjadinya penyakit stroke, jantung koroner, dan penyakit jantung lainnya. Selain itu, juga bisa membantu mengurangi penyumbatan pembuluh darah yang diakibatkan oleh timbunan lemak dan kolesterol karena gaya hidup yang tidak sehat.

3. Metabolisme berjalan baik

Dapat memperbaiki metabolisme dalam tubuh, sehingga dapat berjalan dengan baik. Bagi lansia yang ingin menghindari penyakit jantung sejak dini, sebaiknya melakukan olah raga secara rutin dan teratur. Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia diperlukan aktivitas fisik/olahraga yang aman dan tepat bagi lansia.

Agar olahraga yang dilakukan lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia sebaiknya memperhatikan konsep *Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT)*. *Frequency* artinya jumlah latihan yang

dilakukan setiap minggu, Intensity artinya takaran latihan, Time artinya waktu melaksanakan setiap latihan, dan Type artinya jenis latihan (*American College of Sports Medicine, 2015*).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan peningkatan daya tahan jantung dan paru. Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru, lansia dapat melakukan latihan 3-5 kali/minggu dengan intensitas latihan ringan dan sedang (intensitas ringan : 50-60% Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan intensitas sedang 60-75% DNM).

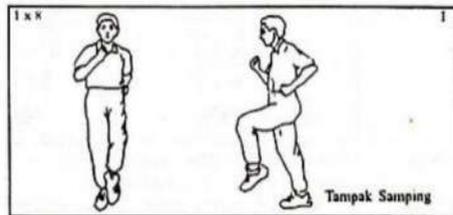
Waktu yang diperlukan setiap melaksanakan latihan selama 20-60 menit/latihan dengan tipe latihan aerobik. Hasil latihan akan meningkatkan daya tahan jantung dan paru setelah berolahraga selama 6-12 minggu dan stabil setelah 20 minggu.

Prinsip senam jantung sehat lansia adalah pemanasan atau peregangan, latihan inti dan pendinginan. Peregangan merupakan syarat mutlak bagi setiap permulaan aktifitas olahraga yang bertujuan untuk mencegah cedera atau robek otot. Peregangan dalam senam jantung sehat lansia akan mempersiapkan tubuh menerima beban latihan, khususnya jantung dan peredaran darah.

Gerakan Senam Jantung Sehat untuk Lansia
(Senam Jantung Sehat Seri III, 2015)

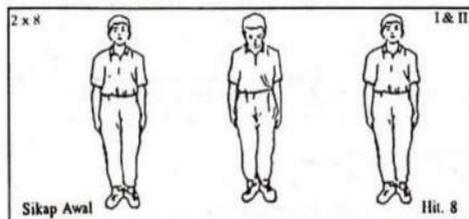
A. Pemanasan atau peregangan

1. Jalan di tempat



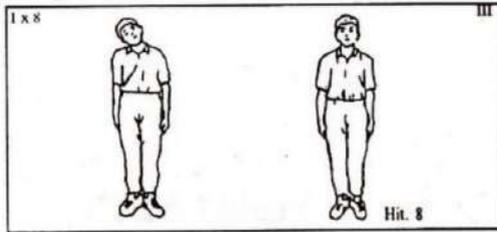
Gambar 1. Gerakan Jalan di Tempat

2. Menundukkan kepala



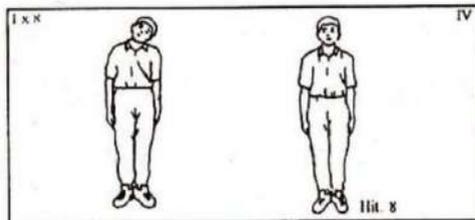
Gambar 2. Gerakan Menundukkan Kepala

3. Memiringkan kepala ke kanan



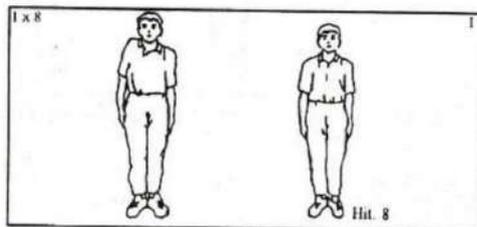
Gambar 3. Gerakan Memiringkan Kepala ke Kanan

4. Memiringkan kepala ke kiri



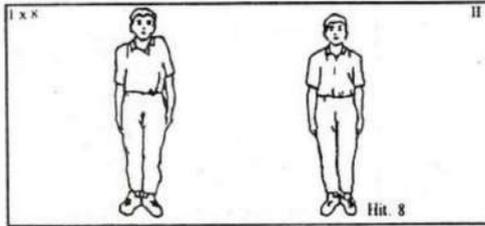
Gambar 4. Gerakan Memiringkan Kepala ke Kiri

5. Mengangkat bahu ke kanan



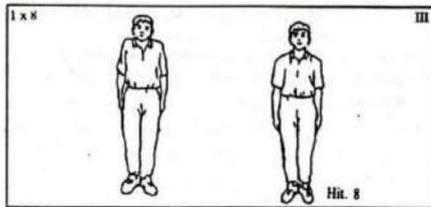
Gambar 5. Gerakan Mengangkat Bahu ke Kanan

6. Mengangkat bahu ke kiri



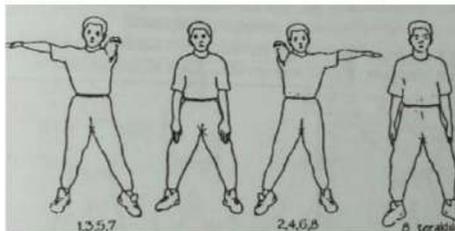
Gambar 6. Gerakan Mengangkat Bahu ke Kiri

7. Mengangkat kedua bahu



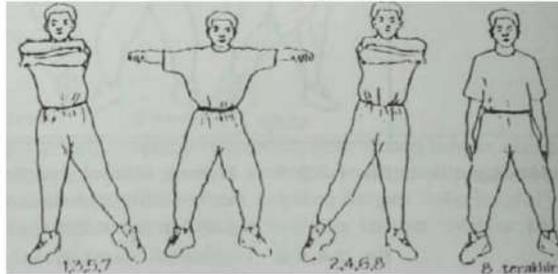
Gambar 7. Gerakan Mengangkat Kedua Bahu

8. Mengayunkan ke muka samping dan putar lengan



Gambar 8. Gerakan Mengayunkan ke Muka-Samping dan Putar Lengan

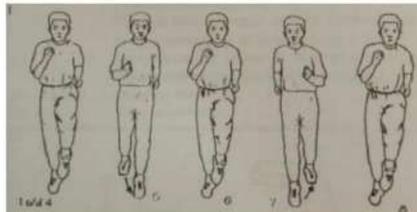
9. Menggerakkan dada, lengan dan punggung



Gambar 9. Gerakan Menggerakkan dada, lengan dan punggung

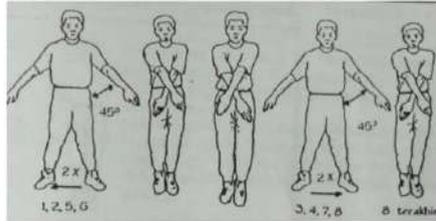
B. Latihan Inti

1. Jalan di tempat dan melangkah maju mundur



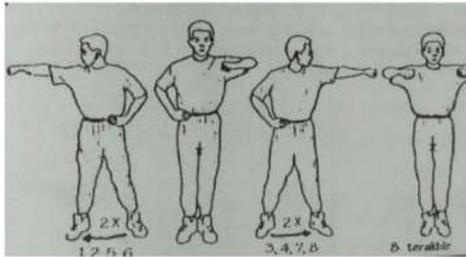
Gambar 10. Gerakan Jalan di Tempat dan Melangkah Maju Mundur

2. Gerakan silang, buka lengan di muka paha



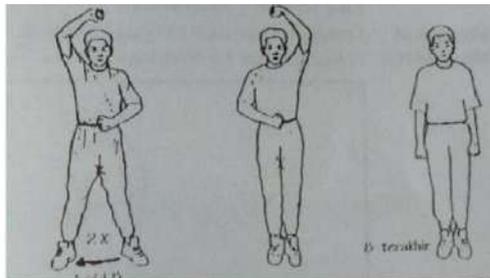
Gambar 11. Gerakan Silang-Buka Lengan di Muka Paha

3. Lurus tekuk setinggi bahu



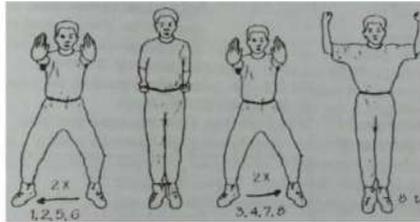
Gambar 12. Lurus-tekuk Siku Setinggi Bahu

4. Ayun siku ke atas bawah dan luruskan muka



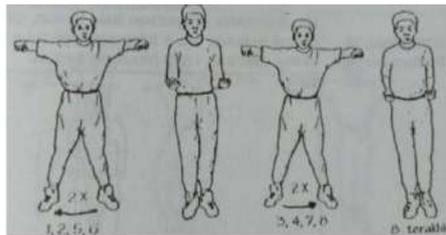
Gambar 13. Gerakan Ayun Siku ke Atas-Bawah Dan Luruske Muka

5. Gerakan mendorong lengan ke muka dan atas



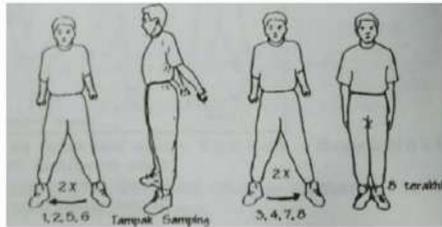
Gambar 14. Gerakan Mendorong Lengan ke Muka dan Atas

6. Gerakan angkat siku dan dorong telapak tangan



Gambar 15. Gerakan Angkat Siku dan Dorong Telapak Tangan

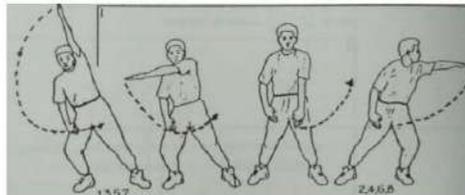
7. Gerakan luruskan lengan bawah dan silang lengan



Gambar 16. Gerakan Luruskan Lengan Bawah dan Silang Lengan

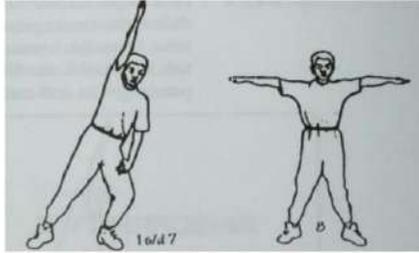
C. Pendinginan

1. Gerakan mengayunkan tangan ke samping dan atas



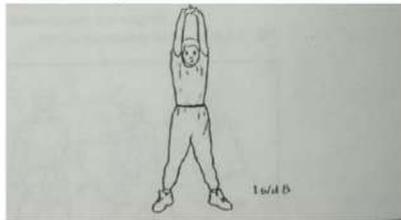
Gambar 17. Gerakan Mengayunkan Tangan ke Samping dan Atas

2. Gerakan mengangkat lengan ke atas dan samping



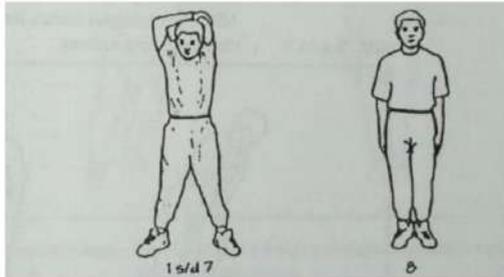
Gambar 18. Gerakan Mengangkat Lengan ke Atas dan Samping

3. Gerakan menahan lengan di atas



Gambar 19. Gerakan Menahan Lengan di Atas

4. Gerakan menekuk siku ke atas dan sikap sempurna



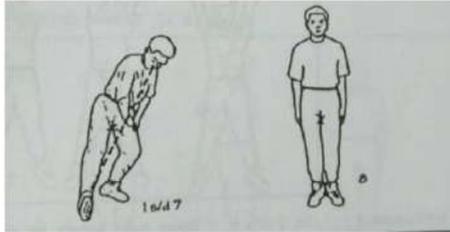
Gambar 20. Gerakan Menekuk Siku ke Atas dan Sikap Sempurna

5. Gerakan meluruskan lengan dan kaki ke belakang



Gambar 21. Gerakan Meluruskan Lengan dan Kaki ke Belakang

6. Gerakan meluruskan kaki kanan dan menekuk kaki kiri



Gambar 22. Gerakan Meluruskan Kaki Kanan dan Menekuk Kaki Kiri

Melaksanakan senam jantung sehat untuk lansia, harus dipersiapkan sebaik mungkin agar tidak terjadi cedera atau hal-hal yang tidak diinginkan. Untuk itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk lansia ketika melakukan senam jantung sehat. Beberapa tips aman lansia senam jantung sehat adalah sebagai berikut :

1. Mengawali senam dengan berdoa
2. Memastikan kondisi badan sehat, tidak dalam keadaan sakit
3. Menggunakan pakaian yang nyaman
4. Memulai secara perlahan
5. Berhenti senam jika badan terasa sakit atau tidak nyaman

6. Melaksanakan senam jantung sehat dengan hati bahagia.

Insya Allah, dengan melaksanakan senam jantung sehat secara rutin dan terukur, maka lansia akan merasakan jantung sehat dan badan bugar. Semoga bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Black, J.M dan Jacobs, E.M .1993. *Luckmann and Sorensen's Medical Surgical Nursing, a Psychophysiologic Approach*, 4th ed. Philadelphia: W.B Saunders Co.
- Boswick, John A. 2013. *Perawatan Gawat Darurat*. Jakarta : UGC
- Cayea, D and Durso, S.C . 2008. *Management of Diabetes Melitus in The Nursing home*.
- Darmojo, Boedhi,et al.2000.*Beberapa masalah penyakit pada Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Denisson, P & Denisson, G. 2006. *Buku panduan Brain Gym*. Jakarta: PT Gramedia
- Depkes RI. 2003. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan*. Depkes :Jakarta
- Endah, Dwi. 2019. *Dusun Ramah Lansia*. Yayasan Indonesia Ramah Lansia : Yogyakarta
- Endah, D. Erwanto, R. Suratmi T. Amigo T.A.E. 2019. *Buku Sekolah Caregiver Informal*. Penerbit Yayasan Indonesia Ramah Lansia : Yogyakarta

- Endah, D. Afrezah. 2018. *Elderly Friendly Village*. German. LAP Academic Publishing
- Erwanto, R., Endah D., Amigo T.A.E. 2019 *Buku Sekolah Lansia*. Penerbit Yayasan Indonesia Ramah Lansia : Yogyakarta
- Hasan, Purwakania. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta : Rajawali Press
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia .2016. *Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Knowles, Malcolm. 1979. *The Adult Learning (thirt Edition)*, Houston, Paris, London, Tokyo:Gulf Publishing Company
- Lilis, Lucky, dkk.2016. *Kesehatan Olahraga Sport Medicine*. FPOK UPI : Bandung
- Mauk, K.L. 2010. *Gerontological Nursing Competencies for Care*. Sudbury : Janes and Barlet Publisher.
- Maryam, R. Siti, dkk. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak, Iqbal Wahit, dkk. 2012. *Ilmu Keperawatan Komunitas: Konsep dan Aplikasi, Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noorkasiani & Tamher, S. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba medika

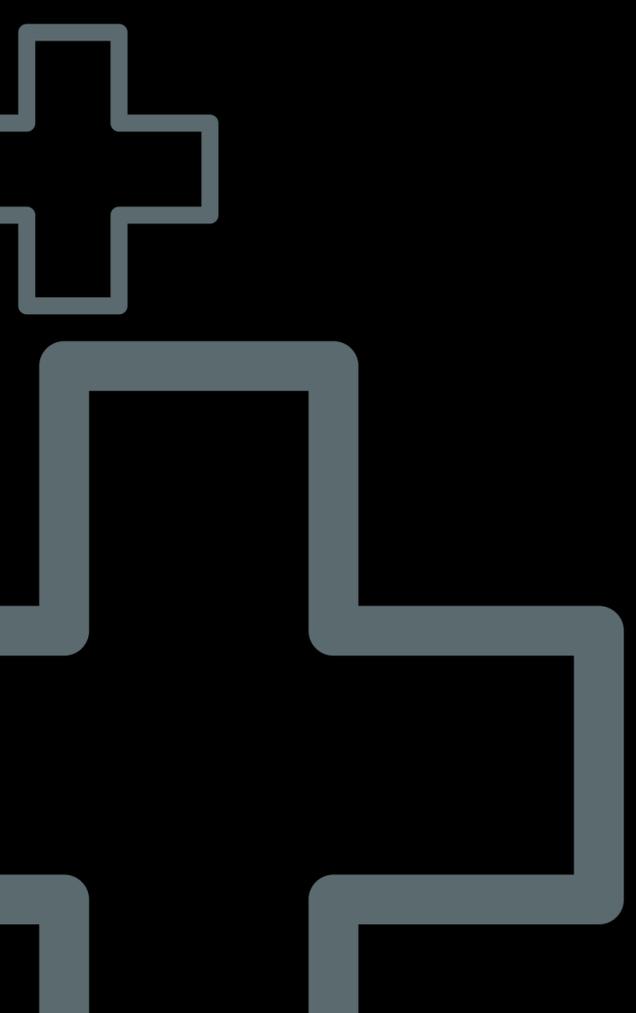
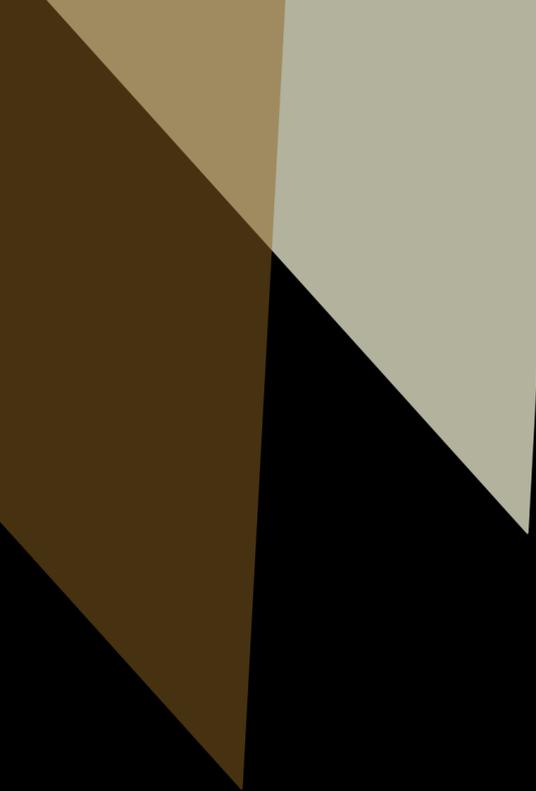
- Purwoastuti, E. 2009. *Waspada Osteoporosis*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius
- Sudoyo, A.W dkk. 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, jilid III edisi IV. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakitd Dalam FK UI : Jakarta
- Smeltzer, Suzzanne, C. 2001, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Brunner & Suddarth Ed.8.EGC : Jakarta
- Stanley, Mickey dan Patricia Gauntlett Beare. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sutrisno. 2013. *Keperawatan Kegawat Daruratan*. Jakarta : Media Aesculapins.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs/ Population Division. (2015). *Word Population Prospects Key Finding and Advance Tables*. United Nation New York.

Profil Penulis



drg. Prasasti Bintarum

Dokter Gigi di Puskesmas Imogiri I Bantul dan RSUD Muhammadiyah Bantul, Inovator *"GINASTEL"* (Gigi Sehat Badan Kuat dengan Sekolah Terpadu Lansia), Motivator Ibu-Ibu Lansia, Owner Rumah Yatim Dhu'afa Al Ma'ruf, Direktur Sekolah Lansia Salimah DIY, Pengurus Wilayah Salimah DIY, Ketua Departemen Sekolah Lansia IRL (Indonesia Ramah Lansia), Pengurus PDGI Cabang Bantul, Pengurus IMANI DIY, Juara 1 Daiyah Award SALIMAH DIY, Juara 1 Inspiration Award Majalah Dental in Dental, Juara 2 Wonderful Mom RCSM DIY, Kontributor Acara Islam dan Kesehatan Radio FM Persatuan Bantul, Tim Medis Yayasan Semesta Utama Bantul.



UPTD PUSKESMAS IMO G I R I I