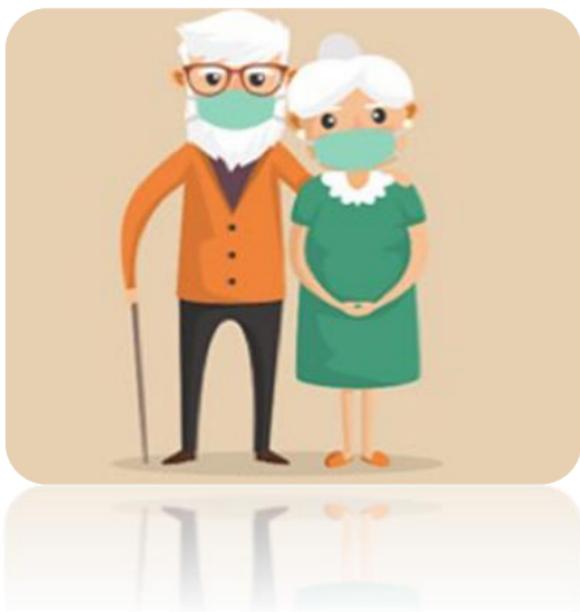




BUKU SAKU

**POLA HIDUP SEHAT BAGI
LANSIA DI MASA PANDEMI
COVID-19**



**POLTEKKES KEMENKES MALUKU
PRODI KEPERAWATAN AMBON**

Penulis:

1. Dra. Rita R. Pudyastuti, M.Kes
2. Karyadi, S.Kp.,M.PH
3. Sri Eny Setyowati, M.Kes

Editor:

Rosana Basri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan Rahmat dan Karunianya-Nya sehingga Buku Saku Pola Hidup Sehat Bagi Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Dapat Kami Selesaikan.

Kami ucapkan terima kasih kepada pihak yang turut berpartisipasi dalam penyusunan buku saku ini hingga selesai.

Semoga buku saku ini dapat memberi manfaat bagi kita semua.

Ambon, 15 September 2021

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Pola Hidup Sehat Bagi Lansia	1
A. Pengertian Pola Hidup Sehat	1
B. Manfaat Pola Hidup Sehat.....	2
C. Pencegahan Penularan Covid-19 Bagi Lansia	16
D. Vaksinasi Covid-19 Bagi Lansia...	31
Referensi	39

POLA HIDUP SEHAT BAGI LANSIA

A. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.



B. Manfaat Pola Hidup Sehat

Manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Caranya dengan memperhatikan segala aspek, mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, seperti olahraga.



Perilaku hidup bersih dan sehat bagi lansia:

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa



Masjid



Gereja



Klenteng



Pura



Vihara

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

gunakan obat sesuai anjuran petugas kesehatan.



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



4. Memelihara kebersihan gigi dan mulut lansia yaitu dengan menggosok gigi sehari 2x, apabila menggunakan gigi palsu dilepas dan dibersihkan setiap hari.



5. Biasakan melakukan aktivitas fisik (seperti : berjalan, mencuci, menyapu, dan sebagainya), serta latihan fisik (seperti : senam, berjalan, berenang, dan sebagainya), sekurangnya 30 menit sehari dan dilakukan 3 kali dalam seminggu.



6. Jauhi asap rokok dan zat adiktif lainnya (tidak merokok, tidak meminum minuman keras, serta tidak menggunakan ganja).



7. Kembangkan hobi sesuai dengan kemampuan seperti: merangkai bunga/berkebun, melukis, berdansa, memasak, merajut. Melakukan

rekreasi yang aman dan nyaman
(wisata, nonton film, dan lain-lain).



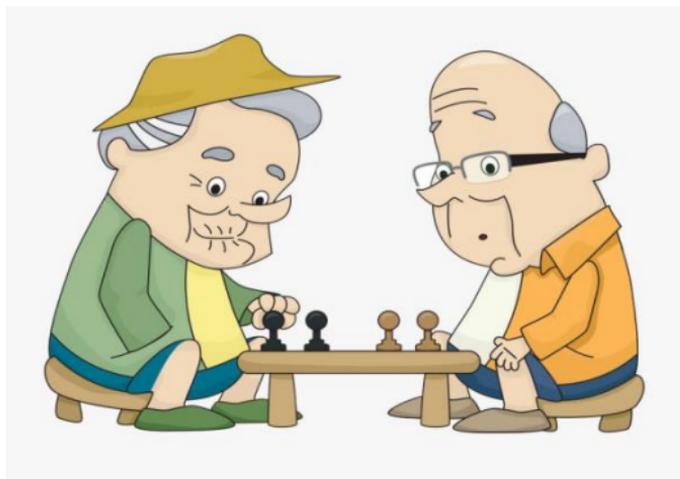
-
8. Istirahat yang cukup dan kelola stres dengan baik



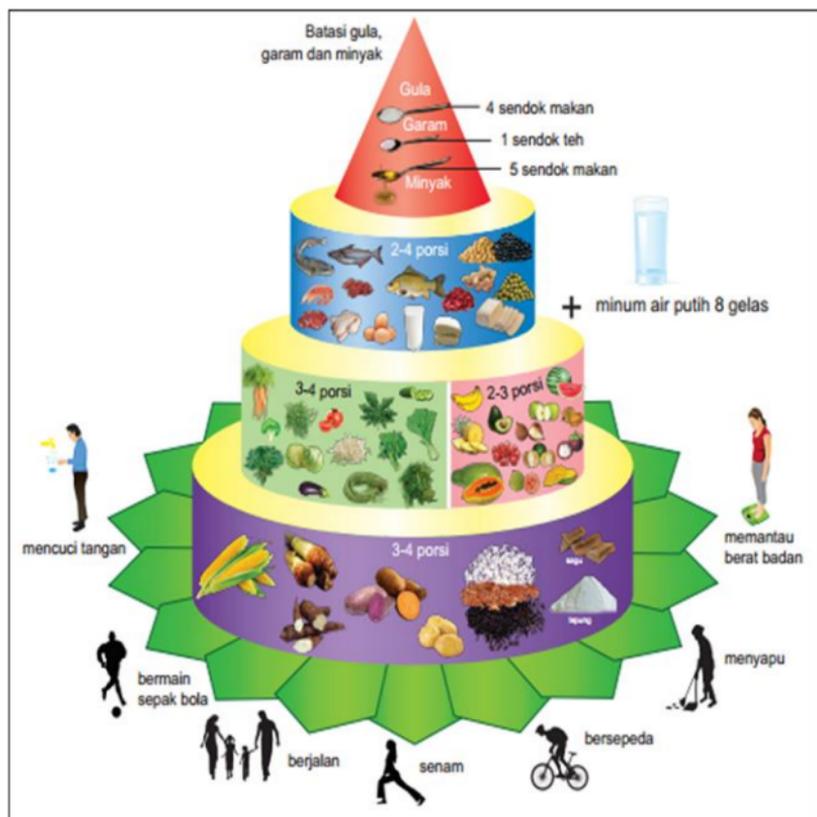
Lansia perlu menjaga pola tidur dengan durasi 7-8 jam dalam sehari. Dalam mendukung langkah istirahat yang cukup, lansia disarankan untuk mengurangi minum air yang banyak di malam hari. Karena hal tersebut dapat membuat lansia terbangun untuk ke kamar mandi sehingga mengganggu waktu tidur malam lansia.

9. Terus melakukan kegiatan mengasah otak seperti : bermain catur, mengisi teka-teki silang, membaca buku, menari, bermain

musik, bercerita, bersosialisasi, dan lain-lain.



10. Makanan gizi seimbang bagi lansia



TUMPENG GIZI SEIMBANG PANDAUAN KONSUMSI SEHARI- HARI



a. Pengaturan gizi / diet seimbang

Makanlah beraneka ragam makanan, diet sesuai kebutuhan gizi yang dianjurkan sesuai kondisi kesehatan. Banyak

makan sayur dan buah guna kebutuhan vitamin, mineral dan serat.



Banyak konsumsi makanan sumber kalsium seperti : ikan segar, ikan teri segar, sayuran hijau (bayam, brokoli, sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dan lain-lain), buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya,

mangga, alpukat, apel merah, strawberry, buah naga), kacang kedelai dan susu tinggi kalsium. Minum air putih yang cukup minimal 2 liter (8 gelas) per hari.

- b. Bahan makanan yang dibatasi untuk lansia



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

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

Anjuran konsumsi makanan sumber natrium : makanan yang

diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman bekarbonasi/bersoda.



C. Pencegahan Penularan Covid-19 Bagi Lansia

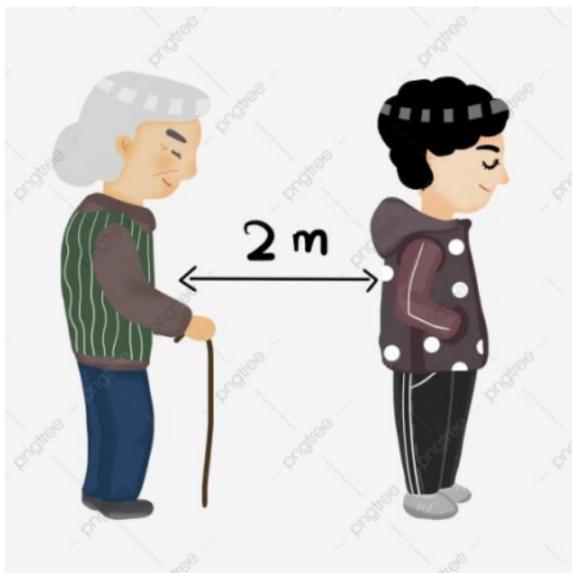
Lansia merupakan kelompok rentan yang paling berisiko

kematian akibat Covid-19, sehingga pencegahan penularan mulai dari tingkat individu, keluarga dan masyarakat menjadi sangat penting. Langkah-langkah pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia adalah sebagai berikut:

1. Tetap tinggal di rumah/*panti wreda/senior living* dan melakukan kegiatan rutin sehari-hari.

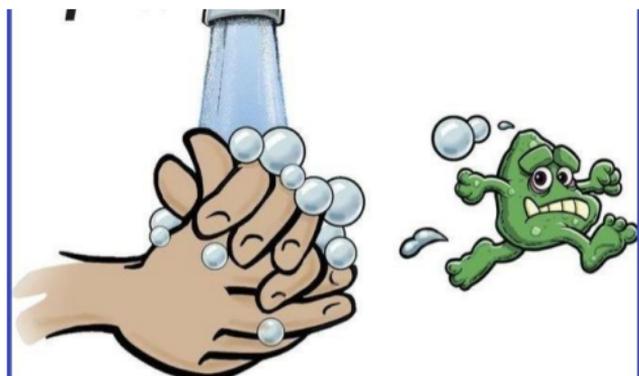


2. Menjaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain, hindari bersentuhan, bersalaman atau bercium pipi, serta jauhi orang sakit.



3. Menjaga kebersihan tangan dengan cara sering cuci tangan

dengan sabun atau dengan *hand sanitizer*.



4. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut.



5. Lansia maupun pendamping selalu memakai masker.



6. Bila batuk atau bersin, tutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu.



7. Istirahat dan tidur yang cukup, minimal 6-8 jam sehari atau lebih.



8. Menjaga lingkungan tempat tinggal agar sirkulasi udara baik dan terpapar sinar matahari.



9. Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral). Selain itu minum yang cukup, dan bila diperlukan minum multi vitamin serta hindari dan hentikan merokok.



10. Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti

olahraga ringan didalam rumah menggunakan video tutorial, mengurus tanaman disekitar rumah sambil berjemur di pagi hari, membuat kreativitas tangan untuk melatih motorik, membaca buku dan mengisi teka teki silang untuk mencegah penurunan kognisi, beribadah, memasak makanan yang disukai atau aktivitas lain yang menyenangkan.

11. Jauhi keramaian, perkumpulan dan kegiatan sosial, seperti

arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja dan lain-lain.



12. Menjaga kesehatan jiwa dan psikososial lansia dengan cara menghindari berita/informasi yang memancing rasa khawatir berlebihan, dan lebih banyak

mengakses berita/informasi positif yang memberi sugesti dan keyakinan baik serta membangkitkan optimisme. Selain itu tetap menjalin komunikasi dan silaturahmi dengan anak, cucu dan kerabat lain maupun teman melalui komunikasi jarak jauh, atau mengatur jadwal kunjungan dengan tetap memperhatikan protokol pencegahan penularan covid-19.



13. Lansia yang mempunyai penyakit kronis (seperti Hipertensi, Diabetes atau penyakit menahun lainnya) dapat melakukan pemantauan kesehatan mandiri di rumah menggunakan alat kesehatan sederhana, seperti alat

tensimeter digital, thermometer digital, alat cek darah sederhana. Selain itu pastikan obat-obatan rutin yang harus diminum setiap hari dalam jangka waktu lama tetap cukup persediaannya di rumah.



14. Lansia dianjurkan untuk tidak pergi berobat ke Puskesmas atau ke Rumah Sakit, kecuali mengalami tanda-tanda kegawatdaruratan :

- a. Perubahan kesadaran (bicara meracau, tidak nyambung, lebih sering mengantuk, tiba-tiba mengompol).
- b. Nyeri dada yang memberat.



- c. Diare, muntah-muntah, tidak mau makan, lemas yang memberat, demam tinggi $\geq 38^{\circ}\text{C}$.



- d. Jatuh yang menyebabkan nyeri hebat/kecurigaan patah tulang/ pingsan.



- e. Nyeri yang memberat.
- f. Perdarahan yang sukar berhenti.
- g. Sesak napas yang memberat.
- h. Gangguan saraf mendadak (kelemahan anggota badan, sakit kepala hebat, bicara pelo, kejang).



D. Vaksinasi covid-19 Bagi Lansia



Pemberian vaksin covid-19 pada lansia mempunyai prosedur spesifik dan berbeda yaitu interval penyuntikan vaksin, juga terdapat tahapan lain yang diberlakukan kepada lansia yaitu suhu lansia harus $37,5^{\circ}\text{C}$ ke bawah dan tekanan darah tidak boleh lebih dari 180/110 mmHg.

Terdapat tambahan pertanyaan pada tahapan wawancara yang berkaitan dengan kondisi fisik lansia, pertanyaan diberikan sebelum dilakukan penyuntikan kepada lansia.

Beberapa pertanyaan tambahan tersebut antara lain:

1. Apakah mengalami kesulitan untuk naik 10 anak tangga?
2. Apakah sering merasa kelelahan?
3. Apakah memiliki paling sedikit 5 dari 11 penyakit (hipertensi,

diabetes, kanker, penyakit paru kronis, serangan jantung, gagal jantung kongestif, nyeri dada, asma, nyeri sendi, stroke, dan penyakit ginjal)?

4. Apakah mengalami kesulitan berjalan kira-kira 100-200 meter?
5. Apakah mengalami penurunan berat badan yang bermakna dalam setahun terakhir?

Apabila ada tiga atau lebih jawaban “Ya” pada pertanyaan

tersebut, maka vaksin tidak dapat diberikan.

Menurut Sherrvy, batasan pemberian vaksin covid-19 pada lansia mulai dari usia 60 tahun hingga usia 89 tahun. Jika sudah berumur diatas 90 tahun maka sudah masuk kategori tereliminasi.



Pemberian vaksin pada kelompok lansia diharapkan bisa ikut melindungi orang lain yang belum mendapat vaksin, yakni mencegah terjadinya infeksi dan penularan atau mencegah gejala berat yang berakibat fatal jika mereka tetap terinfeksi virus.



Perlu diingat bahwa vaksinasi tidak menjadikan tubuh kebal

terhadap suatu penyakit, akan tetapi membantu kekuatan pertahanan pada tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak divaksin saat terpapar virus (menurut Sherrvy).

Selagi menunggu untuk mendapatkan giliran vaksin, penting agar keluarga membantu para lansia yang tinggal bersama untuk tetap menerapkan **pola hidup sehat**. Bagi lansia yang sudah mendapatkan vaksin covid-19, lansia masih tetap harus dikontrol oleh dokter dengan

tetap menjalankan aturan protokol kesehatan seperti tetap menggunakan masker, menjaga jarak minimal 2 meter, dan selalu menjaga kebersihan dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Sherry).



MOTTO LANSIA



Berat badan berlebihan dihindari

Aturlah makan dengan gizi seimbang

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

Agar terus berguna, lakukan kegiatan/hobi yang bermanfaat sesuai kemampuan

Gerak badan teratur wajib terus dilakukan

Iman dan taqwa ditingkatkan serta kelola stress

Awasi dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur

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

**MENUJU LANSIA SEHAT, MANDIRI,
AKTIF DAN PRODUKTIF**

REFERENSI

Kemenkes RI. 2016. *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kemenkes RI. 2020. *Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kemenkes RI.

<https://investor.id/lifestyle/238447/ini-syarat-lansia-bisa-divaksin-covid19>

<http://rsmardilestari.com/pentingnya-vaksinasi-covid19-bagi-lansia/#:~:text=Pemberian%20vaksin%20pada%20kelompok%20lansia,jika%20mereka%20tetap%20terinfeksi%20virus>