

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI POLA HIDUP SEHAT



DR RACHMAH LAKSMI AMBARDINI DKK
TIM PENGABDI UNY

Masalah Lansia (terkait fungsi pencernaan)

- Gangguan gigi geligi → makanan empuk
- Indera pengecap melemah → risiko makan terlalu asin → hipertensi
- Gerakan usus melemah → kesulitan buang air besar → perbanyak buah & sayuran
- Daya tampung makanan terbatas → makan dlm porsi kecil, lebih sering.

Lansia & Obat

- Penurunan fungsi organ → penyerapan, pendistribusian, & pembuangan limbah obat menurun.
- Perubahan komposisi tubuh → BB cenderung turun, namun lemak tubuh meningkat. Komposisi cairan tubuh berkurang, komposisi otot menurun, & penurunan massa tulang.

Penyakit pd Lansia

- Penyakit muskuloskeletal (penyakit sendi dan tulang seperti osteoarthritis, gout, rematik, osteoporosis, osteopenia, tendinitis, artralgia).
- Penyakit cerebro-kardiovaskular (stroke, penyakit jantung koroner, hipertensi, demensia, dan lain-lain),
- Penyakit saluran pernapasan (bronkhitis kronis, asma, dan lain-lain)
- Penyakit metabolik (diabetes melitus, obesitas, hipertiroid, dan lain-lain),
- Gangguan kulit (gatal, gampang alergi makanan dan lain-lain).
- Katarak
- Prostat yang membesar.

POLA HIDUP SEHAT

- Seimbang gizi
- Enyahkan rokok
- Hindari stres
- Awasi tekanan darah
- Tetap berolahraga

Gizi seimbang

- Dlm kualitas & kuantitas
- Zat gizi makro: Karbohidrat, protein, lemak
- Zat gizi mikro: vitamin & mineral
- Air & serat

Tips Menu Sehat Lansia

- Membuat masakan dengan bumbu yang tidak merangsang seperti pedas, atau asam karena dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
Mengurangi pemakaian garam → mengurangi risiko tekanan darah tinggi.
- Mengurangi santan, daging yang berlemak dan minyak agar kolesterol darah tidak tinggi.
- Memperbanyak makanan berkalsium tinggi, spt susu & ikan. Pd lansia, kalsium utk mengurangi risiko keropos tulang.

Tips menu sehat lansia

- Memperbanyak makan serat, sayuran mentah agar pencernaan lancar & tdk sembelit.
- Mengurangi konsumsi gula & makanan yg mengandung karbohidrat tinggi agar kadar gula darah tetap normal.
- Menggunakan sedikit minyak utk menumis, mengurangi makanan yg digoreng.
- Memperbanyak makanan yg dipanggang atau direbus spy mudah dicerna.

Prinsip diet pd penderita hipertensi:

1. Makanan beraneka ragam & gizi seimbang
2. Jenis & komposisi makanan disesuaikan dg kondisi penderita
3. Jumlah garam dibatasi

Pola makan sehat utk hipertensi

Sumber karbohidrat	: biji-bijian.
Sumber protein hewani	: ikan, unggas, daging putih, putih telur, susu rendah/lepas lemak.
Sumber protein nabati	: kacang-kacangan dan polong-polongan serta hasil olahannya.
Sumber vitamin dan mineral	: sayur dan buah-buahan segar.

Batasi garam

- Sehari $\frac{1}{4}$ sp $\frac{1}{2}$ sendok the
- Utk memperbaiki rasa masakan, gunakan gula, bawang, jahe, kencur, dll.
- Meningkatkan masukan kalium (apel, jeruk, tomat, pisang, kentang panggang, susu skim)

Makanan yang harus dihindari atau dibatasi adalah:

1. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
2. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, craker, keripik dan makanan kering yang asin).
3. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, komed, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).
4. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
5. Susu full cream, mentega, margarine, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
6. Bumbu-bumbu seperti kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
7. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

Diet pd hipertensi

- Batasi asam lemak jenuh (susu tinggi lemak & produknya, daging berlemak, & minyak kelapa).
- Batasi asam lemak trans (pd produk makanan jadi yg mengandung minyak tumb.yg terhidrogenasi sebagian, spt kue kering, kracker, mak.yg dipanggang atau digoreng).
- Batasi makanan tinggi kolesterol (kuning telur, kacang-kacangan).
- Perbanyak asam lemak tak jenuh, mak.berserat, termasuk serat larut air, spt havermouth.
- Asam lemak tak jenuh (asam lemak omega 3, spt ikan & minyak tumb; asam lemak omega 6).



Prinsip diet asam urat



- Membatasi konsumsi makanan yg mengandung zat purin
- Perbanyak karbohidrat kompleks (nasi, singkong, ubi), batasi KH sederhana (gula, permen, sirup).
- Rendah protein, terutama yg dari hewani.
- Rendah lemak (lemak cenderung menghambat pengeluaran asam urat)
- Banyak cairan (membantu pengeluaran asam urat)



Yang boleh dikonsumsi :

- Sumber hidrat : Semua sumber hidrat arang boleh seperti beras, kentang, jagung, ubi, dan sebagainya
- Sumber protein : Daging, ayam, ikan tongkol, tenggiri, bawal, bandeng, 50 gram/hari. Telur, susu, keju.
- Sumber protein : Kacang-kacangan kering 25 gr/hari. Tahu, tempe, dan oncom 50 gr/hari.
- Sumber lemak : Minyak dalam jumlah terbatas.
- Sayuran : Semua sayuran sekehendak kecuali asparagus, kacang polong, kacang buncis, kembang kol, bayam, jamur maksimal 50 gr/hari.
- Minuman : Minum 2,5 liter/hari (10 gelas). Cairan bisa berasal dari minuman atau buah-buahan/kuah sayuran.

Yang tidak boleh dikonsumsi

- Sumber KH: -
- Sumber protein hewani: sardin, kerang, jantung, hati, usus, paru, otak, ekstrak daging/kambing, bebek, angsa, burung.
- Sumber protein nabati : -
- Sumber lemak: -
- Minuman: alkohol
- Mengganti daging & tempe dg protein lain yg lebih rendah purin, spt telur, susu, & keju.

Sumber purin

Makanan kalengan seperti kornet, sarden, dan ekstrak daging

Makanan laut seperti udang, kerang dan kepiting

Jeroan seperti hati, ginjal, limpa, babat, usus, paru dan otak

Kacang-kacangan kering beserta olahannya, seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, tempe, tauco, taoge, oncom dan susu kedelai

Melinjo dan produk-produk olahannya, seperti emping dan kue melinjo

Keju, susu, telur
Kaldu kental

Sayuran: daun bayam, daun singkong, kangkung, asparagus, buncis, brokoli

Tanaman Obat utk asam urat

- Sambiloto (antiradang)
- Kumis kucing (melancarkan pembuangan asam urat melalui urin)
- Daun salam, seledri
- meniran



Steps to Control Blood Glucose

- **Eat a wide variety of foods every day:** Increase high fiber foods such as: grains, beans, vegetables, and fruits to fill you up.
- **Limit concentrated sweets** such as: sugar, honey, jelly, syrup, cakes, cookies, candy, ice cream, pies, pastries, regular soda or kool-aid. Concentrated sugars do not cause diabetes, and do not need to be totally avoided. However, they are concentrated calories - the more calories you eat, the higher your blood glucose.
- **Limit fats** such as: butter, margarine, cheese, fried foods, cream soups, gravy, salad dressings, mayonnaise, and breakfast meats (bacon, sausage, etc.).
- **Control portion sizes:** Too much of even the right foods can also cause high blood glucose. If you want to lose weight, cut down on portion sizes.
- **Never skip meals:** Eat all three meals and include snacks as needed. Eat at about the same time every day.
- **Exercise:** Increase your activity level (as permitted by your doctor). This will decrease your blood glucose level.
- **Monitor your weight:** Weigh yourself only once a week to determine if your diet is effective. If you are overweight, a weight loss of 1-2 pounds per week is a good goal.
- **Medication:** If you take pills or insulin for your diabetes, always take your medication as your doctor has recommended.

Manfaat Olahraga



- Meningkatkan fungsi jantung, paru, & pembuluh darah
- Meningkatkan kekuatan otot & kepadatan tulang
- Meningkatkan kelenturan tubuh → mencegah cedera
- Mengurangi risiko berbagai penyakit
- Meningkatkan kekebalan tubuh

Olahraga yg baik & benar

- Pilih lingkungan yg aman & nyaman
- Dilakukan scr bervariasi
- Dilakukan scr bertahap (pemanasan 5-10 menit, latihan inti 20 menit, & pendinginan 5-10 menit)
- Frekuensi latihan 3x seminggu
- Intensitas latihan (daya tahan tubuh 70-85 % DNM; utk membakar lemak 60-70% DNM).
- Waktu: 30 menit sp1 jam

Persiapan sebelum olahraga

- Pemeriksaan ada/tidaknya keluhan kesehatan: pusing, sesak nafas, nyeri dada.
- Gunakan pakaian & sepatu olahraga yg nyaman
- Jangan berolahraga setelah makan kenyang → tunggu sp 2 jam.
- Minum

Yg perlu diperhatikan stlh olahraga

- Jangan langsung makan makanan berat → makan yg lunak/cair, misal bubur kacang hijau.
- Minum secukupnya
- Jangan langsung mandi
- Ganti pakaian yg basah krn keringat

Yg tidak dianjurkan berolahraga

- Bila sedang demam
- Penyakit: tekanan darah tinggi yg tidak terkontrol, kencing manis yg tidak terkontrol, kelainan katup jantung.