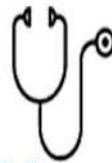




# Lansia SEHAT!



Mandiri

Sehat Jasmani dan Rohani

Produktif

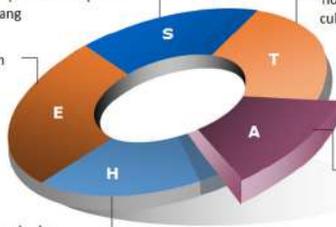
Aktif



Selalu berpikir positif dan ciptakan perasaan senang

Tidur, makan minum cukup dan berdoa

Ekstra hati-hati dalam kegiatan sehari-hari



Aktif pada tiap kegiatan sesuai kemampuan

Hindari berat badan berlebih

Terimakasih Kepada:  
Direktorat Akademik Pendidikan Tinggi Vokasi, Direktorat Jendral Pendidikan Vokasi,  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi atas dukungan sumber  
dana penelitian ini dan kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya  
atas fasilitas yang diberikan



# STIKVINC

# KEGAWATAN

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

Jl. Jambi No. 12-18  
Kel. Darmo, Kec. Wonokromo  
Kota Surabaya, 60241



# Sindrom Geriatri



[www.stikvinc.ac.id](http://www.stikvinc.ac.id)



SCAN ME

## FOR REGISTRATION

PRODI UNGGULAN :

1. Keperawatan (D3)
2. Ilmu Keperawatan (S1)
3. Fisioterapi (D3)
4. Profesi Ners
5. Prodi Administrasi Rumah Sakit (S1)



# SINDROM GERIATRI

**Sindrom Geriatri** merupakan salah satu permasalahan kompleks pada orang dengan lanjut usia. **Sindrom geriatri** merupakan kombinasi antara penurunan fungsi secara fisiologis dan proses penyakit. Terdapat 13 klasifikasi sindrom geriatri yaitu "THE 13 i"

1

## **Immobility (imobilisasi)**

Keadaan tidak bergerak atau tirah baring selama 3 hari atau lebih.

**Tanda dan gejala** imobilisasi meliputi adanya rasa nyeri, lemah, kekakuan otot, ketidakseimbangan, dan masalah psikologis.

**Pencegahan** (1) latihan fisik seperti berjalan, senam, (2) perubahan posisi secara teratur, (3) menggunakan kasur anti decubitus (luka lecet pada daerah tonjolan tulang), (4) monitor asupan cairan dan makanan yang berserat.

2

## **Instability (tidak stabil & jatuh)**

Jatuh dipicu dari **faktor ekstrinsik** seperti bahaya lingkungan, alas kaki yang buruk, restrain dan **faktor intrinsik** seperti kondisi sendi yang tidak stabil, kelemahan otot.

**Tanda dan gejala** adanya gangguan gerak, lemah, lumpuh, nyeri, hipotensi ortostatik, kehilangan kesadaran, sinkop atau kejang.

**Pencegahan** (1) penilaian rumah dan modifikasi lingkungan untuk lansia yang memiliki risiko tinggi, (2) program latihan fisik yang mencakup kekuatan, gaya berjalan, dan latihan keseimbangan, (3) konsumsi suplementasi vitamin D, (4) ketahui efek samping dari setiap obat yang dikonsumsi, (5) menggunakan alas kaki antislip.

3

## **Intellectual impairment (gangguan intelektual)**

Dimensia merupakan gangguan intelektual dan ingatan. Dimensia membuat seseorang mengalami penurunan kemampuan berpikir. Sering ditimbulkan oleh berbagai faktor seperti penyakit jantung, DM, hipertensi.

**Tanda dan gejala** lupa tempat, orang, waktu, suka mengomel, insomnia, halusinasi.

**Pencegahan** (1) mengurangi kebisingan, (2) penggunaan kalender, (3) menyediakan

4

## **Incontinence (ngompol)**

Keadaan tidak bisa menahan BAK dan BAK yang diakibatkan karena menurunnya otot detrusor, kehilangan fungsi saraf, peningkatan tekanan dalam perut karena bersin, batuk, tertawa.

**Tanda dan gejala** tidak bisa menahan BAK, BAB, infeksi saluran kemih.

**Pencegahan** (1) modifikasi gaya hidup, (2) batasi minum saat malam hari, (3) kurangi kopi, (4) berhenti merokok, (5) senam otot panggul.

5

## **Isolation (depresi)**

Terisolasi merupakan penyebab utama depresi sebagai contoh karena kehilangan orang yang disayangi.

**Tanda dan gejala** gangguan pola tidur, mudah merasa lelah, kehilangan rasa percaya diri, berpikir negatif, merasa tidak berguna.

**Pencegahan** (1) menghindari stress, (2) selalu bersyukur, (3) berpikir positif, (3) aktivitas yang sehat).

6

## **Impotence (impotensi)**

Impotensi merupakan ketidakmampuan melakukan aktivitas seksual.

**Tanda dan gejala** gangguan hormon, saraf, dan depresi.

**Pencegahan** (1) menghindari stress, (2) olahraga, (3) menjaga gaya hidup sehat.

7

## **Immunodeficiency (penurunan imunitas)**

Daya tahan turun disebabkan karena penuaan. Hal ini dapat dipicu pula oleh berbagai penyakit penyerta lainnya.

**Tanda dan gejala** proses menua yang disertai penurunan fungsi organ tubuh, penyakit, penggunaan obat-obatan, gizi kurang.

**Pencegahan** (1) konsumsi makanan sehat, (2) minum cukup, (3) olahraga.

8

## **Infection (infeksi)**

Infeksi sering disebabkan karena penurunan imunitas lansia, dan berisiko semakin parah

**Tanda dan gejala** demam, penurunan nafsu makan, lemas, tingkah laku berubah.

**Pencegahan** (1) menghindari stress, (2) olahraga, (3) konsumsi makanan sehat.

9

## **Inanition (malnutrisi)**

Asupan makan pada lansia berkurang sekitar 25% pada usia 40-70 tahun.

**Tanda dan gejala** perubahan rasa pengecap, sulit mengunyah, gangguan usus, penurunan berat badan, dimensia.

**Pencegahan** (1) makan sedikit tapi sering sesuai porsi kecukupan gizi seimbang, (2) menghindari makanan yang sulit dikunyah.

10

## **Impaction (susah BAB)**

Susah Buang Air Besar (BAB) sering dialami lansia karena beberapa faktor seperti kurang gerak fisik, makanan kurang serat, kurang minum, konsumsi obat-obatan.

**Tanda dan gejala** nyeri perut, tidak BAB, BAB keras.

**Pencegahan** (1) konsumsi makanan berserat (sayur, buah), (2) olahraga, (3) minum yang cukup.

11

## **Insomnia (susah tidur)**

Insomnia terjadi karena perubahan pola tidur lansia. Sering kali insomnia juga terjadi karena masalah hidup yang menyebabkan lansia mudah terkena depresi.

**Tanda dan gejala** sulit tidur, mudah terserang penyakit, mudah marah.

**Pencegahan** (1) hindari olahraga 3-4 jam sebelum tidur, (2) santai saat mendekati waktu tidur, (3) hindari minuman berkafein (kopi), saat sore hari, (4) batasi minum saat malam hari, (5) batasi tidur siang.

12

## **Iatrogenic disorder (gangguan iatrogenic)**

Sering disebabkan karena konsumsi obat-obatan.

**Tanda dan gejala** sesuai dengan obat yang dikonsumsi lansia.

**Pencegahan** (1) mengetahui efek samping obat, (2) konsultasi ke dokter/apoteker.

13

## **Impairment of hearing, vision, smell (gangguan pendengaran, pengelihatn, bau)**

Dapat terjadi secara fisiologis.

**Tanda dan gejala** mata kabur, tuli, pahit

**Pencegahan** (1) pakai kacamata, (2) pakai alat bantu dengar.