Editor
Yuri Fauzi Putera

RAHASIA HIDUP SEHAT LANSIA

Ns. Muthmainnah, S.Kep, M.Kep

RAHASIA **HIDUP SEHAT** LANSIA

Buku ini membahas tentang lansia, mulai dari definisi lansia hingga tips hidup sehat bagi lansia. Dipaparkan dalam beberapa bab sesuai pokok bahasan, yaitu pada bab I mengenai tinjauan umum lansia, bab II mengenai penyakit yang rentan pada lansia, dan bab III mengenai tips hidup sehat lansia. Buku ini ditulis dengan bahasa yang ringan sehingga cocok dibaca tidak hanya oleh kalangan akademisi dalam ranah kesehatan tapi juga bagi masyarakat umum yang peduli dan tertarik terhadap dunia lansia.

eureka media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-265-9
9 786231 202659

RAHASIA HIDUP SEHAT LANSIA

Ns. Muthmainnah, S.Kep, M.Kep

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

RAHASIA HIDUP SEHAT LANSIA

Penulis : Ns. Muthmainnah, S.Kep, M.Kep
Editor : Yuri Fauzi Putera
Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita
Tata Letak : Amini Nur Ihwati
ISBN : 978-623-120-265-9
Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, FEBRUARI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang tak terhingga diucapkan hanya kepada Allah SWT, karena atas limpahan taufiq dan hidayah-Nya, buku dengan judul *Rahasia Hidup Sehat Lansia* ini dapat dirampungkan dengan baik.

Dengan semakin meningkatnya jumlah populasi lansia di berbagai belahan dunia, perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi semakin krusial. Buku ini hadir sebagai bentuk kontribusi penulis untuk memperkaya wawasan dan pengetahuan mengenai tips hidup sehat bagi lansia. Pemahaman mendalam terhadap cara menjaga kesehatan di usia lanjut menjadi esensial, mengingat berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami oleh tubuh pada tahap lanjut usia.

Dalam menghadapi dinamika penuaan, buku ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan panduan praktis, tetapi juga untuk merangkul aspek-aspek holistik dalam hidup sehat lansia. Selain fokus pada aspek fisik, buku ini turut mengeksplorasi dimensi psikologis, sosial, dan bahkan spiritual sebagai bagian integral dari kesejahteraan lansia. Sehingga, pembaca dapat memahami bahwa hidup sehat tidak hanya sebatas menjaga tubuh secara fisik, melainkan juga melibatkan keseimbangan dan harmoni antara berbagai aspek kehidupan.

Buku ini tidak hanya ditujukan untuk kalangan akademisi, tetapi juga untuk semua orang yang peduli akan kesehatan lansia, baik mereka yang tengah memasuki usia emas atau pun yang memiliki peran

dalam merawat dan mendukung lansia. Penulis berharap buku ini dapat menjadi panduan yang informatif dan inspiratif, membantu pembaca untuk menghadapi proses penuaan dengan pemahaman yang lebih mendalam dan perspektif yang positif.

Penulis berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga menjadi teman setia dalam perjalanan menuju hidup sehat dan bermakna bagi para lansia.

Akhir kata dalam kesempatan ini penulis mengucapkan beribu terima kasih kepada para pihak yang telah mendorong dan memberikan motivasi kepada penulis sampai pada penerbitan buku ini. Sebagai makhluk ciptaan tuhan, penulis menyadari sepenuhnya bahwa diri penulis tidaklah sempurna dan memiliki banyak keterbatasan. Demikian pula dengan penulisan buku ini yang masih jauh dari sempurna dan tidak luput dari berbagai kekurangan, oleh karena itu sumbang dan saran para pembaca sangat penulis harapkan demi penyempurnaan buku ini untuk kedepannya.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI v
BAB 1 LANSIA.....1
A. Mendefinisikan Lanjut Usia (Lansia).....1
B. Batasan Lanjut Usia.....4
C. Perubahan-Perubahan Pada Lansia.....6
D. Mencegah Penurunan Fungsi Tubuh Pada Lansia 15
BAB 2 PENYAKIT YANG RENTAN PADA LANSIA.....28
A. Penyakit Sendi (Artritis) 30
B. Hipertensi (Darah Tinggi) 33
C. Diabetes Mellitus.....39
D. Stroke.....44
E. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) ...51
F. Depresi 57
BAB 3 TIPS HIDUP SEHAT BAGI LANSIA 64
A. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih.....65
B. Mengatur Pola Makan dan Gizi Seimbang .67
C. Melakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur ..72
D. Menjaga Kesehatan Mental 74
E. Rutin Cek Kesehatan.....77
DAFTAR PUSTAKA 81
TENTANG PENULIS.....85

RAHASIA HIDUP SEHAT LANSIA

Ns. Muthmainnah, S.Kep, M.Kep

BAB 1

LANSIA

A. Mendefinisikan Lanjut Usia (Lansia)

Lansia atau lanjut usia adalah fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan akal dan fisik, yang sering dimulai dengan beberapa perubahan dalam kehidupan seseorang. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (Basuki, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia merupakan di mana seseorang yang memasuki usia 60 ke atas. Sejalan dengan itu, berdasarkan undang-undang kesejahteraan lanjut usia Nomor 13 tahun 1998, Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, termasuk laki-laki dan perempuan, yang mempunyai kemampuan untuk bekerja, menghasilkan barang atau jasa, atau tidak mampu mencari nafkah sehingga menggantungkan hidupnya pada orang lain.

BAB 2 PENYAKIT YANG RENTAN PADA LANSIA

Lansia rentan terhadap berbagai penyakit dan kondisi kesehatan tertentu. Beberapa penyakit yang lebih umum terjadi pada lansia melibatkan sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, sistem saraf, dan lainnya. Beberapa penyakit yang rentan pada lansia dapat dilihat dibawah ini:

1. Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah:
   a. Hipertensi (tekanan darah tinggi)
   b. Penyakit jantung koroner
   c. Gagal jantung
   d. Aterosklerosis (penumpukan plak di pembuluh darah)
2. Penyakit Muskuloskeletal:
   a. Osteoartritis
   b. Osteoporosis (pengurangan kepadatan tulang)
   c. Pembengkakan sendi atau arthritis
3. Penyakit Sistem Saraf:
   a. Alzheimer
   b. Parkinson
   c. Kognitif dan gangguan perubahan mental

BAB 3

TIPS HIDUP SEHAT BAGI LANSIA

Sehat dan aktif di usia lanjut mempunyai makna bahwa kita harus meningkatkan derajat kesehatan dari para lanjut usia sehingga mereka mempunyai kesempatan untuk dapat berperan serta dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa, dapat berbagi pengalaman dan pikiran yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pada lanjut usia.

Program pokok kesehatan menanamkan pola hidup sehat dengan lebih memprioritaskan upaya pencegahan penyakit (preventif) dan peningkatan kesehatan (promotif), tanpa mengabaikan upaya pengobatan (kuratif) dan pemulihan (rehabilitatif). Tujuan Program Kesehatan Lanjut Usia adalah meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia agar tetap sehat, aktif, mandiri dan berdaya guna baik bagi dirinya sendiri, keluarga maupun masyarakat. Pola hidup sehat, untuk menjadi sehat dan aktif di usia senja idealnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

American Thoracic Society. 1995. Standards for the diagnosis and care of patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) and asthma. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine. 152:77–120.

Darmojo-Boedi, Martono Hadi. 2006. Buku Ajar Gariatri. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI

Deslee G, Pierre-régis B, Escamilla R, Chanez P, Court-Fortune I, Nesme-Meyer P, et al. 2016. Impact of current cough on health-related quality of life in patients with COPD. International Journal of COPD. 11(1):2091-7.

Dinata, C. A., Safrita, Y. S., & Sastri, S. (2013). Gambaran faktor risiko dan tipe stroke pada pasien rawat inap di bagian penyakit dalam RSUD Kabupaten Solok Selatan periode 1 Januari 2010-31 Juni 2012. Jurnal Kesehatan Andalas, 2(2), 57-61.

Djoko Pekik Irianto. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi Publisher

Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga

Garnadi, Y., (2012) 'Hidup Nyaman Dengan Hipertensi'. Jakarta: Agromedia

Ghozali, Imam. 2005. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro

Giri Wiarto. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu

GOLD. 2018. Globat strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease update 2018 report. Barcelona: Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease, Inc.

Hamijoyo, L. (2010). Pengapuran sendi atau rheumatoid arthritis, osteoporosis. Perhimpunan Reumatologi Indonesia

Jalaluddin Rakhmat. 2001. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya

Jonathan Sarwono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu

Kaplan, H.I., Sadock, BJ., and Grebb, J.A., 2010. Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Jilid Satu. Editor: Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Binarupa Aksara.

Khurana S, Ravi A, Sutula J, Milone R, Williamson R, Plumb J.et al. 2014. Clinical characteristics and airway inflammation profile of COPD persistent sputum producers. Respiratory Medicine.108(12):1761–70.

Kusumo, Mahendro Prasetyo. 2020. Buku Lansia. Yogyakarta: Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY

Laviolette L, Laveneziana P. 2014. Dyspnoea: A multidimensional and multidisciplinary approach. European Respiratory Journal. 43(6):1750–62.

Lilik Ma'rifatul Azizah. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu

M. Sajoto. 1990. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize

Maryanto. 1995. Ilmu Satria Nusantara. Yogyakarta: Yayasan Satria Nusantara

Mohammad Jauhar, Umi Kulsum. 2014. Pengantar Psikologi Sosial. Jakarta: Prestasi Pustaka

Monty P. Satiadarma. 2000. Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: PT Primacon Jaya Dinamika

Neil Niven. 2002. Psikologi Kesehatan. Jakarta: EGC

Padhila. 2013. Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika

Sarjono. 2002. Seni Bela Diri Pernafasan Fisik dan Metafisik. Jakarta: PT Grasindo

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (2018). Sources of enjoyment for youth sport athletes. Pediatric exercise science, 5(3), 275-285.

Siti Bandiyah. 2009. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika

Soekidjo Notoatmojo. 2005. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya. Jakarta: PT Rineka Cipta

Soeroto AY, Suryadinata H. 2014. Penyakit paru obstruktif kronik. Indonesian Journal of CHEST Critical and Emergency Medicine. 1(2):83–8.

Sofyan, A. M., Sihombing, I. Y., & Hamra, Y. (2015). Hubungan Umur, Jenis Kelamin, dan Hipertensi dengan Kejadian Stroke. Medula.

Sudjana. 2005. Teknik Analisis Regresi dan Korelasi. Bandung: PT. Tarsito Bandung

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta

Sumarta, Norma Hanifah (2020) Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Kota Batu. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Sutrisno Hadi. 2000. Statistik. Yogyakarta: Andi Yogyakarta

Untari, Ida. (2016). Buku Menu Makan Untuk Lansia. Sukoharjo: CV. Jasmine.

TENTANG PENULIS

Muthmainnah, S.Kep, M.Kep. Penulis lahir di kota Bukittinggi pada tanggal 17 Desember 1990. Merupakan dosen tetap di Bagian Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Kesibukannya di samping mengajar adalah aktif menulis jurnal, buku, dan artikel publikasi ilmiah. Sebagai pendidik penulis berkomitmen untuk memberikan inspirasi kepada mahasiswa dan para profesional di bidang kesehatan untuk senantiasa menggali pengetahuan terbaru dan terkini. Salah satu motto penulis adalah "Keabadian terkubur dalam setiap huruf yang kau susun."