

The background features a large, semi-transparent watermark of the Universitas Alsther 1979 logo. The logo is circular with a shield in the center, containing a book and a lamp. The text 'ALSTHER' is arched at the top and '1979' is at the bottom. The entire slide has a light green background with a white border.

**POLA HIDUP SEHAT  
DI USIA SENJA  
DI TENGAH PANDEMI**

**Tjatur Sembodo**



Menurut World Health Organization (WHO), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria yaitu :

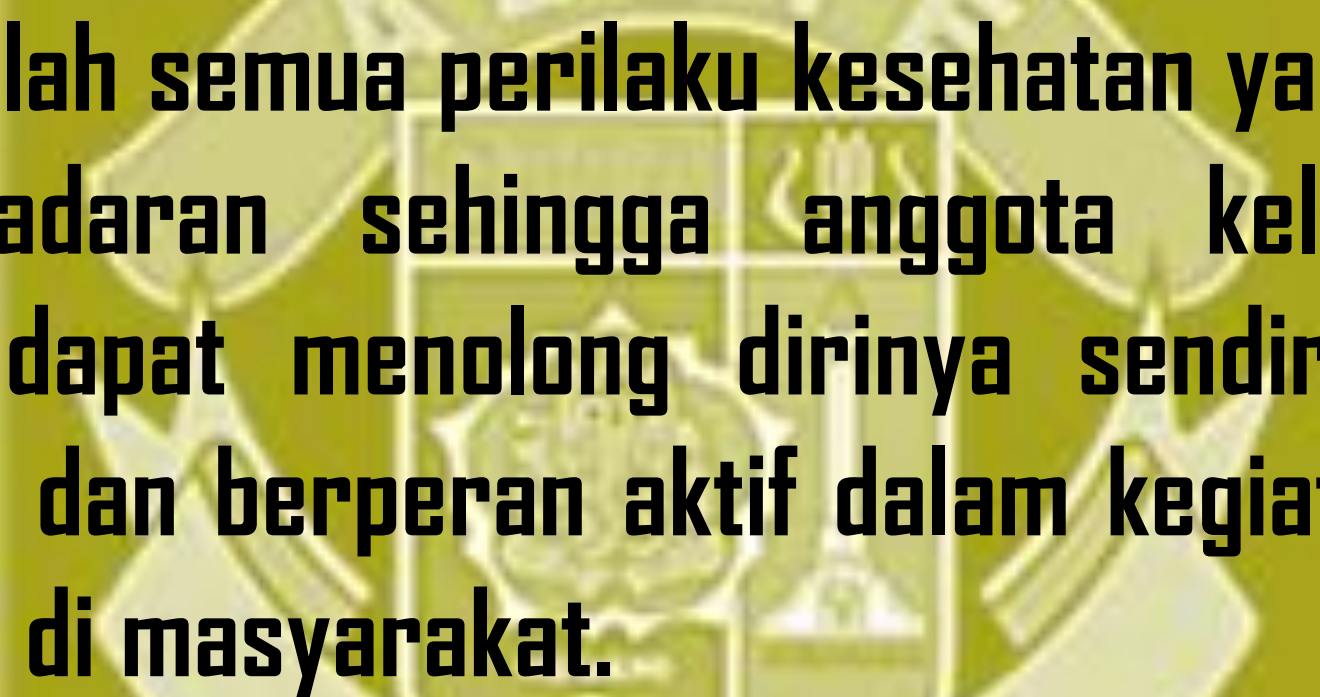
- usia pertengahan (middle age) ialah 45-59 tahun,
- **lanjut usia (elderly) ialah 60-74 tahun,**
- lanjut usia tua (old) ialah 75-90 tahun,
- usia sangat tua (very old) ialah di atas 90 tahun.

Menurut World Health Organization (WHO), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria yaitu :

- usia pertengahan (middle age) ialah 45-59 tahun,
- **lanjut usia (elderly) ialah 60-74 tahun,**
- lanjut usia tua (old) ialah 75-90 tahun,
- usia sangat tua (very old) ialah di atas 90 tahun.



- Usia lanjut bukanlah orang dewasa yang ditambah umurnya, akan tetapi sering diberi batasan sebagai:
  - *“suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita sedemikian sehingga tidak dapat mengatasi (“coping”) beban tambahan stress (fisik, psikologik maupun sosio-ekonomik-kultural)”*



**PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.**





## **10 PHBS di Rumah Tangga** yaitu :

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi bayi ASI eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita
4. Menggunakan air bersih
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik di rumah
8. Makan buah dan sayur setiap hari
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah



**1** Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan



**2** Memberi bayi ASI Eksklusif



**3** Menimbang bayi dan balita



**4** Menggunakan air bersih



**5** Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun



**6** Menggunakan jamban sehat



**7** Memberantas jentik di rumah



**8** Makan buah dan sayur setiap hari



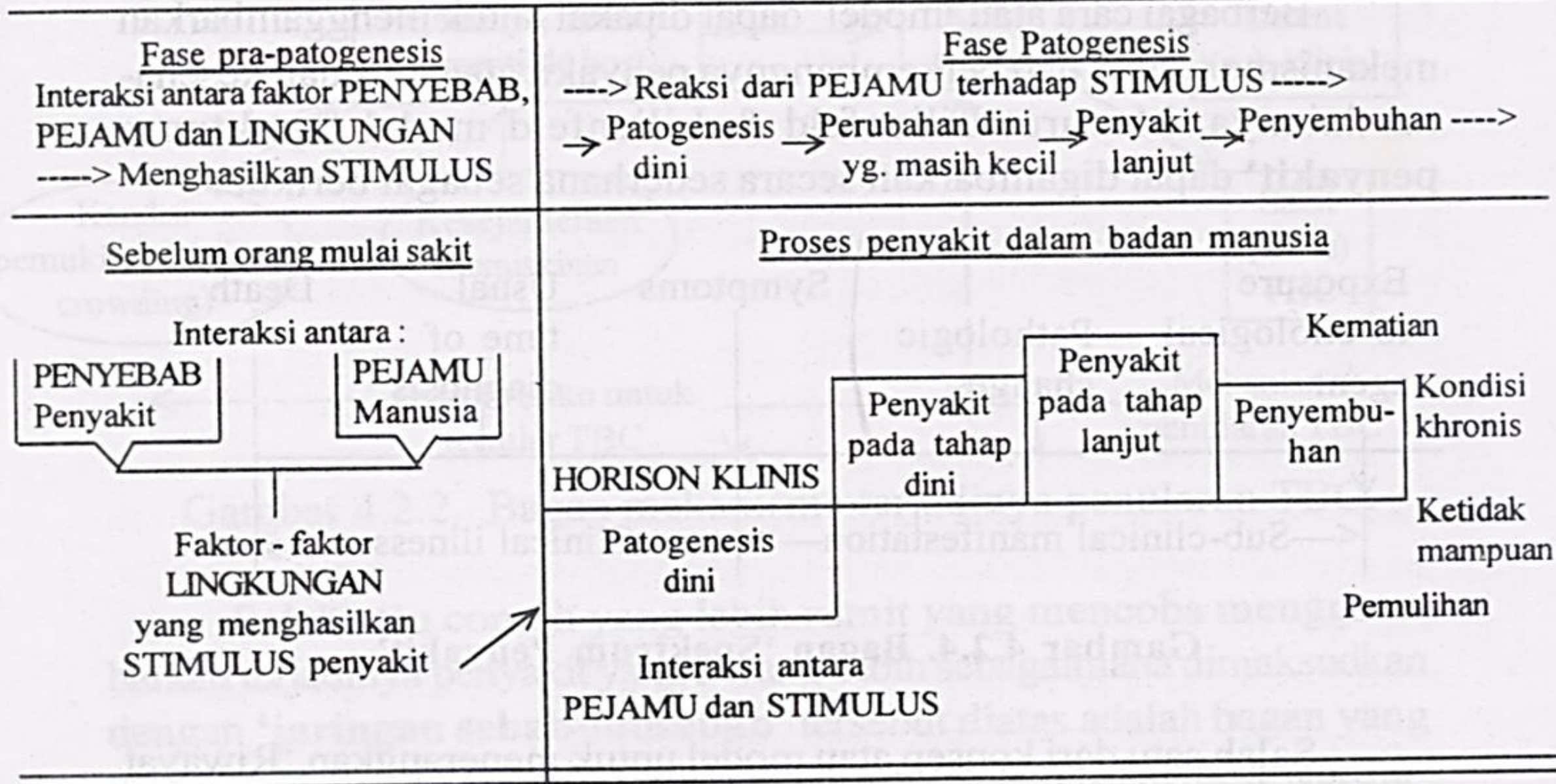
**9** Melakukan aktivitas fisik setiap hari



**10** Tidak merokok di dalam rumah



# RIWAYAT ALAMIAH PROSES TERJADINYA PENYAKIT PADA MANUSIA

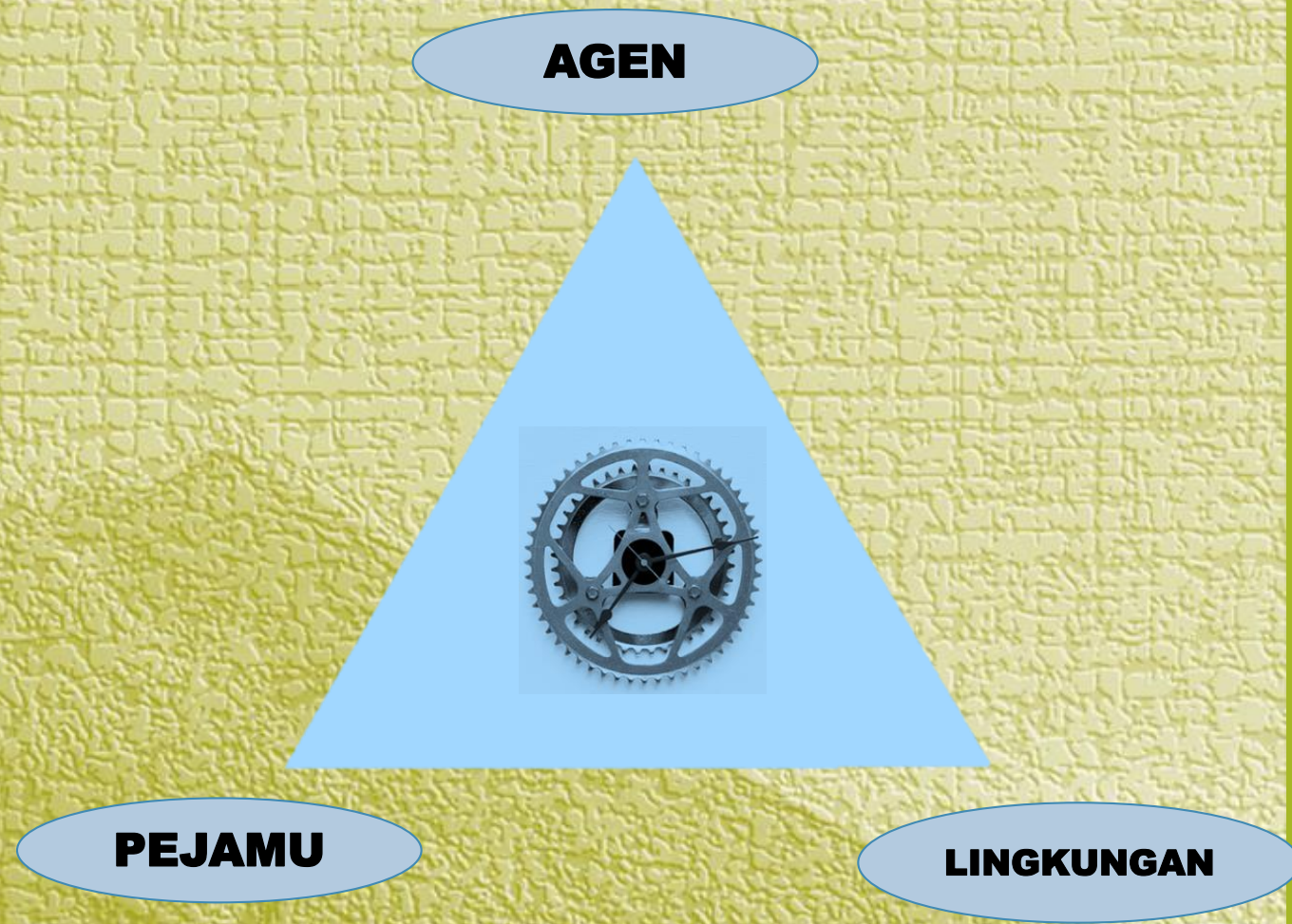






# PROSES TERJADINYA PENYAKIT

**SEGITIGA  
EPIDEMIOLOGI**







**AGEN MEMBERATKAN**  
Agen mendapat kemudahan  
menyebabkan penyakit

- **AGEN BARU**
- **MUTASI**

**HOST MEMBERATKAN**  
Host menjadi lebih peka/rentan  
thd masuknya suatu penyakit

**KERENTANAN :**

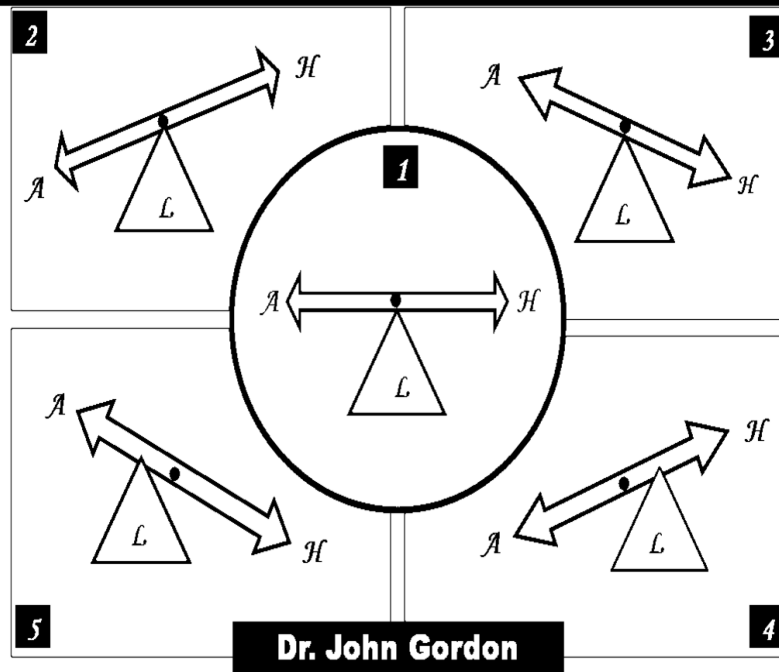
- **USIA (anak/tua), GIZI KURANG, IMUNITAS RENDAH**
- **COMORBID**

**TITIK TUMPU (LINGKUNGAN)  
BERGESER SHG HOST  
MEMBERATKAN TIMBANGAN,**  
Kualitas Lingkungan menurun  
**memperburuk kondisi Host** shg  
memudahkan Penyakit masuk ke  
Host

**KUALITAS LINGKUNGAN TURUN :**

- **PENCEMARAN LINGKUNGAN**
- **CUACA/IKLIM**
- **STRESSOR**

### Interaksi Agen, Host dan Lingkungan



**TITIK TUMPU (LINGKUNGAN)  
BERGESER SHG AGEN  
MEMBERATKAN TIMBANGAN**  
Kualitas Lingkungan menurun  
yang **memudahkan Penyakit  
masuk ke Host**

**KUALITAS LINGKUNGAN TURUN :**

- **KEPADATAN PENDUDUK**
- **MEDIA TRANSMISI**
- **INTERAKSI**



**HIDUP SEHAT**



**FIVE LEVEL OF PREVENTION**



# Usaha-usaha pencegahan itu adalah :



- **Masa sebelum sakit :**
  - a. Mempertinggi nilai kesehatan (*Health Promotion*)
  - b. Memberikan perlindungan khusus terhadap sesuatu penyakit (*specific protection*)

## ➤ Masa sakit :



- c. Mengenal dan mengetahui penyakit pada tingkat awal serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera (*Early diagnosis & Prompt Treatment*)
- d. Pembatasan kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan sesuatu penyakit (*Disability Limitation*)
- e. *Rehabilitasi (Rehabilitation)*



HEALTH PROMOTION	SPECIFIC PROTECTION	EARLY DIAGNOSIS and PROMPT TREATMENT
<p>Health education</p> <p><b>Good standard of nutrition</b> adjusted to developmental phases of life.</p> <p>Attention to personality development.</p> <p>Provision of adequate housing, <b>recreation</b> and agreeable working condition.</p> <p>Genetics.</p> <p>Periodic selective examinations.</p>	<p>Use of <b>specific immunizations</b></p> <p>Attention to <b>personal hygiene</b>.</p> <p>Use of <b>environmental sanitation</b>.</p> <p>Protection against occupational <b>hazards</b>.</p> <p>Protection from <b>accidents</b>.</p> <p>Use of <b>specific nutrients</b>.</p> <p>Protection from carcinogens.</p> <p>Avoidance of allergens.</p>	<p>Case-finding measures, individual and mass.</p> <p>Screening surveys.</p> <p>Selective examinations.</p> <p>Objectives :</p> <p>To cure and prevent disease processes.</p> <p>To prevent the spread of communicable diseases.</p> <p>To prevent complications and sequelae.</p> <p>To shorten period of disability.</p>







	REHABILITATION
<b>DISABILITY LIMITATION</b>	
Adequate treatment to arrest the disease process and to prevent further complications and sequelae.	Provision of hospital and community facilities for retraining and education for maximum use of remaining capacities Education of the public and industry to utilize the rehabilitated. As full employment as possible. Selective placement.
Provision of facilities to limit disability and to prevent death.	<b>Work therapy</b> in hospitals. Use of <b>sheltered colony</b> .

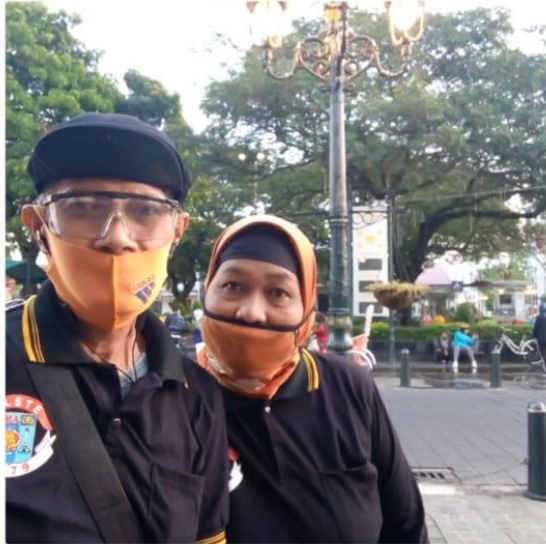


# MENJAGA KESEHATAN LANSIA

1. TETAP AKTIF (TERMASUK OLAH RAGA)
2. MAKAN MAKANAN SEHAT
3. ISTIRAHAT CUKUP (5-8 JAM)
4. CHECK UP KESEHATAN RUTIN







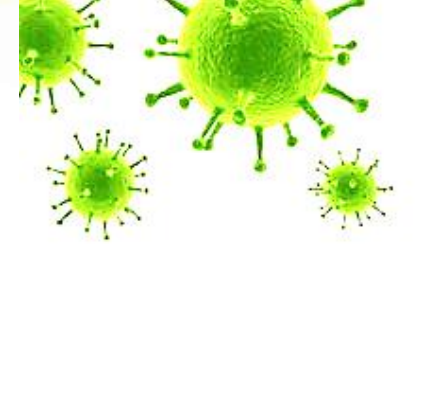
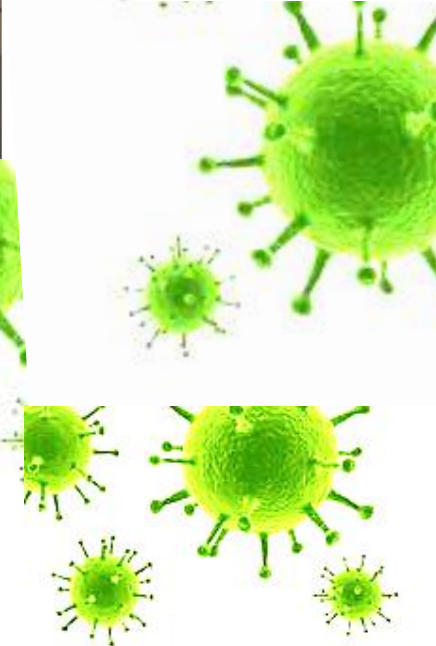
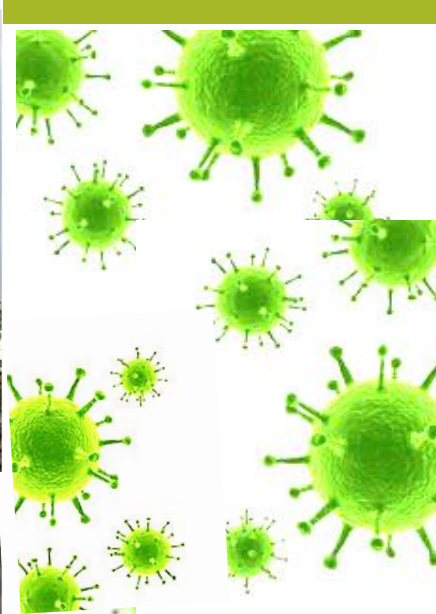










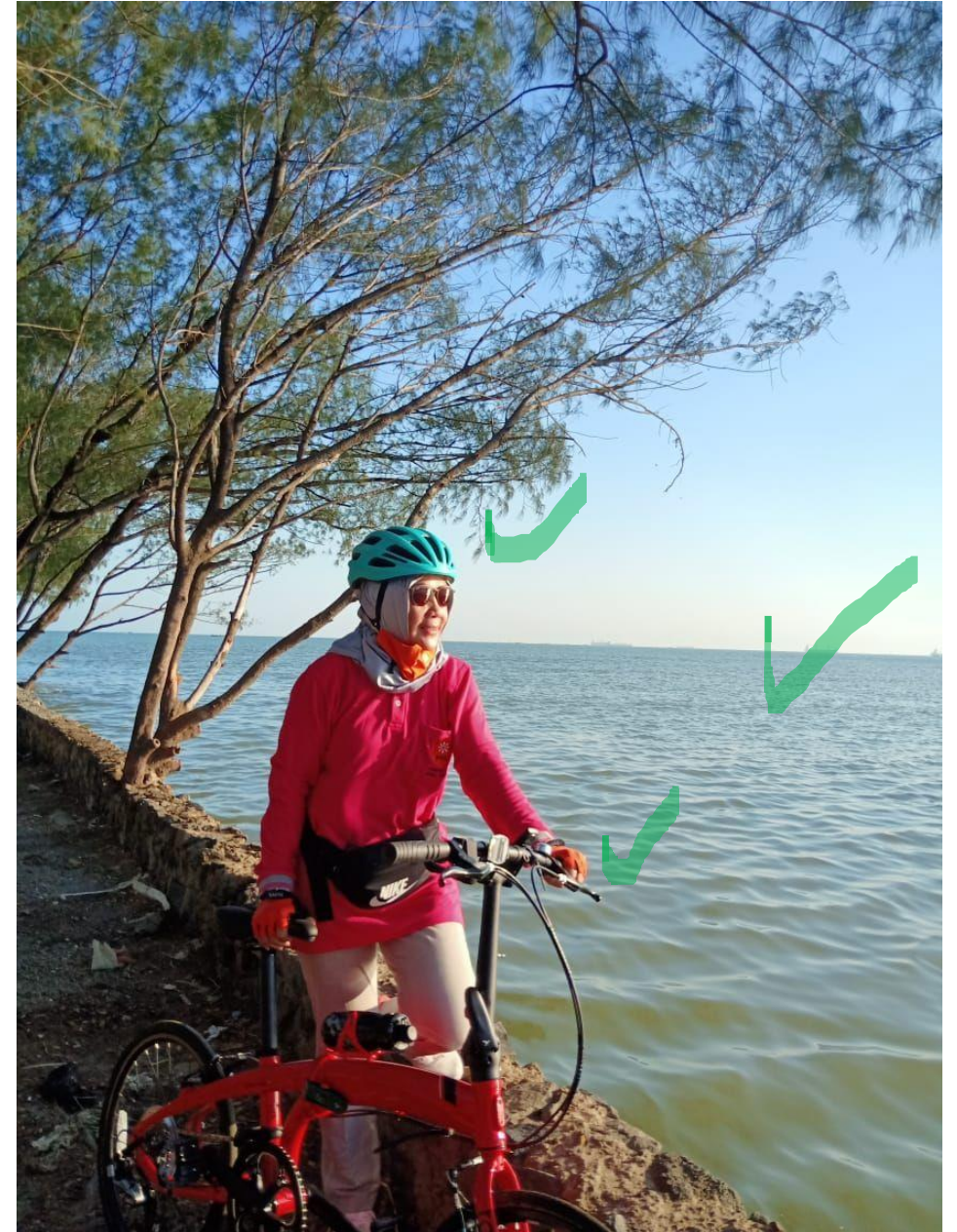






## OLAH RAGA :

- KEMAMPUAN
- UDARA  
SEGAR
- PELINDUNG  
DIRI
- WASPADA  
PENYEBAB  
KECELAKAAN  
O CEDERA
- BEKAL





# Manfaat olahraga untuk kesehatan lansia yaitu:

1. Meningkatkan kekebalan tubuh
2. Meningkatkan produksi hormon endorfin, yang bisa mengurangi stres
3. Menjaga berat badan tetap normal
4. Meningkatkan kekuatan tulang





## **Pengendalian Faktor risiko perilaku yang dapat diubah**

- a. merokok;**
- b. kurang aktifitas fisik;**
- c. diet yang tidak sehat;**
- d. konsumsi minuman beralkohol;**
- e. lingkungan yang tidak sehat.**



# Normal Baru Perilaku 'Baru': 4 Sehat 5 Sempurna



**4 Sehat 5 Sempurna**

Olahraga,  
Istirahat Cukup,  
Tidak Panik



Makan Bergizi

Pakai Masker

Cuci Tangan

Jaga Jarak

**4 Sehat 5 Sempurna  
Lawan COVID-19**

# KASUS DI INDONESIA

15 Februari 2020 sd 21 AGUSTUS 2020

Penduduk = 273.863.649

Jumlah Test seharusnya =  $24 \text{ mg}/1000 \times 273.863.649 = 6.572.728$

Realisasi Test = 1.989.870 Kasus = 149.408

**Prediksi Kasus =  $6.572.728/1.989.870 = \underline{3,303 \text{ lipat}}$**

Prediksi Jumlah Kasus Positif =  $3,303 \times 149.408 = 493.494$

Kasus Jateng = 12.188, Prediksi sekarang =  $3,303 \times 12.188 = 40.256$



# PENGELOLAAN MASYARAKAT KORSEL SELAMA PANDEMI



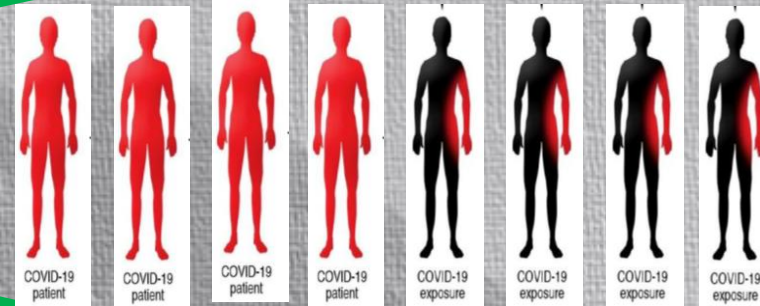
## SYARAT wabah

1. Agent dapat keluar dari reservoir (portal of exit)
2. Agent dpt bertahan di dalam lingkungan untuk beberapa waktu
3. Ada media yang membawa ke host lain

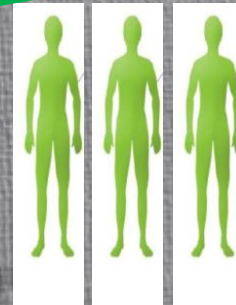
## PROSES wabah

1. Terjadi perubahan kualitas lingkungan
  - Transmisi penyakit berjalan cepat
  - Masyarakat terpapar sekaligus dlm jumlah banyak
  - Kepadatan penduduk
2. Ada agent baru, shg semua orang sangat peka
3. Kepekaan host berubah

**DIOBATI**



**Disiplin  
memakai  
masker  
sepanjang  
waktu**



4. Agent dapat memasuki host (portal of entry)





**KITA TIDAK TAHU SIAPA YANG  
MEMBAWA VIRUS COVID-19**

**PAKAI MASKER**

**MENGURANGI**

**KEMUNGKINAN**

**TERTULAR ATAU MENULARKAN**







TERIMA KASIH







Epidemi ialah mewabahnya penyakit dalam komunitas atau daerah tertentu dalam jumlah yang banyak dan melebihi batas normal.

Endemi adalah keadaan dimana sebuah penyakit menetap dalam masyarakat pada tempat tertentu.

Pandemi merupakan epidemi yang cakupannya meluas sehingga dapat mencakup seluruh dunia.

sporadik adalah keadaan dimana frekuensi penyakit berubah bergantung pada waktu yang terjadi pada wilayah tertentu, orang awan mengatakan fenomena sporadik sebagai penyakit "musiman"



- Masalah **kesehatan** sering yang terjadi pada **lansia** adalah sebagai berikut:
- Kurang bergerak: gangguan fisik, jiwa, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan **lansia** kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, dan penyakit jantung dan pembuluh darah.

- Penurunan kondisi fisik pada lansia seperti berkurangnya pendengaran, penglihatan, gangguan pada pencernaan, jantung, ginjal serta kemampuan sistem imun tubuhnya pun berkurang jauh.
- Selain itu, lansia lebih rentan terhadap infeksi. Infeksi yang paling sering menyerang lansia adalah infeksi paru, infeksi saluran kemih dan pencernaan.





- Usia lanjut bukanlah orang dewasa yang ditambah umurnya, akan tetapi sering diberi batasan sebagai:
  - *“suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita sedemikian sehingga tidak dapat mengatasi (“coping”) beban tambahan stress (fisik, psikologik maupun sosio-ekonomik-kultural)” (Constantinides 1994, dikutip Boedhi Darmoyo, 1995).*