



# **BOOKLET**

## **PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI GERAKAN CERDIK DAN PATUH**



**Penyusun:**  
**Zahri Darni, M.Kep**  
**Ns. Ani Nuraeni, M.Kep, Sp.Kep.Kom**  
**Fauziah**  
**Tarissa Maulidya**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TICA KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN FATMAWATI**  
**JAKARTA**

Jl. Margasatwa (Gg. H.Beden No. 25 ) Pondok labu Jaksel 12450  
Telp. (021) 7660607. Fax (021) 75913075  
website: [www.stikesfatmawati.ac.id](http://www.stikesfatmawati.ac.id)  
email: [stikesfatmawati.ykfs@gmail.com](mailto:stikesfatmawati.ykfs@gmail.com)



**BOOKLET**

**PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK  
MENULAR MELALUI GERAKAN  
CERDIK DAN PATUH**

**Penyusun:**  
**Zahri Darni, M.Kep**  
**Ns. Ani Nuraeni, M.Kep, Sp.Kep.Kom**  
**Fauziah**  
**Tarissa Maulidya**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINCCI ILMU RESEHATAN FATMAWATI  
JAKARTA**

Jl. Margasatwa (Gg. H.Beden No. 25 ) Pondok labu Jaksel 12450  
Telp. (021) 7660607. Fax (021) 75913075  
website: [www.stikesfatmawati.ac.id](http://www.stikesfatmawati.ac.id)  
email: [stikesfatmawati.ykfs@gmail.com](mailto:stikesfatmawati.ykfs@gmail.com)

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Booklet "Pengendalian Penyakit Tidak Menular Melalui Gerakan CERDIK dan PATUH dapat diselesaikan. Booklet ini merupakan salah satu media yang digunakan dalam rangka melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Booklet ini disusun sebagai pedoman bagi pralansia dan lansia dalam upaya mengendalikan penyakit tidak menular melalui gerakan CERDIK dan PATUH agar komplikasi tidak terjadi. Booklet ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pralansia dan lansia dalam menerapkan pengendalian penyakit tidak menular.

Penulis menyadari dalam penyusunan booklet ini masih banyak ditemukan kekurangan, oleh karena itu, kami mengharapkan saran dan masukan untuk penyempurnaan booklet ini.

**Jakarta, 7 Juni 2023**

**Penyusun**

# DAFTAR ISI

01

KONSEP LANSIA

02

PERUBAHAN PADA  
LANSIA

03

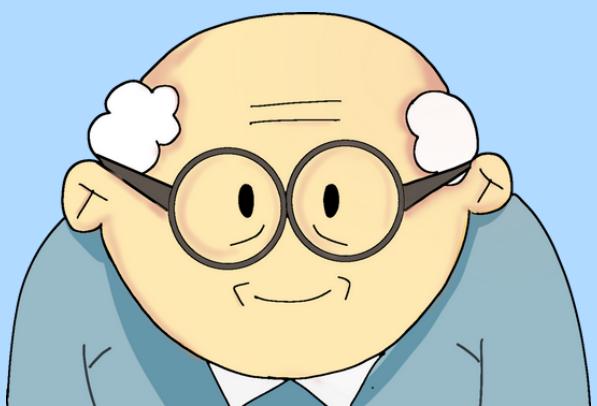
PENYAKIT TIDAK  
MENULAR

04

PENGENDALIAN PENYAKIT  
TIDAK MENULAR MELALUI  
GERAKAN CERDIK DAN  
PATUH

05

PERILAKU HIDUP BERSIH  
DAN SEHAT BAGI LANSIA



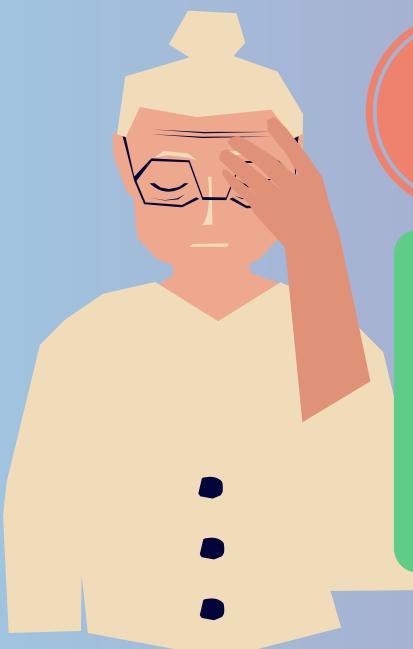
## A. APA ITU LANSIA?

Lanjut usia atau lansia merupakan suatu fase atau tahap akhir dalam proses kehidupan seorang individu dimana secara alami seorang individu mengalami berbagai macam perubahan keseimbangan baik fisik, mental, sosial dan spiritual. Yang dikatakan lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun atau lebih .

**#BAHAGIA  
BERSAMA  
LANSIA**



## B. PERUBAHAN PADA LANSIA



1

Kekuatan tubuh menurun misalnya mudah lelah, kulit keriput, gigi tanggal atau goyang, air liur berkurang.

2

Daya ingat menurun, contohnya seperti mudah lupa, tidak merasa haus, nafsu makan berkurang, kebutuhan jumlah jam tidur berkurang. Daya ingat menurun karena adanya penurunan fungsi otak.



3

Pendengaran/penglihatan berkurang

## Gangguan keseimbangan mudah jatuh

4



5

Kekebalan menurun, contohnya  
mudah terinfeksi virus dan  
bakteri



6

Gangguan pencernaan menurun,  
contohnya seperti mudah diare, sembelit,  
kembung



## C. PENYAKIT TIDAK MENULAR

1

### TEKANAN DARAH TINGGI/HIPERTENSI

Keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq$  140 mmHg dan atau tekanan diastolik  $\geq$  90 mmHg.

### PENYEBAB

- 1. Mengonsumsi terlalu banyak makanan tinggi garam
- 2. Mengonsumsi terlalu banyak kafein
- 3. Memiliki kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol
- 4. Memiliki keluarga dengan riwayat tekanan darah tinggi
- 5. Menderita obesitas, diabetes, atau penyakit ginjal



# T A N D A D A N G E J A L A



SAKIT KEPALA



KELELAHAN



MUAL DAN  
MUNTAH



RASA BERAT DI  
TENGKUK



NAFAS PENDEK



MUDAH MARAH



SULIT TIDUR



TELINGA  
BERDENGUNG

## CARA PENCEGAHAN

1. Kurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak garam (snack, kerupuk, mie instan, gorengan, makanan yang diasinkan, diasap, makanan kaleng)
2. Berfikir dan bersikap positif
3. Mengelola stres dengan baik
4. Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan
5. Minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter
6. Tidak merokok

2

# KENCING MANIS (DIABETES MELITUS)

Penyakit dimana kadar gula darah dalam tubuh meningkat (lebih dari 200 mg/dl)



## PENYEBAB

1. Obesitas (kegemukan)
2. Diet tinggi lemak dan karbohidrat
3. Kurang gerak badan atau kurang olah raga
4. Faktor keturunan



# TANDA DAN GEJALA



BANYAK/SERING  
KENCING



CEPAT LELAH



SERING HAUS



KESEMUTAN



BERAT BADAN  
YANG MENURUN  
TANPA SEBAB  
YANG JELAS



TERDAPAT  
LUKA YANG  
SULIT  
SEMBUH



CEPAT LAPAR,  
BANYAK MAKAN

## CARA PENCEGAHAN

Pola makan sesuai gizi seimbang:

1. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
2. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak
3. Biasakan sarapan
4. Lakukan aktivitas fisik yang cukup
5. Istirahat yang cukup



# STROKE



Kondisi berkurangnya suplai oksigen ke otak yang terjadi akibat sumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak, sehingga menyebabkan kerusakan dan kematian pada jaringan otak.

## PENYEBAB

- 1.Tingginya tekanan darah
- 2.Kebiasaan merokok
- 3.Mengidap penyakit jantung
- 4.Genetik
- 5.Obesitas
- 6.Kolesterol tinggi yang tidak terkontrol



# TANDA DAN GEJALA



Sakit kepala



Bibir tidak simetris



Anggota tubuh satu sisi melemah atau tidak dapat digerakkan secara tiba-tiba



Gangguan berbicara (pelo)



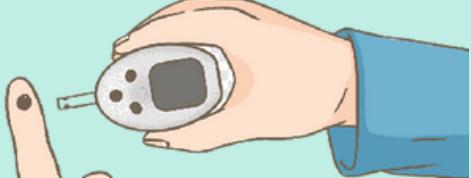
Keseimbangan dan kesadaran terganggu.



Rabun atau gangguan penglihatan tiba-tiba.

## CARA PENCEGAHAN

Mengendalikan faktor risiko (tekanan darah, gula darah, kolesterol dalam batas normal)



4

# PENYAKIT JANTUNG KORONER

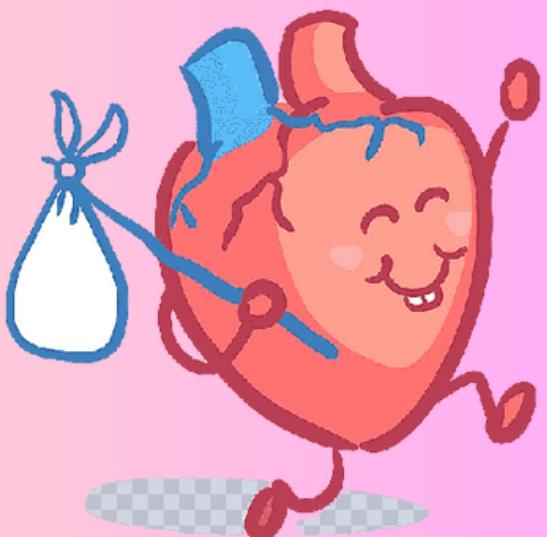
(PJK)



**Penyakit jantung yang terjadi akibat penyempitan pembuluh darah koroner di jantung yang dapat menyebabkan serangan jantung.**

## PENYEBAB

1. Merokok
2. Mengidap diabetes melitus
3. Tekanan darah tinggi
4. Makanan yang berkadar kolesterol tinggi



# T A N D A   D A N   G E J A L A



Nyeri dada kiri, bahu kiri, lengan kiri, punggung atas, leher dan rahang bawah, terkadang di ulu hati



Sesak nafas



berdebar,



Keringat  
dingin



terkadang  
sampai  
pingsan

## CARA PENCEGAHAN

1. Hindari konsumsi makanan yang berlemak (kolesterol)
2. Tidak/berhenti merokok
3. Hindari konsumsi makanan dan minuman manis
4. Perbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan
5. Beraktivitas dan latihan fisik secara teratur
6. Periksa ke dokter secara teratur





# PENYAKIT SENDI

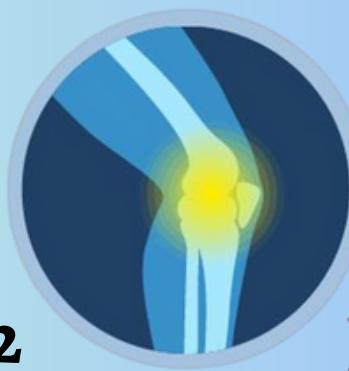
## ARTHRITIS



Peradangan pada satu atau lebih persendian. Jenis penyakit sendi yang sering dialami oleh lansia adalah osteoarthritis dan gout arthritis (penyakit asam urat).

## PENYEBAB

1. Autoimun
2. Kombinasi dari faktor-faktor keturunan
3. Hormonal
4. Lingkungan.



# TANDA DAN GEJALA



**Kaku atau nyeri pada persendian**



**Penurunan/keterbatasan  
pergerakan sendi**



**Dapat disertai bengkak  
kemerahan pada persendian**

## CARA PENCEGAHAN

1. Kurangi berat badan
2. Kurangi makanan berlemak termasuk gorengan
3. Hindari konsumsi jeroan
4. Kurangi kacang-kacangan, makanan kaleng, makanan dan minuman yang difermentasi (tape, tuak, dan lain-lain), hasil laut kecuali ikan
5. Latihan fisik secara teratur

## D. PENCENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI GERAKAN

### CERDIK DAN PATUH

#### APA ITU CERDIK?

CERDIK merupakan salah satu program dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mengimbau seluruh masyarakat Indonesia untuk menerapkan perilaku CERDIK.

**C** Cek kesehatan secara berkala

**e** Enyahkan asap rokok

**r** Rajin beraktivitas fisik

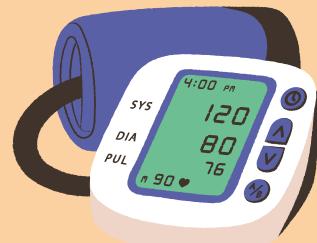
**d** Diet yang sehat dan seimbang

**i** Istirahat yang cukup

**k** Kelola stres



# APA ITU PATUH?



Patuh merupakan suatu program/gerakan yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mengendalikan tekanan darah. Mengingat banyaknya masyarakat Indonesia yang memiliki tekanan darah tinggi. Maka dari itu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membuat gerakan PATUH sebagai sebuah gerakan yang sangat berguna untuk para penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah.



Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter



Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur



Tetap diet dengan gizi seimbang



Upayakan aktivitas fisik dengan aman



Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik



## **E. PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BACI LANSIA**



**I. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, sekurang-kurangnya 1 tahun sekali, untuk deteksi dini terhadap penyakit kronis, dan gunakan obat sesuai anjuran petugas kesehatan.**

## 2. Pengaturan gizi/diet seimbang

### a. Bahan makanan yang dianjurkan untuk lansia

- Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat digunakan sebagai energi seperti nasi (beras merah tumbuk, beras putih dll), jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti



- Lauk pauk sebagai sumber protein, lemak dan mineral.

**Sumber makanan hewani: ikan (dianjurkan ikan teri, ikan kembung basah dan segar dll), daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur dan susu rendah lemak dan lainnya**



**Sumber makanan nabati : tempe, tahu dan kacang kacangan serta olahannya**



- **Sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral serta serat seperti bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, dan lalapan dan sayuran segar lainnya**



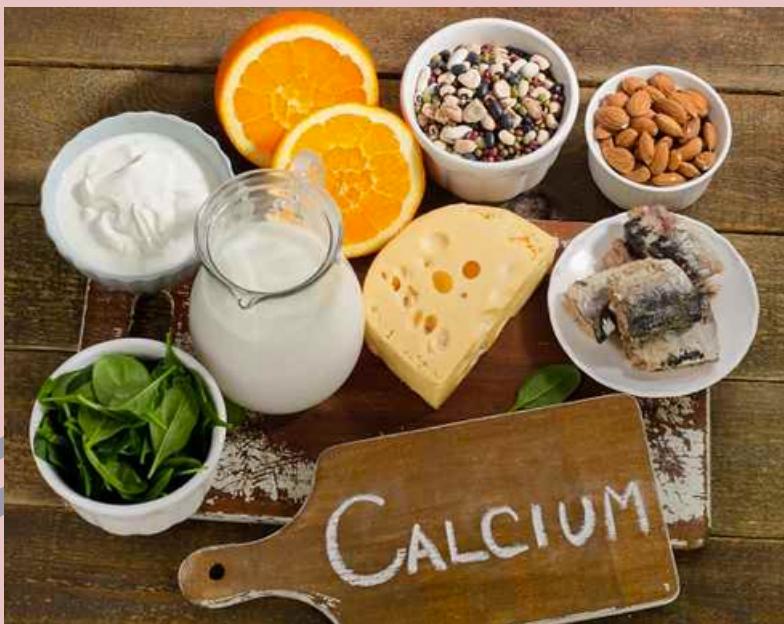
- **Buah-buahan: pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel dll**



- Makanan sumber zat besi seperti hati sapi, hati ayam, daging ayam, daging sapi, sayuran berwarna hijau (bayam) dan kacang kacangan



- Makanan sumber kalsium seperti: ikan (contoh ikan teri basah dan segar), sayur hijau (sawi hijau, daun singkong, daun pakis/paku dll) dan buah (jeruk, pisang, jambu biji, pepaya, alpukat, apel, strawberry, buah naga dan lain-lain)





**Minum air putih  
minimal 8 gelas  
sehari**

**a. Bahan makanan yang dibatasi  
untuk lansia**

**I. Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL)**

dalam pengolahan makanan sehari adalah sesuai dengan anjuran (G4G1L5), yang artinya:

- a. Konsumsi Gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari)**
- b. Konsumsi Garam maksimum 1 sendok teh (2 gram/hari )**
- c. Konsumsi Lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67gram/hari)**

**2. Makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman berkarbonasi atau bersoda**





# **Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penyiapan makanan**

- 1. Sayuran dipotong lebih kecil, bila perlu dimasak sampai empuk, daging dicincang, buah dihaluskan (blender atau parut).**
- 2. Porsi makan kecil dan sering, dianjurkan makanan utama 3 kali dan selingan 3 kali.**
- 3. Makan bersama dapat meningkatkan nafsu makan.**
- 4. Tingkatkan cita rasa makanan dengan menggunakan berbagai bumbu untuk mengurangi penggunaan garam, misalnya bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, jeruk nipis, dan lain-lain.**

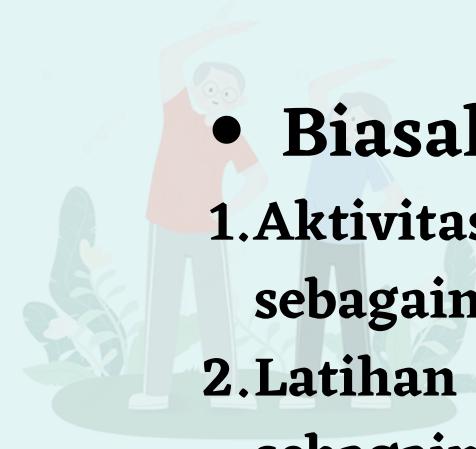




- **Memelihara kebersihan tubuh secara teratur (mandi 2x sehari dengan sabun mandi), dan gunakan pakaian, serta alas kaki yang nyaman dan aman**



- **Memelihara kebersihan gigi dan mulut (menggosok gigi sehari 2x) apabila menggunakan gigi palsu dilepas dan dibersihkan setiap hari.**



## • Biasakan melakukan:

1. Aktivitas fisik (berjalan, mencuci, menyapu, dan sebagainya.)
2. Latihan fisik (senam, berjalan, berenang, dan sebagainya.) sekurangnya 30 menit sehari 3 kali seminggu.

## Manfaat Latihan Fisik:

- Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh dan cedera.



- Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan

- Memperkuat massa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut serta mencegah osteoporosis



- Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru serta pembuluh darah



- Meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh

- Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri.





- Jauhi asap rokok dan zat adiktif lainnya (tidak merokok, minuman keras, ganja.)
- Kembangkan hobi sesuai dengan kemampuan seperti:
  - a. Merangkai bunga/berkebun
  - b. Melukis
  - c. Berdansa
  - d. Memasak
  - e. Merajut

f. Melakukan rekreasi aman & nyaman (wisata, nonton tv dan kegiatan positif lainnya)



- Istirahat yang cukup



- Terus melakukan kegiatan mengasah otak seperti: bermain catur, mengisi teka-teki silang, membaca buku, menari, bermain musik, bercerita, bersosialisasi, dan lain-lain.

## **Tips ketika akan melakukan perjalanan bagi lansia**

1. Pastikan bepergian dalam kondisi prima.
2. Pelajari kota/tempat tujuan yang akan dikunjungi baik-baik.
3. Pelajari waktu tempuh dan alternatif transportasi yang ada.
4. Minum yang cukup agar tidak dehidrasi.
5. Tidak makan sembarangan.
6. Membawa identitas diri.
7. Membawa obat-obatan pribadi.
8. Tidak membawa banyak bawaan.





**TERIMA KASIH  
SEMCA BERMANFAAT**