

**TOR PENYULUHAN
EDUKASI KESEHATAN
“KEBUTUHAN GIZI PADA KELOMPOK
GERIATRI”**



**RUMAH SAKIT DHARMA NUGRAHA
TAHUN 2023**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan, sehingga dapat menyelesaikan TOR/ Kerangka Acuan Program Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) Tahun 2023. Dengan adanya TOR/ Kerangka Acuan Program ini, semoga menjadi acuan dalam menjalankan tugas. Dengan adanya TOR/ Kerangka Acuan program ini dan bermanfaat untuk seluruh jajaran tenaga kesehatan/bagian terkait, baik masyarakat sekitar maupun pasien yang berada di Rumah Sakit dalam rangka mengembangkan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) yang lebih baik dan berkesinambungan serta memberikan manfaat untuk banyak orang.

Mengingat promosi kesehatan rumah sakit sudah menjadi tuntutan yang prioritas baik dari pasien, jajaran rumah sakit, dan juga masyarakat sekitar yang turut serta terlibat sebagai sasaran dari promosi kesehatan di Rumah Sakit.

Oleh karena itu, pelaksanaannya sangat penting dan harus diterapkan disemua unit pelayanan di rumah sakit sehingga pasien, masyarakat maupun karyawan rumah sakit mampu memahami tentang edukasi kesehatan, penyakit/ perawatan/ pemenuhan gizi dan lainnya agar dapat membantu perilaku hidup sehat dan membantu proses pemilihan keputusan dan pemenuhan kebutuhan gizi dan kesehatan bagi kelompok geriatri/lansia.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, yang dengan segala upaya telah berhasil menyusun TOR/ Kerangka Acuan Program kerja ini yang merupakan kerjasama dengan berbagai pihak di lingkungan Rumah Sakit.

Atas kerjasama dan bantuan semua pihak kami mengucapkan banyak terima kasih semoga Tuhan Yang Maha Esa akan selalu memberikan rahmat dan taufik serta hidayahnya bagi kita semua.

Jakarta, 13 Oktober 2023

Ketua Tim PKRS


dr. Anugerah Ariestiany

dr. Anugerah Ariestiany

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
I. PENDAHULUAN	1
II. LATAR BELAKANG	1
III. TUJUAN	2
IV. SASARAN.....	2
V. PESERTA DAN WAKTU PELAKSANAAN.....	2
VI. MATERI DAN METODE.....	3
VII. BIAYA.....	3
VIII. EVALUASI PELAKSANAAN KEGIATAN.....	3
IX. PENCATATAN DAN PELAPORAN EVALUASI KEGIATAN	3
X. DOKUMENTASI/KEGIATAN ACARA.....	4

TERM OF REFERENCE (TOR)
PENYULUHAN EDUKASI KESEHATAN KEBUTUHAN GIZI
PADA KELOMPOK GERIATRI

I. PENDAHULUAN

Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat agar mereka dapat menolong diri sendiri maupun orang disekitarnya. Upaya edukasi kesehatan diselenggarakan dalam bentuk kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan.

Rumah Dharma Nugraha memiliki Program Kerja Promosi Kesehatan Rumah Sakit tahun 2023. Didalamnya disebutkan ada kegiatan yang direncanakan oleh Tim PKRS untuk melakukan tugas dan fungsinya mempromosikan kesehatan pada pasien, keluarga dan masyarakat, yang dapat dilakukan di dalam gedung maupun luar gedung, salah satu kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu edukasi kesehatan atau penyuluhan kesehatan tentang Kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh kelompok Geriatri/Lansia.

Untuk dapat melaksanakan kegiatan promosi kesehatan rumah sakit tersebut, maka perlu dibuat kerangka acuan/ TOR untuk melaksanakan program tersebut. Oleh karena itu, maka disusunlah kerangka acuan/ TOR Program Kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) tahun 2023 sebagai acuan dalam melaksanakan Kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Dharma Nugraha.

II. LATAR BELAKANG

Pada tahun 2022, Rumah Sakit Dharma Nugraha telah melaksanakan kegiatan promosi kesehatan rumah sakit. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan Promosi Kesehatan Rumah Sakit yang telah dilaksanakan selama tahun 2022, didapatkan hasil adanya peningkatan dari tahun 2022 akan tetapi masih banyak kegiatan belum mencapai sesuai dengan sasaran yang ditetapkan. Berdasarkan hasil tersebut, maka Tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit menyusun kerangka acuan/ TOR Program Kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) sebagai acuan dalam melaksanakan kegiatan promosi kesehatan Rumah Sakit di Rumah Sakit Dharma Nugraha di tahun 2023 sebagai

usaha peningkatan kegiatan Promosi Kesehatan Di Rumah Sakit terhadap pengembangan pelayanan yang ada di Rumah Sakit Dharma Nugraha melakukan monitoring secara berkala terhadap semua bentuk penerapan Promosi Kesehatan Rumah Sakit, baik dari tingkat unit kerja terkecil sampai ke tingkat rumah sakit. Kegiatan promosi kesehatan dapat berkembang dalam suatu lingkungan yang mendukung kerja sama dan rasa hormat terhadap sesama.

III. TUJUAN

a. Tujuan Umum

Memberikan informasi dan edukasi kepada pasien dan masyarakat dalam hal edukasi kesehatan dan kebutuhan gizi pada kelompok geriatri di Rumah Sakit Dharma Nugraha sehingga mereka mendapat pengetahuan dan implementasi yang sesuai mengenai gizi pada kelompok geriatri.

b. Tujuan Khusus

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kebutuhan kesehatan gizi kelompok geriatri.
- Mengetahui perilaku hidup sehat untuk lansia
- Mengedukasi kebutuhan gizi yang baik dan cocok untuk lansia/geriatri

IV. SASARAN

Terlaksananya penyuluhan kesehatan terkait kebutuhan gizi pada kelompok Geriatri RSDN, baik masyarakat sekitar maupun pasien dan karyawan yang berpartisipasi.

V. PESERTA DAN WAKTU PELAKSANAAN

NO	WAKTU PELAKSANAAN	TARGET PESERTA	NARASUMBER
1.	SEMESTER I	20 orang	Ahli Gizi
2	SEMESTER II	50 orang	Ahli Gizi

VI. MATERI DAN METODE

NO	METODE	MATERI
1	Paparan	Materi Kebutuhan Gizi pada kelompok geriatri
2	Praktek	Pengukuran tinggi dan berat badan, serta perhitungan berat badan ideal sesuai kriteria IMT
3	Diskusi atau Sesi tanya jawab	Diskusi/ sesi tanya jawab diberikan kesempatan setelah pemaparan materi

VII. BIAYA

Estimasi biaya yang dikeluarkan \pm RP. 1.500.000,- untuk mengikuti kegiatan penyuluhan edukasi kebutuhan gizi pada kelompok geriatri.

VIII. EVALUASI PELAKSANAAN

Bekerjasama dengan bagian gizi dan bagian marketing, dan tim PKRS untuk menunjang kelancaran dan keberlangsungan acara dengan baik

IX. PENCATATAN, PELAPORAN DAN EVALUASI

Dilakukan pengukuran tinggi dan berat badan peserta penyuluhan, lalu menghitung pengukuran berat badan ideal sesuai kriteria IMT (Indeks Massa Tubuh), setelah pemaparan materi.

Hasil penyuluhan akan dibuat laporan dan pelaksanaannya. Evaluasi dan rencana tidak lanjut pasca diklat dilakukan secara periodik Marketing dan Gizi hasil koordinasi bersama tim PKRS.

X. DOKUMENTASI KEGIATAN/ACARA



Mengetahui,

Ketua Tim PKRS



dr. Anugerah Ariestiany

Jakarta, 13 Oktober 2023

Marketing



Renika Bella Tania

Nomor : 009/PKRS/RSDN/X/2023
Perihal : Undangan Penyuluhan Edukasi Kesehatan

Jakarta, 11 Oktober 2023

Kepada Yth,
Komunitas Geriatri RSDN

Dengan hormat,

Dengan ini kami mengundang Sejawat/Bapak/Ibu untuk hadir pada kegiatan penyuluhan edukasi kesehatan tentang **“Kebutuhan Gizi pada Kelompok Geriatri”** yang akan diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal	: Jum'at, 13 Oktober 2023
Jam	: 14.00 WIB
Tempat	: Rumah Sakit Dharma Nugraha
Agenda	: Edukasi Penyuluhan Kesehatan “Kebutuhan Gizi pada Kelompok Geriatri”
Narasumber	: Silvhia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi)

Diharapkan kehadiran Bapak/Ibu pada kegiatan ini,

Demikian surat undangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,



dr. Anugerah Ariestiany

(dr. Anugerah Ariestiany)
Ketua Tim PKRS



KEBUTUHAN GIZI PADA GERIATRI

RUMAH SAKIT DHARMA NUGRAHA



Silvhia Rahmafajri, S.Gz



GERIATRI

Pada masa ini (pra lansia/lansia) terjadi banyak perubahan fisiologis.

Kenapa?



Semakin bertambah usia, semakin berkurang fungsi tubuh



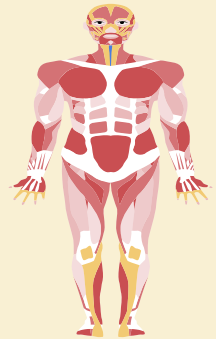
Mempengaruhi kebutuhan gizi

Secara umum, akan terjadi penurunan kebutuhan gizi, tetapi sulit digeneralisasi. Karena penurunan massa tubuh dan kecepatan metabolisme basal yang berbeda



PERUBAHAN FISIOLOGIS YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PRA LANSIA/LANSIA

1. Komposisi Tubuh



Massa otot berkurang, massa lemak bertambah, rawan kelebihan berat badan jika aktivitas fisiknya rendah/sedenter

2. Perubahan Indra Perasa & Penciuman

Kemampuan indra pengecap menurun → mengecap rasa menurun → makanan terasa hambar



Kehilangan selera makan

Menambahkan bumbu (garam, penyedap). Konsumsi garam atau penyedap pada lansia harus dibatasi

PERUBAHAN FISIOLOGIS YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PRA LANSIA/LANSIA

3. Perubahan Gigi & Mulut

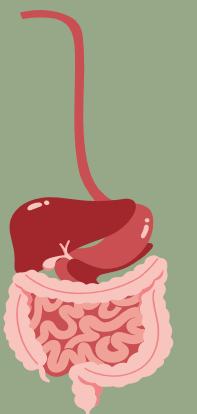


Lansia yang kesulitan mengunyah dan menelan akan lebih menyukai makanan lunak dan membatasi makanan padat gizi (biji-bijian, buah segar, sayuran, daging).

Makanan kaya cairan (sup, rebusan, mengentalkan dengan saus, puree) dan makanan cincang membuat lebih mudah dikunyah dan ditelan

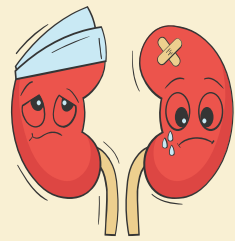
4. Perubahan Saluran Cerna

Terjadi penurunan fungsi pada usus halus (penyerapan zat gizi) dan usus besar (penyerapan air). Misal : malabsorpsi lemak, diare atau konstipasi (kurang asupan cairan & serat)



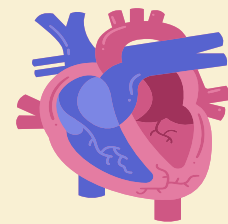
PERUBAHAN FISIOLOGIS YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PRA LANSIA/LANSIA

5. Perubahan Ginjal



Terjadi penurunan fungsi ginjal → mempengaruhi kemampuan menyaring dan mengeluarkan urine

6. Perubahan Kardiovaskular

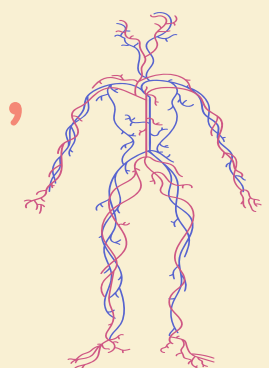


Fungsi jantung menurun untuk memompa darah

7. Perubahan Sel Saraf (Neurologis)

Secara umum, terjadi kehilangan sel-sel otak sebesar 5-10% pada usia 20-90 tahun.

Gangguan kognitif (berpikir) ringan dapat mempengaruhi proses makan, mengunyah, dan menelan yang berisiko menyebabkan malnutrisi



REKOMENDASI GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

1. Jaga Keseimbangan Energi

Untuk menjaga berat badan normal



2. Batasi Konsumsi Gula, Karbohidrat Sederhana, Garam, dan Lemak Jenuh

Rentan terhadap penyakit degeneratif, karena sistem metabolisme gula, garam, lemak sudah mengalami penurunan fungsi



3. Biasakan Konsumsi Sumber Kalsium



Untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi, seperti ikan dan susu dan sering terpapar sinar matahari untuk pembentukan vitamin D aktif dalam tubuh.

4. Penuhi Kebutuhan Gizi dari Asupan Makanan



Sumber utama zat gizi penuhi dari makanan, bukan suplemen dan lainnya. Suplemen hanya sebagai tambahan, bukan sumber dan dibutuhkan dalam kondisi tertentu.

REKOMENDASI GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

5. Biasakan Konsumsi Makanan Berserat



Berkurangnya konsumsi sayur dan buah menjadi penyebab lansia mengalami konstipasi

6. Minum Air Putih Sesuai Kebutuhan



Kekurangan meningkatkan risiko hipertensi, kelebihan dapat memperberat kerja jantung dan ginjal. 1500-1600 ml (sekitar 6 gelas sehari). Lebih sedikit dari anjuran 8 gelas sehari

7. Lakukan Aktivitas Fisik Kurangi Sedenter

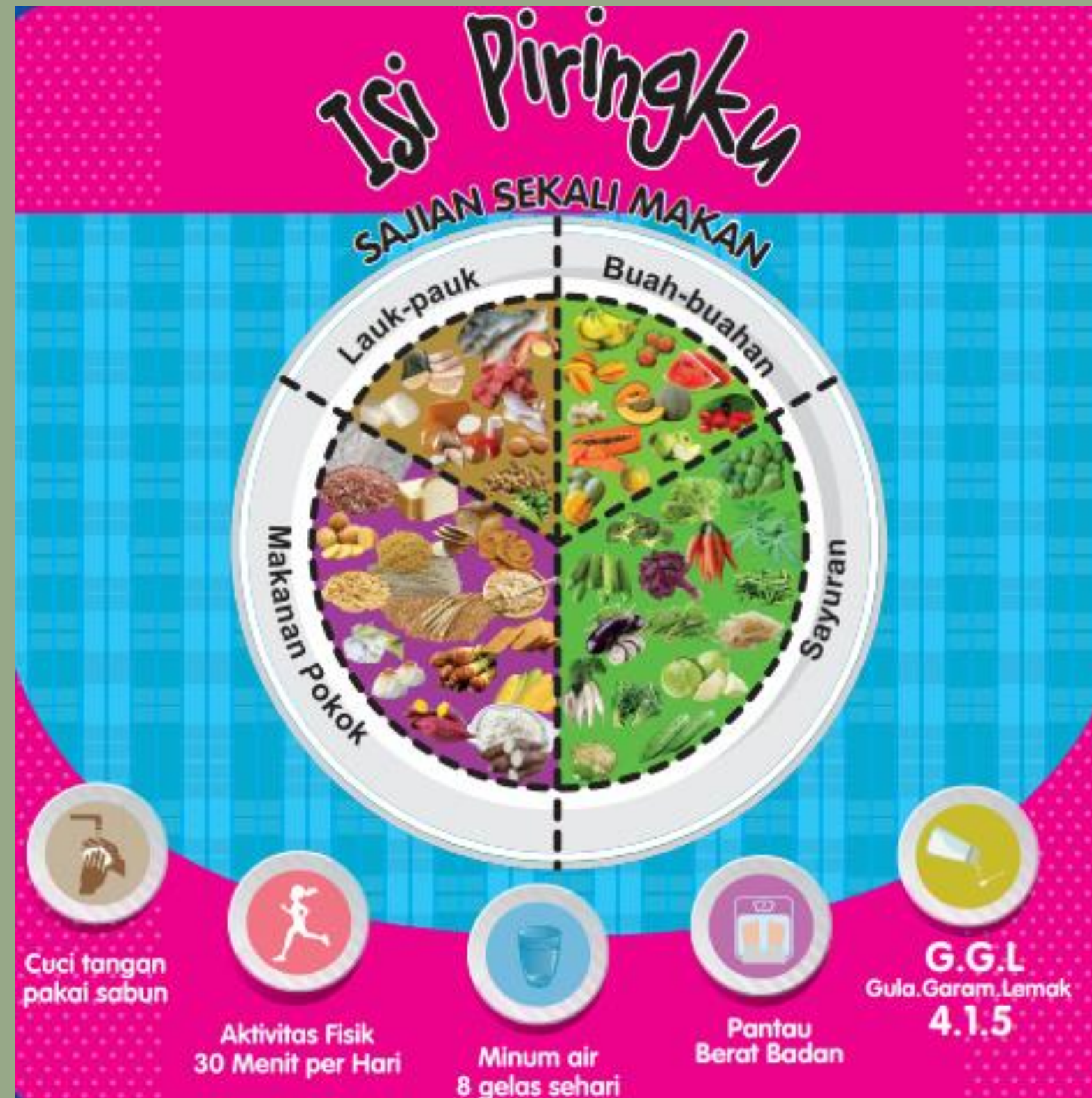
Anjuran aktivitas ringan : jalan santai, berkebun, senam lansia, yoga lansia, bersepeda santai



TUMPENG GIZI SEIMBANG



ISI PIRINGKU



BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN UNTUK LANSIA



KARBOHIDRAT (MAKANAN POKOK)



Beras merah, beras putih, jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum, havermut

LAUK PAUK

Sumber Hewani (sumber zat besi): Ikan, daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur, susu rendah lemak, hati sapi, hati ayam, dan lainnya.

Sumber Nabati : Tempe, tahu, kacang-kacangan dan olahannya



BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN UNTUK LANSIA



SAYURAN



Bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, lalapan, dan sayuran segar lainnya.

BUAH



Apa saja,

Pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel, dll.

AIR PUTIH

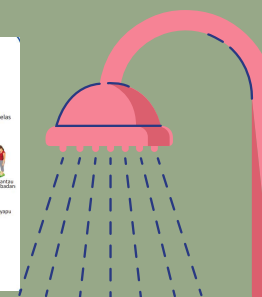


6 gelas sehari

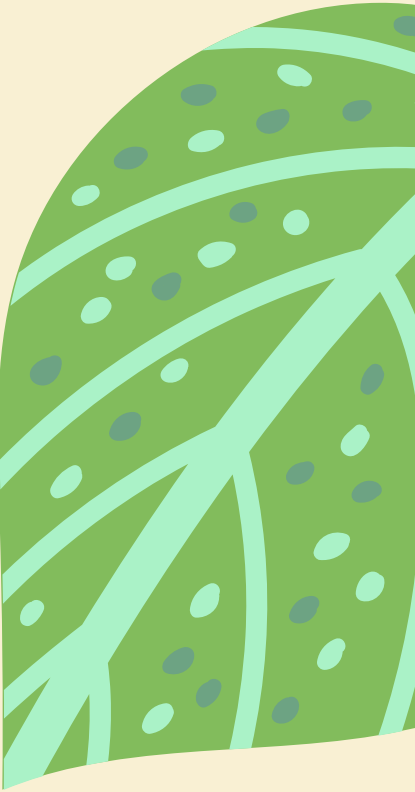
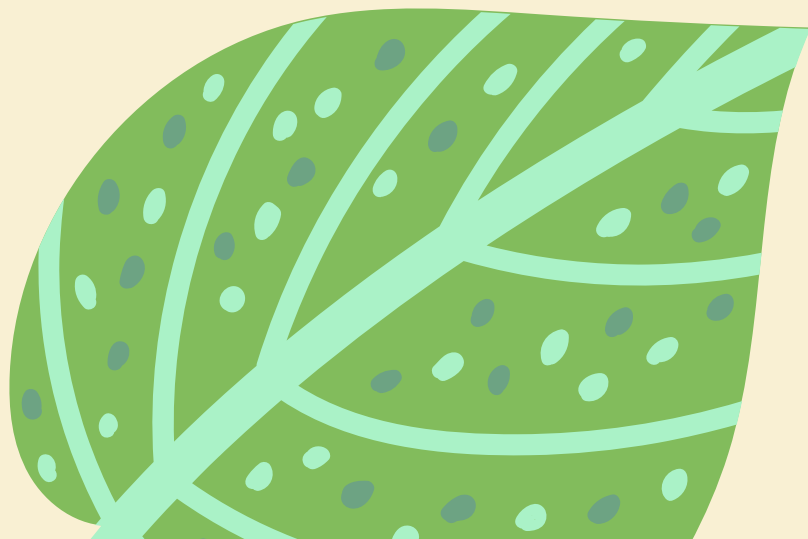


PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI LANSIA

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan YME
2. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur (sekurang-kurangnya 1 tahun sekali)
3. Pengaturan diet gizi seimbang
4. Memelihara kebersihan tubuh secara teratur (mandi 2x sehari)
5. Memelihara kebersihan gigi dan mulut (menggosok gigi sehari 2x)



TERIMA KASIH



Daftar Hadir

Tempat : Ruang Rapat Bersemita.

Hari / Tanggal : Jum'at / 13 Oktober 2023

Acara : Penyuluhan Edukasi Kebutuhan Gizi pada kelompok Geriatric

[illegible]

NOTULENSI

Pembahasan Kegiatan : **“Penyuluhan Edukasi Kesehatan Kebutuhan Gizi Pada Kelompok Geriatri”**

Tempat/Tgl Rapat : Ruang Rapat Basement/13 Oktober 2023

Penanggung Jawab Rapat : Renika Bella Tania, A.Md.H.M. (Marketing, Tim PKRS)

Moderator : Renika Bella Tania

Narasumber : Silvhia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi)

Peserta :

1. Wuri Widayati
2. Fahrulia Karmanita
3. Wiwin
4. Endang
5. Rosyidah
6. Rusmiati
7. Sudarmi
8. Ngatmiatun
9. Saptarani
10. Ronianna Sirait
11. Donna Silva
12. Sukar
13. Imam
14. Tutin
15. Sulastri

BAHASAN KEGIATAN

No	Pembahasan	Upaya yang dilakukan	Penanggung Jawab	Target
1	Materi yang disampaikan	“Penyuluhan Edukasi Kesehatan Kebutuhan Gizi Pada Kelompok Geriatri” Isi materi : <ul style="list-style-type: none"> - Arti Geriatri - Perubahan Fisiologis yang memperngaruhi status gizi pra lansia/lansia <ul style="list-style-type: none"> a. Perubahan Komposisi tubuh b. Perubahan Indra perasa dan penciuman berkurang c. Perubahan Gigi mulut 	Silvhia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi)	<ul style="list-style-type: none"> - Materi edukasi tersampaikan dengan jelas - Audiens menyimak pemaparan edukasi yang disampaikan

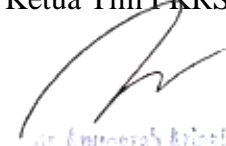
		<ul style="list-style-type: none"> d. Perubahan Saluran cerna e. Perubahan ginjal f. Perubahan Kardiovaskular g. Perubahan sel saraf <ul style="list-style-type: none"> - Rekomendasi Gizi seimbang untuk lansia <ul style="list-style-type: none"> a. Tumpeng gizi seimbang b. Isi piringku - Bahan makanan yang dianjurkan untuk lansia - Perilaku hidup bersih dan sehat bagi lansia. 		<ul style="list-style-type: none"> - Audiens memahami materi yang disampaikan - Target Audiens terpenuhi 15- 20 peserta - Audiens aktif bertanya akan materi yang belum dipahami
2	Sesi Q & A	<ul style="list-style-type: none"> a. Pertanyaan : Apakah boleh Keju dan susu untuk geriatri/lansia? Jawaban: Boleh b. Pertanyaan : Untuk Geriatri Karbohidrat dapat diganti dengan apa? Jawaban: bisa diganti dengan makanan lain seperti ubi, singkong, kentang dll. c. Pertanyaan : Alasan mengapa dengan memakan buah nangka BAB menjadi lancar? Jawaban: karena buah nangka mengandung banyak serat yang berefek pada cara kerja usus dan organ pencernaan serta dapat melancarkan BAB. d. Pertanyaan : Apakah Minum jus harus dikurangi Gula ? Jawaban: iya, karena gula berlebihan tidak baik utk kesehatan e. Pertanyaan : Sebaiknya untuk geriatri minum air dingin atau air anget atau air biasa? Jawaban : sebaiknya minum air biasa/ suhu normal tidak anget/dingin 	Silvhia Rahmafajri, S.Gz (Ahli Gizi)	Audiens Kelompok Geriatri (memahami isi materi yang dipaparkan dan menjadi lebih tahu mengenai pertanyaan yang diajukan, dengan harapan ilmu terkait edukasi kesehatan tersampaikan dengan baik dan penyuluhan berjalan dengan fun dan baik)

		<p>f. Pertanyaan : Apakah kol dan Sawi boleh untuk geriatri ? Jawaban: Kol dan Sawi Boleh tetapi harus dibatasi jumlah konsumsi karena banyak mengandung gas.</p> <p>g. Pertanyaan : konsumsi air putih anjuran 6 gelas per hari, itu hanya air putih saja / jika konsumsi lain seperti minuman manis perasa/kopi/teh termasuk? Jawaban : 6 gelas anjuran minum air putih dan minuman lainnya tidak termasuk ke dalam hitungan/jika minum 6 gelas air putih dengan tambahan kopi/teh/lainnya terhitung sudah mengonsumsi lebih dari 6 gelas sesuai anjuran.</p> <p>h. Menentukan berat badan sesuai perhitungan berat badan ideal, index massa tubuh dan tinggi badan per peserta, dan solusi diet sehat bagi yang mempunyai berat badan berlebih.</p>		
--	--	---	--	--

Jakarta, 13 Oktober 2023

Mengetahui,

Ketua Tim PKRS



dr. Anugerah Ariestiany