

Lansia Sehat terhindar COVID-19

Covid-19 adalah penyakit jenis baru yang disebabkan oleh virus yang ditularkan dari zoonosis atau antara hewan dan manusia, melalui percikan saat batuk, bersin, berbicara (WHO, 2020; Kemenkes, 2020)

Tanda dan Gejala

- Gangguan pernafasan akut, seperti demam/suhu $>38^{\circ}$, batuk, dan sesak nafas
- Pada kasus berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal, dan kematian (Kemenkes, 2020; PROKAMI, 2020)



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas, Probatas, Iudicia

FAKULTAS
ILMU
KEPERAWATAN

*Catatan:
Lansia lebih
rentan, karena
kekebalan tubuh
dan adanya
penyakit
penyerta



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas, Probitas, Justitia

FAKULTAS
ILMU
KEPERAWATAN



Jaga Lansia Osteoarthritis terhindar COVID-19

- Tetap berada di rumah, dengan menjaga jarak dengan lainnya (1 meter atau lebih)
- Melakukan kegiatan rutin, seperti berjemur di pagi hari
- Sering cuci tangan dengan air mengalir dan sabun
- Konsumsi makanan bergizi.
- Cukup minum, sayur, buah-buahan, dan konsumsi vitamin
- Cukup tidur minimal 6-8 jam per-hari
- Tunda pemeriksaan kesehatan rutin.
- Jika memiliki penyakit penyerta (hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung), pastikan obat-obatan masih dalam persediaan yang mencukupi
- Pastikan keluarga mengetahui lansia konsumsi obat secara rutin
- Anggota keluarga yang memiliki aktivitas dengan risiko terpapar COVID-19, **TIDAK BOLEH** mendekati lansia
- Anjurkan lansia untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan (senam peregangan, latihan pernafasan, membaca buku, menjahit, berkebun, dan melakukan hobi lainnya)



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas, Probatum, Justitia

FAKULTAS
ILMU
KEPERAWATAN

Manfaat Makanan Sehat untuk Kekebalan Tubuh Lansia saat pandemic Covid-19

- Hal penting yang sebaiknya diperhatikan selama wabah Covid-19 adalah mengonsumsi makanan sehat yang mengandung protein, vitamin A, vitamin C, vitamin E, kandungan seng (zinc)
- Jaga berat badan untuk tetap stabil selama aktivitas di rumah. Tetap perhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi. Usahakan berat badan tidak naik agar tidak menimbulkan risiko nyeri sendi

Vitamin A

Mengatur sistem kekebalan tubuh dan pelindung terhadap berbagai infeksi

Vitamin C

Melindungi dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi. Membantu pertumbuhan tulang lunak

Vitamin E

Menetralkan radikal bebas dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Makanan kandungan vitamin E dapat mencegah terjadinya perburukan kerusakan sendi pada lansia osteoarthritis

Seng (Zinc)

Membantu sistem kekebalan tubuh dan dapat membantu menyembuhkan luka

Kandungan Makanan yang Aman untuk Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Kekebalan Tubuh saat Pandemi Covid-19

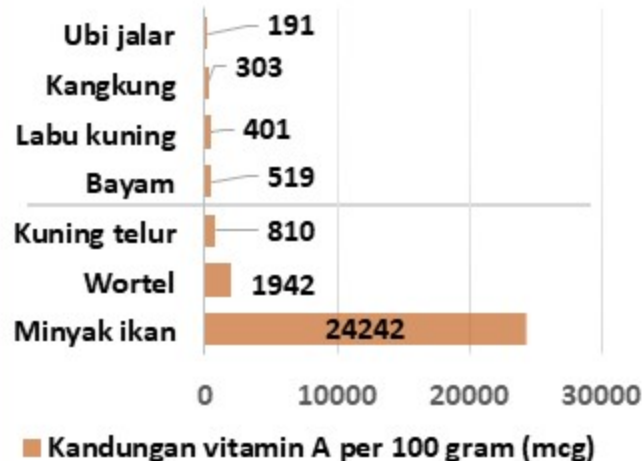


UNIVERSITAS
INDONESIA

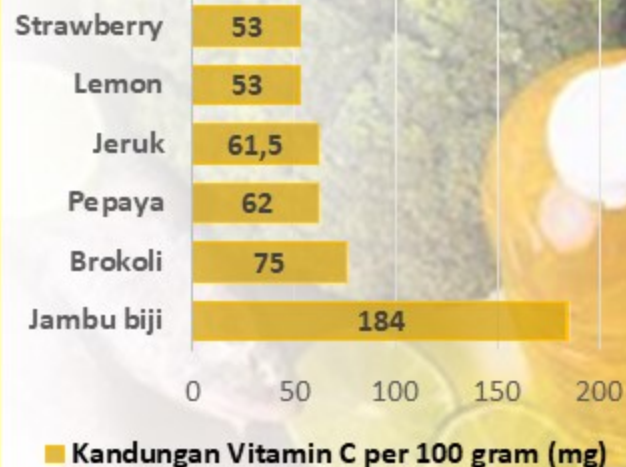
Veritas, Proderat, Justitia

FAKULTAS
ILMU
KEPERAWATAN

Kandungan Vitamin A



Kandungan Vitamin C



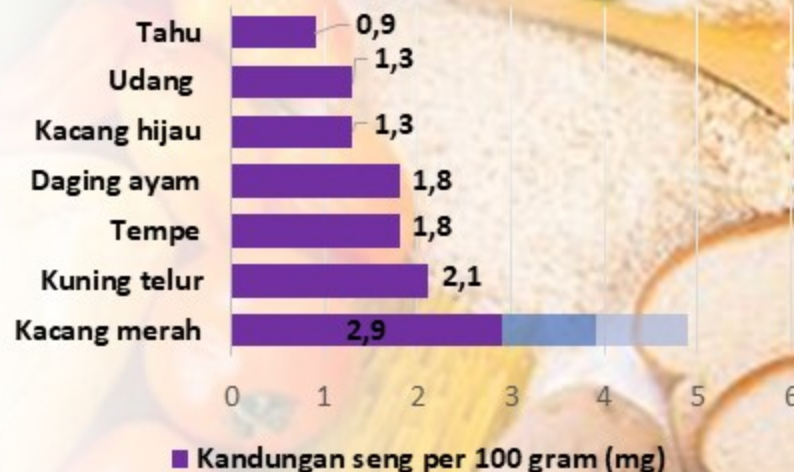
Kandungan Vitamin E



Kandungan Protein



Kandungan Seng



Sumber: Prokaml, 2020;
Kemenkes 2017

Kegiatan yang dapat dilakukan Lansia di Rumah selama Wabah Covid-19

- 1 Beribadah di rumah
- 2 Membaca koran atau buku yang disukai
- 3 Merajut, menjahit atau melakukan hobi
- 4 Tetap berolahraga dengan senam peregangan sendi
- 5 Bercocok tanam
- 6 Memasak menu sehat
- 7 Bermain dengan cucu
- 8 Menyambung silaturahmi dengan saudara-saudara melalui telepon atau video call



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas, Probitas, Justitia

FAKULTAS
ILMU
KEPERAWATAN

