



RUMAH SAKIT BANYUMANIK

PEDOMAN GIZI USIA LANJUT



Terjadi perubahan pada usia lanjut yang hampir pasti dialami setiap orang :

a. Penurunan fungsi jaringan dan organ

Jantung, otak, ginjal, hati, dan jaringan saraf.

b. Penurunan kemampuan aktivitas fisik

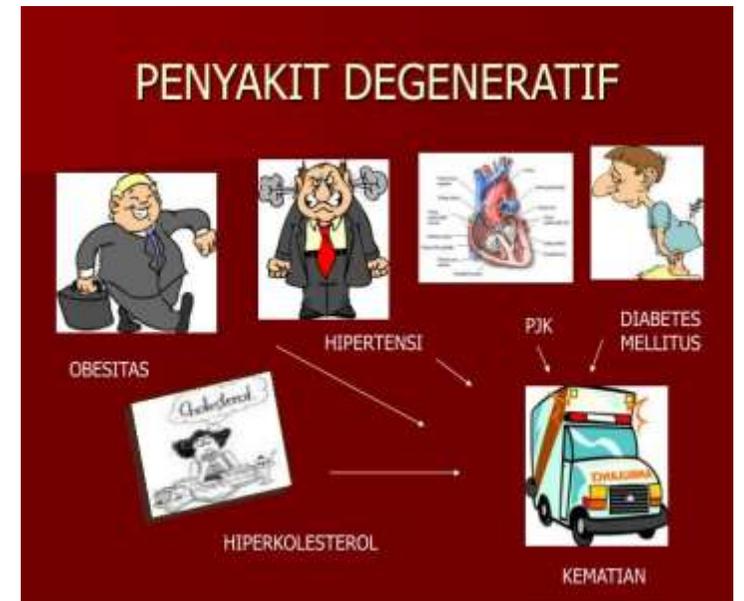


Pola makan yang tidak diperhatikan



Masalah GIZI

Penurunan aktifitas fisik



PEDOMAN GIZI SEIMBANG :



1 Variasi Makanan



2 Pola Hidup Bersih dan Sehat



3 Aktivitas Fisik



4 Pemantauan Berat Badan





Variasi makanan

- ✓ Batasi makanan yang berlemak, manis, tepung-tepungan
- ✓ Batasi makanan yang tinggi purin (jeroan, seafood, hati, ikan sarden).
- ✓ Perbanyak makan sayur dan buah
- ✓ Minum air putih yang cukup
- ✓ Batasi garam (asin)
- ✓ Pilih tekstur dan citarasa makanan atau minuman yang netral

Contoh menu :

PAGI

Nasi
Ayam bumbu rendang
Rolade tahu
Bobor bayam + labu siam

Jam 10.00

Bubur kacang hijau

SIANG

Nasi
Pepes ikan kakap
Perkedel tempe
Sayur asem
Melon

Jam 15.00

Pudding jagung

SORE

Nasi
Telur bumbu kecap
Tahu Kuah Nyemek
Tumis kb.kol + wortel + sawi hijau



ISI PIRINGKU



Pola Hidup Bersih dan Sehat



- ✓ Mengingat kondisi imunitas lansia yang cenderung menurun, maka kebersihan diri dan lingkungan perlu menjadi perhatian.
- ✓ Misalnya, cuci tangan dengan sabun sebelum makan dan sesudah makan
- ✓ Mandi dan membersihkan badan dengan baik dan benar.

Aktivitas fisik



- ✓ Latihan dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tubuh.
- ✓ Aktifitas fisik yang menyehatkan antara lain :
- ✓ Senam lansia
- ✓ Bersepeda
- ✓ Jalan-jalan
- ✓ Yoga
- ✓ Berkebun dll

Pemantauan berat badan



Batas ambang indeks massa tubuh lansia di indonesia :

- ✓ < 18,5 : Kurus
- ✓ 18,5 – 25 : Normal
- ✓ 25,1 - 27 : Berat badan berlebih
- ✓ > 27 : Gemuk/ obesitas

Cara Menghitung :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

TERIMA KASIH 😊😊

Semoga sehat selalu

