

## KERAPUHAN PADA LANSIA



**KOKOH**



**RAPUH**

## DETEKSI DINI KERAPUHAN PADA LANSIA

Penilaian pada

1. Mobilisasi/pergerakan lansia
2. Keseimbangan lansia
3. Kekuatan
4. Daya tahan
5. Nutrisi makanan
6. Performa fisik



## PENCEGAHAN KERAPUHAN

Deteksi dini

Pengenalan sejak awal pengertian kerapuhan

## PENCEGAHAN KERAPUHAN PADA LANSIA



1. Makanan dengan protein, vitamin dan mineral yang cukup
2. Latihan fisik/olahraga yang rutin
3. Pengamatan rutin pada lansia terhadap kemampuan berjalan, keseimbangan dan fungsi Kognitif
4. Pencegahan infeksi atau terkena penyakit
5. Antisipasi stres
6. Pemulihan cepat bila sudah terkena suatu "cobaan"

## PENANGANAN

Penanganan sesuai gejala yang ada sesuai kebutuhan masing-masing lansia:

Penanganan obat-obatan

Latihan fisik/rehabilitasi

Penanganan stres/psikologis lansia





**DEFINISI *FRAILTY*/ KERAPUHAN**  
 Kerapuhan merupakan proses penuaan lansia yang telah kehilangan cadangan fungsional tubuhnya dan menjadi rapuh bila terkena cobaan dari luar.

**AWAL TANDA/ GEJALA KERAPUHAN DIMULAI DARI**

- Berkurangnya aktivitas**
- Nutrisi yang tidak cukup**
- Lingkungan yang tidak sehat**
- Terkena cedera/trauma**
- Terkena penyakit/stres**
- Pemakaian banyak obat**

Awalnya tanpa tanda dan gejala karena cadangan fisik tubuh masih baik

Namun lama-kelamaan lansia yang biasanya cukup tahan bila terkena "COBAAN" dari luar menjadi rapuh dan lansia tidak bisa menahan "COBAAN" yang sudah biasa terkena

- "COBAAN" disini seperti
- terkena penyakit yang dirasa semakin bertambah berat
  - terkena cedera yang dirasa lambat sembuh/ tidak pulih sempurna seperti
  - stres atau masalah psikologis

**KARAKTERISTIK KERAPUHAN**

- Malnutrisi**
- Ketergantungan**
- Tirah baring lama**
- Gangguan cara berjalan**
- Penurunan berat badan**
- Rasa takut jatuh**
- Kurangnya nafsu makan**
- Banyaknya minum obat**



**KERAPUHAN PADA LANSIA  
(*FRAILTY*)**



**Promosi Kesehatan Rumah Sakit**

3.27/LFT-PKRS/2019