ASUHAN AKTIVITAS SEHARI - HARI PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEBUTUHAN BIOLOGIS

Keperawatan Gerontik

Kelompok 1

Anggota kelompok

1. Afifah Arthamivia
2. Aisyah Nur’aini
3. Chavita Aulia Wiwandea
4. Farida Ayu Triandani
5. Mei Ika Miftakhul Jannah
6. Prasiwi Aiunurohmah
7. Raden Muhammad Husain F.R
8. Salsabila Alif Avika putri
9. Tasya putri sholekah

Pegertian

Kebutuhan biologis/fisiologis adalah kebutuhan untuk mempertahankan kehidupan atau kelangsungan hidup yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan yang lain. Kebutuhan biologis/fisiologis adalah kebutuhan yang memiliki prioritas tertinggi dalam hierarki Maslow. Kebutuhan biologis/fisiologis meliputi oksigen, cairan, makanan, buang air kecil, istirahat, aktivitas, suhu tubuh, kesehatan dan seksualitas.

Macam macam kebutuhan biologis

Kebutuhan biologis/fisiologis merupakan hal yang mutlak dipenuhi manusia untuk bertahan hidup. Manusia memiliki delapan macam kebutuhan, yaitu :

1. Kebutuhan oksigen dan pertukaran gas
2. Kebutuhan cairan dan elektrolit
3. Kebutuhan makanan
4. Kebutuhan eliminasi urine dan fekal
5. Kebutuhan istirahat dan tidur
6. Kebutuhan aktivitas
7. Kebutuhan kesehatan temperature tubuh
8. Kebutuhan seksual, Kebutuhan seksual tidak diperlukan untuk menjaga kelangsungan hidup seseorang, tetapi kelangsungan umat manusia.

Tindakan Macam macam kebutuhan Biologis

Pola makan dan nutrisi

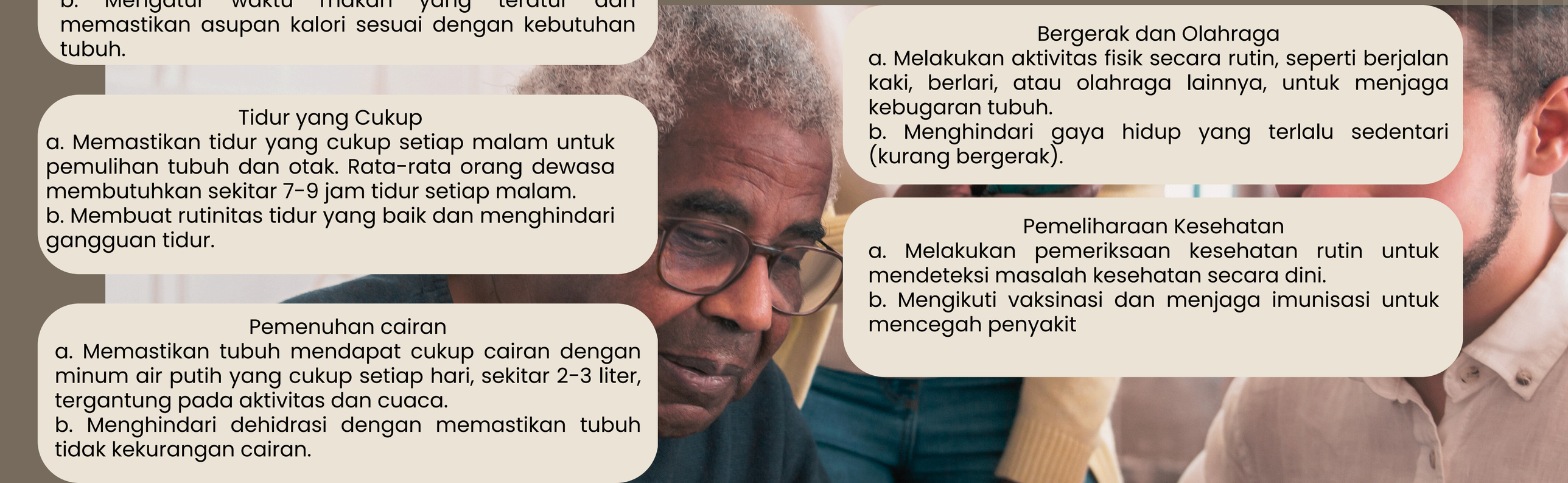
a. Mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, dan air tubuh.
b. Mengatur waktu makan yang teratur dan memastikan asupan kalori sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Tidur yang Cukup

a. Memastikan tidur yang cukup setiap malam untuk pemulihan tubuh dan otak. Rata-rata orang dewasa membutuhkan sekitar 7-9 jam tidur setiap malam.
b. Membuat rutinitas tidur yang baik dan menghindari gangguan tidur.

Pemenuhan cairan

a. Memastikan tubuh mendapat cukup cairan dengan minum air putih yang cukup setiap hari, sekitar 2-3 liter, tergantung pada aktivitas dan cuaca.
b. Menghindari dehidrasi dengan memastikan tubuh tidak kekurangan cairan.



Bernafas

Melakukan pernapasan yang baik, yaitu dengan menarik napas dalam-dalam dan menghembuskan napas perlahan-lahan, yang membantu pasokan oksigen ke tubuh dan mengurangi stres.

Perawatan Kebersihan Diri

a. Mandi secara teratur untuk menjaga kebersihan tubuh.
b. Menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi dua kali sehari dan menjaga kesehatan gusi.
c. Merawat kuku, rambut, dan kulit tubuh.

Bergerak dan Olahraga

a. Melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki, berlari, atau olahraga lainnya, untuk menjaga kebugaran tubuh.
b. Menghindari gaya hidup yang terlalu sedentari (kurang bergerak).

Pemeliharaan Kesehatan

a. Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendeteksi masalah kesehatan secara dini.
b. Mengikuti vaksinasi dan menjaga imunisasi untuk mencegah penyakit

KASUS

Ny. N merupakan seorang lansia berusia 67 tahun yang beralamat di Dusun Karangmlati, beliau tinggal bersama kedua anaknya. Ny. N mengalami Stroke sejak 6 bulan yang lalu, untuk aktifitas dan kebutuhan sehari-hari Ny. N dibantu oleh kedua anaknya seperti toileting, makan minum, berpakaian, dan berpindah tempat. Dari Pengkajian yang telah kami lakukan secara langsung kepada Ny.N didapatkan bahwa Ny.N mengalami gangguan tubuh pada ekstremitas kanan, pelo, dan bedrest. Kemudian kami melakukan wawancara kepada kedua anaknya, anaknya mengeluhkan kesulitan dalam membantu aktifitas dan kebutuhan sehari-hari Ny.N dikarenakan mereka harus bekerja, kurangnya informasi mengenai cara menangani orang Stroke, anaknya juga mengatakan ada kendala ekonomi sehingga Ny.N tidak dilakukan terapi untuk penyembuhan Stroke.

Tindakan

Pada pasien dengan Stroke pada umumnya dilakukan tindakan ROM. Range Of Motion (ROM) adalah tindakan/latihan otot atau persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit, diabilitas, atau trauma.

A. Latihan Pasif

1. Gerakan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan
2. Gerakan menekuk dan meluruskan siku
3. Pronasi dan supinasi siku
4. Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu
5. Fleksi dan ekstensi bahu
6. Fleksi dan eksensi jari-jari kaki
7. Inversi dan eversi kaki
8. Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha
9. Rotasi pangkal paha
10. Adduksi dan abduksi pangkal paha

B. Latihan Aktif

1. Latihan ROM aktif pada leher: fleksi, ekstensi, hiperkestensi, fleksi kanan kiri, serta rotasi kanan kiri.
2. Latihan ROM aktif pada bahu: fleksi ke atas, ekstensi, hiperkestensi, fleksi depan menyilang, ke belakang, sirkumduksi, abduksi, adduksi, rotasi.
3. Latihan ROM aktif pada siku; fleksi, ekstensi, supinasi, dan pronasi.
4. Latihan ROM aktif pada pergelangan tangan: fleksi, ekstensi, hiperektensi, abduksi, adduksi.
5. Latihan ROM aktif pada jari-jari tangan: fleksi, ekstensi, hiperektensi, abduksi, adduksi.
6. Latihan ROM pada kaki: fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi, eversi dan inverse.

C. Ketepatan dalam melakukan tindakan

No	*RANGE OF MOTION* (ROM)
1	**Fase Pre-Interaksi**
	a. Verifikasi order
	b. Persiapan alat
	c. Persiapan perawat / lingkungan
	1) Perawat menggunakan alat pelindung diri agar aman 2) Perawat mencuci tangan dengan hand wash atau hand rub 3) Menyiapkan lingkungan agar nyaman dan aman untuk klien
2	**Fase Orientasi**
	a. Memberikan salam, perkenalkan diri dan menyapa klien dengan ramah dan tersenyum b. Menjelaskan prosedur tindakan, tujuan dan waktu yang akan dilakukan pada klien c. Memberikan kesempatan klien atau keluarga untuk bertanya
3	**Fase Kerja**
	a. Pertama posisikan klien dengan nyaman b. Setiap gerakan dilakukan dalam 10 hitungan c. Gerakkan yang pertama membantu klien menekuk dan meluruskan sendi d. Kedua membantu klien menekuk dan meluruskan siku e. Ketiga membantu klien memutar pergelangan tangan f. Keempat membantu klien menekuk dan meluruskan pergelangan tangan g. Kelima membantu klien memutar ibu jari h. Dan yang terakhir membantu klien menekuk dan meluruskan jari-jari tangan
4	**Fase Terminasi**
	a. Evaluasi respon klien dan keluarga b. Simpulkan waktu hasil kegiatan c. Kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya d. Dokumentasi hasil kegiatan

Rekomendasi Tindakan

Dari data pengkajian yang kami kumpulkan didapatkan hasil bahwa Ny. N mengalami pelo dan kesulitan untuk makan dan minum (kebutuhan biologis). Untuk memenuhi kebutuhan biologis Ny. N maka rekomendasi tindakan yang tepat untuk dilakukukan yaitu:

1. Latihan otot-otot mengunyah dan menelan.
2. Stimulasi, Mobilisasi dan Transfer dini.
   a. Stimulasi dini

      Stimulasi terhadap pasien stroke dilakukan melalui visual, audio, dan sentuhan. Stimulasi visual melatih kemampuan memori, stimulasi audio membangun keluarga, dan menghasilkan informasi secara lisan.

   b. Mobilisasi dini

      Biasanya pasien istirahat di tempat tidur 48-72 jam pertama, dengan posisi tertentu untuk mencegah nyeri dan kekakuan sendi.

   c. Transfer dini

      Apabila pasien telah mampu duduk berjuntal selama minimal 30 menit tanpa keluhan berarti keesokan harinya pasien dapat dilatih duduk di kursi bersandar tegak atau pasien

Rencana tindak lanjut dari tindakan yang di terapkan

Menurut Zabitha (2024) rencana tindak lanjut yang dapat dilakukan pada pasien stroke diantaranya yaitu:

1. Menghindari Stress dan Beristirahat yang Cukup
   a. Istirahat yang cukup dan tidur teratur antara 6-8 jam sehari
   b. Mengendalikan stres dengan cara berpikir positif sesuai dengan
definisi menurut WHO, menyelesaikan pekerjaan satu demi satu, bersikap ramah dan mengendalikan diri serta beriman pada Tuhan
YME.
   c. Tidak melakukan hubungan seksual diluar nikah.

2. Konsumsi obat secara teratur
3. Mengatur Pola Makan yang Sehat
4.Menginformasikan kepada keluarga agar dapat memanfaatkan
pelayanan kesehatan

Kesimpulan

Kebutuhan biologis atau fisiologis adalah kebutuhan dasar yang sangat penting untuk mempertahankan kelangsungan hidup manusia, yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan lainnya. Kebutuhan ini meliputi oksigen, cairan, nutrisi, eliminasi, tidur, aktivitas, suhu tubuh, kesehatan, dan seksualitas, dan memiliki prioritas tertinggi dalam hierarki Maslow. Pada pasien dengan Stroke pada umumnya dilakukan tindakan ROM. Range Of Motion (ROM) adalah tindakan/latihan otot atau persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit, diabilitas, atau trauma. ROM dibagi menjadi dua yaitu latihan gerak aktif dan latihan gerak pasif.

Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi, tidur yang cukup, melalukan aktivitas ringan dan dapat memelihara kebersihan diri serta kesehatannya.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan emosional serta memenuhan kebutuhan biologis pada lansia.

3. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat memperhatikan kebutuhan biologis pada lansia seperti melakukan penyuluhan kesehatan, pemantauan kesehatan, serta bantuan kebutuhan biologis dalam kehidupan sehari-hari.

TERIMA KASIH