



## LANSIA SAKTI (Sehat-Aktif-Produktif) BERKUALITAS

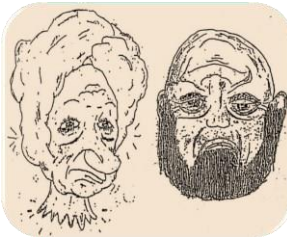


Penyuluhan & Pelatihan – PKM  
LANSIA Kel. Krendang-Tambora, Jakbar  
RISET PAYUNG PUSDI GERIATRI  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIV. TRISAKTI  
Kamis, 22 Februari 2024



5. dr. Ika Nur Fitriana, Sp.KJ
4. dr. Dyani Pitra Velyani, Sp.KJ
3. dr. Daniella Satyasari, Sp.KJ
2. dr. Rivo Mario WL. Sp.KJ
1. Dr. dr. Agnes Tineke WR, Sp.KJ

## LANSIA



## BAGAIMANA CARA MENCAPAI LANSIA BERKUALITAS ?

Lansia Top ?

**LANSIA SAKTI:**  
– SEHAT – AKTIF  
– PRODUKTIF  
(tanpa pikun)



## LANSIA BERKUALITAS ?

KAPASITAS  
CADANGAN  
KOGNITIF

NEURO-  
PLASTISITAS  
(Plastisitas Otak)

Syaratnya:  
OTAK PERLU  
DIASAH  
(STIMULASI  
OTAK)

## LANSIA SAKTI (Sehat-Aktif-Produkti)







**AKTIVITAS SOSIAL**

**Interaksi Sosial (Keluarga / Masyarakat)**

**Komunitas Lansia**  
Bergabunghlah bersama - jangan mengisolasi diri

**POLA HIDUP & LINGKUNGAN SEHAT**

- Periksa Kesehatan
- Kelola stres-depresi
- Tidur-Istirahat cukup
- Hindari rokok-alkohol
- Makanan/Minuman Sehat

**Kelola Stres-SEHAT JIWA**  
(Tanpa cemas-Depresi)

**Tidur – Istirahat Cukup**

**Nutrisi otak :**

**5 FOODS LINKED TO BETTER BRAINPOWER**  
GREEN VEGGIES  
FATTY FISH  
BERRIES  
TEA + COFFEE  
WALNUTS

**BRAIN FOOD**



**Referensi:**

1. Rorong, A. Keefektifan Program Aktivitas Kognitif Terpadu (Pro-Aktif) terhadap Fungsi Kognitif pada Perempuan Usia Lanjut dengan Hedayat Kognitif Ringan: Penekanan pada Kapasitas Cadangan Kognitif dan Neuroplastisitas; Disertasi. 2017.
2. Ihle A, Gouveia ÉR, Gouveia BR, Marques A, Marconcin P, de Maio Nascimento M, Jurema J, Tinôco MA, Kliegel M. Cognitive Functioning Mediates the Association of Cognitive Reserve with Health-Related Quality of Life. *Sustainability*. 2022