

## Kapan harus berkonsultasi dengan dokter jika terjadi masalah dalam penelanan?

- Ketika Anda khawatir
- ketika Anda tersedak secara teratur
- ketika Anda batuk secara teratur selama dan di antara waktu makan
- Ketika makan menjadi sangat lambat
- Ketika Anda berhenti menikmati makan dan minum
- Ketika Anda turun berat badan

## GANGGUAN TELAN PADA LANSIA

**RSUP dr. KARIADI**

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244  
Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413476  
Call Center : 024 - 8450800  
SMS Pengaduan : 0888 650 9262  
email: [humas\\_rskariadi@yahoo.co.id](mailto:humas_rskariadi@yahoo.co.id)  
Website : [www.rskariadi.co.id](http://www.rskariadi.co.id)

## **GANGGUAN KESULITAN MENELAN**

**Gangguan/ kesulitan menelan** adalah keluhan umum pada orang tua. Diperkirakan 35-68 % orang berusia 65 atau lebih memiliki gangguan fungsi penelanan.

Penelanan terganggu karena penurunan fungsi terutama area mulut dan tenggorok dan kerongkongan, termasuk perubahan kerja pengunyahan, kerja pengecap, produksi air liur dan terjadi kelemahan reflek menelan. Penuaan terjadi penurunan massa otot dan elastisitas otot mengakibatkan hilangnya kekuatan dan rentang gerak.

Efek dari kesulitan menelan terjadi berbagai perubahan status kesehatan terutama peningkatan risiko kekurangan gizi dan infeksi paru.

Gangguan telan pada usia lanjut dapat terkait dengan kondisi umum penyakit seperti kanker kepala dan leher dan perawatannya, stroke atau demensia, efek pengobatan dan dapat juga karena gangguan psikiatri.

## **TANDA DAN GEJALA :**

Perpanjangan proses mengunyah. Berkurangnya selera makan dan minum, rasa mengganjal dan tersedak.

**Yang perlu diperhatikan untuk mengatasi gangguan telan pada lansia :**

### **1. Perhatikan kebersihan mulut**

- Bersihkan gigi palsu sebelum dipakai, dan pastikan gigi palsu terpasang dengan baik;
- Buang sisa makanan dari mulut setelah makan;
- Jagalah agar mulut tetap lembab dengan membilas.

### **2. Perhatikan saat makan dan minum**

- Hindari makan dan minum ketika sangat lelah atau ketika konsentrasi berkurang;
- Tidak berbicara ketika makan;
- Tetap dalam posisi tegak setidaknya 5-10 menit setelah makan.

### **3. Adaptasi makan**

- Jika sulit mengunyah sayuran mentah atau daging, dapat memotong menjadi potongan-potongan yang kecil.
- Jika makanannya kurang memiliki rasa, dapat menambahkan beberapa rempah-rempah.