

Panduan Makan Aman dan Perawatan Kebersihan Mulut bagi Lansia

Kebersihan Mulut × Teknik Pemberian Makan × Latihan Menelan
— Menjaga Kualitas Hidup Lansia agar Tetap Sehat dan Bahagia

Sumber: Pusat Geriatri, RS Veteran Kaohsiung

Mengabaikan Penurunan Fungsi Mulut Dapat Menyebabkan Rangkaian Masalah dari Malnutrisi hingga Pneumonia



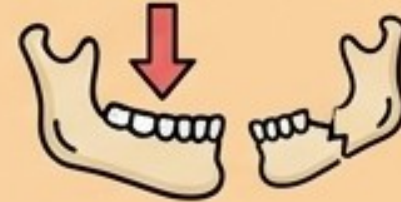
**Penuaan dan Sarkopenia
(Penyusutan Otot)**



**Kehilangan Gigi dan Polifarmasi
(Penggunaan Banyak Obat)**



**Kebersihan Mulut yang Kurang
Optimal dan Mulut Kering**



Kekuatan Gigitan Berkurang



Kesulitan Menelan



**Nafsu Makan dan Jumlah
Asupan Menurun Drastis**



**Malnutrisi Parah / Pneumonia Aspirasi Berulang
(Meningkatkan Risiko Rawat Inap)**



Tiga Pilar Utama Perlindungan Kesehatan di Rumah: Kebersihan, Pemberian Makan, dan Latihan Menelan



Kebersihan Mulut yang Benar

Mengurangi Pertumbuhan Bakteri di Rongga Mulut



Teknik Pemberian Makan yang Aman

Mengurangi Risiko Tersedak akibat Posisi yang Salah



Latihan Menelan di Rumah

Mengaktifkan Fleksibilitas Otot Mulut, Memperlambat Penurunan Fungsi

Mengintegrasikan Ketiga Pilar Utama, Mencegah Risiko Pneumonia Aspirasi secara Menyeluruh.

Membangun Fondasi Kebersihan Mulut yang Aman: Alur Persiapan Standar dan Posisi yang Benar

Persiapan Alat



Air hangat atau
obat kumur



Pasta gigi



Baskom kecil



Swab spon



Kain kasa



Sarung tangan
bersih



Sikat gigi berkepala kecil berbulu halus

(Sebaiknya menggunakan sikat dengan 3–4 baris bulu sikat, memudahkan pembersihan gigi bagian belakang. Ganti setiap tiga bulan atau saat bulu sikat sudah mekar).

Posisi Aman dan Persiapan Awal

1. Sebelum melakukan, **wajib mencuci tangan hingga bersih dan memakai sarung tangan bersih.**
2. **Beritahu** lansia bahwa pembersihan akan segera dilakukan (mengurangi rasa penolakan).

-
1. Naikkan kepala tempat tidur
 2. Bantu miringkan kepala ke satu sisi (mencegah cairan langsung masuk ke saluran pernapasan)
 3. Letakkan handuk di dada untuk mencegah kelembaban

Kuasai Teknik Menyikat Gigi 45 Derajat, Membersihkan Plak dan Sisa Makanan Secara Efektif



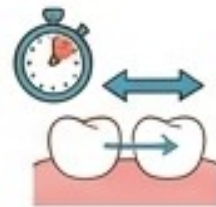
Teknik menyikat gigi sudut 45 derajat



- Pegang sikat seperti memegang pensil, gunakan tiga jari pertama untuk menahan dengan stabil.



- Satu tangan membuka mulut sedikit, tangan lainnya meletakkan sikat di 'batas antara gigi dan gusi' dengan sudut 45 derajat.



- Bersihkan dua gigi sekaligus, sikat bolak-balik dengan ringan sebanyak 10 kali.

Urutan Pembersihan

1. Gigi atas

(sisi luar → permukaan gigitan(oklusal) → sisi dalam)



2. Gigi bawah

(sisi luar → permukaan gigitan(oklusal) → sisi dalam)



3. Permukaan lidah

(wajib dibersihkan dari belakang ke depan)



Langkah Akhir untuk Mencegah Tersedak

Setelah menyikat, gunakan kain kasa untuk membersihkan sisa makanan dari belakang ke depan. Bantu lansia memiringkan kepala untuk berkumur dan meludah, lalu keringkan wajah.

Terapkan Strategi Kebersihan yang Sesuai untuk Setiap Kondisi Rongga Mulut

Kondisi rongga mulut	Alat yang perlu disiapkan	Metode pembersihan
Tanpa gigi / Pengguna selang NGT  (Meskipun tidak makan lewat mulut, tetap perlu dibersihkan setiap hari untuk mencegah pertumbuhan bakteri!)	 Air hangat + spons mulut	Peras spons mulut hingga tidak terlalu basah, buka sudut mulut perlahan. Bersihkan berurutan: gusi atas dan bawah → kedua sisi pipi → langit-langit → lidah (dari belakang ke depan).
Lansia yang Masih memiliki gigi alami	 Spons mulut + sikat gigi + obat kumur / pasta gigi	Kombinasikan spons mulut untuk membersihkan jaringan lunak, gunakan sikat gigi berbulu halus dengan teknik 45 derajat.
Pengguna gigi palsu lepasan	 Alat pembersih gigi palsu khusus	Sebelum membersihkan, wajib melepas gigi palsu terlebih dahulu, dibersihkan secara terpisah, jangan membersihkan gigi palsu saat masih terpasang di dalam mulut.

Menerapkan Prinsip Ergonomi untuk Menciptakan Posisi Makan yang Aman dan Mencegah Tersedak

Makan di kursi di luar tempat tidur — Posisi Ideal

Duduk tegak, kepala dan tubuh berada di garis tengah.

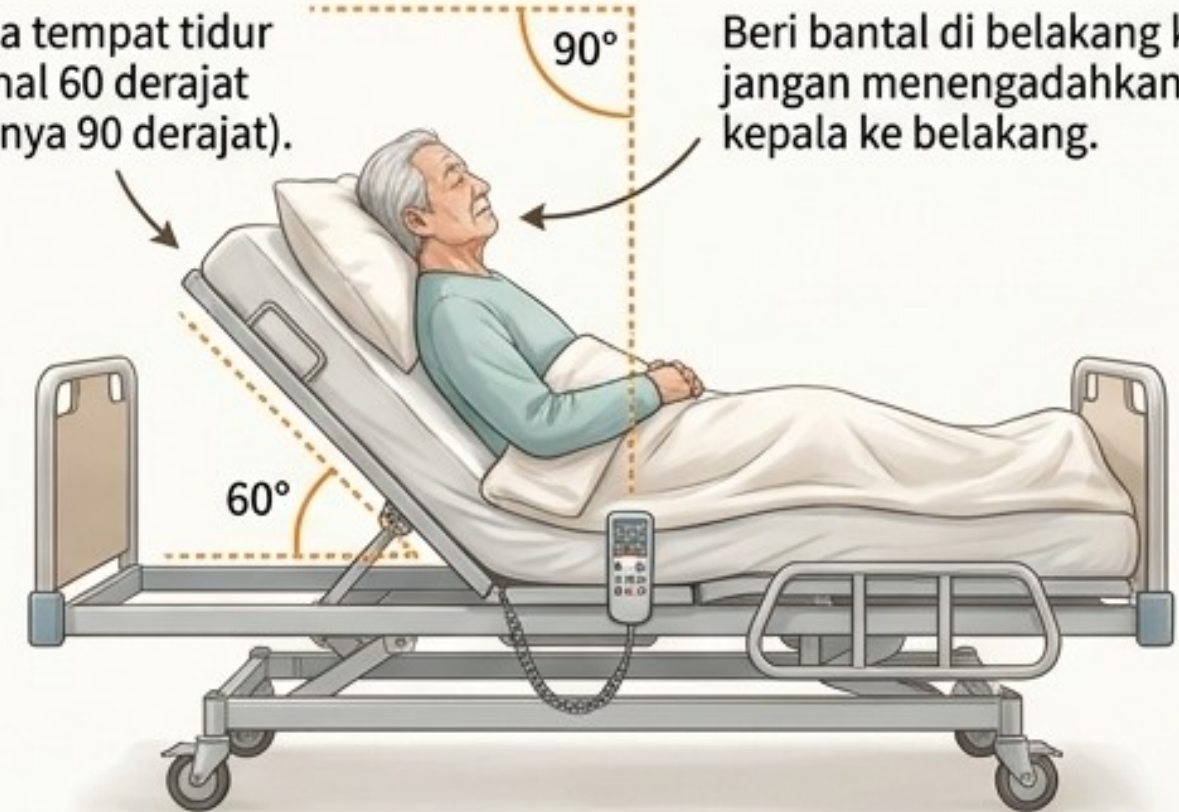
Tips: Bisa menyelipkan bantal di celah antara tubuh dan pegangan kursi untuk meningkatkan stabilitas.



Makan di tempat tidur — Kondisi Alternatif

Kepala tempat tidur minimal 60 derajat (idealnya 90 derajat).

Beri bantal di belakang kepala, jangan menengadahkan kepala ke belakang.



Posisi pengasuh

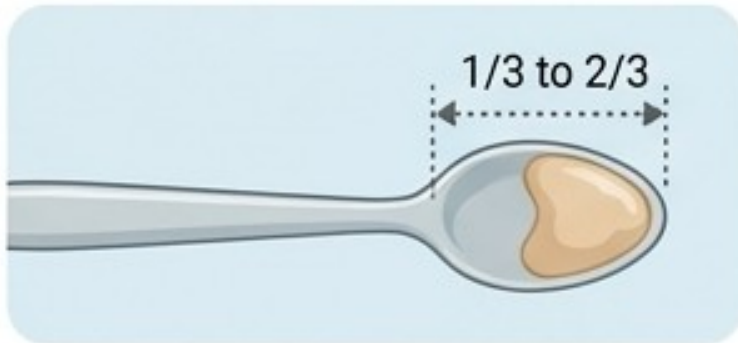
Pandangan pengasuh harus "sejajar" dengan lansia, beri makan dari depan atau samping agar lansia dapat melihat makanan masuk dari depan.

Menciptakan “Suapan” yang Aman dan Ideal: Pemilihan Alat Makan serta Tiga Langkah Pencegahan Tersedak

Peralatan makan dan porsi



Pilih “**sendok dangkal**”, ukuran sekitar 2/3 lebar mulut.



Setiap kali ambil makanan hanya mengisi 1/3 hingga 2/3 bagian ujung sendok.

Langkah-langkah pemberian makan anti-tersedak



Langkah 1: Masukkan Sendok Secara Mendatar.

Letakkan sendok secara datar di dalam mulut, tidak diangkat ke atas dan tidak ditekan ke bawah.



Langkah 2: Setelah bibir menutup, tarik sendok keluar perlahan.

Tunggu hingga lansia benar-benar menutup mulutnya, lalu tarik sendok keluar secara perlahan dengan gerakan mendatar.



Langkah 3: Menundukkan kepala saat menelan (langkah utama).

Arahkan lansia untuk sedikit menundukkan kepala sebelum menelan. Jangan menengadahkan kepala ke belakang karena sangat mudah menyebabkan tersedak.

Mematuhi ritme aman saat makan dan perawatan pencegahan refluks 30 menit setelah makan



Sebelum makan (Persiapan)

Pastikan lansia dalam kondisi benar-benar sadar. Jangan sekali-kali memaksa makan untuk menghindari tersedak.



Saat makan (Kewaspadaan dan Ritme)

Jangan tergesa-gesa, ingatkan secara berkala "kunyah dulu, baru telan". Minta lansia membuka mulut dan mengucapkan "a"; jika terdengar suara basah di tenggorokan berarti belum tertelan, minta lansia menelan sekali lagi, baru beri suapan berikutnya. Jika mengantuk, segera hentikan.



Kondisi tidak normal (berhenti sementara)

Jika terjadi tersedak, segera hentikan makan dan bantu lansia mengatur kembali pernapasan terlebih dahulu.

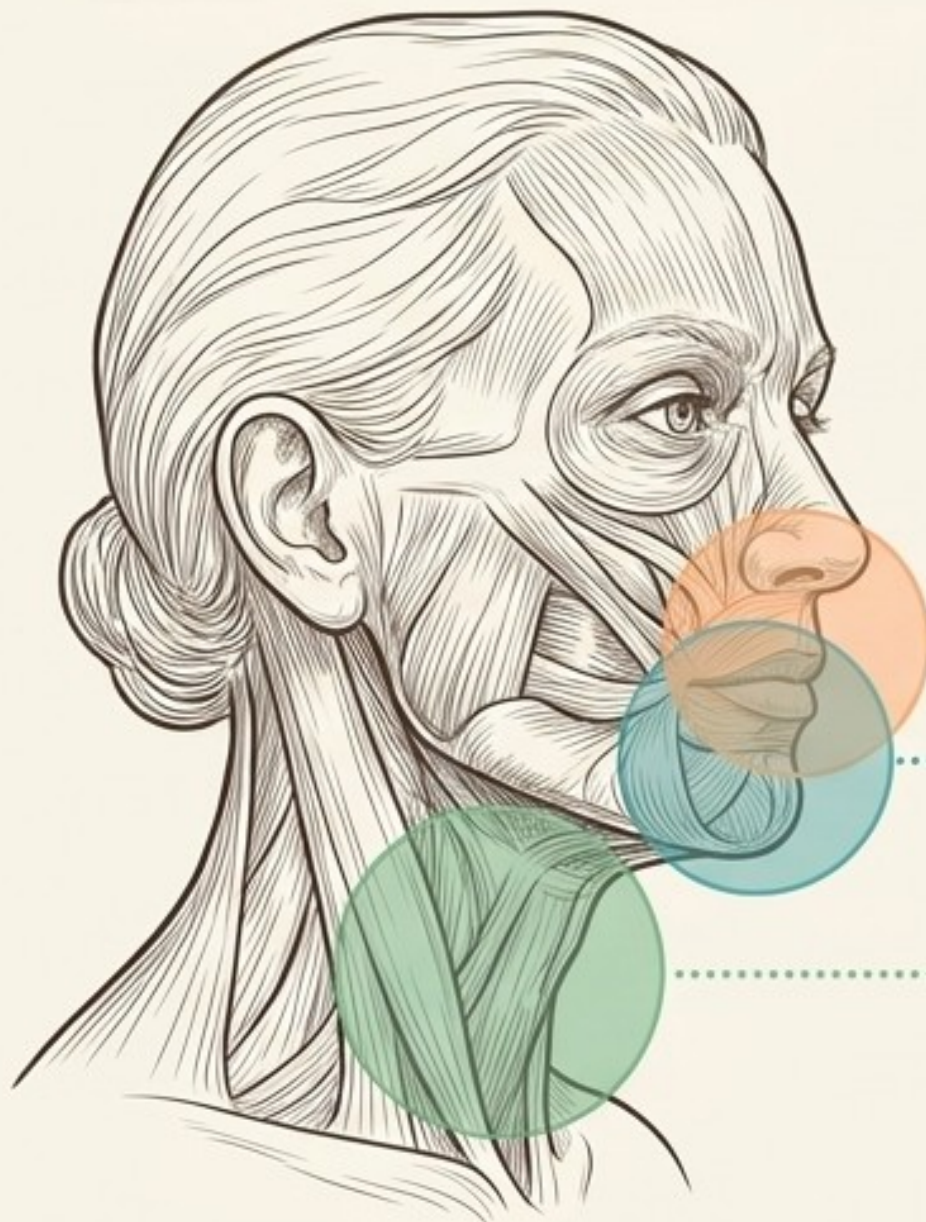


Perawatan pasca makan

Berkumur atau membersihkan gigi palsu. Setelah makan, pastikan lansia tetap dalam posisi duduk selama minimal 30 menit untuk mencegah makanan naik kembali (refluks).

Mengaktifkan Peta Senam Mulut: Membangun Kembali Kekuatan Otot Bibir, Lidah, dan Tenggorokan

Senam mulut (oral exercise) bukanlah aktivitas sembarangan, melainkan latihan otot yang terarah seperti **"latihan resistensi"**. Latihan yang dilakukan secara rutin dapat mengaktifkan saraf di dalam rongga mulut, memperkuat otot, dan menjadi kunci utama dalam mencegah gangguan menelan (disfagia).



Otot bibir (otot penutup mulut)



Tujuan: Meningkatkan kemampuan bibir untuk menutup rapat, sehingga mencegah makanan keluar atau tumpah.

Kelompok otot lidah



Tujuan: Meningkatkan kelenturan dan kekuatan lidah dalam mendorong makanan menuju tenggorokan.

Otot tenggorokan dan otot menelan



Tujuan: Memperkuat refleks menelan serta melindungi saluran pernapasan dari masuknya makanan atau cairan.

Melalui latihan resistensi selama 5 detik, meningkatkan kekuatan penutupan bibir dan kelenturan lidah



Latihan otot bibir



Regangan senyum:
Tarik sudut mulut ke arah luar dengan kuat sambil mengucapkan suara panjang “ii”



Mengerucutkan bibir (pout):
Kencangkan bibir dan majukan ke depan sambil mengucapkan suara panjang “uu”.



Menutup bibir melawan resistensi:
Tutup bibir dengan kuat sambil menekan spatula lidah atau sendok kecil di antara bibir.

Latihan otot lidah



Tekanan ke pipi (dengan resistensi):
Gerakkan lidah ke sisi kiri dan kanan bagian dalam pipi secara bergantian, lalu tekan kuat. Perawat memberikan tekanan ringan dari luar dengan jari.



Dorongan lidah ke luar:
Keluarkan lidah dengan kuat. Perawat menahan ringan pada ujung lidah menggunakan sendok, sehingga lidah harus melawan tekanan.

Menggunakan alat sederhana di rumah untuk mengaktifkan otot tenggorokan guna meningkatkan keamanan menelan



Latihan menjepit dengan dagu (memperkuat otot leher bagian depan)

Duduk tegak, tundukkan kepala dengan mulut sedikit terbuka, lalu jepit bola elastis atau handuk dengan dagu. Tahan selama 1 menit, istirahat 1 menit, ulangi 3 kali.



Latihan meniup dan mengisap potongan kertas (memperkuat koordinasi langit-langit mulut dan menelan)

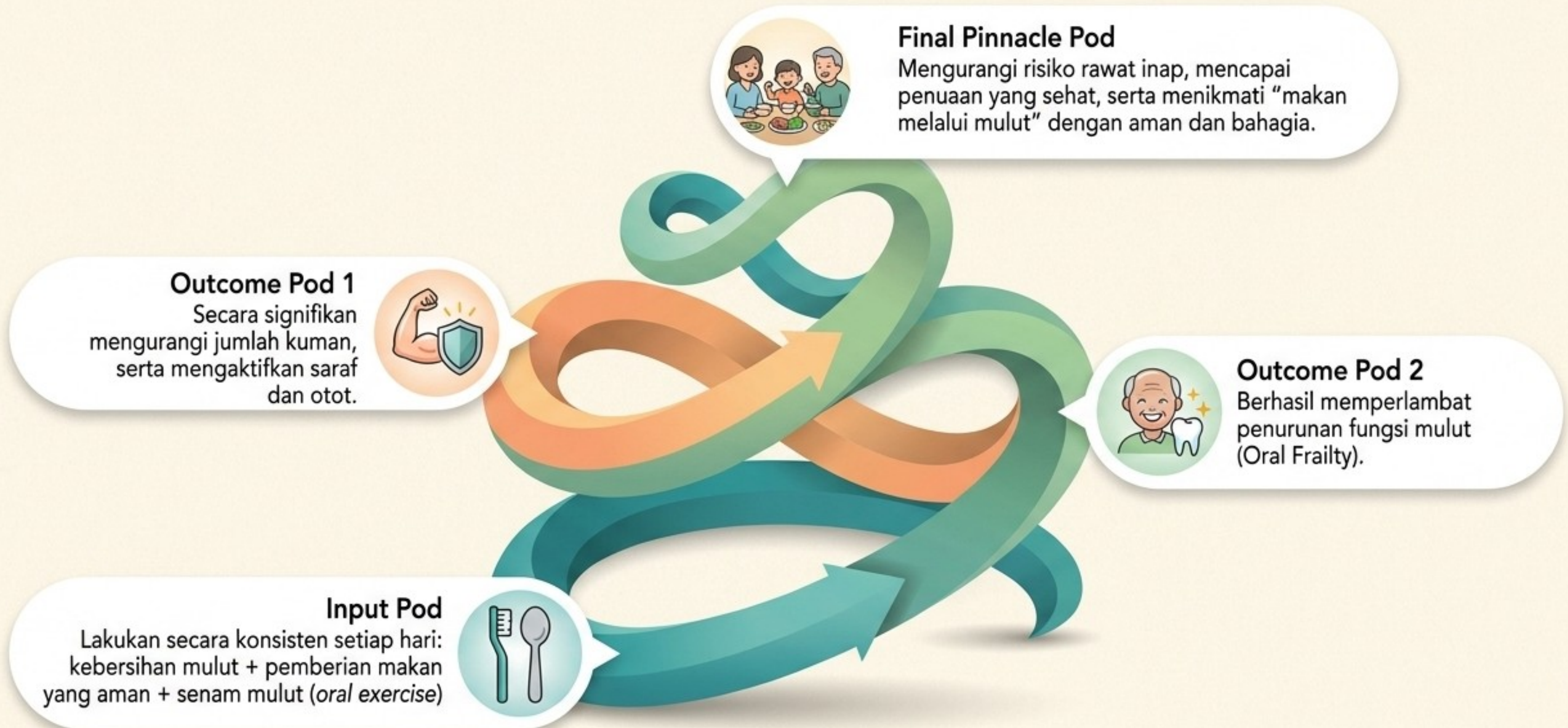
Gunakan kekuatan meniup dan mengisap untuk mengambil potongan kertas berukuran 1×1 cm, memindahkannya di udara ke gelas lain, lalu meletakkannya. Ulangi beberapa kali.



Latihan vocal glissando (meningkatkan kontrol pita suara dan tenggorokan)

Ucapkan suara "ii", mulai dari nada rendah lalu naik perlahan ke nada tinggi, dan tahan selama mungkin untuk melatih otot pengangkat tenggorokan.

Menerapkan tiga pilar perawatan utama, membalikkan kondisi kelemahan (frailty), dan kembali menikmati masa tua yang sehat serta aktif dengan makan melalui mulut.



Catatan Penting bagi Pengasuh: Lima Benteng Keamanan yang Sering Terabaikan dalam Perawatan Harian



【Perubahan alat sekali pakai】 Sikat gigi berbulu halus dan kepala kecil harus diganti setiap 3 bulan, atau segera diganti jika bulu sikat sudah “mekar”.



【Kebersihan pada pasien dengan selang makan】 Meskipun lansia menggunakan selang nasogastrik dan tidak makan melalui mulut, kebersihan mulut tetap harus dilakukan setiap hari.



【Ritme makan】 Jangan pernah memaksa makan. Berikan waktu yang cukup. Jika lansia terlihat mengantuk atau menyimpan makanan tanpa menelan, segera hentikan pemberian makan.



【Posisi berbahaya】 Baik saat duduk maupun berbaring saat makan, bahkan saat menelan, kepala lansia tidak boleh dalam posisi menengadah ke belakang.



【Perlindungan setelah makan】 Setelah makan, pastikan lansia tetap dalam posisi duduk selama minimal 30 menit. Jangan langsung berbaring untuk mencegah refluks.



Merawat lansia adalah tanggung jawab yang penuh makna. Kesabaran dan ketelitian Anda adalah “obat” yang paling berharga. Lakukan secara bertahap untuk menjaga setiap suapan kebahagiaan mereka.