



DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# Sehat, Bahagia & Produktif di Masa Purna Bhakti



DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/  
Departemen Ilmu Penyakit Dalam  
Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan  
Universitas Gadjah Mada Yogyakarta  
2023



## DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



### Curriculum Vitae (Biodata)

#### DR. dr. Probosuseno, SpPD, K-Ger, FINASIM, SE, MM

lahir dari rahim Ibu Hj. Wai (paramedis) dan Bp. H. S. Ali (Guru SD) di Sukoharjo  
22 Maret 1962 anak ke 3 dari 6 bersaudara.  
Menikah dengan drg. Rohmi MM dan dikarunia 6 orang anak, saat ini : 4  
menantu dan 4 cucu

#### Riwayat Pendidikan:

SD, SMP, SMA di Sukoharjo,  
Dokter umum dari Fakultas Kedokteran UGM (Julus 1987),  
Dokter spesialis Penyakit Dalam FK UGM (2002) tesis: *penanganan pembesaran prostat jinak dengan alpha blocker*  
Dokter internist konsultan geriatri (dokter ahli Lanjut Usia) FK UGM (2007),  
Dokter (S3) di FK UGM, 2016 disertasi: *Pelatihan inovasi pada TKHI untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian jemaah haji lansia serta cost effectiveness*,

SE manajemen di STIE SBI, wisuda 2018 skripsi: *home care, evaluasi marketing*,  
MM (S2) Magister Manajemen SDM di STIE Widya Wihaha Yogyakarta wisuda 2020, (tesis: *pelatihan pra Pensiun yang efisien dan efektif untuk mencegah miskin di usia tua*)  
FINASIM angkatan ke 1 - PB PAPDI 2007

#### Riwayat Pekerjaan:

RSU Temanggung (asisten dokter ahli Bedah, Penyakit Dalam & Obsgin)  
Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung (Kasi Pemulihan dan KIA),  
Sambil mengajar di MAN Temanggung, dan extra di SMANI serta SMA Muh I Temanggung,  
Mendirikan & Direktur TPQ Masjid Agung Darussalam,  
n gasuh acara Kesehatan di PWRI, Radio DSS Temanggung  
Konsultasi Medis di PRPCM (BBRSBG) Kartini Temanggung

#### Kembali ke Yogyakarta

di RSUP Dr Sardjito (sekarang menjadi Kepala Klinik Geriatri) → Tugas khusus di BAND.  
ACEH pasca Tsunami (3 bulan) 2005,  
sambil mengajar di FK KMK UGM, dosen tamu FK UII, FK UMY, Unisa, Univ Alma Ata,  
PO II PGTKI BIM Yogyakarta (kini menjadi STPI Bina Insan Mulia),  
Bincang-bincang dokter di RB TV (2004-2014),  
Konsultasi dokter di RB FM (1997-2013),  
Sentuhan Golbu TV RI Yogyakarta (2012).

Tugas khusus Haji: Tim Kesehatan Haji Khusus 2010, PPIH 2013, PPIH 2014 (sekaligus riset S3),  
Narasumber Pelatihan Terintegrasi (TKHI, PPIH) Petugas Haji SOC 2013 sd 2020.



#### Riwayat Organisasi (pernah & sebagian masih)

##### Di Temanggung (1987-1995):

BPJSN DHC 45, DPD II KNPI, IDI, IPSI, PERBASI, TAPAK SUCI, TAE KWON DO, PMI,  
BAKOPPAR, Takmir Masjid Agung Darussalam, Pendiri dan Direktur TPQ Masjid Agung  
Darussalam Kab. Temanggung, Pengasuh Radio DSS, Pendiri & Ketua Yayasan Sayang  
Anak dan Lansia Indonesia Cahaya Hati, Pengurus MUI Kab Temanggung.

##### Di Yogyakarta (1995-2020):

Ketua BINROHIS/Takmir Masjid Asy Syifa' RS Dr Sardjito;  
Pengurus PAPDI DIY  
Pengurus Pergemi Cabang DIY dan Pengurus Besar PERGEMI;  
Sekretaris Asosiasi Alzheimer Indonesia Prop. DIY, Pengurus KOMDA Lansia Prov DIY,  
Pengurus JALA Indonesia; Ketua AKHI Pov DIY 2013-2020  
Ketua Masyarakat Palatif Indonesia (MPI) DIY dan Pengurus Pusat MPI,  
Pengurus Pusat Perdokhi & Ketua Perdokhi DIY,  
Champion Gender DIY 2019,  
Konsultasi Geriatri di Rumah Sehat Lansia (RuSeLa Kota Yogyakarta dan RSUP Soeradji  
Tirtonegoro Tegayoso Klaten)  
Pernah jadi Tim Akreditasi & ISO (mantan); Tim Home Care, Tim Quality Assurance (mantan); Tim Impotenisi  
RS Dr Sardjito; Ketua IKARES FK UGM/RSUP Dr Sardjito (mantan); Ketua 1 Yayasan SPA (mantan).

Hobi: mendengarkan pengajian, seni beladiri, melukis, menyanyi, puisi, membaca, menulis dan  
momong anak.

Kantor: Klinik Geriatri RSUP Dr Sardjito/Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK  
KMK UGM.

Email: [probosusenodr@gmail.com](mailto:probosusenodr@gmail.com) dan you tube dr Probosuseno



Sebagian Buku-buku



# Harapan Manusia

Probosuseno, 1997

## SENANG ....

## SEHAT

Harta Cukup, Pekerjaan (Penghasilan, Jabatan)  
Istri / Suami (Harmonis), **Anak Turun Menyenangkan**  
Awet Muda  
Tua: Bahagia, Terhormat & Berguna  
Mati: Baik, Mudah, Enak, Murah  
Masuk Sorga

## SUKSES

1. Bangga masa lalu
2. Puas masa kini
3. Tak cemas masa depan
4. Disayang & dihormati sekitarnya





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# 3-SENANG

Probosuseno 2002

## Kenapa SAKIT ?

Sa De PAMT

(Probosuseno, 2014)

1. Bawaan
2. Defisiensi, Degeneratif
3. Pikiran
4. Autoimun
5. Metabolik
6. Infeksi, Iatrogenesis
7. Trauma, Tumor, Tak dipakai ya sebanarnya

Sembuh / membaik?  
SULIT/Tidak Sembuh?  
Makin buruk ... Wahai ?

Aku Senang Dimanapun Kapanpun,  
Aku Menyenangkan Dimanapun Kapanpun  
Aku Disenangi Allah Dimanapun

# HALANGAN

**SAKIT - MISKIN**  
**Tidak tahu-TERGODA**

Seperti badai → problem diri dan atau sekitarnya  
SAKIT → nular (bakteri, virus, jamur, parasit) dan  
tidak nular (DEGENERATIF, OVER USE, Psikis, DM2)



DR dr Probosuseno, SpPD,KGer, FINASIM, ,MM, 2023





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# PENSIUN

## SIAP ? BELUM SIAP ?

### STATUS PSIKO – SOSIAL

Pelupa	50 %
Kesepian	20,5 %
Sulit tidur	21 %
Depresi	4,2 %
Sakit Kronik	30 %
Masih kerja cari uang	14 %

### MASA PURN KARYA

#### FAKTOR PENENTU

1. SIKAP BATIN
2. KEMAMPUAN ADAPTASI
3. KONDISI KESEHATAN

Optimis

Realistis

Pesimis



KIRA-KIRA SEPERTI APA BAYANGANNYA ?



# Sesudah Pensiun saya ingin

1. Istirahat
2. Kerja lagi yg mirip
3. konsultan
4. Kerja bidang lain
5. Santai, jalan2
6. Ikut anak
7. Ikut saudara
8. Kembali ke desa
9. Di Panti wredha

1. Rental mobil/ motor
2. Pertanian/ ternak
3. Kos kosan
4. EO/ hiburan
5. Warung makan
6. Makanan / jus, dll
7. ...
8. ....







DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



TEMU ILMIAH GERIATRI DIY 2021

INTEGRATED HEALTH SERVICES IN COMMUNITY  
FOR ELDERLY PATIENTS

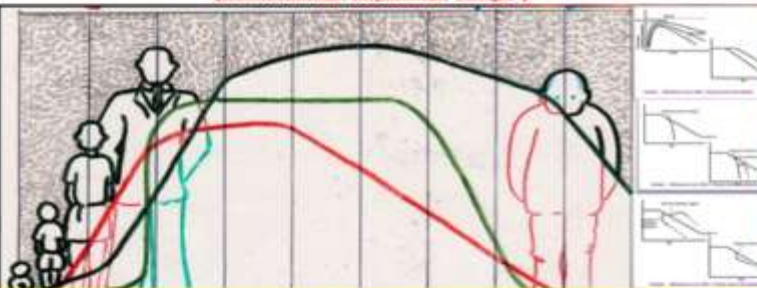


Ahad, 21 November 2021

# Penurunan Kapasitas Fungsional

DR. dr. Probosuseno, SpPD, KGer, FINASIM, SE, MM, 2011

**Biological Anachronism**  
(Kemandirian Kapasitas Kerja)



**PEMENDEKAN TELOMER** (Hastie et al, 1990) **GENETIK,**  
**LAJU REPARASI DNA** (Hart & Setlow, 1974) **GLIKOSILASI** (Monnier, 1990)

**RADIKAL BEBAS** (Harmon, 1956)  
**MUTASI DNA MITOKONDRIA** (Harmon, 1956)

**Takdir**

1. Pensiun adalah masa yang sangat istimewa, yang memutuskan rutinitas bekerja dengan masa tidak perlu bertugas lagi di tempat yang sama, dengan tetap mendapat bayaran meskipun jumlahnya berkurang. Ada yang senang, ada yang sedih, atau takut depresi, bahkan beberapa pensiunan meninggal dunia beberapa bulan setelah menjalani pensiun.
2. Sering dikaitkan dengan banyak penyakit & sering ke dokter dkk → pengeluaran keuangan. Ada yg NGASO dari kerja, dan ingin menikmati dengan rekreasi dan bercinta lebih sering. Tetapi seringkali harapan ini seperti mimpi karena masa pensiun ternyata penuh dengan masalah, terutama masalah kesehatan dan problema seksual (impotensi, cemas, depresi, dll).
3. Tidak sedikit juga yang belum pensiun mengalami penyakit yang menyebabkan tidak mampu bekerja, akhirnya pensiun dini dan menghabiskan tabungan (seperti stroke dengan kecacatan, sakit lemah jantung, kanker, dll),
4. Lansia sering multiple disease yang sering ini sering menimbulkan → Stroke, kanker, PPOK, penyakit jantung koroner, gangguan indera dan sirosis hati.





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM

# Apa saja kiat kiat agar Sehat, Bahagia & Produktif di Masa Purna Bhakti ?



**TUA**  
**MENYENANGKAN**  
**MENYEDIHKAN**





## Beberapa Masalah

### Penyakit yang sering terjadi pada lansia

Rematik (arthritis) - 35%  
Tekanan darah tinggi - 33,1%  
Gastritis (sakit maag) - 22,8%  
Kencing manis - 12,6%  
Kholesterol tinggi - 10,3%  
Kegemukan - 9,9% Anemia - 7,7%;  
Nyeri jantung  
Asma - Paru-paru/tbc - Ginjal  
Serangan jantung - Tulang keropos  
Stroke- Kanker- Prostat  
Liver - Triglisericid tinggi

### Masalah yang Sering disandang Lansia

1. *Immobility* (tak dapat bergerak),
2. *Instability* (mudah jatuh/ Roboh),
3. *Incontinence* (berak/kencing tidak terkendali),
4. *Intelectual Impairment* (dementia = pikun),
5. *Infection* (mudah infeksi),
6. *Impaction* (berak sulit),
7. *Isolation* (kesepian),
8. *Inanition* (malnutrisi),
9. *Impecunity* (miskin),
10. *Iatrogenesis* (gangguan akibat pengobatan),
11. *Insomnia* (gangguan tidur),
12. *Immunodeficiency* (daya tahan tubuh lemah),
13. *Impairment of vision, hearing, taste, smell, communication, convalescence, skin integrity.*
14. *Impotence*





**DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM**

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



## **TEMU ILMIAH GERIATRI DIY 2021**

### **INTEGRATED HEALTH SERVICES IN COMMUNITY FOR ELDERLY PATIENTS**



**Ahad, 21 November 2021**

**Ditata Kembali oleh : Dr. dr Probosuseno, SpPD, KGer, FINASIM, SE, MM, 2018**

### **Successful Aging: Prof Dr dr T Yacob, 6 Oktober 2001**

Hal-hal berikut adalah daftar minimum yang harus diperhatikan oleh seorang lanjut usia:

1. Jaga prinsip utama pengobatan holistik, yaitu keseimbangan, harmoni dan simetri. Ini meliputi: tidur bangun, istirahat kegiatan, makan puasa, dan materi energi yang masuk keluar.
2. Jaga keteraturan seta kenali dan ukur diri sendiri.
3. Jangan putus kontak dengan realitas sekarang dan dengan generasi muda.
4. Usahakan kombinasi kegiatan fisik mental, sehingga tidak ada bagian badan yang tidak bergerak atau digerakkan, dan lebih baik yang memerlukan atensi, koordinasi, dan reflex.
5. Periksa kesehatan berkala dengan teratur, turut nasehat dokter, dan kerjakan hal-hal yang menyenangkan atau tidak menjadi beban mental.
6. Jangan ada waktu kosong yang tidak terpakai. Lakukan atau nikmati kehidupan yang tidak sempat dikerjakan di masa muda.
7. Perhatian filosofis dan spiritual yang meningkat pada hari tua harus dimanfaatkan dengan baik. Perlengkap kekurangan-kekurangan dalam kehidupan agama atau spiritual dan terjun lebih dalam ke dalam inti agama, kehidupan, filsafat, etika, serta seni, susastra dan kebudayaan.
8. Jangan kecewa atau berkecil hati kalau nasib tidak seperti yang diidamkan atau disangka tidak sebaik nasib sebaya yang lain.





**DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM**

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



n yang Dapat menambah penghasilan, disusun: Dr dr Probosuseno, SpPD, KGer SE MM

1. Menjadi MC, presenter, *Event Organizer* (EO), penghubung atau marketing (mendapat persentase), pesanan makanan, dll.;
2. Les privat baca tulis TK pra SD, pelajaran SD, SMP, SMA, mata kuliah, desain, mengaji, memasak, menjahit, MC singkat, dll.;



**DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM**

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



3. MENJUAL: pulsa, meterai, sayur, sembako, oleh-oleh khas, kerajinan tangan, kain khas (batik, tenun, jilbab, mukena, sarung, dll);
4. *Packing* snack & sablon/label;
5. Mennitip makanan (asrama, kost, kantor, kantin), sebaiknya mengikuti dahulu pelatihan IRT dari Dinas Kesehatan dkk.;
6. Penerjemah hingga editor;





**DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM**

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



7. Membantu pembuatan video ajar, buku (biografi, dll) sampai ISBN dan HKI;
8. Membantu menulis & publikasi jurnal, atau buku sampai didapat HKI, dst.;
9. Pembuat slide presentasi, dekorasi;
10. Pengantaran (taxi motor/ mobil, barang);
11. Menjadi *caregiver* atau menemani orang yang sakit;



**DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM**

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



12. Bercerita/membacakan cerita;
13. Jasa bersih-bersih, mengecat, dll;
14. Menjadi sopir insidental; atau sopir antar jemput anak (dengan mobil)  
berlangganan bonus ngaji, akhlaq (ajaran budi pekerti);
15. Pelatih khusus atau praktis (renang, kebugaran, penurunan berat badan,  
beladiri, dll).





**DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM**

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



## Kegiatan yang Dapat menambah penghasilan, disusun: Dr dr Probosuseno, SpPD, KGer SE MM

1. Menjadi MC, presenter, *Event Organizer* (EO), penghubung atau marketing (mendapat persentase), pesanan makanan, dll.;
2. Les privat baca tulis TK pra SD, pelajaran SD, SMP, SMA, mata kuliah, desain, mengaji, memasak, menjahit, MC singkat, dll.;
3. MENJUAL: pulsa, meterai, sayur, sembako, oleh-oleh khas, kerajinan tangan, kain khas (batik, tenun, jilbab, mukena, sarung, dll);
4. *Packing snack & sablon/label*;
5. Menitip makanan (asrama, kost, kantor, kantin), sebaiknya mengikuti dahulu pelatihan IRT dari Dinas Kesehatan dkk.;
6. Penerjemah hingga editor;
7. Membantu pembuatan video ajar, buku (biografi, dll) sampai ISBN dan HKI;
8. Membantu menulis & publikasi jurnal, atau buku sampai didapat HKI, dst.;
9. Pembuat slide presentasi, dekorasi;
10. Pengantaran (taxi motor/ mobil, barang);
11. Menjadi *caregiver* atau menemani orang yang sakit;
12. Bercerita/membacakan cerita;
13. Jasa bersih-bersih, mengecat, dll.;
14. Menjadi sopir insidental; atau sopir antar jemput anak (dengan mobil) berlangganan bonus ngaji, akhlaq (ajaran budi pekerti);
15. Pelatih khusus atau praktis (renang, kebugaran, penurunan berat badan, beladiri, dll).





**DR. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM**

KSM Geriatri RSUP Dr Sardjito/ Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM, Pergemi, Perdokhi DIY AKHI DIY  
Pengurus MUI Kab Temanggung Jawa Tengah, Pembimbing Haji & Umroh Hasuna, Ketua Binrohis KORPRI RSUP Dr Sardjito Yogyakarta



# GEJALA PENYAKIT BERBAHAYA

David Werner 1990 & Probosuseno 2014

## Darah:

1. hilang jumlah banyak .
2. Batuk darah,
3. Kencing darah,
4. Muntah darah
5. Berak darah

6. **Kebiru-biruan** yang nyata pada bibir & kuku jari
7. **Sukar bernafas** tidak membaik dengan istirahat

8. Penderita **tidak dapat disadarkan** (koma)

9. Penderita **sangat lemah** → pusing (akan pingsan) ketika berdiri

10. **Tidak dapat kencing sehari atau lebih**

11. **Tidak dapat minum** cairan apapun sehari atau lebih

12. Muntah/mencret hebat  $\geq 1$  hari, atau beberapa jam pada bayi

13. **Nyeri perut hebat** & terus menerus dengan muntah seseorang tidak mencret atau yang tidak dapat kentut/ berak

14. **Setiap nyeri hebat** terus-menerus & berlangsung lebih dari tiga (3) hari

15. **Kaku kuduk** dengan punggung melengkung dengan atau tanpa kekakuan pada rahang

16. **kejang** lebih dari satu kali pada seseorang yang menderita demam atau penyakit yang berbahaya lainnya

17. **Panas tinggi** ( $> 39$  derajat Celcius) yang tidak turun dengan obat, atau berlangsung lebih dari 4 atau 5 hari





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



Sopo nandur ngundhuh.  
Ngundhuh wohing pakarti



# SEHAT BAHAGIA

LAGU BURUNG KAKAK TUA (lagu rakyat Maluku),

Syair Ubahan: DR. dr. Probosuseno, SpPD,KGer, SE , MM, Mei 2009

SEHAT BAHAGIA  
APAKAH RESEPNYA  
RAJIN OLAH RAGA  
SEIMBANG GIZINYA

TIDUR SECUKUPNYA  
TINGKATKAN TAQWANYA  
KEMBANGKAN HOBINYA  
BAGUS LINGKUNGANNYA

LEGOWO DAN IKHLAS MEN'RIMA  
KONTROL RUTIN DAN BERGEMBIRA  
BACA,TULIS, TETAP BERKARYA  
SEKUATNYA SAJA

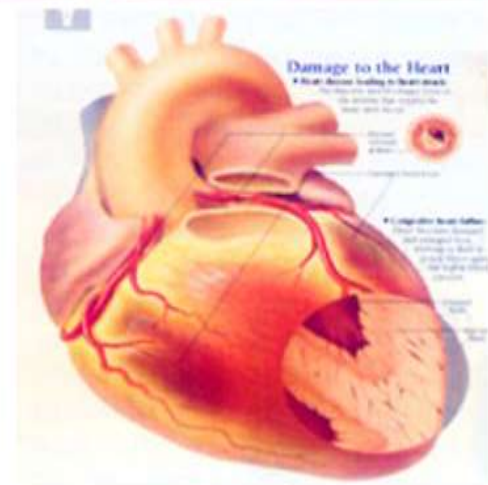
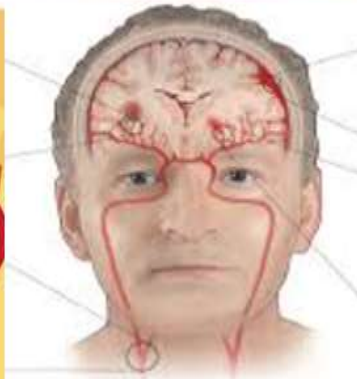
DR dr Probosuseno, SpPD,KGer, FINASIM, SE, MM, 2023



DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# Pengendalian Stroke & Jantung Koroner



**TOP**

**035 140 200 100 6/7 KUA**

tensi tinggi dikendalikan,  
berat badan berlebih turunkan, stop merokok,  
Kurangi konsumsi lemak + garam, olah raga





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



## PENGENDALIAN OBESITAS

Ditata Kembali oleh : Dr. dr Probosuseno, SpPD, KGer, FINASIM, SE, MM, 2018

1 sdm gula pasir = madu  
= 3 kurma = 1 sawo sd = 2 salak sd  
= 1 apel = 2 biji durian  
= 1 sdt minyak = kelapa parut 2 ½ sdm  
= 1 sdm mentega

1 piring nasi goreng = 2 piring nasi putih



### •Ingat Komplikasi Fisik & Psikososial

radang sendi (OA), HT, DM, PJK, Stroke, Kanker, batu emedu, kosmetik, lamban (malas) bergerak, diejek, dll

### •Niat kuat & Dukungan sekitar

•Batasi GSM, perbanyak GSB

mengurangi 500 kalori/hari → TURUN BB 0,5 kg/minggu.



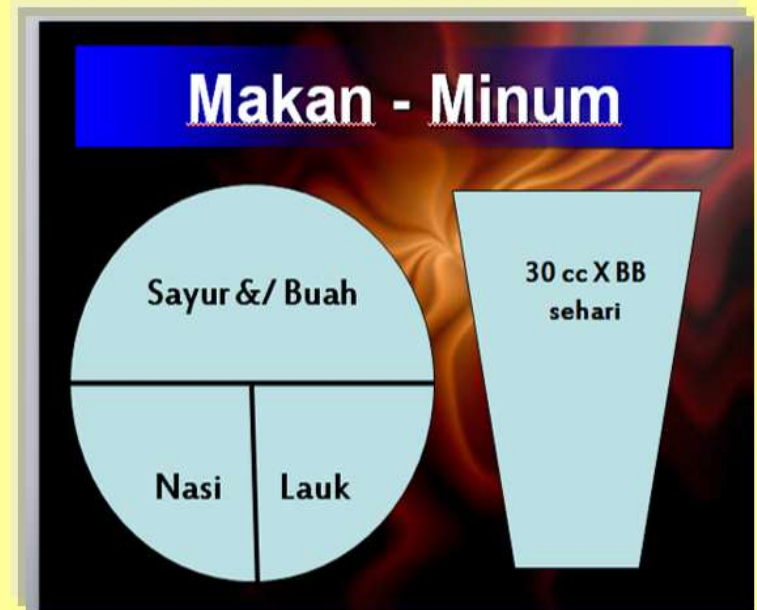
DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# SEHAT, JARANG SAKIT

Goresan: DR. dr. Probosuseno, SE, SpPD, KGer, FINASIM, SE, MM (2002)

ingin sehat jarang sakit  
makan-minum thoyyib halal  
olah raga , tidak setres  
lingkungan bersih dan indah  
tidur cukup, bertaqwa  
tinggalkan hal-hal tak perlu  
hobi, aktif ber sosial







DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# TEPUK LANSIA SEHAT

drg. Siti Rohmi, MM & DR. dr. Probosuseno, SE, SpPD, KGer, FINASIM, SE, MM  
(Mei 2010)

kami (x x x) lansia sehat (x x x)  
meski tua (x x x) bersemangat (x x x)  
makan minum (x x x) yang bergizi (x x x)  
olah raga (x x x) tiap hari (x x x)  
Istirahat (x x x) adaptasi (x x x)  
beribadah (x x x) punya hobi (x x x)  
taat dokter (x x x) imunisasi (x x x)



SEHAT, TAQWA, MANFAAT, MANDIRI, YES!



DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# usir Covid 19

Lagu "bangun tidur" : Pak Kasur,  
syair ubahan: Dr. dr Probosuseno, SpPD, KGer, FINASIM, SE, MM, 2020

**Virus Corona berbahaya  
kita bisa mengalahkannya  
pake masker, cuci tangannya  
jaga jarak, zikir dan doa**

**cukup gizi, tak lupa zikir.  
olahraga, suka berfikir.  
saling tolong dan tidak kikir.  
si-corona pasti terusir**



Sopo nandur  
ngundhuh.  
Ngundhuh  
wohing pakarti



DR dr Probosuseno, SpPD,KGer, FINASIM, SE, MM, 2023





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



## OBAT-OBATAN YANG PERLU DIMILIKI DI RUMAH

1. PARASETAMOL TAB @ 500 MG
2. ANTASIDA DOEN SIROP
3. ASETOSAL (ASPILET, FARMASAL)
4. ISDN TAB @ 5 MG
5. CTM TAB
6. ANTIMO TAB
7. CETIRIZIN TAB
8. ORALIT SASET
9. TENSOPLAS (SEJENIS)
10. MINYAK KELAPA
11. MINYAK KAYU PUTIH
12. YODIUM POVIDON
13. NEW DIATAB (DIAPET)
14. ....
15. ....
16. DLL



DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



## **HAL-HAL YANG SERING DITANYAKAN**

- 1. HUBUNGAN SEX**
- 2. PELUPA**
- 3. ALERGI**
- 4. KEGEMUKAN**
- 5. SENDI LUTUT**
- 6. NYERI BOYOK**
- 7. SULIT TIDUR**
- 8. ASAM URAT**
- 9. KOLESTEROL**
- 10. KESEPIAN**
- 11. NGGLIYER**
- 12. ....**

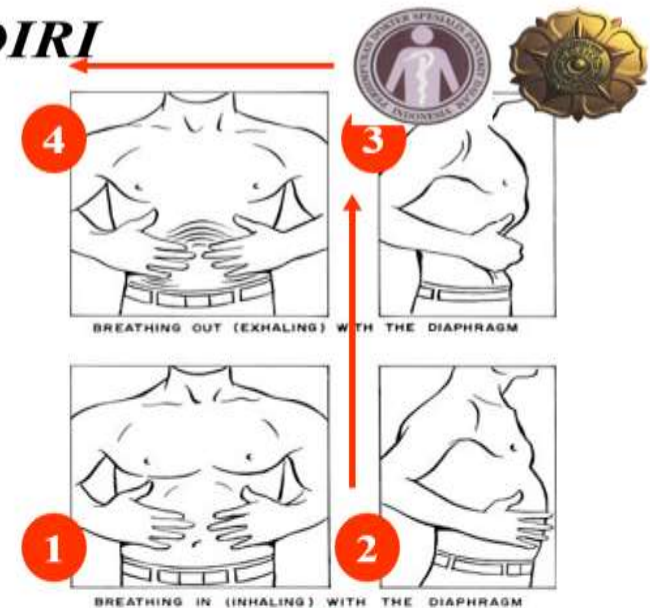




## LATIHAN PASRAH DIRI

1. NIAT Latihan Pasrah Diri
2. BERDOA sesuai agama masing-masing dan mata mulai ditutup supaya energi tidak bocor.
  - Adab berdoa secara ISLAM : 1). Ta'awudz, 2). Basmallah, 3). Hamdallah, 4). Syahadat, 5). Shalawat
3. MENARIK NAFAS secara perlahan dan dalam melalui hidung
  - Mata dan mulut tertutup.
  - Tujuan : untuk menghimpun energi.
  - Berzikir dalam hati karena jika diucapkan maka sulit untuk mengatur nafas.
4. MENAHAN NAFAS dalam perut
  - Tujuan : energi yang terhimpun disalurkan ke seluruh organ tubuh.
  - Cara : sesudah menarik nafas maksimal, nafas ditahan di perut dengan cara perut ditekan dan digembungkan.
  - Dzikir dalam hati.
  - Lama menahan nafas : SEMAMPUNYA, kalau bisa paling sedikit 10 detik atau lebih dari 20 detik terutama pada pernafasan ke-1, ke-2 dan ke-3.
  - Pada pernafasan ke-4 sampai ke-24, lama menahan nafas boleh separuhnya (menahan nafas pendek).
5. MENGELUARKAN NAFAS pelan lewat mulut
  - Bayangkan segala racun tubuh, segala kesedihan, segala penyakit ikut keluar bersama keluarnya nafas.
  - Berdzikir dalam hati, misalnya Hamdallah (bagi Muslim).
6. BERHENTI / ISTIRAHAT bernafas (sudah satu pernafasan)
 

Dan seterusnya mulai dari tarik nafas, menahan nafas, mengeluarkan nafas, istirahat nafas sebelum mengambil nafas selanjutnya sampai minimal 24 pernafasan. Kemudian ditutup dengan membaca Hamdallah (bagi Muslim).



SATU PAKET : tiap hari dikerjakan selama minimal 21 hari, TIDAK boleh bolong, dalam sehari MINIMAL 2 kali/hari





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM

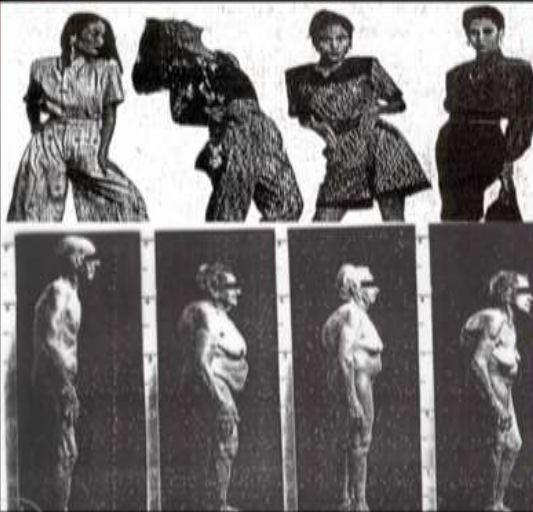


# Manajemen Waktu

## **DEMI MASA.....**

*gunakan 5 kesempatan sebelum datang 5*

1. *hidupmu sebelum datang matimu*
2. *sehatmu sebelum sakitmu*
3. *senggangmu sebelum sibukmu*
4. *mudamu sebelum tuamu*
5. *mampumu sebelum miskinmu*



*don't die before fruiting*

**Se Ta Man : Sehat, Senang Taqwa Terhormat Mandiri Manfaat**





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



**terimakasih**  
atas perhatiannya  
dan **mohon ma'af** atas segala  
kekurangannya



Dr. dr. Probosuseno, Sp.PD, K-Ger, FINASIM, SE, MM.  
Dokter RSUP DR Sardjito (tiap hari), RS JIH (Senin & Kamis malam), RSUP  
Suradji Tirtonegoro Tegalyoso Klaten (Kamis pagi)

**Se Ta Man : Sehat, Senang Taqwa Terhormat Mandiri Manfaat**



DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



Sopo nandur ngundhuh.  
Ngundhuh wohing pakarti



# SEHAT BAHAGIA

LAGU BURUNG KAKAK TUA (lagu rakyat Maluku),  
Syair Ubahan: DR. dr. Probosuseno, SpPD,KGer, SE , MM, Mei 2009

SEHAT BAHAGIA  
APAKAH RESEPNYA  
RAJIN OLAH RAGA  
SEIMBANG GIZINYA

TIDUR SECUKUPNYA  
TINGKATKAN TAQWANYA  
KEMBANGKAN HOBINYA  
BAGUS LINGKUNGANNYA

LEGOWO DAN IKHLAS MEN'RIMA  
KONTROL RUTIN DAN BERGEMBIRA  
BACA,TULIS, TETAP BERKARYA  
SEKUATNYA SAJA





DR.dr. Probosuseno, SpPD-KGer, SE, MM



# TEPUK LANSIA SEHAT

drg. Siti Rohmi, MM & DR. dr. Probosuseno, SE, SpPD, KGer, FINASIM, SE, MM  
(Mei 2010)

kami (x x x) lansia sehat (x x x)  
meski tua (x x x) bersemangat (x x x)  
makan minum (x x x) yang bergizi (x x x)  
olah raga (x x x) tiap hari (x x x)  
Istirahat (x x x) adaptasi (x x x)  
beribadah (x x x) punya hobi (x x x)  
taat dokter (x x x) imunisasi (x x x)



SEHAT, TAQWA, MANFAAT, MANDIRI, YES!