



**PANDUAN BAGI
LANSIA**

**DISUSUN OLEH:
EZALINA**

**PERILAKU
SEHAT PADA
LANSIA**

Modul *CARING ELDERLY*

Perilaku Sehat Pada Lansia (Panduan Bagi Lansia)

Penyusun:

Dr. Ns. Ezalina, S.Kep, M.Kes

ISBN: 978-623-90394-2-4

**@ Hak Pengarang dan Penerbit Dilindungi Undang-Undang
Cetakan 2019**

**Dicetak Oleh: Penerbit Payung Negeri Press (PN-Press)
Penerbit: Penerbit Payung Negeri Press (PN-Press)
Jl. Tamtama, No. 06 Labuh Baru Timur Kota Pekanbaru, 28292
Telepon: 0761-885214, website: <http://payungnegeri.ac.id>.
Email: penerbit.pnpress@gmail.com**

**Penerbit Payung Negeri Press (PN-Press)
Published by: Payung Negeri**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas karunia dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan Modul *Caring Elderly* Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Pengabaian Lansia Pada Keluarga.

Modul ini merupakan salah satu media untuk pegangan yang dapat digunakan oleh lansia dalam merawat dirinya sendiri agar tercipta perilaku sehat lansia di keluarga. Modul ini memuat beberapa mekanisme bentuk kegiatan yang mencakup tujuan, waktu, indikator keberhasilan, langkah-langkah, materi, rangkuman, tugas, evaluasi dan daftar rujukan.

Penulis berusaha untuk menyelesaikan modul ini dengan sebaik-baiknya, jika masih ditemui kesalahan, kekurangan, dan kelemahan, dengan kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan modul ini.

Pekanbaru, Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
PENDAHULUAN	vi
Materi 1 : Peran Lansia dalam Keluarga dan Masyarakat	1
A. Kegiatan Belajar	2
1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)	2
2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK).....	2
B. Materi	3
1. Peran lansia dalam keluarga	3
2. Peran lansia dalam masyarakat.....	5
C. Rangkuman.....	6
D. Evaluasi.....	7
Materi 2 : Pembinaan kesehatan gizi dan lansia	8
A. Kegiatan Belajar	9
1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)	9
2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK).....	9
B. Materi	10
1. Pembinaan kesehatan dan gizi lansia	10

C. Rangkuman	13
D. Evaluasi.....	14
Materi 3 : Upaya Peningkatan Keamanan Dan Keselamatan Lansia.....	15
A. Kegiatan Belajar	16
1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)	16
2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	16
B. Materi	17
1. Upaya peningkatan keamanan dan keselamatan lansia	17
C. Rangkuman	20
D. Evaluasi.....	21
Materi 4 : Penurunan Kondisi Fisik Pada Lansia	22
A. Kegiatan Belajar	23
1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)	23
2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	23
B. Materi	24
1. Penurunan kondisi fisik pada lansia.....	24
C. Rangkuman	27
D. Evaluasi.....	28

Materi 5 : Penurunan Kondisi Psikis Pada Lansia.....29

A. Kegiatan Belajar30

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)30

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)30

B. Materi31

1. Penurunan kondisi psikis pada lansia.31

C. Rangkuman34

D. Evaluasi.....35

Materi 6 : Macam-Macam Penyakit pada Lansia36

A. Kegiatan Belajar37

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)37

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)37

B. Materi38

1. Macam-macam penyakit yang sering dialami
Lansia.....38

C. Rangkuman42

D. Evaluasi.....43

Materi 7 : Tujuh Dimensi Lansia Tangguh.....44

A. Kegiatan Belajar45

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)45

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	45
B. Materi	46
1. Konsep lansia tangguh	46
2. Lansia tangguh dimensi spiritual.....	47
3. Lansia tangguh dimensi intelektual.....	47
4. Lansia tangguh dimensi fisik.....	48
5. Lansia tangguh dimensi emosional.....	48
6. Lansia tangguh dimensi sosial	
Kemasyarakatan.....	49
7. Lansia tangguh dimensi professional	
Vokasional	49
8. Lansia tangguh dimensi lingkungan	50
C. Rangkuman	51
D. Evaluasi.....	52

Materi 8 : Upaya-Upaya Yang dapat Dilakukan

Lansia Dalam Menjalani Masa Tua53

A. Kegiatan Belajar	54
1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)	54
2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	54
B. Materi	55

1. Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi masa tua.....	55
C. Rangkuman.....	57
D. Evaluasi.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
BIOGRAFI PENULIS	

PENDAHULUAN

Peningkatan Usia harapan hidup di Indonesia ditandai dengan semakin membaiknya pelayanan pola hidup sehat. Sehingga jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Agar pertambahan usia tidak sekedar “menjadi tua” dan hidup lebih lama. Maka lansia harus dibina dan diarahkan supaya tetap sehat,bugar, bahagia, sejahtera dan produktif. Proses menjadi tua atau lanjut usia adalah suatu peristiwa yang wajar dan berlangsung secara alamiah. Pertambahan usia adalah suatu keadaan dimana kemampuan fungsi organ tubuh seperti jantung, hati, ginjal mengalami penurunan. Sehingga untuk menjalankan aktivitasnya lansia sering mengalami hambatan

Untuk memperlambat proses penurunan fungsi organ tubuh tersebut dan sekaligus mengantisipasi agar para lansia tidak banyak tergantung pada orang lain. Maka para lansia harus berkemauan untuk memelihara kesehatannya. Menumbuhkan sikap optimism dan tetap melakukan kerja sesuai dengan kemampuan masing-masing sehingga tetap

produktif, Sehubungan dengan itu, lansia perlu mendapatkan perhatian dan bimbingan secara khusus agar dapat mengabdikan diri untuk kepentingan diri, keluarga dan masyarakat.

Bagi keluarga yang didalam keluarganya terdapat lansia, perlu meningkatkan kepedulian dan perannya dalam melayani para lansia yang ada dalam perawatannya agar lansia hidup dengan nyaman. Bahagia dalam menjalani sisa usianya. Masalahnya ialah bagaimana keluarga memenuhi kebutuhannya di bidang ekonomi, psikososial dan kesehatan fisik, serta bagaimana mengupayakan agar tetap segar dan bugar sehingga tidak menjadi beban. Untuk itu perlu dipahami oleh masyarakat dan keluarga cara membina lansia agar dalam menjalankan perannya tidak mengalami hambatan.

TOPIK 1

Peran Lansia Dalam Keluarga Dan Masyarakat



Bp.blogspot.com

A.KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami peran nya dalam keluarga dan masyarakat.
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	1. Mengetahui peran lansia dalam keluarga. 2. Mengetahui peran lansia dalam masyarakat.
Materi	1.Peran lansia dalam keluarga 2.Peran lansia dalam masyarakat

B. MATERI

1. Peran Lansia Dalam Keluarga Dan Masyarakat



wasatha.com

Peran lansia Dalam Keluarga

- a. Sebagai penasehat atau pembimbing keluarga dan sanak saudara di lingkungan keluarga .

Restu orang tua atau kakek nenek dapat membawa berkah dan rasa aman serta dorongan untuk keluarga sejahtera

b. Sebagai panutan dalam keluarga.

Lansia yang hidup harmonis menjalin hubungan suami istri yang tenang dan bahagia (Keluarga menikah diamond (75 tahun), keluarga menikah platinum (60 tahun), keluarga menikah emas (50 tahun), keluarga menikah perak (25 tahun) akan dijadikan contoh teladan bagi anak, menantu, cucu, sanak saudara, bahkan masyarakat di lingkungannya.

c. Mengamalkan pengetahuan, kearifan dan pengalaman yang baik dan berharga kepada anak cucu dan generasi muda. Lansia berperan sebagai sumber informasi dan tempat berkonsultasi bagi anak, menantu, dan cucu.

d. Membantu meningkatkan pendapatan keluarga.

Lansia masih tetap dapat aktif membantu kegiatan ekonomi produktif (kegiatan positif yang dapat mengisi waktu luang yang bermanfaat bagi keluarga)

dan saran pemikiran untuk mengembangkan usaha keluarga

Peran Dalam Masyarakat

- a. Dalam usia yang sudah lanjut, lansia harus berperan dan mampu menempatkan diri sebagai orang yang sudah banyak menimba pengalaman sehingga diharapkan tetap aktif bergaul di masyarakat
- b. Sesuai dengan usianya yang sudah lanjut peran lansia lebih bersifat mengayomi dan lebih arif bertindak di tengah masyarakat



Saladjamboe.blogspot.com

C. RANGKUMAN

1. Peran lansia dalam keluarga adalah:

- a. Sebagai penasehat
- b. Sebagai panutan
- c. Mengamalkan pengetahuan
- d. Membantu meningkatkan pendapatan keluarga.

2. Peran lansia dalam masyarakat:

- a. Mampu menempatkan diri
- b. Bersifat mengayomi dan arif dalam bertindak.

D. EVALUASI

1. Sebutkan peran lansia dalam keluarga:

a.....

b.

c.

d.

2. Sebutkan peran lansia dalam masyarakat

a.....

b.

TOPIK 2

Pembinaan Kesehatan dan Gizi Lansia



[youtube.com](https://www.youtube.com)

A. KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami pembinaan kesehatan dan gizi lansia
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	Mengetahui pembinaan kesehatan dan gizi lansia
Materi	Pembinaan kesehatan dan gizi lansia

B. MATERI

Pembinaan Kesehatan Dan Gizi Lansia

1. Mengonsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan tubuh.
 - a. Hindari makanan yang berlemak.

Sumber makanan hewani: ikan, daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, dan telur

Sumber makanan nabati: tempe, tahu, kacang-kacangan

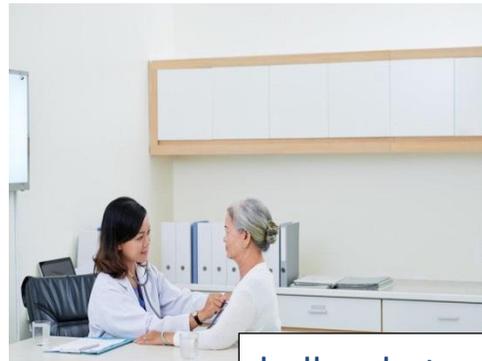
Sumber makanan zat besi: hati ayam, daging sapi tanpa lemak
 - b. Banyak makan makanan yang berserat (sayur dan buah)
 - c. Hindari makanan tinggi garam, makanan yang diawetkan, tinggi gula, serta lemak
 - d. Hindari makanan tinggi karbohidrat dan cegah berat badan yang berlebih
 - e. Kebutuhan protein, vitamin, dan mineral berfungsi sebagai regenerasi sel dan anti oksidan untuk melindungi sel tubuh dari radikal bebas yang dapat merusak sel.
 - f. Minum susu rendah lemak
 - g. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir



merdeka.com

2. Olahraga yang teratur sesuai kemampuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik (minimal 3 kali seminggu).
 - a. Melakukan kegiatan sesuai minat dan hobi
 - b. Latihan tidak terlalu berat, namun teratur
 - c. Latihan dilakukan secara berjenjang (naiknya perlahan-lahan)
 - d. Hindari latihan yang melibatkan tulang punggung misalnya terlalu membungkuk ke depan dari posisi duduk yang memudahkan terjadinya patah tulang
 - e. Hindari pertandingan untuk prestasi
 - f. Lansia tidak berpenyakit berat atau dilarang oleh dokter
 - g. Macam-macam olah raga yang dapat dilakukan:
 - 1) Melakukan pekerjaan rumah
 - 2) Berkebun di lingkungan rumah atau berternak

- 3) Jalan kaki
 - 4) Senam
 - 5) Lari kecil/jogging
 - 6) Berenang
 - 7) Bersepeda
 - 8) Yoga
3. Rajin memeriksakan kesehatan secara teratur minimal satu kali sebulan
 4. Menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Makan teratur, minum 6-8 gelas/hari , tidur yang cukup dan nyenyak, minum obat sesuai anjuran, dan membina kehidupan yang harmonis dengan keluarga dan masyarakat.
 5. Memelihara Kebersihan Diri
Mandi, kebersihan kepala, kebersihan gigi dan mulut. Bagi yang sudah tidak punya gigi dapat berkumur-kumur dan menyikat bagian gusi dan lidah. Bagi lansia yang menggunakan gigi palsu hendaknya rajin membersihkan dan pada waktu tidur dilepas dan drendam dalam air.



hellosehat.com

C. RANGKUMAN

Upaya pembinaan kesehatan dan gizi lansia terdiri dari:

1. Mengonsumsi makanan yang bergizi
2. Olahraga teratur
3. Rajin memeriksakan kesehatan
4. Menerapkan pola hidup sehat
5. Memelihara kebersihan diri

D. EVALUASI

Sebutkan upaya pembinaan kesehatan dan gizi lansia:

1.
2.
3.
4.
5.

TOPIK 3

Upaya Peningkatan Keamanan Dan Keselamatan Lansia



A.KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami upaya peningkatan dan keselamatan lansia
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	1.Mengetahui Upaya peningkatan keamanan dan keselamatan lansia 2.Mengetahui Perilaku yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi lansia
Materi	Upaya peningkatan keamanan dan keselamatan lansia

B. MATERI

Upaya Peningkatan Keamanan Dan Keselamatan lansia

1. Anjurkan penggunaan alat bantu jika mengalami kesulitan (berjalan, melihat, dan mendengar)
2. Lantai tidak licin, rata, dan tidak basah
3. Tempat tidur dan tempat duduk tidak terlalu tinggi
4. Jika berpergian selalu ditemani anggota keluarga
5. Tidak menggunakan penerangan yang terlalu redup/menyilaukan



TABEL 1

Perilaku yang Dianjurkan Dan tidak Dianjurkan Bagi lansia

Perilaku Yang Kurang Baik	Perilaku Yang Dianjurkan	Manfaat
Kurang berserah diri	Mendekatkan diri pada tuhan yang maha esa	Lebih taqwa dan tenang
Pemarah, merasa tidak puas, murung	Mau menerima keadaan, sabar, optimis, meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan sesuai kemampuan	Tetap ceria dan mengisi waktu luang
Menyendiri	Menjalin hubungan yang teratur dengan keluarga dan tetangga	Keberadaan tetap diakui keluarga dan masyarakat
Kurang gerak	Olah raga ringan tiap hari	Dapat memelihara kesegaran dan

		kebugaran tubuh.
Makan tidak teratur, kurang minum	Makan sedikit tapi sering, pilih makanan yang sesuai dan banyak minum	Terhindar dari kegemukan/kurus dan penyakit yang berbahaya
Kebiasaan merokok	Berhenti merokok	Dapat mencegah penyakit jantung, paru-paru, dan kanker
Melakukan kegiatan melebihi kemampuan	Mengembangkan hobi sesuai kemampuan	Dapat mengurangi stres dan kecemasan
Tidak memeriksakan kesehatan secara teratur	Memeriksakan kesehatan secara teratur	Gangguan kesehatan dapat diketahui secara dini

C. KESIMPULAN

Upaya peningkatan keamanan dan keselamatan lansia terdiri dari:

1. Penggunaan alat bantu jika mengalami kesulitan
2. Lantai tidak licin, rata, dan tidak basah
3. Tempat tidur dan tempat duduk tidak terlalu tinggi
4. Jika berpergian selalu ditemani anggota keluarga
5. Tidak menggunakan penerangan yang redup atau menyilaukan

D. EVALUASI

1. Sebutkan upaya peningkatan keamanan dan keselamatan lansia:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

2. Sebutkan perilaku yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi lansia:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.

TOPIK 4

Penurunan Kondisi Fisik Pada Lansia



Tstatic.com

A. KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami penurunan kondisi fisik pada lansia
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	<ol style="list-style-type: none">1. Mengetahui penurunan sistem syaraf dan panca indera2. Mengetahui sistem peredaran darah jantung.3. Mengetahui sistem pernafasan4. Mengetahui sistem otot dan sendi5. Mengetahui sistem pencernaan6. Mengetahui sistem saluran kemih
Materi	Penurunan kondisi fisik pada lansia.

B. MATERI

Penurunan Kondisi Fisik Pada Lansia

1. Penurunan Sistem Syaraf Dan Panca Indera
 - a. Gangguan fungsi tubuh sehingga cara berjalan tidak seimbang dan mudah jatuh.
 - b. Kemunduran daya ingat sehingga mudah lupa
 - c. Kemunduran syaraf sehingga reaksi dan gerakan menjadi lamban dan kadang-kadang tidak terkendali.
 - d. Kemunduran fungsi mata, hidung, dan telinga sehingga mengalami gangguan penglihatan, penciuman, dan pendengaran

2. Sistem Peredaran Darah Dan Jantung
 - a. Tekanan darah kadang meningkat atau menurun sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi dan tekanan darah rendah
 - b. Penyumbatan pembuluh darah pada jantung yang akan menyebabkan nyeri dada dan berdebar-debar

c. Penyumbatan pembuluh dara pada otak yang menyebabkan kelumpuhan.

3. Sistem Pernafasan

Kemunduran kelenturan otot-otot pernafasan dan paru-paru yang dapat menyebabkan sesak nafas dan batuk-batuk

4. Sistem Otot Dan Sendi

- a. Tulang mudah keropos menyebabkan nyeri sendi dan rasa sakit pada otot tertentu
- b. Otot menjadi lemah dan mengecil sehingga menyebabkan fisik menjadi lemah, mudah terpeleset dan jatuh.

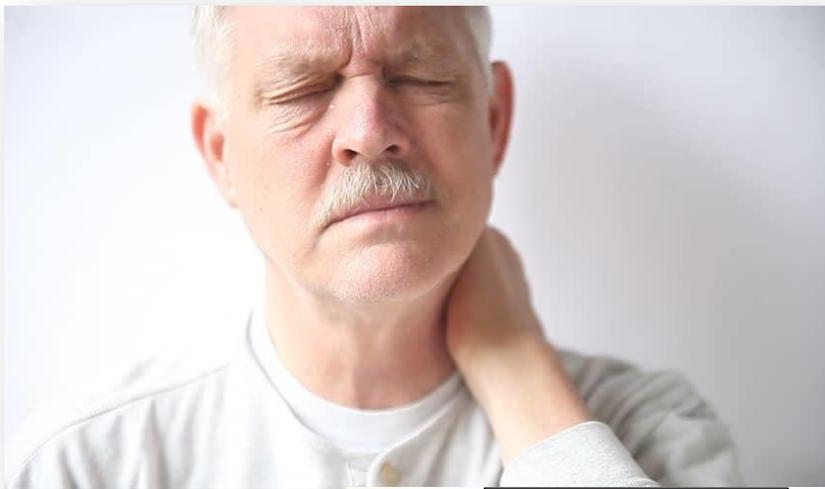
5. Sistem Pencernaan

- a. Gigi mulai ompong sehingga sulit mengunyah makanan dan menyebabkan nafsu makan berkurang serta nilai gizi dalam makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan

b. Kemunduran fungsi pengecap pada lidah sehingga berkurangnya nafsu makan

6. Sistem saluran Kemih

Kemunduran fungsi ginjal sehingga menyebabkan sering kencing ataupun perdarahan dalam air kencing.



hallosehat.com



lombokita.com

C. RANGKUMAN

Penurunan kondisi fisik pada lansia terdiri dari:

1. Penurunan sistem syaraf dan panca indera
2. Sistem peredaran darah dan jantung
3. Sistem pernafasan
4. Sistem otot dan sendi
5. Sistem pencernaan
6. Sistem saluran kemih

D. EVALUASI

Sebutkan penurunan kondisi fisik pada lansia:

1.
2.
3.
4.
5.

TOPIK 5

Penurunan Kondisi Psikis Pada Lansia



[google.com](https://www.google.com)

A. KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami penurunan kondisi psikis pada lansia
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	<ol style="list-style-type: none">1. Mengetahui perubahan kemampuan berfikir2. Mengetahui perubahan perasaan yang dialami3. Mengetahui perubahan sikap dan perilaku.
Materi	Penurunan kondisi psikis pada lansia.

B. MATERI

Perubahan Kondisi Psikis Pada lansia

Kondisi Psikis Meliputi :

1. Kemampuan berfikir : Kemampuan seseorang untuk menangkap, mengolah, dan menilai suatu permasalahan
2. Emosi : Keadaan perasaan seseorang misalnya stabil/tidak stabil, sedih/senang, terkendali/tidak terkendali.
3. Sikap : Kesiapan seseorang untuk bertindak sesuai perasaan dan pikirannya
4. Perilaku : Tindakan atau perbuatan seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Kondisi Psikis Pada Lansia

1. Kemampuan berfikir:
 - a. Kepikunan : Kemunduran daya ingat sehingga mudah lupa terhadap hal-hal yang baru terjadi, tetapi ingat pada hal-hal yang sudah lama terjadi,

misalnya lansia lupa terhadap letak kaca mata yang baru dipakai tetapi ingat terhadap kawan lama.fikir

- b. Kemunduran dalam proses befikir: lamban menangkap dan mengartikan imformasi, sulit konsentrasi, kaku dalam mempertahankan pendapat, kreatifitas berkurang

2. Perasaan lansia:

- a. Adanya perasaan tidak berguna dan tidak dibutuhkan sehingga muncul keinginan untuk diakui orang lain
- b. Adanya penurunan dalam menyatakan emosi. Lansia merasa sulit untuk menampilkan perasaan secara terbuka, contoh: sebenarnya lansia merasa sedih karena kesepian, tetapi ditutupinya dengan raut muka yang datar.

3. Perubahan sikap dan perilaku:

- a. Gerakan kaku dan lamban
- b. Dalam menjalin hubungan sosial cenderung mencari orang-orang seusia dan mengurangi partisipasi dalam hubungan sosial

c. Memimpikan dan berorientasi pada masa lampau dengan kenang-kenangan yang menyenangkan, kejayaan, keunggulan, dan keberhasilan

Keluarga yang kurang memberikan perhatian, kurangnya komunikasi dan kurang memahami kebutuhan lansia akan mempercepat kemunduran kondisi psikis lansia.



tribunnews.com



hellosehat.com

C. KESIMPULAN

1. Perubahan dalam kemampuan berfikir pada lansia terlihat pada kemunduran proses berfikir dan daya ingat
2. Perasaan yang sering dialami yaitu merasa tidak berguna dan sulit dalam menyampaikan perasaan
3. Perubahan sikap dan perilaku pada lansia yaitu gerakan kaku dan lamban, dalam bergaul cenderung mencari orang yang seusia, dan suka mengenang masa lampau.

D. EVALUASI

1. Sebutkan macam-macam perubahan kondisi psikis pada lansia:

a.

b.

c.

TOPIK 6

Macam-Macam Penyakit pada Lansia



A. KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami macam-macam penyakit pada lansia
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	<ol style="list-style-type: none">1. Mengetahui pengertian penyebab, dan pencegahan penyakit stroke2. Mengetahui pengertian penyebab, dan pencegahan penyakit jantung koroner3. Mengetahui pengertian penyebab, dan pencegahan penyakit Diabetes melitus4. Mengetahui pengertian penyebab, dan pencegahan penyakit tulang/osteoporosis
Materi	Macam-macam penyakit yang sering dialami lansia

B.MATERI

Macam-Macam Penyakit Pada Lansia

1. Stroke

- a. Adalah kondisi berkurangnya suplai oksigen ke otak
- b. Penyebab: penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak yang antara lain disebabkan oleh tekanan darah tinggi.
- c. Tanda dan gejala: sakit kepala, anggota tubuh satu sisi melemah atau tidak dapat digerakkan secara tiba-tiba, bibir tidak simetris, bisa terjadi penurunan kesadaran, gangguan berbicara (pelo), gangguan/kesulitan menelan
- d. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan kontrol tekanan darah, kolesterol dan gula darah secara teratur.

2. Penyakit Jantung Koroner

- a. Disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah yang mengalirkan darah ke jantung.
- b. Tanda dan gejala: nyeri dada kiri, lengan kiri, punggung atas, leher dan rahang bawah; sesak nafas, keringat dingin, rasa lemah dan mual; rasa cemas, berdebar, bahkan sampai pingsan

- c. Salah satu upaya pencegahannya adalah melakukan pola hidup sehat termasuk olah raga teratur, hindari makanan yang berlemak dan tinggi kolesterol, kontrol kesehatan secara teratur

3. Penyakit Gula/Diabetes Melitus

- a. Adalah penyakit dengan meningkatnya gula darah dalam tubuh yaitu lebih dari 200 mg/dl.
- b. Disebabkan oleh berkurangnya pengeluaran insulin, karena kerusakan fungsi pankreas, sering berhubungan dengan kegemukan pada lansia.
- c. Gejala yang muncul: sering kencing, sering haus, cepat lapar, cepat lelah, kesemutan, terdapat luka yang sulit sembuh
- d. Upaya yang dapat dilakukan adalah batasi konsumsi makanan yang manis, banyak makan sayur dan buah, pertahankan berat badan yang normal, rajin merawat kebersihan tangan dan kaki menjaga dari kemungkinan luka dan patuh pada diet.

4. Penyakit Tulang (Osteoporosis)

- a. Disebabkan oleh berkurangnya massa tulang karena terganggunya penyerapan kalsium sehingga menyebabkan tulang menjadi rapuh dan mudah patah.
- b. Tanda dan gejala: mudah jatuh, nyeri pada tulang. Gangguan gerakgangguan postur tubuh (bungkuk)
- c. Cara pencegahan: konsumsi makanan dan minuman yang cukup kalsium (ikan teri, ikan laut, susu tinggi kalsium dan rendah lemak, sayuran hijau), hindari gerakan tiba-tiba, cukup terkena paparan sinar matahari, aktivitas dan latihan fisik teratur (senam osteoporosis)..

5. Demensi (pikun)

- a. Terjadinya penurunan kecakapan mental yang berlangsung progresif (berlangsung terus semakin lama semakin memburuk sejalan dengan kerusakan struktur sel otak) yang mempengaruhi kemampuan untuk mengingat, berfikir, berekspresi emosi, dan berperilaku umumnya sehingga tidak dapat melakukan aktifitas harian mental
- b. Tanda dan gejala: lupa dengan kejadian yang baru dialami, gangguan orientasi tempat, waktu, dan orang, kesulitan dalam menemui kata yang tepat, sering

mengulang kata, emosi labil (mudah marah), kesulitan melakukan aktifitas sehari-hari.

- c. Cara pencegahan: melakukan kegiatan yang merangsang fungsi otak, mengembangkan hobi dan kegiatan yang bermanfaat, tidak neyangkal pembicaraan lansia, tidak memarahi lansia, berbicara pelan dengan menggunakan kata yang sederhana.

6. Katarak

- a. Adalah penyakit mata dengan munculnya kekeruhan pada lensa mata
- b. Tanda dan gejala yaitu terdapat noda putih pada bola mata hitam, mata silau dan sensitif saat terkena cahaya, sulit beraktifitas saat malam hari, warna objek yang dilihat terlihat pudar dan samar
- c. Pencegahan yang dapat dilakukan: memeriksakan mata secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol, memakai kaca mata hitam, mengontrol berat badan, makan sayur dan buah



picswe.com



hellosehat.com

C. KESIMPULAN

Macam macam penyakit yang sering dialami lansia:

1. Stroke
2. Penyakit jantung
3. Penyakit Gula/Diabetes
Melitus
4. Penyakit tulang
(osteoporosis)
5. Demensia
6. Katarak

D. EVALUASI

1. Sebutkan macam-macam penyakit yang dialami lansia

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.

2. Sebutkan cara pencegahan penyakit stroke

-
-
-
-

TOPIK 7

Tujuh Dimensi Lansia Tangguh



MNUZ.COM

A. KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami 7 dimensi lansia tangguh
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	Setelah membaca modul modul diharapkan lansia: <ol style="list-style-type: none">1. Mengetahui pengertian lansia tangguh2. Mengetahui lansia tangguh dimensi spiritual3. Mengetahui lansia tangguh dimensi intelektual4. Mengetahui lansia tangguh dimensi fisik5. Mengetahui lansia tangguh dimensi emosional6. Mengetahui lansia tangguh dimensi profesional vokasional7. Mengetahui lansia tangguh dimensi lingkungan
Materi	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian lansia tangguh2. 7 dimensi lansia tangguh

B. MATERI

1. Konsep Lansia Tangguh

a. Pengertian

Proses menua yang dialami lansia merupakan proses alami artinya perubahan yang dialami lansia terjadi secara perlahan-lahan karena menurunnya fungsi tubuh sehingga lansia mengalami kerentanan terhadap berbagai penyakit dan faktor risiko. Kondisi tersebut dapat dicegah dengan melakukan gaya hidup sehat melalui lansia tangguh.

Lansia tangguh adalah seseorang atau kelompok lansia yang tetap sehat (secara fisik, sosial, dan mental), mandiri, aktif, dan produktif. Aktif berarti penduduk lansia tetap berpartisipasi dalam kegiatan sosial, ekonomi, budaya, spiritual dan kegiatan kemasyarakatan lainnya. Lansia produktif berarti lansia masih sehat, bugar, dan bermanfaat untuk orang lain, tidak menjadi masalah bagi keluarga dan tidak menjadi beban bagi masyarakat sehingga dapat mandiri dan tidak tergantung dengan orang lain.

2. Lansia Tangguh Dimensi Spiritual

- a. Memperkuat keyakinan akan keberadaan tuhan
- b. Memperkuat keyakinan bahwa semua makhluk akan kembali kepadaNya.
- c. Membersihkan keyakinan dari kemusyrikan dan tahayul, membimbing kepada akidah yang lurus sesuai agama masing-masing
- d. Memperkuat keyakinan bahwa dalam menjalani kehidupan selalu ada persamaan dan perbedaan termasuk perbedaan keyakinan dan agama.

3. Lansia Tangguh Dimensi Intelektual

Tindakan yang dapat dilakukan lansia untuk mengantisipasi melambatnya kerja otak adalah dengan mengaktifkan kerja otak dengan berbagai macam aktivitas yang dapat memacu untuk memperkuat jaringan otak seperti melakukan teka-teki silang, mengajak bercerita, membaca, menjahit, bermain catur, atau bermain kartu remi.

4. Lansia Tangguh Dimensi Fisik

Tindakan yang dapat dilakukan adalah:

- a. Melakukan aktifitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh.
- b. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi
- c. Tidur yang cukup
- d. Menghindari alkohol dan tidak merokok
- e. Pemeriksaan secara rutin

5. Lansia Tangguh Dimensi Emosional

- a. Lansia dapat mempersiapkan diri untuk melaksanakan tugas perkembangan lansia yaitu:
 - 1) Menentukan tempat tinggal yang memuaskan pada masa tua
 - 2) Menyesuaikan diri dengan uang pensiun yang diterima atau uang yang dimiliki
 - 3) Memantapkan kegiatan yang memuaskan
 - 4) Memelihara hubungan yang harmonis dengan pasangan
 - 5) Mempersiapkan diri untuk kehilangan pasangan hidup
 - 6) Memelihara hubungan yang harmonis dengan anak cucu dan lingkungan sekitar dengan sifat mau menerima keadaan dengan lapang dada dan bijaksana.

7) Mendalami ajaran agama sesuai dengan agama yang dianut.

6. Lansia Tangguh Dimensi Sosial Kemasyarakatan

- a. Mengikuti kegiatan keagamaan
- b. Mengikuti kegiatan Hari Besar Nasional
- c. Mengikuti kegiatan gotong royong
- d. Mengikuti kegiatan bakti sosial
- e. Mengikuti kegiatan ekonomi produktif bagi lansia yang berminat untuk menambah penghasilan melalui kewirausahaan.
- f. Mengikuti kegiatan penyaluran hobi seperti lomba pidato, ceramah, menjadi guru di kelas, membuat anyaman, dan lain-lain.

7. Lansia Tangguh Dimensi Profesional Vokasional

Lansia mempunyai banyak kelebihan baik dari segi kemampuan maupun kesempatan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas diri dan hidupnya. Profesional vokasional adalah seseorang yang ahli di bidangnya dan mengandalkan keahliannya sebagai mata pencahariannya. Berbagai bidang yang dapat dikembangkan lansia adalah: bila lansia dengan latar belakang bidang

kesehatan dapat melakukan promosi kesehatan, bila seorang pengacara dapat melakukan penyuluhan tentang hak-hak hukum bagi masyarakat, lansia bisa menjadi guru bagi anak-anak yang berasal dari keluarga miskin, menjadi relawan untuk masalah pengentasan kemiskinan, sebagai kader kesehatan, dan lain-lain.

8. Lansia Tangguh Dimensi Lingkungan

Keseimbangan kualitas lingkungan alam sekitar dengan kualitas hidup lansia dapat diwujudkan melalui tindakan pengelolaan yang dilakukan lansia seperti mematikan listrik apabila tidak diperlukan, menghemat air dengan tidak membuka kran terlalu besar, memanfaatkan sisa ranting untuk dijadikan pagar tanaman, mengumpulkan tanah sisa bakaran sampah untuk dijadikan pupuk atau tanah tanaman, dan lain lain



B.KESIMPULAN

Tujuh dimensi lansia tangguh adalah:

1. Dimensi fisik
2. Dimensi spiritual
3. Dimensi intelektual
4. Dimensi emosional
5. Dimensi sosial
kemasyarakatan
6. Dimensi profesional
vokasional
7. Dimensi lingkungan

D.EVALUASI

1. Sebutkan 7 dimensi lansia tangguh

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.

2. Sebutkan contoh masing masing lansia tangguh

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.

TOPIK 8

Upaya-Upaya Yang Dapat Dilakukan Lnsia

Dalam Menjalani Masa Tua



[google.com](https://www.google.com)

A. KEGIATAN BELAJAR

Tujuan Instruksional Umum (TIU)	Setelah membaca modul diharapkan lansia dapat memahami upaya-upaya yang dapat dilakukan lansia dalam menjalani masa tua
Tujuan Instruksional Khusus (TIK)	Lansia dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam menjalani masa tua: 8. Menerima usia lanjut dengan lapang dada 9. Berlatih melepaskan dui dan bijaksana 10. Berupaya menghadapi kesepian
Materi	Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi masa tua.

B. MATERI

Upaya-Upaya Yang dapat Dilakukan lansia Dalam Menjalani Masa Tua

1. Menerima usia Lanjut dengan lapang dada.

Lansia dapat menerima perubahan diri dengan hati lapang, menerima diri menjadi tua secara positif dan senang hati, tidak mudah mengeluh.

2. Berlatih melepaskan diri dan bijaksana

Melepaskan diri secara bebas dari kehidupan duniawi yang artinya mengambil jarak dari segala miliknya, hidup dengan arif dan bijaksana, penuh cinta kasih, dan pengertian pada generasi muda. Hal ini bisa dicapai bila lansia memiliki kematangan jiwa dan kaya dengan pengalaman hidup.

3. Berupaya menghadapi kesepian

Berusaha membuat diri bermanfaat buat orang lain, misalnya mengunjungi teman lansia yang hidup sendiri, memperhatikan dan menghibur orang yang kesusahan atau menghubungi melalui telepon, ikut kegiatan kelompok lansia.



domuspacispurencom



C. KESIMPULAN

Upaya-upaya yang dapat dilakukan lansia dalam menjalani masa tua:

1. Menerima masa tua dengan lapang dada
2. Berlatih melepaskan diri dan bijaksana
3. Berupaya mencegah kesepian

D. EVALUASI

Upaya-upaya yang dapat dilakukan lansia dalam menjalani masa tua adalah:

1.
2.
3.
4.

DAFTAR PUSTAKA

BKKBN. (2015). *Pedoman Pembinaan Ketahanan Keluarga Lansia*.

Mauk, K.L. (2010). *Gerontological nursing: Competencies for care*. 2th Ed. Sudbury : Jones And Barlett Publisher

Meiner, S.E dan Lueckenotte, A.G. (2006). *Gerontologic nursing*. 3th Ed. Missouri : Mosby Elsevier

Watson, R. (2003). *Perawatan usia lanjut*. Jakarta : EGC

Sunaryo (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Andi, Yogyakarta

BIOGRAFI PENULIS



DR. Ns. Ezalina, S.Kep, M.Kes

Dosen STIKes Payung Negeri Pekanbaru sejak tahun 1995. Saat ini menekuni bidang keperawatan gerontik. Aktif mengajar keperawatan komunitas, keperawatan keluarga, dan biostatistik keperawatan. Lulus S1 Keperawatan dari Universitas Riau, Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Gajah Mada, dan Doktoral Kesehatan Masyarakat dari Universitas Andalas Padang. Dikaruniai 2 orang anak. Hobi menulis dan memasa

ISBN 978-623-90394-2-4



9 786239 039424