

**Sunanto, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes**  
**Nurul Laili, S.Kep., Ns., M.Kep**



**Buku Mata Ajar**

# **KEPERAWATAN GERONTIK**

**BUKU MATA AJAR  
KEPERAWATAN GERONTIK**

# **BUKU MATA AJAR KEPERAWATAN GERONTIK**

Sunanto.,SKM.,S.Kep.,Ns.,M.Kes  
Nurul Laili S.Kep.,Ns.,M.Kep



# **BUKU MATA AJAR KEPERAWATAN GERONTIK**

Penulis:

Sunanto.,SKM.,S.Kep.,Ns.,M.Kes

Nurul Laili S.Kep.,Ns.,M.Kep

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Agustus 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia**

**ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : [www.rcipress.rcipublisher.org](http://www.rcipress.rcipublisher.org)

E-mail : [rumahcemerlangindonesia@gmail.com](mailto:rumahcemerlangindonesia@gmail.com)

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024

; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-8750-05-4

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan  
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

**Hak Cipta Pasal 72**



# KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Mata Ajar Keperawatan Gerontik ini telah selesai disusun. Penyusunan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa mencapai kompetensi yang telah ditetapkan sehingga diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk dapat menerapkan asuhan keperawatan lansia di dalam keluarga.

Buku Mata Ajar Keperawatan Gerontik ini memuat konsep dasar lansia yang disertai dengan contoh asuhan keperawatan sehingga dapat dijadikan contoh dalam melaksanakan praktik keperawatan gerontik.

Penulis Menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kami mengharapkan saran yang membangun untuk perbaikan buku ini berikutnya. Semoga Buku ini dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan.

Agustus 2024, Penulis

# DAFTAR ISI

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| KATA PENGANTAR                                             | i  |
| DAFTAR ISI                                                 | ii |
| BAB I KONSEP LANSIA DAN PROSES MENUA                       | 1  |
| POKOK BAHASAN 1 KONSEP LANSIA                              | 3  |
| POKOK BAHASAN 2 PROSES MENUA                               | 30 |
| <br>                                                       |    |
| BAB II PELAYANAN KESEHATAN PADA LANJUT USIA                | 40 |
| POKOK BAHASAN 1 POSYANDU LANSIA                            | 41 |
| POKOK BAHASAN 2 PUSKESMAS SANTUN USIA LANJUT               | 46 |
| POKOK BAHASAN 3 PELAYANAN KESEHATAN<br>DI PANTI WERDA      | 47 |
| <br>                                                       |    |
| BAB III KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK                 | 52 |
| POKOK BAHASAN 1 KONSEP KEPERAWATAN GERONTIK                | 53 |
| POKOK BAHASAN 2 KONSEP PENGKAJIAN<br>KEPERAWATAN LANSIA    | 65 |
| POKOK BAHASAN 3 KONSEP DIAGNOSA<br>KEPERAWATAN GERONTIK    | 70 |
| POKOK BAHASAN 4 PERENCANAAN KEPERAWATAN<br>GERONTIK        | 73 |
| POKOK BAHASAN 5 KONSEP PELAKSANAAN<br>KEPERAWATAN GERONTIK | 79 |
| POKOK BAHASAN 6 EVALUASI KEPERAWATAN<br>GERONTIK           | 84 |
| <br>                                                       |    |
| BAB IV PRAKTIK KLINIK ASUHAN KEPERAWATAN<br>GERONTIK       | 87 |

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| BAB V PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN 1<br>PRAKTIK KLINIK PENGKAJIAN KEPERAWATAN KHUSUS<br>PADA LANSIA         | 97  |
| BAB VI KEGIATAN PRAKTIK KLINIK 2<br>PRAKTIK KLINIK MERUMUSKAN DIAGNOSA<br>KEPERAWATAN PADA KLIEN GERONTIK | 108 |
| BAB VII KEGIATAN PRAKTIK KLINIK 3<br>PRAKTIK KLINIK MEMBUAT RENCANA<br>KEPERAWATAN PADA KLIEN GERONTIK    | 113 |
| BAB VIII KEGIATAN PRAKTIK KLINIK 4<br>PRAKTIK KLINIK TINDAKAN KEPERAWATAN<br>PADA KLIEN GERONTIK          | 117 |
| BAB IX KEGIATAN PRAKTIK KLINIK 5<br>PRAKTIK KLINIK EVALUASI KEPERAWATAN<br>PADA KLIEN GERONTIK            | 124 |
| BAB X PENUTUP                                                                                             | 130 |
| DAFTAR PUSTAKA                                                                                            | 131 |
| LAMPIRAN                                                                                                  | 133 |



# **BAB I**

## **KONSEP LANSIA DAN PROSES MENUA**

### **Pendahuluan**

Peningkatan angka harapan hidup (AHH) di Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilambangunan di Indonesia. AHH tahun 2014 pada penduduk perempuan adalah 72,6 tahun dan laki-laki adalah 68,7 tahun. Kondisi ini akan meningkatkan jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Usia lanjut akan menimbulkan masalah kesehatan karena terjadi kemunduran fungsi tubuh apabila tidak dilakukan upaya pelayanan kesehatan dengan baik

Pendekatan fisik Perawatan yang memperhatikan kesehatan obyektif, kebutuhan, kejadian-kejadian yang dialami klien lanjut usia semasa hidupnya, perubahan fisik pada organ tubuh, tingkat kesehatan yang masih bias di capai dan dikembangkan, dan penyakit yang yang dapat di cegah atau di tekan progresifitasnya.

Perawatan fisik secara umum bagi klien lanjut usia dapat dibagi atas dua bagian yaitu: Klien lanjut usia yang masih aktif, yang keadaan fisiknya masih mampu bergerak tanpa bantuan orang lain sehingga untuk kebutuhannya sehari-hari masih mampu melakukan sendiri. Klien lanjut usia yang pasif atau yang tidak dapat bangun, yang keadaan fisiknya mengalami kelumpuhan atau sakit. Perawat harus

mengetahui dasar perawatan klien usia lanjut ini terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan keberhasilan perorangan untuk mempertahankan kesehatannya.

Kebersihan perorangan sangat penting dalam usaha mencegah timbulnya peradangan, mengingat sumber infeksi dapat timbul bila keberhasilan kurang mendapat perhatian. Disamping itu kemunduran kondisi fisik akibat proses ketuaan, dapat mempengaruhi ketahanan tubuh terhadap gangguan atau serangan infeksi dari luar.

Untuk klien lanjut usia yang masih aktif dapat diberikan bimbingan mengenai kebersihan mulut dan gigi, kebersihan kulit dan badan, kebersihan rambut dan kuku, kebersihan tempat tidur serta posisi tidurnya, hal makanan, cara memakan obat, dan cara pindah dari tempat tidur ke kursi atau sebaliknya.

Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Nugroho, 2006).

## **POKOK BAHASAN 1**

### **KONSEP LANSIA**

#### **A. Pengertian Lansia**

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis (Effendi, 2009).

Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017).

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daurkehidupan manusia (Budi Anna Keliat, 1999 dalam Buku Siti Maryam, dkk, 2008). Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998Ntentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. (R. Siti Maryam, dkk, 2008: 32)

#### **B. Batasan-batasan Lansia**

Di Indonesia lanjut usia adalah usia 60 tahun keatas. Hal ini dipertegas dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 (Nugroho,2008).

Beberapa pendapat para ahli tentang batasan usia adalah sebagai berikut :

1. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada empat tahapan yaitu:
  - a. Usia pertengahan (middle age) usia 45-59 tahun

- b. Lanjut usia (elderly) usia 60-74 tahun
  - c. Lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun
  - d. Usia sangat tua (very old) usia > 90 tahun
2. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2015) lanjut usia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan risiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan)

### **C. Tipe Lansia**

Beberapa tipe pada lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya (Nugroho, 2000 dalam buku R. Siti Maryam, dkk, 2008).

Tipe tersebut dapat dibagi sebagai berikut:

#### **1. Tipe arif bijaksana**

Kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.

#### **2. Tipe mandiri**

Mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan.

#### **3. Tipe tidak puas**

Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik dan banyak menuntut.

#### **4. Tipe pasrah**

Menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

## **5. Tipe bingung**

Kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif, dan acuh tak acuh.

Tipe lain dari lansia adalah tipe optimis, tipe konstruktif, tipe dependen (ketergantungan), tipe defensif (bertahan), tipe militan dan serius, tipe pemarah/frustasi (kecewa akibat kegagalan dalam melakukan sesuatu), serta tipe putus asa (benci pada diri sendiri).

Sedangkan bila dilihat dari tingkat kemandiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (indeks kemandirian Katz), para lansia dapat digolongkan menjadi beberapa tipe yaitu lansia mandiri sepenuhnya, lansia mandiri dengan bantuan langsung keluarganya, lansia mandiri dengan bantuan secara tidak langsung, lansia dengan bantuan badan sosial, lansia di panti werda, lansia yang dirawat di rumah sakit, dan lansia dengan gangguan mental.

## **D. Klasifikasi Lansia**

Menurut Depkes RI (2013) klasifikasi lansia terdiri dari:

1. Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun.
2. Lansia ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
3. Lansia risiko tinggi ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa
5. Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

## **E. Karakteristik Lansia**

Karakteristik lansia menurut Ratnawati (2017); Darmojo & Martono (2006) yaitu :

### **1. Usia**

Menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun (Ratnawati, 2017).

### **2. Jenis kelamin**

Data Kemenkes RI (2022), lansia didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Berdasarkan jenis kelaminnya, 51,81% lansia merupakan perempuan. Persentase itu lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 48,19%. Lebih lanjut, mayoritas provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lansia di atas 7%.

### **3. Status pernikahan**

Penduduk lansia ditilik dari status perkawinannya sebagian besar berstatus kawin 60% dan cerai mati 37%.

### **4. Pekerjaan**

Mengacu pada konsep active ageing WHO, lanjut usia sehat berkualitas adalah proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat.

### **5. Pendidikan terakhir**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Darmojo (2006) menunjukkan bahwa pekerjaan lansia terbanyak sebagai tenaga terlatih dan sangat sedikit yang bekerja sebagai tenaga professional.

### **6. Kondisi kesehatan**

Angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Angka kesakitan bisa menjadi indikator kesehatan

negatif. Artinya, semakin rendah angka kesakitan menunjukan derajat kesehatan penduduk yang semakin baik.

## **F. Perubahan pada Lanjut Usia**

Menurut Potter & Perry (2009) proses menua mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia yang meliputi :

### **1. Perubahan Fisiologis**

Pemahaman kesehatan pada lansia umumnya bergantung pada persepsi pribadi atas kemampuan fungsi tubuhnya. Lansia yang memiliki kegiatan harian atau rutin biasanya menganggap dirinya sehat, sedangkan lansia yang memiliki gangguan fisik, emosi, atau sosial yang menghambat kegiatan akan menganggap dirinya sakit.

Perubahan fisiologis pada lansia beberapa diantaranya, kulit kering, penipisan rambut, penurunan pendengaran, penurunan refleks batuk, pengeluaran lender, penurunan curah jantung dan sebagainya. Perubahan tersebut tidak bersifat patologis, tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan tubuh terus menerus terjadi seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi kondisi kesehatan, gaya hidup, stressor, dan lingkungan.

### **2. Perubahan Fungsional**

Fungsi pada lansia meliputi bidang fisik, psikososial, kognitif, dan sosial. Penurunan fungsi yang terjadi pada lansia biasanya berhubungan dengan penyakit dan tingkat keparahannya yang akan memengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan seorang lansia.

Status fungsional lansia merujuk pada kemampuan dan perilaku aman dalam aktivitas harian (ADL). ADL sangat

penting untuk menentukan kemandirian lansia. Perubahan yang mendadak dalam ADL merupakan tanda penyakit akut atau perburukan masalah kesehatan.

### **3. Perubahan Kognitif**

Perubahan struktur dan fisiologis otak yang dihubungkan dengan gangguan kognitif (penurunan jumlah sel dan perubahan kadar neurotransmitter) terjadi pada lansia yang mengalami gangguan kognitif maupun tidak mengalami gangguan kognitif. Gejala gangguan kognitif seperti disorientasi, kehilangan keterampilan berbahasa dan berhitung, serta penilaian yang buruk bukan merupakan proses penuaan yang normal.

### **4. Perubahan Psikososial**

Perubahan psikososial selama proses penuaan akan melibatkan proses transisi kehidupan dan kehilangan. Semakin panjang usia seseorang, maka akan semakin banyak pula transisi dan kehilangan yang harus dihadapi. Transisi hidup, yang mayoritas disusun oleh pengalaman kehilangan, meliputi masa pensiun dan perubahan keadaan finansial, perubahan peran dan hubungan, perubahan kesehatan, kemampuan fungsional dan perubahan jaringan sosial.

Menurut Ratnawati (2017) perubahan psikososial erat kaitannya dengan keterbatasan produktivitas kerjanya. Oleh karena itu, lansia yang memasuki masa-masa pensiun akan mengalami kehilangan- kehilangan sebagai berikut:

- a. Kehilangan finansial (pedapatan berkurang).
- b. Kehilangan status (jabatan/posisi, fasilitas).
- c. Kehilangan teman/kenalan atau relasi
- d. Kehilangan pekerjaan/ kegiatan.

Kehilangan ini erat kaitannya dengan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Merasakan atau sadar terhadap kematian, perubahan bahan cara hidup (memasuki rumah perawatan, pergerakan lebih sempit).
- b. Kemampuan ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan. Biaya hidup meningkat padahal penghasilan yang sulit, biaya pengobatan bertambah.
- c. Adanya penyakit kronis dan ketidakmampuan fisik.
- d. Timbul kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial.
- e. Adanya gangguan saraf pancaindra, timbul kebutaan dan kesulitan.
- f. Gangguan gizi akibat kehilangan jabatan.
- g. Rangkaian kehilangan, yaitu kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga.
- h. Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik (perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri)

## **G. Permasalahan Lanjut Usia**

Menurut Suardiman (2011) usia lanjut rentan terhadap berbagai masalah kehidupan. Masalah umum yang dihadapi oleh lansia diantaranya:

### **1. Masalah ekonomi**

Usia lanjut ditandai dengan penurunan produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Disisi lain, usia lanjut dihadapkan pada berbagai kebutuhan yang semakin meningkat seperti kebutuhan akan makanan yang bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, kebutuhan sosial dan rekreasi. Lansia yang memiliki pension kondisi ekonominya lebih baik karena memiliki penghasilan tetap setiap bulannya.

## **2. Masalah sosial**

Memasuki masa lanjut usia ditandai dengan berkurangnya kontak sosial, baik dengan anggota keluarga atau dengan masyarakat. kurangnya kontak sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian, terkadang muncul perilaku regresi seperti mudah menangis, mengurung diri, serta merengek-rengek jika bertemu dengan orang lain sehingga perilakunya kembali seperti anak kecil (Kuntjoro, 2007).

## **3. Masalah kesehatan**

Peningkatan usia lanjut akan diikuti dengan meningkatnya masalah kesehatan. Usia ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan rentan terhadap penyakit (Suardiman, 2011).

## **4. Masalah psikososial**

Masalah psikososial adalah hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan sehingga membawa lansia kearah kerusakan atau kemrosotan yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya, bingung, panik, depresif, dan apatis. Hal itu biasanya bersumber dari munculnya stressor psikososial yang paling berat seperti, kematian pasangan hidup, kematian sanak saudara dekat, atau trauma psikis. (Kartinah, 2008).

## **H. Ciri-Ciri Lansia**

Adapun Ciri – ciri lansi dapat kita ketahui dengan berbagai ciri diantaranya:

### **1. Lansia merupakan periode kemunduran**

Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia.

Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.

## **2. Lansia memiliki status kelompok minoritas**

Kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial di masyarakat menjadi negatif, tetapi ada juga lansia yang mempunyai tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap social masyarakat menjadi positif.

## **3. Menua membutuhkan perubahan peran**

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan. Misalnya lansia menduduki jabatan sosial di masyarakat sebagai Ketua RW, sebaiknya masyarakat tidak memberhentikan lansia sebagai ketua RW karena usianya.

## **4. Penyesuaian yang buruk pada lansia**

Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk pula. Contoh : lansia yang tinggal bersama keluarga sering tidak dilibatkan untuk pengambilan keputusan karena dianggap pola pikirnya kuno, kondisi

iniilah yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan, cepat tersinggung dan bahkan memiliki harga diri yang rendah.

## **I. Perkembangan Lansia**

Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Tahap ini dimulai dari 60 tahun sampai akhir kehidupan. Lansia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua (tahap penuaan). Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi (tahap penurunan).

Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Untuk menjelaskan penurunan pada tahap ini, terdapat berbagai perbedaan teori, namun para ahli pada umumnya sepakat bahwa proses ini lebih banyak ditemukan pada faktor genetik.

## **J. Permasalahan Lansia Di Indonesia di era New Normal**

Pandemi Covid-9 yang melanda dunia sejak Desember 2019 berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Kelompok lansia menghadapi risiko signifikan tertular

seiring dengan penurunan kondisi fisiologi mereka akibat proses degeneratif.

Berdasarkan data WHO, lebih dari 95 persen kematian akibat Covid-19 terjadi pada penduduk usia lebih dari 60 tahun. Lebih dari 50 persen dari semua kematian itu terjadi pada mereka yang berusia 80 tahun atau lebih. Sebanyak delapan dari 10 kematian terjadi pada individu dengan setidaknya satu komorbiditas, khususnya mereka dengan penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan diabetes atau berbagai kondisi kronis lainnya.

WHO juga mengingatkan agar masyarakat memastikan warga lansia mendapatkan apa yang mereka butuhkan. Semua penduduk lansia harus diperlakukan dengan hormat dan bermartabat dengan berprinsip *leave no one behind* atau tidak meninggalkan siapa pun di belakang.

Pandemi Covid-19 menjadi semacam blessing bagi para warga lansia. Jika selama ini isu penduduk lansia tidak pernah muncul ke permukaan dan kurang mendapatkan perhatian, momentum pandemi ini bisa dijadikan sebagai momen yang tepat untuk mengangkat isu penduduk lansia.

Momentum untuk menegaskan komitmen bersama guna melindungi dan memenuhi hak penduduk lansia dengan memberikan edukasi dan pemahaman kepada seluruh keluarga di Indonesia bahwa warga lansia harus dilindungi, dimuliakan, dan ditempatkan pada posisi yang sesuai.

Optimalkan seluruh potensi yang dimiliki oleh warga lansia dan kita harus memandang penduduk lansia sebagai aset yang berharga bagi kemajuan bangsa. Janganlah memandang warga lansia sebagai obyek, melainkan sebagai subyek pembangunan.

Warga lansia harus mendapatkan perhatian khusus agar tetap sehat menghadapi era *new normal*. Kajian yang

lebih mendalam terkait implementasi program atau kebijakan yang berpihak pada warga lansia harus segera dilakukan demi kepentingan terbaik dan kesejahteraan penduduk lansia.

Selain dari sisi kesehatan, hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah masalah sosial ekonomi. Penduduk lansia harus mendapatkan akses dalam hal edukasi dan pendampingan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan new normal ini.

Perlu ada perubahan cara pandang masyarakat bahwa penduduk lansia bukanlah beban keluarga, melainkan potensi pembangunan apabila hak-haknya dipenuhi dan potensinya dioptimalkan.

Untuk mewujudkannya, dibutuhkan peran dari penduduk lansia itu sendiri, keluarga, dan lingkungannya sehingga warga lansia tetap optimistis dengan perubahan pola hidup di era new normal ini dengan tetap melakukan aktivitas-aktivitas positif yang sesuai dengan protokol kesehatan Covid-19.

Untuk itu, penerapan peraturan mengenai new normal yang berlaku di Indonesia, khususnya bagi warga lansia, harus diimbangi dengan pengetahuan budaya yang bermanfaat.

Perubahan pola hidup memang sudah dirasakan oleh masyarakat, khususnya warga lansia, sejak masa awal pandemi. Meskipun begitu, tetap perlu ada penyesuaian kembali cara hidup di era normal yang akan membawa corak baru pada kehidupan penduduk lansia. Setidaknya terdapat tiga faktor yang dapat menjaga keseimbangan warga lansia dalam keluarga di era new normal ini. Yakni, faktor biologi dengan memenuhi kebutuhan fisik warga lansia dengan meningkatkan daya

tahan tubuh, faktor psikologis dengan memenuhi kebutuhan mental penduduk lansia untuk disayangi dan dilindungi, serta faktor sosial budaya lewat sikap dan perilaku yang membuat warga lansia dihormati dalam keluarga. Setidaknya ada sembilan langkah untuk melindungi warga lansia dari kemungkinan infeksi Covid-19 dan agar penduduk lansia sehat dan bahagia. Salah satunya menjaga asupan nutrisi yang baik dan kebutuhan cairan dengan minum air hangat yang cukup tanpa menunggu haus.

Berikutnya, tetap mendorong penduduk lansia melakukan olahraga dengan intensitas ringan dengan durasi total 30 menit setiap hari. Olahraga tidak hanya bisa berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Contoh olahraga yang dapat dilakukan warga lansia tepuk tangan keras-keras selama satu menit dan mengayunkan tangan ke atas dan ke bawah 100 kali pada pagi, siang, dan malam. Lalu menghindari stres karena stres dapat menurunkan imunitas tubuh, memacu adrenalin, serta meningkatkan tekanan darah dan gula darah. Istirahat atau tidur yang cukup, 4-9 jam setiap hari. Saat tidur tubuh melakukan penggandaan sel darah putih dan sel lainnya yang sangat berperan dalam sistem kekebalan tubuh.

Menjaga kebersihan lingkungan juga perlu dilakukan, salah satunya dengan rajin mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer. Di samping itu, meningkatkan ketakwaan dan keimanan. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa ibadah, bersedekah, bersyukur, bersabar, dan berpuasa terbukti mampu meningkatkan stamina dan kekebalan tubuh.

Tak kalah penting tetap beraktivitas, seperti mengembangkan hobi. Juga meninggalkan hal-hal yang tidak perlu. Tidak melakukan perjalanan atau bepergian apabila

tidak ada kebutuhan mendesak. Upaya lain, tetap melakukan kegiatan sosial dengan mengurangi interaksi sosial secara langsung. Interaksi bisa dilakukan secara virtual sehingga mereka tetap terhubung dengan keluarga dan lingkungan serta tak merasa kesepian. Di samping itu, kesehatan mental dan fisik tetap terjaga.

## Sepuluh Penyakit Terbanyak Pada Lansia Tahun 2023

### 1. Demensia

Demensia adalah salah satu penyakit saraf yang memengaruhi memori dan fungsi otak secara keseluruhan. Penyakit ini biasanya terjadi pada orang lanjut usia berusia di atas 65 tahun.

Penyakit Alzheimer dan demensia vaskular (kondisi adanya gangguan aliran darah ke otak) adalah kedua jenis demensia yang paling sering terjadi. Meskipun risiko penyakit demensia meningkat seiring bertambahnya usia, hal ini tidak dianggap sebagai bagian alami dari proses penuaan.

Ditandai dengan hilangnya fungsi otak, demensia dapat bermanifestasi sebagai kehilangan ingatan, perubahan suasana hati, kebingungan, kesulitan berkomunikasi, atau penilaian yang buruk.

Ketika seseorang mengalami demensia, biasanya gejala yang akan mereka alami berupa:

- a. Kesulitan mengingat kejadian terkini
- b. Kesulitan berkomunikasi di mana mereka tidak bisa menemukan kata-kata yang tepat saat berbicara
- c. Perubahan suasana hati
- d. Kebingungan

Jika kamu mengalami salah satu gejala di atas, kamu harus konsultasi ke dokter saraf sesegera mungkin, terutama jika kamu berusia di atas 65 tahun. Diagnosis dini akan

membantu kamu mendapatkan hasil terbaik dari pengobatan.

## **2. Stroke**

Tak bisa dipungkiri kalau stroke adalah salah satu penyakit yang paling sering menyerang lansia. Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah dan mengalami perdarahan, atau ketika terjadi penyumbatan suplai darah ke otak. Kedua kondisi ini mengakibatkan terhambatnya aliran darah dan oksigen menuju jaringan otak.

Dengan terganggunya suplai darah yang normal, sebagian sel-sel otak di wilayah tersebut mengalami kematian karena kekurangan oksigen dan nutrisi yang diperlukan. Keadaan ini menyebabkan gangguan fungsi pada bagian tubuh yang dikendalikan oleh area otak yang terkena dampak.

Ada dua jenis stroke yang paling umum disebut stroke iskemik dan disebabkan oleh kurangnya aliran darah ke otak. Tipe kedua disebut stroke hemoragik dan terjadi ketika pembuluh darah pecah dan berdarah di otak.

Sangat penting untuk mengetahui tanda dan gejala stroke. Sebab, semakin cepat kamu mendapatkan perawatan, kemungkinan besar hasil pengobatannya akan semakin baik.

Kamu bisa mengenali gejala stroke dengan menggunakan slogan segera ke RS, yang berarti:

- a. Se (Senyum tidak simetris atau tampak mulut mencong ke salah satu sisi, tersedak, sulit menelan air minum)
- b. Ge (Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba)
- c. Ra (Bicara pelo/tiba-tiba tidak dapat bicara/tidak dapat mengerti kata-kata/ bicara tidak nyambung)
- d. Ke (Kebas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh)
- e. R (Rabun, pandangan satu mata kabur, terjadi tiba-tiba)

- f. S (Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya, gangguan keseimbangan seperti terasa berputar, dan gerakan sulit dikoordinasi)

### **3. Osteoporosis**

Osteoporosis adalah salah satu kondisi medis yang sering dialami oleh lansia. Pada awalnya, seseorang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami osteoporosis, hingga seiring berjalannya waktu, kondisi osteoporosis menyebabkan seseorang lebih rentan mengalami patah tulang.

Hal ini karena osteoporosis menyebabkan kepadatan tulang berkurang. Wanita lansia, terutama setelah menopause, memiliki risiko lebih tinggi terkena osteoporosis karena seiring bertambahnya usia mereka akan mengalami penurunan kadar hormon estrogen. yang mana hormon ini mendukung kesehatan tulang.

Wanita lebih mungkin terkena osteoporosis karena mereka kehilangan kepadatan tulang dengan cepat setelah mengalami menopause. Untungnya, selain bisa mengonsumsi makanan kaya akan vitamin D, seperti telur, ikan salmon, ikan tuna, jamur, dan susu kedelai, kamu juga bisa mengonsumsi suplemen kalsium dan vitamin D untuk membantu menjaga kesehatan tulang.

### **4. Hipertensi**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara signifikan. Lansia cenderung lebih rentan terhadap hipertensi, karena tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

Meski begitu, hipertensi bukanlah penyakit yang bisa disepelekan. Pasalnya, tekanan darah tinggi yang kronis dapat menyebabkan masalah serius pada jantung, pembuluh darah, ginjal, bahkan hipertensi dapat menyebabkan stroke.

Untuk mencegah atau menurunkan tekanan darah tinggi, pastikan kamu mengikuti tips berikut:

- a. Batasi konsumsi garam dan alkohol
- b. Berolahraga setiap hari, termasuk kombinasi aktivitas aerobik intensitas sedang hingga berat, fleksibilitas dan peregangan, serta penguatan otot
- c. Periksa tekanan darah secara teratur
- d. Hindari makanan tinggi lemak jenuh dan gula. Gantilah dengan buah-buahan dan sayuran
- e. Berhenti merokok, sebab nikotin dapat meningkatkan tekanan darah dan detak jantung
- f. Kelola stres dengan baik

## **5. Penyakit Saraf Motorik**

Penyakit saraf motorik, seperti ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis) atau juga dikenal sebagai penyakit Lou Gehrig, adalah gangguan neurodegeneratif yang memengaruhi sel-sel saraf motorik di sistem saraf pusat. Penyakit ini dapat menyebabkan kelemahan otot, kesulitan berbicara, menelan, dan bahkan bernapas.

Faktanya, penyakit saraf ini lebih banyak menyerang pria dibandingkan wanita dan paling sering terjadi pada orang yang berusia antara 50 dan 70 tahun.

Sayangnya, saat ini belum ada obat yang dapat menyembuhkan penyakit saraf motorik, namun beberapa pengobatan dapat meminimalkan gejala dan memperlambat perkembangan kondisi tersebut.

Oleh karena itu, jika kamu mengalami gejala penyakit saraf motorik, penting untuk segera konsultasi ke dokter saraf untuk diagnosis dan perencanaan perawatan yang tepat.

## **6. Penyakit Jantung**

Menurut CDC, penyakit jantung masih menjadi penyakit yang dapat menyebabkan kematian pada lansia atau yang berusia di atas 65 tahun. Penyakit jantung koroner adalah salah satu penyakit jantung yang paling sering terjadi, di mana kondisi ini menyebabkan penyumbatan arteri utama yang memasok darah ke jantung.

Faktor gaya hidup yang buruk dan kondisi medis tertentu dipercaya dapat menyebabkan penyakit jantung koroner. Faktor risiko tersebut meliputi:

- a. Merokok
- b. Kolesterol Tinggi
- c. Tekanan darah tinggi
- d. Diabetes
- e. Obesitas

Untuk mengurangi risiko penyakit jantung koroner, kamu perlu melakukan perubahan gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur, hindari merokok, dan pastikan kamu mengonsumsi makanan yang seimbang.

## **7. Kolesterol Tinggi**

Kolesterol adalah zat lemak yang dibuat oleh hati dan juga dapat ditemukan di beberapa makanan. Kolesterol tinggi adalah suatu kondisi medis yang terjadi ketika kadar kolesterol “jahat” terlalu banyak di dalam tubuh.

Biasanya tingginya kadar kolesterol tinggi ini terjadi karena gaya hidup yang buruk dan kondisi medis tertentu, seperti:

- a. Merokok
- b. Pola makan yang tidak sehat
- c. Diabetes
- d. Tekanan darah tinggi
- e. Riwayat keluarga stroke atau penyakit jantung
- f. Usia juga dapat meningkatkan peluang kamu terkena kolesterol tinggi, karena risiko penyempitan arteri jauh lebih tinggi

Cara terbaik untuk menurunkan kolesterol tinggi atau mencegahnya adalah dengan hidup sesehat mungkin, termasuk dengan berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan yang sehat, dan hindari minuman beralkohol maupun merokok.

## **8. Penyakit Parkinson**

Penyakit Parkinson adalah suatu kondisi kronis dan progresif yang merusak bagian otak tertentu. Penyebab utama penyakit Parkinson adalah hilangnya sel saraf di bagian otak yang disebut substansia nigra. Hal ini menyebabkan penurunan dopamin, bahan kimia penting di otak.

Penyakit saraf ini paling sering terjadi pada lansia yang gejalanya berupa tremor di salah satu lengan, kaki, rahang, atau kepala dan gejalanya akan berkembang secara bertahap seiring perkembangan penyakit.

Saat gejalanya mulai berkembang, kamu bisa saja mengalami kekakuan tungkai hingga masalah keseimbangan. Saat ini, belum ada obat untuk penyakit Parkinson. Namun, tersedia pengobatan yang dapat mengurangi gejalanya. Oleh