



Persiapan Menghadapi Usia Panjang Sejak Dini

Dwi Endah dan Tim

Kontemplasi



Semua orang jika diberi usia panjang akan melewati fase lansia.

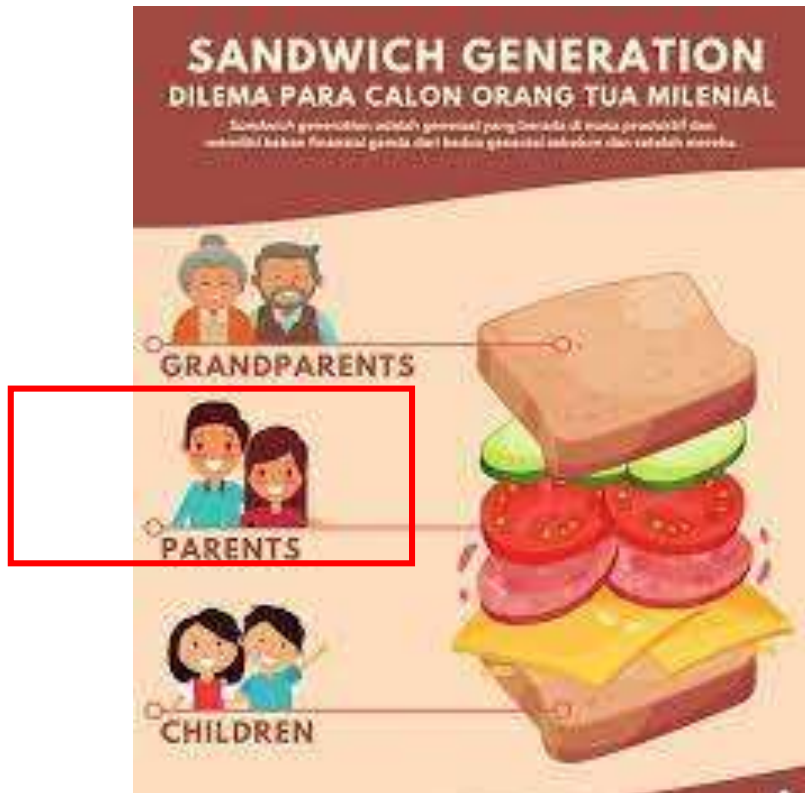
Menjadi tua yang sehat, bahagia dan sejahtera adalah pilihan

sehingga harus diperjuangkan untuk selalu menjaga kesehatan fisik dan mental pribadi maupun mempersiapkan sistem yang ramah lansia

Agar manakala menjadi tua nanti, bisa menjadi lansia yang sehat, bahagia dan sejahtera.

(DE Kurnia, 2018)

Tantangan kondisi saat ini “Sandwich Generation”



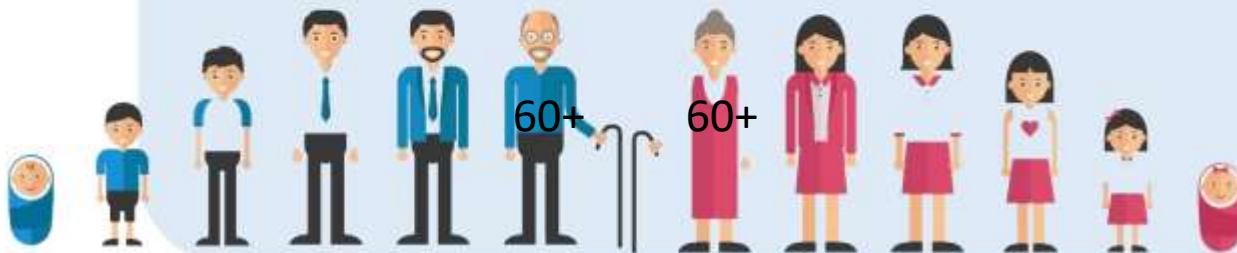
Generasi yang terjepit oleh beban tanggungan dari generasi diatas dan dibawahnya. *(Dorothy Miller)*

Living Longer, Living Healthier

(Hidup lebih lama, hidup lebih sehat)

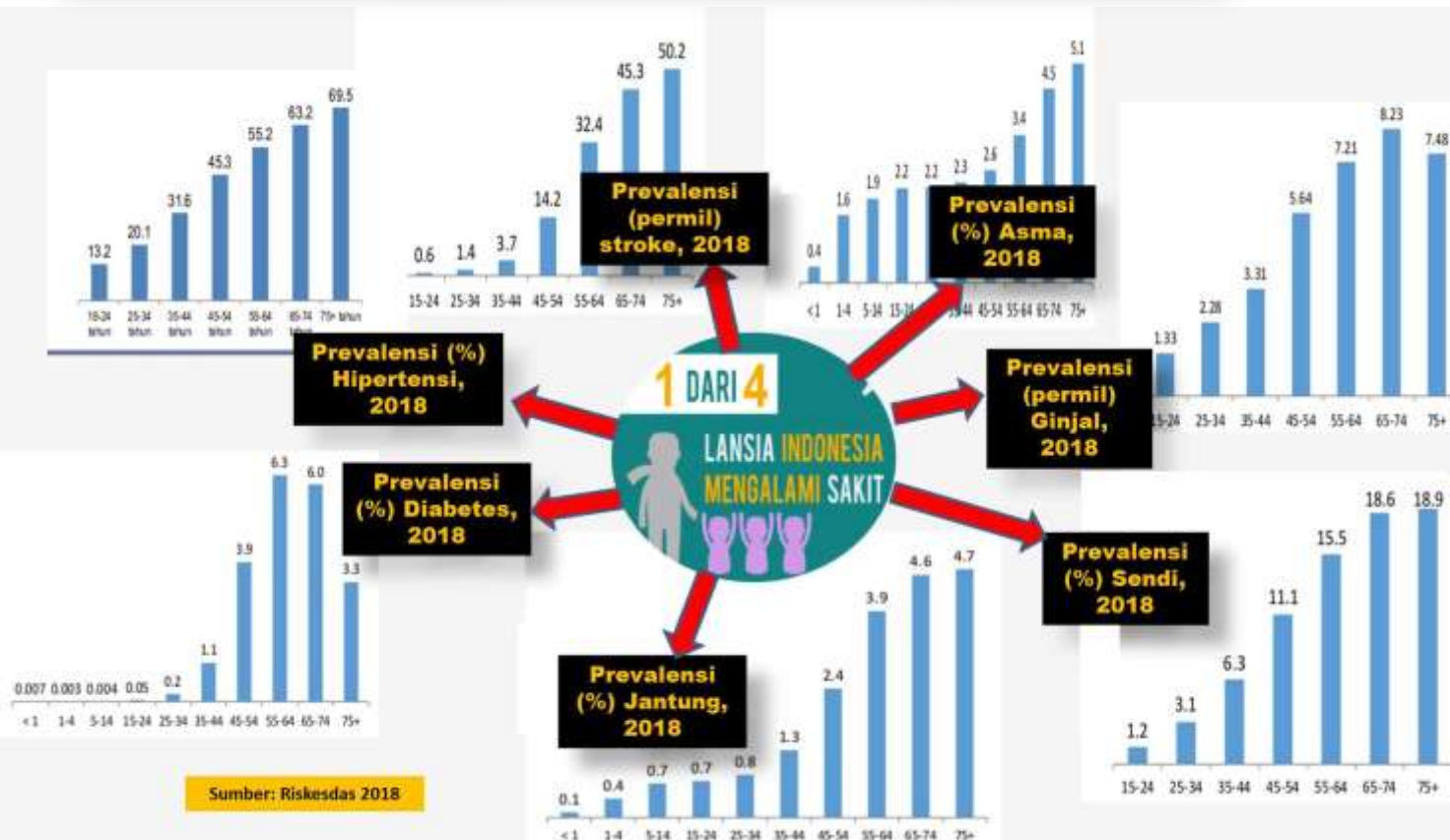
Pendekatan Siklus Hidup (*Life Cycle Approach*):

- Berdasarkan keberadaan, karakteristik, dan kebutuhan manusia sejak lahir hingga akhir hayat.
- Mencegah dan mengurangi risiko kerentanan sejak dini.



Proses penuaan proses yang akan dialami oleh semua orang. Setelah usia 30 tahun, bentuk, komposisi, dan fungsi organ tubuh mulai mengalami penurunan (1% setiap tahun). (Penelitian Andres&Tobin)

MASALAH KESEHATAN LANJUT USIA



(Susenas, 2019)

Sindrom 14 i (Permasalahan Lansia)

1. imobilisasi (kurang gerak)
2. instability (berdiri tidak stabil)
3. incontinance (beseran)
4. intelektual (daya ingat, pikun)
5. infeksi
6. impairment of vision and hearing (gangguan penglihatan, pendengaran)
7. impaction (sulit BAB)
8. isolasi (mengurung diri)
9. inanition (kurang gizi)
10. impecunity (tidak punya uang)
11. iatrogenesis (dampak dari konsumsi obat yang banyak)
12. insomnia (sulit tidur)
13. immune deficiency (penurunan daya tahan tubuh)
14. impotensi (disfungsi ereksi).

Successful Ageing



Terhindar dari
penyakit dan
kecacatan



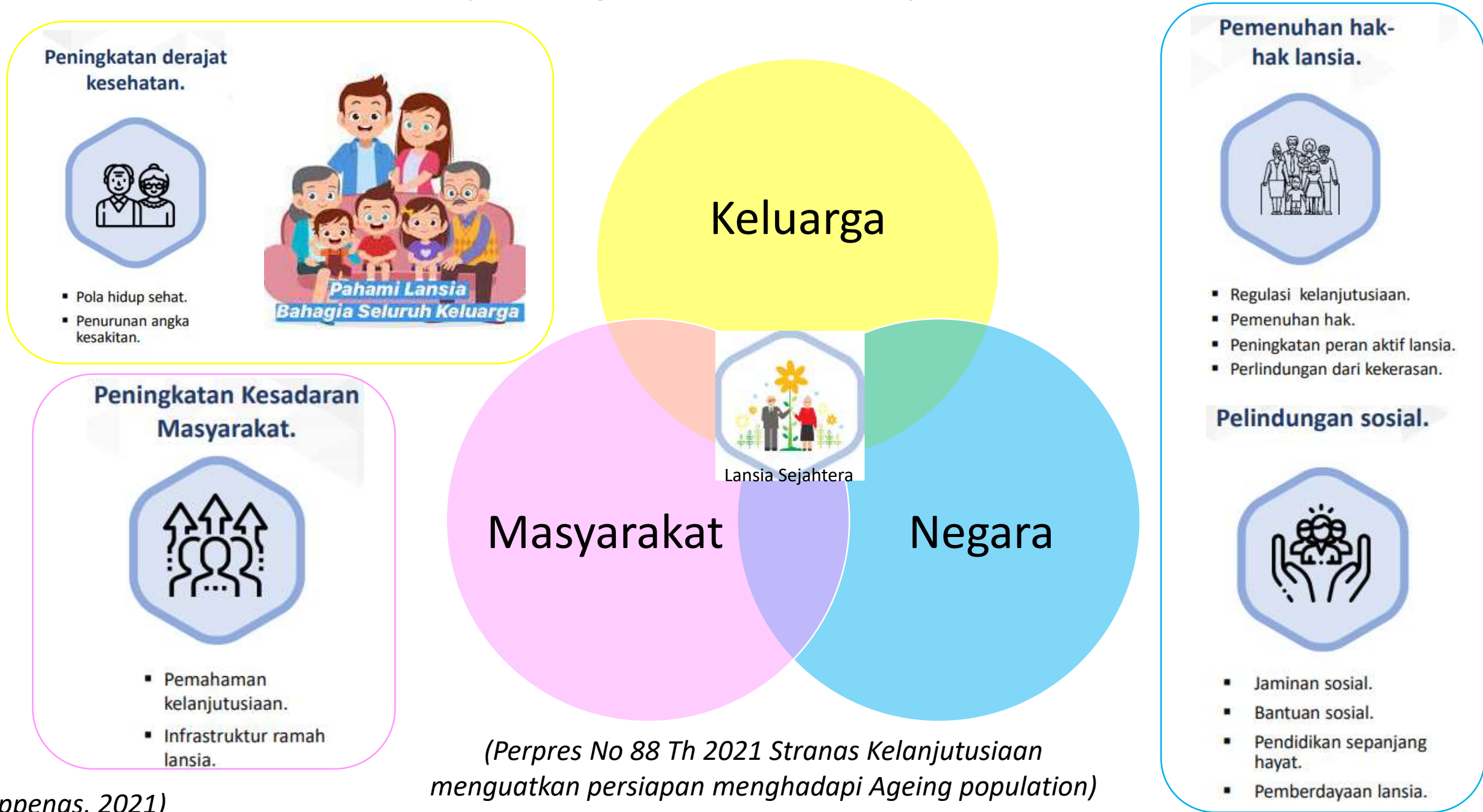
Keterlibatan
social &
spiritual



Fungsi Kognitif
dan fisik yang
baik

Source:
Rowe and Kahn
(1997) model of
successful ageing

Konsep Sinergisitas untuk Kesejahteraan Lansia



Menuju Dusun Ramah Lansia Dusun Karet Pleret Bantul

Indikator Kawasan Ramah Lanjut Usia

1. Ruang terbuka untuk lansia
2. Kemudahan transportasi
3. Rumah yang aman
4. Partisipasi sosial bagi lansia
5. Penghormatan terhadap lansia
6. Pekerjaan ramah lansia
7. Komunikasi dan Informasi
8. Layanan kesehatan & Perawatan Jangka Panjang/LTC



Kampung Ramah Lansia
Model pendekatan
dalam
mewujudkan
kawasan ramah
lanjut usia



Kampung Ramah Lansia : wilayah, keluarga dan masyarakat dengan fasilitas yang mendukung kebutuhan dan mendorong lansia untuk hidup secara aktif.

#1 Taman Ramah Lansia

Ruang Terbuka untuk Lansia



- Taman Ramah Lansia merupakan ruang terbuka dalam mendukung kawasan ramah Lansia. berupa terapi berkebun, kebun gizi (tanaman sayuran dan buah), papan edukasi peduli lansia.
- Hasil penelitian ada **pengaruh signifikan pemanfaatan taman lansia** dalam peningkatan **pengetahuan** dan **perilaku** masyarakat untuk **peduli lansia**.



#2 Sekolah Lansia

- Dilaksanakan oleh masyarakat, kader, PKK ditujukan untuk lansia
- Model pendidikan informal peningkatan pengetahuan lanjut usia (kurikulum terpadu)



Yang dipelajari dari Sekolah Lansia



Ibadah, syukur
1. Dimensi Spiritual



Senam bersama
2. Dimensi Fisik



Peduli sesama
3. Dimensi Sosial



Terapi stress, terapi marah
4. Dimensi Emosional



Belajar kesehatan, diskusi
5. Dimensi intelektual



Lansia mengajar, ketrampilan, memasak
6. Dimensi vokasional



Berkebun
7. Dimensi Lingkungan



#3 Pelatihan Keluarga Merawat Lansia

- Kegiatan pelatihan bagi keluarga yang merawat lanjut usia. (Pemenuhan ADL)
- Pendekatan Perawatan Jangka Panjang (PJP)



Peran **Keluarga** Terhadap Lansia

Tugas kesehatan keluarga

1. Mengenal masalah kesehatan
2. Mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan
3. Mampu melakukan perawatan bagi anggota keluarga
4. Menyediakan lingkungan kondusif untuk pemeliharaan kesehatan anggota keluarga
5. Mampu menggunakan fasilitas kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan keluarga

(Maglaya et al., 2009)



(Friedman, Bowden, & Jones, 2003)

Mempertahankan penataan kehidupan yang memuaskan

Menyesuaikan terhadap penghasilan yang berkurang

Mempertahankan hubungan pernikahan

Menyesuaian kehilangan pasangan

Mempertahankan ikatan keluarga antargenerasi

Melanjutkan untuk merasionalisasi kehilangan keberadaan anggota keluarga

#3 Pojok Peduli Kepikunan

(Dementia Care Corner) di Posyandu Lansia



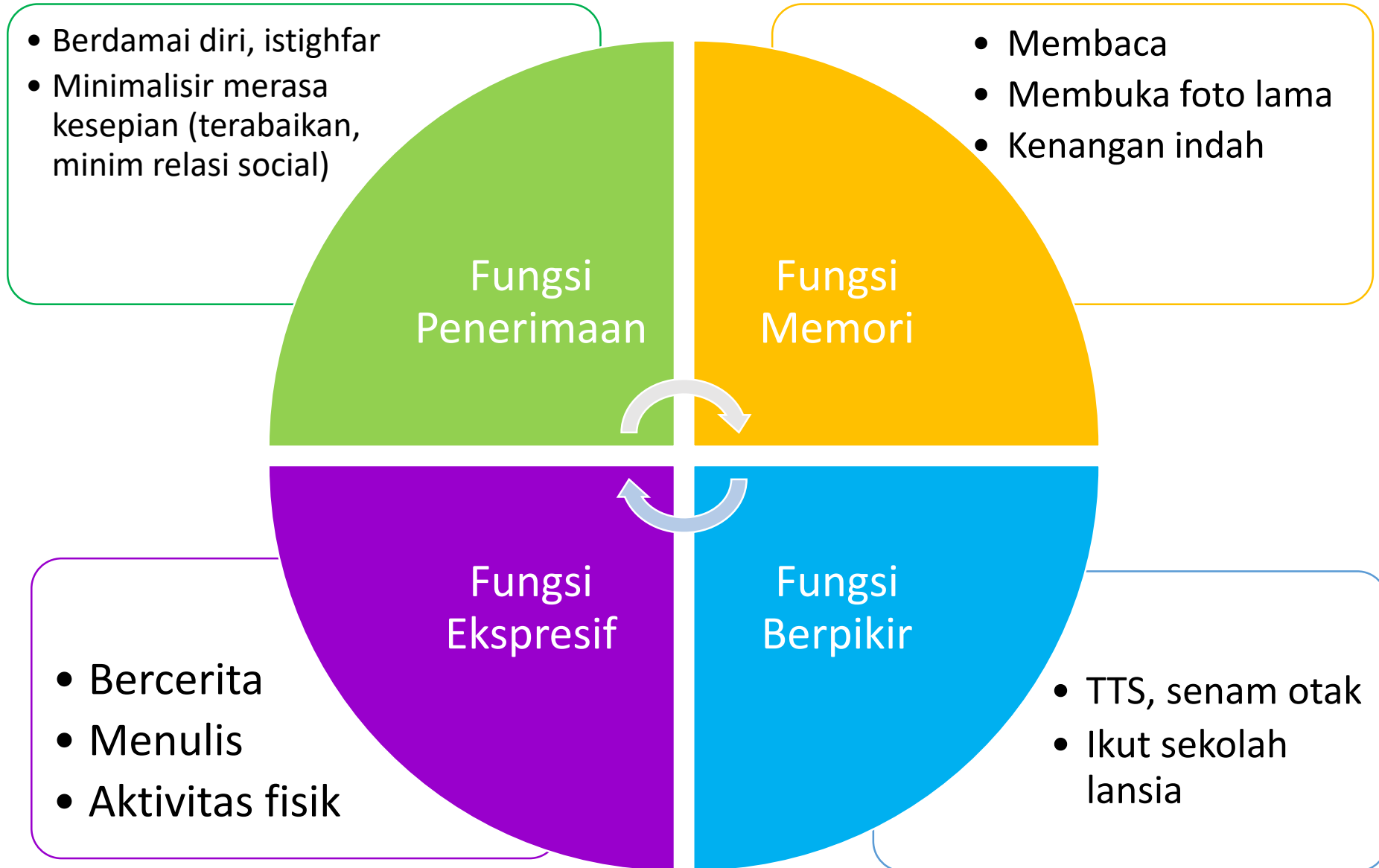
Dementia care corner (DCC) Program khusus untuk kegiatan lanjut usia dengan demensia atau mencegah kepikunan.



Kegiatan dalam bentuk terapi puzzle, art therapy (terapi menggambar) terapi tertawa dll.



Perlambat Penurunan Fungsi Kognitif



#4 I love You Simbah (intergeneration Programs)



Pelibatan remaja dan anak-anak dalam menyayangi lansia.
(edukasi sejak dini pada remaja sayangi lansia (nenek/kakek))



Aksi Karang Taruna Peduli Lansia

Keterlibatan Karang Taruna untuk peduli lansia ditunjukkan dengan partisipasi mereka dalam pembuatan Ecobrick yang hasilnya digunakan untuk mendukung operasional Sekolah Lansia





Persiapan Menghadapi Usia Panjang

RUMUS BAHAGIA

Bersyukur

Aktivitas fisik

Hobby

Aktivitas sosial

Gizi seimbang

Iman ditingkatkan

Atur pikiran



Terima Kasih

