

# *Konsep dan Edukasi Latihan pada Lansia dengan gangguan deficit psikososial*

Oleh :

Lailatuz Zaidah, SST.Ft.,M.Or

Skill Lab Modul Sport and Wellness

# *Pengertian Lansia*



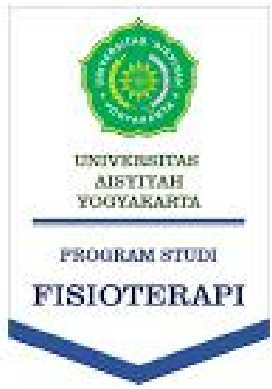
**Lansia** adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

**Menua** atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia.

**Proses menua** (aging) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang salingberinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia.

**Proses menua** merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

# BATASAN LANSIA



- Berdasarkan WHO menjelaskan batasan lansia adalah sebagai berikut :
  - 1) Usia lanjut (elderly) antara usia 60-74 tahun,
  - 2) Usia tua (old) :75-90 tahun, dan
  - 3) Usia sangat tua (very old) adalah usia > 90 tahun.
  
- Depkes RI, menjelaskan bahwa batasan lansia dibagi menjadi tiga katagori, yaitu:
  - 1) Usia lanjut presenilis yaitu antara usia 45-59 tahun,
  - 2) Usia lanjut yaitu usia 60 tahun ke atas,
  - 3) Usia lanjut beresiko yaitu usia 70 tahun ke atas atau usia 60 tahun ke atas dengan masalah kesehatan.

# *CIRI-CIRI LANSIA*

## **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.

## **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

# Lanjutan

### 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.

### 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.

*Ada beberapa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa lansia*

- a. Penurunan Kondisi Fisik
- b. Penurunan Fungsi dan Potensi Seksual
- c. Perubahan Aspek Psikososial (Kecemasan atau ansietas, dan juga insomnia)
- d. Perubahan yang Berkaitan Dengan Pekerjaan
- e. Perubahan Dalam Peran Sosial di Masyarakat
- f. Penurunan Kondisi Fisik

# *Aktifitas Fisik Pada Lansia dengan defisit psikososial*



Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Namun, karena keterbatasan fisik yang dimiliki akibat pertambahan usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis, maka lansia memerlukan beberapa penyesuaian dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Fathmah, 2010)

# *Manfaat aktivitas fisik*

## 1). Manfaat fisik/biologis

- (a). Menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal
- (b). Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
- (c). Menjaga berat badan ideal
- (d). Menguat tulang dan otot
- (e). Meningkatkan kelenturan tubuh
- (f). Meningkatkan kebugaran tubuh



# *Lanjutan*



## 2). Manfaat psikis/mental

- (a). Mengurangi stress, depresi dan cemas
- (b). Meningkatkan percaya diri
- (c). Membangun rasa sportifitas
- (d). Memupuk tanggung jawab
- (e). Membangun kesetiaankawan social

# *Jenis Aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia di Indonesia*



## 1). Ketahanan (Endurance)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan system sirkulasi darah agar tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan, maka perlu dilakukan aktivitas fisik selama 30 menit (4 - 7 minggu per/hari).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih antara lain : (a).Berjalan kaki, (b).

Lari ringan, (c). Senam aerobik low impact, (d). Berkebun dan kerja di taman

## 2). Kelenturan (Flexibility) Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan menjadi lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur), dan membuat sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, maka perlu dilakukan aktivitas fisik selama 30 menit (4 - 7 hari per/minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih antara lain :

(a). Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau hentakan, dan lakukan secara teratur selama 10 - 30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki,

(b). Senam taichi, yoga,

# *Lanjutan*

## 3). Kekuatan (Strength)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, menjaga tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh, serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis (keropos pada tulang). Untuk mendapatkan kelenturan, maka perlu dilakukan aktivitas fisik selama 30 menit (2 - 4 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih antara lain: (a). Push-up, (b). Angkat beban, (c). Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (fitness)

# Praktikum

Setiap Mahasiswa membuat video sebagai bentuk edukasi sebagai promotif dan preventif dalam mencegah terjadinya gangguan psikososial pada Lansia.

Video dibuat yang terbaik dengan diberikan penjelasan



**berADAB**  
*Sebelum*  
**berILMU**

*Terima  
Kasih*