bkkbn

Buku Pegangan Kader

Lansia Tangguh dengan Tujuh Dimensi

DIREKTORAT BINA KETAHANAN KELUARGA LANSIA DAN RENTAN
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
2023

Buku Pegangan Kader

LANSIA TANGGUH
Dengan Tujuh Dimensi

KATA SAMBUTAN

Penuaan penduduk Indonesia kini memerlukan perhatian yang lebih besar. Berdasarkan Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045, pada tahun 2045 penduduk lansia Indonesia diperkirakan akan mencapai hampir seperlima dari seluruh penduduk Indonesia. Proporsi lansia di Indonesia mengalami penurunan 0,34 persen dari 10,82 persen pada tahun 2021 menjadi 10,48 persen pada tahun 2022. Terdapat delapan provinsi yang telah memasuki *ageing population* dimana proporsi lansia di wilayah tersebut telah melampaui 10 persen, yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta 16,69 persen, Jawa Timur 13,86 persen, Bali 13,53 persen, Jawa Tengah 13,07 persen, Sulawesi Utara 12,98 persen, Sumatera Barat 10,79 persen, Sulawesi Selatan 10,65 persen, dan Lampung 10,24 persen (BPS, 2022).

Fenomena *ageing population* dan meningkatnya jumlah pemduduk lansia dapat memberikan dampak positif bagi pemba-

ngunan bangsa. Hal ini hanya dapat terwujud apabila tersedia lansia yang produktif dan sejahtera. Lansia tetap dapat diberdayakan sehingga berperan dalam kegiatan pembangunan dengan memperhatikan fungsi, kearifan, pengetahuan, keahlian, keterampilan, pengalaman, usia, dan kondisi fisiknya, serta terselenggaranya pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial lanjut usia (UUD No. 13 Tahun 1998).

Dengan adanya Undang-Undang Kesejahteraan Lanjut Usia untuk mengakomodasi permasalahan lansia, undang-undang ini menjadi pionir dalam membentuk pandangan pemerintah dan masyarakat terhadap masalah lansia yang mencakup pemenuhan hak dari aspek ekonomi, psikologi, sosial dan kesehatan. Selanjutnya pada tahun 2009, kelompok lansia ini mendapatkan perhatian juga dalam Undang- Undang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (Undang-Undang No. 52 Tahun 2009). Pemerintah menyadari perlu adanya koordinasi lintas sektor antara Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan seluruh pemangku kepentingan demi mewujudkan lanjut usia yang mandiri, sejahtera, dan bermartabat, berdasarkan hal tersebut pemerintah mengeluarkan Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan.

Karena itu Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional melalui kelompok kegiatan Bina Keluarga Lansia mengembangkan Program Lansia Tangguh untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia agar lansia tersebut tetap sehat (baik secara fisik, sosial dan mental), mandiri, aktif dan produktif. Lansia tangguh bukan merupakan beban bagi keluarga, masyarakat dan negara melainkan menjadi suatu

potensi bagi pembangunan keluarga. Sebagai salah satu kepedulian dari BKKBN sesuai tugas pokok dan fungsinya yaitu meningkatkan pembangunan keluarga sesuai amanat Undang- Undang Nomor 52 tahun 2009, maka BKKBN menyusun materi Lansia Tangguh yang komprehensif agar keluarga yang mempunyai lansia maupun lansia itu sendiri mendapatkan informasi yang lengkap sesuai kebutuhan para lansia.

Kami harapkan agar bahan penyuluhan lansia tangguh dapat dimanfaatkan secara maksimal oleh berbagai instansi maupun pemerintah daerah yang menangani lansia dan menghimbau bila dibutuhkan dapat menambah muatan lokal sesuai kebutuhan masing-masing instansi atau daerah.

Jakarta, Februari 2023
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga,

Nopian Andusti, S.E., M.T.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayah- Nya maka “Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh dengan Tujuh Dimensi” sebagai bahan penyuluhan Program Bina Keluarga Lansia dapat tersusun dengan baik, hingga saat ini memasuki Edisi Cetakan Keempat. Buku Pegangan Lansia Tangguh dengan Tujuh Dimensi ini terdiri atas dua jenis, yakni Buku Pegangan untuk Kader serta Buku Pegangan untuk Fasilitator. Buku ini merupakan Buku Pegangan bagi Kader pengelola Program Bina Keluarga Lansia (BKL) di lapangan sebagai bahan penyuluhan untuk keluarga lansia serta lansia itu sendiri yang menjadi anggota BKL.

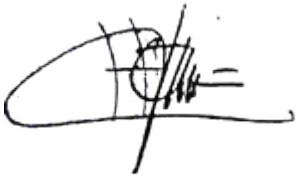
Penerbitan Buku Pegangan Kader ini bertujuan agar materi Lansia Tangguh dengan Tujuh Dimensi dapat disampaikan secara lengkap dan menyeluruh kepada sasaran, baik melalui kader maupun fasilitator. Kami juga berharap buku ini dapat dijadikan acuan saat melakukan penyuluhan secara integratif

dengan dinas atau instansi lain. Hal ini dikarenakan, buku ini disusun oleh narasumber yang berasal dari multi profesi, lintas sektoral serta instansi terkait yang bergabung sebagai penggiat kelanjutusiaan.

Kami berharap “Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh dengan Tujuh Dimensi” ini dapat bermanfaat bagi seluruh instansi, organisasi, maupun pemerhati serta penggiat Lansia yang secara terus-menerus melakukan pelayanan, perlindungan serta pemberdayaan Lansia di Indonesia. Masukan dan kritikan membangun akan kami terima dengan senang hati demi perbaikan dan kesempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada Tim Penyusun yang telah berkontribusi sehingga buku ini dapat tersusun dengan baik dan dapat dimanfaatkan oleh banyak pihak.

Jakarta, Februari 2023
Direktur Bina Ketahanan
Keluarga Lansia dan Rentan,



Erisman, S.Si, M.Si

TIM PENYUSUN

PENGARAH
- Prof. dr. Fasli Jalal, Ph.D, Sp.GK
- Prof. Dr. Saparinah Sadli, Psi

TIM EDITOR
- Prof. Tri Budi. W. Rahardjo
- Dr. Sudibyo Alimoeso, MA Dr. Ir. Adhi Santika, MS, SH
- Nurlaila Susilowati, SKM, MKes
- Dra. Elly Irawan, MS, Psikolog
- dr. Elsa Pongtuluran, M.Kes.

TIM PENULIS
- Prof. Tri Budi. W. Rahardjo
- Prof. Dr. Clara M. Kusharto, M.Sc
- Dr. dr. Nugroho Abikusno, M.Sc
- Dr. Ir. Adhi Santika, MS, SH
- Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psikolog
- dr. Upik Rukmini, MKM
- dr. D. Dian Indahwati, Sp.OG
- Dra. Juny Gunawan
- Evita Djaman, M.Psi., Psikolog
- Ismet Syaifullah, AKS, MM
- Drs. Furqan Ia Faried, MA
- Retno Dwi Sulistyowati, SH. MH
- Lenny Widjaya, BSc

- Nurlaila Susilowati, SKM, MKes
- Dra. Elly Irawan, MS, Psikolog
- Kartono Donousodo, SH, M.Pd
- dr. Elsa Pongtuluran, M.Kes
- Erika Herry, S.Si.

KONTRIBUTOR

- Hartatik Sulistyoningsih, S.Kom, M.Eng
- Sistha Atisomya, S.Psi, M.Si.
- Hemiliana Dwi Putri, S.Psi., Psi.
- Rany Widashanti, S.Sos., M.Si.
- Nia Yuleyantye, SH
- Kresnawati, S.Sos..,M.Si.
- Putrie Vidya Puspita, S.I.Kom, M.Si.
- Ferdinando Lucas, S.Sos., M,Si.
- Ema Florenta Sinuhaji, S.Gz., MHAPL
- Salma Annisa Rachmadewi, S.K.M.
- Luthfiah, S.K.M.
- Inggar Rahmi Irwanti, Amd.
- Annisa Noor R, S.Si.
- Fajar Rianto
- Jelita Panggabean, Amd.Ak

ILUSTRATOR

wawthesign

TATA LETAK

wawthesign dan Divia

DAFTAR ISI

01
Kebijakan Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh **(2–19)**

02
Konsep Dasar Lansia Tangguh **(20–33)**

03
Lansia Tangguh Dimensi Spiritual **(34–45)**

04
Lansia Tangguh Dimensi Intelektual **(46–57)**

05
Lansia Tangguh Dimensi Fisik **(58–87)**

06
Lansia Tangguh Dimensi Emosional **(88–107)**

07
Lansia Tangguh Dimensi Sosial Kemasyarakatan **(108–119)**

08
Lansia Tangguh Dimensi Vokasional **(120–135)**

09
Lansia Tangguh Dimensi Lingkungan **(136–151)**

10
Mekanisme Kerja Kelompok BKL **(152–177)**

11
Teknik Penyuluhan Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh di Kelompok Bkl **(178–191)**

12
Petunjuk Stimulasi Otak **(192–222)**

KEBIJAKAN PEMBANGUNAN KELUARGA LANSIA TANGGUH

APA YANG DISEBUT DENGAN KELUARGA?

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. (UU No. 52 Tahun 2009)

Keluarga merupakan tempat belajar dalam menanamkan nilai-nilai moral dan dalam mengenal diri sebagai makhluk sosial.

Keluarga yang berketahanan dan mampu melaksanakan fungsi-fungsi keluarga dapat menjadi landasan dalam mewujudkan keluarga bahagia sejahtera.

MENGAPA KELUARGA PENTING BAGI KEHIDUPAN LANSIA?

Lansia akan lebih merasa lebih bahagia bila hidup dalam lingkungan keluarga, anak, cucu, dan akan lebih terlayani, terawat, serta terlindungi.

Pemerintah telah menetapkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021 Tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan untuk mewujudkan lansia yang mandiri, sejahtera dan bermartabat. Strategi Nasional (Stranas) Kelanjutusiaan meliputi :

1. Peningkatan perlindungan sosial, jaminan pendapatan, dan kapasitas individu
2. Peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia
3. Pembangunan masyarakat dan lingkungan ramah lansia
4. Penguatan kelembagaan pelaksana program kelanjutusiaan
5. Penghormatan, perlindungan dan pemenuhan terhadap hak lansia

BKKBN diamanatkan melalui Program Pembangunan Keluarga yang tercantum pada Undang-undang Nomor 52 tahun 2009 tentang Perkembangan dan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, khususnya pada pasal 48 huruf c, merupakan salah satu upaya komprehensif dari pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap produktif dan berguna bagi keluarga dan masyarakat dengan pemberian kesempatan untuk berperan dalam kehidupan keluarga.

Oleh karena itu **keberadaan Lansia,** khususnya Lansia tangguh sangat penting bagi terwujudnya **pembangunan keluarga**.

SIAPA YANG DISEBUT LANSIA

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. (UU. No. 13 Tahun 1998).

Kategori Lansia dapat dibagi menjadi 3 kelompok

(WHO, 2013) sebagai berikut.

- Lansia muda : usia 60–69 tahun
- Lansia dewasa : usia 70–79 tahun
- Lansia tua : usia lebih atau sama dengan 80 tahun

SIAPA YANG DISEBUT LANSIA TANGGUH

Lansia tangguh adalah seseorang atau kelompok lansia yang sejahtera dalam 7 dimensi lansia tangguh yaitu spiritual, fisik, intelektual, emosional, sosial kemasyarakatan, vokasional dan lingkungan (*International Council on Active Ageing,* 2013) dalam rangka mewujudkan lansia yang sejahtera, mandiri dan bermartabat.

BAGAIMANA KONDISI PENDUDUK LANSIA?

- Jumlah penduduk lansia pada tahun 2022 yaitu 10,48 persen dari seluruh penduduk Indonesia.
- Rata-rata Usia Harapan Hidup Indonesia adalah 71,85 tahun.
- Selama lima tahun terakhir, rasio ketergantungan lansia terus meningkat dari 14,49 pada tahun 2018 menjadi 16,09 di tahun 2022.
- Pada umumnya, penyakit yang dialami lansia merupakan penyakit yang tidak menular, bersifat degeneratif, atau disebabkan oleh faktor usia, misalnya penyakit jantung, diabetes mellitus, *stroke*, rematik dan cidera.
- Angka kesakitan lansia sebesar 20,71 persen pada tahun 2022 dan Angka kesakitan lansia penyandang disabilitas dua kali lebih besar dibandingkan lansia non disabiitas.

Sumber : BPS (2022)

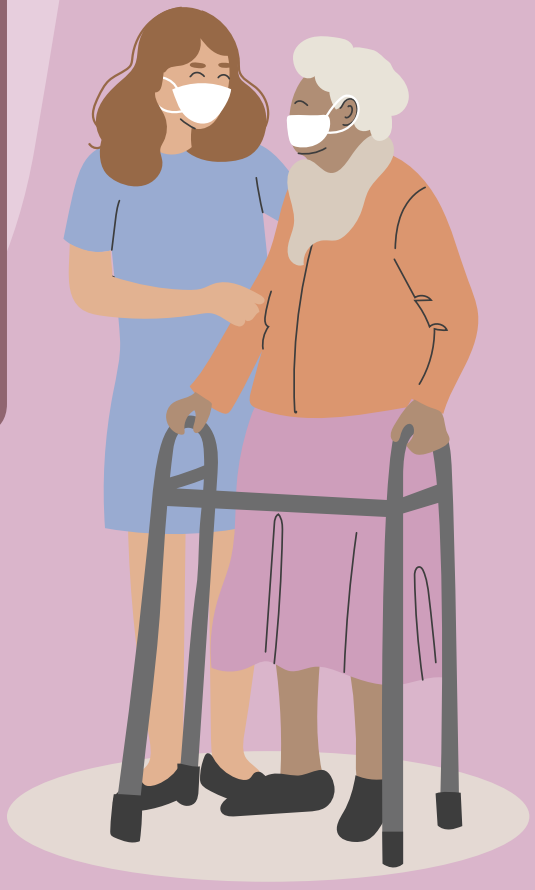
Penduduk Lansia di Indonesia dari tahun ke tahun meningkat jumlahnya. Pada satu sisi jumlah Lansia yang besar dapat menjadi suatu sumber daya yang dapat dimanfaatkan.

Di sisi lain, jumlah Lansia yang besar merupakan satu tantangan guna meningkatkan kualitas Lansia.

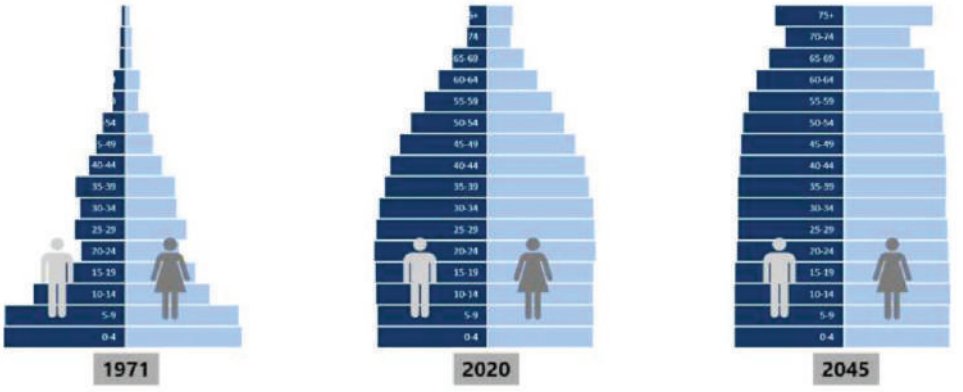
Data menunjukkan bahwa lebih dari separuh (52.32%) lansia perempuan berstatus menjanda dan pada umumnya tidak menikah lagi.

Adapun lansia laki-laki hampir semua berstatus menikah (84.25%) dan kemungkinan telah ada yang merawat mereka.

Sumber : BPS (2022)



Isu strategis mencakup keadaan sepanjang siklus kehidupan manusia yang terkait dengan Program Pembangunan Keluarga



Sumber: Hasil Sensus Penduduk 1971, Sensus Penduduk 2020, dan Proyeksi Penduduk 2045

Sumber: BPS, Susenas 2009, 2011-2022, dan Sensus Penduduk 2010

PROGRAM PEMBANGUNAN KELUARGA

KETAHANAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA

Pembangunan keluarga menggunakan Pendekatan Siklus Hidup, yaitu mulai dari masa kehamilan, masa kelahiran, balita, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia

MENGAPA KELUARGA PENTING BAGI KEHIDUPAN LANSIA?

Pembangunan keluarga dilandasi oleh kebijakan yang didasarkan pada Undang-undang Nomor 52 Tahun 2009. Pada pasal 47 yaitu kebijakan pembangunan keluarga melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga untuk mendukung keluarga agar dapat melaksanakan fungsi keluarga secara optimal dalam mewujudkan lansia yang sejahtera, mandiri dan bermartabat.

BAGAIMANA PERAN KELUARGA DALAM PENGUATAN PROGRAM PEMBANGUNAN KELUARGA LANSIA?

1. Mengembangkan potensi keluarga termasuk Lansia, anggota keluarga yang memiliki Lansia seyogyanya selalu berupaya memberikan peluang, bimbingan, dan motivasi untuk membantu Lansia mengembangkan potensinya.
2. Mengembangkan sosial dan ekonomi keluarga, Lansia dapat diberdayakan untuk membantu mengembangkan usaha ekonomi keluarga antara lain dengan memanfaatkan kemampuan dan ketrampilan sesuai dengan minat Lansia.
3. Penyemaian 8 fungsi keluarga; Lansia dapat diberdayakan untuk membantu upaya penerapan penanaman nilai-nilai dalam 8 fungsi keluarga kepada anak dan cucu.

8 FUNGSI KELUARGA

1. Fungsi Agama

Nilai moral yang terkandung di dalam fungsi agama adalah keimanan, ketaqwaan, kejujuran, kepedulian, tenggang rasa, rajin, keshalehan, ketaatan, suka menolong, disiplin, sopan santun, kesabaran, keikhlasan dan kasih sayang.

2. Fungsi Sosial Budaya

Nilai moral yang terkandung dalam fungsi sosial budaya adalah toleransi dan saling menghargai, gotong royong, sopan santun, kebersamaan dan kerukunan, kepedulian, kebangsaan atau nasionalisme.

3. Fungsi Cinta Kasih

Nilai moral yang terkandung dalam fungsi cinta kasih adalah empati, keakraban, keadilan, pemaaf, kesetiaan, suka menolong, dan tanggung jawab

4. Fungsi Perlindungan

Nilai moral yang terkandung dalam fungsi perlindungan adalah rasa aman, pemaaf, tanggap, tabah, dan kepedulian.

5. Fungsi Reproduksi

Nilai moral yang terkandung dalam fungsi reproduksi adalah bertanggung jawab, sehat, dan keteguhan.

6. Fungsi Sosialisasi Pendidikan

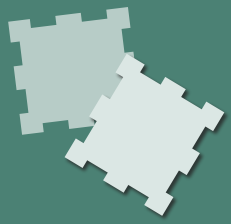
Pembentukan karakter sehingga menjadi sumber daya manusia yang ulet, kreatif, bertanggung jawab, dan berbudi luhur. Nilai moral yang terkandung dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan adalah percaya diri, luwes, bangga, rajin, kreatif, bertanggung jawab, dan kerjasama.

7. Fungsi Ekonomi

Nilai moral yang terkandung dalam fungsi ekonomi adalah hemat, teliti, disiplin, kepedulian, dan keuletan.

8. Fungsi Pemeliharaan Lingkungan

Nilai moral yang terkandung dalam fungsi pemeliharaan lingkungan adalah kebersihan dan disiplin.



APA YANG DISEBUT PROGRAM PEMBANGUNAN LANSIA TANGGUH?

Suatu program pembangunan keluarga Lansia tangguh yang dilaksanakan melalui penerapan 7 dimensi lansia tangguh: dimensi spiritual, dimensi intelektual, dimensi fisik, dimensi emosional, dimensi sosial kemasyarakatan, dimensi vokasional, dan dimensi lingkungan

1. Tujuan pembangunan keluarga lansia tangguh

Meningkatkan kualitas Lansia dan pemberdayaan keluarga rentan sehingga mampu berperan dalam kehidupan keluarga.

2. Kebijakan pembangunan keluarga Lansia tangguh

- Pengembangan kemitraan
- Penguatan komitmen para pengelola dan pelaksana
- Pemberdayaan keluarga dalam pembinaan Lansia tangguh
- Peningkatan akses dan kualitas pelayanan
- Peningkatan kemampuan penggunaan teknologi informasi (IT)

3. Strategi pembangunan keluarga Lansia tangguh

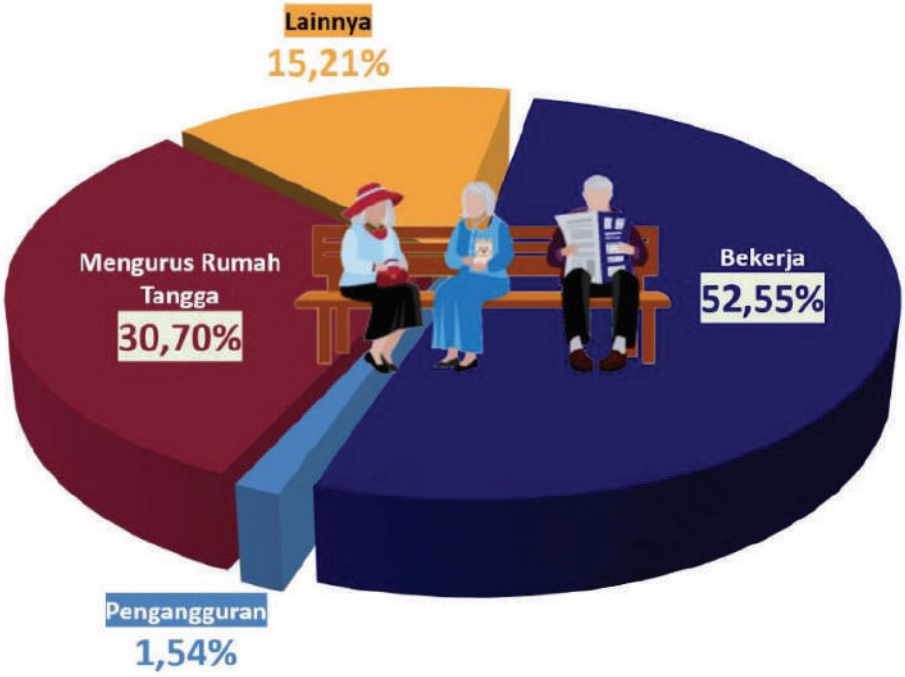
- Meningkatkan advokasi dan sosialisasi tentang pembangunan keluarga Lansia tangguh
- Meningkatkan kepedulian dan peran serta mitra.
- Meningkatkan dukungan operasional dan dukungan keberlangsungan program
- Memberdayakan keluarga yang mempunyai Lansia.
- Pemanfaatan aplikasi Golantang bagi keluarga lansia dan lansia.

BAGAIMANA PERAN LANSIA TANGGUH DALAM PEMBANGUNAN KELUARGA?

1. Sebagai motivator bagi keluarga yang mempunyai Lansia agar tetap sehat, kuat, sepanjang siklus hidup
2. Menjadi *Grand parenting* (pengasuhan kakek-nenek) bagi anak cucu khususnya keluarga muda
3. Mengembangkan ekonomi produktif bagi keluarga Lansia dan Lansia.

Melalui program pembangunan keluarga yang komprehensif dapat **meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan keluarga** guna mewujudkan Lansia tangguh yang **sehat, aktif, produktif, dan mandiri**

KONSEP DASAR LANSIA TANGGUH



Sumber: BPS, Sakernas Agustus 2022

Lebih dari separuh lansia (52,55 persen) masih bekerja dan sebesar 86,19 persen lansia bekerja di sektor informal. Lansia yang bekerja cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami gangguan emosisonal daripada lansia yang tidak bekerja (Nuraini, 2019). Tiga dari empat lansia yang bekerja merupakan pekerja rentan.

Sekitar satu dari lima lansia di Indonesia mengalami sakit. Lansia pada umumnya memerlukan waktu yang lama dalam proses penyembuhannya akibat kemunduran fungsi organ dan penurunan imunitas tubuh. Kondisi tersebut dapat diatasi dengan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan implementasi 7 dimensi lansia tangguh dalam mewujudkan lansia yg sehat, aktif, mandiri dan bermartabat.

APA YANG DISEBUT DENGAN MENUA?

Proses alamiah yang terjadi di dalam kehidupan manusia sebagai proses kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap, yang disertai penurunan fungsi yang menyebabkan lansia lebih rentan terserang penyakit.

Perubahan apa yang terjadi pada proses menua?

1. Perubahan biologis (fisik)

Perubahan biologis berupa perubahan pada sel, sistem syaraf, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem jantung dan pembuluh darah, sistem pernafasan, sistem genital (alat reproduksi) dan saluran kemih, sistem hormonal, fungsi kulit, sistem otot dan tulang, dan sistem pencernaan mulai dari pengunyahan sampai pencernaan di lambung dan usus.

2. Perubahan psikososial

Perubahan dari segi psikososial (psikis & sosial) meliputi perubahan cara hidup, kondisi ekonomi, jabatan, rasa kesepian, kehilangan hubungan dengan anggota keluarga atau teman, perubahan konsep diri serta kesadaran akan kematian. Hal tersebut tidak lepas dari peran Lansia secara pribadi, dalam keluarga, masyarakat, dan pekerjaan.

3. Perubahan spiritual

Makin tua seseorang akan mengalami perubahan dalam kehidupan spiritual-nya, sehingga makin mensyukuri kehidupan dengan mendekatkan diri dengan Sang Pencipta. Berbagai kegiatan keagamaan baik pribadi maupun kelompok dilakukan oleh Lansia. Perubahan kehidupan spiritual ini dipengaruhi oleh nilai yang dianut sesuai dengan keyakinan dan budaya di mana Lansia berada.

APA UPAYA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENGATASI BERBAGAI PERUBAHAN PADA LANSIA?

Berbagai perubahan tersebut menimbulkan kerentanan pada Lansia.

Kondisi rentan dapat dicegah dengan perilaku hidup sehat dan kesejahteraan yang memadai sejak dalam kandungan.

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi perubahan pada proses menua adalah dengan menerapkan 7 dimensi Lansia tangguh yaitu dimensi spiritual, intelektual, fisik, emosional, sosial kemasyarakatan, vokasional, dan lingkungan.

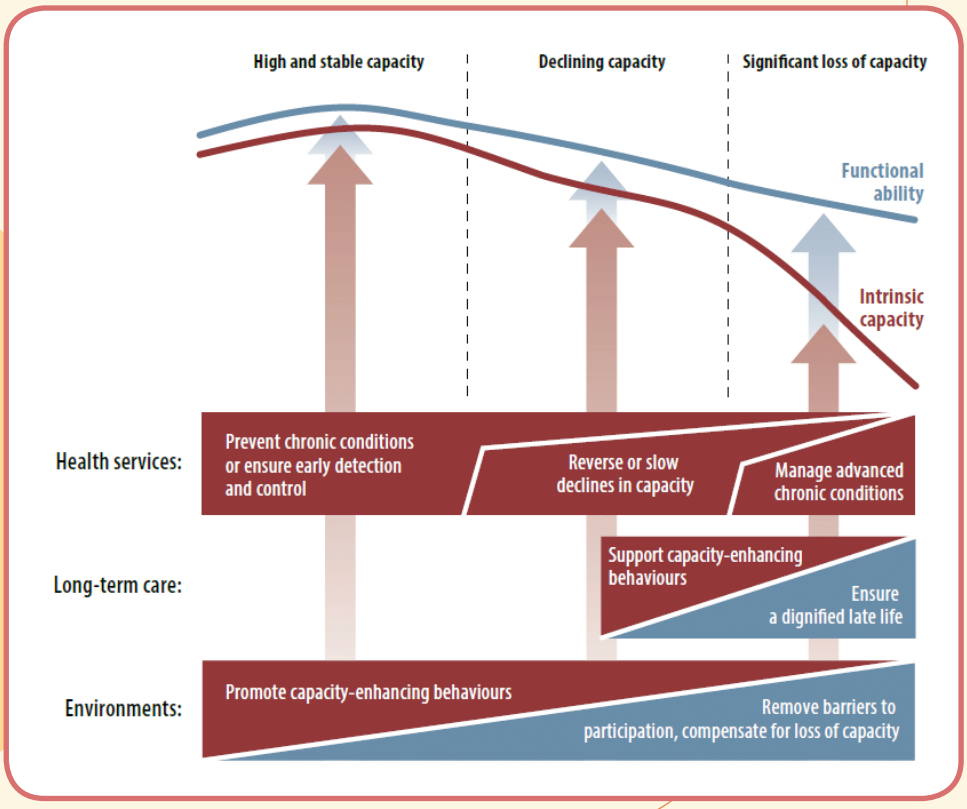
SIAPA YANG DISEBUT LANSIA TANGGUH?

Lansia Tangguh adalah seseorang atau kelompok Lansia yang tetap sehat (secara fisik, sosial, dan mental), mandiri, aktif, dan produktif.

Lebih lanjut menurut **WHO (2002)**, kata "aktif" berarti penduduk Lansia tetap berpartisipasi dalam kegiatan sosial, ekonomi, budaya, spiritual dan kegiatan-kegiatan kemasyarakatan lainnya dan bukan berarti hanya kemampuan untuk aktif secara fisik serta berpartisipasi dalam angkatan kerja semata.

Konsep aktif dan produktif bertujuan meningkatkan umur lansia dalam keadaan sehat dan kualitas hidup yang prima. Pengertian sehat berarti sehat secara fisik, mental, dan sosial serta untuk mempertahankan kemampuan fungsional yang memampukan manusia untuk menjadi dan melakukan hal-hal yang bernilai dalam kehidupan sehari hari **(WHO, 2015)**.

Penduduk Lansia yang telah pensiun dari pekerjaannya pun dapat tetap berpartisipasi aktif baik dalam **keluarga, masyarakat maupun negara dengan berbagai cara.**



Menjadi Lansia sehat berarti akan bisa tetap aktif, sebaliknya menjadi Lansia aktif bisa tetap sehat.

Menua aktif adalah suatu proses memanfaatkan peluang kesehatan, partisipasi dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidup di masa tua.

Pentingnya upaya mewujudkan Lansia tangguh

Lansia tangguh dapat diwujudkan melalui tindakan: promotif (promosi), preventif (pencegahan), kuratif, dan (pengobatan), rehabilitatif (pemulihan)

Sehingga Lansia bisa tetap sehat, aktif, produktif, dan mandiri.

Berbagai penyakit pada masa tua dapat dihindari dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

PHBS

PHBS harus dimulai dari diri sendiri, keluarga dan masyarakat mencakup:

- memelihara kehidupan spiritual
- mempertahankan kemampuan intelektual
- memelihara keseimbangan emosi
- memandang hidup secara positif
- merawat kesehatan secara teratur sesuai dengan kondisi
- menerapkan pola makan sehat
- olahraga teratur
- istirahat cukup
- memeriksakan kesehatan secara berkala
- fisioterapi bila diperlukan
- bersilahturahim dan berperan di masyarakat serta berupaya mandiri dari segi ekonomi

Untuk mewujudkan lansia tangguh, setiap lansia harus yakin dan percaya terhadap 4 pernyataan sebagai berikut.

1. Saya percaya bahwa Lansia tangguh dapat diwujudkan
2. Saya mampu berperilaku hidup sehat (fisik, mental, sosial)
3. Saya adalah Lansia mandiri
4. Saya akan berusaha menjadi Lansia tangguh

APA SAJA MATERI UNTUK MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH BERDASARKAN 7 DIMENSI?

1. Lansia tangguh dimensi spiritual
2. Lansia tangguh dimensi intelektual
3. Lansia tangguh dimensi fisik
4. Lansia tangguh dimensi emosional
5. Lansia tangguh dimensi sosial kemasyarakatan
6. Lansia tangguh dimensi vokasional
7. Lansia tangguh dimensi lingkungan

BAGAIMANA KETERKAITAN 7 DIMENSI LANSIA TANGGUH DENGAN 8 FUNGSI KELUARGA?

Upaya mewujudkan Lansia tangguh sejalan dengan kebijakan Pembangunan Keluarga melalui Ketahanan Keluarga. Kebijakan tersebut dimaksudkan untuk mendukung penerapan 8 fungsi keluarga secara optimal (Undang-undang RI No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga).

Keterkaitan antara 7 dimensi Lansia tangguh dan 8 fungsi keluarga dalam pembangunan keluarga adalah sebagai berikut

1.	Fungsi Agama	→	Dimensi Spiritual
2.	Fungsi Sosial Budaya	→	Dimensi Sosial Kemasyarakatan
3.	Fungsi Cinta Kasih	→	Dimensi Emosional
4.	Fungsi Perlindungan	→	Dimensi Sosial Kemasyarakatan
5.	Fungsi Reproduksi	→	Dimensi Fisik
6.	Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan	→	Dimensi Intelektual
7.	Fungsi Ekonomi	→	Dimensi Vokasional
8.	Fungsi Lingkungan	→	Dimensi Lingkungan

LANSIA TANGGUH DIMENSI SPIRITUAL

Manusia adalah makhluk yang ber-Tuhan Setiap orang percaya akan adanya kekuatan di luar kemampuan manusia. Kekuatan tersebut dalam agama disebut dengan Tuhan Yang Maha Kuasa.

APA PERAN AGAMA BAGI KEHIDUPAN LANSIA?

Hampir semua orang yang memasuki usia lanjut atau masa pensiun mengalami gangguan mental psikologis. Hal itu terjadi terutama kepada orang yang kurang siap menghadapi perubahan dalam kehidupannya. Pada kondisi semacam itu sangat diperlukan bimbingan penguatan dimensi spiritual.

Tanda-tanda gangguan mental psikologis pada Lansia:

Kecemasan & ketakutan

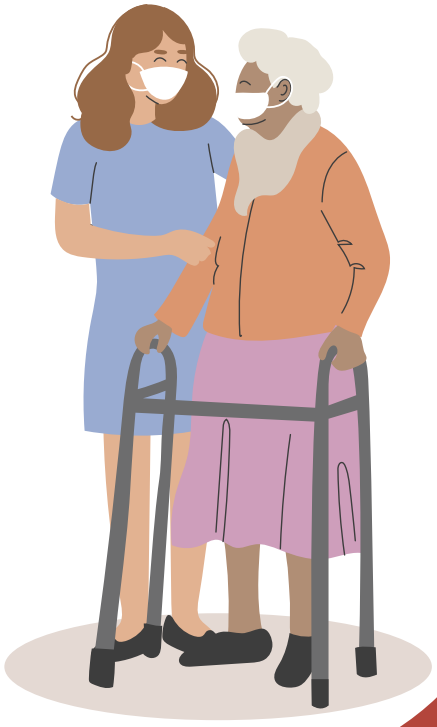
Munculnya perasaan cemas dan takut karena menghadapi ketidakpastian dalam menghadapi masa depan yang berubah jauh dari masa-masa sebelumnya.

Sering mengenang masa lalu

Salah satu sikap dan perilaku Lansia adalah suka bercerita panjang dan berulang tentang kondisi masa lalu (bernostalgia). Mengapa demikian? Karena masa lalu tersebut dia rasakan sebagai suatu kesuksesan.

Untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan para Lansia, dilakukan bimbingan agama. Melalui bimbingan agama, Lansia melatih diri untuk:

1. menjadi pendengar yang baik, berbicara seperlunya, dan lebih banyak berbicara kepada Tuhan melalui dzikir, istighfar, membaca ayat-ayat kitab suci
2. meminta ampunan Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala kekhilafan di masa lalu
3. membaca doa-doa, dan bacaan-bacaan kepada Tuhan yang diyakininya, sehingga sebagian besar ucapan dan bicaranya terarah dalam koridor ajaran agama



Dengan demikian, peran agama bagi Lansia adalah:

- memberikan ketenangan dan kenyamanan batiniah
- meningkatkan kepasrahan, tawakal, dan kesabaran
- memperbaiki hubungan dengan Tuhan
- memperbaiki hubungan dengan sesama manusia dan alam semesta

APA PENTINGNYA PEMAHAMAN KEBERADAAN & KEKUASAAN TUHAN?

Pemahaman terhadap keberadaan dan kekuasaan Tuhan disebut keimanan. Keimanan merupakan fondasi setiap agama. Kualitas seluruh perilaku manusia; ibadah, pergaulan, dan sebagainya tergantung pada kualitas keimanan manusia.

Bagaimana cara memperkuat keimanan Lansia?

1. Memperkuat keyakinan akan keberadaan Tuhan dan sifat-sifat-Nya;
2. Memperkuat keyakinan bahwa Tuhan yang menjadikan manusia dan alam semesta, dan kepada- Nya semua makhluk akan kembali;
3. Membersihkan akidah (keyakinan) dari kemusyrikan dan tahayul, membimbing kepada akidah yang lurus sesuai dengan agama masing-masing.
4. Memperkuat keyakinan bahwa dalam kehidupan ini selalu ada persamaan dan perbedaan, termasuk perbedaan keyakinan dan agama;

Dalam membimbing keimanan Lansia juga harus dibina nilai-nilai toleransi beragama yang lebih menitikberatkan kepada:

- kesamaan daripada perbedaan;
- persaudaraan daripada perpecahan;
- melaksanakan ajaran agama masing-masing dari pada memperdebatkan hal-hal yang akan merugikan kebersa

APA PERAN KADER BKL DALAM MEMBIMBING LANSIA MEMANTAPKAN MENTAL SPIRITUAL?

Peran kader BKL adalah membimbing Lansia dalam mendekatkan diri kepada Tuhan dan membimbing Lansia dalam meningkatkan kepasrahan menghadapi gejolak kehidupan

Upaya membimbing Lansia dalam mendekatkan diri kepada Tuhan dapat dilakukan melalui kegiatan berikut

1. Pelaksanaan ritual keagamaan, misalnya shalat berjamaah, kebaktian, sembahyang, dan sebagainya.
2. Pembacaan ayat-ayat kitab suci.
3. Bimbingan amalan-amalan lain, misalnya doa-doa, dzikir bersama, puji-pujian, dan sebagainya.
4. Pemberian sumbangan, misalnya infaq, shodaqoh, dan menjadi donatur sesuai kemampuan masing- masing Lansia.
5. Bimbingan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.
6. Menjelaskan pemahaman tentang hari akhir, sehingga lansia lebih memahami tentang kebesaran Tuhan yang memiliki sifat Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Pengampun.

Upaya membimbing Lansia dalam dimensi spiritual dapat dilakukan melalui kegiatan berikut.

1. Mengadakan pertemuan dengan mengundang tokoh agama untuk membaca dan mengkaji kitab suci.
2. Menjelaskan makna dan contoh dalam kehidupan tentang ikhlas, sabar, tawakal, usaha, kasih antar sesama, dermawan.

APA PERAN KELUARGA DALAM PEMBINAAN MENTAL SPIRITUAL LANSIA?

Keluarga adalah mereka yang mempunyai hubungan darah dengan Lansia, baik yang berada dalam satu rumah atau diluar rumah. Keluarga seharusnya mengetahui:

- kondisi umum Lansia
- penyakit yang diderita
- kebiasaan baik dan buruk
- dokumen yang harus dimiliki Lansia
- tempat-tempat pelayanan saat darurat
- tempat rujukan yang cocok untuk Lansia
- lembaga/institusi pelayanan Lansia

Dukungan spiritual oleh keluarga berupa:

1. Bila masih mandiri bisa didampingi dalam kegiatan keagamaan, rekreasi, budaya untuk mensyukuri kehidupan (dapat dilakukan di dalam dan di luar rumah)

2. Bagi yang sudah mengalami keterbatasan pendampingan spiritualitas dilakukan di rumah dengan mendatangkan rohaniawan, budayawan, dan ahli lain untuk memenuhi kebutuhan spiritualnya

3. Di era new normal kegiatan spiritualitas dapat dilakukan melalui *daring* baik yang mandiri maupun yang sudah mengalami keterbatasan/disabilitas. Untuk itu pendamping perlu menguasai teknologi informasi

Apabila keluarga Lansia tidak mampu atau tidak sempat, karena harus memberikan penjelasan khusus, maka keluarga dapat:

- meminta bantuan kader BKL sebagai pendamping yang dianggap mampu sesuai dengan agama yang dianutnya
- mengikutsertakan Lansia dalam kegiatan lembaga pembinaan mental spiritual Lansia atau rumah- rumah ibadah terdekat

Hal yang sangat penting adalah memberikan contoh teladan pengamalan agama, memberikan rasa hormat, penghargaan, sopan santun, memberikan kesempatan untuk berbuat sesuai dengan kemampuan Lansia.

PERAN MASYARAKAT DALAM BIMBINGAN SPIRITUAL LANSIA

Masyarakat adalah sekelompok orang yang berada diluar lingkungan keluarga.

Secara lebih luas masyarakat adalah para aparat pemerintah, LSM, TP PKK, mulai dari tingkat pusat sampai RT/RW

Dukungan spiritual oleh masyarakat antara lain :

- Melaksanakan ibadah khusus, seperti mengajak Lansia shalat berjamaah lima waktu, baik di masjid atau di rumah
- Bersilaturahim kepada tetangga dan keluarga
- Memberikan sumbangan dan bantuan
- Memberi ruang yang seimbang secara bersama-sama dan seirama dalam pelaksanaan ajaran agama untuk membantu keluarga Lansia secara sukarela
- Membimbing Lansia dalam menjalankan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak membebani Lansia
- Memberikan fasilitas keagamaan yang sederhana, antara lain; peralatan beribadah, kitab suci, buku-buku bacaan keagamaan yang ringan, dan buku-buku doa
- Menyediakan waktu atau acara tertentu bagi para Lansia dalam perayaan hari-hari besar keagamaan yang didampingi keluarga

4

LANSIA TANGGUH
DIMENSI INTELEKTUAL

Sekitar separuh dari jumlah lansia memiliki tingkat pendidikan tamat SD/ sederajat (33,39 persen) atau tidak tamat SD/sederajat (28,42 persen), dengan angka rata-rata lama sekolah sebesar 5,36 tahun. (BPS, 2022)

Otak adalah pusat berpikir, pusat pengendalian semua fungsi tubuh, serta pusat fungsi emosi

Bertambahnya usia terjadi penurunan massa otak karena pengurangan sel-sel syaraf, sehingga lansia menjadi mudah lupa dan sulit mengingat sesuatu

APA AKIBAT PENGURANGAN SEL-SEL SYARAF OTAK PADA LANSIA?

Mengakibatkan penyakit Alzheimer dengan gejala sebagai berikut.

- Gangguan memori
- Gangguan orientasi waktu, tempat, dan orang
- Kesulitan berpikir abstrak
- Perubahan suasana hati dan perilaku, seperi agresif, cepat marah, dan kehilangan minat untuk berinteraksi

APA YANG DIMAKSUD DENGAN INTELEKTUAL?

Intelektual adalah kemampuan seseorang dalam menerima informasi, memahaminya, menyimpan informasi tersebut serta kemampuan menggunakan atau mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

APA SAJA MASALAH PADA LANSIA DENGAN MENURUNNYA FUNGSI INTELEKTUAL?

Secara alamiah proses penuaan akan diikuti oleh penurunan fungsi intelektual sehingga terjadi berbagai macam masalah sebagai berikut

1. **Gangguan persepsi**
(seperti: mudah sedih, mudah marah, mudah tersinggung, mengeluh)

2. **Penurunan konsentrasi**
(seperti: kesulitan memusatkan perhatian)

3. **Gangguan bahasa dan komunikasi**
(seperti: lupa kosa kata)

4. **Penurunan daya ingat**
(seperti: lupa peristiwa, nama orang, meletakkan sesuatu)

APA PENTINGNYA STIMULASI/ RANGSANGAN OTAK BAGI LANSIA?

1. Untuk mengantisipasi melambatnya kerja otak, sehingga diperlukan usaha untuk terus menerus dalam melatih otak
2. Mengaktifkan kerja otak dengan berbagai macam aktivitas dapat memacu tumbuhnya atau terbentuknya sel-sel baru, serta memperkuat jaringan sinaps pada otak

APA JENIS-JENIS STIMULASI OTAK PADA LANSIA?

1. Membaca, menulis, mengarang, asah otak/Teka-Teki Silang
2. Membuat dan mewarnai gambar
3. Melakukan permainan-permainan (catur, halma, congklak, ular tangga, mengisi teka-teki silang, menyusun puzzle, dan lain-lain)
4. Menyanyi, menari, bermain alat musik, drama, dan lain-lain.
5. Meningkatkan hubungan silaturahim, bertemu teman, mengobrol, rekreasi bersama keluarga.
6. Meningkatkan kualitas spiritual, ikut perkumpulan mengaji, kegiatan di gereja, dan lain-lain
7. Berkebun, menjahit, menyulam
8. Senam otak (Brain exercise)
9. Bercerita atau mendongeng kepada anak-anak Balita

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN STIMULASI OTAK PADA LANSIA?

1. Senam otak (Brain exercise)

Apa yang dimaksud dengan senam otak?

- Jenis senam dengan gerakan-gerakan yang bertujuan memicu otak, baik otak kiri mau pun otak kanan agar memperlambat penurunan fungsi intelektual
- Senam otak merupakan gerakan-gerakan yang harmonis antara anggota tubuh bagian kanan dan bagian kiri. Gerakan semacam ini akan dapat mengaktifkan otak kanan dan otak kiri sekaligus

Apa tujuan senam otak?

Mengaktifkan aliran darah yang akan memberikan suplai oksigen ke otak, agar otak dapat berfungsi optimal

Mengapa senam otak sangat bermanfaat?

- Gerakannya yang menyilang dapat mengharmonisasikan kinerja otak kiri dan otak kanan
- Memperlancar aliran darah dan oksigen menuju otak
- Mempengaruhi otak untuk bekerja maksimal,
- Memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektual, fungsi memori, kreatifitas, sekaligus meningkatkan kesehatan fisik
- Mengurangi stres
- Meningkatkan kepercayaan diri

Bagaimana langkah-langkah senam otak?

a. Tahap persiapan

Terlebih dahulu meminum segelas air putih. Manfaat air putih:

- mengandung mineral
- memperlancar peredaran darah dan oksigen ke seluruh tubuh

b. Tahap pelaksanaan

Senam otak ke-1 (dilakukan sambil duduk)

- membuat angka 8 tidur (lazy 8's for eyes)
- menekan saklar otak (brain buttons)

- membuat tombol bumi (earth buttons)
- memijat tombol imbang (balance buttons)
- memijat tombol angkasa (space buttons)
- menguap berenergi (energy yawn)
- gerakan silang (cross crawl)

Senam otak ke-2 (dilakukan sambil berdiri atau duduk sesuai kemampuan Lansia)

Praktikkan gerakan senam otak tersebut dengan melihat Petunjuk Stimulasi Otak di halaman ....

2. Bercerita/mendongeng

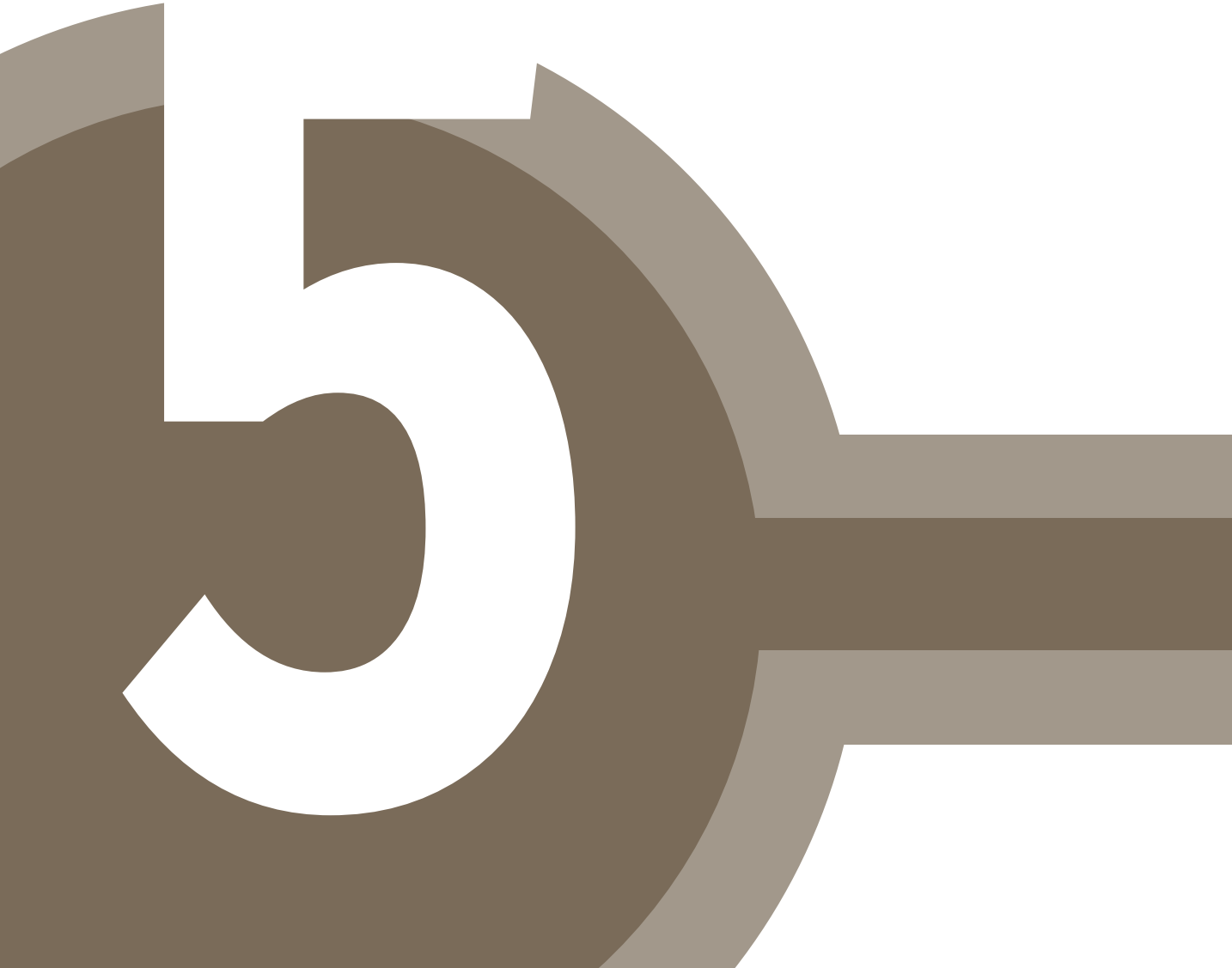
Apa manfaat bagi Lansia?

- Membina hubungan dengan anak2. Anak dan Lansia sama-sama senang, hubungan timbal balik.
- Memelihara kemampuan berbahasa.
- Memelihara fungsi pendengaran.
- Memberdayakan Lansia dalam kegiatan pembelajaran bahasa pada anak.
- Meningkatkan hubungan emosional para Lansia terhadap anak-anak.
- Melatih kesabaran Lansia.

Apa Peran Keluarga dalam Dimensi Intelektual Lansia?

Dukungan untuk memfasilitasi kegiatan intelektual (langsung atau online), baik yang mandiri maupun yang mengalami disabilitas, lansia dapat :

1. Mengikuti forum-forum belajar dan seminar atau diskusi online dari para ahli sesuai dengan kondisinya
2. Tetap membaca, tentang keagamaan, ilmu pengetahuan, hiburan yang sehat, main catur, mengisi teka teki silang, menulis, menggambar /melukis,
3. Olah raga, stimulasi otak, diskusi, ngobrol, mengaji sesuai dengan tingkat kondisinya

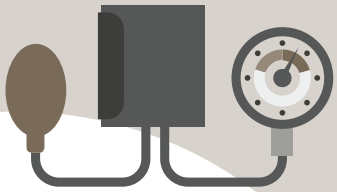


LANSIA TANGGUH
DIMENSI INTELEKTUAL

Dari sisi kesehatan, sekitar dua dari lima lansia mengalami keluhan kesehatan dengan angka kesakitan lansia sebesar 20,71 persen. Keluhan kesehatan mencakup gangguan yang sering dialami seperti panas, batuk, pilek, diare, sakit kepala, maupun keluhan yang disebabkan oleh penyakit menahun, disabilitas, kecelakaan, atau keluhan kesehatan lainnya.

Kondisi kesehatan lansia merupakan cerminan dari gaya hidupnya, misalnya kebiasaan merokok. Hampir seperempat (23,43 persen) lansia masih merokok dalam sebulan terakhir dan sebagian besar di antaranya masih merokok setiap hari.

Sumber : BPS (2022)



Masih ada sebanyak **2,32 persen** lansia yang **tidak melakukan pengobatan** ketika mengalami keluhan kesehatan

BAGAIMANA KONDISI FISIK LANSIA?

Lansia mengalami serangkaian perubahan fisik, mental dan sosial yang berlangsung secara alamiah dengan meningkatnya usia

1. Perubahan fisik

Ditandai dengan penurunan aktivitas fisik, mudah lelah, pendengaran yang berkurang, penglihatan menurun, rambut memutih dan kulit menjadi kering serta berkeriput. Gigi-geligi mulai tanggal dan gusi sakit serta meradang. Kemampuan berjalan melambat dan keseimbangan badan terganggu, gairah seksual yang menurun, dan obesitas

2. Perubahan mental

Ditandai dengan menyendiri, sulit tidur, kesedihan akibat ditinggal oleh pasangan hidup atau orang terdekat dalam keluarga maupun teman, mudah tersinggung terhadap sikap orang di sekitarnya, depresi, demensia (pikun)

3. Perubahan sosial

Perubahan sosial yang terjadi ditandai dengan kecenderungan hanya ingin menyendiri dan tidak mempunyai gairah hidup untuk berkumpul dengan sebaya, mantan teman sekerja atau pun keluarga besar saudara, anak atau cucu

BAGAIMANA KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA?

Kemampuan hubungan seksual dapat bertahan sampai orang mencapai usia lanjut dengan kondisi penurunan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Keadaan ini tergantung pada perubahan dari masing-masing orang, misalnya penurunan hormon serta penyakit-penyakit yang menyertai.

Bila kondisi kesehatan masih baik dan Lansia masih hidup berpasangan, maka:

- kehidupan seksual dapat diupayakan sampai masa usia lanjut
- hubungan seksual secara teratur membantu mempertahankan kemampuan seksual
- bila kemampuan seksual pada usia lanjut berkurang, jangan cemas karena hal itu merupakan perubahan yang alami

Pada Lansia dapat terjadi perubahan fungsi seksual baik pada perempuan maupun laki- laki yang disebut dengan menopause dan andropause

Menopause

disebut juga klimakterik atau perubahan hidup dan merupakan pertanda berakhirnya bagian kehidupan reproduksi pada diri seorang perempuan

Menopause berbeda-beda antara satu perempuan dengan lainnya. Rata-rata umur perempuan menopause di Indonesia adalah 48 ± 5,3 tahun atau antara 42,7 tahun sampai 53,3 tahun.

APA TANDA-TANDA SEORANG WANITA YANG MENGALAMI MENOPAUSE?

Menopause ditandai dengan gejala fisik dan psikologis.

1. Gejala fisik menopause

- sulit tidur
- sakit kepala, pusing
- muka terasa panas
- mudah berkeringat
- jantung berdebar-debar
- sukar menarik nafas panjang
- selera makan tidak menentu
- sering mengeluh gangguan pencernaan
- perubahan pola haid
- penurunan fungsi dan respon seksual
- rasa sakit ketika berhubungan (dispareunia)
- menurunnya hormonal (estrogen)
- masalah lubrikasi (pencairan)
- mengeringnya vagina dan terasa panas
- gatal serta pengecilan ukuran alat reproduksi
- kelambatan atau tidak adanya orgasmus
- adanya berbagai penyakit kronik yang mempengaruhi seksualitas
- adanya gangguan buang air kecil yang ditandai dengan sulitnya menahan buang air kecil atau terasa panas dan sering berkemih.

2. Gejala psikologis menopause

- mudah tersinggung/marah
- cepat merasa lelah, lesu, kurang semangat
- merasa tua
- gairah seks menurun
- kurang kepercayaan diri dihadapan pasangan
- cemas, stres, dan depresi
- perasaan suram
- sukar memusatkan pikiran
- daya ingat menurun

Tindakan penanganan dalam mengatasi gejala menopause:

- Pengobatan dengan asupan hormon (perlu konsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis kandungan)
- Pengaturan diet
- Bila hubungan seksual terganggu karena keringnya vagina dianjurkan penggunaan krim atau pelumas (misalnya gel).
- Untuk gejala psikologis tidak memerlukan pengobatan karena akan hilang dengan sendirinya.

Andropause

Perubahan seksual pada laki-laki ditandai dengan menurunnya hormon laki-laki yang menyebabkan turunnya kemampuan otot dan menurunnya gairah seksual

Tanda-tanda penurunan fungsi seksual yaitu perlambatan ereksi (menegangnya penis), kelenturan buah zakar menurun, dan gerakan testis hilang. Tanda-tanda ini disebut disfungsi ereksi (berkurangnya kemampuan ereksi)

1. Penyebab disfungsi ereksi secara fisik

Kelainan pembuluh darah dan kelainan saraf, efek penggunaan obat-obatan, dan masalah hormonal

2. Penyebab disfungsi ereksi secara psikologis

Konflik hubungan dengan pasangan, kecemasan, pelecehan seksual waktu masa anak, stres, depresi, atau keadaan mental lain, komunikasi yang kurang

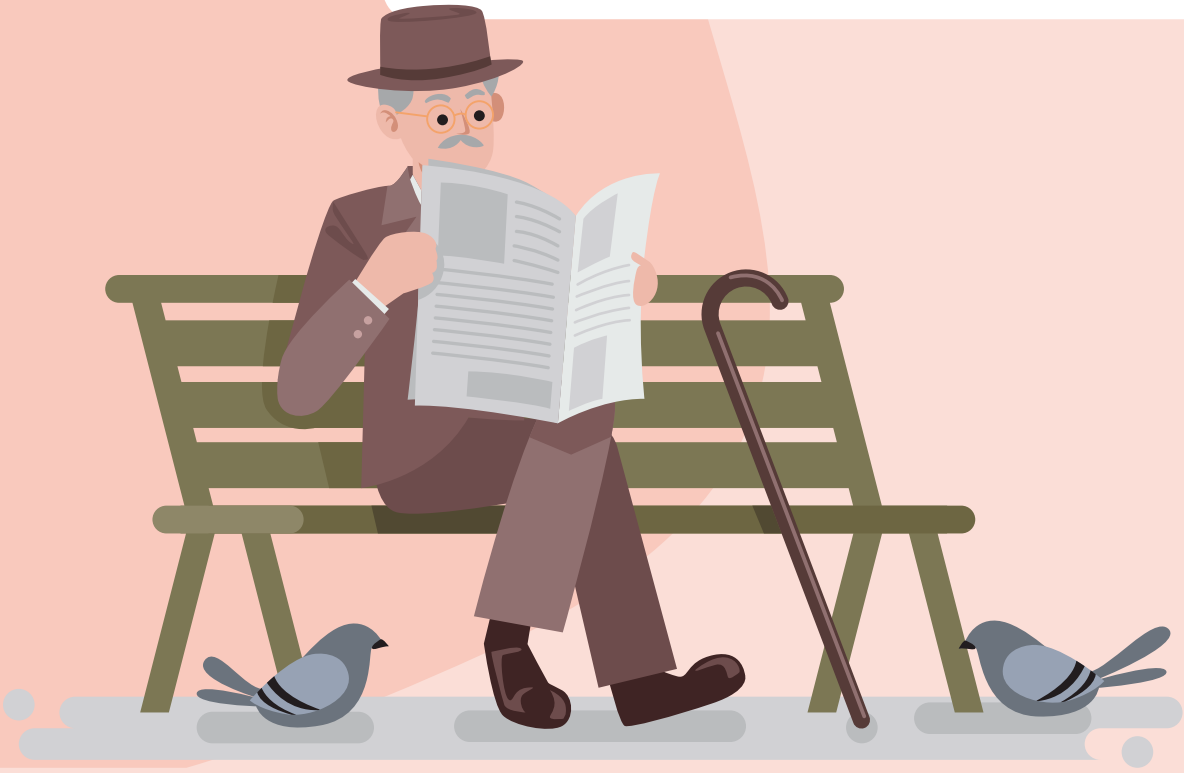
Ada sepuluh kriteria yang dapat dipakai untuk menilai apakah seseorang sudah andropause atau belum yang disebut dengan **10 kriteria ADAM** yaitu:

1. penurunan keinginan seksual (libido)
2. kekurangan energi atau tenaga
3. penurunan kekuatan atau ketahanan otot
4. penurunan tinggi badan
5. berkurangnya kenyamanan dan kesenangan hidup
6. sedih dan atau sering marah tanpa sebab yang jelas
7. berkurangnya kemampuan ereksi
8. kemunduran kemampuan olahraga
9. tertidur setelah makan malam
10. penurunan kemampuan bekerja

Jika mengalami keluhan nomor 1 s/d 7 atau berbagai kombinasi dari empat atau lebih keluhan, maka Lansia ini adalah laki-laki andropause

Tindakan penanganan dalam mengatasi gejala andropause

- Pengobatan dengan pemberian hormon
- Selain itu,bisa diberikan multivitamin, seperti vitamin B, C dan E yang dapat dimanfaatkan sebagai antioksidan. Dapat ditambah dengan vitamin D3 untuk mencegah keropos tulang dan pemberian kalsium 800–1000 mg per hari
- Untuk gejala psikologis tidak memerlukan pengobatan karena akan hilang dengan sendirinya



APA SAJA PENYAKIT PADA LANSIA?

1. HIPERTENSI

Hipertensi terjadi jika seseorang mempunyai tekanan darah melebihi 140/90 mmHg

10 faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi

1. Faktor keturunan
2. Usia (semakin bertambah tua, elastisitas pembuluh darah berkurang sehinga terjadi penyempitan pembuluh darah)
3. Jenis kelamin (pria lebih berisiko s/d usia 45 tahun, 45-64 tahun risiko laki-laki dan perempuan sama. di atas 64 tahun wanita berisiko)
4. Kurang gerak
5. Pola makan yang tidak sehat
6. Makanan tinggi kalori, lemak, dan gula
7. Berat badan berlebih (jika IMT 25 - 30 berisiko hipertensi)
8. Minum-minuman beralkohol
9. Stres
10. Kondisi penyakit lain (sleep apnea -henti nafas saat tidur)

Penanganan hipertensi dapat optimal jika diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat yang dilakukan sehari-hari, yaitu:

1. batasi konsumsi garam 1 sendok teh per hari
2. banyak makan sayur dan buah-buahan
3. melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari guna menurunkan tekanan darah

2. STROKE

Adalah penyakit pembuluh darah otak yang ditandai dengan kematian jaringan otak yang terjadi karena berkurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Hal ini disebabkan adanya sumbatan, penyempitan, dan pecah pembuluh darah

Penyebab Stroke

1. Faktor risiko medis, antara lain hipertensi, kolesterol, pengerasan pembuluh darah, gangguan jantung, diabetes, riwayat stroke dalam keluarga. Pemicu stroke sebanyak 80% adalah hipertensi dan pengerasan pembuluh darah
2. Faktor risiko perilaku, antara lain merokok (aktif dan pasif), makanan tidak sehat, alkohol, kurang olahraga, mendengkur, narkoba, obesitas
3. Pemicu stroke pada dasarnya adalah, suasana hati yang tidak nyaman (marah-marah), terlalu banyak minum alkohol, merokok dan senang mengonsumsi makanan yang berlemak

Apa saja gejala awal seseorang menderita stroke?

- sering sakit kepala, migren
- leher belakang sering pegal
- mudah lupa dan marah
- sering kesemutan
- pundak pegal

Apa saja tanda-tanda serangan stroke?

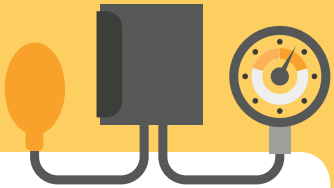
- bibir mencong
- mata sipit sebelah
- kaki dan tangan mengalami kelum-puhan (tidak bertenaga)
- seringnya mengalami kesemutan
- mengalami gangguan berbicara (pe lo, susah mengeluarkan kata-kata, berbicara tapi susunan kalimatnya kacau).

Jika terlihat gejala atau tanda-tanda di atas, segera melakukan pencegahan dan pengobatan stroke secepat mungkin kemudian bawa ke rumah sakit

Jika Lansia atau salah satu anggota keluarga

Lansia mengalami gejala awal dan tanda-tanda stroke seperti di atas harus segera melakukan pencegahan dan pengobatan stroke secepat mungkin

Jangan pernah menunggu sampai kondisi sudah sangat terlambat untuk ditolong



Tindakan Pencegahan Stroke

1. Periksa tekanan darah secara rutin. Bila lebih dari 140/90, berarti tekanan darah Anda tinggi. Usahakan untuk menurunkannya.
2. Singkirkan tembakau. “Tidak ada istilah merokok sedikit. Harus berhenti sama sekali, sejak saat ini!”
3. Periksa leher Anda. Mintalah dokter mendengarkan bunyi mendesing di leher Anda
4. Lakukan latihan olahraga
5. Makan makanan berwarna hijau atau oranye serta buah-buahan.
6. Makanlah makanan kaya potasium : kentang, alpukat, kedelai, pisang, salmon dan tomat.
7. Kurangi makanan berlemak.
8. Jangan minum alkohol.

2. JANTUNG ISKEMIK

Adalah suatu penyakit yang terjadi ketika ada penyumbatan sebagian aliran darah ke jantung.

Mengakibatkan penggumpalan darah yang dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke.

Penyakit jantung iskemik merupakan salah satu penyebab utama kematian

Penyebab jantung iskemik

1. Merokok
2. Kadar kolesterol tinggi
3. Diabetes mellitus
4. Faktor keturunan.

4. KENCING MANIS (DIABETES MELLITUS)

Jumlah penderita diabetes meningkat seiring pertambahan umur. Pengendalian gula darah sangat dipengaruhi oleh gaya hidup.

Mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks dengan jumlah energi tertentu serta mempertahankan aktivitas olahraga ringan tetap merupakan pilihan utama pengobatan.

5. PARU KRONIS

Gangguan menelan, tersedak, kebersihan gigi dan mulut yang buruk akan meningkatkan risiko masuknya kuman ke saluran nafas sehingga terjadi infeksi saluran nafas.

Perawatan saluran nafas yang baik dengan latihan nafas, sekaligus juga latihan batuk dan fisioterapi dada akan bermanfaat mempertahankan dan meningkatkan fungsi pernafasan.

Berhenti merokok, perawatan gigi dan mulut secara teratur, dan pengendalian asma juga bermanfaat menurunkan risiko kekambuhan.

6. INFEKSI SALURAN KEMIH

Gejala awal dapat menyerupai infeksi lain pada umumnya yakni berupa penurunan nafsu makan, sakit pinggang, lemas dan lesu disertai kehilangan minat

Pada keadaan lebih lanjut akan terjadi penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari.

Selain itu Lansia juga jalannya sering terhuyung- huyung atau jatuh.

Gejala lain yang penting juga diperhatikan adalah munculnya pembuangan air seni yang tidak lancar.

7. MASALAH GIZI PADA LANSIA

Meliputi Kurang Energi Kronik (KEK), gizi Lebih (obesitas), dan anemia (kekurangan darah).

Kurang Energi Kronik (KEK) Penyebab KEK

Adanya penyakit kronik, kemiskinan, tidak mau makan, hidup sendiri, menurunnya fungsi mental dan fisik termasuk keadaan gigi. Gejala awal KEK adalah adanya penurunan berat badan.

Gizi Lebih (Obesitas)

Obesitas sentral dapat secara mudah diketahui dengan mengukur lingkar pinggang (LP). Bila LP >90 cm pada laki-laki dan >80 cm pada perempuan dikategorikan sebagai obesitas sentral.

Anemia

Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dikategorikan sebagai menderita anemia apabila kadar hemoglobin/Hb <13 g/dl pada laki-laki dan Hb <12 g/dl pada perempuan.

Penyebab anemia adalah asupan gizi yang kurang memadai

8. GANGGUAN JIWA PADA LANSIA

Meliputi depresi (perasaan sedih dan tertekan), delirium (kebingungan), insomnia (tidak bisa tidur sepanjang malam), gangguan cemas, demensia (kepikunan)

a. Depresi

Depresi adalah perasaan sedih dan tertekan yang menetap sehingga tidak dapat melaksanakan fungsi sehari-hari.

Penyebab Depresi

Kehilangan pekerjaan, kehilangan kemampuan fisik, kehilangan harga diri, kematian atau kehilangan pasangan hidup/kerabat/keluarga dekat, kepergian anak–anak.

Cara Mengatasi Depresi

Rujuk ke psikolog atau psikiater untuk Konseling Lansia dan keluarga di Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS)

b. Delirium (Kebingungan)

Delirium adalah suatu kebingungan akut yang ditandai dengan disorientasi (kebingungan akan keberadaan dirinya terhadap tempat, waktu), bicara ngelantur, gelisah, sulit mengalihkan perhatian, ketakutan dan lain-lain

Penyebab Delirium

Karena adanya gangguan metabolisme di otak yang disebabkan adanya infeksi/trauma kepala/ efek samping obat dan sebagainya

Cara Mengatasi Delirium

- Konseling ke psikolog atau psikiater di PPKS
- Ambil tindakan untuk mencegah Lansia mencederai diri sendiri atau orang lain (misalnya: singkirkan obyek berbahaya, batasi Lansia bila perlu).
- Kontak yang mendukung dengan orang yang dikenal bisa mengurangi kebingungan.
- Sesering mungkin mengingatkan soal waktu dan tempat untuk mengurangi kebingungan.
- Lakukan rujukan ke rumah sakit karena ada agitasi (penyerangan) atau karena penyakit fisik yang menyebabkan delirium.

c. Insomnia

Insomnia adalah tidak bisa tidur sepanjang malam. Lansia sulit tidur atau sulit tertidur lagi setelah terbangun. Kadang-kadang menjadi tidak berdaya akibat dari sulit tidur. Dampak kurang tidur adalah stres.

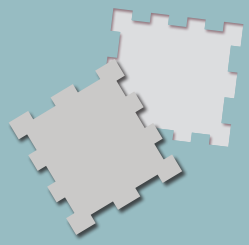
Penyebab Insomnia

- Kurangnya kegiatan fisik dan mental sepanjang hari, sehingga mereka masih semangat sepanjang malam.
- Tertidur sebentar–sebentar sepanjang hari.
- Gangguan cemas dan depresi.
- Tempat tidur dan suasana kamar kurang nyaman.
- Sering kencing pada waktu malam karena banyak minum pada malam hari.
- Infeksi saluran kencing.

Cara Mengatasi Insomnia

- Konseling ke psikolog atau psikiater di PPKS
- Tidur secara teratur
- Mulai tidur dan bangun pagi pada jam yang sama setiap hari, jangan terlalu mengubah jadwal tidur
- Bangun pada waktu yang sama di pagi hari walaupun malam harinya sulit tidur
- Hindari tidur siang karena hal ini dapat menggganggu tidur malam harinya

- Relaksasi pada sore hari dan lakukan latihan relaksasi untuk menolong Lansia menjelang tidur
- Anjurkan pada Lansia untuk menghindari minum kopi dan alkohol
- Bila Lansia tidak bisa tertidur dalam waktu 20 menit, anjurkan untuk bangun dari tempat tidur dan mencobanya kembali setelah merasa mengantuk
- Olahraga pada pagi atau siang hari dapat menolong Lansia tidur nyenyak



d. Gangguan Cemas

Gejala Gangguan Cemas

Adanya ketegangan, sakit kepala, jantung yang berdebar keras, dan insomnia, serta kecemasan dan kekhawatiran yang berlebih hampir tiap hari tentang sejumlah peristiwa atau aktivitas.

Cara Mengatasi Cemas

- Konseling ke psikolog atau psikiater di PPKS
- Informasi yang perlu untuk Lansia dan keluarga adalah stres dan rasa khawatir mempunyai efek fisik dan mental serta agar Lansia belajar untuk mengurangi efek stres tanpa obat-obatan
- Bila kecemasan berlangsung lebih dari 3 bulan dilakukan rujukan ke rumah sakit

e. Demensia (Kepikunan)

Demensia adalah kondisi kemerosotan mental yang terus-menerus, makin lama makin buruk meliputi:

- penurunan daya ingat akan hal yang baru saja terjadi tetapi tetap ingat akan hal yang sudah lama terjadi;
- kemunduran kemahiran berbahasa;
- kemunduran intelektual; dan
- perubahan perilaku dan fungsi–fungsi otak lainnya sehingga mengganggu aktivitas sehari- hari.

Penyebab Demensia

Karena menderita penyakit alzheimer, stroke berulang, trauma kepala, dan gangguan fungsi tubuh (hormonal, nutrisi, kekurangan vitamin), dan alkohol

Pada tahap demensia berat Lansia menjadi seperti kanak-kanak lagi mengompol dan buang air besar sembarangan serta tidak bisa menunda kemauan

Menjadi sangat tergantung pada orang lain untuk menopang aktivitas kehidupan sehari- hari seperti mandi, makan, buang air dan sebagainya

Cara Mengatasi Demensia

- Konseling ke psikolog atau psikiater di PPKS
- Merujuk dan merawat Lansia di rumah sakit, jika perawatan intensif dibutuhkan.

BAGAIMANA MEMELIHARA KESEHATAN LANSIA?

Kesehatan lansia dapat dipelihara melalui hal-hal berikut.

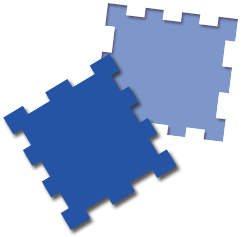
1. Aktivitas fisik

Jalan kaki, berlari santai, naik sepeda, dan berenang, latihan otot dengan bola karet, latihan otot kaki dengan menarik karet berbentuk lingkaran.

2. Makanan Sehat

Memakan makanan yang sehat dan seimbang. Makan sering dalam porsi yang sedikit. Kurangi makan nasi

dan ganti dengan pengganti nasi seperti ubi jalar, kentang, singkong atau pun sagu. Banyak makan sayuran hijau dan buah aneka warna.



Protein hewani berupa daging tanpa lemak, ikan maupun ayam tanpa lemak. Ikan terutama ikan gabus atau pun ikan laut yang mengandung asam lemak omega 3 yang tinggi. Protein nabati berupa kacang-kacangan, tempe dan tahu.

Meminum air sebanyak 8-12 gelas ukuran sedang sehari atau teh hijau 2-3 cangkir sehari.

Urutan makan yang sehat adalah pertama-tama menyantap sayuran, kemudian buah-buahan, lalu baru makanan berprotein dan karbohidrat.

3. Cukup Tidur

Cukup tidur penting dan sebaiknya dilakukan pada malam menjelang dini hari. Tidur yang cukup sangat bermanfat untuk proses menetralkan racun sehingga Lansia akan dapat buang air besar maupun kecil dengan teratur setiap hari.

4. LATIHAN PERNAFASAN

Latihan pernafasan berupa latihan pernafasan dalam sebaiknya dilakukan setiap hari baik di waktu bangun pagi hari, beristirahat siang mau pun menjelang malam hari.

Latihan pernafasan dalam dilakukan dengan menarik nafas secara dalam melalui hidung dengan mulut tertutup, ditahan, dan kemudian angin udara dilepas melalui mulut yang terbuka. Hal tersebut bisa diulang beberapa kali.

5. MENGHINDARI ASUPAN ALKOHOL

Alkohol sangat berbahaya bagi tubuh. Alkohol dapat memperberat kerja hati sehingga dapat menyebabkan kelainan hati sampai kanker hati.

6. TIDAK MEROKOK

Merokok dapat menyebabkan kelainan paru, seperti radang paru dan kanker paru. Bagi mereka di sekitar perokok (perokok pasif) yang menghirup asap rokok juga bisa terkena asma, kelainan paru, dan penyakit lain. Merokok dapat mempengaruhi orang sekitar terutama anak-anak.

7. PEMERIKSAAN KESEHATAN RUTIN

Pemeriksaan kesehatan rutin dan mengikuti anjuran medik dilakukan oleh Lansia yang menderita penyakit kronik setiap bulan.

8. PERAWATAN KESEHATAN LANSIA

Perawatan diri kesehatan Lansia sebaiknya dilakukan secara mandiri yang berhubungan dengan aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti bangkit dari tempat tidur atau berbaring di tempat tidur, mandi dan menggosok gigi, berpakaian, menyisir rambut dan makan.

Lansia tidak dianjurkan untuk berbaring terlalu lama karena dikhawatirkan timbulnya perlukaan terutama di bagian tubuh yang sering mengalami tekanan dari permukaan tempat tidur sehingga menghambat aliran darah di daerah tubuh tersebut dan mudah timbul perlukaan (dekubitus).

Tindakan untuk mencegah dekubitus adalah kerap memindahkan posisi tidur dari miring ke kiri menjadi miring ke kanan dan sebaliknya sehingga memungkinkan aliran darah mengalir dengan baik.

Lansia yang sering berbaring dan hanya dapat berjalan dengan kursi roda juga perlu diberikan pijatan terutama di daerah tungkai bawah agar tidak mengecil akibat tidak digunakan untuk berjalan.

PENGGUNAAN ALAT BANTU SEDERHANA

Dengan meningkatnya usia terjadi berbagai perubahan fisik berupa berkurangnya penglihatan, pendengaran, dan kemampuan berjalan.

- Kelainan penglihatan dapat dibantu dengan kaca mata biasanya bermula dengan lensa baca
- Kelainan pendengaran dapat dibantu dengan alat bantu dengar
- Penggunaan gigi palsu
- Berkurangnya kemampuan berjalan dapat dibantu tongkat sederhana
- Penggunaan karet untuk melatih tangan dan kaki
- Penggunaan kursi roda

APA PERAN KELUARGA DALAM DIMENSI FISIK LANSIA?

Dukungan keluarga dalam memantau kondisi fisik lansia, serta memberi edukasi (langsung atau secara *on line*) antara lain :

1. Bagi yang masih mandiri pendamping menemani lansia untuk beraktifitas olahraga, konsultasi ke dokter, dan fasilitas kesehatan
2. Bagi yang sudah mengalami disabilitas pedamping tetap dapat memberikan bantuan lansia untuk ber-olahraga sesuai kondisinya.
3. Pendamping memfasilitasi konsultasi dengan petugas kesehatan, pembelian obat melaui *daring*

LANSIA TANGGUH
DIMENSI EMOSIONAL

Menurut WHO (2017) bahwa prevalensi global gangguan mental emosional (GME) pada lansia di dapatkan hasil 15% persen. Sedangkan data Riskesdas 2018 mencapai sekitar 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia.

Masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi dan demensia. Menurut WHO (2017) bahwa prevalensi global gangguan depresi pada lansia didapatkan hasil sebanyak 61,6 persen. Sedangkan menurut data Riskesdas 2018 mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia.

Faktor resiko yang terjadi pada lansia juga dapat terjadinya penurunan kualitas hidup lansia juga berpengaruh terhadap kesehatan mental emosional pada lansia (Hany, 2018).

Secara umum setiap Lansia mengalami perubahan emosi dan masalah psikologis. Oleh sebab itu diperlukan upaya pembinaan dimensi emosional kepada kader, keluarga Lansia, dan Lansia itu sendiri

Pembinaan yang dilakukan antara lain dengan mempersiapkan Keluarga dan Lansia agar mampu menerima, mengatasi masalah emosional sehingga Lansia mempunyai kehidupan yang lebih nyaman di masa tua

APA YANG DIMAKSUD DENGAN EMOSI?

Emosi merupakan reaksi dari apa yang ada di pikiran. Secara garis besar emosi manusia dibedakan dalam dua bagian, yaitu:

- emosi positif (emosi yang menyenangkan contoh: senang, bahagia, bangga, dan lain-lain)
- emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan contoh: marah, sedih, kecewa, dan lain-lain).

APA YANG DIMAKSUD DENGAN KONDISI EMOSIONAL PADA LANSIA?

Kondisi emosional Lansia adalah keadaan psikologis Lansia meliputi aspek kemampuan berpikir, perasaan, maupun sikap yang tampak melalui perilaku yang dapat diamati. Misalnya:

- Apabila saya mendapatkan pujian dan senyuman dari orang lain, maka pikiran mengatakan orang ini senang kepada saya, sehingga saya akan merasa bahagia, bangga
- Sebaliknya, bila saya diacuhkan oleh teman saya ketika berjumpa, maka pikiran saya mengatakan teman saya mungkin tidak menyukai saya sehingga saya dapat merasa sedih, tersinggung, marah.

Dalam upaya membantu Lansia untuk menstabilkan emosinya, kader dan keluarga Lansia harus memiliki tingkat kecerdasan emosi yang memadai. Kecerdasan Emosi (Emotional Quotient/ EQ) adalah kemampuan seseorang untuk:

1. mengenali emosi,
2. mengendalikan/mengontrol emosi diri,
3. memahami dan merasakan perasaan orang lain (empati),

4. memotivasi diri untuk tetap fokus, berinisiatif dan optimis,
5. melakukan hubungan sosial dengan menginspirasi orang lain untuk dapat mengontrol emosi negatif, dan berkomunikasi secara efektif.

Sifat-sifat yang mencerminkan Kecerdasan Emosi yang tinggi antara lain adalah: sifat sabar, hangat, santun, ramah, antusias, mudah berteman, pendengar yang baik, tidak mudah terpancing, cermat dalam mengambil keputusan, optimis, tidak mudah stres/cemas, dan tidak mudah sedih.

Saat memasuki usia lanjut, Lansia mengalami perubahan atau kemunduran yang berkaitan dengan kondisi psikologis sehingga mempengaruhi kehidupan Lansia, khususnya menyangkut kepribadian.

Kepribadian ini bisa ditampilkan melalui perilaku, sikap, perasaan dan nilai-nilai yang dianut

Terdapat 5 tipe kepribadian pada Lansia, yaitu:

1. Kepribadian Konstruktif

Tipe Lansia yang realistis (menerima kenyataan, percaya diri, sabar, bersyukur, dan tenang).

2. Kepribadian Mandiri

Tipe Lansia yang masih terpengaruh oleh kekuatan dan kejayaan masa lalu, cenderung mengalami tekanan bila masa tua tidak terisi dengan kegiatan yang dapat memberikan kekuasaan pada dirinya (post power syndrom), dan ingin menonjolkan diri.

3. Kepribadian tergantung

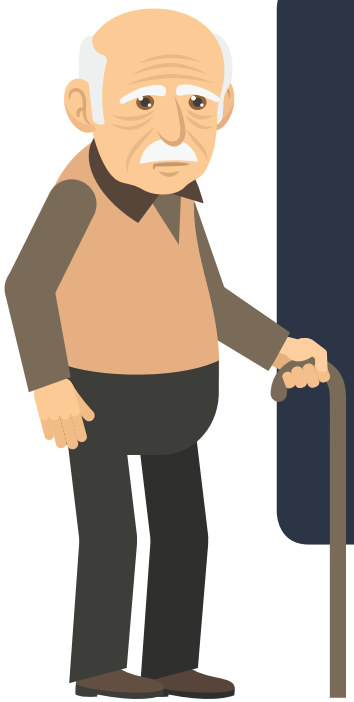
Tipe Lansia yang kurang percaya diri, pasif, mudah ragu, rentan, merasa cemas bila ditinggal oleh pasangan atau anggota keluarga lain, sangat bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan, dan cenderung menarik diri.

4. Kepribadian bermusuhan

Tipe Lansia yang sering menyalahkan orang lain, tidak menerima bila disalahkan, agresif, sering merasa tidak puas, kurang bersyukur, sok tahu, suka mengatur, dan mudah tersinggung.

5. Kepribadian kritik diri

Tipe Lansia yang pesimis, tidak bersemangat, sulit menerima bantuan orang lain, merasa tidak ada gunanya, merasa menyusahkan orang lain, merasa tidak disayang, merasa diri tidak pantas, dan mudah sedih.



APA GEJALA DAN MASALAH PSIKOLOGIS PADA LANSIA?

1. ***Perubahan aspek emosi/perasaan***
   Aspek emosi/perasaan adalah gejala yang dihayati secara subjektif sebagai sesuatu yang menimbulkan kesenangan (emosi positif) atau kesedihan (emosi negatif).

Terdapat 2 aspek emosi/perasaan.

- Aspek biologis, meliputi: perasaan indra (panas, dingin, pahit, asin, dan sebagainya), perasaan vital (lapar, haus, kenyang, dan lain-lain) dan perasaan naluriah (antara lain: kasih sayang, cinta, dan takut).
- Aspek psikologis, meliputi: perasaan diri (malu, bangga, hebat), perasaan sosial (simpati, iba, benci), perasaan etis (marah, iri), estetis (kagum, nyaman), perasaan intelek (curiga), serta perasaan religius (pasrah, tenang, syukur).

Penurunan fungsi emosional tampak jelas pada Lansia paripurna (di atas 80 tahun). Penurunan tersebut seringkali di ikuti oleh tingkah laku kekanak-kanakan, misalnya mengumpulkan segala macam barang untuk dibawa ke tempat tidur.

Seseorang yang pada masa mudanya dianggap cantik/tampan akan merasa kehilangan daya tariknya jika memasuki masa tua.

Perempuan biasanya lebih merasa cemas dan tertekan dibandingkan dengan laki-laki karena keadaan tersebut.

2. Perubahan sikap & perilaku

Perubahan sikap dan perilaku pada Lansia, meliputi:

- Kemunduran psikomotorik (gerakan tubuh menjadi kaku dan lambat),
- Perubahan dalam menjalin hubungan sosial,
- Memimpikan dan berorientasi pada masa lampau,
- Merasa diri menjadi kurang menarik,
- Menurunnya motivasi.

MASALAH PSIKOLOGIS PADA LANSIA

1. Kecemasan dan ketakutan

Kecemasan dan ketakutan yang muncul antara lain:

- cemas akan perubahan fisik dan fungsi anggota tubuh;
- cemas akan kekuatan sosial (pengaruh lingkungan);
- cemas akan tersingkir dari kehidupan sosial;
- takut penyakit;
- takut mati;
- takut kekurangan uang.

Keadaan ini dapat disertai dengan rasa sedih, bimbang dan terancam sampai ke dalam batinnya. Bila yang ditakutkan menjadi kenyataan, maka Lansia akan menjadi penakut, penuh duka dan curiga.

2. Mudah tersinggung

Suasana hati Lansia cenderung peka, mudah tersinggung dan cepat berubah. Perasaan penuh dengan ketegangan, gelisah dan sikap banyak menuntut, bahkan kadang kala terjadi ledakan emosi yang penuh kecurigaan.

3. Rasa Kesepian

Bagi Lansia yang sudah berstatus janda atau duda kesadaran akan kesendirian sering menjadi pengalaman yang menakutkan. Teman dekat satu persatu meninggal, selain itu anak-anak meninggalkan rumah untuk membentuk keluarga sendiri, yang dikenal juga dengan sebutan/istilah 'sarang kosong'. Rasa sepi ini dapat menimbulkan kekhawatiran akan makna/nilai dirinya dan guna bagi masyarakat.

4. Hilangnya rasa percaya diri

Lansia sering merasa tidak yakin akan dirinya dan menjalani hidup dengan perasaan iri dan benci. Kadangkala ia gembira bila melihat kegagalan generasi muda.

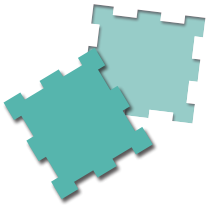
5. Bermimpi masa lampau

Sebagian Lansia suka bermimpi/mempunyai khayalan kosong mengenai masa lampau, karena masa lampau berisi kenangan yang menyenangkan. Lansia berusaha melarikan diri dari masa kini yang tidak menyenangkan dan masa mendatang yang kurang memberikan harapan.

6. Egois

Sebagian Lansia merasa bahwa kekuatannya makin surut. Sebagai kompensasi, munculnya pelampiasan dalam bentuk kesombongan, keras kepala, mementingkan diri sendiri dan merasa dirinya paling benar.

7. Kekerasan pada lansia



Kekerasan yang rentan dialami Lansia yaitu: kekerasan lingkungan dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sebagai berikut.

Kekerasan lingkungan

- Kekerasan fisik: memukul, menendang, mendorong yang dilakukan oleh orang lain di luar rumah tangga.
- Pengabaian fisik: mengabaikan keamanan bagi Lansia, fasilitas umum yang tidak memudahkan serta membahayakan Lansia, mengisolasi, pembiaran, dan lain-lain.
- Kekerasan psikis/psikologis: kata-kata kasar, celaan, makian, tuduhan, merendahkan/ meremehkan, dan sebagainya yang dilakukan oleh orang lain di luar rumah tangga.

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT)

- Kekerasan fisik: menganiaya/memukul, mengambil hak miliknya tanpa izin oleh pasangan hidup Lansia atau anggota keluarga kepada Lansia.
- Pengabaian fisik: tidak memperhatikan kebutuhan pokok Lansia, makanan, pemeliharaan kesehatan, pengobatan, pembiaran akan kesakitan, pengabaian keamanan, dan lain-lain.
- Kekerasan psikologis: kata-kata kasar, bentakan, hinaan, merendahkan/ejekan, menyalahkan, ancaman, dan lain-lain oleh pasangan hidup Lansia atau anggota keluarga kepada Lansia.

BAGAIMANA MENGHADAPI LANSIA YANG MEMILIKI KEPRIBADIAN YANG SULIT DIMENGERTI DAN EMOSI YANG LABIL?

- Memahami bahwa penurunan kondisi fisik dan perubahan psikologis adalah wajar dalam proses penuaan.
- Memahami bahwa ada hubungan yang erat antara pikiran dan emosi. Maka keluarga/orang di sekitarnya harus mampu berkomunikasi efektif dengan Lansia, agar Lansia dapat mengubah pikiran dan persepsinya terhadap lingkungannya (misalnya, bila selama ini Lansia sedih karena menganggap dirinya tidak disayang, maka perkataan yang menyenangkan, ajakan yang ramah, akan dapat mengubah pikiran negatif menjadi positif, dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif).
- Banyak mengalah, tidak menunjukkan perlawanan, menghindari konflik. Tetap berusaha menjelaskan sesuatu dengan bahasa yang sederhana dan dengan nada yang ramah. Rela menyediakan waktu untuk mendengar.

- Meminta dan mengajak Lansia untuk melakukan sesuatu kegiatan, menjalankan hobi semasa muda (misal, seni, musik, menyanyi, dansa, olah raga, senam, memasak, berkebun, aktivitas lain), kemudian memberikan pujian tulus.
- Bila gejala gangguan psikologis tampak terlalu berat, dan tidak dapat diatasi oleh orang awam, sebaiknya segera dirujuk ke dokter/ paramedis/psikolog.

BAGAIMANA CARA BERKOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN LANSIA?

3 (tiga) pertanyaan dalam berkomunikasi dengan Lansia:

1. Apakah anda membuat Lansia merasa nyaman ?
2. Apakah anda membuat Lansia merasa dimengerti?
3. Apakah Lansia merasakan emosi yang positif akibat berinteraksi dengan anda?

BAGAIMANA CARA BERKOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN LANSIA?

- Menggunakan bahasa yang sederhana, pengucapan yang jelas, dan intonasi yang ramah
- Menggunakan bahasa yang sederhana, pengucapan yang jelas, dan intonasi yang ramah
- Memberikan senyuman yang tulus
- Melakukan kontak mata
- Menjadi pendengar yang baik
- Menggunakan panggilan sopan yang menyenangkan
- Memberikan pujian terhadap kelebihan Lansia
- Menanyakan minat mereka
- Beradaptasi dengan bahasa tubuh dan perasaan Lansia
- Membina kedekatan emosional

BAGAIMANA UPAYA MEMBERDAYAKAN LANSIA?

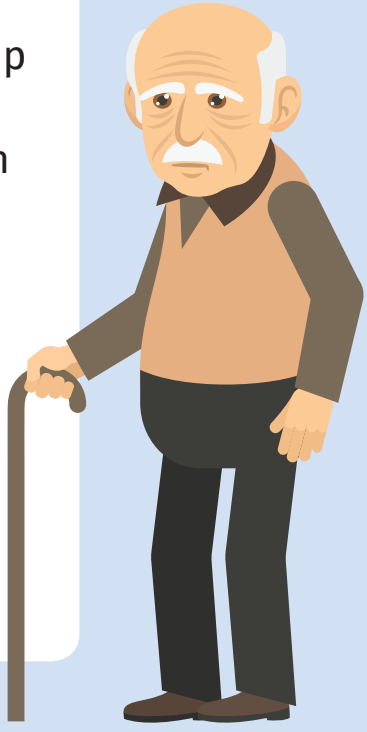
Upaya pemberdayaan Lansia dapat dilakukan oleh masyarakat, keluarga, dan Lansia itu sendiri. Berikut ini upaya-upaya dalam memberdayakan Lansia.

Lansia mempersiapkan diri menemukan makna hidup

1. Menentukan tempat tinggal yang memuaskan untuk masa tua;
2. Menyesuaikan diri dengan uang pensiun yang diperolehnya/uang yang dimilikinya;
3. Memantapkan kegiatan rutin rumah tangga secara memuaskan;
4. Memelihara hubungan yang harmonis dengan suami/istri;
5. Menghadapi kehidupan diri sendiri atau persiapan diri untuk hidup tanpa pasangan;
6. Memelihara hubungan dengan anak dan cucu;
7. Memelihara hubungan dengan lingkungan sekitar;
8. Menjalankan dan mendalami ajaran agama sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.

Lansia saat menghadapi masa tua

1. Menerima masa usia lanjut dengan lapang dada: pasrah, menerima kenyataan dengan sikap positif dengan senang hati
2. Berlatih melepaskan diri dari kehidupan duniawi dan bersikap bijaksana: memilih sikap bebas dari kehidupan duniawi dengan mengambil jarak dari segala milik-Nya
3. Berupaya menghadapi kesepian:
   - membuat dirinya bermanfaat
   - mengunjungi teman Lansia yang hidup sendiri;
   - menghibur Lansia lain yang kesusahan
   - melakukan komunikasi
   - membuka diri untuk bergaul;
   - melaksanakan ibadah dengan tekun;
   - menciptakan kegiatan yang bermanfaat;
   - menemukan kembali minat dan bakat;
   - mengikuti lomba-lomba;



APAKAH PERAN KELUARGA DALAM DIMENSI EMOSIONAL LANSIA?

1. Membantu menemukan makna hidup pada usia lanjut.
2. Menyediakan waktu untuk mengajak berbicara dari hati ke hati serta membantu agar Lansia dapat menyampaikan keluhannya.
3. Berupaya memahami apa yang dirasakan Lansia, mencari penyebab masalah dan berbagi pengalaman dengan keluarga Lansia lain.
4. Berusaha memenuhi kebutuhan Lansia dengan memberikan perhatian, kasih sayang yang tulus dan rasa aman.
5. Menjadi pembina dan pembimbing dalam membantu mengembangkan pengembangan diri Lansia
6. Membantu untuk dapat menciptakan suasana yang menyenangkan bagi kehidupan Lansia.
7. Merujuk kepada tenaga ahli, apabila menghadapi Lansia yang mengalami gangguan emosional yang cukup mengganggu.
8. Bagi yang mandiri pendamping dapat mengajak lansia ke taman, berkebun, ketempat rekreasi, restoran sambil bertukar pikiran dan perasaan
9. Bagi yang sudah mengalami disabilitas pendamping bisa menjadi teman bicara yang baik sebagai pendengar, mengali perasaan lansia baik di rumah.
10. Interaksi dengan anggota keluarga yang tidak tinggal serumah bisa melalui teknologi informasi misalnya video call.

LANSIA TANGGUH
DIMENSI SOSIAL KEMASYARAKATAN

Lansia tangguh dimensi sosial kemasyarakatan dimaksudkan:

- sebagai upaya membangun keluarga yang mampu memberikan pendampingan, penghiburan, perawatan, pelayanan, pemberdayaan, dan kemandirian bagi Lansia di dalam keluarga dan masyarakat
- agar Lansia memiliki kemampuan untuk merawat dirinya sendiri, tetap sehat dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari secara wajar

Tempat terbaik bagi Lansia adalah di dalam keluarga

BAGAIMANA CARA MEMBANGUN KEPEDULIAN DENGAN SESAMA?

1. Memberikan santunan

Tujuan: menumbuhkan kepedulian sesama Lansia dengan memberikan santunan secara spontan, rutin, ataupun sewaktu-waktu.

Santunan dapat dalam bentuk uang, barang, dan jasa. Santunan dalam bentuk barang misalnya memberikan makanan, minuman, pakaian, obat-obatan, dan kebutuhan lainnya.

Santunan dalam bentuk jasa misalnya bantuan tenaga untuk membersihkan atau memperbaiki rumah, mengantar Lansia ke dokter bila sakit, mengantar Lansia ke tempat ibadah, dan sebagai-nya.

2. Melakukan silaturahim

Tujuan: mengikat persaudaraan, kekerabatan, pertemanan, dan menambah semangat Lansia dalam menjaga stabilitas hidupnya

Berkunjung atau mengunjungi sesama Lansia dalam rangka silaturahim merupakan kenangan masa lalu, pengalaman masa kanak-kanak/remaja, atau masa aktif bekerja menjadi terapi yang sehat bagi Lansia.

3. Mengunjungi Lansia yang sakit

Tujuan: memiliki nilai ibadah, memberikan dorongan, dan kepercayaan kepada diri terhadap Lansia yang dikunjungi, dan menanamkan kesadaran bahwa Lansia pada umumnya rentan penyakit akibat menurunnya fungsi dan kemampuan tubuh.

4. Melayat Lansia yang meninggal

Tujuan: mewujudkan rasa empati sesama Lansia, dan menanamkan menanamkan kesadaran Lansia agar lebih mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Kuasa dan berusaha agar sisa hidupnya diisi dengan hal-hal yang bermanfaat.

BAGAIMANA PERLINDUNGAN BAGI LANSIA?

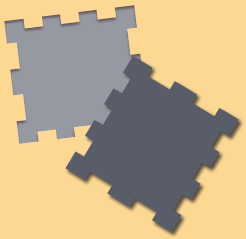
Tempat yang terbaik bagi Lansia adalah di dalam lingkungan keluarga. Keluarga adalah tempat perlindungan yang pertama dan utama. Perlindungan bagi Lansia dapat dilakukan oleh keluarga dan masyarakat.

Bentuk-bentuk perlindungan bagi Lansia.

1. Menghormati Lansia

Tujuan: agar Lansia merasa dihargai dalam kesendiriannya, tidak mengalami rasa sunyi, tertekan, dan stres.

Berbicara sopan, hormat, dan jelas kepada Lansia merupakan contoh menghormati Lansia, karena dalam menjalani kehidupan, Lansia memerlukan teman untuk berkomunikasi, menyampaikan pendapat dan mengembangkan kreativitas. Hindarkan Lansia ditinggal sendirian di rumah tanpa pendamping atau sanak keluarga di rumah.



2. Memperhatikan Kebutuhan Dasar Lansia

Tujuan: agar Lansia sehat, meningkatkan kepercayaan diri, merasa aman, nyaman, dan bersih, serta terjaga kualitas kehidupannya

Kebutuhan dasar Lansia meliputi kebutuhan pangan, sandang, dan papan. Lansia membutuhkan makanan yang layak: sehat, bernutrisi, dan bervitamin. Lansia juga membutuhkan pakaian layak

3. Memberikan Pelayanan Sosial di dalam Keluarga

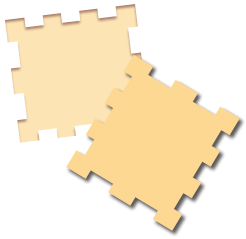
Tujuan: meningkatkan kualitas hidup Lansia secara mandiri, sehat, dan sejahtera.

Lansia di dalam keluarga memerlukan perawatan kesehatan dan konseling. Kegiatan ini meliputi pendampingan, perawatan kesehatan, bimbingan dan pemberdayaan dari segi fisik, mental, dan sosial.

4. Memberikan Bantuan/Santunan bagi Lansia yang kurang mampu

Tujuan: meningkatkan taraf hidup dan memaksimalkan potensi Lansia melalui pemberdayaan ekonomi sederhana.

Keluarga dan masyarakat perlu memberikan bantuan (santunan) kepada Lansia untuk menjaga taraf hidupnya. Bantuan yang diberikan dapat mencakup; bantuan pangan, pakaian yang digalang dari masyarakat dan rehabilitasi rumah (bedah rumah) yang dilakukan secara gotong royong.



5. Membantu melakukan pendekatan dan perlindungan hukum kepada yang berwenang

Tujuan: membantu menyelesaikan masalah dan pembelaan hak-hak Lanisa serta perlindungan hukum sehingga Lansia memperoleh kenyamanan dan keamanan.

Keluarga dan masyarakat harus membantu melakukan pendekatan kepada pihak yang berwenang kepada Lansia yang mengalami perlakuan salah, kesewenang-wenangan, dan kekerasan oleh anggota keluarga dan masyarakat.

6. Memberikan bantuan pemberdayaan dan usaha ekonomi produktif bagi Lansia

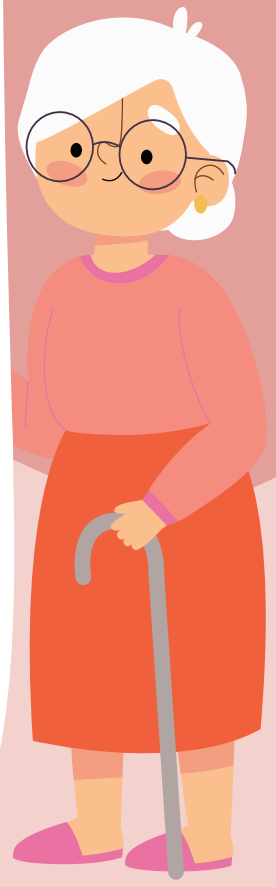
Tujuan: menambah kemampuan sosial ekonomi dan membentuk jiwa kemandirian bagi Lansia potensial yang memiliki kemampuan berusaha.

Masyarakat, pemerintah, pengusaha, dan lembaga swadaya masyarakat (LSM) dapat memberikan bantuan usaha ekonomi produktif bagi Lansia.

APA SAJA KEGIATAN SOSIAL KEMASYARAKATAN YANG DAPAT DIIKUTI LANSIA?

- Kegiatan spiritual di bidang keagamaan, dalam rangka menyiapkan Lansia menghadapi masa tuanya, termasuk di dalamnya keikutsertaan dalam perayaan hari besar keagamaan.
- Ikut serta dalam kegiatan Peringatan Hari BesarNasional.
- Kegiatan gotong royong untuk memupuk kebersamaan.
- Kegiatan bakti sosial maupun kerja bakti di sekitar lingkungan kegiatan kelompok BKL.
- Kegiatan ekonomi produktif bagi Lansia yang ingin dan berminat untuk menambah penghasilan melalui kewirausahaan.

- Kegiatan penyaluran hobi dan bakat, seperti di bidang kesenian dan budaya, kerajinan dan lain- lain.
- Lansia diikutsertakan dalam kelompok-kelompok diskusi isu kemasyarakatan, kesenian, sosial budaya, dan memanfaatkan teknologi informasi, serta belajar sepanjang hayat.
- Menjadi "guru tamu" dan atau mentor (berbagi pengalaman). Lansia akan merasa sangat berharga apabila mendapat kesempatan menjadi "guru tamu" di lembaga/ institusi di lingkungannya.
- Menjadi pendamping kegiatan sosial kemasyarakatan.
- Bagi Lansia yang mempunyai keahlian tertentu, misalnya pendamping Posyandu/ Bina Keluarga Balita (BKB)/Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) oleh Lansia yang peduli dan ahli di bidang kesehatan atau gizi anak Balita, dan pendidikan.
- Menjadi "Bapak atau Orang tua Asuh". Bagi Lansia peduli yang ingin bersedekah dengan hartanya, dapat menjadi orangtua asuh untuk anak usia sekolah yang kurang mampu.



BAGAIMANA CARA INTERAKSI SOSIAL PADA LANSIA?

Interaksi sosial dapat diartikan sebagai hubungan sosial timbal balik antara Lansia dengan Lansia, Lansia dengan keluarga dan Lansia dengan kader/ anggota masyarakat lain.

Untuk mencapai interaksi yang efektif dan Lansia dapat berkomunikasi dengan nyaman, dibutuhkan interaksi yang baik dan tidak menjadikan Lansia sebagai objek tetapi sebagai subjek.

Cara interaksi sosial yang baik bagi Lansia adalah sebagai berikut.

- Lansia diajak berdialog, berikan waktu yang banyak untuk Lansia bercerita, mengungkapkan keinginannya, jangan memotong pembicaraannya.
- Mendengarkan lebih baik dari pada kita yang banyak bicara. Bila kita ingin bicara atau menjelaskan, maka pakailah kata-kata yang santun, dengan mimik muka ceria, senang, jauhkan kesan mengajari atau terpaksa berbicara.
- Ketika Lansia bertanya berulang-ulang, tidak jelas apa yang dimaksudkan atau berkata tidak tentu arah, hal utama yang perlu diperhatikan adalah menanggapi dengan positif, jangan merasa jenuh dan berbicara keras.

- Waktu terbaik untuk melakukan interaksi adalah ketika Lansia dalam suasana santai, misalnya setelah makan. Hindari interaksi pada waktu-waktu istirahat/tidur, atau ketika Lansia terlihat sakit/lelah.

Interaksi sosial yang kondusif akan menjadikan Lansia nyaman, tenteram dan merasa diperhatikan.

APAKAH PERAN KELUARGA DALAM DIMENSI SOSIAL KEMASYARAKATAN BAGI LANSIA?

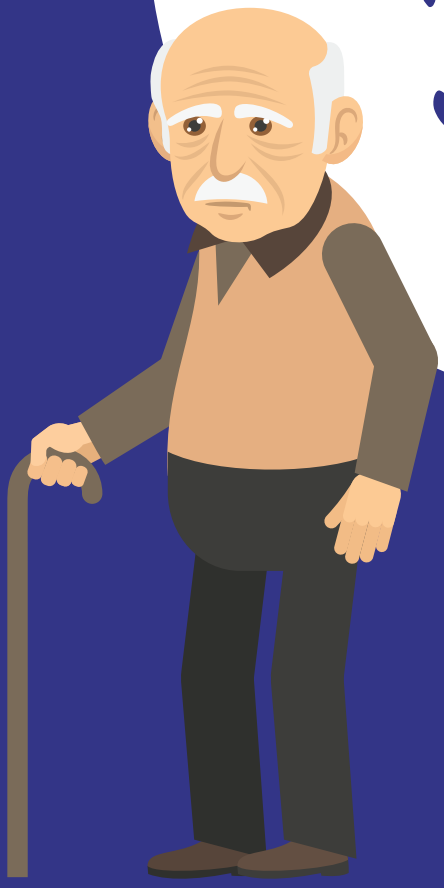
1. Bagi yang masih mandiri pendamping dapat mengajak lansia untuk kegiatan sosial bisa dirumah maupun di masyarakat baik beripa interaksi sosial maupun interaksi sosial.
2. Bagi yang sudah mengalami disabilitas/keterbatasan pendamping berperan mengajak anggota keluarga dan masyarakat datang kerumah lansia.
3. Bagi yang mengalami dampak ekonomi, perlu diberi dukungan melalui jejaring yang ada baik keluarga maupun masyarakat serta pemerintah
4. Pendamping membantu lansia agar tetap bisa berkomunikasi melalui daring, dengan teman sebaya maupun keluarga

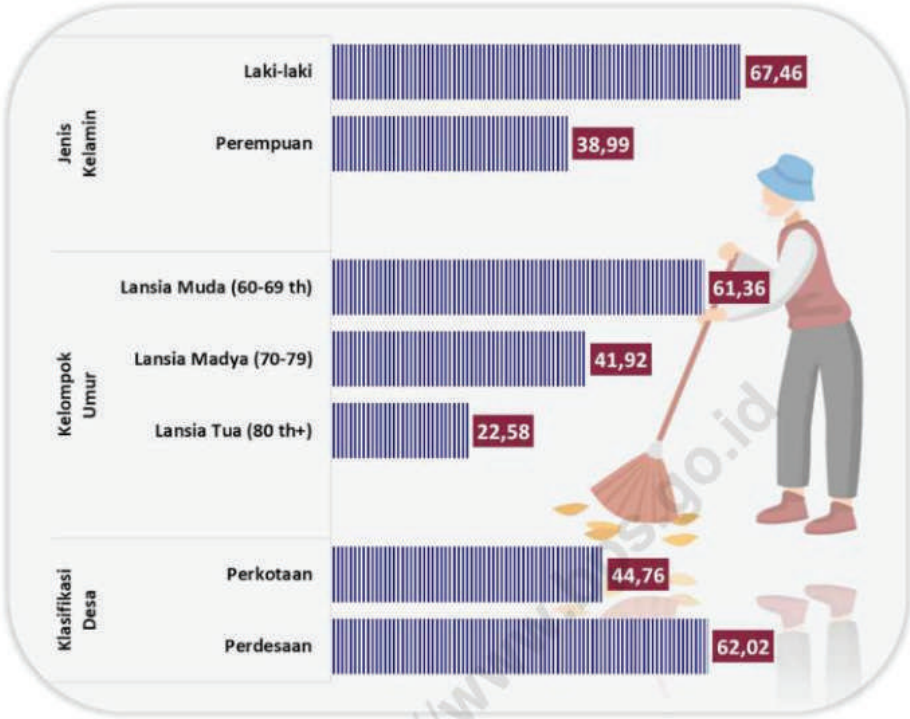
LANSIA TANGGUH
DIMENSI VOKASIONAL

Kondisi pendidikan dan kesehatan lansia dapat mendukung posisinya sebagai lansia potensial, yaitu lansia yang masih aktif secara ekonomi. Data Sakernas Agustus 2022 memperlihatkan bahwa lebih dari separuh lansia masih bekerja (52,55 persen).

Kondisi ini menunjukkan bahwa Lansia Indonesia masih berperan dari segi vokasional untuk mencapai derajat kemandirian dan kualitas hidup yang prima.

Bagi Lansia, tidak ada kata terlambat untuk belajar, masih ada kesempatan kedua untuk berkarya dan mengembangkan vokasi baru setelah pensiun.





Sumber: BPS, Sakernas Agustus 2022

Hasil Sakernas Agustus 2022 menunjukkan bahwa persentase lansia laki-laki yang bekerja jauh lebih besar daripada lansia perempuan, yaitu 67,46 persen berbanding 38,99 persen.

Menurut kelompok umur, persentase terbanyak lansia yang bekerja yaitu lansia muda (60-69 tahun). Menurut klasifikasi desa, persentase lansia di perdesaan yang bekerja lebih besar daripada lansia di perkotaan, yaitu 62,02 persen berbanding 44,76 persen.

BAGAIMANA PENGEMBANGAN VOKASIONAL LANSIA?

Lansia memiliki banyak kelebihan, baik dari sisi kemampuan maupun kesempatan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas diri dan hidupnya.

1. Pengertian vokasional

Lansia dapat berdaya bagi diri sendiri dan orang lain sesuai dengan kemampuan, baik mendapatkan penghasilan ataupun tidak.

2. Peluang apa saja yang dapat diperoleh Lansia untuk mengembangkan kemampuannya dalam dimensi vokasional?

- Bila Lansia sebagai seorang dokter, ia dapat melakukan promosi kesehatan bagi masyarakat miskin.
- Bila Lansia sebagai seorang ahli gizi, ia dapat melakukan konseling gizi dan pendampingan kepada para Lansia lain untuk berperilaku hidup sehat.
- Bila Lansia sebagai seorang pengacara, ia dapat memberikan penyuluhan tentang hak-hak hukum bagi masyarakat.

- Bila Lansia sebagai seorang insinyur, ia yang membantu masyarakat untuk membangun jembatan atau jalan di desa atau bangunan lainnya.
- Lansia (terutama perempuan) berpeluang untuk melakukan pengasuhan kepada anggota keluarga atau anak-cucu yang membutuhkan nasihat/teladan, dan memerlukan pendampingan dalam melakukan kegiatan pribadi sehari-hari.
- Lansia yang sudah lama pensiun juga dapat mempunyai pekerjaan sampingan sebagai mentor bagi rekan-rekan yang masih aktif. Ia dapat memberikan kearifan, pengetahuan, dan pengalaman di bidang masing-masing.
- Lansia dapat menjadi guru bagi anak-anak yang berasal dari keluarga miskin, atau yang kedua orangtuanya sibuk bekerja.
- Lansia menjadi relawan sosial untuk masalah pengentasan kemiskinan, sebagai kader kesehatan, pendamping di Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) dan sebagainya.

Berbagai peluang dalam pengembangan industri dan usaha ekonomi produktif dapat dilakukan Lansia melalui berbagai bidang

BIDANG APA SAJA YANG DAPAT DIKEMBANGKAN OLEH LANSIA SEBAGAI USAHA EKONOMI PRODUKTIF?

- Bidang ekonomi kreatif, misalnya batik dan berbagai bentuk kesenian lain.
- Bidang konsumsi barang, misalnya mebel (meja, kursi, lemari).
- Bidang kesehatan dan pengobatan tradisional, misalnya jamu dan pijat.

- Bidang wisata dan kuliner.
- Bidang industri rumah tangga.
- Bidang bisnis sosial pengasuhan anak dan atau Lansia rentan.

BAGAIMANA CARA LANSIA MENGELOLA KEUANGAN?

Mengelola keuangan yang baik bagi lansia dilakukan melalui 4 tahap.

Tahap 1:

Mencatat uang pensiun atau penghasilan lain

Bila pasangan suami istri Lansia masih punya usaha, maka penghasilan berdua adalah merupakan pemasukan keluarga. Masukkan juga pemasukan dari bukan gaji (rutin), seperti bisnis sampingan, bunga bank dan lainnya

Tahap 2:

Mendata semua pengeluaran

Datalah semua pengeluaran sebulan, meliputi biaya listrik, telepon, transportasi, kesehatan, asuransi, kredit (rumah/barang) dana pribadi, dan sebagainya.

Tahap 3:

Mempersiapkan dana darurat

Masukkan ke daftar pengeluaran sejumlah uang untuk dana darurat atau siapkan sejumlah uang untuk ditabung sebagai dana darurat.

Tahap 4:

Menghitung sisa uang yang dimiliki

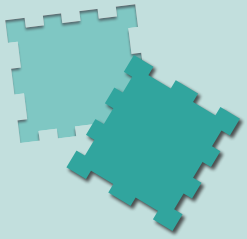
Setelah menghitung jumlah penghasilan dan pengeluaran, hitunglah sisanya. Jika masih ada sisa yang cukup, berarti keuangan keluarga sehat. Waspada bila keuangan menunjukkan saldo negatif.

BIDANG USAHA EKONOMI PRODUKTIF APA SAJAKAH YANG DAPAT DILAKUKAN OLEH LANSIA?

1. **Usaha yang termasuk bidang pertanian dan peternakan**
   - Tanaman hias, seperti: bunga-bungaan, palem, dan bonsai
   - Tanaman pangan, seperti: tomat, cabe, jagung, sayur-sayuran, dan buah- buahan, dan tanaman obat keluarga (toga)
   - Peternakan, seperti: ternak ayam, jangkrik, dan kambing
   - Perikanan, seperti: ikan hias, ikan tambak, dan ikan kolam

2. **Usaha bidang industri kecil dan industri rumah tangga**
   - Kerajinan, seperti perak, emas, kulit, kayu, dan rotan
   - Anyaman, seperti: anyaman bambu dan rotan
   - Makanan kecil, seperti: kue jajanan pasar dan minuman

- Mebel, seperti: kursi, meja, dan lemari
- Produk kreatif, seperti: kerajinan daur ulang sampah dan pupuk cair
- Kesenian dan budaya, seperti: kerajinan tangan, penari, penyanyi, pelukis, perias pengantin, perangkai bunga, pemahat, dan pemandu wisata



3. Usaha yang termasuk dalam bidang perdagangan dan jasa

- Warung makanan/jajanan kebutuhan sehari-hari
- Kios/toko kelontong, sembako, dan bensin
- Penjaja makanan/minuman
- Kios oleh-oleh makanan khas daerah
- Warung pos
- Kios pulsa telepon
- Kios kerajinan tangan/souvenir
- Warung internet (Warnet)
- Warung gizi sehat Lansia
- dan lain-lain

PERTIMBANGAN APA SAJA YANG HARUS DIPERHATIKAN OLEH LANSIA DALAM MENETAPKAN JENIS USAHA?

- **Sesuaikan dengan minat dan kemampuan anggota kelompok BKL**

  Jenis usaha yang dipilih mempertimbangkan keinginan dan kemampuan yang dimiliki oleh para anggota kelompok BKL. Dengan demikian proses produksi dan produk yang dihasilkan akan berkualitas.

- **Ada yang bisa mengerjakan atau ada pensiunan (tenaga) trampil**

  Jenis usaha yang dikembangankan sesuai dengan keterampilan anggota kelompok atau setidak- tidaknya ada sebagian anggota kelompok yang terampil di bidang usaha yang akan dikembangkan.

- **Ada bahan baku atau bahan baku mudah didapat dan tersedia di lingkungan sekitar**

  Bahan baku yang akan diolah untuk proses produksi mudah didapat di lingkungannya dengan harga yang murah, agar ongkos produksi dapat relatif rendah sehingga nilai jual produk dapat bersaing.

- **Peralatan untuk mengerjakan mudah didapat**

  Teknologi yang dipakai adalah teknologi tepat guna yang peralatannya mudah didapat dan mudah untuk dilakukan pemeliharaan.

- **Ada yang membina**

  Sebaiknya kelompok mempunyai pembina, baik pembina dari instansi pemerintah, swasta, LSM/LSOM, atau pembina yang bersifat individual namun profesional dan peduli terhadap perkembangan kelompok BKL.

- **Ada kesiapan dana kegiatan usaha**

  Sebelum melaksanakan kegiatan usaha, sebaiknya kelompok BKL menyiapkan dana untuk modal awal kegiatan usaha.

- **Hasil usaha dibutuhkan banyak orang atau sesuai dengan permintaan pasar**

  Produk kelompok BKL laku dijual, sehingga jenis usaha disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan masyarakat dan harga produk dapat bersaing dengan produk lainnya.

- **Proses produksi tidak terlalu lama dan tidak sulit**

  Dalam menetapkan jenis usaha kelompok dipilih yang proses produksinya cepat agar perputaran modal juga cepat. Jika perputaran modal cepat maka keuntungan akan dapat berlipat.

- **Memberikan keuntungan dengan cepat**

  Keuntungan yang tidak besar dengan harga yang relatif murah, maka omset penjualan akan berkembang dan keuntungan pun berkembang pula.

- **Hindari kegagalan**

  Pada tahap pertama harus betul-betul diperhitungkan kesulitan-kesulitan mulai dari proses produksi sampai dengan pemasaran. Hal ini diperlukan keuletan dan ketangguhan serta perhitungan yang tepat dalam melaksanakan kegiatan usaha.

- **Penjualan dibayar tunai**

  Mengingat modal kegiatan usaha relatif kecil diupayakan setiap transaksi kegiatan usaha dibayar tunai, karena proses produksi dapat terganggu apabila modal usaha dalam bentuk pinjaman.

APAKAH PERAN KELUARGA DALAM DIMENSI VOKASIONAL LANSIA?

Dukungan agar lansia tetap berdayaguna bagi dirinya maupun orang lain sebagai bentuk aktualisasi diri ;

1. Bagi lansia yang masih mandiri maupun yang mengalami keterbatasan lansia diberi kesempatan melakukan kegiatan sesuai dengan bidangnya. Misalnya mengajar, sebagai konsultan, berwirausaha dan lain-lain
2. Kegiatan tersebut diatas bisa dlakukan melalui *daring*

LANSIA TANGGUH
DIMENSI LINGKUNGAN

Lanjut usia bukan suatu penyakit, tetapi merupakan tahap lanjutan dari kehidupan manusia yang bersifat alamiah

Diperlukan upaya perlindungan dan pemenuhan kebutuhan dasar Lansia, baik oleh keluarga, masyarakat, maupun lembaga sosial, dan pemerintah

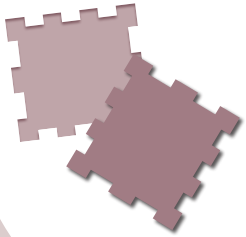
Perhatian dan perlakuan khusus harus didasarkan pada masalah yang dimiliki Lansia, sehingga akan mengurangi ketergantungan kepada orang lain dan menjadi Lansia Tangguh

Perlu pemahaman mengenai kondisi lingkungan kondusif dan berada di sekitar Lansia

APA YANG DISEBUT LINGKUNGAN ?

WHO pada tahun 2007 menyarankan untuk menggunakan beberapa kriteria dalam pembangunan kota dan untuk komunitas ramah Lansia, yaitu

1. partisipasi Lansia dalam kegiatan sosial;
2. menghargai keberadaan Lansia di lingkungan sosial;
3. keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan Lansia;
4. perumahan;
5. dukungan masyarakat;
6. pelayanan kesehatan;
7. komunikasi dan teknologi informasi;
8. ruang terbuka dan bangunan.



Lansia dengan didampingi kader BKL dapat memberikan kontribusi untuk mewujudkan desa, kota, dan komunitas ramah Lansia dengan menerapkan 8 aspek tersebut.

BAGAIMANA PENGELOMPOKAN LINGKUNGAN UNTUK MEWUJUDKAN KOTA/ DESA RAMAH LANSIA?

1. **Lingkungan fisik, meliputi:** lingkungan beraktivitas, lingkungan bersih dan sehat, lingkungan alam sekitar yang aman dan nyaman, lingkungan yang ramah teknologi informasi dan komunikasi (TIK) bagi lansia .
2. **Lingkungan bukan fisik, meliputi:** lingkungan mental spiritual dan lingkungan sosial budaya.

I. LINGKUNGAN FISIK

1. *Lingkungan Beraktivitas*

- Lansia membutuhkan berbagai fasilitas atau kemudahan dalam beraktivitas. Kemudahan dimaksud memiliki arti ketersediaan setiap waktu dan keterjangkauan karena murah dan mudah didapat oleh Lansia.
- Kemudahan dalam beraktivitas perlu mempertimbangkan tingkat kemunduran fisik atau gerak fungsional Lansia.
- Tingkat kemunduran fisik berkaitan dengan tingkat ketergantungan yang mudah dilihat ketika seorang Lansia bepergian ke berbagai tempat umum.

- Kemudahan untuk dapat menjangkau suatu benda atau tempat perlu tersedia di rumah, rumah sakit, klinik konseling, dan layanan transportasi, pelayanan sosial, bangunan gedung, lingkungan dan fasilitas umum lainnya.
- Contoh kemudahan yang dapat diberikan antara lain: berjalan dengan mudah, aman dan murah, serta bilamana diperlukan dapat dengan mudah menggunakan fasilitas, seperti penggunaan kursi roda.
- Selain perlunya kemudahan, faktor kesehatan fisik perlu diperhatikan

2. Lingkungan bersih dan sehat

- **Lingkungan di sekitar rumah**

  Perlu disediakan tempat sampah di setiap ruangan, seperti di dapur, kamar mandi, dan halaman rumah.

  Tidak perlu menunggu sampai tempat sampah tersebut penuh karena dapat dipastikan akan menimbulkan bau yang tidak sedap dan mendatangkan lalat atau kecoa.

  Hal lain yang perlu segera dilakukan adalah membuang sampah yang bertumpuk di halaman di tempat sampah yang telah tersedia.

- **Lantai bersih dan aman**
  Lantai merupakan bagian rumah yang langsung bersentuhan atau terkena kulit kaki. Jika lantai kotor tentunya kuman yang ada akan menempel pada kulit dan menyebabkan penyakit.

  Lantai tidak licin, rata, dan kering sehingga tidak menyebabkan risiko jatuh.

- **Genangan air**
  Genangan air harus segera dihindari karena dapat menyebabkan berkembang biaknya nyamuk Aedes aegepty (nyamuk demam berdarah).

- **Sirkulasi udara**
  Ventilasi berperan dalam sirkulasi udara sehingga ventilasi perlu dibuat supaya memungkinkan udara segar selalu masuk ke dalam rumah.

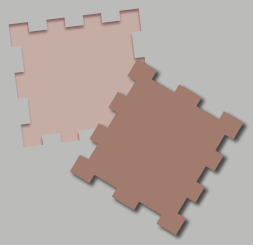
  Hal ini akan membuat rumah tidak pengap, segar, dan tidak tampak kusam. Sirkulasi udara yang baik akan mempengaruhi kualitas lingkungan rumah. Udara yang kotor di dalam rumah akan cepat berganti dengan udara yang bersih.

- **Cahaya**

  Cahaya matahari dapat memberikan penyinaran yang hangat selain mudah dan murah.

  Untuk membantu Lansia di rumah, ada beberapa cara pencahayaan yang dapat digunakan dengan pemanfaatan sinar matahari.

  Menggunakan sinar matahari langsung sebagai pencahayaan di siang hari. Perlu diupayakan agar cahaya matahari masuk menyinari ruangan. Cahaya matahari dapat memberikan penyinaran yang hangat selain mudah dan murah.



- **Keamanan barang**

  Pastikan pada setiap barang elektronik tidak ada kabel yang terkelupas.

  Selain sehat, lingkungan yang aman juga sangat penting bagi Lansia. Hal yang sangat penting adalah memastikan barang-barang elektronik di rumah terjamin keamanannya. Barang-barang elektronik diletakan atau tersimpan di tempat yang tidak membahayakan Lansia.

  Pastikan pada setiap barang elektronik tidak ada kabel yang terkelupas. Penyimpanan barang sebaiknya dibiasakan pada tempat khusus untuk menghindari kemungkinan lupa pada Lansia yang menderita demensia

3. *Lingkungan alam sekitar*

- Lingkungan alam sekitar adalah segala sesuatu yang berada di sekitar Lansia dan akan mempengaruhi secara langsung terhadap kualitas hidup.
- Lingkungan alam sekitar terdiri dari dua jenis, yaitu jenis benda mati (seperti: air, tanah, udara, cuaca, dan suhu) dan jenis benda hidup (seperti: hewan, tumbuhan, dan manusia) perlu diwaspadai terutama pengaruh negatifnya untuk Lansia.
- Selain lingkungan alam sekitar seperti kedua jenis tersebut di atas, masih ada jenis lain, yaitu suara. Bising adalah bunyi atau suara yang tidak dikehendaki dan dapat menggangu kesehatan dan kenyamanan Lansia.
- Tanaman yang tumbuh subur dan terawat di sekitar tempat Lansia beraktivitas akan memberikan kenyamanan dan enak dipandang bagi Lansia.

Keseimbangan kualitas lingkungan alam sekitar dengan kualitas hidup Lansia dapat diwujudkan. Banyak hal dapat dilakukan oleh Lansia dengan mudah, murah, cepat dan aman melalui pengelolaan 3R (Reuse = menggunakan kembali, Reduce = mengurangi pemakaian, Recycle = daur ulang).

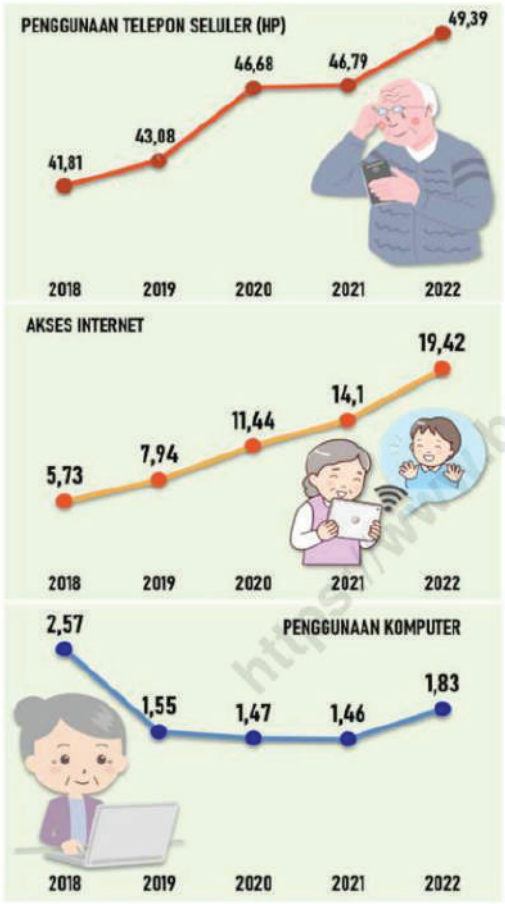
Keikutsertaan Lansia dalam kegiatan 3R sangat dimungkinkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini dapat dimulai dari kegiatan yang paling mudah yaitu: mematikan listrik apabila tidak diperlukan, menghemat air dengan tidak membuka kran terlalu besar dan mengumpulkan daun sebagai bahan pupuk untuk tanaman.

4. *Lingkungan ramah TIK bagi Lansia*

Melihat gambar di atas, pada tahun 2022, hampir separuh lansia (49,39 persen) menggunakan telepon selular/HP dan hanya 1,83 persen lansia menggunakan komputer. Sementara itu, terdapat peningkatan akses internet oleh lansia setiap tahunnya dari 2018 sampai dengan 2022, hal ini sejakan dengan penggunaan telepon selular yang meningkat juga setiap tahunnya.

Masih rendahnya akses lansia terhadap TIK disebabkan oleh berbagai hal, antara lain lansia kurang mampu menggunakan perangkat teknologi, rendahnya tingkat ekonomi lansia untuk mengakses internet dan kepemilikan sarana TIK, maupun kondisi fisik lansia yang mempengaruhi rendahnya penggunaan dan akses terhadap TIK.



Sumber: BPS, Susenas Maret 2018 - 2022

Gambar persentase lansia dalam penggunaan sarana dan akses IT bagi lansia

Kegiatan-kegiatan dalam lingkungan fisik, apabila dilaksanakan merupakan penerapan lingkungan fisik yang kondusif dan memenuhi 4 kriteria pembangunan kota/desa yang ramah Lansia, yaitu mencakup:

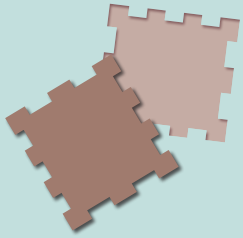
- ruang dan bangunan terbuka
- perumahan
- dukungan masyarakat dan pelayanan kesehatan
- transportasi

II. LINGKUNGAN BUKAN FISIK

1. *Lingkungan mental spiritual*

- Lansia memerlukan lingkungan mental spiritual yang mendukung. Lingkungan ini adalah susasan batin berupa keadaan tenang, aman, dan tenteram.
- Untuk memperoleh ketenangan batin yang dapat dilakukan Lansia, yaitu tetap aktif, rileks, partisipasi aktif, penerapan nilai keagamaan.

Banyak cara untuk memperoleh ketenangan batin yang dapat dilakukan Lansia. Berikut ini ada beberapa cara agar Lansia terhindar dari gangguan kesehatan mental spiritual:



- **Tetap aktif.**
  Kegiatan olah raga yang teratur, menjaga kebersihan diri dan penampilan diri dapat membantu Lansia selalu memiliki perasaan positif.

- **Rileks.**
  Meluangkan waktu untuk santai dan beristirahat. Di samping itu juga agar bisa untuk tidur malam dengan baik akan membantu meredakan stres.

- **Partisipasi aktif.**
  Melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, turut serta dalam kegiatan perkumpulan, bertemu teman atau handai taulan secara teratur dalam suasana menyenangkan, dan mempunyai sahabat tempat saling bercerita.

- **Penerapan Nilai Keagamaan.**
  Upaya untuk selalu mendekatkan diri pada Tuhan YME akan dirasakan Lansia berupa adanya suatu kekuatan yang menolong dan melindungi. Kekuatan yang memberikan harapan kepada Lansia untuk menjadi lebih baik dan mendapat ketenangan. Penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan YME adalah kunci utama yang dilakukan melalui rutinitas ibadah, ritual keagamaan. Penerapan nilai keagamaan merupakan suatu syarat keharusan bagi kehidupan Lansia.

2. Lingkungan sosial budaya

- Hubungan Lansia dengan lingkungan sosial budaya perlu mendapatkan perhatian karena pola hubungan yang ada tentu akan berbeda antara tempat yang satu dengan lainnya.
- Lingkungan sosial budaya senantiasa berubah terus sepanjang waktu. Perubahan ini sangat penting diketahui oleh Lansia, terutama tentang adanya pergeseran tata nilai di masyarakat.

Kegiatan-kegiatan dalam lingkungan bukan fisik, apabila dilaksanakan merupakan penerapan lingkungan bukan fisik yang kondusif dan memenuhi 4 kriteria pembangunan kota/desa yang ramah Lansia, yaitu mencakup:

- partisipasi Lansia dalam kegiatan sosial
- menghargai keberadaan Lansia di lingkungan sosial
- keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan Lansia
- komunikasi dan informasi

APAKAH PERAN KELUARGA DALAM DIMENSI LINGKUNGAN?

Dukungan keluarga untuk mewujudkan lingkungan yang kondusif (nyaman serta aman) antara lain:

- Lingkungan fisik yang sehat
- Akses internet
- Grup WA yang positif
- Lingkungan yang terang, nyaman dan bersih
- Mencegah jatuh , tidak licin, tangga dengan pegangan.

10

MEKANISME KERJA
KELOMPOK BKL

Bina Keluarga Lansia (BKL) adalah Kelompok Kegiatan (Poktan) keluarga yang mempunyai Lansia yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan keluarga yang memiliki Lansia dan Lansia itu sendiri untuk meningkatkan kualitas hidup Lansia dalam rangka mewujudkan Lansia Tangguh.

Kelompok BKL dapat memberikan kontribusi terhadap terwujudnya Lansia tangguh dan berjalan secara berlanjut apabila memiliki mekanisme kerja yang dipahami dan disepakati oleh anggota kelompok.

> Mekanisme kerja yang jelas merupakan acuan untuk dapat dioperasionalkan dalam mencapai tujuan kelompok. Sehubungan dengan hal itu, kader kelompok BKL perlu memiliki pemahaman tentang mekanisme kerja kelompok BKL

MELIPUTI APA SAJAKAH MEKANISME KERJA BKL?

Mekanisme kerja meliputi tata cara kerja, teknik pendampingan, dan kemitraan. Kader kelompok BKL harus menguasai ketiga hal tersebut.

APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN TATA CARA KERJA?

Tata cara kerja adalah cara melakukan pekerjaan dengan benar dan efektif atau dapat mencapai tingkat efisien yang maksimal.

Tata kerja berkaitan dengan pengertian prosedur kerja, yaitu tahapan dalam tata cara kerja yang harus dilalui suatu pekerjaan baik mengenai:

- dari mana asal pekerjaan;
- mau menuju ke mana;
- kapan pekerjaan tersebut harus diselesaikan;
- alat apa yang harus digunakan agar pekerjaan tersebut dapat diselesaikan.

APA SAJA TATA CARA KERJA YANG HARUS DIKUASAI OLEH KADER BKL?

1. Pembentukan kelompok BKL
2. Pokok-pokok kegiatan kelompok BKL

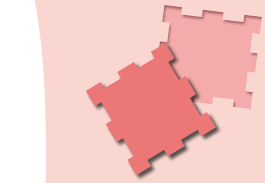
BAGAIMANA LANGKAH-LANGKAH PEMBENTUKAN KELOMPOK BKL?

Pembentukan kelompok BKL melalui beberapa langkah:

1. **Persiapan :** pendataan keluarga yang memiliki Lansia dan keluarga Lansia, potensi kader dan potensi dukungan lainnya, serta pendekatan tokoh

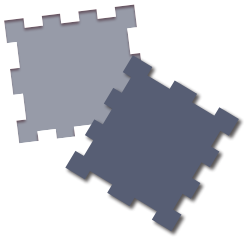
2. **Penggalangan kesepakatan:** dilaksanakan dalam pertemuan yang membahas tentang pentingnya BKL, dan perlunya dibentuk kelompok BKL. Setiap kelompok BKL terdiri dari kurang lebih 20 anggota dengan kader minimal 4 orang

3. **Pembentukan kelompok :** dilakukan oleh PKB/ PLKB dan mitra kerja (tokoh masyarakat, tokoh agama, dan tokoh adat) melalui langkah-langkah: pemilihan kader, pembekalan, dan pembentukan kelompok. Kader yang terpilih adalah kader hendaknya yang memenuhi syarat;
   - wanita/pria yang aktif di masyarakat
   - dapat membaca, menulis, dan mampu berkomunikasi;
   - bertempat tinggal di lokasi kegiatan;
   - sehat jasmani dan rohani;
   - bersedia mengikuti pelatihan/ orientasi/magang;
   - bersedia menjadi kader;
   - bersedia menjalankan tugas kader secara sukarela



APA SAJA TUGAS KADER KELOMPOK BKL?

- mengelola kelompok BKL;
- melakukan penyuluhan;
- melakukan kunjungan rumah;
- melakukan pembinaan;
- melakukan rujukan;
- melakukan pencatatan dan pelaporan;
- melakukan pengembangan program kelompok kegiatan;
- melakukan konsultasi kepada Penyuluh Keluarga Berencana (PKB)/Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PLKB), dan tim pembina.



Calon kader terpilih mendapatkan pembekalan, melalui pelatihan, orientasi, ataupun magang dan penugasan sesuai dengan kebutuhan. Selanjutnya dilakukan pembentukan kelompok BKL yang disahkan oleh Kepala Desa/Lurah atau Camat.

APA SAJA POKOK-POKOK KEGIATAN KELOMPOK BKL/KADER?

1. Kegiatan utama

- Melakukan penyuluhan
- Temu keluarga
- Kunjungan rumah
- Rujukan
- Pencatatan dan pelaporan
- Monitoring dan evaluasi (Monev)

2. Kegiatan pengembangan

- bina kesehatan fisik antara lain olah raga, senam, penyediaan makanan tambahan;
- bina sosial dan lingkungan antara lain rekreasi, bina lingkungan;
- bina rohani/spiritual melalui kegiatan keagamaan, sosial kemasyarakatan;
- bina peningkatan pendapatan usaha ekonomi produktif melalui UPPKS, UKM, Koperasi, dan lain-lain.

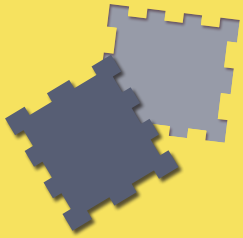
APA SAJA KEGIATAN UTAMA YANG BERKAITAN DENGAN PENYULUHAN?

1. Melakukan penyuluhan

- Melaksanakan pertemuan setiap 1 atau 2 kali dalam sebulan
- Pelaksana penyuluhan: kader BKL
- Dilaksanakan di tempat yang disepakati bersama
- Setiap pertemuan penyuluhan, kader menyampaikan materi sesuai dengan topik yang telah ditetapkan
- Satu topik materi disampaikan dalam 1 atau lebih dari 1x pertemuan

APA SAJA MATERI PERTEMUAN PENYULUHAN?

MATERI PERTEMUAN	JUMLAH
Kebijakan Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh	1x pertemuan
Konsep Dasar Lansia tangguh	1x pertemuan
Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Spiritual	1x pertemuan
Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Intelektual	1x pertemuan
Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Fisik	3x pertemuan
Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Emosional	2x pertemuan
Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Sosial Kemasyarakatan	1x pertemuan
Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Profesional Vokasional	2x pertemuan
Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Lingkungan	1x pertemuan



BAGAIMANA TATA LAKSANA KEGIATAN PENYULUHAN?

1. *Pembukaan*

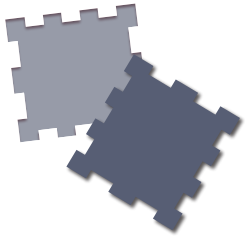
Merupakan kegiatan wajib yang meliputi:

- senam bersama/olah raga (30 menit)
- pemeriksaan kesehatan
- curahan hati (curhat) membahas permasalahan Lansia khususnya yang berkaitan dengan permasalahan dalam penerapan dimensi Lansia Tangguh yang telah dijelaskan pada pekerjaan rumah (PR)
- bagi Lansia yang bermasalah dengan penyakit diberi rujukan ke Puskesmas atau rumah sakit
- mengingatkan keluarga yang mempunyai Lansia dalam kesertaan ber-KB

2. *Kegiatan Inti*

Merupakan kegiatan yang meliputi:

- penjelasan materi (penyuluhan) oleh kader sesuai dengan topik materi pada pertemuan tersebut (misal: pada pertemuan IV, kader menyampaikan materi "Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Intelektual". Untuk materi yang berkaitan dengan dimensi fisik, kader menyampaikannya pada pertemuan V, VI dan VII);



- praktik/demonstrasi; sebagai contoh:
  - untuk pertemuan IV tentang dimensi intelektual kader mempraktikkan tentang cara melakukan senam otak;
  - untuk pertemuan V, VI, dan VII kader mempraktikkan penggunaan media Beberan Tangga Lansia Sehat dan Produktif
- penugasan: kader menugaskan anggota BKL melakukan pengamatan di keluarga masing- masing tentang penerapan materi yang baru disampaikan dan merupakan pekerjaan rumah (PR) untuk dibahas pada pertemuan berikutnya

3. *Penutup*

- kesimpulan;
- mengingatkan pertemuan yang akan datang;
- pembacaan doa.

2. Temu Keluarga

Penyuluhan dihadiri oleh keluarga Lansia dan Lansia. Dari materi penyuluhan yang diperoleh, peserta penyuluhan dapat berbagi pengalaman, melakukan upaya pembinaan agama, fisik dan psikis, olah raga, rekreasi, pengasuhan terhadap Balita, dan sebagainya.

3. Kunjungan Rumah

Kader melakukan kunjungan rumah yang dilaksanakan sebagai upaya pembinaan langsung kepada keluarga Lansia, khususnya yang tidak hadir dalam pertemuan penyuluhan selama 2 kali berturut-turut.

4. Rujukan

Rujukan dilakukan oleh kader kepada petugas lapangan, tenaga ahli, atau ke fasilitas pelayanan (Puskesmas, PPKS, Posyandu Lansia) yang ada sesuai dengan permasalahan yang harus diatasi.

Apabila belum terpecahkan, maka petugas lapangan dan atau tenaga ahli dimaksud dapat membawa ke tingkat yang lebih tinggi

APA SAJA CONTOH-CONTOH KASUS YANG DAPAT DIRUJUK OLEH KADER BKL?

PETUGAS/FASILITAS PELAYANAN RUJUKAN	PERMASALAHAN YANG HARUS DIATASI
Tokoh masyarakat/ Tokoh agama/Tokoh adat	Hubungan yang kurang harmonis antara anggota BKL dengan orang tua yang memasuki usia lanjut
	Hubungan yang kurang harmonis antara Lansia anggota BKL dengan tetangga
Posyandu Lansia/Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu)	Lansia yang mengalami keluhan dalam mengatasi penyakit rutin yang diderita atau kehabisan obat (antara lain: diare, sakit kepala)
	Konsultasi makanan bergizi untuk Lansia
Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS)	Pengecekan tekanan darah dan berat badan secara berkala berkaitan dengan kondisi kesehatan Lansia.
	Konsultasi dengan psikolog bagi anggota BKL yang mengalami masalah antara lain: kesehatan pasca reproduksi, kesedihan akibat ditinggal oleh pasangan hidup/orang terdekat dalam keluarga, mudah tersinggung, dan ingin menyendiri

PETUGAS/FASILITAS PELAYANAN RUJUKAN	PERMASALAHAN YANG HARUS DIATASI
Puskesmas	Keluhan mudah lelah, sulit tidur, pendengaran yang berkurang, dan penglihatan menurun.
	Obesitas dan pola makan sehat dan seimbang sesuai dengan usia Lansia.
	Pasca menopause dan andropause (misal: penurunan gairah seksual, disfungsi ereksi).
Puskesmas Panti Wredha	Lansia yang banyak mengalami gangguan fisik dan tidak memiliki sanak keluarga dekat.
	Lansia rentan dan miskin, serta tidak memiliki sanak keluarga.
Rumah Sakit	Lansia dengan penyakit berat (jantung, diabetes, hipertensi).
Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)/Polres/Polsek	Lansia yang mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) oleh anak atau anggota keluarga lain.
	Lansia yang ditelantarkan oleh keluarganya.

5. Pencatatan dan Pelaporan

Formulir yang digunakan adalah sebagai berikut:

- **K/0/BKL/10**

  Kartu Data Potensi Kelompok Kegiatan dibuat oleh Ketua kelompok BKL dan digunakan sebagai sarana untuk mencatat data potensi kelompok BKL, serta dilakukan setiap awal tahun anggaran (bulan Januari).

  Kartu ini dibuat rangkap 2 yaitu: 1 lembar untuk PLKB/PKB/Petugas KB Desa/PPKBD/ Sub PPKBD, dan 1 lembar untuk arsip Kelompok BKL.

- **R/I/BKL/10**

  Register Keluarga yang Mempunyai Lansia digunakan untuk mencatat nama keluarga yang memiliki Lansia, tahapan KS anggota kelompok BKL, kesertaan dalam kelompok BKL, anggota kelompok BKL yang berstatus PUS, kesertaan ber KB bagi anggota kelompok BKL, kehadiran dalam pertemuan per bulan bagi anggota kelompok BKL.

- **R/I/BKL/10**

  Catatan Kelompok Kegiatan Bina Keluarga Lansia digunakan untuk mencatat jumlah keluarga sasaran kelompok BKL yang menjadi anggota kelompok BKL, yang hadir/aktif dalam pertemuan/penyuluhan, yang masih berstatus PUS, jumlah anggota kelompok BKL yang berstatus PUS dari Keluarga Pra S dan KS I, jumlah PUS anggota kelompok BKL yang menjadi peserta KB, jumlah PUS anggota kelompok BKL yang menjadi peserta KB Keluarga Pra S dan KS I, jumlah pertemuan/penyuluhan, dan jumlah kader BKL yang ada.

6. Monitoring dan Evaluasi

- **Monitoring**

  Kader melakukan monitoring dalam bentuk kunjungan rumah dan pendampingan kepada anggota kelompok BKL.

- **Evaluasi**

  Kegiatan evaluasi dilakukan oleh kader dengan cara:

  1. membandingkan jumlah keluarga yang mempunyai Lansia dan Lansia dengan yang menjadi anggota kelompok BKL;
  2. membandingkan jumlah anggota kelompok BKL yang aktif/hadir dalam pertemuan penyuluhan dengan jumlah anggota kelompok BKL yang terdaftar;

3. membandingkan jumlah anggota kelompok BKL yang aktif/hadir mengikuti kegiatan rekreatif dengan jumlah anggota kelompok BKL yang terdaftar;
4. membandingkan jumlah anggota kelompok BKL yang aktif/hadir dan yang terdaftar dari tahun ke tahun.

BAGAIMANA CARA KADER BKL MELAKUKAN PENDAMPINGAN KEPADA ANGGOTA KELOMPOK BKL?

- Pendampingan dilakukan oleh kader kepada anggota kelompok BKL yang mengalami gangguan dan atau permasalahan yang berkaitan dengan 7 dimensi Lansia Tangguh.
- Kader kelompok BKL melakukan pendampingan dalam membantu anggota kelompok BKL untuk meningkatkan keterampilannya.

BAGAIMANA CONTOH PENDAMPINGAN YANG DAPAT DILAKUKAN OLEH KELOMPOK BKL?

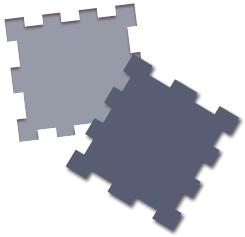
PERMASALAHAN MENURUT DIMENSI LANSIA TANGGUH	CARA PENDAMPINGAN
Spiritual	Memfasilitasi untuk mencarikan pemuka agama bagi anggota BKL yang ingin mempelajari agama/kitab suci dan mempraktikkan amaliyah agama bagi diri, keluarga dan masyarakat
	Membantu anggota BKL yang memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua yang memasuki Lansia dengan mengingatkan bahwa berbuat kebajikan dan merawat Lansia akan mendapat ganjaran pahala dari Tuhan Yang Maha Kuasa.
Intelektual	Membantu anggota BKL yang mengalami kesulitan dalam mempraktikkan/berlatih cara menstimulasi otak
Fisik	Memotivasi anggota BKL untuk selalu mengikuti olahraga dalam pertemuan penyuluhan.
	Membantu memfasilitasi anggota BKL yang memerlukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
	Membantu menghubungkan dengan tenaga kesehatan bagi Lansia yang mengalami keluhan kesehatan pasca reproduksi.

PERMASALAHAN MENURUT DIMENSI LANSIA TANGGUH	CARA PENDAMPINGAN
Fisik	Membantu menghubungkan dengan tenaga kesehatan bagi Lansia yang mengalami keluhan kesehatan pasca reproduksi.
Fisik Emosional	Membantu menumbuhkan motivasi anggota BKL yang kurang percaya diri dan mengalami gangguan emosi akibat menurunnya kondisi fisik.
	Membantu menghubungkan dengan tenaga ahli (psikolog), bagi keluarga yang mempunyai Lansia yang mengalami masalah dalam cara berkomunikasi dengan Lansia.
	Mengidentifikasi kemampuan/hobi Lansia dan membantu menghubungkan dengan sumber belajar untuk meningkatkan kemampuan/hobi sebagai upaya mengatasi rasa kesepian karena menjadi Lansia.
Sosial kemasyarakatan	Membantu pendekatan dengan keluarga Lansia yang ditelantarkan dan memberi pemahaman tentang pentingnya memberikan perlindungan kepada Lansia.
	Membantu Lansia untuk meningkatkan kepedulian terhadap sesama dan kemampuannya dalam mendampingi anak Balita (cucu).

Contoh pendampingan... (lanjutan)

PERMASALAHAN MENURUT DIMENSI LANSIA TANGGUH	CARA PENDAMPINGAN
Sosial kemasyarakatan	Membuka lebih luas forum curhat (curahan hati) sebagai kegiatan wajib pada kegiatan pertemuan penyuluhan, sehingga apabila terjadi pelecehan, kekerasan maupun kejahatan dapat dicegah sejak dini.
	Mengadakan kegiatan yang bersifat rekreatif secara berkala.
Lingkungan	Membantu menghubungkan dengan narasumber untuk pemanfaatan barang bekas.
	Membantu anggota BKL dalam melalukan pengelolaan lingkungan dengan prinsip 3R (reduce, reuse, recycle).
Profesional vokasional	Mengidentifikasi potensi anggota BKL yang memiliki kemampuan dalam usaha ekonomi produktif.
	Mengidentifikasi dan menginventarisasi potensi lingkungan dari segi ekonomi (bahan baku, pengolahan, pemasaran & pesaing yang ada).
	Membantu menghubungkan dengan sumber belajar dan sumber pendanaan.

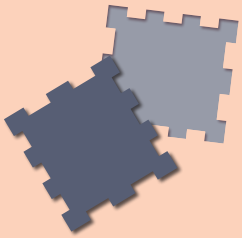
APA YANG DIMAKSUD DENGAN KEMITRAAN?



- Kemitraan dikenal juga dengan istilah gotong royong atau kerjasama dari berbagai pihak, baik secara individual maupun kelompok.
- Kemitraan adalah kerjasama antara dua pihak atau lebih, berdasarkan kesetaraan, keterbukaan dan saling menguntungkan (memberikan manfaat).

MENGAPA KEMITRAAN PENTING?

- Kemitraan dapat memenuhi kebutuhan dalam menjaga kinerja kompetitif, kesinambungan dan keberlanjutan program/kegiatan yang sama atau yang berkorelasi
- Kemitraan dapat membangun kebersamaan dan penguatan sesama pelaksana program/kegiatan



Unsur Kemitraan:

- Adanya hubungan (kerjasama) antara dua pihak atau lebih
- Adanya kesetaraan antara pihak-pihak tersebut
- Adanya keterbukaan atau kepercayaan (trust relationship) antara pihak-pihak tersebut
- Adanya hubungan timbal balik yang saling menguntungkan atau memberi manfaat

Dasar Kemitraan:

- Kesamaan perhatian (common interest) atau kepentingan, dan bersifat saling menguntungkan
- Saling mempercayai dan saling menghormati, serta saling memperkuat dan saling membutuhkan
- Tujuan yang jelas dan terukur (visi, misi, tujuan dan nilai yang sama) serta berpijak pada landasan yang sama untuk dilakukan secara bersama-sama
- Kesediaan untuk berkorban baik, waktu, tenaga, maupun sumber daya yang lain.
- Akuntabilitas (dapat dipertanggung jawabkan) dan disiplin.

BAGAIMANA CARA KELOMPOK BK MELAKUKAN KEMITRAAN?

MITRA KERJA	BENTUK KEGIATAN KEMITRAAN
Pengelola PPKS	Penanganan keluhan/permasalahan Lansia yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan dimensi emosional (rasa percaya diri, cara berkomunikasi efektif, membina keharmonisan hubungan antara keluarga yang memiliki Lansia dengan Lansia yang bersangkutan).
	Penanganan keluhan/permasalahan Lansia yang mengalami kesulitan dalam mendampingi anak Balita dan atau remaja.
	Penanganan keluhan/permasalahan Lansia dalam mengembangkan usaha ekonomi produktif.
	Penanganan keluhan/permasalahan Lansia tentang kesehatan pasca reproduksi.
	Pengelolaan kelompok BKL.

cara melakukan kemitraan... (lanjutan 1)

MITRA KERJA	BENTUK KEGIATAN KEMITRAAN
Balai Latihan Kerja, Tim Penggerak PKK, Kelompok kegiatan yg tergabung dalam Pos Pemberdayaan Keluarga (Posdaya, Silver College).	Pelatihan ketrampilan dalam peningkatan kualitas produksi.
	Pelatihan pemasaran hasil produksi.
	Pelatihan ketrampilan pemanfaatan barang bekas.
	Ketrampilan usaha ekonomi produktif, kebun bergizi.
Bank Perkreditan Rakyat, BRI Unit Desa	Pemberian bantuan modal usaha tanpa agunan.

cara melakukan kemitraan... (lanjutan 2)

MITRA KERJA	BENTUK KEGIATAN KEMITRAAN
Unit kerja instansi terkait, Unit Corporate Social Responsibility (CSR) perusahaan di sekitar desa lokasi BKL	Penyediaan sarana produksi.
	Penyediaan tenaga sumber belajar/pendanaan untuk sumber belajar.
	Penyediaan bantuan obat-obatan/pemeriksaan kesehatan.
	Penyediaan bantuan kegiatan rekreatif
Tokoh/pemuka agama	Penanganan bagi Lansia untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang keagamaan

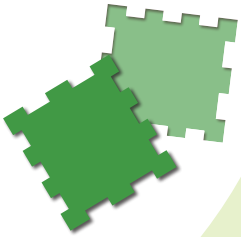
TEKNIK PENYULUHAN

PEMBANGUNAN KELUARGA LANSIA TANGGUH DI KELOMPOK BKL

Kegiatan penyuluhan Bina Keluarga Lansia (BKL) yang dilakukan oleh kader BKL merupakan forum penyuluhan yang bermanfaat untuk pemberdayaan keluarga yang memiliki Lansia dan Lansia dalam rangka mewujudkan Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh.

Di samping itu kegiatan penyuluhan BKL yang dilaksanakan oleh kader BKL sebagai agen perubahan merupakan wahana sosialisasi dan silaturahim sesama keluarga, sehingga diperlukan materi tentang teknik penyuluhan Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh.

APA PENGERTIAN PENYULUHAN KELOMPOK BKL?



Penyuluhan di kelompok BKL adalah penyampaian informasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan anggota kelompok BKL tentang pembangunan keluarga Lansia tangguh.

Kegiatan pertemuan penyuluhan di kelompok BKL dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan antara kader kelompok BKL dan anggota kelompok BKL, serta petugas lapangan KB sebagai pembina kelompok BKL di wilayah kerjanya. Tempat dan waktu pelaksanaan pertemuan penyuluhan disepakati bersama.

Tujuan penyuluhan di Kelompok BKL

- Mewujudkan pembangunan keluarga Lansia tangguh berdasarkan tujuh dimensi Lansia tangguh.
- Lansia yang tergabung dalam kelompok BKL diharapkan tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

SIAPA SASARAN PENYULUHAN DI KELOMPOK BKL?

Sasaran penyuluhan di kelompok BKL meliputi sasaran langsung dan tidak langsung.

1. Sasaran langsung

- Keluarga yang memiliki Lansia, baik Lansia tersebut sebagai orang tuanya maupun Lansia lain yang menjadi tanggung jawab keluarga tersebut.
- Keluarga yang keadaannya sudah Lansia (suami dan istri Lansia).

2. Sasaran tidak langsung

- Tokoh atau anggota masyarakat yang peduli Lansia.
- Organisasi masyarakat atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang peduli Lansia.

SIAPA YANG HARUS MELAKUKAN PENYULUHAN DI KELOMPOK BKL?

- Kader BKL yang sudah mendapat pelatihan atau orientasi Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh.
- PLKB/PKB, guru, dokter Puskesmas, Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (TP PKK) atau narasumber lain yang sudah mendapatkan pelatihan atau orientasi Pengembangan Keluarga Lansia Tangguh.

Cara Melakukan Penyuluhan di Kelompok BKL

APA SAJA PAKET MATERI DAN JADWAL DI KELOMPOK BKL?

Dalam pertemuan penyuluhan di kelompok BKL telah tersedia paket materi penyuluhan yang disusun berdasarkan materi, yaitu sebanyak 13 kali pertemuan.

PAKET MATERI DAN JADWAL DI KELOMPOK BKL?

JADWAL PERTEMUAN	MATERI PERTEMUAN
Pertemuan ke-1	Kebijakan Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh
Pertemuan ke-2	Konsep Dasar Lansia Tangguh
Pertemuan ke-3	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Spiritual
Pertemuan ke-4	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Intelektual
Pertemuan ke-5	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Fisik
Pertemuan ke-6	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Fisik (lanjutan)
Pertemuan ke-7	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Fisik (lanjutan)
Pertemuan ke-8	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Emosional
Pertemuan ke-9	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Emosional (lanjutan)

JADWAL PERTEMUAN	MATERI PERTEMUAN
Pertemuan ke-10	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Sosial Kemasyarakatan
Pertemuan ke-11	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Profesional Dan Vokasional
Pertemuan ke-12	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Profesional dan Vokasional (lanjutan)
Pertemuan ke-13	Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Lingkungan

BAGAIMANA TATA LAKSANA PENYULUHAN DI KELOMPOK BKL?

Tata laksana penyuluhan di kelompok BKL meliputi pembukaan, pembahasan bagian inti, dan penutup.

I. PEMBUKAAN

- Senam bersama atau olah raga (30 menit)
- Pemeriksaan kesehatan sederhana
- Pengukuran berat dan tinggi badan, denyut nadi dan tekanan darah
- Lansia yang bermasalah dirujukan ke Puskesmas/ Rumah Sakit

- Curhat (curahan hati) yang membahas mengenai:
- Permasalahan-permasalahan yang dihadapi, baik oleh Lansia maupun keluarga Lansia;
- Membahas permasalahan Lansia yang berkaitan dengan permasalahan dalam penerapan dimensi Lansia Tangguh yang merupakan PR dalam pertemuan sebelumnya;
- Selalu mengingatkan keluarga yang mempunyai Lansia dalam kesertaan ber-KB. (Kegiatan dipimpin oleh kader, kalau ada didampingi oleh petugas yang kompeten)

2. BAGIAN INTI

Penjelasan materi (penyuluhan) oleh kader sesuai dengan topik materi pada pertemuan tersebut.

- Misalnya pertemuan ke-5 membahas tentang Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Fisik. Sebaiknya satu hari sebelum pertemuan penyuluhan kader melakukan hal-hal sebagai berikut.
- Mempelajari topik tersebut terlebih dahulu, dan mendiskusikan dengan kader lainnya tentang materi atau Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh dengan 7 Dimensi.

- Menyiapkan media partisipatif sesuai dengan topik materi pertemuan penyuluhan, misalnya untuk pertemuan ke-5, 6, dan 7 menggunakan media Beberan Tangga Lansia Sehat dan Produktif.
- Menyiapkan media atau alat bantu lain yang akan dipakai dalam penyuluhan yang tersedia di BKL-kit.
- Jika BKL–kit belum tersedia, dibutuhkan kreativitas kader misalnya mencari gambar-gambar atau membuat media partisipatif lain yang mendukung pelaksanaan penyuluhan.

Media atau alat bantu penyuluhan ini sangat membantu untuk memudahkan peserta pertemuan menyerap materi sesuai dengan topik yang dibahas dalam pertemuan itu.

Pada saat membahas topik baru:

- Kader menggunakan pendekatan pendidikan orang dewasa dengan cara mengajak peserta untuk mendiskusikan dan menggali pengalaman peserta dalam menjaga kesehatan fisik Lansia. Hindari kesan menggurui selama memberikan penyuluhan;
- Kemungkinan ada juga materi lain yang merupakan muatan lokal dan dapat didiskusikan bersama. Misalnya tentang makanan sehat bagi Lansia, obat- obatan tradisional yang dapat menjaga stamina Lansia, memelihara kesehatan reproduksi Lansia dan lain-lain;
- Hindari komunikasi satu arah selama penyuluhan dan memberikan kesempatan bertanya kepada peserta;
- Tekankan bahwa dalam pertemuan ini kader dengan peserta sama-sama belajar, membahas dan mendiskusikan. Apabila hal ini dilakukan dengan baik, proses penerimaan materi penyuluhan akan mudah diterima oleh peserta.

Praktik/demonstrasi sesuai dengan topik yang disampaikan

- Pada waktu praktik digunakan media baik berupa media partisipatif maupun media/ alat bantu lainnya.
- Misalnya untuk pertemuan ke-5 yang membahas tentang Pembangunan Keluarga Lansia Dimensi Fisik, kader dapat digunakan media parrtisipatif media Beberan Tangga Lansia Sehat dan Produktif.
- Sedangkan media/alat bantu lainnya dapat digunakan formulir Pemeriksaan Status Mental Mini (MMSE) dengan cara sebagai berikut.
- Bagikan formulir MMSE kepada setiap peserta pertemuan penyuluhan.
- Minta peserta mempraktikkan cara mengisi formulir MMSE.
- Kader bersama-sama dengan peserta membahas hasil pengisian formulir MMSE dengan menghitung nilai total yang diperoleh dari hasil pengisian tersebut.

- Apabila nilai skor mencapai 0 s/d 20 berarti Lansia tersebut sudah mulai penurunan daya ingat dan harus dikonsultasikan/dirujuk ke dokter.

Penugasan Pekerjaan Rumah (PR)

Kader menugaskan anggota BKL melakukan pengamatan di keluarga masing-masing tentang penerapan materi yang baru disampaikan dan merupakan PR untuk dibahas pada pertemuan berikutnya

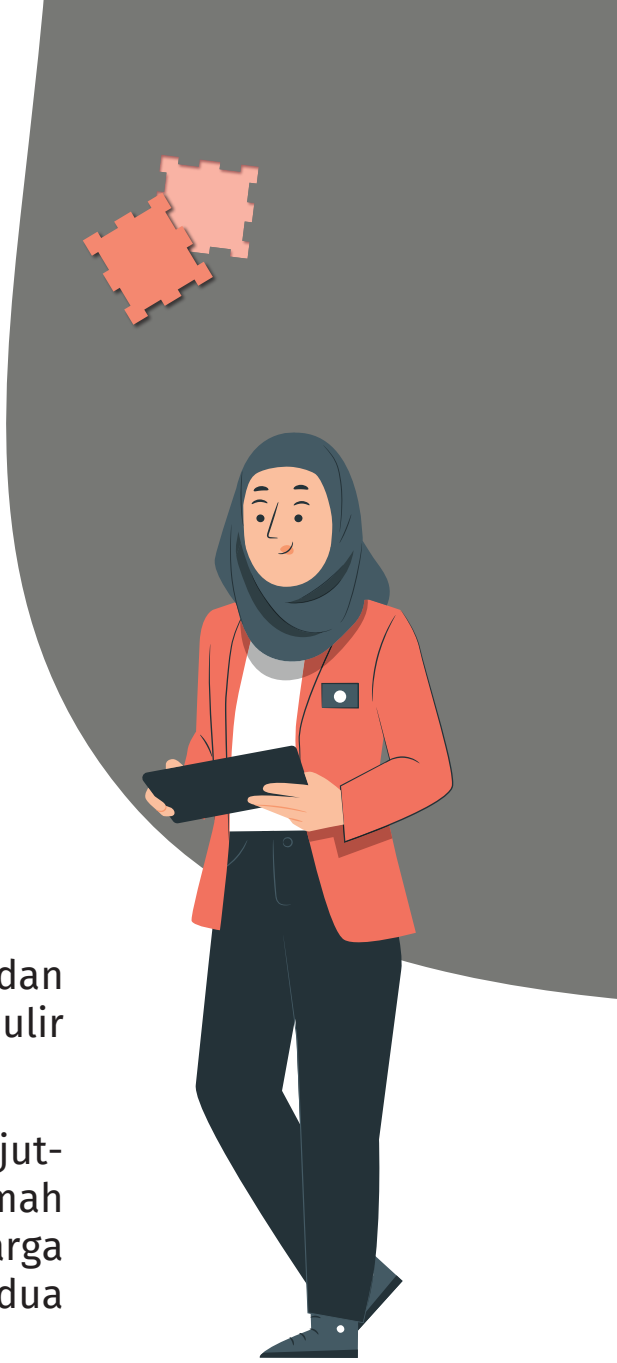
Alternatif untuk praktik/demonstrasi dapat juga dilakukan oleh kader misalnya memperagakan penggunaan bola karet untuk melatih otot, mendemonstrasikan cara membuat makanan sehat dan seimbang bagi Lansia.

3. PENUTUP

Apa saja yang perlu disampaikan dalam bagian penutup pertemuan penyuluhan BKL?

- Menyampaikan kesimpulan
- Kader menyimpulkan materi inti sesuai dengan topik bahasan apabila semua peserta telah memahami isi dari topik bahasan. Tanyakan dan jelaskan kembali hal-hal yang belum dikuasai oleh peserta sesuai dengan topik bahasan.

- Mengingatkan pertemuan yang akan datang
- Kader membuat kesepakatan dengan peserta untuk pertemuan penyuluhan yang akan datang, baik yang berkaitan dengan tempat, waktu, maupun penjadwalan.
- Berdoa bersama
- Kegiatan pertemuan penyuluhan diakhiri dengan doa bersama yang dapat dipimpin oleh peserta secara bergantian.
- Membuat catatan kegiatan
- Setelah seluruh kegiatan selesai dan peserta pulang, kader mengisi formulir R/1/BKL/10 dan C/1/BKL/10.
- Selain itu kader dapat juga melanjutkan dengan kegiatan kunjungan rumah apabila ditemui ada Lansia/keluarga Lansia yang tidak hadir selama dua kali pertemuan berturut-turut.



PETUNJUK STIMULASI OTAK

TEPUK LANSIA

1. Tepuk 3x, Sehat

(kedua tangan dikepal dan diangkat keatas)

2. Tepuk 3x, Produktif

(satu tangan kanan dikepal keatas)

3. Tepuk 3x, Mandiri

(kedua tangan dipinggang sambil bergaya)

4. Tangguh.....YES!!! (3x)

(kedua tangan dikepal dan diayunkan kebawah)

LAGU ("MENANAM JAGUNG") SENAM OTAK

Mari kita bersenam otak

Kanan dan kiri harus serasi
Ayo gerakkan, tangan dan kaki
Bersenam otak sangat manfaat
Ayo ayo ayo semangat
Bersenam otak sangat manfaat
Ayo ayo ayo semangat
Bersenam otak sangat manfaat

GERAKAN SENAM OTAK

Untuk Lansia (Brain Gym)

Senam Otak Ke-1 : (dilakukan sambil duduk)

1. Membuat angka 8 Tidur (lazy 8's for eyes)

Buat/tulis angka delapan tidur dengan tangan kiri sebanyak 3 kali, lalu buat angka delapan tidur dengan tangan kanan sebanyak 3 kali, selanjutnya buat angka delapan tidur sebanyak 3 kali dengan menggunakan kedua tangan.

2. Menekan saklar otak (brain buttons)

Letakkan 2 jari tangan kanan di bagian kanan dan kiri tulang tengah (sternum) lalu letakkan 2 jari tangan kiri di atas pusar, lalu tekan dan lakukan pemijatan secara bersamaan sebanyak 2x10 gerakan (bergantian tangan).

3. Membuat tombol bumi (earth buttons)

Ujung dua jari salah satu tangan menyentuh bawah bibir, ujung jari lainnya di pusar dengan jari menunjuk ke bawah. Di sentuh dan digerakkan secara bersamaan selama 2x10 kali hitungan (bergantian tangan).

4. Memijat tombol imbang (balance buttons)

Sentuhkan dua jari ke belakang telinga, pada lekukan di belakang telinga sementara tangan satunya lagi menyentuh pusar, lakukan secara bersamaan. pemijatan selama kurang lebih 2x10 kali.

5. Memijat tombol imbang (balance buttons)

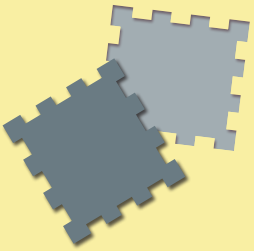
Sentuhkan dua jari ke atas bibir sementara dua jari tangan satunya lagi menyentuh tulang ekor, lakukan pemijatan secara bersamaan selama kurang lebih 2x10 gerakan.

6. Menguap berenergi (energy yawn)

Bukalah mulut seperti hendak menguap lalu pijatlah otot-otot di sekitar persendian rahang. Lalu menguaplah dengan bersuara untuk melemaskan otot-otot tersebut.

7. Gerakan silang (cross crawl)

Kaki dan tangan digerakkan secara berlawanan. Bisa ke depan, samping, atau belakang. agar lebih ceria Anda bisa menyelaraskan gerakan dengan irama musik.



SENAM OTAK KE-2

(dilakukan sambil berdiri ataupun duduk – sesuai kemampuan Lansia)

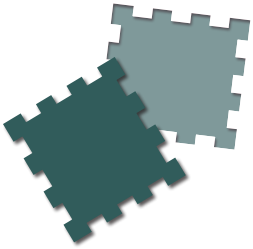
1. Ambil nafas dalam dan keluarkan pelan melalui mulut sambil menggerakkan kedua tangan ke atas untuk kemudian mendorongnya ke depan.
2. Regangkan kedua tangan lurus ke atas dengan telapak tangan menghadap ke atas dan jari saling terkait. Pertahankan 4 hitungan sebelum dibawa condong ke kiri 4 hitungan. Kembali regang ke atas 4 hitungan dan ganti dibawa ke kanan 4 hitungan.
3. Regangkan kedua tangan ke depan dengan jari tetap saling terkait. Pertahankan 4 hitungan sebelum dibawa ke samping kiri sambil memutar tubuh. Kembali regang ke depan dan bawa ke samping kanan sambil memutar tubuh.
1. Bungkuk dan regang tangan ke bawah 4 hitungan untuk kemudian kembalikan ke atas belakang juga dalam 4 hitungan

5. Silangkan kaki kanan ke depan kaki kiri dengan menjulurkan kedua tangan ke samping kanan, ganti dengan tangan dan kaki yang lain
6. Menepuk paha: 2x paha sendiri, 2x paha teman disebelah kanan, 2x pa ha teman disebelah kiri, sambil bernyanyi lagu dasar “Menanam Jagung”
7. Memukul balon menggunakan karton keras, saling mengoper dengan teman jangan sampai balon terjatuh.
8. Menggambar menggunakan kedua tangan, masing2 menggenggam sebuah spidol, dengan bentuk gambar yang sama, misalnya, bentuk lingkaran, pohon, bentuk persegi, dll

Duduk 1:

1. Membungkuk, kedua kaki dirapatkan. Usap kedua kaki dengan kedua tangan, dengan agak ditekan. Lakukan keatas-kebawah sebanyak 8 kali.
2. Membungkuk, kedua kaki dirapatkan. Usap kaki kanan menggunakan tangan kiri, bergantian dengan tangan kanan mengusap kaki kiri. Lakukan masing masing 4 kali.
3. Kedua tangan angkat keatas, angkat lutut kanan, bersamaan dengan itu miringkan kedua tangan kearah kiri. Angkat lutut kiri, miringkan kedua tangan ke arah kanan

4. Angkat kedua tangan, silangkan, tautkan 10 jari- jari kedua tangan. Turunkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Lakukan sebanyak minimal 4 kali. Tukar tangan yang disilangkan, tautkan 10 jari, turunkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian.



Berdiri:

1. Jalan di tempat dengan gerakan kaki dan tangan serasi. Lakukan 4 x 4 gerakan.
2. Angkat lutut kanan, sentuhkan dengan tangan kiri. Bergantian, angkat kaki kiri sentuhkan dengan tangan kanan. Dapat juga dengan menggunakan siku kanan dan
3. Angkat lutut kanan, kedua t diatas dan digerakkan kekir Bergantian, angkat lutut kiri, kedua tangan di-gerakkan ke kanan. Lakukan 8 kali.
4. Berdiri membentuk lingkaran. kemudian menghadap ke kanan memandang punggung teman disebelahnya. Usap punggung teman di depan membentuk angka 8 miring, dengan menggunakan kedua tangan, sambil mata mengikuti arah tangan.
5. Memegang bola tenis. Lemparkan ke kanan dan ke kiri, ditangkap.
6. Berhadapan dengan seorang teman, saling melempar bola.

Berjalan:

1. Masih memegang bola, berjalan perlahan sambil melemparkan bola kekanan dan kekiri.
2. Berjalan di atas garis lurus, sambil merentangkan kedua tangan
3. Berjalan di atas garis lurus, tangan bergantian lurus keatas dan lurus di belakang badan.
4. Berjalan di atas garis lurus, tangan bergantian di depan dada dan di belakang pinggang.

Duduk 2:

1. Menepuk paha: 2x paha sendiri, 2x paha teman disebelah kanan, 2x paha teman disebelah kiri, sambil bernyanyi lagu “Menanam Jagung”.
2. Memukul balon menggunakan karton keras, saling mengoper dengan teman jangan sampai balon terjatuh.
3. (optional)--Menggambar menggunakan kedua tangan, masing2 menggenggam sebuah spidol, dengan bentuk gambar yang sama, misalnya, bentuk lingkaran, pohon, bentuk persegi, dll

CERITA HARIMAU

Petunjuk:

1. Semua peserta berdiri melingkar.
2. Kedua tangan peserta direntangkan kesamping dengan telapak tangan kanan terbuka, sedangkan telunjuk tangan kiri ditempelkan ke telapak tangan kanan temannya.
3. Apabila kader menyebut kata “harimau” maka tangan kanan berusaha menangkap telunjuk kiri teman dan tangan kiri jangan sampai tertangkap tangan kanan teman.

“Harimau”

Pada suatu hari Senin, Bapak Hari pergi ke hutan untuk mencari kayu bakar. Akan tetapi sampai siang hari, ia belum menemukan yang dicarinya. Tiba-tiba Bapak Hari mendengar suara ranting yang diinjak. Ia khawatir kalau itu adalah “harimau”. Tetapi syukurlah ternyata itu suara kelinci.

Setelah sore hari, Pak Hari memutuskan untuk pulang. Dalam perjalanan ia melihat seekor “harimau” yang sedang menyebrang hutan. Ia pun berlari dan menabrak seekor kucing yang mirip dengan anak “harimau”

REGISTER PEMBINAAN KETAHANAN KELUARGA

R/1/BKL/20

BINA KELUARGA LANSIA (BKL)

NAMA KELOMPOK KEGIATAN

Kode Provinsi	Kode Kabupaten/ Kota	Kode Kecamatan	Kode Poktan	Nomor Register Kelompok
			3	

Tanggal / Bulan Lapor / Tahun: 1 2 3 4 5 6 / 7 8 9 10 11 12 — 20 .....

KEGIATAN PERTEMUAN PENYULUHAN

1. PENYAJI/NARASUMBER
* Dapat dipilih lebih dari satu

☐ 1. PKB/PLKB ☐ 2. PPKBD ☐ 3. Sub PPKBD ☐ 4. Lainnya_____

2. MATERI PENYULUHAN
* Dapat dipilih lebih dari satu

☐ 1. Konsep Dasar Lansia Tangguh
☐ 2. Pembangunan Lansia Tangguh Dimensi Spiritual
☐ 3. Pembangunan Lansia Tangguh Dimensi Intelektual
☐ 4. Pembangunan Lansia Tangguh Dimensi Fisik
☐ 5. Pembangunan Lansia Tangguh Dimensi Emosional
☐ 6. Pembangunan Lansia Tangguh Dimensi Sosial Kemasyarakatan
☐ 7. Pembangunan Lansia Tangguh Dimensi Profesional Vokasional
☐ 8. Pembangunan Lansia Tangguh Dimensi Lingkungan
☐ 9. Pedoman Perawatan Jangka Panjang (PJP) bagi Lansia Berbasis Keluarga
☐ 10. Menyiapkan Pra Lansia Menjadi Lansia Tangguh
☐ 11. Panduan Praktis Keluarga dalam Mendampingi Lansia (Perawatan Gigi & Mulut serta Nutrisi
☐ 12. KIE KB dan Kesehatan Reproduksi
☐ 13. Lainnya, Sebutkan .....

3. METODE PENYULUHAN
* Dapat dipilih lebih dari satu

☐ 1. Tatap Muka Langsung ☐ 2. Pertemuan Virtual

4. KELUARGA ANGGOTA KELOMPOK YANG HADIR DALAM PERTEMUAN

NO.	NAMA	STATUS LANSIA (v) Jika Ya	STATUS PUS (v) Jika Ya	STATUS Ber-KB (v) Jika Ya
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				

Mengetahui,
Pembina Kelompok

Ketua Kelompok

(.....) (.....)

KARTU PENDAFTARAN KELOMPOK KEGIATAN PEMBINAAN KETAHANAN KELUARGA

K/0/BKL/20

BINA KELUARGA LANSIA (BKL)

Kode Provinsi	Kode Kabupaten/ Kota	Kode Kecamatan	Kode Poktan	Nomor Register Kelompok
			3	

A. IDENTITAS KELOMPOK

1. **NAMA KELOMPOK** : _____
2. **ALAMAT**
   - a. Jalan : _____
   - b. Desa/Kelurahan : _____
   - c. Kecamatan : _____
   - d. Kabupaten/Kota : _____
   - e. Provinsi : _____
3. **PEMBINA**
   - a. Jabatan : ☐ 1. PKB/PLKB PNS ☐ 2. PLKB Non PNS ☐ 3. Lainnya _____
   - b. Nama : _____
4. **NAMA AKUN MEDIA SOSIAL** : ☐ 1. Ada, Sebutkan _____ ☐ 2. Tidak

B. INFORMASI KELOMPOK

1. **SK PENGUKUHAN** : ☐ 1. Ada ☐ 2. Tidak Ada
   - a. SK : Nomor _____ Tanggal _____
   - b. Dikeluarkan Oleh : ☐ 1. Kepala Desa/Lurah ☐ 2. Camat ☐ 3. PD KB ☐ 4. Bupati/Walikota
2. **SUMBER DANA KEGIATAN KELOMPOK** * Dapat dipilih lebih dari satu : ☐ 1. APBN ☐ 2. APBD ☐ 3. DAK ☐ 4. ADD ☐ 5. SWADAYA ☐ 6. MITRA
3. **KETERPADUAN KELOMPOK** * Dapat dipilih lebih dari satu : ☐ 1. Ekonomi Produktif ☐ 2. Posyandu Lansia ☐ 3. PUSAKA ☐ 4. Lainnya
4. **PROYEK PRIORITAS NASIONAL (PRO PN)** : ☐ 1. Ya ☐ 2. Tidak
5. **CoE BKL** : ☐ 1. Ya ☐ 2. Tidak
   - a. SK : ☐ 1. Ada ☐ 2. Tidak Ada
   - : Nomor _____ Tanggal _____

C. PENGURUS KELOMPOK

JABATAN	NOMOR INDUK KEPENDUDUKAN (NIK)	NAMA	NO. HANDPHONE	PELATIHAN (Kode)
Ketua				
Sekretaris				
Bendahara				
Kader 1.				
Kader 2.				
Kader 3.				

Kode Pelatihan :
1 : Pelatihan 7 Dimensi Lansia Tangguh **2** : Pelatihan Pendampingan PJP **3** : Pelatihan Kelanjutusiaan Lainnya **4** : Belum Dilatih

D. KETERSEDIAAN MATERI DAN SARANA BKL

BUKU KEBIJAKAN DAN MATERI	KETERSEDIAAN ADA	KETERSEDIAAN TIDAK	BUKU KEBIJAKAN DAN MATERI	KETERSEDIAAN ADA	KETERSEDIAAN TIDAK
1. Pengelolaan Kelompok Kegiatan BKL			7. Menyiapkan Pra Lansia Menjadi Lansia Tangguh		
2. Panduan CoE Kelompok BKL			8. Panduan Praktis Keluarga dalam Mendampingi Lansia (Perawatan Gigi & Mulut serta Nutrisi)		
3. Panduan BKL Integrasi			9. Materi KIE KB dan Kesehatan Reproduksi		
4. Panduan dan Modul Pengembangan BKL Melalui KKN Perguruan Tinggi			10. Lainnya a. ..... b. ..... c.		
5. Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh dengan Tujuh Dimensi					
6. Pedoman Perawatan Jangka Panjang (PJP) bagi Lansia Berbasis Keluarga					

SARANA BKL	KETERSEDIAAN ADA	KETERSEDIAAN TIDAK	SARANA BKL	KETERSEDIAAN ADA	KETERSEDIAAN TIDAK
1. BKL Kit			5. Laptop/Komputer		
2. Media Partisipatif			6. Papan Nama Kelompok BKL		
3. Media Promosi Lainnya (Banner, Poster, Leaflet, Info Grafis, Video Grafis dll)			7. Lainnya a. ..... b. ..... c.		
4. Form IADL/ADL					

DIREKTORAT BINA KETAHANAN KELUARGA LANSIA DAN RENTAN
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
2023