

Buku Panduan & Informasi Kesehatan Program Tenda Seni Lansia

Rusydah Khaerati, Rosdiana,
Andi Dewi Sum, dan Ernasari

**Buku Panduan & Informasi Kesehatan Program
Tenda Seni Lansia**

--Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018

x + 60 hlm.; 13 × 19 cm

Cetakan Pertama, Juli 2018

Penulis : Rusydah Khaerati, Rosdiana, Andi Dewi
Sum, dan Ernasari
Pemerhati Aksara : LeutikaPrio
Desain Sampul : Anwar
Tata Letak : Aziz A Rifai



Jl. Wiratama No. 50, Tegalrejo,
Yogyakarta, 55244
Telp. (0274) 625088
www.leutikaprio.com
email: leutikaprio@hotmail.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin dari penerbit.

ISBN 978-602-371-589-3

Dicetak oleh PT Leutika Nouvalitera
Isi di luar tanggung jawab penerbit & percetakan.



0tensicmnty22



Tensi Community



tensicommunity



@0tensicmnty22

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Panduan Kegiatan Tenda Seni Lansia dalam pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat diselesaikan. Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini.

Buku panduan ini merupakan buku yang membahas mengenai cara mengatasi gangguan psikososial yang dialami oleh lansia melalui terapi seni yang diadakan secara rutin. Terapi seni yang dilakukan berupa pembuatan karya dari karya yang paling umum dilakukan hingga karya yang memiliki tingkat kesulitan dan kesabaran yang lebih tinggi.

Penggunaan buku panduan secara benar diharapkan akan meningkatkan kreativitas sehingga mampu menurunkan, bahkan mengatasi gangguan psikososial bagi lansia karena melalui buku ini dapat diperoleh informasi dan tata cara terapi seni untuk lansia secara lengkap sehingga sangat berguna untuk kebutuhan lansia itu sendiri.



@tensicommunity22



Tensi Community



tensicommunity



@0tensicmnty22

Akhir kata, harapan kami mudah-mudahan buku panduan ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi lansia sehingga menghasilkan lansia yang lebih aktif, mandiri, produktif, dan sehat.

27 Mei 2018

Ketua Tim Komunitas Tensi

Rusydah Khaerati



DAFTAR ISI

| | |
|--|----|
| KATA PENGANTAR..... | v |
| BAB I MASALAH PSIKOSOSIAL PADA LANSIA..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Teori Psikososial Lansia..... | 3 |
| C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Psikososial pada Lansia | 4 |
| D. Tipe Kepribadian Lansia | 4 |
| E. Masalah Psikososial pada Lansia | 5 |
| BAB II PANDUAN PELAKSANAAN KEGIATAN TENDA SENI LANSIA | 9 |
| A. Terapi Psikososial Melalui Karya Seni | 9 |
| 1. Kegiatan Pertama: Memasak Kreatif Ala Lansia | 10 |
| 2. Kegiatan Kedua: Terapi Koran..... | 13 |
| 3. Kegiatan Ketiga: Lansia Berkreasi..... | 18 |
| 4. Kegiatan Keempat: Dompok Cantik Ala Lansia | 21 |



tensicomunity22



Tenda Seni Lansia Community



tensicomunity



@0tensicmnty22

BAB III INFORMASI KESEHATAN BAGI PRALANSIA/

| | |
|---|----|
| LANSIA | 29 |
| A. Hal yang Perlu Diperhatikan..... | 29 |
| 1. Kenali perubahan pada LANSIA..... | 29 |
| 2. Persiapan diri untuk memasuki masa PRALANSIA/LANSIA | 30 |
| B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat | 31 |
| C. Keluhan yang Perlu Diperhatikan | 32 |
| D. Masalah Kesehatan pada Pralansia atau Lansia..... | 33 |
| 1. Penyakit Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) | 33 |
| 2. Penyakit Kencing Manis (Diabetes Melitus)..... | 34 |
| 3. Penyakit Paru-Paru Obstruktif Kronis (PPOK)..... | 36 |
| 4. Stroke | 36 |
| 5. Asma Bronkial | 37 |
| 6. Penyakit Jantung Koroner (PJK)..... | 38 |
| 7. Pengeroposan Tulang (Osteoporosis) | 38 |
| 8. Penyakit Sendi (Arthritis) | 39 |
| 9. Depresi..... | 39 |
| 10. Pikun (Demensia)..... | 40 |
| 11. Menopause | 41 |
| 12. Andropause | 42 |
| E. Makanan Gizi Seimbang | 43 |
| 1. Bahan makanan yang dianjurkan untuk lansia | 44 |



tensicomm22



Tensi Community



tensicommunity



@0tensicmnty22

| | | |
|----|---|----|
| 2. | Bahan makanan yang dibatasi untuk lansia | 45 |
| 3. | Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penyiapan makanan | 46 |
| 4. | Masalah yang sering dihadapi lansia yang dapat menimbulkan masalah gizi | 46 |
| F. | Aktivitas Fisik bagi Pralansia/Lansia | 47 |
| G. | Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan bagi Lansia yang Akan Melakukan Perjalanan Jauh | 54 |
| H. | Peran Anggota Keluarga terhadap Pralansia/ Lansia..... | 56 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 57 |
| | DESKRIPSI PENULIS | 59 |



BAB I MASALAH PSIKOSOSIAL PADA LANSIA

A. Latar Belakang



Proses menua (*aging*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo, 2004)



@tensicommty22



Tensicommunity

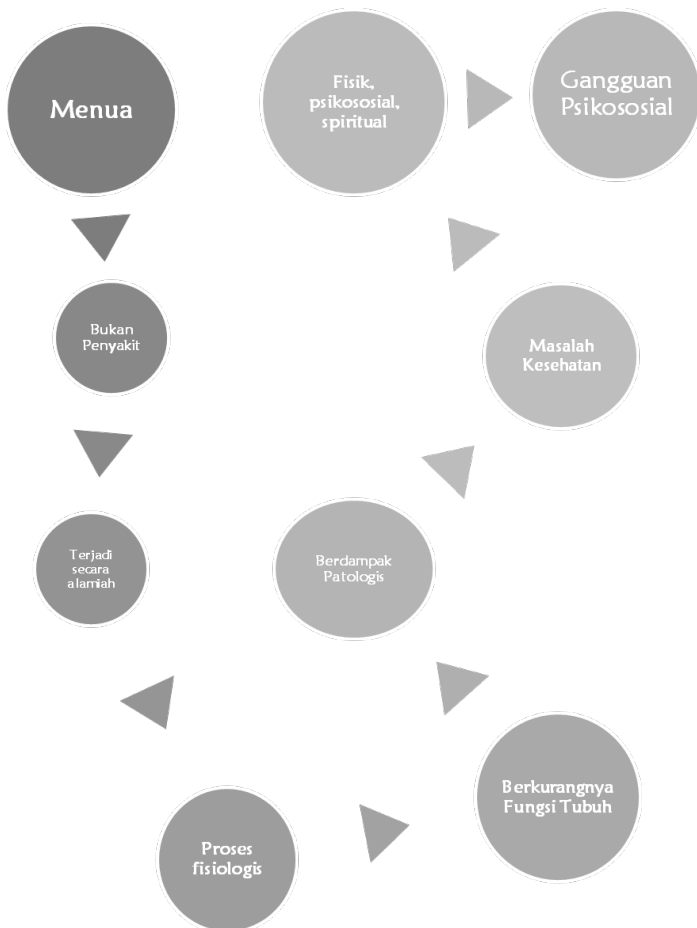


tensicommunity



@0tensicmnty22

Bagan Proses Penuaan





B. Teori Psikososial Lansia

Teori Pembebasan (*Disengagement Theory*)

- Secara pelan, tetapi pasti seseorang (lansia) akan melepaskan diri dari masyarakat (menarik diri) sehingga interaksi sosial menjadi berkurang.
- Hal tersebut mengakibatkan lansia mengalami kehilangan, antara lain: kehilangan peran, hambatan kontak sosial, berkurangnya komitmen.

Kepribadian Berlanjut

- Perubahan yang terjadi pada lansia dipengaruhi oleh tipe kepribadian yang dimilikinya.
- Jika dasar kepribadian atau tingkah laku tidak berubah pada lansia maka lansia memiliki identitas yang mantap sehingga memudahkan lansia dalam memelihara hubungan dengan masyarakat.

Teori Aktivitas (*Activity Theory*)

- Jika masa muda aktif dan terus terjaga sampai tua maka *sense of integrity* terjaga sehingga lansia sukses.
- Lansia aktif dalam kegiatan sosial → stabil.



C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Psikososial pada Lansia

- 1 Penurunan kondisi fisik
- 2 Penurunan fungsi kognitif dan psikomotor → perubahan kepribadian
- 3 Faktor kehilangan yang dialami lansia (kemadirian, pekerjaan, pasangan, ekonomi, dll)
- 4 Perubahan emosional dan stres
- 5 Perubahan peran sosial di masyarakat
- 6 Kurangnya aktivitas hiburan lansia

D. Tipe Kepribadian Lansia

Tipe Kepribadian Konstruktif (*Constructive Personality*)

tipe ini tidak banyak mengalami gejolak, tenang, dan mantap sampai tua.

Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent Personality*), pada

tipe ini ada kecenderungan mengalami *post power syndrome*, apalagi jika pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi pada dirinya.

Tipe Kepribadian Tergantung (*Dependent Personality*),

pada tipe ini sangat dipengaruhi keharmonisan kehidupan keluarga. Jika pasangan hidup meninggal maka lansia akan



menjadi kurang bersemangat bahkan menjadi merana, apalagi jika tidak segera bangkit dari kedukaannya.

Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility Personality*), pada tipe ini lansia tetap merasa tidak puas dengan kehidupannya, banyak keinginan yang tidak diperhitungkan secara saksama sehingga menyebabkan kondisi ekonominya menjadi morat-marit.

Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate Personality*), pada lansia tipe ini umumnya terlihat sengsara karena perilakunya sendiri sulit dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya sendiri.

E. Masalah Psikososial pada Lansia

Kehilangan (dukacita)





@0tensicmnty22



Tensi Community



tensicommunity



@0tensicmnty22

Kesepian



Menarik diri → Isolasi sosial



Depresi





Demensia

