

MODUL PEMBELAJARAN

SEHAT DI MASA TUA MELALUI POLA HIDUP SEHAT



Penulis
Adin Ariyanti Dewi, M.Pd.

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH
2022

PRAKATA

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa penulis ucapkan atas rahmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Modul Pembelajaran Program Pendidikan Lanjut Usia yang berjudul "Sehat Di Masa Tua Melalui Pola Hidup Sehat" sebagai hasil luaran kegiatan Praktik Penyuluhan Pendidikan Lanjut Usia dengan baik dan tepat waktu.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Puji Yanti Fauziah, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Luar Sekolah yang telah mendukung serta kepada semua pihak yang memberikan kontribusi pengetahuan dan pengalaman selama penyusunan modul pembelajaran ini.

Penulis berharap modul pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai referensi kegiatan penyuluhan bagi kelompok lansia baik wilayah Yogyakarta maupun diluar wilayah Yogyakarta. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun serta pengembangan pemikiran untuk perbaikan dalam penyusunan selanjutnya.

Yogyakarta, 17 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	1
Prakata	2
Daftar Isi	3
Konsep Lansia	4
Ciri-Ciri Lansia	5
Latihan 1	7
Konsep Pola Hidup Sehat	8
Latihan 2	9
Bentuk Aktivitas Pola Hidup Sehat	10
Latiahn 3	12
Daftar Pustaka	13
Biografi	14

KONSEP LANSIA



Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi empat yaitu; usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75- 90 tahun, dan usia sangat tua 90 tahun. Di Indonesia lanjut usia menjadi perhatian karena jumlah lansia yang terus bertambah. Seperti yang dikutip oleh Menkokesra tahun 2008 dalam Buku Keperawatan Lanjut Usia (Azizah, 2011:31) menyatakan bahwa: "Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia, karena jumlah pendidikan yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,8 % dan provinsi yang mempunyai jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 7% adalah Jawa dan Bali".

CIRI-CIRI LANSIA

Menurut Hurlock (2012:78) ciri-ciri lanjut usia antara lain:



Periode Kemunduran

Ciri ini datang dari faktor fisik dimana terjadi perubahan pada sel-sel tubuh karena proses menua. Selain itu juga datang dari faktor psikologis yakni sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia.



Perbedaan Individual Pada Efek Menua

Setiap orang yang menjadi tua mempunyai sifat bawaan, sosioekonomi, latar pendidikan dan pola hidup yang berbeda. Perbedaan ini terlihat diantara orang-orang yang mempunyai jenis kelamin yang sama.



Dinilai Dengan Kriteria Yang Berbeda

Saat anak-anak mencapai remaja, mereka menilai lanjut usia dalam cara yang sama dengan penilaian orang dewasa, yakni dalam penampilan diri serta apa yang dapat dan tidak dapat dilakukan. Dengan hal tersebut banyak orang lanjut usia melakukan segala sesuatu yang dapat menyembunyikan atau menyamarkan tanda-tanda penuaan fisik mereka misalnya dengan memakai gaya berpakaian orang muda.

CIRI-CIRI LANSIA

Menurut Hurlock (2012:78) ciri-ciri lanjut usia antara lain:



Stereotipe Pada Lanjut Usia

Pendapat yang sering diketahui oleh masyarakat tentang lanjut usia adalah pria dan wanita yang keadaan fisik dan mentalnya loyo, usang, sering pikun, jalannya bungkuk, serta sulit hidup bersama dengan orang lain sehingga perlu dijauhkan dari orang-orang yang lebih muda.



Sikap Sosial Terhadap Lanjut Usia

Berkaitan dengan pendapat di atas tentang lansia, akan muncul perasaan dan sikap sosial yang tidak menyenangkan, hal ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap lansia itu sendiri.



Menua Membutuhkan Perubahan Peran

Akibat munculnya perasaan dan sikap sosial yang tidak menyenangkan tersebut, pujian untuk mereka dihubungkan dengan peran usia bukan berdasarkan keberhasilan yang mereka capai. Hal ini akan menumbuhkan rasa rendah diri dan kemarahan, sehingga tidak menunjang proses penyesuaian sosial seseorang.

CIRI-CIRI LANSIA

Menurut Hurlock (2012:78) ciri-ciri lanjut usia antara lain:



Penyesuaian Yang Buruk

Akibat sikap sosial yang tidak menyenangkan yang dialami oleh lansia, banyak lansia yang mengembangkan konsep dirinya ke arah negatif melalui bentuk perilaku yang buruk atau bahkan melakukan kekerasan.



Keinginan Menjadi Muda Kembali

Keinginan ini sangatlah kuat pada banyak orang lanjut usia. Mereka melakukan berbagai cara untuk muda kembali antara lain melalui cara medis, herbal, maupun instan.

Latihan Soal 1

Berdasarkan ciri-ciri lansia yang telah Anda pelajari sebelumnya. Adakah ciri lain yang belum disebutkan? Jika ada sebutkan ciri tersebut menurut pengalaman Anda!

KONSEP POLA HIDUP SEHAT



Pola hidup sehat adalah perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran diri terutama pada diri lansia, sehingga dapat menolong keluarga atau dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Hidup sehat merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Promkes Puskesmas Pajangan, 2020:12). Oleh karenanya sangatlah penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai macam penyakit sehingga menjadi lansia yang produktif.

Tujuan utama dari pola hidup sehat adalah untuk meningkatkan kualitas hidup kesehatan melalui proses penyadaran yang awal kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan yang bersih. Sedangkan manfaatnya adalah terciptanya lansia yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan serta kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kesehatan.

Latihan Soal 2



1. Menurut Anda, apakah gambar di atas merupakan bentuk dari pola hidup sehat? Berikan alasan Anda!
2. Buatlah rancangan pola hidup sehat yang akan Anda lakukan untuk menunjang kesehatan Anda!

BENTUK AKTIVITAS POLA HIDUP SEHAT

Menurut Pandji (2012:26) bentuk aktivitas pola hidup sehat yang dapat dilakukan oleh lansia antara lain:



Menjaga Kebersihan

Dengan menjaga kebersihan, para lansia akan terhindar dari penyakit. Upaya ini dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan rumah dan lingkungan tempat tinggal. Hal ini karena dengan terciptanya lingkungan yang bersih, akan meminimalisir adanya sarang penyakit.



Melakukan Pekerjaan Rumah

Melakukan berbagai macam aktivitas dapat membuat tubuh menjadi lebih kuat, mencegah tulang keropos, dan mengurangi gejala tertentu akibat penyakit kronis. Selain itu dengan melakukan pekerjaan rumah, para lansia tidak akan mudah bosan bahkan dapat digunakan sebagai sarana refreshing untuk mengisi waktu luang.

BENTUK AKTIVITAS POLA HIDUP SEHAT

Menurut Pandji (2012:26) bentuk aktivitas pola hidup sehat yang dapat dilakukan oleh lansia antara lain:



Olah Raga Ringan

Beberapa olah raga ringan yang dapat dilakukan oleh lansia antara lain senam lansia, jogging, jalan santai, berenang dan yoga. Olah raga ringan ini akan memberikan manfaat antara lain meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperkuat tulang, melancarkan sirkulasi dan tekanan darah, mencegah gejala varises, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh.



Chek Kesehatan Secara Berkala

Cek kesehatan lansia merupakan salah satu kegiatan yang wajib dan rutin yang harus dilakukan oleh lansia setidaknya sekali dalam sebulan. Cek kesehatan ini dapat berupa timbang berat badan, tekanan darah, periksa gigi, dan periksa telinga. Sedangkan untuk pemeriksaan darah berupa asam urat, kolesterol, dan gula bisa dilakukan sekitar enam bulan sekali. Pemeriksaan ini dapat dilakukan di posyandu lansia. Dalam hal pemeriksaan kesehatan kegiatan minimal yang dilakukan yaitu berupa Pemeriksaan fisik, pemeriksaan status kemandirian, pemeriksaan gizi, pemeriksaan fungsi indera, pemeriksaan laboratorium, dan pemeriksaan mental psikologi.

Latihan Soal 3

Dengan mengacu pada materi yang telah disampaikan sebelumnya, kerjakan latihan soal berikut dengan benar dan tepat!

1. Berdasarkan materi terkait bentuk aktivitas pola hidup sehat yang telah Anda pelajari sebelumnya, buatlah tabel kegiatan aktivitas yang akan Anda lakukan sehari-hari untuk mengaplikasikan pola hidup sehat tersebut!
2. Berikanlah penilaian pada setiap kegiatan aktivitas yang telah Anda lakukan, untuk melihat sejauh mana pola tersebut Anda terapkan!



DAFTAR PUSTAKA

- ✓ Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* . Yogyakarta: Graha Ilmu.
- ✓ Data World Health Organization (WHO) tentang Lanjut Usia Tahun 2009.
- ✓ Hurlock, E, B. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- ✓ Pandji, D. (2012). *Menembus Dunia Lansia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- ✓ Promkes Puskesmas Pajangan. (2020). *Germas Untuk Lansia*. Yogyakarta.

BIOGRAFI



Adin Ariyanti Dewi lahir tanggal 2 Juli 1994 dari sebuah keluarga sederhana yang tinggal di Desa Gamping Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung. Ia merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Riyanto dan ibu Willi Wiyanti. Ia memulai pendidikannya di TK Dharma Wanita 02 Gamping, kemudian melanjutkan pendidikan sekolah dasarnya di SDN 01 Gamping, lalu melanjutkan sekolahnya di SMPN 01 Campurdarat. Setelah lulus SMA ia melanjutkan studinya di Universitas Negeri Malang. Ia menyelesaikan pendidikan S1 nya selama 3,5 tahun di Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Malang dengan predikat cumlaude. Lalu ia melanjutkan pendidikan S2 nya di Program Studi Pendidikan Luar Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Malang selama 1,5 tahun dan lulus dengan predikat cumlaude. Selain itu, Adin juga aktif di dunia organisasi antara lain OSIS, HMJ, BEM dan Remas. Ia memulai karir pertamanya di Universitas Terbuka Malang pada tahun 2018-2019. Kemudian ia melanjutkan karirnya kembali dengan bekerja sebagai dosen PNS di Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Yogyakarta sejak tahun 2019 sampai dengan sekarang. Selain mengajar di PLS, ia juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. Selain itu ia juga aktif menjadi pendamping lapangan dalam program kampus mengajar sejak tahun 2020. Beberapa penelitian dan pengabdian yang pernah dilakukan ada di wilayah Tulungagung, Sleman, Bantul, Gunung Kidul, dan Bangka Selatan. Selain itu ia juga aktif dalam aktivitas menulis dan mengelola jurnal Dikus di Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Yogyakarta. Beberapa artikel yang pernah ditulis baik sebagai penulis 1 atau 2 antara lain 1) Intensification the Role of Parent for Learning Assistance Model at Home in The New Normal Era pada Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2) Capacity Building Training for Pokdarwis Group in Ngestirejo Tourism Village pada International Journal of Multisciences, 3) Entrepreneurial Motivation Through Creative Economy for Assisted Residents pada Journal of Nonformal Education and Community Empowerment, 4) Study on Needs Analysis of Family Multiliteracy Competence from Program Keluarga Harapan pada KnE Social Sciences, 5) Manjing: Proses Regenerasi Pengrajin Marmer pada Jurnal Dikus, dan 6) Studi Tokoh Sanapiyah Faisal Saleh "Karakteristik dan Implementasi Teori PLS" pada Jurnal Pendidikan Nonformal. Motto hidupnya adalah "Don't be afraid cause Allah inside myself".