

Buku Panduan Bagi Keluarga

**PENGELOLAAN MANDIRI DI RUMAH
(*HOME CARE*)
BAGI LANSIA DEMENSIA**



**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM DOKTOR
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2021**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat ALLAH SWT Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan hidayah-Nya berupa kemampuan berpikir dan analisis sehingga dapat terwujud Modul “Panduan Pengelolaan Mandiri di Rumah/*Home Care* Lansia Demensia”. Modul ini kami susun sebagai panduan bagi anggota keluarga yang menjadi *Caregiver* sebagai upaya peningkatan kemampuan keluarga melakukan *home care* pada lansia Demensia sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemandirian lansia Demensia, meningkatkan kualitas hidup dan mencegah Demensia lebih berat.

Penyusunan modul ini tidak lepas dari berbagai pihak, oleh karena itu kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku pedoman ini, yaitu: Prof. Dr. H. Nursalam, M,Nurs (Hons); Dr. Mahmudah, Ir, M.Kes; Ferry Efendi, S.Kep., Ns., M.Sc, Ph.D; Prof. Marlina S. Mahajudin, dr., SpKJ (K); Dr. Joni Haryanto, SKp., M.Si; Dr. Shinthia Silaswati, S.Kp., M.Sc; Dr. Siti Nur Nurcholifah, SKM, SKep., Ns., M.Kep., Sp. Kom; Dr. dr. Febri Endra Budi Setyawan, MKes., FISPH, FISCM; Neni Triana, S.Kep,Ns., M.Kep. Selain itu, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya, Kepala Puskesmas Kebonsari, Kepala Puskesmas Kenjeran, Kepala Puskesmas Keputih, Kepala Puskesmas Siwalan Kerto serta segenap penanggung jawab Program Lansia Puskesmas.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan modul ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, adanya kritik dan saran konstruktif sangat kami harapkan untuk kesempurnaan modul ini.

Surabaya, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

		Halaman
Halaman Sampul		1
Kata Pengantar		2
Daftar Isi		3
Diskripsi modul		5
Pendahuluan		6
Modul 1	Konsep Dasar Lansia dan Demensia sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga sebagai <i>Caregiver</i> Dalam Pengelolaan Mandiri di Rumah/ <i>Home Care</i> Lansia Demensia	7
	A. Deskripsi Singkat	
	B. Tujuan	
	C. Manfaat	
	D. Sasaran	
	E. Uraian Materi	
	F. Rangkuman	
	G. Evaluasi	
	H. Daftar Pustaka	
Modul 2	Program Lansia di Pelayanan Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga sebagai <i>Caregiver</i> Dalam Pengelolaan Mandiri di Rumah/ <i>Home Care</i> Lansia Demensia	14
	A. Deskripsi Singkat	
	B. Tujuan	
	C. Manfaat	
	D. Sasaran	
	E. Uraian Materi	
	F. Rangkuman	
	G. Evaluasi	
	H. Daftar Pustaka	
Modul 3	Dukungan Keluarga sebagai Upaya Mendukung Pengelolaan Mandiri di Rumah / <i>Home Care</i> Lansia Demensia	18
	A. Deskripsi Singkat	
	B. Tujuan	
	C. Manfaat	
	D. Sasaran	
	E. Uraian Materi	
	F. Rangkuman	
	G. Evaluasi	
	H. Daftar Pustaka	
Modul 4	Lingkungan Keluarga pada Lansia Demensia sebagai Upaya Mendukung Pengelolaan Mandiri di Rumah/ <i>Home Care</i> Lansia Demensia	23
	A. Deskripsi Singkat	
	B. Tujuan	
	C. Manfaat	

	D. Sasaran	
	E. Uraian Materi	
	F. Rangkuman	
	G. Evaluasi	
	H. Daftar Pustaka	
Modul 5	Kegiatan Harian Lansia sebagai Upaya Mendukung Activity Daily Living (ADL) Lansia dalam Pengelolaan Mandiri di Rumah/ <i>Home Care</i> Lansia Demensia	29
	A. Deskripsi Singkat	
	B. Tujuan	
	C. Manfaat	
	D. Sasaran	
	E. Uraian Materi	
	F. Rangkuman	
	G. Evaluasi	
	H. Daftar Pustaka	
Modul 6	Manajemen Emosi dalam Pengelolaan Mandiri di Rumah/ <i>Home Care</i> Lansia Demensia	34
	A. Deskripsi Singkat	
	B. Tujuan	
	C. Manfaat	
	D. Sasaran	
	E. Uraian Materi	
	F. Rangkuman	
	G. Evaluasi	
	H. Daftar Pustaka	
Modul 7	Terapi Modalitas untuk Malatih Komunikasi, Memori dan Mengontrol Perilaku dalam Pengelolaan Mandiri di Rumah / <i>Home Care</i> Lansia Demensia	40
	A. Deskripsi Singkat	
	B. Tujuan	
	C. Manfaat	
	D. Sasaran	
	E. Uraian Materi	
	F. Rangkuman	
	G. Evaluasi	
	H. Daftar Pustaka	

DESKRIPSI MODUL

Modul pengelolaan mandiri di rumah/*Home Care* bagi keluarga sebagai *caregiver* ini kami susun berdasarkan hasil penelitian kami yang berjudul “Pengembangan *Home Care* berbasis *Caregiver Empowerment* untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia Demensia” dan rekomendasi terbaru dari beberapa organisasi, meliputi *World Health Organization (WHO)*, *Resolution World Health Assembly (WHA)*, *Regional Strategy of Health Aging, Response to Aging Societies and Dementia*, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 79 tahun 2014 tentang penyelenggaraan pelayanan geriatri, Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2016, tentang rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2020-2024, Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia nomor 5 tahun 2018 tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia, PMK No. 4 tahun 2019 tentang Standar Pelayanan Minimal bagi lansia, Ikatan Perawat Geriatri Indonesia (IPEGGERI), dan sumber-sumber lain yang relevan.

Modul ini terdiri dari 7 bab, yaitu: Lansia dan Demensia, program lansia di pelayanan kesehatan, dukungan keluarga, lingkungan keluarga, kegiatan harian lansia, manajemen emosi, dan terapi modalitas.

Penyusunan modul ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi anggota keluarga sebagai *caregiver* dalam upaya peningkatan kemampuan pengelolaan mandiri di rumah/*home care* oleh keluarga sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemandirian lansia, kualitas hidup dan mencegah Demensia lebih parah.

PENDAHULUAN

Modul ini dirancang untuk membantu anggota keluarga memberdayakan dirinya sebagai *caregiver* untuk melakukan pengelolaan mandiri di rumah/*home care* bagi lansia Demensia. Modul ini disertai dengan materi dan proses memberdayakan diri dan arahan serta evaluasi belajar secara mandiri.

1. Bacalah terlebih dahulu deskripsi modul, capaian kegiatan, dan peta konsep modul supaya anda memahami apa, untuk apa, dan bagaimana anda menjalankan seluruh proses kegiatan ini.
2. Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata atau konsep kunci atau istilah- istilah yang baru anda ketahui. Bagian akhir modul ini menyertakan daftar pustaka yang dapat anda gunakan sebagai rujukan.
3. Baca kembali bagian demi bagian modul ini dengan lebih seksama dan buatlah catatan atau ringkasan untuk mempermudah anda memahami dan mengingat.
4. Uji kemampuan penguasaan materi modul ini secara mandiri. Anda dapat menjawab pertanyaan- pertanyaan latihan dan tugas yang telah disediakan. Bila anda masih merasakan kesulitan menguasai materi modul ini, diskusikan dengan teman, atau tanyakan hal- hal yang tidak anda pahami kepada tutor

Petunjuk untuk tutor

Modul ini dirancang untuk membantu dalam proses kegiatan pemberdayaan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* bagi lansia Demensia dengan menggunakan metode pembelajaran konstruktif dan berpusat pada peserta (keluarga sebagai *caregiver*). Modul ini disertai dengan seluruh proses rancangan, penjelasan organisasi materi ajar dan arahan serta evaluasi belajar secara mandiri. Peran sebagai tutor antara lain sebagai berikut :

1. Membaca dengan cermat seluruh isi modul serta memperkaya materi modul dengan suplemen-suplemen pembelajaran secara terpisah.
2. Membantu proses belajar peserta agar dapat melakukan tugasnya dalam pendampingan dan pelaksanaan tugas.
3. Membimbing peserta agar dapat memahami konsep teori dan praktik serta mengatasi kendala-kendala yang mungkin muncul dalam proses kegiatan.
4. Mengevaluasi hasil kegiatan.

Petunjuk untuk caregiver

Peran caregiver antara lain sebagai berikut :

1. Caregiver adalah keluarga yang mempunyai lansia Demensia
2. Keluarga mendapatkan edukasi terlebih dahulu dari tutor mengenai pemberdayaan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* bagi lansia Demensia
3. Setelah keluarga memahami dan memiliki kemampuan melakukan *home care* pada lansia Demensia maka keluarga melakukan secara mandiri kepada lansia Demensia



Modul 1

Lansia dan Demensia

Deskripsi Singkat

Salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa seringkali dilihat dari umur harapan hidup penduduknya. Demikian juga Indonesia sebagai suatu negara berkembang, dengan perkembangannya yang cukup baik, diproyeksikan angka harapan hidup lansia dapat mencapai lebih dari 70 tahun. Hal ini merupakan gambaran yang terjadi pada seluruh negara di dunia berkat adanya kemajuan teknologi dan kondisi sosio-ekonomi yang dialaminya. Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides, 1994) dalam (Risanto, 2016).

Tujuan hidup manusia adalah menjadi tua tapi tetap sehat (*healthy aging*). Tujuan geriatri/gerontologi adalah mewujudkan *healthy aging* tersebut dengan jalan melaksanakan upaya di bidang kesehatan, yaitu peningkatan mutu kesehatan (*promotion*), pencegahan penyakit (*preventive*), pengobatan penyakit (*curative*), dan pemulihan kesehatan (*rehabilitation*).

Dengan mengembangkan kerangka model seperti di atas, jelaslah peranan dan sasaran kerja promosi dan prevensi di bidang geriatri. Masalah lanjut usia akan dihadapi oleh setiap insan dan akan berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks karena :

1. Umur harapan hidup (*life expectancy*) pada saat itu akan berada di atas usia 70 tahun, sehingga populasi lanjut usia di Indonesia tidak saja akan melebihi jumlah balita tetapi dapat menduduki peringkat ke-empat di dunia setelah Cina, India dan Amerika Serikat.
2. Sistem pensiun atau tunjangan kesehatan yang memadai sampai saat ini masih belum dipikirkan secara mendasar, padahal angka kesakitan dan kemiskinan pada lanjut usia tentunya akan meningkat.
3. Setiap keluarga pada saat itu rata-rata akan mempunyai 2 orang anak. Para lansia akan menghadapi keadaan dimana semua anak mereka harus bekerja dan berkarier.

Masalah globalisasi akan menuntut perkembangan keluarga untuk melakukan pengasuhan pada lansia. Terbatasnya akseibilitas lansia sehingga mobilitas menjadi sangat terbatas, hubungan dan komunikasi lanjut usia dan lingkungannya serta penurunan kesempatan dan produktivitas kerja. Terbatasnya kemampuan dalam memanfaatkan dan mendayagunakan sumber-sumber yang ada. Seiring waktu berkembangnya ilmu kesehatan lingkungan serta keberhasilan program keluarga berencana menyebabkan meningkatnya angka harapan hidup dan tentunya dibarengi konsekuensi lainnya yang lebih kompleks.

Perkembangan ilmu kesehatan yang berkaitan dengan lansia juga tumbuh lebih cepat, karena penyakit lanjut usia memiliki karakteristik tertentu yang jarang didapatkan pada masa anak dan dewasa muda termasuk masalah Demensia pada lansia.

Tujuan

Tujuan akhir kegiatan adalah setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran modul 1 ini, keluarga sebagai *caregiver* diharapkan mampu memahami konsep dasar lansia dan Demensia. Tujuan belajar adalah keluarga sebagai *caregiver* mampu menjelaskan tentang lansia mengenai pengertian, pembagian usia lansia, aspek sosial budaya, proses menua dan masalah kesehatan

pada lansia,. Selain itu dapat menjelaskan mengenai Demensia antara lain pengertian, penyebab, tanda dan gejala dan perawatan Demensia sehingga dapat meningkatkan pengetahuan keluarga sebagai *caregiver* lansia Demensia.

Manfaat

Manfaat mempelajari modul konsep dasar lansia ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga sebagai *caregiver* tentang lansia (pengertian, pembagian usia lansia, aspek sosial budaya, proses menua dan masalah kesehatan pada lansia), dan Demensia (pengertian, penyebab, tanda dan gejala dan perawatan Demensia) sehingga dapat meningkatkan pengetahuan keluarga sebagai *caregiver* lansia Demensia sehingga dapat meningkatkan pemberdayaan dan kemampuan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* lansia Demensia.

Sasaran

Sasaran dari modul konsep dasar lansia ini adalah keluarga sebagai *caregiver* yang mempunyai lansia Demensia

Uraian Materi

1. LANSIA

Pengertian

Menurut WHO, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dimana merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia atau lanjut usia, suatu proses yang alami setiap manusia dimana proses menjadi tua yang merupakan masa terakhir hidup manusia mengalami penurunan fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Lanjut usia atau yang sering disebut lansia adalah masa dimana kemampuan fisik dan akal seseorang akan mengalami penurunan yang ditandai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Lansia atau lanjut usia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu yang ditentukan. Menurut UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dijelaskan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih (Padila, 2013).

Menurut Santrock (2016), ada dua pandangan para ahli mengenai definisi lanjut usia atau lansia, yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Orang barat mendefinisikan lansia sebagai orang yang telah berumur 65 tahun atau lebih, dimana usia ini akan membedakan antara orang dewasa dengan orang lanjut usia. Berdasarkan pandangan orang Indonesia, istilah lansia pada umumnya dipakai sebagai usia maksimal kerja dan mulai tampaknya ciri-ciri penuaan. Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang dimana manusia tidak akan secara tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi melalui tahapan perkembangan mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan akhirnya menjadi tua.

Berdasarkan beberapa definisi lansia menurut beberapa para ahli, dapat disimpulkan bahwa lansia adalah proses akhir tumbuh kembang manusia yang dimulai dari bayi hingga akhirnya menjadi tua, dimana pada masa ini terjadi penurunan fungsi tubuh baik secara fisik, mental, maupun sosialnya yang dikategorikan dalam batasan umur 60 tahun atau lebih.

Pembagian Usia Lansia

Hurlock (2002) dalam (Risanto, 2016) menjelaskan bahwa terdapat ciri-ciri lansia, yaitu: WHO (*World Health Organization*) menyebutkan ada beberapa batasan umur lansia, yaitu:

- a. Usia lanjut (*fidely*) berusia 60 – 74 tahun
- b. Lansia tua (*old*) berusia 75 – 90 tahun
- c. Lansia sangat tua (*very old*) berusia lebih dari 90 tahun

Aspek Sosial dan Budaya Lansia

Berbagai permasalahan sosial yang berkaitan dengan pencapaian kesejahteraan lanjut usia, antara lain permasalahan umum: masih besarnya jumlah lanjut usia yang berada di bawah garis kemiskinan, makin melemahnya nilai kekerabatan, lahirnya kelompok masyarakat industri, masih rendahnya kuantitas dan kualitas tenaga profesional pelayanan lanjut usia dan masih terbatasnya sarana dan prasarana pelayanan dan fasilitas khusus bagi lanjut usia dalam berbagai bidang pelayanan pembinaan kesejahteraan lanjut usia, belum membudaya dan melembaganya kegiatan pembinaan kesejahteraan lanjut usia. Disamping itu ada beberapa permasalahan khusus yang berkaitan dengan kesejahteraan lanjut usia yang salah satunya adalah berlangsungnya *aging* proses, yang berakibat timbulnya masalah baik fisik, mental maupun sosial. Mundurnya keadaan fisik yang menyebabkan penurunan peran sosialnya dan dapat menjadikannya lebih tergantung kepada pihak lain.

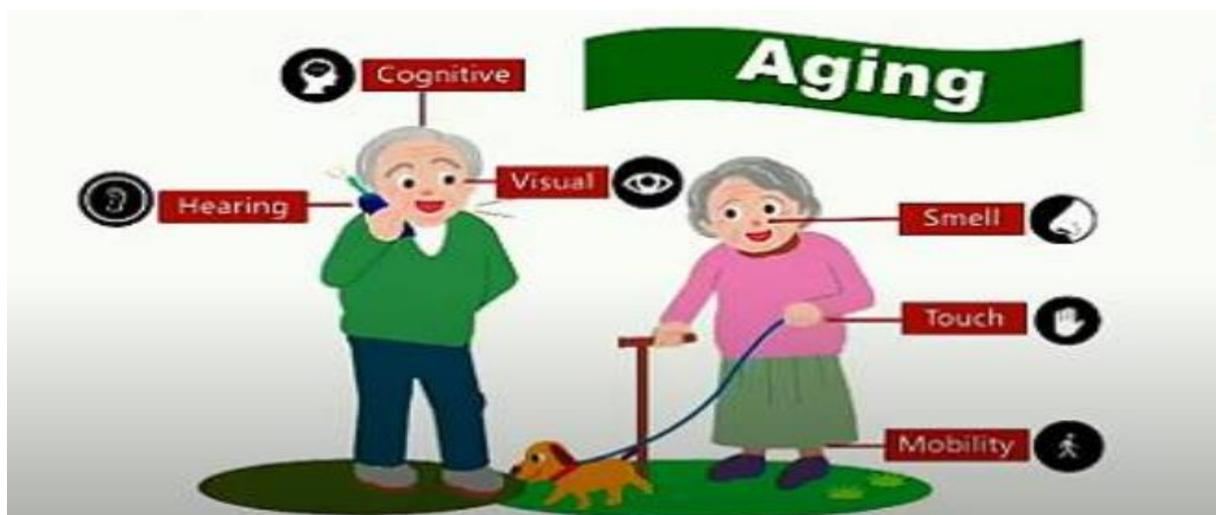
Jika dilihat dari aspek sosial dan budaya begitu banyak permasalahan yang timbul dan membutuhkan penanganan dari berbagai bidang dan melibatkan berbagai kelompok profesional, yang salah satunya adalah keperawatan, yang merupakan bagian integral dari kesehatan yang mempunyai ilmu dan kiat-kiat tertentu didalam ikut bertanggungjawab meningkatkan kesejahteraan sosial usia lanjut. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Proses Menua

Adapun faktor faktor yang mempengaruhi penuaan antara lain :

- 1) Genetik
- 2) Nutrisi atau makanan
- 3) Status kesehatan
- 4) Pengalaman hidup
- 5) Lingkungan
- 6) Stres

Perubahan perubahan yang terjadi pada lansia antara lain :



1. Perubahan fisik
 - a. Sel: jumlahnya lebih sedikit tetapi ukurannya lebih besar, berkurangnya cairan tubuh
 - b. Sistem Persarafan: lambat dalam respon waktu, penurunnya fungsi pendengaran
 - c. Sistem penglihatan: penurunnya fungsi penglihatan dan lapang pandang.
 - d. Sistem pembuluh darah dan jantung: kemampuan jantung memompa darah menurun sehingga menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meninggi.
 - e. Sistem pernafasan: otot-otot pernafasan menjadi kaku sehingga menurunnya fungsi pernafasan, nafas berat, kedalaman pernafasan menurun.
 - f. Sistem pencernaan: kehilangan gigi, indera pengecap menurun, hilangnya sensitifitas saraf pengecap untuk rasa manis dan asin.
 - g. Sistem perkemihan: ginjal mengecil sehingga aliran darah ke ginjal menurun, otot-ototnya menjadi melemah, kapasitasnya menurun, pembesaran prostat
 - h. Sistem endokrin: produksi hormon menurun
 - i. Sistem integumen/kulit: keriput akibat kehilangan jaringan lemak, kulit kepala dan rambut menipis, sedangkan rambut dalam telinga dan hidung menebal. Kuku menjadi keras dan rapuh.
 - j. Sistem tulang dan otot: tulang rapuh, tinggi badan menjadi berkurang, otot berkurang volumenya sehingga lansia menjadi lamban bergerak, otot kram, dan tremor.

2. Perubahan Mental

Kenangan (memori) ada 2:

 - a. Kenangan jangka panjang: lebih dari 6 bulan
 - b. Kenangan jangka pendek: kurang dari 6 bulan

3. Perubahan-Perubahan Psikososial
 - a. Ketidakberdayaan fisik menyebabkan ketergantungan pada orang lain
 - b. Pensiun/ketidakpastian ekonomi sehingga memerlukan perubahan total dalam pola hidupnya
 - c. Mengembangkan aktifitas baru untuk mengisi waktu luang yang bertambah banyak
 - d. Membuat teman baru untuk mendapatkan ganti mereka yang telah meninggal atau pindah
 - e. Merasakan atau sadar akan kematian
 - f. Perubahan dalam cara hidup

(Risanto, 2016)

Masalah Kesehatan pada Lansia

Masalah Kesehatan yang terjadi pada lansia antara lain :

1. Masalah Gizi
 - a. Gizi Berlebihan

Pada lanjut usia penggunaan kalori berkurang karena berkurangnya aktivitas fisik sehingga pola makan perlu diperhatikan. Kegemukan menjadi pencetus berbagai penyakit : jantung, diabetes melitus, penyempitan pembuluh darah, dan tekanan darah tinggi.
 - b. Gizi Kurang

Gizi kurang dapat disebabkan oleh masalah sosial ekonomi dan adanya penyakit. Bila konsumsi kalori protein terlalu rendah menyebabkan berat badan berkurang dari normal, kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki, akibatnya rambut rontok, daya tahan tubuh menurun, akan mudah terpapar infeksi pada organ-organ tubuh yang vital.
 - c. Kekurangan Vitamin

Bila konsumsi buah dan sayur-sayuran dalam makanan kurang, apabila ditambah dengan kekurangan protein dalam makanan, akibatnya nafsu makan berkurang, penglihatan menurun, kulit kering, lesu, dan tidak semangat.

2. Resiko cidera (Jatuh)

Jatuh akan menyebabkan cedera jaringan lunak bahkan fraktur. Keadaan ini menyebabkan nyeri dan immobilisasi dengan segala akibatnya. Banyak faktor resiko yang dapat diidentifikasi serta tak sedikit hal-hal yang dapat dimodifikasi agar jatuh tak terjadi/tak terulang.

3. Delirium

Salah satu karakteristik pasien geriatri adalah gejala dan tanda penyakit tidak khas sesuai dengan organ/sistem organ yang sakit. Seringkali suatu penyakit sistemik dimunculkan dalam bentuk gangguan kesadaran walaupun sistem saraf pusat tidak terganggu. Penyebab delirium dapat dikarenakan oleh stroke, tumor otak, pneumonia, ISK, dehidrasi, diare, hiper/hipoglikemia, hipoksia dan putus obat. Adapun gejala-gejala yang dapat dimunculkan antara lain kurang perhatian, gelisah, gangguan pola tidur, murung, perubahan kesadaran, disorientasi, halusinasi, sulit konsentrasi, sangat mudah lupa, hipoaktif, hiperaktif.

4. Immobilisasi

Immobilisasi atau berbaring terus ditempat tidur dapat menimbulkan pemendekan otot, luka dekubitus dan malnutrisi serta pneumonia. Faktor resiko antara lain osteoarthritis, fraktur, stroke, demensia, vertigo, penyakit paru, gangguan penglihatan, anemia, nyeri, lemah otot, keterbatasan ruang lingkup gerak sendi, dan sesak nafas.

5. Hipertensi

Hipertensi menjadi masalah pada lanjut usia karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama stroke, payah jantung, dan penyakit jantung koroner. Lebih dari separuh kematian diatas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung dan serebro vaskuler.

Secara nyata kematian karena kelainan ini, morbiditas penyakit kardiovaskuler menurun dengan pengobatan hipertensi. Hipertensi pada lanjut usia tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih dari 90 mmHg.

(Risanto, 2016)

2. DEMENSIA

Definisi Demensia

Demensia adalah kerusakan fungsi memori dan mempengaruhi aktifitas sosial dan aktifitas kehidupan sehari-hari. Demensia merupakan penyakit degeneratif yang memerlukan perawatan dalam jangka waktu yang lama dimana dialami oleh sejumlah penduduk usia lanjut (lebih dari 60 tahun) (Vega SFD, 2018).

Demensia dapat diartikan sebagai gangguan kognitif dan memori yang dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari. Penderita demensia seringkali menunjukkan beberapa gangguan dan perubahan pada tingkah laku harian (*behavioral symptom*) yang mengganggu (*disruptive*) ataupun tidak mengganggu (*non-disruptive*). Demensia bukanlah sekedar penyakit biasa, melainkan kumpulan gejala yang disebabkan beberapa penyakit atau kondisi tertentu sehingga terjadi perubahan kepribadian dan tingkah laku (Barker S, 2019).

Penyebab Demensia

Sebagian besar peneliti dalam risetnya sepakat bahwa penyebab utama dari gejala demensia adalah penyakit Alzheimer, penyakit vascular (pembuluh darah). Alzheimer adalah kondisi dimana sel syaraf pada otak mati sehingga membuat signal dari otak tidak dapat ditransmisikan sebagaimana mestinya. Penderita Alzheimer mengalami gangguan memori, kemampuan membuat keputusan dan juga penurunan proses berpikir (Barker S, 2019).

Tanda dan Gejala Demensia

Adanya perubahan kepribadian dan tingkah laku sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari, sulit mengingat nama cucu mereka atau lupa meletakkan suatu barang, menjaga jarak dengan lingkungan, lebih sensitif.

Secara umum tanda dan gejala demensia adalah sebagai berikut:

1. Menurunnya daya ingat yang terus terjadi/ lupa, gangguan orientasi waktu dan tempat dan orang

2. Penurunan dan ketidakmampuan menyusun kata menjadi kalimat yang benar, menggunakan kata yang tidak tepat untuk sebuah kondisi, mengulang kata atau cerita yang sama berkali-kali
 3. Ekspresi yang berlebihan, misalnya menangis berlebihan, marah besar pada kesalahan kecil yang dilakukan orang lain, rasa takut dan gugup yang tak beralasan.
 4. Perubahan perilaku, seperti : acuh tak acuh, menarik diri dan gelisah
- (Barker S, 2019)

Perawatan Demensia

Hal yang dapat kita lakukan untuk melakukan perawatan Demensia diantaranya adalah menjaga ketajaman daya ingat dan senantiasa mengoptimalkan fungsi otak, seperti :

1. Segi Kognitif
 - a. Membaca buku yang merangsang otak untuk berpikir hendaknya dilakukan setiap hari.
 - b. Melakukan kegiatan yang dapat membuat mental kita sehat dan aktif
2. Segi Spiritual
Kegiatan rohani & memperdalam ilmu agama.
3. Segi Interaksi Sosial
 - a. Tetap berinteraksi dengan lingkungan, berkumpul dengan teman yang memiliki persamaan minat atau hobi
 - b. Mengurangi stress dalam pekerjaan dan berusaha untuk tetap relaks dalam kehidupan sehari-hari dapat membuat otak tetap sehat.

(Alphen HJM, 2016)

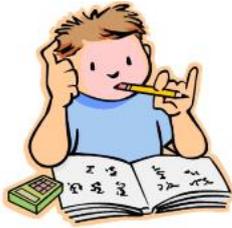
Rangkuman



Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Keliat, Budi Anna, 1999 dalam Maryam, Siti, dkk, 2008). Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. (Maryam, Siti, dkk, 2008). Tahap dewasa merupakan tahap tubuh mencapai titik perkembangan yang maksimal. Setelah itu tubuh mulai menyusut dikarenakan berkurangnya jumlah sel-sel yang ada di dalam tubuh. Sebagai akibatnya, tubuh juga akan mengalami penurunan fungsi secara perlahan-lahan. Itulah yang dikatakan proses penuaan. Penuaan atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides, 1994 dalam Risanto, 2016).

- Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), batasan umur lansia yaitu :
- a. Usia pertengahan (*Middle Age*) ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun.
 - b. Lanjut usia (*Elderly*) ialah kelompok usia antara 60 dan 74 tahun.
 - c. Lanjut usia tua (*Old*) ialah kelompok usia antara 75 dan 90 tahun
 - d. Usia sangat tua (*Very Old*) ialah kelompok di atas usia 90 tahun.
- Demensia adalah kerusakan fungsi kognitif yang biasanya bersifat progresif dan mempengaruhi aktifitas sosial dan aktifitas kehidupan sehari-hari. Sebagian besar peneliti dalam risetnya sepakat bahwa penyebab utama dari gejala demensia adalah penyakit Alzheimer, penyakit vascular (pembuluh darah),

Evaluasi



Apa yang anda pahami tentang lansia ? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa saja klasifikasi sesuai batasan usia lansia? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa yang anda ketahui tentang proses menua? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apakah saja perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apakah saja masalah kesehatan terjadi pada lansia? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Daftar Pustaka

- Risanto, E. (2016). *Home Care Nursing*. Jakarta: EGC.
- Alphen HJM, e. a. (2016). Older Adults with Dementia are Sedentary for Most of The Day. *PLOS ONE* .
- Barker S, B. M. (2019). *Penanganan Demensia dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Ripha Publisher.
- Vega SFD. (2018). Mixed Methods The Need for Dementia Services and Human Master Plan in An Aging Philippines. *Journal of Clinical Epidemiology*



Modul 2

Program Lansia di Pelayanan Kesehatan

Deskripsi Singkat

Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Data dari susenas menunjukkan jumlah lansia pada 2014 mencapai 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total penduduk di Indonesia. Diperkirakan tahun 2035 akan mencapai 41 juta jiwa dan 80 juta jiwa pada tahun 2050. Ledakan jumlah lansia di Indonesia ini jelas membutuhkan antisipasi program kesehatan yang memadai.

Tujuan

Tujuan akhir kegiatan adalah setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran modul 2 ini, keluarga sebagai *caregiver* diharapkan mampu memahami program lansia di pelayanan kesehatan. Tujuan belajar adalah keluarga sebagai *caregiver* mampu menjelaskan tentang pengertian program lansia, pembagian jenis program lansia, pembangunan kesejahteraan sosial lansia dan tips untuk lansia bahagia.

Manfaat

Manfaat mempelajari modul program lansia di pelayanan kesehatan ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga sebagai *caregiver* tentang pengertian program lansia, pembagian jenis program lansia, pembangunan kesejahteraan sosial lansia dan tips untuk lansia bahagia. sehingga dapat meningkatkan pemberdayaan dan kemampuan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* lansia Demensia.

Sasaran

Sasaran dari modul program lansia di pelayanan kesehatan ini adalah keluarga sebagai *caregiver* yang mempunyai lansia Demensia

Uraian Materi

Pengertian

Program lansia di pelayanan kesehatan merupakan berbagai kegiatan yang disusun/dirancang untuk melibatkan lansia di dalamnya dan memberikan azas manfaat bagi lansia yang dilakukan di pelayanan kesehatan dan mendukung pembangunan kesehatan suatu negara.

Pembagian jenis program lansia

1. Program kesehatan *life cycle*

Pendekatan kesehatan *life cycle* merupakan program yang mengedepankan kesehatan yang harus dijaga dari usia dini dan tetap sehat, mandiri serta produktif di usia senja. Program ini melalui pemberdayaan masyarakat secara terpadu dengan peningkatan peran keluarga dan masyarakat serta menjalin kemitraan dengan LSM, swasta dalam penyelenggaraan upaya kesehatan lansia;; Pendekatan siklus hidup dalam pelayanan kesehatan untuk mencapai lanjut usia aktif dan sehat dalam konteks kesehatan keluarga; serta melalui pelayanan kesehatan dasar dan rujukan yang berkualitas

2. Pelayanan kesehatan Santun Lansia

Program ini termasuk pelayanan kesehatan yang baik dan berkualitas serta memberikan prioritas pelayanan kepada lansia dan penyediaan sarana yang aman dan mudah diakses. Puskesmas diharapkan melakukan pelayanan pro-aktif untuk dapat menjangkau sebanyak mungkin sasaran lansia yang ada di wilayah kerjanya

3. Program lansia di luar gedung

Program Lansia tidak terbatas pada pelayanan kesehatan klinik saja, tetapi juga pelayanan kesehatan di luar gedung dan pemberdayaan masyarakat, seperti posyandu lansia, pelayanan perawatan lansia di rumah (*home care*) dan *long term care*, serta pelayanan di panti lansia (panti wredha) yang ada di wilayah kerjanya secara berkala minimal 1 kali dalam sebulan.

4. Pelayanan geriatri terpadu di puskesmas dan rumah sakit.

Pelayanan geriatri di pelayanan kesehatan diatur Permenkes No. 79 tahun 2014 tentang penyelenggaraan pelayanan geriatri di RS. Pelayanan Kesehatan geriatri bersifat komprehensif meliputi preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif dan paliatif.



Pembangunan Kesejahteraan Sosial Lansia

1. Meningkatkan pemahaman masyarakat dan keluarga tentang lansia melalui berbagai media.
2. Makin terbinanya peran aktif keluarga, masyarakat, lembaga sosial kemasyarakatan, sektor swasta dalam pelayanan bagi lansia untuk membina peningkatan peran aktif lansia.
3. Mengembangkan pelayanan kesejahteraan sosial lansia yang berbasis masyarakat.
4. Meningkatkan hubungan antar-generasi di lingkungan keluarga, masyarakat, dan bangsa.
5. Pembinaan lanjut usia dalam kegiatan pendidikan, kesenian, kebudayaan, pengisian waktu luang serta rekreasi dan wisata.

6. Menambah kualitas pelayanan Panti Sosial Tresna Wredha serta kemampuannya sebagai pusat pelayanan lanjut usia untuk lingkungan sekitarnya.
7. Terselenggaranya Panti Petirahan dan Panti Rehabilitasi Sosial bagi lansia.

Beberapa tips lansia bahagia

1. Sikap optimistis bahwa dirinya tetap dan terus berguna. Walaupun seseorang sudah pensiun masih banyak kesempatan untuk mengisi waktu secara positif.
2. Menyadari bahwa menjadi tua adalah sesuatu yang alamiah yang harus dihadapi setiap orang dan tidak perlu ditakuti.
3. Usia tua saat untuk introspeksi dan mawas diri tentang sukses dan kegagalan di masa muda. Yang positif dapat ditukarkan kepada generasi berikutnya, yang negatif disimpan sendiri.
4. Setiap orang perlu memiliki teman hidup. Usia tua tidak harus menyebabkan seseorang terisolasi dari kehidupan sosial.

Rangkuman

Program lansia di pelayanan kesehatan merupakan berbagai kegiatan yang disusun/diancang untuk melibatkan lansia di dalamnya dan memberikan azas manfaat bagi lansia yang dilakukan di pelayanan kesehatan dan mendukung pembangunan kesehatan suatu negara. Adapun program lansia antara lain program *cycle life*, program santun lansia, program di luar gedung, program geriatri terpadu di rumah sakit.

Evaluasi



Apa yang anda pahami tentang program lansia ? Jelaskan secara singkat!

.....

.....

.....

Apa saja yang termasuk program lansia? Jelaskan secara singkat!

.....

.....

.....

Apa yang anda ketahui tentang program *cycle life*? Jelaskan secara singkat!

.....

.....

.....

Apa yang anda ketahui tentang program santun lansia? Jelaskan secara singkat!

.....

.....

.....

Daftar Pustaka

Kemenkes RI, 2016. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019



Modul 3

Dukungan Keluarga

Deskripsi Singkat

Keluarga merupakan sistem yang mempunyai anggota yaitu : ayah, ibu, dan anak atau semua individu yang ditinggal di dalam rumah tangga tersebut. Anggota keluarga tersebut saling berinteraksi, berhubungan, dan mansiri untuk mencapai tujuan bersama. Keluarga merupakan sistem yang terbuka sehingga dapat dipengaruhi oleh lingkungan atau masyarakat dan sebaliknya, oleh karena itu betapa pentingnya peran dan fungsi keluarga dalam membentuk manusia sebagai anggota masyarakat yang sehat bio-psiko-sosial-spiritual. Jadi sangatlah tepat bila keluarga sebagai titik sentral pelayanan keperawatan. Diyakini bahwa keluarga yang sehat akan mempunyai anggota yang sehat dan mewujudkan masyarakat yang sehat

Tujuan

Tujuan akhir kegiatan adalah setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran modul 3 ini, keluarga sebagai *caregiver* diharapkan mampu memahami dukungan keluarga. Tujuan belajar adalah keluarga sebagai *caregiver* mampu menjelaskan tentang pengertian, sumber dukungan, tujuan, jenis, manfaat, faktor yang mempengaruhi, peran keluarga pada lansia Demensia, dan peran keluarga dalam kesehatan.

Manfaat

Manfaat mempelajari modul dukungan keluarga ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga sebagai *caregiver* tentang pengertian, sumber dukungan, tujuan, jenis, manfaat, faktor yang mempengaruhi, peran keluarga pada lansia Demensia, dan peran keluarga dalam kesehatan sehingga dapat meningkatkan pemberdayaan dan kemampuan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* lansia Demensia.

Sasaran

Sasaran dari modul dukungan keluarga ini adalah keluarga sebagai *caregiver* yang mempunyai lansia Demensia

Uraian Materi

Pengertian

Dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk (Kaplan dan Sadock, 2002) dalam (Friedman, 2010). Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional, sehingga anggota keluarga merasa ada yang memperhatikan.

Sumber Dukungan Keluarga

Menurut Caplan (1974) dalam (Friedman, 2010) terdapat tiga sumber dukungan sosial umum, sumber ini terdiri atas jaringan informal/dukungan terorganisasi yang tidak diarahkan oleh petugas kesehatan profesional; dan upaya terorganisasi oleh profesional kesehatan; dukungan internal, seperti dukungan dari suami/istri atau dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal.

Tujuan Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga mempunyai tujuan:

1. Mengurangi stres atau meningkatkan kesehatan mental individu atau keluarga secara langsung
2. Sistem dukungan keluarga dapat menumbuhkan rasa saling berkerjasama antar keluarga besar untuk memberikan bantuan langsung, termasuk bantuan finansial untuk keperluan lansia seperti berbelanja, perawatan fisik lansia, melakukan tugas rumah tangga, dan bantuan praktis selama masa krisis (Friedman, 2010).

Jenis Dukungan Keluarga

Menurut (Friedman, 2010), menyatakan bahwa keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Terdapat empat dimensi dari dukungan keluarga yaitu:

1. Dukungan emosional berfungsi sebagai pemulihan emosi dan membantu penguasaan emosional serta meningkatkan moral keluarga.. Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional. Dengan semua tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan individu lansia untuk percaya bahwa ia dipuji, dihormati, dan dicintai, dan bahwa orang lain bersedia untuk memberikan perhatian.
2. Dukungan informasi, keluarga berfungsi sebagai sebuah kolektor dan penyebar informasi. Dukungan informasi terjadi dan diberikan oleh keluarga dalam bentuk nasehat, saran dan diskusi tentang bagaimana cara mengatasi atau memecahkan masalah yang ada.
3. Dukungan instrumental, keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkret. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang diberikan oleh keluarga secara langsung yang meliputi bantuan material seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan atau memberikan uang dan bantuan dalam mengerjakan tugas rumah sehari-hari serta penyediaan transportasi
4. Dukungan penghargaan, keluarga bertindak sebagai sistem pembimbing umpan balik, membimbing dan mengikutsertakan dalam pemecahan masalah serta merupakan sumber validator identitas anggota. Dukungan penghargaan terjadi melalui ekspresi penghargaan yang positif melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa lansia yang berbanding positif antara individu dengan orang lain.



Manfaat Dukungan Keluarga

Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial berbeda-beda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan. Namun demikian, dalam semua tahap siklus kehidupan, dukungan sosial keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal sehingga meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga, menahan efek-efek negatif dari stres terhadap kesehatan

Fatar-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga antara lain:

1. Faktor internal
 - a. Tahap perkembangan
Dukungan dapat ditentukan oleh faktor usia dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda.
 - b. Pendidikan atau tingkat pengetahuan
Keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan terbentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan dan pengalaman masa lalu. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tentang kesehatan untuk menjaga kesehatan dirinya.
 - c. Faktor emosi
Faktor emosional juga mempengaruhi keyakinan terhadap adanya dukungan dan cara melakukannya. Seseorang yang mengalami respon stress dalam setiap perubahan hidupnya cenderung berespon terhadap berbagai tanda sakit, mungkin dilakukan dengan cara mengkhawatirkan bahwa penyakit tersebut dapat mengancam kehidupannya. Seseorang yang secara umum terlihat sangat tenang mungkin mempunyai respon emosional yang kecil selama ia sakit, individu yang tidak mampu melakukan koping secara emosional terhadap ancaman penyakit dapat memperparah kondisi sakitnya
 - d. Spiritual
Aspek spiritual dapat terlihat dari bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakan, hubungan dengan keluarga atau teman, dan kemampuan mencari harapan dan arti dalam hidup.
2. Eksternal
 - a. Praktik di keluarga
Cara bagaimana keluarga memberikan dukungan biasanya mempengaruhi lansia dalam memelihara kesehatannya. Misalnya, lansia juga kemungkinan besar akan melakukan tindakan pencegahan jika keluarga melakukan hal yang sama.
 - b. Faktor sosio-ekonomi
Faktor sosial dan psikososial dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit dan mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan bereaksi terhadap penyakitnya. Variabel psikososial mencakup: stabilitas perkawinan, gaya hidup, dan lingkungan kerja. Seseorang biasanya akan mencari dukungan dan persetujuan dari kelompok sosialnya, hal ini akan mempengaruhi keyakinan kesehatan dan cara pelaksanaannya. Semakin tinggi tingkat ekonomi seseorang biasanya ia akan lebih cepat tanggap terhadap gejala penyakit yang dirasakan. Sehingga ia akan segera mencari pertolongan ketika merasa ada gangguan pada kesehatannya.
 - c. Latar belakang budaya
Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai dan kebiasaan individu, dalam memberikan dukungan termasuk cara pelaksanaan kesehatan pribadi.

Peran Keluarga pada perawatan Lansia Demensia

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lansia penderita Demensia yang tinggal di rumah. Hidup bersama dengan penderita demensia bukan hal yang mudah, tapi perlu kesiapan khusus baik secara mental maupun lingkungan sekitar. Pada tahap awal Demensia penderita dapat secara aktif dilibatkan dalam proses perawatan dirinya. Membuat catatan kegiatan sehari-hari dan minum obat secara teratur. Ini sangat membantu dalam menekan laju kemunduran kognitif yang akan dialami penderita Demensia (Kholifah, 2016).

Peran keluarga dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu peran formal dan peran informal. Peran formal atau peran yang nampak jelas bersifat eksplisit yaitu setiap kandungan struktur peran keluarga peran sebagai ayah, suami, istri, ibu, anak, dsb). Peran informal atau peran tertutup bersifat implisit biasanya tidak tampak ke permukaan dan digambarkan hanya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan emosional individu dan untuk menjaga keseimbangan dalam keluarga dapat berupa peran pendorong, pengharmonis, inisiator-kontributor, pendamai, penghalang, dominator, penyalah, pengikut, pencari pengakuan, martir, keras hati, sahabat, penghibur, perawat keluarga, pioner keluarga, pendorong keluarga dan penghubung keluarga.

Peran keluarga dalam bidang kesehatan

Peran keluarga dalam kesehatan melibatkan kekuatan/kemampuan keluarga dalam mekanisme coping, peran perawat untuk mendorong keluarga untuk memberikan dukungan dalam perawatan kesehatan keluarga dan kerjasama antara perawat dan keluarga. (Friedman, 2010) membagi tugas keluarga dalam bidang kesehatan yang harus dilakukan yaitu :

1. Mengenal masalah kesehatan keluarga.
Kesehatan merupakan kebutuhan keluarga yang tidak boleh diabaikan karena tanpa kesehatan segala sesuatu tidak akan berarti dan karena kesehatanlah kadang seluruh kekuatan sumber daya dan dana keluarga habis.
2. Memutuskan tindakan kesehatan yang tepat bagi keluarga.
Tugas ini merupakan upaya keluarga yang utama untuk mencari pertolongan yang tepat sesuai dengan keadaan keluarga, dengan pertimbangan siapa di antara keluarga yang mempunyai kemampuan memutuskan untuk menentukan tindakan keluarga.
3. Merawat keluarga yang mengalami gangguan kesehatan.
Sering kali keluarga telah mengambil tindakan yang tepat dan benar, tetapi keluarga memiliki keterbatasan yang telah diketahui oleh keluarga sendiri.
4. Memodifikasi lingkungan keluarga untuk menjamin kesehatan keluarga.
5. Memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan di sekitarnya bagi keluarga.

Keluarga tidak berarti harus membantu semua kebutuhan harian lansia, sehingga lansia cenderung diam dan bergantung pada lingkungan. Seluruh anggota keluargapun diharapkan aktif dalam membantu lansia agar dapat seoptimal mungkin melakukan aktifitas sehari-harinya secara mandiri dengan aman. Melakukan aktivitas sehari-hari secara rutin sebagaimana pada umumnya lansia tanpa Demensia dapat mengurangi depresi yang dialami lansia penderita Demensia. (Kholifah, 2016).

Rangkuman

Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Dukungan sosial keluarga dapat berupa dukungan sosial keluarga internal, seperti dukungan dari suami/istri atau dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal. Dukungan sosial keluarga bermanfaat untuk membentuk keluarga untuk dapat mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga, menahan efek-efek negatif dari stres terhadap kesehatan.

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lansia penderita Demensia yang tinggal di rumah. Hidup bersama dengan penderita demensia bukan hal yang

mudah, tapi perlu kesiapan khusus baik secara mental maupun lingkungan sekitar. Pada tahap awal Demensia penderita dapat secara aktif dilibatkan dalam proses perawatan dirinya. Membuat catatan kegiatan sehari-hari dan minum obat secara teratur. Ini sangat membantu dalam menekan laju kemunduran kognitif yang akan dialami penderita Demensia

Evaluasi



Apa yang anda pahami tentang dukungan keluarga ? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....

Apa saja sumber dan jenis dari dukungan keluarga? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apakah saja tujuan dan manfaat dukungan keluarga? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Sebutkan faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apakah saja peran keluarga pada lansia Demensia dan peran keluarga dalam bidang kesehatan? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....

Daftar Pustaka

Friedman, M. M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga, Riset Teori dan Praktek (E.Tiar Ed) 5th Ed.* Jakarta: EGC.

Kholifah, S. d. (2016). *Keperawatan Kelurga dan Komunitas.* Jakarta: kementerian kesehatan Republik Indonesia.



Modul 4

Lingkungan Keluarga

Deskripsi Singkat

Lingkungan keluarga merupakan suatu area untuk mencapai tujuan bersama, bertanggung jawab atas pembentukan kepribadian anggota keluarga, mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan dorongan. Keluarga merupakan satuan sosial yang paling sederhana dalam kehidupan manusia dimana terdiri dari ayah ibu dan anak serta kakek dan nenek. Dengan demikian, kehidupan keluarga dan lingkungannya menjadi fase sosialisasi bagi pembentukan dan perkembangan anggota keluarganya.

Tujuan

Tujuan akhir kegiatan adalah setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran modul 4 ini, keluarga sebagai *caregiver* diharapkan mampu memahami lingkungan keluarga yang sangat mendukung perkembangan anggota keluarga termasuk lansia. Tujuan belajar adalah keluarga sebagai *caregiver* mampu menjelaskan tentang definisi, klasifikasi lingkungan keluarga, berbagai macam lingkungan fisik keluarga.

Manfaat

Manfaat mempelajari modul lingkungan keluarga ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga sebagai *caregiver* tentang definisi, klasifikasi lingkungan keluarga, berbagai macam lingkungan fisik keluarga sehingga dapat meningkatkan pemberdayaan dan kemampuan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* lansia Demensia.

Sasaran

Sasaran dari modul lingkungan keluarga ini adalah keluarga sebagai *caregiver* yang mempunyai lansia Demensia

Uraian Materi

Pengertian

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi sikap keberagamaan seseorang, dikarenakan setiap individu dalam keluarga itu saling memberi contoh terhadap yang lain, terutama sekali adalah orang tua. Keluarga yang religius akan menanamkan sikap keberagamaan yang teratur beribadah, dengan demikian orang tua memiliki tanggung jawab terhadap anggota keluarga yang lain

Jadi lingkungan keluarga adalah “segala sesuatu yang berada di sekitar keluarga yang memiliki makna atau pengaruh terhadap karakter atau sifat seseorang secara langsung ataupun tidak langsung dalam keluarga yang dibedakan menjadi dua yaitu

- a. Lingkungan fisik adalah lingkungan yang ada di keluarga berupa kondisi rumah, penggunaan dan penataan perabot, dll

- b. Lingkungan sosial adalah lingkungan dengan masyarakat. seperti hubungan anggota yang lainnya saling mengenal dengan baik, sehingga pengaruh lingkungan sosial sangat mendalam

Lingkungan fisik bagi lansia Demensia

Lingkungan fisik yang harus diperhatikan oleh keluarga bagi lansia antara lain :

2. Kurangi jumlah furnitur dan furnitur yang beresiko tinggi
Gunakan perabot rumah secukupnya, jika terlalu banyak barang maka ruang gerak terbatas dan khawatir barang yang terjatuh akan membahayakan lansia. Permukaan furnitur pun diatur supaya furnitur yang mempunyai permukaan dan tepi keras dan tajam diminimalisir, demikian juga dengan sofa dibuat dalam kondisi yang menciptakan rasa nyaman.
 - 2 Handle/pegangan tambahan
Toilet, koridor, anak tangga tidak terlalu tinggi dan landai agar lansia tidak kesulitan dan diberikan pegangan di setiap sisinya
 - 3 Pencahayaan baik
Sinar matahari untuk siang hari, lampu putih untuk meminimalkan bayangan
 - 4 Lantai tidak licin dan anti slip
Usahakan tidak menggunakan material yang licin agar tidak mudah terpeleset, lantai yang bertekstur dengan diberikan keset atau karpet, menjadi salah satu pilihan yang terbaik
 - 5 Warna terang (warna solid bukan warna pastel)
 - 6 Lokasi kamar tidur (di lantai bawah, dekat dengan kamar mandi)
- (Hasbullah, 2013)

1. Bentuk ruang

Lansia membutuhkan ruang yang terkesan luas sehingga ruangan dimungkinkan tidak perlu disekat-sekat. Pada ruang yang mempunyai aktifitas yang tidak berbeda seperti ruang tamu dan ruang menonton televisi dapat dijadikan satu sehingga memberikan kesan yang luas. Demikian juga dengan ruangan yang lain.



2. Sirkulasi mobilisasi

Letak ruang yang berdekatan dapat memberikan penghematan tenaga bagi lansia untuk mobilisasi dan melaksanakan aktifitas yang berbeda. Demikian juga dengan penggunaan tangga yang harus disesuaikan dengan ergonomi lansia, umumnya lebar anak tangga minimal 30 cm dan tinggi anak tangga 15 cm (17-18 cm). Tangga harus mempunyai pegangan tangan dan pada ujung setiap anak tangga diberikan tanda/warna serta tekstur guratan sehingga mencegah lansia terjatuh



3. Warna

Pewarnaan yang digunakan pada ruang dan perabot juga menjadi pilihan untuk lansia. Pewarnaan yang hangat dan terang akan membantu penglihatan lansia yang mulai mengalami penurunan, termasuk pilihan warna sesuai minat lansia. Pemilihan warna dinding menunjukkan kesan bersih, rapi dan luas, warna putih atau krem dapat memantulkan cahaya sehingga dapat menjadi pilihan warna yang sesuai serta dapat dipadankan dengan warna dingin untuk perabot seperti biru dan hijau.



4. Material

Pemilihan material seperti penggunaan lantai juga harus diperhatikan, harus aman, tidak licin, tidak memantulkan cahaya, struktur kuat, tekstur kasar dan tidak tajam untuk mencegah lansia jatuh. Sementara material perabot dan peralatan seperti kursi, meja, almari, pegangan tangan dapat menggunakan material rotan dan kayu yang dilapisi sehingga memberikan kesan hangat, alami dan aman. Penggunaan perabot dan peralatan dapat dijelaskan di bawah ini :

Almari :

Tinggi 200 cm dari permukaan lantai sehingga memungkinkan untuk menjangkau barang di bagian atas, bagian bawah almari dapat digunakan untuk tempat sepatu



Tempat tidur :

Tinggi tempat tidur harus dipertimbangkan pula supaya lansia tidak kesulitan untuk naik, maksimal 50 cm dari permukaan lantai, dapat diberikan nakas pada samping kiri kanan tempat tidur untuk memungkinkan lansia dapat menyimpan barang sehingga dekat dengan jangkauan lansia. Dapat juga diberikan perabot aksesoris yang lain seperti cermin dan lukisan



Tombol lampu dan steker:

Letak semua tombol mempunyai ketinggian maksimal 115 cm dari permukaan lantai yang memudahkan lansia dalam menjangkaunya, serta sebaiknya menggunakan tombol lampu berpelat besar dan ada lampu/tanda indikator untuk memudahkan ditemukan saat gelap



Pintu:

Pegangan pintu yang digunakan harus mudah digenggam oleh lansia dan tidak licin, ujung pegangan membelok ke arah pintu sehingga dapat menghindari tersangkutnya lengan baju dan resiko jatuh



Kran air:

Bentuk kran air bulat dan licin dapat membuat lansia kesulitan untuk membuka, sehingga digunakan kran air dengan sudut yang jelas sehingga lansia tidak membutuhkan banyak tenaga untuk membuka



Pancuran air/Shower:

Penggunaan pancuran air di kamar mandi diberikan pegangan tangan dan diberikan tirai plastik untuk antisipasi air terpuncrat kemana-mana dan resiko tergelincir. Lantai diberikan karpet plastik yang tidak mudah bergeser.



Kloset:

Kloset yang digunakan pada kamar mandi lansia menggunakan kloset duduk dan ada pegangan, memungkinkan lansia lebih nyaman dan santai saat eliminasi serta memudahkan untk bangun atau duduk



5. Pencahayaan

Bentuk bangunan memudahkan sinar matahari masuk ke dalam ruangan, sehingga diharapkan penggunaan kaca kurang lebih 50 % sehingga pemanfaatan sinar matahari dapat dimanfaatkan secara maksimal dan menjadikan ruangan tidak memerlukan cahaya buatan pada siang hari karena sudah terpenuhi dari cahaya alami. Cahaya buatan dapat digunakan untuk malam hari dengan jenis fluorescent dengan mempunyai daya panas sedikit dan daya pakai yang panjang, cahaya tidak melebar, sumber cahaya tidak terlihat oleh mata untuk menghindari kesilauan pada mata lansia.



6. Penghawaan

Bangunan diharapkan mendapatkan penghawaan alami dengan sirkulasi yang ada di seluruh ruangan seperti jendela, pintu, ventilasi, sehingga udara dapat mengalir dengan baik dan tidak perlu membutuhkan penghawaan buatan.

Rangkuman



Lingkungan keluarga mempengaruhi sikap keberagamaan seseorang, dikarenakan setiap individu dalam keluarga itu saling memberi contoh terhadap yang lain, terutama sekali adalah orang tua. Keluarga yang religius akan menanamkan sikap keberagamaan yang teratur beribadah, dengan demikian orang tua memiliki tanggung jawab terhadap anggota keluarga yang lain

Jadi lingkungan keluarga adalah “segala sesuatu yang berada dialam sekitar yang memiliki makna atau pengaruh terhadap karakter atau sifat seseorang secara langsung ataupun tidak langsung dalam kelaurga yang dibedakan menjadi dua yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial (Igbal, 2019)

Evaluasi



Apa yang anda pahami lingkungan keluarga ? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....

Apa saja klasifikasi lingkungan keluarga? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa saja klasifikasi bentuk ruang untuk lansia? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa saja klasifikasi perabotan/peralatan yang sesuai untuk lansia? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa saja klasifikasi warna dan penghawaan ruang bagi lansia? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Daftar Pustaka

Hasbullah. (2013). *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
Igbal, M. (2019). *Ramcangan rumag ramah lansia*. Jakarta: Berita99.co



Modul 5

Kegiatan Harian Lansia

Deskripsi Singkat

Kebanyakan orang mengurangi aktivitas sehari-hari setelah menginjak usia lansia, karena stamina sudah jauh berkurang, mempunyai riwayat kondisi kesehatan tertentu, atau tidak ada kesempatan. Padahal, orang lanjut usia (lansia) justru harus tetap aktif dengan melakukan beragam aktivitas yang berguna setiap hari agar lansia sehat dan bugar.

Tujuan

Tujuan akhir kegiatan adalah setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran modul 5 ini, keluarga sebagai *caregiver* diharapkan mampu memahami kegiatan harian lansia. Tujuan belajar adalah keluarga sebagai *caregiver* mampu menjelaskan tentang pengertian dan pembagian jenis kegiatan yang dilakukan oleh lansia, menyusun jadwal kegiatan harian bagi lansia Demensia.

Manfaat

Manfaat mempelajari modul kegiatan harian lansia ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga sebagai *caregiver* tentang pengertian dan pembagian jenis kegiatan yang dilakukan oleh lansia Demensia, Menyusun jadwal kegiatan harian bagi lansia Demensia sehingga dapat meningkatkan pemberdayaan dan kemampuan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* lansia Demensia.

Sasaran

Sasaran dari modul kegiatan harian lansia ini adalah keluarga sebagai *caregiver* yang mempunyai lansia Demensia

Uraian Materi

Pengertian

Aktivitas merupakan bagian penting dalam kehidupan setiap orang. Dengan melakukan aktivitas, seluruh bagian tubuh akan bekerja, sehingga tubuh menjadi lebih sehat secara fisik. Tak hanya itu, aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu juga bisa menimbulkan rasa kepuasan dan kebahagiaan, terutama bila apa yang ditargetkan tercapai.

Nah, hal yang sama juga berlaku pada orang lanjut usia atau lansia. Sebagaimana manfaat mengonsumsi vitamin untuk lansia, beraktivitas juga bisa membuat tubuh lebih sehat serta menimbulkan kebahagiaan. Bahkan, bagi yang memiliki penyakit tertentu pada lansia, menjalani aktivitas bisa saja menjadi cara untuk mengontrol kondisinya. Lebih dalam dari itu, aktivitas, baik fisik, sosial, maupun kegiatan berguna lainnya, bisa memberikan beragam manfaat pada kesehatan lansia.

Pembagian jenis kegiatan lansia

Rekomendasi kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia Demensia berikut uraiannya:

NO	KEGIATAN	URAIAN	GAMBAR
1	Beribadah	Lansia tetap melaksanakan ibadah sesuai dengan kepercayaan yang dianut di rumah. Kegiatan keagamaan seperti mengikuti ceramah agama, mengaji, kebaktian, dan lain-lain tetap dapat diikuti secara virtual. Tetap rutin beribadah akan memberikan dampak positif bagi ketenangan jiwa. Pendekatan spiritual membuat kita tetap bersyukur dengan kondisi apapun dan yakin bahwa selalu ada hikmah di balik setiap masalah	
23	Menjaga kebersihan dan kesehatan	Menjaga kebersihan dan kesehatan dapat dilakukan dengan rajin mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizier terutama di masa sekarang ini. Selain itu lansia Demensia perlu juga memperhatikan pemenuhan kebutuhan mandi, menggosok gigi, cuci rambut, berpakaian dan berhias. Kondisi ini perlu dimonitor oleh keluarga untuk dievaluasi hasil akhirnya apabila dilakukan mandiri oleh lansia	
3	Menjaga emosi	Sangat penting bagi lansia Demensia dan keluarga untuk tetap optimis dan mengantisipasi atas segala kemungkinan. Anjurkan atau dampingi lansia untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan di rumah	
4	Mencukupi asupan gizi	Pastikan asupan gizi yang cukup dan tetap menjaga kebersihan rongga mulut (oral hygiene) dengan baik. Asupan gizi seimbang dengan memperhatikan kecukupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Jenis dan konsistensi makanan disesuaikan dengan kondisi medis, kemampuan makan, mengunyah, dan menelan, serta preferensi lansia. Asupan minum harian juga perlu diperhatikan oleh keluarga karena terdapat penurunan persepsi rasa haus pada lansia.	

		Lansia menjadi kurang minum karena merasa tidak haus. Oleh karena itu, keluarga perlu memberikan pengertian agar lansia tetap minum meskipun tidak merasa haus dan menjelaskan jumlah air minum sesuai kebutuhan harian (sekitar 30 mililiter/kilogram berat badan per hari pada lansia yang secara medis tidak perlu melakukan pembatasan asupan cairan akibat penyakit ginjal atau jantung atau penyakit dengan kecenderungan kelebihan cairan lainnya).	
5	Beraktivitas fisik/olahraga yang cukup	Meski tidak dapat leluasa beraktivitas di luar rumah, tetap lakukan latihan jasmani secara rutin di rumah. Latihan jasmani juga dapat dilakukan bersama-sama dengan teman sesama kelompok olahraga atau kelompok senam seminar secara virtual/keluarga	
6	Mencukupi kebutuhan tidur dan Istirahat	Upayakan lansia dapat cukup beristirahat, serta mencapai kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, yaitu sekitar 6-8 jam sehari atau lebih	
7	Melaksanakan kegiatan sesuai hobi	Hobi lansia digali untuk dapat dikembangkan dalam rangka meningkatkan potensi untuk melaksanakan kegiatan di waktu luang seperti berkebuh, menyulam, membaca dll	 

(Koesno, 2020)

Menyusun jadwal kegiatan harian untuk lansia Demensia

NO	WAKTU	KEGIATAN	KET
1	04.00-04.30	Ibadah	
2	04.30-05.30	Olahraga	
3	05.30-06.00	Mandi	
4	06.00-07.30	Sarapan	
5	07.30-09.00	Kegiatan sesuai hobi (menyulam, berkebun, dll)	
6	09.00-11.00	Terapi kognitif/emosi	
7	11.00-12.00	Ibadah	
8	12.00-15.00	Istirahat siang	
9	15.00-17.00	Terapi modalitas	
10	18.00-19.00	Ibadah	
11	19.00-21.00	Kegiatan bersama keluarga	
12	21.00-04.00	Istirahat malam	

Rangkuman

Aktivitas merupakan bagian penting dalam kehidupan setiap orang. Dengan melakukan aktivitas, seluruh bagian tubuh akan bekerja, sehingga tubuh menjadi lebih sehat secara fisik. Tak hanya itu, aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu juga bisa menimbulkan rasa kepuasan dan kebahagiaan, terutama bila apa yang ditargetkan tercapai. Hal ini sangat penting bagi lansia. Adapun kegiatan harian yang dapat dilakukan oleh lansia antara lain menjaga jarak, menjaga kebersihan dan kesehatan, menjaga kontak sosial, menjaga emosi, beribadah, menjaga asupan gizi, beraktifitas fisik yang cukup, cukup tidur dan istirahat, cukup persediaan, cukup perhatian.

Evaluasi



Apa yang anda pahami tentang aktivitas/kegiatan harian lansia ?
Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....

Apa saja kegiatan harian lansia Demensia? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa yang anda ketahui tentang kegiatan beribadah? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa yang anda ketahui tentang kegiatan mencukupi persediaan? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa yang anda ketahui tentang kegiatan fisik harian? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Daftar Pustaka

Koesno, D. (2020). *Kegiatan yang bisa dilakukan lansia agar tetap sehat selama Pandemi*. Jakarta: Tirto.id-Kesehatan.



Modul 6

Manajemen Emosi

Deskripsi Singkat

Emosi adalah respon yang kita berikan berupa hasil dari pilihan kita. Manusia diberi akal untuk menjadi tuan atas pikirannya sendiri dan bertanggung jawab atas respon yang dipilihnya. Jangan mudah terpancing oleh karena emosi yang tersulut dan jangan pula mudah panas oleh karena hasutan dalam pembicaraan (Fitriani, 2014).

Tujuan

Tujuan akhir kegiatan adalah setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran modul 6 ini, keluarga sebagai *caregiver* diharapkan mampu memahami manajemen emosi bagi lansia. Tujuan belajar adalah keluarga sebagai *caregiver* mampu menjelaskan tentang definisi, fungsi, tujuan, regulasi emosi, pengelolaan marah

Manfaat

Manfaat mempelajari modul manajemen emosi bagi lansia ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga sebagai *caregiver* tentang definisi, fungsi, tujuan, regulasi emosi, pengelolaan marah sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengatur emosi keluarga dan lansia dalam pemberdayaan keluarga sebagai *caregiver* dan pengelolaan mandiri di rumah/*home care* bagi lansia Demensia.

Sasaran

Sasaran dari modul manajemen emosi bagi lansia ini adalah keluarga sebagai *caregiver* yang mempunyai lansia Demensia

Uraian Materi

Pengertian

Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Suatu keadaan perasaan kompleks yang menghasilkan perubahan fisik dan psikologis yang mempengaruhi pikiran dan perilaku

Manajemen emosi merupakan

1. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan marah
2. Berkurangnya ejekan verbal
3. Lebih mampu mengungkapkan marah dengan tepat, tanpa berkelahi
4. Berkurangnya larangan
5. Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri
6. Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri dan keluarga

7. Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan

Manajemen emosi adalah suatu cara yang dikembangkan dan dapat dipelajari untuk berdamai dengan amarah dan bahkan mengeluarkan amarah dengan cara yang positif dan produktif. Kemarahan bisa berbahaya atau bermanfaat, tergantung pada bagaimana dinyatakan. (Goleman, 2002)

Menurut Freud, Menurut teori yang dikembangkan oleh *Freud*, manajemen emosi adalah pengelolaan terhadap dorongan-dorongan id. Pengelolaan dorongan ini dijalankan dengan cara pengembangan ego sebagai penengah antara id dan super ego.

Karakteristik emosi

1. Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda
2. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi.
3. Emosi menghasilkan respon / ekspresi dalam bentuk tindakan
4. Emosi memberikan informasi penting tentang pemahaman terhadap dunia sekitar

Fungsi emosi

Emosi berkembang seiring waktu untuk membantu manusia memecahkan masalah. Emosi berguna karena memotivasi orang untuk terlibat dalam tindak penting agar dapat bertahan hidup. Emosi sangat berpengaruh terhadap tingkah laku manusia dengan manusia lain

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emosi

1. Faktor Fisik
 - a. Kelelahan berlebihan
Bila seseorang bekerja dan tidak diimbangi dengan istirahat maka akan membuat tubuh mudah mengalami kelelahan. Kondisi ini akan mengakibatkan kecenderungan seseorang untuk mudah marah dan tersinggung serta menjadi penyebab utama seseorang rentan terhadap berbagai paparan penyakit
 - b. Zat tertentu
Bila otak kekurangan zat asam akan akan kecenderungan mudah mengalami kondisi marah
2. Faktor Psikis
Faktor psikis dapat menimbulkan kemarahan terkait dengan kepribadian seseorang terutama hal yang berhubungan dengan self concept yang salah sehingga dapat mengakibatkan kepribadian yang tidak seimbang dan tidak matang. Hal ini dikarenakan individu menilai dirinya berbeda dengan kenyataan yang ada. Beberapa self concept yang salah terbagi menjadi 3, antara lain :
 - a. Rasa rendah diri (*minderwaardigheid complex*) yaitu menilai dirinya lebih rendah dari yang sebenarnya
 - b. Sombong (*superiority complex*) yaitu menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan yang ada
 - c. Egoistis atau terlalu mementingkan dirinya sendiri dianggap sangat penting dari kenyataan yang sebenarnya

Tujuan Manajemen Emosi

Tujuan Manajemen emosi adalah membentuk keseimbangan bukan menekan emosi setiap perasaan memiliki nilai dan makna, menjaga agar emosi merisaukan tetap terkendali adalah kunci kesejahteraan emosi. Kemampuan manajemen emosi ini dapat membantu seseorang dalam *self control* terhadap respon internal dan eksternal sebagai akibat dari emosi marah yang dirasakan dan memberikan motivasi positif untuk memecahkan permasalahan sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan. Manajemen emosi memberikan pilihan ekspresi marah dengan cara yang sehat.

Seseorang dapat mempelajari berbagai cara untuk mengendalikan emosi marah sehingga dapat tampil percaya diri dan merespon emosi marah dengan cara sama terhadap situasi yang berbeda.

Manfaat Pengelolaan Emosi

1. Toleransi menjadi tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan kemarahan
2. Mampu mengungkapkan kemarahan dengan tepat
3. Berkurangnya perilaku agresif/merusak diri sendiri
4. Perasaan menjadi positif
5. Berkurangnya kesepian dan kecemasan
6. Menjadi lebih bertanggung jawab
7. Mampu memusatkan perhatian kepada tugas yang dikerjakan
8. Lebih menguasai diri sendiri
9. Meningkatkan prestasi kerja

Regulasi emosi

Teknik sederhana meregulasi emosi :

NO	TEKNIK	URAIAN	GAMBAR
	<i>Breathing Exercise</i>	Latihan tarik nafas dalam melalui hidung sampai hitungan ke-3 kemudian dikeluarkan melalui mulut perlahan-lahan	
	<i>Katarsis</i>	Upaya untuk membersihkan diri dari perasaan negatif, seperti kemarahan, dendam, kesedihan, atau luka batin yang terpendam atau elepasan emosi atau keluh kesah yang tersimpan di dalam batin dengan cara bercerita dan eksplorasi	
	<i>Ekspressive Writing</i>	Bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi bentuk terapi menulis, namun apabila lansia tidak bisa menulis bisa diganti bentuk gambar	
	<i>Music Meditation</i>	Musik yang dimainkan untuk membantu dalam latihan meditasi dan menjadi terapi mnurunkan emosi	

	<i>Self Talk</i>	Dialog internal pada diri sendiri yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar dengan mengungkapkan pikiran, pertanyaan, serta gagasan, yang diucapkan dalam hati atau disuarakan secara lantang dengan menggunakan kalimat positif sehingga menjadi sugesti bagi diri sendiri dengan cara bercermin	
	<i>Reminiscance Therapy</i>	Terapi yang dilakukan pada lansia dengan cara memotivasi untuk mengingat kembali kejadian dan pengalaman masa lalu serta kemampuan penyelesaian masalahnya kemudian disampaikan dengan keluarga, teman, kelompok dengan media benda-benda yang berhubungan dengan masa lalu lansia	
	<i>Simple Self Care</i>	Merawat diri sendiri secara rutin (setiap hari) dengan cara melakukan aktivitas yang menyenangkan, aktivitas yang membuat energi/potensi muncul kembali	

Pengelolaan Emosional

Pengelolaan adalah proses cara atau perbuatan untuk mengendalikan, mengatur, menyelenggarakan, mengurus. Menurut (Goleman, 2002), pengelolaan emosi termasuk di dalamnya marah adalah bagaimana seseorang mengatur perasaan dan pikirannya, untuk melakukan upaya pengelolaan kondisi yang mengakibatkan timbulnya ketidak seimbangan psikologis dan hal tersebut membutuhkan usaha untuk mencapai keseimbangan kembali.

Aspek pengelolaan emosi marah antara lain :

1. Mengenali emosi marah
Kemampuan untuk mengendalikan perasaan marah ketika perasaan marah timbul dan dapat bereaksi dengan tepat pada saat yang tepat
2. Mengendalikan marah
Tidak dikuasai oleh rasa marah maka emosi marah yang timbul tidak akan berlebihan dan tidak akan terjadi pada intensitas yang tinggi
3. Meredakan marah
Kemampuan dalam menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah
4. Mengungkapkan kemarahan dengan agresif
Mengungkapkan rasa marah dengan cara yang tepat tanpa melukai perasaan orang lain

- Selain itu pengelolaan emosi menurut tokoh yang lain :
1. Menerima perasaan marah
Menerima rasa marah dan jangan pernah menginglari, menolak atau menutupi
 2. Menggali sumber marah
Menggali sumber emosi akan dapat mengetahui penyebab emosi marahnya sehingga dapat diminimalisir sumber emosi yang ada
 3. Mengekspresikan perasaan marah secara tepat
 4. Melupakan masalah yang membuat kita marah

Gejala marah

1. Ciri-ciri dari aspek biologis
 - a. Tekanan darah meningkat
 - b. Frekuensi nadi meningkat
 - c. Wajah memerah
 - d. Pupil menjadi lebar
 - e. Frekuensi pengeluaran pupil meningkat
 - f. Denyut jantung meningkat
 - g. Otot menegang
 - h. Rahang terasa kaku
 - i. Bicara keras
 - j. Tidak dapat beristirahat
2. Ciri-ciri dari aspek emosional
 - a. Merasa tidak nyaman
 - b. Tidak berdaya
 - c. Jengkel
 - d. Mengamuk
 - e. Sakit hati
 - f. Menyalahkan
 - g. menuntut

(Goleman, 2002)

Rangkuman

Manajemen emosi adalah suatu cara yang dikembangkan dan dapat dipelajari untuk berdamai dengan amarah dan bahkan mengeluarkan amarah dengan cara yang positif dan produktif. Kemarahan bisa berbahaya atau bermanfaat, tergantung pada bagaimana dinyatakan.

Teknik sederhana meregulasi emosi antara lain *Breathing Exercise, Katarsis, Ekspressive Writin, Music Meditation, Self Talk, Reminiscance Therapy, Simple Self Care*

Evaluasi



Apa yang anda pahami tentang emosi ? Jelaskan secara singkat!

.....

.....

.....

.....

Apa yang anda ketahui tentang manajemen emosi? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa saja yang termasuk teknik regulasi emosi? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa yang anda pahami tentang *Breathing Exercise*? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apa yang anda pahami tentang music meditation/terapi musik? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Daftar Pustaka

Fitriani, O. d. (2014). *The Secret of Self Improvement : Detoks Hati Detoks Pikiran*. Jakarta: PT. Gramedia.

Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.



Modul 7

Terapi Modalitas bagi Lansia

Deskripsi Singkat

Perkembangan ilmu kesehatan yang berkaitan dengan lansia tumbuh dengan cepat, karena penyakit lanjut usia memiliki karakteristik tertentu termasuk masalah Demensia pada lansia. Terbatasnya kemampuan dalam memanfaatkan dan mendayagunakan sumber-sumber yang ada, berkembangnya penyakit yang terjadi pada lansia, seiring dengan berkembangnya ilmu kesehatan serta berbagai program terapi pada lansia termasuk terapi modalitas pada lansia yang menjadi alternatif intervensi yang dapat dilakukan oleh keluarga yang memiliki lansia.

Tujuan

Tujuan akhir kegiatan adalah setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran modul 7 ini, keluarga sebagai *caregiver* diharapkan mampu memahami terapi modalitas bagi lansia. Tujuan belajar adalah keluarga sebagai *caregiver* mampu menjelaskan dan menerapkan beberapa jenis terapi modalitas yang dapat dilakukan pada lansia.

Manfaat

Manfaat mempelajari modul terapi modalitas bagi lansia ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga sebagai *caregiver* tentang terapi modalitas pada lansia sehingga dapat meningkatkan dan menerapkan pemberdayaan keluarga sebagai *caregiver* dalam pengelolaan mandiri di rumah/*home care* lansia Demensia.

Sasaran

Sasaran dari modul konsep dasar lansia ini adalah keluarga sebagai *caregiver* yang mempunyai lansia Demensia

Uraian Materi

Pengertian

Terapi modalitas merupakan terapi berupa kegiatan yang dilakukan lanjut usia guna mengisi waktu luang, dengan tujuan meningkatkan kesehatan lanjut usia, meningkatkan produktivitas lanjut usia, meningkatkan interaksi sosial antar lanjut usia serta mencegah terjadinya masalah pada psikologis dan mental pada lanjut usia (Artinawati, 2014)

Jenis terapi modalitas

1) *Life review Therapy* : terapi kenangan (*reminiscence*)

Terapi kenangan atau lebih dikenali dengan *Life Review Therapy* merupakan teknik bimbingan psikososial dengan cara merefleksikan kehidupan yang telah dijalani lanjut usia, pengalaman hidup dan kemudian memecahkannya, mengorganisirnya dan baik yang tidak

menyenangkan maupun menyenangkan, mengenang kembali hal-hal yang menyenangkan dalam hidup dan meningkatkan kepercayaan diri lanjut usia.



2) Terapi Validasi : mengklarifikasi perilaku lanjut usia

Lanjut usia dengan masalah gangguan daya ingat ringan dapat dibantu dengan terapi validasi berupa identifikasi perilaku lanjut usia dan memahami maksud dari perilaku tersebut dan mendiskusikannya dengan lanjut usia. Perilaku yang timbul biasanya bingung, mondar-mandir, gelisah, melakukan perilaku berulang, membuka baju atau celana dan lain-lain. Terapi ini sangat individual dan jangan sampai membuat lanjut usia malu secara terbuka di tempat umum.



3) Terapi Rileksasi

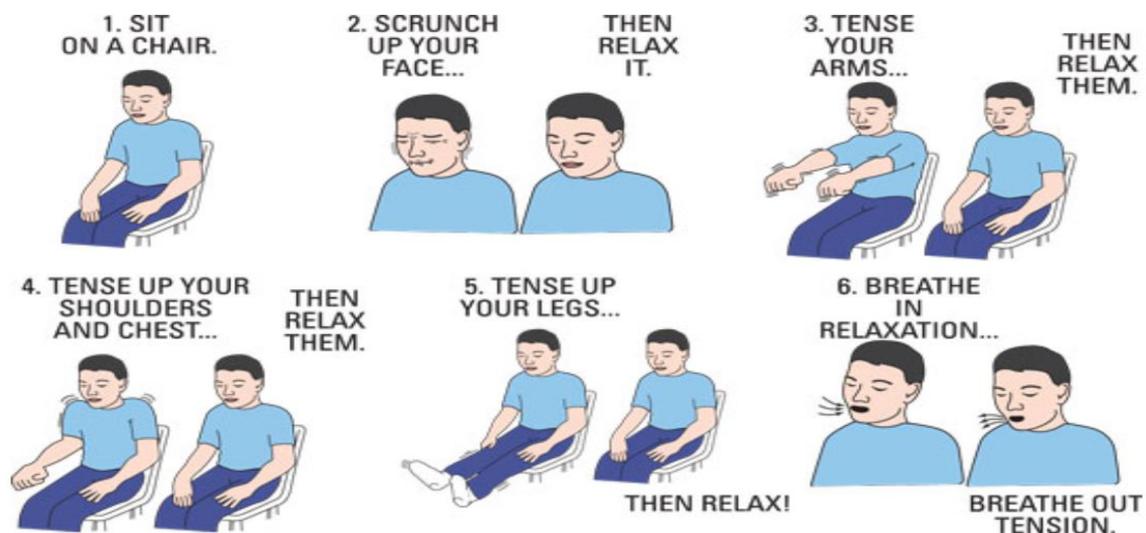
Pengenduran Otot-Otot Secara Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) melalui teknik otot dalam badan ditegangkan dan dikendurkan satu persatu pada setiap gerakan, memperbaiki sirkulasi darah dan mengendurkan otot serta sendi, mengalami sensasi ketenangan, mengurangi tegang/stress/kecemasan, timbul perasaan rela, membentuk mental yang sehat. Teknik-teknik dasar yang biasa dipergunakan antara lain :

- a) Tegangkan otot-otot badan secara terpisah.
- b) Tegangkan otot-otot tersebut selama 5 menit
- c) Lepaskan ketegangan itu perlahan-lahan dan pada waktu yang sama katakan "Lepaskan Keluar".
- d) Tarik nafas panjang.
- e) Sepanjang menghembuskan nafas keluar, katakan "Lepaskan semua ketegangan, keluarkan".

Tabel 1: Latihan Rileksasi Pada Kumpulan Otot-Otot Badan

Teknik rileksasi otot-otot seperti yang disarankan oleh Dr. Edmund Jacobson dipetik oleh Adi Fahrudin (2000)

KEPALA DAN MUKA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerutkan dahi. 2. Tutup mata dengan kuat. 3. Buka mulut selebar-lebarnya. 4. Tolakkan lidah ke atas langit-langit mulut.
LEHER DAN TENGGUK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baring dan dongak kepala anda hingga ke tahap maksimum. 2. Tundukkan kepala sehingga dagu mencapai dada anda. 3. Sandarkan kepala ke kiri hingga telinga kiri mencapai bahu kiri anda.
BAHU	<ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat kedua-dua bahu anda hingga mencapai kedua-dua cuping telinga. 2. Kemudian, angkat bahu kanan saja sehingga bisa mencapai cuping telinga kanan. <p>Ulang untuk bagian kiri pula.</p>
TANGAN DAN JARI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat kedua-dua tangan dan genggamkan kesemua jari dengan ketat. 2. Jikalau anda duduk atau berbaring, tekan tangan kanan di permukaan tempat anda sedang menjalani latihan ini dengan sekuat hati, kemudian lakukan latihan yang sama pada tangan kiri. 3. Bengkokkan tangan anda di bagian siku, genggamkan tangan dan ketatkan seluruh otot tangan. Buat pada tangan kanan dan kemudian pada tangan kiri.
DADA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tarik nafas yang panjang 2. Ketat dan tegangkan otot-otot di bagian dada.
BELAKANG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bengkokkan belakang dengan cara menolak kedua-dua tangan ke belakang. 2. Bengkokkan badan ke depan supaya otot-otot di belakang badan terasa tegang.
PERUT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketatkan kesemua otot di bagian perut. 2. Tolakkan otot-otot perut keluar (kembungkan atau buncitkan perut). 3. Tarik ke dalam otot-otot perut.
PUNGGUNG, KAKI DAN JARI KAKI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketat dan kerutkan punggung anda. 2. Tekan tumit anda di atas permukaan tempat anda sedang berlatih. 3. Kerutkan semua jari kaki ke bawah seolah-olah boleh mencapai telapak kaki anda. 4. Kembangkan jari kaki ke atas seolah-olah boleh mencapai lutut anda.



4) Seni (musik, tari, lukis dan film)

Terapi seni berhubungan dengan hobby lansia seperti; mendengarkan musik, menonton film yang disukai. Bisa dilakukan sendiri atau berkelompok, bisa aktif atau pasif. Kegiatan ini dapat mengingatkan lansia pada masa lalu yang menyenangkan dan dapat mengekspresikan perasaannya dengan bernyanyi, berpuisi, pantun atau merespon dengan gerakan, percaya diri dan berharga masih memiliki kemampuan di usianya yang sudah lansia. Di samping itu melukis, merupakan sarana mengekspresikan perasaan lanjut usia berupa, ketakutan, sepi, emosi yang sulit diverbalisasikan.



5) Interpersonal terapi/terapi aktifitas kelompok

Pendekatan yang memfokuskan pada diri dalam hubungan antar pribadi lansia untuk memperbaiki *self esteem* (harga diri), meningkatkan hubungan interpersonal dan kemampuan menjalin interaksi sosial. Kegiatan dapat dilakukan dengan kelompok dengan tujuan untuk memberikan terapi bagi kelompoknya, saling mengajukan pertanyaan, berdiskusi, bercerita tentang diri sendiri pada kelompok, menyapa teman dalam kelompoknya



6) ADL (*Actifty of Daily Living*) : terapi aktivitas sehari-hari untuk menjaga keseimbangan fisik lansia dan melatih aktifitas memori



- 7) *Therapy support/ Terapi Keluarga* : Terapi berupa pemberian dukungan dengan melibatkan potensi pendukung (keluarga dan teman)



21) Terapi Kognitif

Bertujuan agar daya ingat tidak menurun. Berikut dijelaskan terapi kognitif pada lansia yang bisa dilakukan seperti berikut ini :

- a. Terapi Puzzle
Bermain puzzle bertujuan melatih organ otak untuk mengingat dan tidak mudah pikun, akan terangsang daya ingat dan kreatifitas berpikir serta melakukannya dengan perasaan yang riang gembira serta antusia tinggi.
- b. Terapi Teka Teki
Materi atau bahan teka teki bervariasi, dapat merangsang perasaan, daya ingat juga semangat lansia untuk menjawab dan berperan sehingga lansia akan merasa gembira serta terhibur.
- c. Terapi Bermain Catur
Bermain catur dengan tujuan untuk menyegarkan daya ingat, serta melatih otak untuk tetap berfungsi dengan baik dan membuat perasaan gembira dan semangat.
- d. Terapi Ketrampilan
Terapi ketrampilan dilakukan yang bertujuan meningkatkan daya ingat, mengisi waktu luang dan merasa gembira secara hati dan pikirannya, antara lain merajut kain, menyulam benang, membuat kerajinan dll.
- e. Terapi Bermain Tebak – tebak
Bermain tebak-tebakan merupakan kegiatan yang cukup menarik dan juga menantang, para lansia harus menebak apa yang menjadi tebakannya, dapat meningkatkan daya ingat, memori, juga menjaga perasaan menjadi lebih tenang dan juga atraktif, menjadi lebih segar untuk berlatih mengingat dan belajar mengeluarkan ekspresi yang ada dipikiran juga hatinya.
- f. Terapi Belajar
Banyak cara untuk melakukan terapi belajar seperti menggambar, membuat pola, pekerjaan rumah dll. Cara ini cukup efektif untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan juga mengisi waktu luang para lansia lebih aktif dan juga bermanfaat, melatih emosi, perasaan, hati dan juga pikiran lebih fokus dan juga terarah.



22) Rekreasi

Bertujuan untuk meningkatkan sosialisasi, gairah hidup, menurunkan rasa bosan, dan meli hat pemandangan. Misalnya : mengikuti senam lansia, posyandu lansia, bersepeda, rekreasi ke kebun raya bersama keluarga, mengunjungi saudara, dan lain-lain.

23) Terapi Keagamaan

Bertujuan untuk kebersamaan, persiapan menjelang kematian, dan meningkatkan rasa nya man. Seperti mengadakan pengajian, kebaktian, sholat berjama'ah, dan lain-lain.

Rangkuman

Terapi modalitas merupakan terapi berupa kegiatan yang dilakukan lanjut usia guna mengisiwaktuluang, dengan tujuan meningkatkan kesehatan lanjut usia, meningkatkan produktivitas lanjut usia, meningkatkan interaksi sosial antar lanjut usia serta mencegah terjadinya masalah pada psikologis dan mentalpada lanjut usia (Artinawati, 2014). Tentunya jenisnya banyak dan dapat diterapkan pada lansia.

Evaluasi



Apa yang anda pahami tentang terapi modalitas ? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....

Apa saja Jenis terapi modalitas yang anda ketahui? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Apakah yang anda pahami tentang terapi kognitif? Jelaskan secara singkat!

.....
.....
.....
.....

Daftar Pustaka

Setyoadi & Kushariyadi (2011), Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatri. Salemba Medika. Jakarta