



KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA



Yohana Djurumana, S.Tr.Keb.,M.Kes | Trixie Leunupun, S.KM.,M.Gz

Chendy Sofianty Pelatta, SKM.,M.Epid | Dyan Theofilina Papilaya, S.Psi

Ni Luh Diah Ayu Sita Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep | Fenska Narly Makualaina, S.Kep.,MH.Kes

Fathia Fakhri Inayatiasaid, S.Kep.,Ns.,M.Kep | Crystin Evangelin Watunglawar, M.Kes

Lisse Pattipeiluhu, S.Pd.,M.Pd | Hery Jotlely, S.Sos.,S.Kep.,M.Kes

Pollan Versilia Wuritimur, SKM.,M.K.M | Minnalia Soakakone, SKM.,M.K.M

Suyanti Tukiman, S.KM.,M.Kes | Rahma Tunny, S.Gz.,M.Kes | Amelia Niwele



KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA

**KUTIPAN PASAL 72:
Ketentuan Pidana Undang-Undang Republik
Indonesia
Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA**

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Yohana Djurumana, S.Tr.Keb.,M.Kes
Trixie Leunupun, S.KM.,M.Gz
Chendy Sofianty Pelatta, SKM.,M.Epid
Dyan Theofilia Papilaya, S.Psi
Ni Luh Diah Ayu Sita Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Fenska Narly Makualaina, S.Kep.,MH.Kes
Fathia Fakhri Inayatisaid, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Crystin Evangelin Watunglawar, M.Kes
Lisse Pattipeiluhu, S.Pd.,M.Pd
Hery Jotlely, S.Sos.,S.Kep.,M.Kes
Pollan Versilia Wuritimur, SKM.,M.K.M
Minnalia Soakakone, SKM.,M.K.M
Suyanti Tukiman, S.KM.,M.Kes
Rahma Tunny, S.Gz.,M.Kes
Amelia Niwele

KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA



CV. Peduli Literasi

Kesehatan Reproduksi Lansia

Copyright © 2024

Penulis:

Yohana Djurumana, S.Tr.Keb.,M.Kes
Trixie Leunupun, S.KM.,M.Gz
Chendy Sofianty Pelatta, SKM.,M.Epid
Dyan Theofilia Papilaya, S.Psi
Ni Luh Diah Ayu Sita Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Fenska Narly Makualaina, S.Kep.,MH.Kes
Fathia Fakhri Inayatisaid, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Cristin Evangelin Watunglawar, M.Kes
Lisse Pattipeiluhu, S.Pd.,M.Pd
Hery Jotlely, S.Sos.,S.Kep.,M.Kes
Pollan Versilia Wuritimur, SKM.,M.K.M
Minnalia Soakakone, SKM.,M.K.M
Suyanti Tukiman, S.KM.,M.Kes
Rahma Tunny, S.Gz.,M.Kes
Amelia Niwele

Editor:

Tim Redaksi

Setting Lay-out & Cover:

Tim Redaksi

Diterbitkan oleh:

CV. Peduli Literasi

Jl. Dr. Kayadoe RT 004/RW 07, Kelurahan Kudamati, Kecamatan Nusaniwe, Kota
Ambon, Provinsi Maluku-97116

Telepon: 081-247-200-128

www.peduliterasi.com / peduliterasi@gmail.com

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Cetakan ke-1, Juni 2024

ISBN: 978-623-10-0910-4

Prakata

"Buku ini merupakan panduan komprehensif yang menggali isu-isu kesehatan reproduksi pada populasi lansia. Dengan populasi lansia yang terus bertambah di seluruh dunia, pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan reproduksi pada tahap lanjut kehidupan menjadi semakin penting.

Penulis memulai dengan merinci perubahan fisiologis yang terjadi pada sistem reproduksi lansia, menggambarkan bagaimana perubahan hormon dan organ tubuh dapat mempengaruhi fungsi reproduksi. Mereka juga menyoroti aspek psikologis dan sosial dari kesehatan reproduksi pada lansia, termasuk dampaknya terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan emosional.

Buku ini tidak hanya membahas tantangan dan masalah kesehatan reproduksi yang umum pada lansia, tetapi juga memberikan wawasan tentang solusi dan strategi pengelolaannya. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti perawatan medis, gaya hidup sehat, dan dukungan sosial, pembaca diberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami dan mengatasi berbagai masalah kesehatan reproduksi pada tahap lanjut kehidupan.

Ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami dan didukung oleh penelitian terkini dalam bidang kesehatan reproduksi dan geriatri, buku ini menjadi sumber daya yang berharga

bagi profesional kesehatan, peneliti, dan individu lansia serta keluarga mereka. Dengan fokus pada pemahaman yang mendalam dan solusi yang praktis, buku ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan kesehatan reproduksi pada lansia."

Daftar Isi

PRAKATA __ v

DAFTAR ISI __ vii

BAB 1 Pendahuluan __ 1

BAB 2 Kesehatan Reproduksi Lansia __ 25

BAB 3 Kesejahteraan Pada Lansia __ 34

BAB 4 Menopause Dan Andropause __ 40

BAB 5 Posyandu Pada Lansia __ 48

BAB 6 Seksualitas Pada Lansia __ 56

BAB 7 Disfungsi Ereksi __ 69

BAB 8 Gizi Pada Lansia __ 74

BAB 9 Perkembangan Psikologis Pada Lansia __ 85

DAFTAR PUSTAKA __ 92

TENTANG PENULIS

Bab 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu yang telah mencapai usia lanjut atau tua, biasanya di atas usia 60 tahun. Namun, definisi persis usia lansia dapat bervariasi dari satu negara atau budaya ke negara atau budaya lainnya. Secara umum, lansia mengacu pada fase kehidupan seseorang ketika ia memasuki usia yang lebih tua dan mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial yang terkait dengan proses penuaan.

Lansia seringkali diidentifikasi oleh ciri-ciri seperti penurunan fungsi fisik, seperti kekuatan otot yang berkurang, keterbatasan mobilitas, gangguan penglihatan atau pendengaran, serta masalah kesehatan yang lebih sering muncul. Selain itu, ada juga perubahan dalam kognisi dan kesehatan mental, seperti penurunan daya ingat dan perubahan suasana hati. Aspek sosial juga penting dalam pengertian lansia, dengan peran dan status sosial yang sering berubah saat seseorang memasuki usia lanjut. Selain aspek fisik dan mental, lansia sering mengalami perubahan emosional. Mereka mungkin lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan rasa kesepian karena perubahan-perubahan dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, perhatian khusus dan dukungan sosial sangat penting dalam merawat dan menghormati lansia.

Meskipun penuaan membawa tantangan dan perubahan dalam kehidupan, penting untuk diingat bahwa lansia adalah kelompok yang beragam, dan pengalaman individu bisa sangat berbeda. Pada dasarnya, lansia adalah fase alamiah dalam kehidupan yang harus didekati dengan penuh penghargaan dan perhatian terhadap kualitas hidup, kesejahteraan, dan kebutuhan individu yang lebih tua. Banyak negara dan organisasi yang bekerja untuk meningkatkan pemahaman dan perhatian terhadap populasi lansia untuk membantu mereka menjalani fase ini dengan lebih baik.

Pembagian kelompok usia lanjut dapat dirinci seperti berikut, sebagaimana dijelaskan oleh Wijayanti (2008) dan Departemen Kesehatan RI:

1. Menurut Departemen Kesehatan RI:
 - a. Masa Virilitas atau Mendekati Usia Lanjut: 45-54 tahun
 - b. Masa Prasenium atau Lansia Dini: 55-64 tahun
 - c. Masa Senium atau Usia Lanjut: >65 tahun
 - d. Lansia Berisiko Tinggi: 70 tahun
2. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)
 - a. Usia Lanjut Ini: 60-74 tahun
 - b. Usia Tua: 75-89 tahun
 - c. Usia Sangat Lanjut: >90 tahun

Teori-teori yang mengemukakan tentang proses penuaan pada manusia melibatkan konsep-konsep yang

mencakup peran telomere, siklus sel reproduksi, dan kerusakan DNA.

1. Teori Telomere:

Telomere adalah segmen ujung DNA yang memainkan peran penting dalam penggandaan DNA selama pembelahan sel. Telomere dianggap sebagai pembatas dalam menentukan durasi hidup sel. Dengan adanya telomere, replikasi DNA dapat terjadi tanpa kehilangan informasi genetik yang signifikan. Ini mengimplikasikan bahwa panjang telomere dapat memengaruhi proses penuaan (Mikhelson dkk., 2013)

2. Teori Siklus Sel Reproduksi:

Teori ini menyoroti pengaruh hormon reproduksi terhadap proses penuaan dengan melibatkan sinyal sel yang terlibat dalam pertumbuhan dan perkembangan. Hormon reproduksi memainkan peran penting dalam menjaga fungsi reproduksi selama masa awal kehidupan dan mempertahankannya di masa setelahnya. Gangguan dalam sistem hormonal dapat mengakibatkan penurunan jumlah folikel, mencapai menopause pada wanita, dan merusak sel Leydig dan sertoli pada pria, yang pada gilirannya mempengaruhi siklus sel dan dapat mengarah ke disfungsi sel dan penyakit (Bowen dkk., 2004)

3. Teori Kerusakan DNA:

Kerusakan DNA diidentifikasi sebagai faktor yang memicu berhentinya pembelahan sel, menginduksi apoptosis (kematian sel terprogram), dan berpotensi menyebabkan kanker atau proses penuaan. Kerusakan genetik ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk paparan lingkungan dan proses alami selama siklus hidup sel. Konsekuensinya, kerusakan DNA dapat menjadi pemicu berbagai kondisi patologis dan mengarah pada proses penuaan (Birbrair dkk., 2013).

4. Teori Autoimun:

Teori ini menciptakan gambaran tentang penuaan sebagai hasil dari peningkatan antibodi yang menyerang jaringan tubuh sendiri. Dalam konteks ini, proses autoimun diyakini berkontribusi pada perubahan yang terjadi selama penuaan dengan menargetkan struktur sel dalam tubuh.

5. Teori mTOR:

mTOR, sebuah protein yang mengatur degradasi sel, disorot sebagai faktor dalam teori ini. Ketika diet dibatasi, aktivitas mTOR menurun, mengakibatkan peningkatan degradasi sel. Konsep ini menyoroti hubungan antara nutrisi, aktivitas mTOR, dan proses penuaan, dengan menekankan peran regulasi protein ini dalam keseimbangan seluler.

6. Teori Genetik Clock:

Konsep bahwa penuaan telah diprogram secara genetik diilustrasikan oleh teori jam genetik. Setiap spesies memiliki jam genetik yang memandu replikasi sel. Ketika jam ini berhenti, replikasi sel terhenti, mengakibatkan kematian. Pemahaman ini menyoroti aspek genetik dalam menentukan usia dan mengapa terdapat perbedaan harapan hidup antar spesies.

7. Teori Radikal Bebas:

Teori ini mengaitkan kerusakan sel yang memicu penuaan dengan aksi radikal bebas. Radikal bebas diyakini menyebabkan kerusakan seluler yang pada gilirannya memicu proses penuaan. Konsep ini menyoroti peran oksidatif dalam biologi penuaan dan dampaknya pada kesehatan sel.

8. Teori Sosial:

Teori ini menjelaskan bahwa penuaan berhubungan dengan perubahan dalam interaksi sosial. Seiring bertambahnya usia, individu mungkin melepaskan diri dari kehidupan sosial, mengalami kehilangan peran, hambatan kontak sosial, dan berkurangnya komitmen. Hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan sosial lansia.

9. Teori Psikologi (Teori Tugas Perkembangan):

Menyusun ulang teori tugas perkembangan, penuaan diartikan sebagai proses di mana individu harus menanggapi tugas perkembangan spesifik di setiap tahap kehidupan. Pada tahap dewasa tua, ini melibatkan penerimaan terhadap penurunan fisik dan kesehatan, adaptasi terhadap perubahan keuangan dan sosial, serta mempertahankan hubungan dan peran sosial dengan fleksibilitas.

Dengan demikian, teori-teori ini bersama-sama memberikan wawasan mendalam tentang mekanisme yang mungkin terlibat dalam proses penuaan manusia, melibatkan aspek-aspek genetik, hormonal, dan lingkungan.

B. Masalah Kesehatan pada lansia

Lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Beberapa masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh lansia termasuk:

1. Penyakit Jantung:

Penyakit jantung merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat umum dihadapi oleh lansia. Dengan bertambahnya usia, risiko penyakit jantung meningkat secara signifikan. Lansia cenderung mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah, akumulasi plak arteri, dan perubahan pada struktur

jantung itu sendiri. Hal ini dapat mengakibatkan masalah seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, gagal jantung, dan aritmia. Penyakit jantung pada lansia seringkali memiliki gejala yang berbeda dan bisa bersifat asimtomatik, yang membuat diagnosis dan manajemen lebih rumit. Oleh karena itu, pencegahan dengan gaya hidup sehat, pengawasan medis teratur, serta manajemen faktor risiko seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan diabetes sangat penting dalam menjaga kesehatan jantung lansia.

2. Hipertensi:

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah masalah kesehatan umum yang sering terjadi pada lansia. Dengan bertambahnya usia, pembuluh darah dapat mengalami perubahan struktural, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hipertensi pada lansia adalah masalah serius karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Lansia dengan hipertensi seringkali tidak memiliki gejala yang jelas, sehingga penting untuk melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Pengendalian hipertensi pada lansia melibatkan perubahan gaya hidup seperti diet seimbang, olahraga teratur, dan pengurangan asupan garam. Selain itu, obat-obatan yang diresepkan oleh dokter juga dapat diperlukan untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal dan

mencegah komplikasi serius. Monitoring dan perawatan yang tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan kesejahteraan lansia dengan hipertensi

3. Diabetes:

Diabetes, terutama tipe 2, adalah masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia. Dengan penambahan usia, risiko terkena diabetes tipe 2 meningkat, terutama karena penurunan sensitivitas insulin dan perubahan pada gaya hidup. Diabetes pada lansia dapat memiliki dampak serius pada kualitas hidup mereka. Penyakit ini bisa mengakibatkan komplikasi seperti penyakit jantung, gangguan mata, penyakit ginjal, dan masalah pada saraf. Lansia dengan diabetes seringkali memerlukan manajemen yang ketat dalam hal pola makan, pengukuran glukosa darah yang teratur, obat-obatan, dan sering kali insulin. Pentingnya pencegahan dan pengelolaan yang baik di dalam populasi lansia sangat ditekankan, karena diabetes yang tidak terkontrol dapat berdampak serius pada kesehatan dan kesejahteraan mereka.

4. Penurunan Fungsi Kognitif: Penu

runan fungsi kognitif adalah salah satu tantangan utama yang dihadapi lansia. Dikenal sebagai masalah kognitif seperti penurunan daya ingat, perubahan kemampuan berpikir, dan penurunan kemampuan

pengambilan keputusan, penurunan fungsi kognitif sering kali menjadi bagian dari proses penuaan yang normal. Namun, pada sebagian lansia, penurunan ini dapat menjadi lebih serius dan mengarah ke masalah serius seperti demensia atau Alzheimer. Penurunan fungsi kognitif ini dapat memengaruhi kualitas hidup lansia dan memerlukan dukungan dan perawatan yang tepat. Pencegahan dan stimulasi kognitif, seperti belajar hal-hal baru, menjaga jaringan sosial yang aktif, dan menjalani pola hidup sehat, dapat membantu dalam mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif yang berat pada lansia. Diagnosa dan pengelolaan dini penting untuk memberikan perawatan yang sesuai dan membantu lansia tetap hidup dengan kualitas hidup yang baik meskipun tantangan penurunan fungsi kognitif.

5. Penurunan Daya Penglihatan dan Pendengaran:

Penurunan daya penglihatan dan pendengaran adalah masalah umum yang dihadapi oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, mata dan telinga mengalami perubahan fisiologis yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan penglihatan dan pendengaran. Pada mata, perubahan seperti katarak, glaukoma, dan degenerasi makula dapat menyebabkan penurunan penglihatan. Sementara itu, pada telinga, gangguan pendengaran seperti tinnitus dan hilangnya kemampuan mendengar frekuensi tertentu lebih sering terjadi. Penurunan daya

penglihatan dan pendengaran ini dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mengganggu kualitas hidup, serta meningkatkan risiko kecelakaan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pemeriksaan mata dan telinga secara berkala, serta mempertimbangkan bantuan seperti kacamata atau alat bantu pendengaran, jika diperlukan, guna menjaga kualitas hidup lansia dan memastikan keselamatan mereka dalam aktivitas sehari-hari.

6. Osteoporosis:

Osteoporosis adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia, terutama pada wanita setelah menopause. Kondisi ini ditandai oleh penurunan kepadatan tulang, membuat tulang menjadi rapuh dan rentan terhadap patah tulang. Osteoporosis seringkali berkembang tanpa gejala, sehingga patah tulang sering menjadi tanda pertama. Patah tulang pinggul, pergelangan tangan, dan tulang belakang adalah yang paling umum terjadi. Osteoporosis dapat membatasi mobilitas lansia, mengakibatkan nyeri kronis, serta meningkatkan risiko kehilangan kemandirian. Pencegahan osteoporosis melibatkan asupan kalsium dan vitamin D yang cukup, berolahraga secara teratur, dan menghindari kebiasaan berbahaya seperti merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Dokter dapat meresepkan obat-obatan untuk mengelola atau

memperlambat perkembangan osteoporosis pada lansia. Pemantauan kesehatan tulang secara berkala dan pencegahan dini sangat penting untuk menjaga integritas tulang dan kesejahteraan lansia.

7. Arthritis:

Arthritis adalah masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Kondisi ini ditandai oleh peradangan pada sendi, yang dapat menyebabkan nyeri, kemerahan, pembengkakan, dan berkurangnya mobilitas. Osteoarthritis adalah jenis arthritis yang paling umum terjadi pada lansia, dan biasanya berkembang akibat penurunan tulang rawan sendi seiring bertambahnya usia. Arthritis pada lansia dapat membatasi kemampuan mereka untuk bergerak dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan nyaman. Pengobatan melibatkan manajemen nyeri, terapi fisik, dan dalam beberapa kasus, operasi untuk mengganti sendi yang rusak. Upaya untuk menjaga berat badan yang sehat dan menjalani gaya hidup yang aktif bisa membantu mengurangi gejala dan merawat kondisi ini. Dalam banyak kasus, arthritis pada lansia dapat dikelola dengan baik sehingga mereka dapat tetap hidup dengan kualitas hidup yang baik.

8. Gangguan Mental dan Emosional:

Gangguan mental dan emosional adalah masalah yang sering terjadi pada lansia dan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mereka.

Lansia cenderung lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, serta masalah tidur dan isolasi sosial. Faktor-faktor seperti penurunan kesehatan fisik, perubahan dalam kehidupan sosial, atau kehilangan orang yang dicintai dapat memperburuk gangguan ini. Gejala gangguan mental dan emosional seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, kecemasan yang berlebihan, atau gangguan tidur dapat mengganggu kualitas hidup lansia dan meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya. Penting bagi lansia dan keluarganya untuk mengenali gejala ini dan mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Terapi, dukungan sosial, dan, jika perlu, obat-obatan, dapat membantu mengelola gangguan mental dan emosional, memastikan kesejahteraan psikologis lansia, dan menjaga kualitas hidup yang baik pada tahap usia lanjut.

9. Masalah Gastrointestinal:

Masalah gastrointestinal adalah hal yang sering dihadapi oleh lansia. Dengan bertambahnya usia, beberapa gangguan seperti sembelit, sindrom usus iritabel, atau divertikulitis dapat menjadi lebih umum. Penurunan mobilitas usus dan penurunan elastisitas usus juga dapat memengaruhi fungsi pencernaan. Sembelit adalah masalah yang sering terjadi dan bisa mengakibatkan ketidaknyamanan yang signifikan. Lansia juga dapat mengalami gangguan seperti tukak lambung atau refluks asam, yang dapat

mempengaruhi kualitas hidup dan kenyamanan makan mereka. Penting bagi lansia untuk menjaga diet seimbang, asupan serat yang cukup, dan hidrasi yang baik untuk mengatasi masalah gastrointestinal. Konsultasi dengan profesional kesehatan dan mengikuti rekomendasi mereka bisa membantu mengelola masalah pencernaan ini, memastikan kesejahteraan lansia, dan mendukung kualitas hidup yang baik di usia lanjut.

10. Penurunan Fungsi Seksual:

Penurunan fungsi seksual adalah masalah yang umum dihadapi oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, perubahan hormonal dan fisik dalam tubuh dapat memengaruhi fungsi seksual pada pria dan wanita. Pada pria, penurunan produksi hormon testosteron dapat mengakibatkan penurunan gairah seksual, disfungsi ereksi, dan penurunan volume ejakulat. Pada wanita, menopause seringkali berdampak pada penurunan estrogen yang dapat mengakibatkan perubahan pada dinding vagina dan penurunan gairah seksual. Penurunan fungsi seksual ini dapat memengaruhi hubungan intim dan kualitas hidup secara keseluruhan. Namun, ada banyak opsi perawatan yang tersedia, seperti terapi hormon, obat-obatan, dan terapi seksual. Penting untuk berbicara terbuka dengan profesional kesehatan tentang masalah ini, karena mereka dapat membantu dalam mengevaluasi dan menawarkan solusi yang sesuai

untuk menjaga keintiman dan kebahagiaan dalam hubungan pada usia lanjut.

11. Kelemahan Fisik:

Kelemahan fisik adalah masalah kesehatan yang seringkali dihadapi oleh lansia. Dengan pertambahan usia, proses alami penuaan seperti penurunan massa otot, kehilangan kekuatan, dan keseimbangan yang berkurang dapat mempengaruhi mobilitas dan kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kelemahan fisik ini dapat meningkatkan risiko jatuh, cedera, dan hilangnya kemandirian. Oleh karena itu, latihan fisik yang sesuai, seperti latihan kekuatan dan keseimbangan, serta menjaga pola makan yang sehat sangat penting untuk menjaga kekuatan fisik dan mobilitas. Selain itu, bantuan perawat atau peralatan bantu, seperti tongkat atau kursi roda, mungkin diperlukan dalam beberapa kasus untuk membantu lansia menjalani aktivitas sehari-hari. Memahami dan mengatasi kelemahan fisik ini adalah kunci dalam menjaga kualitas hidup lansia dan membantu mereka tetap mandiri dalam hal-hal penting.

12. Obesitas:

Obesitas adalah masalah kesehatan yang dapat memengaruhi lansia, meskipun seringkali terkait dengan kelebihan berat badan pada usia muda. Namun, pada lansia, masalah berat badan masih

relevan dan memiliki implikasi serius. Obesitas pada lansia dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, serta masalah sendi dan tulang. Selain itu, obesitas dapat mempersulit mobilitas dan kemandirian lansia, meningkatkan risiko jatuh dan cedera. Manajemen berat badan dan menjaga pola makan seimbang sangat penting dalam merawat lansia yang mengalami obesitas. Ini melibatkan diet yang sehat dan beragam, serta menjalani gaya hidup aktif yang sesuai dengan kebutuhan dan keterbatasan mereka. Mendapatkan bantuan profesional dari dokter atau ahli gizi dalam mengatasi masalah obesitas pada lansia adalah langkah yang sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kualitas hidup yang baik di usia lanjut.

13. Masalah Kesehatan Mental:

Masalah kesehatan mental adalah hal yang penting untuk diperhatikan pada lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia dapat menghadapi berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan isolasi sosial. Faktor-faktor seperti perubahan dalam kehidupan sosial, perasaan kesepian, dan masalah kesehatan fisik bisa memperburuk masalah ini. Masalah kesehatan mental pada lansia seringkali tidak terdiagnosis atau diabaikan, dan ini dapat mengganggu kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, penting bagi lansia dan keluarga mereka untuk mengenali

gejala-gejala ini dan mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Terapi, dukungan sosial, dan dalam beberapa kasus, obat-obatan, dapat membantu mengelola masalah kesehatan mental ini, memastikan kesejahteraan psikologis lansia, dan menjaga kualitas hidup yang baik di usia lanjut.

Penting untuk diingat bahwa tidak semua lansia akan mengalami masalah kesehatan ini, dan banyak dari masalah tersebut dapat diatasi atau dikelola dengan perawatan medis yang tepat, pola hidup sehat, dan dukungan sosial. Perawatan kesehatan yang teratur dan komunikasi terbuka dengan dokter atau tenaga kesehatan adalah kunci untuk menjaga kesehatan lansia.

C. Kondisi Fisik

Kondisi fisik pada lansia bisa bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti riwayat kesehatan, gaya hidup, genetika, dan perawatan medis yang diterima. Beberapa kondisi fisik yang sering dihadapi oleh lansia meliputi:

1. Penurunan Kebugaran Fisik:

Penurunan kebugaran fisik adalah perubahan yang umum terjadi pada lansia. Seiring bertambahnya usia, kapasitas fisik, kekuatan otot, dan ketahanan aerobik cenderung menurun. Hal ini bisa mengakibatkan penurunan kemampuan untuk menjalani aktivitas fisik sehari-hari dengan mudah, seperti berjalan, naik tangga, atau mengangkat barang

berat. Proses ini sering disebut dengan sarkopenia, yang merupakan kehilangan massa otot yang menjadi semakin nyata seiring penuaan. Sarkopenia dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh, keseimbangan yang lebih buruk, dan risiko jatuh yang lebih tinggi. Namun, penting untuk diingat bahwa penurunan kebugaran fisik ini dapat dikurangi atau bahkan dibalik dengan program latihan yang tepat, seperti latihan resistensi atau angkat beban, serta menjaga gaya hidup aktif dan sehat. Melalui perawatan dan upaya yang tepat, banyak lansia tetap bisa menjalani hidup yang aktif dan sehat.

2. Kehilangan Otot dan Kekuatan.

Kehilangan otot dan kekuatan otot adalah fenomena umum yang dialami oleh lansia. Proses penuaan alami ini, dikenal sebagai sarkopenia, menyebabkan berkurangnya massa otot dan kekuatan otot seiring bertambahnya usia. Sarkopenia dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti berdiri dari kursi atau berjalan. Hal ini juga dapat mengurangi kualitas hidup, meningkatkan risiko jatuh, dan mengurangi kemandirian. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk menjaga kekuatan otot melalui latihan resistensi, seperti angkat beban dan latihan kekuatan tubuh. Dengan perawatan yang tepat, sarkopenia bisa dikelola, dan lansia dapat tetap

menjalani hidup yang aktif dan bertenaga, menjaga kemandirian, dan mengurangi risiko cedera.

3. Penurunan Keseimbangan dan Koordinasi:

Penurunan keseimbangan dan koordinasi adalah salah satu tantangan fisik yang sering dihadapi oleh lansia. Proses penuaan dapat memengaruhi sistem saraf, otot, dan organ pendengaran, yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk menjaga keseimbangan dan koordinasi gerakan. Penurunan ini dapat menyebabkan risiko jatuh yang lebih tinggi, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan cedera serius. Lansia mungkin merasa tidak seaman ketika berjalan atau melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, latihan khusus untuk meningkatkan keseimbangan, seperti latihan keseimbangan dan latihan koordinasi, menjadi penting. Selain itu, perangkat bantu seperti tongkat atau walker juga dapat membantu lansia menjaga keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh. Dengan perawatan yang tepat, banyak lansia dapat mengatasi penurunan keseimbangan dan koordinasi, sehingga dapat menjalani hidup yang lebih aman dan aktif.

4. Penurunan Fleksibilitas:

Penurunan fleksibilitas tubuh adalah perubahan fisik yang sering dialami oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, jaringan ikat tubuh cenderung mengalami penurunan elastisitas dan kekakuan. Hal

ini dapat mengakibatkan kurangnya fleksibilitas sendi dan otot, yang pada gilirannya dapat membuat gerakan sehari-hari menjadi lebih sulit dan menyebabkan ketidaknyamanan. Lansia mungkin merasa kesulitan untuk meraih atau membungkukkan tubuh, yang dapat membatasi aktivitas fisik dan memengaruhi kualitas hidup mereka. Namun, dengan latihan peregangan yang teratur, lansia dapat mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas tubuh mereka. Latihan ini membantu menjaga rentang gerakan sendi, mengurangi risiko cedera, dan memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih nyaman dan aktif. Dalam banyak kasus, penurunan fleksibilitas bisa dikelola dengan baik, dan lansia dapat tetap menjalani hidup yang bugar dan sehat.

5. Perubahan Postur:

Perubahan postur tubuh adalah fenomena yang sering terjadi pada lansia. Salah satu perubahan postur yang umum adalah bungkuk (*kyphosis*), di mana tulang belakang bagian atas cenderung melengkung ke depan, yang dapat mengakibatkan punggung melengkung. Perubahan postur ini sering kali disebabkan oleh osteoporosis, yang melemahkan tulang dan membuatnya lebih rentan terhadap patah. Selain itu, penurunan otot di sekitar tulang belakang juga dapat berkontribusi pada perubahan postur ini. Perubahan postur tersebut dapat mengakibatkan

nyeri punggung dan keterbatasan gerakan, memengaruhi kualitas hidup lansia. Namun, melalui latihan punggung yang tepat, fisioterapi, dan perawatan medis yang sesuai, banyak lansia dapat memperlambat atau mengatasi perubahan postur ini. Penting untuk menjaga kesehatan tulang dan otot sepanjang usia untuk mengurangi risiko perubahan postur yang merugikan. Dengan perhatian yang tepat, lansia dapat menjalani hidup yang lebih nyaman dan aktif.

6. Penurunan Kemampuan Kardiorespirasi:

Penurunan kemampuan kardiorespirasi adalah perubahan fisiologis yang sering terjadi pada lansia. Dengan bertambahnya usia, kapasitas jantung dan paru-paru cenderung mengalami penurunan, yang dapat mempengaruhi kemampuan tubuh dalam menghasilkan energi dan oksigenasi jaringan. Hal ini bisa mengakibatkan ketidakmampuan untuk menjalani aktivitas fisik dengan intensitas yang sama seperti saat muda. Penurunan kemampuan kardiorespirasi ini sering kali disebabkan oleh berkurangnya elastisitas paru-paru, penurunan denyut jantung maksimal, dan penurunan fungsi otot jantung. Namun, penting untuk diingat bahwa dengan gaya hidup sehat dan olahraga teratur, lansia masih dapat menjaga kardiorespirasi mereka dalam kondisi baik. Aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang, dapat

membantu mempertahankan kebugaran kardiorespirasi, meningkatkan sirkulasi darah, dan menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Dengan perawatan yang tepat, lansia dapat tetap menjalani hidup yang aktif dan menikmati manfaat kesehatan yang diberikan oleh kemampuan kardiorespirasi yang baik.

7. Penurunan Fungsi Penglihatan dan Pendengaran:

Penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran adalah masalah umum yang dihadapi lansia. Seiring bertambahnya usia, mata dan telinga mengalami perubahan yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan penglihatan dan pendengaran. Mata dapat mengalami penurunan ketajaman visual, kesulitan dalam melihat objek kecil atau dalam cahaya redup, serta masalah dengan adaptasi cahaya. Gangguan penglihatan seperti katarak, glaukoma, dan degenerasi makula juga sering ditemukan pada lansia. Di sisi lain, pendengaran seringkali menurun, mengakibatkan kesulitan mendengar suara berbicara atau perhatian terhadap percakapan. Gangguan pendengaran, seperti tinitus atau hilangnya pendengaran, dapat memengaruhi interaksi sosial dan kualitas hidup.

8. Kerusakan Kulit:

Kerusakan kulit adalah masalah umum yang terjadi pada lansia seiring bertambahnya usia. Proses

alami penuaan, bersama dengan paparan sinar matahari selama bertahun-tahun, dapat menyebabkan berbagai perubahan pada kulit. Ini termasuk penurunan elastisitas kulit, keriput, bintik-bintik penuaan, dan kulit yang kering. Kulit juga dapat menjadi lebih tipis dan rentan terhadap cedera, termasuk lecet dan luka. Selain itu, risiko kanker kulit juga meningkat seiring penuaan. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk menjaga kulit mereka dengan perawatan yang tepat, seperti penggunaan tabir surya, hidrasi kulit, dan hindari paparan sinar matahari berlebihan. Perawatan medis untuk masalah kulit, seperti kanker kulit atau penyakit kulit lainnya, juga perlu dikejar dan diatasi sesegera mungkin. Dengan perhatian yang tepat, banyak efek kerusakan kulit pada lansia bisa diminimalkan, dan mereka dapat tetap memiliki kulit sehat dan terawat.

9. Penurunan Kesehatan Gigi dan Gusi:

Penurunan kesehatan gigi dan gusi adalah masalah umum yang dihadapi lansia seiring bertambahnya usia. Proses penuaan dapat memengaruhi kesehatan mulut dengan berbagai cara. Gigi menjadi lebih rentan terhadap kerusakan, seperti kerusakan gigi dan gigi tanggal. Penurunan produksi air liur juga sering terjadi pada lansia, yang dapat mengakibatkan mulut kering, masalah dalam menelan, dan peningkatan risiko kerusakan gigi. Masalah kesehatan gusi seperti penyakit gusi atau

periodontitis juga bisa muncul, yang dapat mengakibatkan gigi goyah dan hilang. Kesehatan mulut yang buruk dapat memengaruhi nutrisi dan kualitas hidup, dan juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan yang lebih serius seperti penyakit jantung. Oleh karena itu, perawatan mulut yang baik, seperti menjaga kebersihan gigi, kunjungan rutin ke dokter gigi, dan diet yang sehat, sangat penting bagi lansia. Dengan menjaga kesehatan mulut yang baik, banyak masalah kesehatan gigi dan gusi pada lansia dapat dicegah atau dikelola dengan baik.

10. Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh:

Penurunan sistem kekebalan tubuh, atau disebut juga immunosenescence, adalah salah satu perubahan fisiologis yang umum terjadi pada lansia. Seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan tubuh cenderung mengalami penurunan fungsi dan respons yang optimal terhadap infeksi dan penyakit. Hal ini berarti bahwa lansia dapat menjadi lebih rentan terhadap infeksi, termasuk penyakit menular seperti flu atau infeksi saluran pernapasan atas. Selain itu, kemampuan tubuh untuk mengenali dan melawan sel kanker juga dapat menurun. Immunosenescence dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk perubahan dalam komposisi sel darah, perubahan pada jaringan limfoid, serta paparan kronis terhadap infeksi dan peradangan sepanjang hidup. Namun, lansia masih dapat mengambil langkah-langkah

untuk menjaga sistem kekebalan mereka. Ini mencakup gaya hidup sehat, vaksinasi, pola makan yang seimbang, cukup tidur, dan mengurangi stres. Dengan perawatan yang tepat, banyak lansia dapat meminimalkan risiko penyakit dan infeksi serta tetap menjalani kehidupan yang sehat dan bugar.

Penting untuk diingat bahwa kondisi fisik pada lansia bisa sangat beragam, dan banyak lansia dapat tetap sehat dan aktif dengan perawatan yang tepat dan perubahan gaya hidup yang sehat. Selain itu, kualitas hidup lansia dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, aspek mental, dan kebahagiaan.



Bab 2

KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA

Kesehatan reproduksi pada lansia merujuk pada kondisi fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi pada orang yang telah mencapai usia lanjut. Ini mencakup sejumlah aspek, termasuk kesehatan seksual, kesehatan reproduksi, dan kualitas hidup terkait dengan isu-isu reproduksi. Kesehatan reproduksi lansia mencakup pemahaman tentang perubahan yang terjadi dalam tubuh selama penuaan yang dapat mempengaruhi fungsi seksual dan reproduksi, serta upaya untuk menjaga kesehatan seksual dan reproduksi yang optimal selama tahap ini. Hal ini juga mencakup pengelolaan gejala menopause dan andropause, masalah kesuburan, serta penanganan masalah kesehatan seksual seperti infeksi menular seksual. Penting untuk mendukung kesehatan reproduksi pada lansia melalui perawatan medis, perawatan diri yang baik, dan dukungan sosial agar mereka dapat menjalani kehidupan yang sehat, bahagia, dan memuaskan selama tahap penuaan mereka.

A. Prinsip Pelayanan Kesehatan pada Lansia

1. Kesehatan Seksual

Kesehatan seksual pada masa andropause dan menopause mengalami perubahan yang signifikan. Pada pria yang mengalami andropause, penurunan kadar hormon testosteron bisa menyebabkan

penurunan libido, masalah ereksi, dan penurunan kepuasan seksual. Beberapa pria juga mungkin mengalami gejala seperti kelelahan yang berdampak pada aktivitas seksual. Terapi penggantian hormon, di bawah pengawasan dokter, seringkali digunakan untuk mengatasi gejala-gejala ini dan meningkatkan kesehatan seksual pria selama andropause.

Sementara itu, pada wanita yang mengalami menopause, penurunan hormon estrogen dapat menyebabkan perubahan fisik dalam area genital, seperti penipisan dinding vagina dan kekeringan, yang dapat memengaruhi kenyamanan selama hubungan seksual. Wanita juga mungkin mengalami penurunan libido. Namun, berbicara dengan dokter dan mendiskusikan pilihan perawatan seperti terapi hormon penggantian atau penggunaan pelumas vagina dapat membantu mengatasi masalah kesehatan seksual selama menopause. Penting untuk memahami bahwa seksualitas masih merupakan bagian penting dari kehidupan pria dan wanita selama andropause dan menopause, dan perawatan yang tepat dapat membantu mempertahankan kualitas hubungan seksual dan kesehatan seksual yang baik selama tahap-tahap ini.

2. Infertilitas

Kesuburan menurun secara signifikan pada lansia. Infertilitas pada masa menopause dan andropause adalah konsekuensi alami dari perubahan hormon yang terjadi selama tahap-tahap ini. Pada masa menopause, wanita menghentikan ovulasi, yang

berarti mereka tidak dapat hamil secara alami setelah menopause. Meskipun beberapa wanita mungkin mencapai menopause lebih awal daripada yang lain, kemungkinan hamil secara alami setelah menopause sangat rendah. Sementara itu, pada masa andropause, produksi hormon testosteron menurun secara perlahan, yang memengaruhi kualitas sperma dan kesuburan. Meskipun pria masih dapat memiliki anak selama andropause, kemungkinan kesuburan menurun dan risiko cacat lahir lebih tinggi. Meskipun infertilitas adalah konsekuensi alami dari perubahan hormonal ini, penting untuk diingat bahwa ada pilihan untuk mengatasi infertilitas, seperti terapi reproduksi atau fertilisasi in vitro, yang dapat membantu pasangan yang ingin memiliki anak selama tahap-tahap ini. Bagi mereka yang tidak tertarik dalam memiliki anak, perawatan kesehatan seksual yang baik tetap penting untuk menjaga hubungan yang sehat dan kepuasan seksual.

3. Kesehatan Kandung Kemih

Kesehatan kandung kemih menjadi salah satu perhatian penting dalam perawatan lansia. Saat usia bertambah, perubahan fisiologis dalam kandung kemih dan otot-otot panggul dapat menyebabkan masalah seperti inkontinensia urin. Lansia seringkali mengalami kesulitan dalam mengontrol buang air kecil, yang bisa mengganggu kualitas hidup mereka. Masalah ini bisa mencakup inkontinensia urin stres, inkontinensia urin urgensi, atau inkontinensia urin campuran. Penting bagi lansia untuk berbicara

dengan profesional medis tentang masalah ini, karena ada berbagai pilihan pengobatan dan strategi manajemen yang dapat membantu. Latihan otot panggul, terapi perilaku, penggunaan alat bantu, atau bahkan prosedur medis tertentu bisa membantu mengatasi inkontinensia urin. Selain itu, menjaga hidrasi yang seimbang dan menghindari konsumsi alkohol dan kafein berlebihan juga dapat membantu menjaga kesehatan kandung kemih. Dengan perawatan yang tepat, banyak lansia dapat memperbaiki kualitas hidup mereka dan mengelola masalah kesehatan kandung kemih dengan baik.

4. Pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) :

Pencegahan penyakit menular seksual (PMS) adalah aspek penting dalam perawatan kesehatan seksual, terutama pada lansia yang aktif secara seksual. Meskipun berpikir bahwa PMS lebih sering terkait dengan kelompok usia yang lebih muda, risiko PMS tetap ada pada lansia yang aktif secara seksual. Pencegahan PMS melibatkan praktik seks yang aman, termasuk penggunaan kondom atau pengaman lainnya, terutama jika seseorang berhubungan seks dengan pasangan baru atau memiliki beberapa pasangan seksual. Selain itu, penting untuk menjalani pemeriksaan rutin untuk mendeteksi dan mengobati PMS segera jika terjadi. Lansia juga perlu mendiskusikan status PMS dengan pasangan mereka dan berkomunikasi terbuka mengenai tes dan tindakan pencegahan yang perlu diambil. Pencegahan adalah kunci untuk menjaga kesehatan seksual dan

mengurangi risiko PMS yang dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan psikologis.

5. Kesehatan Umum :

Untuk menjaga kesehatan reproduksi, lansia perlu mempertimbangkan aspek-aspek kesehatan umum seperti diet yang seimbang, olahraga teratur, pengelolaan stres, dan tidak merokok atau mengonsumsi alkohol berlebihan.

Penting untuk diingat bahwa kesehatan reproduksi pada lansia bisa bervariasi tergantung pada faktor-faktor individu dan perawatan medis yang diterima. Berbicara dengan profesional kesehatan dan menjalani pemeriksaan rutin adalah kunci untuk menjaga kesehatan reproduksi yang optimal pada lansia.

B. Menopause

Menopause adalah fase dalam kehidupan seorang wanita di mana menstruasi secara permanen berhenti, menandakan berakhirnya masa subur. Proses ini biasanya terjadi pada usia antara 45 dan 55 tahun. Penanganan menopause melibatkan pendekatan holistik untuk mengatasi gejala fisik dan emosional yang mungkin timbul. Berikut adalah beberapa aspek penanganan menopause:

1. Pendidikan dan Konseling:

Pendidikan dan konseling pada lansia memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Melalui Pendidikan dan konseling, lansia

dapat memahami perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada usia lanjut, sehingga mereka dapat mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik. Selain itu, konseling juga menjadi sarana penting untuk membantu lansia mengatasi tantangan emosional dan sosial yang mungkin muncul, seperti perasaan kesepian atau kehilangan identitas. Proses ini dapat membantu mereka menemukan makna baru dalam hidup, mengembangkan keterampilan coping, dan menjaga keseimbangan mental. Dengan pendidikan dan konseling yang tepat, lansia dapat meraih penuaan yang bermakna dan mempertahankan kemandirian mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Pengelolaan Gejala Fisik:

Pengelolaan gejala fisik pada lansia menjadi suatu aspek penting dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup mereka. Dalam usia lanjut, seringkali muncul berbagai tantangan fisik seperti penurunan daya tahan tubuh, nyeri sendi, dan penurunan fungsi organ. Melalui pendekatan holistik, pengelolaan gejala fisik pada lansia dapat melibatkan kombinasi antara pola makan sehat, olahraga ringan sesuai dengan kemampuan fisik, dan penggunaan terapi fisik. Selain itu, pemberian obat-obatan yang tepat juga dapat menjadi bagian dari strategi pengelolaan ini. Pentingnya pemantauan kesehatan secara rutin oleh tenaga medis juga tidak dapat diabaikan, sehingga perubahan kesehatan dapat dideteksi lebih dini. Dengan pendekatan yang

komprehensif, pengelolaan gejala fisik pada lansia dapat memberikan dampak positif terhadap mobilitas, ketahanan tubuh, dan kenyamanan sehari-hari mereka.

3. Pengelolaan Gejala Psikologis:

Pengelolaan gejala psikologis pada lansia memegang peranan penting dalam mendukung kesejahteraan mental mereka. Dalam proses penuaan, banyak lansia menghadapi tantangan seperti depresi, kecemasan, dan penurunan fungsi kognitif. Intervensi psikologis, seperti konseling atau terapi perilaku kognitif, dapat membantu mereka mengatasi stres, mengidentifikasi strategi koping yang efektif, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan aktif juga dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental lansia. Aktivitas sosial, termasuk bergabung dengan kelompok atau program komunitas, dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Melibatkan keluarga dan teman dalam proses perawatan juga menjadi bagian integral dari pengelolaan gejala psikologis pada lansia. Dengan pendekatan yang holistik, kita dapat membantu lansia menjalani penuaan dengan pikiran yang sehat dan bugar secara menyeluruh.

4. Perubahan Gaya Hidup:

Perubahan gaya hidup pada lansia merupakan langkah krusial untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup mereka. Dalam tahap penuaan,

penyesuaian pola hidup menjadi semakin penting guna menjaga keseimbangan fisik dan mental. Merawat tubuh melalui pola makan sehat dengan nutrisi yang tepat dan menghindari kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol berlebihan menjadi bagian integral dari perubahan gaya hidup. Selain itu, menjaga aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan individu dapat membantu mempertahankan kekuatan otot dan fleksibilitas. Pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas juga tidak boleh diabaikan dalam perubahan gaya hidup ini, karena memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan fisik. Selain aspek fisik, menjaga kehidupan sosial dan terlibat dalam kegiatan yang memberikan kepuasan emosional juga mendukung kesejahteraan lansia. Dengan menerima dan mengadopsi perubahan gaya hidup yang positif, lansia dapat memasuki fase penuaan dengan lebih bugar dan menjalani kehidupan yang memuaskan

5. Pemeriksaan Kesehatan Rutin:

Pemeriksaan esehatan rutin pada lansia memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah, mendeteksi, dan mengelola berbagai kondisi esehatan yang mungkin timbul seiring bertambahnya usia. Melalui pemeriksaan yang teratur, masalah esehatan dapat diidentifikasi lebih dini, memungkinkan intervensi yang lebih efektif. Pemeriksaan esehatan rutin untuk lansia mencakup evaluasi parameter fisik seperti tekanan darah, kadar gula darah, dan fungsi organ tertentu. Selain itu,

pemeriksaan mata, pendengaran, dan tulang juga menjadi bagian integral dalam memonitor esehatan secara menyeluruh. Pemeriksaan psikologis juga penting, termasuk penilaian esehatan mental dan kognitif. Proses ini tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit, tetapi juga pada pencegahan melalui promosi gaya hidup sehat. Dengan adanya pemeriksaan kesehatan rutin, lansia dapat aktif terlibat dalam perencanaan dan pemeliharaan esehatan mereka, memungkinkan mereka menjalani masa penuaan dengan lebih bugar dan bermakna.



Bab 3

KESEJAHTERAAN PADA LANSIA

Kesejahteraan pada lansia mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan ekonomi, dan sangat penting untuk memastikan bahwa lansia dapat menjalani fase penuaan mereka dengan kualitas hidup yang optimal.

Berikut adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan lansia:

1. Kesehatan Fisik:

Kesehatan fisik pada lansia memegang peran sentral dalam menentukan kualitas hidup mereka selama masa penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik, termasuk penurunan kepadatan tulang, penurunan massa otot, dan penurunan elastisitas kulit. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan fisik melalui berbagai upaya. Aktivitas fisik teratur, seperti berjalan kaki, berenang, atau senam ringan, tidak hanya mendukung kekuatan otot dan fleksibilitas, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan menjaga berat badan yang sehat. Pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi juga mendukung kesehatan fisik dengan menyediakan nutrisi penting untuk menjaga fungsi tubuh. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin, termasuk pemantauan tekanan

darah, kadar gula darah, dan pemeriksaan kesehatan mata serta pendengaran, menjadi kunci untuk mendeteksi dini dan mengelola potensi masalah kesehatan. Dengan memprioritaskan kesehatan fisik, lansia dapat menikmati kualitas hidup yang optimal dan menjalani penuaan dengan kesejahteraan yang baik.

2. Kesehatan Mental:

Kesehatan mental pada lansia memainkan peran yang krusial dalam memastikan kesejahteraan holistik selama fase penuaan. Proses penuaan seringkali menyertai perubahan psikologis, dan lansia dapat menghadapi tantangan seperti penyesuaian dengan peran baru dalam keluarga atau masyarakat, kehilangan teman atau pasangan hidup, atau bahkan perubahan dalam fungsi kognitif. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental mereka. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial dan komunitas, dapat membantu mengatasi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Terapi konseling juga dapat memberikan wadah untuk berbicara tentang perasaan dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Selain itu, menjaga aktivitas intelektual, seperti membaca, bermain game, atau belajar hal baru, dapat membantu menjaga fungsi kognitif dan merangsang pikiran. Dengan memahami dan merespon kebutuhan kesehatan mental lansia, kita dapat mendukung

mereka untuk menjalani penuaan dengan kekuatan pikiran dan keseimbangan emosional.

3. Aktivitas Sosial:

Aktivitas sosial pada lansia memiliki peran yang sangat penting dalam memelihara kesejahteraan mereka selama masa penuaan. Seiring bertambahnya usia, risiko isolasi sosial dan kesepian meningkat, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional lansia. Oleh karena itu, keterlibatan dalam aktivitas sosial menjadi suatu keharusan. Melibatkan diri dalam komunitas lokal, bergabung dengan kelompok seni, atau menjadi sukarelawan tidak hanya memberikan lansia kesempatan untuk menjalin hubungan sosial, tetapi juga meningkatkan rasa memiliki dan nilai diri. Aktivitas sosial juga dapat merangsang pikiran, membantu menjaga kognisi, dan memberikan kepuasan emosional. Pentingnya dukungan dari keluarga dan teman-teman dalam menggalakkan partisipasi dalam kegiatan sosial tidak boleh diabaikan. Dengan menjaga jaringan sosial yang kuat dan terus terlibat dalam aktivitas komunitas, lansia dapat merayakan kehidupan mereka dengan makna dan kegembiraan, serta mengatasi tantangan sosial yang mungkin muncul selama penuaan.

4. Keamanan Ekonomi:

Keamanan ekonomi pada lansia adalah faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan mereka

selama masa penuaan. Pensiun dan perubahan status pekerjaan dapat menciptakan tantangan keuangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, merencanakan keuangan untuk masa pensiun menjadi langkah kunci. Investasi yang bijak, manajemen pengeluaran yang hati-hati, dan perencanaan warisan adalah bagian integral dari menciptakan keamanan ekonomi bagi lansia. Akses yang memadai terhadap layanan kesehatan dan asuransi kesehatan juga menjadi faktor krusial dalam melindungi stabilitas finansial mereka. Dukungan dari keluarga dan pemerintah dalam bentuk program pensiun atau bantuan keuangan juga dapat membantu menciptakan lapisan keamanan ekonomi. Melalui perencanaan keuangan yang cermat dan dukungan sosial yang adekuat, lansia dapat mengurangi ketidakpastian ekonomi dan menjalani fase penuaan dengan ketenangan pikiran dan keamanan finansial.

5. Kemandirian

Kemandirian pada lansia memegang peran sentral dalam memberikan kualitas hidup yang optimal selama penuaan. Memelihara tingkat kemandirian yang tinggi tidak hanya mendorong rasa harga diri, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dan mental. Lansia dapat mencapai tingkat kemandirian ini melalui berbagai upaya, seperti berpartisipasi dalam program olahraga yang sesuai, menjaga kebersihan pribadi, dan mengelola kebutuhan sehari-hari tanpa terlalu banyak ketergantungan. Teknologi juga dapat menjadi sekutu yang baik dalam mempertahankan

kemandirian, misalnya, menggunakan perangkat bantu atau aplikasi kesehatan yang memudahkan monitoring kesehatan. Selain itu, dukungan dari keluarga dan masyarakat sangat penting untuk memberikan dorongan positif dan membantu lansia mengatasi tantangan yang mungkin muncul. Melalui pemeliharaan kemandirian, lansia dapat merasa lebih berdaya, memiliki kendali atas hidup mereka, dan menjalani penuaan dengan kebebasan dan martabat yang dipertahankan.

6. Lingkungan yang Mendukung:

Lingkungan yang mendukung memegang peran kunci dalam memastikan kesejahteraan lansia selama masa penuaan. Faktor fisik, seperti aksesibilitas rumah dan fasilitas umum, sangat berpengaruh terhadap mobilitas dan keamanan lansia. Rumah yang dirancang dengan baik, dengan fasilitas yang mendukung seperti pegangan di kamar mandi dan tangga, dapat membantu mencegah kecelakaan dan memfasilitasi kemandirian. Selain itu, lingkungan sosial yang inklusif dan ramah lansia juga berkontribusi pada kesejahteraan mereka. Keterlibatan dalam kegiatan komunitas atau kelompok usia sebaya memberikan kesempatan untuk menjalin hubungan sosial yang positif, mengurangi risiko isolasi sosial. Sistem transportasi yang ramah lansia juga penting untuk memastikan aksesibilitas ke layanan kesehatan, kegiatan sosial, dan kebutuhan sehari-hari lainnya. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, baik dari segi fisik maupun sosial,

masyarakat dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan lansia, memungkinkan mereka menjalani penuaan dengan nyaman dan bermakna.



Bab 4

MENOPAUSE DAN ANDROPAUSE

A. Menopause

Menopause adalah tahap alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dan berakhirnya kemampuan reproduksi. Biasanya terjadi antara usia 45 hingga 55 tahun, meskipun ini dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Menopause disebabkan oleh penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium. Perubahan hormonal ini dapat memunculkan gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan mood, serta masalah kesehatan reproduksi seperti atrofi vagina. Banyak wanita mencari pengobatan atau terapi hormon pengganti untuk mengatasi gejala-gejala tersebut. Namun, menopause juga membawa beberapa manfaat, seperti berhenti dari menstruasi yang teratur dan pembebasan dari kebutuhan kontrasepsi. Selain itu, penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh selama menopause, termasuk melalui diet yang seimbang, olahraga, dan pengelolaan stres. Perubahan hormonal selama menopause juga dapat meningkatkan risiko penyakit tulang, seperti osteoporosis, sehingga perawatan kesehatan tulang menjadi penting. Pemahaman yang baik tentang menopause dan upaya untuk menjaga kesehatan fisik

dan mental selama tahap ini adalah kunci untuk menghadapi perubahan tersebut dengan positif dan sehat.

1. Diagnosis Menopause

Diagnosis menopause ditegakkan berdasarkan gejala klinis, riwayat menstruasi, dan pemeriksaan laboratorium. Menopause umumnya diidentifikasi setelah seorang wanita mengalami tidak adanya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Selain itu, dokter juga mempertimbangkan adanya gejala-gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan mood, dan penurunan massa tulang. Riwayat menstruasi yang tercatat dengan teliti membantu menentukan fase menopause, dengan perhatian khusus pada perubahan pola menstruasi dan frekuensi. Pemeriksaan darah dapat melibatkan pengukuran kadar hormon seperti FSH (follicle-stimulating hormone) dan estradiol, yang dapat memberikan informasi tambahan tentang status menopause. Diagnosis menopause bukan hanya sekadar mengidentifikasi akhir dari periode reproduksi, tetapi juga melibatkan manajemen holistik untuk membantu wanita mengatasi perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan transisi ini.

2. Penyebab Menopause

Menopause merupakan fase alamiah dalam kehidupan wanita yang terjadi akibat berbagai perubahan hormonal dalam tubuh. Penyebab utama menopause adalah penurunan produksi hormon

reproduksi, terutama estrogen dan progesteron, oleh ovarium. Saat seorang wanita memasuki usia 40-an atau 50-an, ovarium mengalami penurunan fungsi dan jumlah folikel menurun. Proses ini menyebabkan ovarium tidak lagi merespons stimulasi hormon dengan efisiensi yang sama, mengakibatkan penurunan produksi estrogen. Selain faktor usia, faktor genetik juga memainkan peran dalam menentukan usia onset menopause. Wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan yang mengalami menopause pada usia dini cenderung mengalami hal yang serupa. Beberapa faktor tambahan seperti merokok dan kemoterapi juga dapat mempercepat onset menopause. Oleh karena itu, menopause merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor genetik, usia, dan faktor lingkungan yang memengaruhi fungsi ovarium dan produksi hormon reproduksi.

3. Penanganan pada Menopause

Penanganan pada fase premenopause dan menopause melibatkan pendekatan yang komprehensif untuk mengelola perubahan hormonal dan gejala yang muncul. Pada fase premenopause, fokus utamanya adalah memahami dan mengelola fluktuasi hormon yang dapat menyebabkan gejala seperti perubahan mood, gangguan siklus menstruasi, dan ketidaknyamanan fisik. Gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang dan rutin berolahraga, dapat membantu mengurangi intensitas gejala. Pendidikan kesehatan yang terarah juga penting agar wanita dapat memahami perubahan

tubuhnya dan mengadopsi strategi pencegahan yang sesuai.

Sementara itu, pada fase menopause, penanganan lebih terfokus pada manajemen gejala khas seperti hot flashes, gangguan tidur, dan penurunan kepadatan tulang. Terapi hormon dapat dipertimbangkan untuk meredakan gejala yang signifikan, tetapi keputusan ini harus dibuat setelah konsultasi dengan profesional kesehatan, mengingat faktor risiko yang terkait. Selain itu, pilihan gaya hidup sehat, seperti konsumsi makanan bergizi dan olahraga teratur, tetap menjadi bagian integral dari penanganan. Suplemen kalsium dan vitamin D dapat membantu menjaga kesehatan tulang. Dukungan emosional dan informasi tentang perubahan yang diharapkan juga dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Pendekatan ini, yang mencakup edukasi, manajemen gejala, dan perubahan gaya hidup, bertujuan untuk memberikan dukungan komprehensif kepada wanita selama perjalanan mereka melalui premenopause dan menopause.

B. Andropause

Andropause, sering juga disebut sebagai "klimakterium pria" atau "penurunan hormon pria terkait usia," adalah fenomena perubahan hormonal yang terjadi pada pria seiring bertambahnya usia, mirip dengan menopause pada wanita. Ini terjadi karena penurunan produksi hormon testosteron. Meskipun andropause tidak menunjukkan tanda-tanda yang dramatis seperti menopause, pria yang mengalami andropause dapat

mengalami gejala seperti penurunan libido, kelelahan, penurunan energi, gangguan tidur, dan penurunan kekuatan otot. Gejala-gejala ini bisa memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan pria. Terapi penggantian hormon, seperti penggunaan testosteron, sering digunakan untuk mengatasi gejala-gejala ini. Upaya untuk menjaga gaya hidup sehat melalui diet yang seimbang, olahraga teratur, dan pengelolaan stres juga dapat membantu mengurangi gejala andropause dan mempromosikan kesehatan pria seiring bertambahnya usia.

1. Faktor penyebab Andropause

Kejadian andropause, yang juga dikenal sebagai penurunan hormon pada pria atau "menopause pria," dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat memengaruhi produksi hormon testosteron dan kesehatan umum pria. Beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya andropause meliputi:

a. Penuaan:

Seperti halnya menopause pada wanita, penuaan adalah faktor utama dalam andropause. Seiring bertambahnya usia, produksi hormon testosteron secara alami menurun, yang dapat menyebabkan berbagai gejala terkait andropause.

b. Faktor Genetik:

Warisan genetik juga dapat memainkan peran dalam andropause. Jika ada riwayat keluarga yang mengalami penurunan kadar testosteron atau gejala terkait andropause, kemungkinan seseorang mengalami hal serupa dapat meningkat.

c. Gaya Hidup dan Kesehatan:

Faktor-faktor gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan pola makan yang tidak sehat, dapat mempercepat proses andropause. Kesehatan umum tubuh, termasuk kondisi seperti obesitas dan diabetes, juga dapat berkontribusi pada penurunan hormon.

d. Stres:

Tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi produksi hormon dan mengakibatkan penurunan kadar testosteron. Stres kronis dapat menjadi faktor pemicu gejala andropause.

e. Penyakit Kronis:

Beberapa kondisi kesehatan kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan kelenjar pituitari, dapat berdampak pada produksi hormon testosteron dan meningkatkan risiko andropause.

f. Paparan Zat Kimia:

Paparan terhadap zat-zat kimia tertentu, seperti endokrin disruptor yang ditemukan dalam beberapa bahan kimia lingkungan, dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan berkontribusi pada andropause.

Penting untuk diingat bahwa andropause adalah bagian normal dari penuaan pria, dan faktor-faktor ini dapat berinteraksi atau saling memengaruhi.

2. Diagnosis Andropause

Diagnosis kejadian andropause didasarkan pada evaluasi menyeluruh terhadap gejala dan faktor-faktor yang terkait dengan penurunan hormon testosteron pada pria. Dokter akan mengumpulkan informasi mengenai keluhan yang dialami oleh pasien, seperti penurunan energi, perubahan mood, penurunan gairah seksual, gangguan tidur, dan peningkatan lemak tubuh. Pemeriksaan fisik melibatkan penilaian kondisi kesehatan umum, termasuk tekanan darah, berat badan, dan indikator lainnya.

Pemeriksaan laboratorium seringkali mencakup pengukuran kadar hormon testosteron dalam darah. Meskipun tidak ada ambang batas yang jelas untuk kadar testosteron yang menandakan andropause, dokter memperhitungkan nilai referensi laboratorium serta gejala dan riwayat kesehatan pasien. Diagnosis andropause ditegakkan jika pria mengalami gejala klinis yang terkait dengan penurunan hormon testosteron dan hasil pemeriksaan laboratorium mendukung penurunan tersebut.

Perlu diperhatikan bahwa diagnosis andropause sebaiknya dilakukan oleh profesional kesehatan yang berpengalaman, dan seringkali melibatkan diskusi mendalam tentang gejala serta dampaknya terhadap kualitas hidup pria. Selain itu, dokter juga dapat melakukan pemeriksaan untuk menyingkirkan kemungkinan penyebab lain yang dapat menyebabkan gejala serupa. Pendekatan yang holistik dan individualisasi perawatan adalah kunci dalam

mengelola andropause, yang dapat mencakup perubahan gaya hidup, terapi hormon, atau strategi pengelolaan stres.



Bab 5

POSYANDU PADA LANSIA

A. Peran Posyandu

Pembentukan posyandu lansia memiliki tujuan utama yang dapat dirangkum sebagai berikut :

1. Memperluas Cakupan Layanan Kesehatan Lansia:

Meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan untuk lansia dalam masyarakat adalah tujuan kunci. Dengan demikian, dapat terbentuk sistem pelayanan kesehatan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan khusus yang dihadapi oleh kelompok usia lanjut.

2. Peningkatan Peran Serta Masyarakat dan Swasta:

Tujuan lainnya adalah mendekatkan pelayanan kesehatan lansia dengan melibatkan secara aktif peran masyarakat dan sektor swasta. Hal ini diharapkan dapat memperkuat partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan dan pemeliharaan kesehatan lansia, sekaligus meningkatkan kerjasama dengan pihak swasta dalam penyediaan layanan kesehatan.

3. Meningkatkan Komunikasi Antar Masyarakat Usia Lanjut:

Pembentukan posyandu lansia bertujuan untuk meningkatkan komunikasi dan interaksi antara anggota masyarakat usia lanjut. Hal ini tidak hanya memperkuat jejaring sosial di antara lansia, tetapi juga

dapat memberikan dukungan emosional dan informasi yang saling menguntungkan.

Pelaksanaan posyandu lansia melibatkan mekanisme dan kebijakan pelayanan kesehatan yang bervariasi tergantung pada wilayah kabupaten atau kota penyelenggara. Terdapat variasi pendekatan, dengan beberapa posyandu menerapkan sistem 5 meja sejalan dengan model posyandu balita, sementara yang lain mengadopsi sistem 3 meja. Kegiatan pada setiap meja melibatkan prosedur berikut:

1. Meja I:

Pada meja ini, dilakukan pendaftaran lansia, serta pengukuran dan penimbangan berat badan dan/atau tinggi badan. Ini memberikan informasi dasar tentang status kesehatan fisik lansia yang menjadi landasan untuk pelayanan selanjutnya

2. Meja II:

Meja ini fokus pada pencatatan data antropometri, termasuk berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, pelayanan kesehatan seperti pengobatan sederhana dan rujukan kasus juga dapat dilakukan di meja ini. Ini merupakan tahap intervensi langsung untuk menanggapi kebutuhan kesehatan lansia.

3. Meja III:

Meja ini bertanggung jawab untuk menyelenggarakan kegiatan penyuluhan atau konseling. Di sini, dapat dilakukan juga pelayanan pojok gizi untuk memberikan informasi terkait nutrisi dan pola makan yang sehat. Pendekatan edukatif ini memperkuat aspek pencegahan dan pemeliharaan kesehatan di antara lansia.

Meskipun demikian, kendala pelaksanaan posyandu lansia dapat muncul, termasuk kurangnya partisipasi masyarakat, keterbatasan sumber daya, dan tantangan dalam menyusun kegiatan penyuluhan yang efektif. Oleh karena itu, perlu upaya kolaboratif dan pemahaman mendalam terhadap kebutuhan masyarakat usia lanjut untuk meningkatkan efektivitas dan dampak positif dari posyandu lansia.

Kendala-kendala yang dihadapi oleh lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu, sebagaimana disorot oleh Sumiati dan rekan-rekan pada tahun 2012, mencakup:

1. Pengetahuan Rendah tentang Manfaat Posyandu:

Lansia sering menghadapi kendala pengetahuan rendah mengenai manfaat posyandu. Pengetahuan yang terbatas dapat menghambat minat dan motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu. Pentingnya penyuluhan dan pengalaman positif dari kegiatan posyandu dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka.

2. Jarak yang Jauh atau Sulit dijangkau:

Jarak rumah yang jauh atau sulit dijangkau dari lokasi posyandu menjadi hambatan bagi lansia. Faktor ini berkaitan dengan keamanan dan keselamatan lansia, karena jarak yang dekat dapat mengurangi risiko kelelahan atau kecelakaan fisik yang mungkin dialami oleh lansia dengan daya tahan tubuh yang menurun

3. Kurangnya Dukungan Keluarga:

Lansia sering menghadapi kendala ketika kurang mendapatkan dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga berperan penting dalam mendorong minat dan keterlibatan lansia dalam kegiatan posyandu. Upaya keluarga untuk mendampingi, mengingatkan,

dan membantu mengatasi permasalahan merupakan faktor kunci dalam membentuk motivasi lansia.

4. Sikap Kurang Baik terhadap Petugas Posyandu:

Sikap kurang baik terhadap petugas posyandu dapat menjadi penghambat partisipasi lansia. Sikap positif terhadap petugas merupakan aspek kesiapan atau kesediaan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu. Peningkatan interaksi positif dan pemahaman terhadap peran petugas dapat membantu merubah persepsi lansia.

Mengatasi kendala-kendala ini memerlukan pendekatan holistik, termasuk upaya penyuluhan, peningkatan aksesibilitas lokasi posyandu, peran aktif keluarga, dan pemahaman mendalam terhadap kebutuhan serta preferensi lansia.

Bentuk Pelayanan Posyandu Lansia Pelayanan Kesehatan di Posyandu lanjut usia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik dan mental emosional yang dicatat dan dipantau dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita (deteksi dini) atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi. Jenis pelayanan kesehatan yang diberikan kepada usia lanjut di posyandu lansia adalah :

1. Pemeriksaan aktivitas kegiatan sehari-hari meliputi kegiatan dasar dalam kehidupan, seperti makan dan minum, berjalan, mandi, berpakaian, naik turun tempat tidur, buang air besar atau kecil dan sebagainya.
2. Pemeriksaan status mental. Pemeriksaan ini berhubungan dengan mental emosional dengan menggunakan pedoman metode 2 menit.

3. Pemeriksaan status gizi melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dan dicatat pada grafik indeks masa tubuh (IMT).
4. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter dan stetoskop serta penghitungan denyut nadi selama satu menit.
5. Pemeriksaan hemoglobin menggunakan talquist, sahli atau cuprisulfat
6. Pemeriksaan adanya gula dalam air seni sebagai deteksi awal adanya penyakit gula (diabetes mellitus).
7. Pemeriksaan adanya zat putih telur (protein) dalam air seni sebagai deteksi awal adanya penyakit ginjal.
8. Pelaksanaan rujukan ke Puskesmas bilamana ada keluhan dan atau ditemukan kelainan pada pemeriksaan butir 1 hingga 7.
9. Penyuluhan Kesehatan

B. KMS Lansia

KMS Usia Lanjut (Usila) adalah alat untuk mencatat kesehatan usia lanjut secara pribadi baik fisik maupun psiko-sosialnya. KMS ini diisi oleh petugas kesehatan di Puskesmas tiap kunjungan dan disimpan oleh usia lanjut sendiri. Manfaat KMS ini adalah: untuk memantau kesehatan usia lanjut, memantau secara dini penyakit pada usia lanjut. KMS usia lanjut terdiri dari halaman dua halaman, halaman luar dan dalam :

1. Halaman luar dibagi menjadi tiga bagian. Bagian tengah bertuliskan judul, nama Puskesmas atau Puskesmas Pembantu, dan nomor register. Bagian kiri berisi format untuk membantu menghitung nilai psiko-sosial. Bagian kanan adalah ruang untuk

mencatat keluhan dan tindakan atau rujukan bagi usia lanjut sesuai dengan hal-hal yang perlu diperhatikan, seperti tercantum di bawahnya.

2. Halaman dalam merupakan lembar untuk mencatat identitas selengkapnya usia lanjut pemilik KMS. Data kesehatan usia Lanjut hasil pemeriksaan fisik dan psiko-sosial, berikut nilai-nilai normalnya. Petunjuk Pengisian KMS Usia Lanjut akan diisi dengan :
 - a. Identitas Usia Lanjut. Identitas selengkapnya usia lanjut pemilik KMS yang terdapat pada halaman dalam, bagian atas. Coretlah data yang tidak sesuai. Lalu ukur tinggi badan dalam sentimeter tanpa alas kaki dalam keadaan berdiri tegak atau posisi yang tersedia (dilakukan hanya pada kunjungan pertama).
 - b. Tanggal Kunjungan Isilah tanggal pada kolom kunjungan pertama, kedua dan seterusnya setiap kali diadakan pemantauan usia lanjut.
 - c. Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada tiap kunjungan, timbanglah berat badan tanpa alas kaki dan catat di kolom yang tersedia. Hitung IMT menurut rumus $(BB) \text{ kg} : (TB \times TB)$. Cocokkan dengan nilai normalnya yaitu Pria 20-25, Wanita 18-24. Alternatif lain ialah menggunakan Normogram IMT yang terdapat di halaman dalam KMS. Berilah tanda (v) kolom yang sesuai (kurang, normal, atau lebih).
 - d. Tekanan Darah Ukur tekanan darah dengan tensimeter dan stetoskop. Catat angka sistol dan diastol pada kolom yang tersedia. Cocokkan dengan nilai normalnya. Sistol 120-160, diastole

- e. Kadar Gula Periksalah kadar gula melalui pemeriksaan reduksi urin, dan hasilnya dicatat dengan menandai (v) kolom yang sesuai (positif atau normal). Bila positif, tulis jumlahnya pada kolom yang tersedia. Tanyakan pada waktu itu apakah sedang minum obat untuk kencing manis. Jika “ya”, beri tanda (v) pada kolom yang tersedia.
 - f. Hemoglobin (Hb) Periksalah Hb dengan salah satu dari cara Talquist, Sahli atau Cuprisufat. Catatlah hasilnya pada kolom yang tersedia. Tandai % apabila memakai cara Talquist, tandai g% bila menggunakan cara Sahli atau Cuprisufat. Cocokkan dengan nilai normalnya, yaitu: $\geq 70\%$ untuk pria atau wanita jika memakai cara Talquist, 13% untuk pria dan 12g% untuk wanita bila menggunakan cara Sahli atau Cuprisufat. Berilah tanda (v) kolom yang sesuai (kurang atau normal).
 - g. Kegiatan hidup sehari-hari Tanyakan kepada usia lanjut atau keluarganya, apakah usia lanjut masih mampu melakukan kegiatan hidup sehari-hari tanpa bantuan sama sekali (mandiri=kategori C). Ataukah ada gangguan dalam melakukannya sendiri, hingga kadang-kadang perlu bantuan (ada gangguan=kategori
3. Ataukah sama sekali tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari, sehingga sangat tergantung bantuan orang lain (ketergantungan=kategori . Kegiatan hidup sehari-hari yang dimaksud adalah:
- a. Kegiatan dasar dalam kehidupan, seperti: makan atau minum, berjalan, mandi, berpakaian, naik

turun tempat tidur, buang air besar atau kecil dan sebagainya.

- b. Kegiatan melakukan pekerjaan rumah tangga, seperti: memasak, mencuci, berkebun dan sebagainya.
- c. Kegiatan melakukan pekerjaan di luar rumah, seperti: berbelanja, mencari nafkah, mengambil pensiun, arisan, pengajian, dan lain-lain. Berilah tanda (v) pada kolom yang sesuai (ketergantungan, ada gangguan, mandiri).

~oOo~

Bab 6

SEKSUALITAS PADA LANSIA

Seksualitas pada lansia adalah topik yang penting dan sering kali diabaikan dalam diskusi tentang kesehatan dan kesejahteraan orang tua. Namun, seksualitas tetap relevan sepanjang hidup seseorang, termasuk saat seseorang menjadi lansia. Seksualitas, menurut definisi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), merupakan aspek inti dari manusia sepanjang hidupnya, mencakup berbagai elemen seperti seks, identitas dan peran gender, orientasi seksual, erotisisme, kenikmatan, kedekatan emosional, dan proses reproduksi. Pengalaman seksualitas dapat termanifestasikan dalam berbagai cara, termasuk dalam pikiran, khayalan, hasrat, keyakinan, sikap, nilai, perilaku, peran, dan hubungan individu. Meskipun seksualitas dapat mencakup semua dimensi ini, tidak semua elemen tersebut selalu dialami atau diekspresikan oleh individu. Seksualitas dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berinteraksi, termasuk faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, politik, budaya, etika, hukum, sejarah, dan agama.

Pemahaman tentang kesehatan seksual bisa menjadi suatu hal yang kompleks dan seringkali disalahartikan oleh masyarakat. Hal ini terjadi karena banyak orang menganggap bahwa kesehatan seksual sulit untuk dijelaskan atau didefinisikan dengan jelas. Namun, menurut World Health Organization (WHO), kesehatan seksual dapat didefinisikan sebagai integrasi berbagai aspek somatik, emosional, intelektual, dan sosial dalam kehidupan seksual seseorang dengan cara yang positif. Hal ini bertujuan untuk

memperkaya pemahaman individu tentang seksualitas mereka, yang mencakup aspek kepribadian dan perasaan cinta (seperti yang dikutip oleh Berman dkk., 2015).

Di bawah ini, saya akan menguraikan beberapa hal yang perlu dipahami tentang seksualitas pada lansia:

1. Normalitas seksualitas pada lansia adalah konsep penting yang memahami bahwa hubungan dan keintiman seksual tetap menjadi bagian yang alami dari kehidupan sepanjang usia, termasuk ketika seseorang menjadi lansia. Meskipun ada perubahan fisik dan emosional selama penuaan, kebutuhan akan ekspresi seksual dan rasa ingin tahu tentang seksualitas tetap relevan. Berikut adalah beberapa poin penting terkait normalitas seksualitas pada lansia:
 - **Hasrat Seksual Tetap Ada:** Lansia masih memiliki hasrat seksual, meskipun mungkin ada perubahan dalam intensitas atau frekuensinya. Hasrat seksual dapat bervariasi antara individu dan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti kesehatan fisik, emosi, dan faktor lingkungan.
 - **Pentingnya Kualitas Hubungan:** Kualitas hubungan dan komunikasi dalam pasangan tetap menjadi faktor utama yang memengaruhi kepuasan seksual pada lansia. Berbicara terbuka tentang kebutuhan dan preferensi seksual dengan pasangan dapat membantu menciptakan pengalaman yang memuaskan.
 - **Perubahan Fisik Selama Penuaan:** Penuaan dapat membawa perubahan fisik seperti penurunan hormon, penurunan elastisitas kulit, atau perubahan dalam respon fisik terhadap rangsangan seksual.

Namun, ini bukan alasan untuk menganggap bahwa seksualitas lansia bukan hal yang normal.

- **Disfungsi Seksual:** Beberapa lansia mungkin menghadapi disfungsi seksual seperti disfungsi ereksi pada pria atau kekeringan vagina pada perempuan. Disfungsi ini dapat diobati dan perlu mendapat perhatian medis.
- **Kesejahteraan Emosional:** Kesejahteraan emosional sangat penting dalam menciptakan pengalaman seksual yang memuaskan. Stress, depresi, atau kecemasan dapat mempengaruhi keinginan seksual. Merawat kesehatan mental juga merupakan faktor penting dalam normalitas seksualitas lansia.
- **Pencegahan Penyakit Seksual:** Lansia yang aktif secara seksual harus tetap menggunakan metode perlindungan seperti kondom jika perlu. Risiko penyakit menular seksual tetap ada, dan perlindungan diri adalah langkah yang bijak.
- **Pendidikan Seksual:** Pendidikan tentang seksualitas pada lansia adalah penting. Ini mencakup pemahaman tentang perubahan fisik yang terjadi selama penuaan, kesiapan untuk mengatasi masalah seksual, dan pendidikan tentang pilihan perawatan medis yang mungkin tersedia.
- **Dukungan Sosial :** Dukungan sosial dan komunikasi terbuka dengan pasangan, teman-teman, dan keluarga adalah penting dalam mengatasi masalah dan kebutuhan seksual. Terkadang, stigma sosial tentang seksualitas lansia dapat menjadi hambatan, tetapi

pendekatan terbuka dan mendukung dari lingkungan sosial dapat membantu mengatasi stigma ini.

Seksualitas pada lansia adalah aspek penting dari kesehatan dan kesejahteraan mereka. Penting untuk menghormati dan mendukung hak mereka untuk mengalami kepuasan seksual yang positif dan sehat sepanjang usia mereka. Konsultasi dengan profesional kesehatan atau konselor seksualitas dapat membantu individu dan pasangan mengatasi masalah dan menikmati hubungan yang memuaskan.

2. Perubahan Fisik : Dalam proses penuaan, tubuh mengalami perubahan fisik yang dapat mempengaruhi aktivitas seksual, seperti penurunan hormon, perubahan pada alat kelamin, dan penurunan stamina. Namun, ini tidak selalu berarti hilangnya kepuasan seksual. Penuaan dapat menyebabkan perubahan fisik pada tubuh yang mempengaruhi aktivitas seksual. Beberapa perubahan fisik yang umum terjadi selama penuaan meliputi:

- Penurunan hormon: Salah satu perubahan paling mencolok adalah penurunan produksi hormon seks, seperti testosteron pada pria dan estrogen pada wanita. Ini dapat menyebabkan penurunan libido (gairah seksual) dan masalah ereksi pada pria.
- Perubahan pada alat kelamin: Alat kelamin juga dapat mengalami perubahan. Pada pria, penis mungkin mengalami penurunan sensitivitas, serta masalah ereksi yang lebih umum. Pada wanita, vagina dapat mengalami penipisan dinding, kurangnya pelumasan, dan peningkatan risiko ketidaknyamanan selama hubungan seksual.

- Penurunan stamina: Selama penuaan, penurunan stamina fisik mungkin terjadi, dan ini bisa mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas seksual dengan intensitas yang sama seperti saat muda.

Namun, penting untuk dicatat bahwa perubahan ini tidak selalu berarti hilangnya kepuasan seksual. Ada beberapa cara untuk mengatasi perubahan fisik tersebut dan menjaga kehidupan seks yang memuaskan selama penuaan:

- a) Komunikasi: Komunikasi yang terbuka dan jujur dengan pasangan Anda sangat penting. Diskusikan perubahan yang Anda alami dan cari solusi bersama.
- b) Gaya hidup sehat: Menjaga gaya hidup sehat dengan makanan seimbang, olahraga teratur, dan tidur yang cukup dapat membantu mempertahankan kesehatan seksual.
- c) Pengobatan: Terapi hormon atau obat-obatan tertentu mungkin diperlukan dalam beberapa kasus untuk mengatasi perubahan hormon. Namun, ini harus selalu dilakukan di bawah pengawasan profesional medis.
- d) Terapi seksual: Terapis seksual atau konselor dapat membantu Anda dan pasangan mengatasi masalah seksual yang mungkin muncul selama penuaan.
- e) Eksplorasi seksual: Menggali berbagai bentuk keintiman, seperti sentuhan, ciuman, dan aktivitas seksual lainnya, dapat membantu menjaga keintiman dan kepuasan seksual.

3. Kesehatan Seksual : Penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan seksual mereka. Ini termasuk pencegahan dan pengobatan disfungsi seksual, serta pemeriksaan rutin dan konseling tentang kesehatan seksual.
 - a) Pencegahan Disfungsi Seksual: Lansia dapat mengambil tindakan pencegahan untuk mengurangi risiko disfungsi seksual. Ini dapat mencakup menjaga gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur, makan makanan seimbang, dan menghindari kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol yang berlebihan. Pencegahan penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung juga dapat berkontribusi pada kesehatan seksual.
 - b) Pengobatan Disfungsi Seksual: Jika disfungsi seksual telah terjadi, berbicara dengan profesional medis atau terapis seksual dapat membantu menentukan solusi terbaik. Ada berbagai jenis pengobatan yang tersedia, termasuk obat-obatan, terapi hormon, terapi psikologis, atau perubahan gaya hidup.
 - c) Pemeriksaan Rutin: Pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting, termasuk pemeriksaan yang berkaitan dengan kesehatan seksual. Lansia sebaiknya berkonsultasi dengan dokter mereka secara teratur untuk memeriksa kesehatan secara keseluruhan, termasuk masalah seksual yang mungkin timbul.
 - d) Konseling tentang Kesehatan Seksual: Lansia mungkin membutuhkan dukungan dan konseling tentang masalah kesehatan seksual. Terapis seksual atau konselor kesehatan seksual dapat membantu individu dan pasangan berbicara tentang perubahan

yang terjadi dan mengatasi masalah yang mungkin muncul.

- e) Pendidikan Seksual: Pendidikan seksual dapat memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan seksual. Lansia perlu memiliki pemahaman yang baik tentang perubahan yang terjadi selama penuaan dan bagaimana mengatasi tantangan yang mungkin muncul.

Menjaga kesehatan seksual adalah bagian penting dari menjalani kehidupan yang seimbang dan memuaskan sepanjang masa. Penting juga untuk menjaga komunikasi terbuka dengan pasangan Anda tentang kebutuhan dan keinginan seksual masing-masing, sehingga Anda dapat bersama-sama menemukan cara untuk menjaga kepuasan seksual dalam fase lanjut kehidupan.

4. Hubungan dan Kepuasan: Kualitas hubungan dan komunikasi dalam hubungan sangat penting. Lansia mungkin menemui perubahan dalam kehidupan seksual mereka, tetapi komunikasi terbuka dengan pasangan dapat membantu mengatasi masalah dan menciptakan kepuasan bersama. kualitas hubungan dan komunikasi yang baik dalam hubungan sangat penting, terutama saat seseorang memasuki usia lanjut. Berikut beberapa poin yang perlu dipertimbangkan:

- Komunikasi Terbuka: Berbicara secara terbuka dengan pasangan tentang kebutuhan, keinginan, dan perubahan yang mungkin terjadi dalam kehidupan seksual sangat penting. Komunikasi yang baik dapat

membantu pasangan memahami satu sama lain dan bekerja sama untuk menjaga kepuasan seksual.

- **Pengertian:** Lansia mungkin mengalami perubahan fisik dan emosional yang mempengaruhi kehidupan seksual mereka. Pasangan yang saling mendukung dan memahami dapat membantu mengurangi stres dan kekhawatiran yang mungkin timbul.
- **Fleksibilitas:** Terkadang, perubahan dalam kehidupan seksual adalah hal yang wajar seiring dengan penuaan. Pasangan perlu menjadi fleksibel dalam menyesuaikan ekspektasi mereka dan mencari cara-cara baru untuk menjaga keintiman dan kepuasan.
- **Eksplorasi Bersama:** Mengeksplorasi bentuk-bentuk intimitas yang berbeda, seperti sentuhan, keintiman emosional, dan aktivitas non-seksual lainnya, dapat membantu mempertahankan koneksi antara pasangan.
- **Dukungan Profesional:** Dalam beberapa kasus, konseling atau terapi seksual bersama pasangan dapat membantu mengatasi masalah yang mungkin muncul dalam kehidupan seksual. Ini juga dapat membantu pasangan memahami perubahan dan tantangan yang terjadi.

Saat memasuki usia lanjut, pasangan yang mampu berkomunikasi dengan baik, saling mendukung, dan bersama-sama menjelajahi cara-cara baru untuk menjaga kepuasan seksual cenderung memiliki hubungan yang lebih kuat dan memuaskan. Kunci utamanya adalah menjaga kualitas hubungan dan tetap terbuka terhadap perubahan yang terjadi seiring waktu.

5. Perlindungan Terhadap Infeksi Seksual: Lansia yang aktif secara seksual harus tetap melindungi diri mereka terhadap infeksi seksual. Ini termasuk penggunaan kondom jika perlu dan pemeriksaan rutin. Beberapa poin yang perlu dipertimbangkan dalam hal ini adalah:

- Penggunaan Kondom: Penggunaan kondom adalah salah satu cara efektif untuk melindungi diri dari infeksi seksual, termasuk HIV dan penyakit menular seksual (PMS). Baik pria maupun wanita yang aktif secara seksual sebaiknya tetap menggunakan kondom saat berhubungan seks dengan pasangan yang belum dikenal atau yang berisiko tinggi terhadap infeksi seksual.
- Pemeriksaan Rutin: Penting untuk menjalani pemeriksaan kesehatan seksual secara rutin, terutama jika Anda aktif secara seksual atau memiliki banyak pasangan seksual. Pemeriksaan ini dapat membantu mendeteksi infeksi seksual sejak dini, sehingga pengobatan dapat segera dimulai.
- Vaksinasi: Beberapa infeksi seksual, seperti Human Papillomavirus (HPV), dapat dicegah melalui vaksinasi. Konsultasikan dengan profesional medis Anda apakah Anda memenuhi syarat untuk menerima vaksinasi ini.
- Edukasi Seksual: Penting bagi lansia untuk memiliki pemahaman yang baik tentang infeksi seksual, termasuk cara penularannya, gejala, dan cara melindungi diri. Pendidikan seksual adalah alat yang berguna untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman ini.

- **Perhatikan Kesehatan Pasangan:** Komunikasi dengan pasangan tentang sejarah infeksi seksualnya dan status kesehatannya sangat penting. Dengan mengetahui lebih banyak tentang pasangan Anda, Anda dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk melindungi diri.

Perlindungan terhadap infeksi seksual adalah hal yang sangat penting sepanjang kehidupan, terutama jika Anda aktif secara seksual. Jangan ragu untuk berbicara dengan profesional medis Anda tentang tindakan perlindungan yang sesuai untuk situasi Anda dan pasangan Anda.

6. **Pendidikan Seksual:** Pendidikan seksual untuk lansia adalah penting. Ini mencakup pengetahuan tentang perubahan fisik yang terjadi selama penuaan, cara menjaga kesehatan seksual, dan masalah seperti disfungsi ereksi atau gangguan gairah. Berikut beberapa poin penting dalam pendidikan seksual untuk lansia:
 - **Perubahan Fisik:** Lansia perlu memahami perubahan fisik yang mungkin terjadi selama penuaan, termasuk perubahan pada alat kelamin, penurunan hormon seks, dan perubahan sensitivitas. Pengetahuan ini membantu individu dalam menghadapi perubahan dengan lebih baik dan mengurangi rasa khawatir atau cemas yang mungkin timbul.
 - **Kesehatan Seksual:** Pendidikan seksual harus mencakup informasi tentang bagaimana menjaga kesehatan seksual, termasuk melalui gaya hidup

sehat, penggunaan perlindungan saat diperlukan, dan pemeriksaan kesehatan rutin.

- **Disfungsi Seksual:** Individu dan pasangan mereka perlu memahami masalah seksual yang mungkin muncul, seperti disfungsi ereksi atau gangguan gairah. Pendidikan seksual dapat membantu mengidentifikasi gejala, penyebab, dan pilihan pengobatan yang tersedia.
- **Pentingnya Komunikasi:** Lansia juga harus diajari tentang pentingnya komunikasi terbuka dengan pasangan mereka. Komunikasi yang baik dapat membantu pasangan memahami kebutuhan dan keinginan masing-masing, serta mengatasi masalah yang mungkin timbul dalam kehidupan seksual.
- **Dukungan Psikologis:** Pendidikan seksual juga harus mengakui pentingnya dukungan psikologis. Lansia mungkin menghadapi stres atau kecemasan terkait dengan perubahan dalam kehidupan seksual mereka, dan mereka harus tahu bahwa ada sumber dukungan yang tersedia, seperti terapis seksual atau konselor.

Pendidikan seksual yang sesuai untuk lansia dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka, mengurangi kebingungan, dan memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan seksual yang sehat dan memuaskan dalam usia yang lebih lanjut.

7. **Konseling Seksual:** merupakan sumber dukungan yang sangat penting bagi lansia yang menghadapi masalah seksual, komunikasi dalam hubungan, atau masalah emosional yang dapat memengaruhi kehidupan seksual

mereka. Berikut beberapa hal yang perlu dipertimbangkan tentang konseling seksual untuk lansia:

- **Penyelesaian Masalah Seksual:** Konseling seksual dapat membantu individu dan pasangan mengidentifikasi masalah seksual yang mungkin mereka alami, seperti disfungsi ereksi, gangguan gairah, atau ketidaknyamanan selama hubungan seksual. Terapis seksual akan membantu dalam mencari solusi, termasuk pilihan pengobatan yang mungkin tersedia.
- **Komunikasi dalam Hubungan:** Terapis seksual dapat membantu pasangan dalam meningkatkan komunikasi mereka tentang kebutuhan dan keinginan seksual. Komunikasi yang baik adalah kunci dalam menjaga keintiman dan memecahkan masalah dalam kehidupan seksual.
- **Pemahaman Emosional:** Masalah emosional, seperti stres, depresi, atau kecemasan, dapat memengaruhi kehidupan seksual. Konseling seksual dapat membantu individu dalam mengatasi masalah emosional ini, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas kehidupan seksual.
- **Dukungan Psikologis:** Terapis seksual adalah sumber dukungan yang dapat membantu individu merasa didengar dan dimengerti. Lansia dapat merasa nyaman berbicara tentang masalah seksual mereka tanpa takut dihakimi atau dipermalukan.
- **Pendidikan Seksual:** Konseling seksual juga dapat berfungsi sebagai pendidikan seksual yang memberikan informasi dan pengetahuan yang benar

tentang seksualitas dan perubahan yang terjadi selama penuaan.

- Rencana Perawatan yang Holistik: Terapis seksual sering bekerja sama dengan profesional medis dan kesehatan lainnya untuk merancang rencana perawatan yang holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan emosional dalam pengelolaan masalah seksual.

Konseling seksual adalah alat yang berharga dalam membantu lansia memahami, mengatasi, dan mengatasi masalah seksual yang mungkin muncul dalam tahap lanjut kehidupan. Penting untuk mencari bantuan ketika diperlukan, karena ini dapat memberikan dampak positif pada kualitas hidup dan kepuasan seksual.

Seksualitas pada lansia adalah topik yang kompleks dan beragam, dan pengalaman setiap individu mungkin berbeda. Penting untuk mendekati topik ini dengan pengertian dan dukungan, serta mengkonsultasikan dengan profesional kesehatan yang dapat memberikan panduan dan saran yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.



Bab 7

DISFUNGSI EREKSI

Di bawah ini adalah penjelasan tentang disfungsi ereksi pada pria dan beberapa masalah seksual lainnya yang mungkin muncul pada lansia, serta pilihan pengobatan yang tersedia:

Disfungsi ereksi (DE) atau impotensi terjadi ketika seorang pria mengalami kesulitan dalam mencapai atau menjaga ereksi yang cukup kuat untuk melakukan aktivitas seksual (Anand Ganapathy, Hari Priya, dan Kumaran, 2021). DE memiliki potensi untuk memengaruhi kesehatan fisik dan psikososial, dan dampaknya dapat secara signifikan memengaruhi kualitas hidup individu yang mengalaminya (Winarta, Duarsa, dan Kandarini, 2020).

Disfungsi ereksi adalah ketidakmampuan untuk mencapai atau mempertahankan ereksi yang cukup keras untuk melakukan hubungan seksual yang memuaskan. Ini adalah masalah seksual pria yang umum terjadi, terutama saat pria menua. Penyebab disfungsi ereksi pada Lansia Penyebab disfungsi ereksi pada lansia dapat beragam, termasuk perubahan hormonal, penyakit kronis seperti diabetes atau penyakit jantung, obat-obatan tertentu, dan faktor psikologis seperti kecemasan atau stres.

Pilihan Pengobatan disfungsi ereksi Pengobatannya bisa melibatkan perubahan gaya hidup seperti berhenti merokok,

menjalani diet sehat, dan berolahraga. Pilihan medis meliputi obat-obatan seperti sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis), atau vardenafil (Levitra). Terapi kognitif perilaku, terapi hormonal, atau pompa vakum juga dapat digunakan tergantung pada penyebab disfungsi ereksi.

Ejakulasi dini adalah ketidakmampuan untuk menahan ejakulasi selama cukup lama untuk memuaskan pasangan. Terapi perilaku, konseling, dan latihan khusus dapat membantu mengatasi masalah ini. Ejakulasi tertunda adalah ketidakmampuan untuk mencapai ejakulasi meskipun hasrat seksual ada. Ini bisa terkait dengan faktor psikologis atau efek dari obat-obatan tertentu. Terapi perilaku dan konseling mungkin diperlukan.

Penyebab Penurunan Libido: Penurunan libido, atau hasrat seksual, adalah masalah yang umum terjadi pada lansia dan bisa disebabkan oleh perubahan hormonal, stres, kecemasan, depresi, atau masalah hubungan. **Pilihan Pengobatan Penurunan Libido:** Pengobatan tergantung pada penyebabnya. Ini bisa mencakup terapi hormonal jika kadar hormon seks rendah, terapi konseling, atau perubahan gaya hidup seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Disfungsi ereksi (DE) dapat terjadi dalam dua bentuk, yaitu DE primer dan DE sekunder. DE primer merujuk pada situasi di mana pria belum pernah mengalami ereksi atau berpartisipasi dalam hubungan seksual selama hidup mereka. Sedangkan DE sekunder terjadi pada pria yang sebelumnya telah berhasil menjalani hubungan seksual, tetapi kemudian mengalami masalah ereksi yang

berlangsung secara kronis atau progresif (Eskandani et al., 2014).

Dalam mencapai ereksi, terdapat dua aspek utama yang harus dipertimbangkan, yaitu ereksi refleks dan ereksi psikogenik. Ereksi refleks terjadi saat penis disentuh secara langsung dan dikendalikan oleh sistem saraf perifer dan tulang belakang. Sebaliknya, ereksi psikogenik terjadi sebagai respons terhadap rangsangan erotis atau emosional dan melibatkan aktivitas otak limbik. Tingkat keparahan DE sering diukur berdasarkan seberapa sering dan seberapa kuat ereksi dapat terjadi. Selain itu, usia juga diakui sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya DE, dengan kecenderungan peningkatan DE seiring bertambahnya usia (Goldstein et al., 2020).

Disfungsi ereksi (DE) pada pria dapat menjadi indikator kesehatan secara keseluruhan. Ketika seseorang mengalami DE, seringkali terdapat hubungan dengan gangguan kesehatan lain seperti masalah jantung, stroke (S, Wibisono dan Julianti, 2019), gangguan ginjal (Winarta, Duarsa, dan Kandarini, 2020), diabetes mellitus (Wowor, Tendean, dan Rumbajan, 2021), dan tekanan darah tinggi (hipertensi) (Amrin, Tendean, dan Turalaki, 2021).

DE memiliki penyebab yang kompleks dan multifaktorial. Ini dapat diklasifikasikan dalam berbagai kategori, termasuk aspek psikogenik, organik (yang melibatkan aspek neurogenik, hormonal, dan vaskular), gaya hidup, dan trauma. Penyebab DE psikogenik mencakup berbagai faktor seperti kecemasan kinerja seksual, kecemasan secara keseluruhan, masalah dalam hubungan,

depresi, rasa bersalah, atau ketakutan (McMahon, 2019). Seringkali, DE memiliki etiologi campuran yang melibatkan unsur psikogenik dan organik. Secara keseluruhan, kesehatan umum seseorang dan keberadaan penyakit kronis sangat memengaruhi munculnya DE (S, Wibisono dan Julianti, 2019).

Proses terjadinya DE terkait dengan tekanan berulang pada pembuluh darah, yang dapat menyebabkan pembentukan plak di dalam pembuluh darah. Hal ini berpotensi mengurangi vaskularisasi dan impuls ke daerah genitalia. Penurunan vaskularisasi ke korpora peni dapat menyebabkan pembentukan jaringan fibrosis di dalam sinusoid corpus cavernosa penis, yang akhirnya mengganggu fungsi ereksi (S, Wibisono dan Julianti, 2019).

Disfungsi ereksi (DE) pada pria dapat menjadi indikator kesehatan secara keseluruhan. Ketika seseorang mengalami DE, seringkali terdapat hubungan dengan gangguan kesehatan lain seperti masalah jantung, stroke (S, Wibisono dan Julianti, 2019), gangguan ginjal (Winarta, Duarsa, dan Kandarini, 2020), diabetes mellitus (Wowor, Tendean, dan Rumbajan, 2021), dan tekanan darah tinggi (hipertensi) (Amrin, Tendean, dan Turalaki, 2021).

DE memiliki penyebab yang kompleks dan multifaktorial. Ini dapat diklasifikasikan dalam berbagai kategori, termasuk aspek psikogenik, organik (yang melibatkan aspek neurogenik, hormonal, dan vaskular), gaya hidup, dan trauma. Penyebab DE psikogenik mencakup berbagai faktor seperti kecemasan kinerja seksual, kecemasan secara keseluruhan, masalah dalam hubungan,

depresi, rasa bersalah, atau ketakutan (McMahon, 2019). Seringkali, DE memiliki etiologi campuran yang melibatkan unsur psikogenik dan organik. Secara keseluruhan, kesehatan umum seseorang dan keberadaan penyakit kronis sangat memengaruhi munculnya DE (S, Wibisono dan Julianti, 2019).

Proses terjadinya DE terkait dengan tekanan berulang pada pembuluh darah, yang dapat menyebabkan pembentukan plak di dalam pembuluh darah. Hal ini berpotensi mengurangi vaskularisasi dan impuls ke daerah genitalia. Penurunan vaskularisasi ke korpora peni dapat menyebabkan pembentukan jaringan fibrosis di dalam sinusoid corpus cavernosa penis, yang akhirnya mengganggu fungsi ereksi (S, Wibisono dan Julianti, 2019).



Bab 8

GIZI PADA LANSIA

Gizi yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia. Penuaan seringkali disertai dengan perubahan fisik, perubahan metabolisme, dan risiko lebih tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan.

1. Perubahan Nutrisi saat Lansia:

Penuaan membawa perubahan dalam kebutuhan gizi. Lansia mungkin memerlukan asupan nutrisi yang berbeda daripada saat mereka lebih muda. Ini termasuk memperhatikan asupan protein, serat, vitamin, dan mineral tertentu.

Perubahan nutrisi saat lansia melibatkan sejumlah perubahan fisik, fisiologis, dan perilaku yang berpengaruh pada kebutuhan gizi dan kesehatan lansia. Berikut adalah teori perubahan nutrisi saat lansia:

- a. Penurunan Kebutuhan Kalori: Seiring bertambahnya usia, kebutuhan kalori tubuh cenderung menurun karena penurunan massa otot dan aktivitas fisik yang lebih rendah. Oleh karena itu, lansia mungkin perlu mengurangi asupan kalori mereka.
- b. Perubahan Komposisi Tubuh: Massa otot cenderung berkurang sedangkan persentase lemak tubuh dapat meningkat. Hal ini dapat memengaruhi distribusi

- nutrisi dan mengharuskan lansia untuk memperhatikan asupan protein dan lemak sehat.
- c. Penurunan Penyerapan Nutrisi: Kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi tertentu, seperti vitamin B12, kalsium, dan vitamin D, dapat menurun seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, mungkin diperlukan suplemen nutrisi atau diet yang kaya nutrisi untuk mengatasi defisiensi ini.
 - d. Perubahan Selera Makan: Lansia sering mengalami perubahan selera makan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh perubahan rasa, gangguan pencernaan, atau penggunaan obat-obatan tertentu. Memahami perubahan selera makan dapat membantu dalam merancang diet yang sesuai.
 - e. Resiko Malnutrisi: Lansia memiliki risiko lebih tinggi terkena malnutrisi, baik dalam bentuk kelebihan berat badan atau kurang gizi. Memonitor berat badan dan status gizi serta merencanakan diet yang seimbang penting untuk mencegah atau mengatasi masalah ini.
 - f. Pentingnya Mikronutrien: Lansia sering memerlukan asupan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang lebih tinggi, terutama vitamin D dan kalsium untuk menjaga kesehatan tulang. Kekurangan mikronutrien dapat menyebabkan masalah kesehatan serius.
 - g. Kehamilan dan Kesehatan: Lansia yang masih aktif secara seksual perlu memperhatikan aspek nutrisi yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, termasuk asupan folat dan vitamin B6.
 - h. Pentingnya Hidrasi: Lansia cenderung lebih rentan terhadap dehidrasi, jadi memantau asupan cairan dan meminum cukup air sangat penting.

- i. Pentingnya Aktivitas Fisik: Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mempertahankan massa otot, metabolisme yang sehat, dan kesehatan jantung. Ini penting dalam menjaga nutrisi yang baik.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi yang unik, dan perubahan nutrisi saat lansia dapat bervariasi dari satu orang ke orang lain. Konsultasi dengan ahli gizi atau tenaga medis adalah cara terbaik untuk merancang rencana nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik seseorang saat memasuki tahap lansia.

2. Perubahan Metabolisme:

Penurunan laju metabolisme adalah perubahan umum saat penuaan. Ini dapat mempengaruhi berat badan dan komposisi tubuh. Penting untuk memahami bagaimana metabolisme berubah dan bagaimana mengelola berat badan dengan bijak.

Perubahan metabolisme pada lansia adalah proses alami yang terjadi seiring bertambahnya usia. Beberapa perubahan metabolisme yang umum terjadi pada lansia meliputi:

- a. Penurunan laju metabolisme basal: Laju metabolisme basal, yaitu jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam keadaan istirahat untuk menjaga fungsi-fungsi dasar seperti pernapasan dan detak jantung, cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini dapat berkontribusi pada penurunan berat badan pada beberapa lansia.

- b. Penurunan massa otot: Salah satu aspek penting dari metabolisme adalah massa otot, yang membantu dalam pembakaran kalori dan mempertahankan laju metabolisme. Pada lansia, terjadi penurunan massa otot atau sarcopenia, yang dapat mengakibatkan penurunan laju metabolisme.
- c. Perubahan sensitivitas insulin: Lansia cenderung mengalami penurunan sensitivitas terhadap insulin, hormon yang mengatur kadar gula darah. Hal ini dapat menyebabkan risiko diabetes tipe 2 meningkat pada lansia.
- d. Perubahan dalam pengolahan nutrisi: Proses penyerapan, pemrosesan, dan penggunaan nutrisi dalam tubuh dapat mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Misalnya, penurunan penyerapan nutrisi tertentu seperti vitamin B12 dan kalsium dapat terjadi pada lansia.
- e. Penurunan kebutuhan energi: Seiring bertambahnya usia, aktivitas fisik cenderung menurun, yang dapat mengakibatkan penurunan kebutuhan energi. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk menyesuaikan pola makan dan aktivitas fisik mereka sesuai dengan kebutuhan energi yang lebih rendah.
- f. Perubahan hormonal: Perubahan hormonal yang terjadi seiring penuaan, termasuk penurunan kadar hormon seperti estrogen dan testosteron, juga dapat memengaruhi metabolisme pada lansia.

Penting untuk diingat bahwa meskipun perubahan metabolisme adalah bagian normal dari penuaan, gaya hidup sehat termasuk pola makan yang seimbang dan

aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi dampak negatif perubahan metabolisme pada lansia. Konsultasi dengan dokter atau ahli gizi juga penting untuk mendapatkan rekomendasi yang sesuai dengan kebutuhan individu.

3. Penyakit Kronis dan Diet:

Lansia sering menghadapi risiko lebih tinggi terhadap penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan osteoporosis. Nutrisi yang tepat dapat membantu mengelola risiko ini.

Penyakit kronis menjadi lebih umum pada lansia, dan pola makan yang sehat dapat memainkan peran penting dalam mencegah penyakit kronis atau mengelola kondisi yang ada. Berikut adalah beberapa penyakit kronis umum yang dapat memengaruhi lansia, serta rekomendasi diet yang sesuai:

- a. Penyakit Jantung: Diet rendah lemak jenuh dan kolesterol, tinggi serat, serta kaya akan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian utuh dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Mengonsumsi lemak sehat seperti lemak tak jenuh tunggal dan poli tidak jenuh juga disarankan.
- b. Diabetes: Lansia sering berisiko mengembangkan diabetes tipe 2. Diet sehat untuk diabetes melibatkan mengontrol asupan karbohidrat, terutama karbohidrat olahan dan gula tambahan, serta memilih karbohidrat kompleks seperti biji-bijian utuh. Pemantauan gula darah secara teratur dan menghindari makanan yang menyebabkan lonjakan gula darah juga penting.

- c. Hipertensi: Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) adalah pilihan yang baik untuk mengelola tekanan darah tinggi pada lansia. Diet ini melibatkan konsumsi rendah sodium, kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, serta produk susu rendah lemak.
- d. Osteoporosis: Kalsium dan vitamin D penting untuk kesehatan tulang. Lansia harus memastikan asupan yang memadai dari kedua nutrisi ini melalui makanan atau suplemen. Makanan kaya kalsium termasuk produk susu rendah lemak, sayuran hijau tua, dan kacang-kacangan.
- e. Obesitas: Lansia cenderung mengalami penurunan massa otot dan peningkatan lemak tubuh. Diet rendah kalori yang seimbang, dengan fokus pada makanan nutrisi padat dan porsi yang terkendali, dapat membantu mengelola berat badan. Aktivitas fisik yang teratur juga penting untuk menjaga metabolisme dan kesehatan jantung yang baik.
- f. Kanker: Meskipun diet tidak dapat secara langsung mencegah kanker, pola makan sehat yang kaya akan antioksidan dari buah-buahan dan sayuran berwarna-warni, serta rendah lemak jenuh dan daging olahan, dapat membantu mengurangi risiko beberapa jenis kanker.

Selain itu, penting bagi lansia untuk mempertimbangkan kebutuhan protein yang cukup untuk mempertahankan massa otot, serta asupan cairan yang memadai untuk menjaga hidrasi yang baik. Konsultasi dengan ahli gizi atau dokter dapat membantu

merancang rencana diet yang sesuai dengan kebutuhan individu dan kondisi kesehatan.

4. Kebutuhan Nutrisi Khusus:

Diskusikan kebutuhan nutrisi khusus seperti kalsium dan vitamin D untuk menjaga kesehatan tulang, serta asupan vitamin B12 yang penting untuk menjaga sistem saraf yang sehat.

Lansia sering kali memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa muda. Berikut adalah beberapa kebutuhan nutrisi khusus yang perlu dipertimbangkan untuk lansia:

- a. Protein: Kebutuhan protein pada lansia mungkin lebih tinggi untuk menjaga massa otot yang sehat. Protein juga penting untuk pemulihan dan penyembuhan luka, yang mungkin menjadi lebih umum pada lansia. Asupan protein harus seimbang dan berasal dari sumber-sumber yang bervariasi seperti daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
- b. Kalsium dan Vitamin D: Kalsium dan vitamin D sangat penting untuk kesehatan tulang, yang dapat membantu mencegah osteoporosis dan patah tulang pada lansia. Makanan kaya kalsium meliputi produk susu rendah lemak, sayuran hijau tua, kacang-kacangan, dan ikan tertentu. Vitamin D dapat diperoleh dari paparan sinar matahari dan makanan seperti ikan berlemak, kuning telur, dan produk yang diperkaya dengan vitamin D.

- c. Serat: Serat sangat penting untuk pencernaan yang sehat dan dapat membantu mencegah sembelit, yang seringkali menjadi masalah pada lansia. Buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan biji-bijian merupakan sumber serat yang baik.
- d. Vitamin B12: Penyerapan vitamin B12 mungkin menurun seiring bertambahnya usia. Vitamin B12 penting untuk fungsi saraf yang sehat dan produksi sel darah merah. Makanan sumber vitamin B12 meliputi daging, unggas, ikan, produk susu, dan makanan yang diperkaya dengan vitamin B12.
- e. Asam lemak omega-3: Asam lemak omega-3 memiliki manfaat antiinflamasi dan dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Sumber-sumber omega-3 meliputi ikan berlemak seperti salmon, sarden, dan trout, serta biji-bijian seperti biji rami dan chia.
- f. Air: Lansia cenderung lebih rentan terhadap dehidrasi, oleh karena itu, penting untuk memastikan asupan cairan yang cukup. Minum air secara teratur dan mengonsumsi makanan dengan kandungan air tinggi seperti buah-buahan dan sayuran dapat membantu menjaga hidrasi yang baik.

Selain memperhatikan asupan nutrisi yang mencukupi, penting bagi lansia untuk menjaga pola makan yang seimbang, menghindari konsumsi makanan tinggi gula tambahan, lemak jenuh, dan garam berlebihan, serta tetap aktif secara fisik sesuai kemampuan mereka. Jika ada kekhawatiran tentang kebutuhan nutrisi individu, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan saran yang tepat.

5. Hydration (Hidrasi):

Lansia mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk dehidrasi. Anda dapat membahas tanda-tanda dehidrasi, seperti kulit kering, dan cara menjaga hidrasi yang tepat. Hidrasi yang memadai sangat penting bagi lansia karena mereka cenderung lebih rentan terhadap dehidrasi. Ada beberapa alasan mengapa lansia mungkin lebih rentan terhadap masalah hidrasi:

- a. Penurunan Sensasi Haus: Sensasi haus pada lansia mungkin tidak sekuat pada orang dewasa muda, yang dapat menyebabkan mereka tidak menyadari kebutuhan untuk minum air.
- b. Penurunan Kemampuan Ginjal: Kemampuan ginjal untuk mempertahankan keseimbangan cairan dalam tubuh juga dapat menurun seiring bertambahnya usia, yang dapat menyebabkan risiko dehidrasi.
- c. Kemampuan Menahan Air: Tubuh lansia mungkin tidak mampu mempertahankan air dengan baik, yang dapat mengakibatkan peningkatan risiko dehidrasi.
- d. Kondisi Medis: Beberapa kondisi medis yang umum pada lansia, seperti diabetes atau penyakit jantung, dapat meningkatkan risiko dehidrasi.
- e. Efek Obat: Beberapa obat yang sering dikonsumsi oleh lansia, seperti diuretik atau obat pencahar, dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil dan risiko dehidrasi.

Untuk menjaga hidrasi yang baik pada lansia, berikut adalah beberapa tips:

- a) Minum Secara Teratur: Lansia harus diingat untuk minum air secara teratur, bahkan jika mereka tidak merasa haus. Menjaga botol air di dekat mereka sebagai pengingat bisa membantu.
- b) Perhatikan Tanda-tanda Dehidrasi: Lansia harus memahami tanda-tanda dehidrasi seperti mulut kering, kulit kering, rasa lelah, pusing, atau urin yang gelap, dan segera minum lebih banyak air jika mereka mengalami tanda-tanda tersebut.
- c) Perhatikan Kondisi Lingkungan: Pada cuaca panas atau saat berolahraga, penting untuk meningkatkan asupan cairan lebih dari biasanya.
- d) Konsumsi Makanan Berair: Buah-buahan dan sayuran dengan kandungan air tinggi seperti semangka, timun, tomat, dan stroberi dapat membantu dalam menjaga hidrasi.
- e) Batasi Konsumsi Minuman Penyebab Dehidrasi: Hindari minuman yang dapat menyebabkan dehidrasi seperti alkohol atau minuman berkafein dalam jumlah besar.
- f) Konsultasikan dengan Dokter: Jika ada kondisi medis atau penggunaan obat-obatan tertentu yang dapat meningkatkan risiko dehidrasi, konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan saran yang tepat tentang manajemen hidrasi.

Penting untuk diingat bahwa menjaga hidrasi yang baik adalah kunci untuk kesehatan yang optimal pada lansia.

6. Makanan Sumber Antioksidan:

Makanan yang kaya antioksidan, seperti buah-buahan dan sayuran, dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oksidatif dan penyakit terkait penuaan.

Antioksidan adalah senyawa yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas, yang dapat berkontribusi pada penuaan dan penyakit kronis. Untuk lansia, konsumsi makanan kaya antioksidan dapat membantu menjaga kesehatan sel dan mencegah penyakit. Berikut adalah beberapa makanan sumber antioksidan yang baik untuk lansia:

- a. Buah-buahan Beri: Buah-buahan beri seperti blueberry, raspberry, dan strawberry mengandung banyak antioksidan seperti vitamin C, flavonoid, dan anthocyanin. Buah-buahan ini juga kaya akan serat dan nutrisi penting lainnya.
- b. Buah dan Sayuran Berwarna-warni: Buah-buahan dan sayuran berwarna-warni seperti bayam, wortel, tomat, kale, dan mangga mengandung berbagai jenis antioksidan termasuk beta-karoten, lutein, dan likopen.
- c. Sayuran Cruciferous: Sayuran cruciferous seperti brokoli, kembang kol, dan kubis Brussels mengandung senyawa antioksidan seperti sulforaphane dan indole-3-carbinol, yang diyakini memiliki efek protektif terhadap penyakit kronis.
- d. Kacang-kacangan: Kacang-kacangan seperti almond, kenari, dan kacang Brazil merupakan sumber

antioksidan, serat, dan lemak sehat seperti asam lemak omega-3.

- e. Kacang-kacangan dan Biji-bijian: Biji-bijian seperti biji rami, chia, dan biji bunga matahari, serta kacang-kacangan seperti kacang hitam, kacang merah, dan kacang kedelai, kaya akan antioksidan, serat, dan nutrisi lainnya.
- f. Minyak Zaitun:** Minyak zaitun adalah sumber lemak sehat dan antioksidan seperti polifenol, yang dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan.
- g. Teh Hijau: Teh hijau mengandung katekin, jenis antioksidan yang kuat, yang telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk perlindungan terhadap penyakit jantung dan kanker.
- h. Dark Chocolate: Dark chocolate dengan kadar kakao tinggi mengandung flavonoid, yang merupakan jenis antioksidan, dan dapat memberikan manfaat kesehatan jantung dan meningkatkan suasana hati.

Memasukkan makanan-makanan tersebut ke dalam pola makan sehari-hari dapat membantu meningkatkan asupan antioksidan dan mendukung kesehatan sel dan tubuh pada lansia. Disarankan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan sumber antioksidan untuk mendapatkan manfaat yang maksimal.



Bab 9

PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA

Perkembangan psikologis pada lansia melibatkan berbagai aspek yang meliputi penyesuaian terhadap perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi seiring bertambahnya usia. Beberapa topik yang relevan dalam psikologi dan perkembangan lansia termasuk:

1. **Penyesuaian terhadap Penuaan:** Lansia sering dihadapkan pada berbagai tantangan baru, termasuk perubahan fisik seperti penurunan stamina dan kesehatan, serta perubahan sosial seperti pensiun, anak-anak yang beranjak dewasa, atau kehilangan teman dan pasangan hidup. Proses penyesuaian terhadap perubahan-perubahan ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Penyesuaian terhadap penuaan pada lansia merupakan proses yang kompleks dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Berikut adalah beberapa aspek penyesuaian terhadap penuaan pada lansia:

- a. **Perubahan Fisik:** Lansia harus beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh mereka seiring bertambahnya usia, seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan fisik. Ini mungkin memerlukan penyesuaian dalam aktivitas

fisik dan gaya hidup untuk menjaga kesehatan dan mobilitas.

- b. Kesehatan Mental: Penuaan juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional. Lansia mungkin menghadapi perubahan dalam persepsi diri, penyesuaian terhadap peran dan identitas baru, serta stres yang berkaitan dengan masalah kesehatan, isolasi sosial, atau kehilangan orang yang dicintai. Mendukung kesehatan mental dengan cara seperti menjaga hubungan sosial, mengekspresikan perasaan, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan, penting untuk penyesuaian yang positif terhadap penuaan.
- c. Peran Sosial: Lansia mungkin menghadapi perubahan dalam peran sosial mereka, seperti pensiun dari pekerjaan, perubahan dalam hubungan interpersonal, dan peran sebagai anggota keluarga atau komunitas. Penting bagi mereka untuk menemukan makna dan tujuan baru dalam kehidupan mereka, serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat.
- d. Kesehatan Finansial: Penuaan juga dapat memengaruhi kesehatan finansial seseorang, terutama jika mereka pensiun dari pekerjaan atau menghadapi biaya kesehatan yang tinggi. Perencanaan keuangan yang baik dan pengelolaan sumber daya secara bijaksana dapat membantu lansia mengatasi tantangan finansial yang mungkin timbul.
- e. Perubahan Peran Keluarga: Lansia mungkin menghadapi perubahan dalam peran keluarga, baik sebagai orang tua, kakek/nenek, atau anggota keluarga lainnya. Ini dapat melibatkan penyesuaian

dalam memberikan dukungan kepada anggota keluarga yang lebih muda atau menerima bantuan dari mereka sesuai kebutuhan.

- f. Perubahan Prioritas:** Dengan bertambahnya usia, prioritas hidup seseorang juga dapat berubah. Lansia mungkin mulai mengevaluasi apa yang penting bagi mereka dan fokus pada hal-hal yang memberikan makna dan kepuasan dalam kehidupan mereka.

Penyesuaian terhadap penuaan pada lansia adalah proses yang berkelanjutan dan individual, dan dapat melibatkan dukungan dari keluarga, teman, serta profesional kesehatan dan layanan sosial. Mengadopsi sikap yang positif, fleksibel, dan terbuka terhadap perubahan dapat membantu lansia menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka dan menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan pada masa tua.

2. Kesehatan Mental: Gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan dapat menjadi lebih umum pada lansia, terutama karena berbagai faktor seperti isolasi sosial, kondisi kesehatan kronis, atau perasaan kehilangan dan kesepian. Pemahaman tentang kesehatan mental dan dukungan yang tepat sangat penting untuk memastikan kesejahteraan psikologis lansia

Kesehatan mental pada lansia sangat penting untuk kualitas hidup yang baik saat memasuki fase penuaan. Berbagai faktor seperti perubahan fisik, sosial, dan lingkungan dapat memengaruhi kesehatan mental lansia.

Berikut adalah beberapa poin penting terkait kesehatan mental pada lansia:

- a. Depresi dan Kecemasan: Depresi dan kecemasan sering kali menjadi masalah kesehatan mental yang umum pada lansia. Perubahan kehidupan yang signifikan seperti pensiun, kesehatan yang menurun, isolasi sosial, atau kehilangan orang yang dicintai dapat menjadi pemicu bagi depresi dan kecemasan. Penting untuk mengenali gejala-gejala tersebut dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.
- b. Isolasi Sosial: Isolasi sosial dan kesendirian dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada lansia. Menjaga hubungan sosial yang sehat, baik dengan keluarga, teman, atau komunitas, dapat membantu mengurangi risiko tersebut. Terlibat dalam kegiatan sosial, klub, atau kelompok dukungan juga bisa menjadi cara untuk menjaga kesehatan mental.
- c. Perubahan Kognitif: Penurunan kognitif yang terkait dengan penuaan, seperti penyakit Alzheimer atau gangguan kognitif lainnya, dapat memengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. Penjagaan kesehatan otak melalui pola makan sehat, latihan fisik, kegiatan mental yang merangsang, dan menjaga kesehatan jantung dapat membantu menjaga kesehatan kognitif.
- d. Stigma dan Diskriminasi: Lansia mungkin menghadapi stigma dan diskriminasi terkait usia, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Penting untuk memerangi stereotip negatif

terhadap penuaan dan mempromosikan sikap yang inklusif dan hormat terhadap lansia di masyarakat.

- e. Penyesuaian dengan Peran Baru: Lansia sering menghadapi perubahan peran dalam kehidupan mereka, seperti pensiun dari pekerjaan, menjadi kakek/nenek, atau menghadapi masalah kesehatan yang membatasi aktivitas mereka. Penyesuaian dengan peran baru ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Penting untuk menemukan makna dan tujuan baru dalam kehidupan mereka dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan sosial.
- f. Pengelolaan Stres: Lansia dapat mengalami stres dari berbagai sumber, termasuk masalah kesehatan, keuangan, atau perubahan dalam kehidupan mereka. Pengelolaan stres melalui teknik relaksasi, meditasi, atau olahraga dapat membantu menjaga kesehatan mental yang baik.
- g. Dukungan Psikologis: Dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental dapat sangat penting untuk kesehatan mental lansia. Terlibat dalam terapi konseling atau dukungan kelompok juga bisa menjadi pilihan untuk membantu mengatasi masalah kesehatan mental.

Melindungi dan memelihara kesehatan mental lansia adalah suatu prioritas, dan pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, sosial, dan emosional sangatlah penting. Dengan dukungan yang tepat, lansia dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan di tahap penuaan mereka.

3. Kognisi dan Fungsi Kognitif: Proses penuaan dapat memengaruhi fungsi kognitif, termasuk memori, perhatian, dan pemecahan masalah. Penuaan normal sering kali diiringi dengan penurunan kognisi, tetapi tidak semua lansia mengalami gangguan kognitif seperti demensia. Penting untuk memahami perbedaan antara penuaan normal dan patologis dalam kaitannya dengan fungsi kognitif.

Fungsi kognitif merujuk pada kemampuan mental seseorang untuk memproses, menyimpan, dan mengambil informasi. Pada lansia, fungsi kognitif dapat mengalami perubahan sebagai bagian dari proses penuaan normal, tetapi juga dapat terpengaruh oleh kondisi medis tertentu seperti penyakit Alzheimer atau gangguan kognitif lainnya. Berikut adalah beberapa aspek terkait kognisi dan fungsi kognitif pada lansia:

- a. Perubahan Normal dalam Fungsi Kognitif: Seiring bertambahnya usia, sebagian orang mungkin mengalami perubahan dalam fungsi kognitif yang termasuk dalam kategori penuaan normal. Ini dapat mencakup penurunan perhatian, kecepatan pemrosesan informasi, serta kemampuan memori yang biasanya terkait dengan proses penuaan alami.
- b. Gangguan Kognitif Ringan (MCI): Gangguan Kognitif Ringan (Mild Cognitive Impairment) adalah kondisi yang menunjukkan perubahan dalam fungsi kognitif di luar dari apa yang diharapkan untuk usia seseorang, tetapi belum mencapai tingkat demensia.

MCI dapat meningkatkan risiko perkembangan penyakit Alzheimer atau jenis gangguan kognitif lainnya pada lansia.

- c. Penyakit Alzheimer dan Demensia: Penyakit Alzheimer adalah salah satu penyebab paling umum dari gangguan kognitif pada lansia. Ini ditandai dengan penurunan fungsi kognitif yang progresif, termasuk gangguan memori, penurunan kemampuan berpikir, dan gangguan fungsi eksekutif. Selain Alzheimer, ada juga jenis demensia lainnya seperti demensia vaskular dan demensia Lewy body yang juga mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia.
- d. Pentingnya Kesehatan Otak: Memelihara kesehatan otak melalui pola makan sehat, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menjaga tekanan darah dan kolesterol dalam kisaran yang sehat, dapat membantu menjaga fungsi kognitif yang optimal pada lansia.
- e. Latihan Kognitif: Berbagai aktivitas yang merangsang otak, seperti teka-teki, permainan, membaca, atau belajar hal baru, dapat membantu menjaga keterampilan kognitif pada lansia. Latihan kognitif ini diyakini dapat memperkuat jaringan saraf dan memperlambat penurunan fungsi kognitif.
- f. Pengelolaan Kondisi Medis: Mengelola kondisi medis tertentu seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau penyakit jantung, yang dapat memengaruhi aliran darah dan kesehatan otak, juga penting untuk menjaga fungsi kognitif yang optimal pada lansia.

Penting untuk diingat bahwa penuaan tidak selalu berarti penurunan fungsi kognitif yang signifikan. Banyak lansia tetap memiliki fungsi kognitif yang baik hingga usia lanjut. Namun, penting untuk mengenali tanda-tanda perubahan dalam fungsi kognitif dan mencari bantuan medis jika diperlukan untuk mendiagnosis dan mengelola masalah kognitif yang mungkin muncul

4. Resiliensi dan Adaptasi: Meskipun penuaan dapat membawa tantangan, banyak lansia menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, pola pikir yang positif, dan aktivitas fisik dan kognitif dapat membantu memperkuat resiliensi pada lansia.

Resiliensi dan adaptasi pada lansia menjadi topik yang semakin penting karena populasi lansia di banyak negara terus bertambah. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan, stres, atau perubahan yang tidak diinginkan dalam hidup mereka. Adaptasi adalah kemampuan untuk berubah atau menyesuaikan diri dengan lingkungan baru atau perubahan kondisi.

Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan resiliensi dan adaptasi pada lansia:

- a. Mempertahankan Kesehatan Fisik: Melakukan olahraga teratur, menjaga diet seimbang, dan menjalani pemeriksaan medis secara rutin dapat membantu menjaga kesehatan fisik. Kesehatan fisik yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh

terhadap penyakit dan membantu lansia beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia.

- b. **Pertahankan Aktivitas Sosial:** Interaksi sosial dapat meningkatkan resiliensi dengan memberikan dukungan emosional dan praktis. Lansia dapat mengikuti klub atau kelompok sosial, berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, atau menjaga hubungan dengan keluarga dan teman-teman.
- c. **Pembelajaran dan Pertumbuhan Pribadi:** Mengembangkan minat baru, belajar keterampilan baru, atau mengejar hobi dapat membantu meningkatkan resiliensi dan adaptasi pada lansia. Ini membantu menjaga pikiran tetap aktif dan terlibat, serta memberikan rasa pencapaian dan tujuan baru.
- d. **Mengatasi Perubahan Emosional:** Lansia mungkin mengalami perubahan emosional yang kompleks seiring bertambahnya usia, termasuk kesedihan, kesepian, atau kecemasan. Mengidentifikasi dan mengatasi perasaan tersebut dengan berbicara dengan profesional kesehatan mental atau bergabung dengan kelompok dukungan dapat membantu dalam proses adaptasi.
- e. **Mengembangkan Keterampilan Penyesuaian:** Melatih diri untuk menerima perubahan dan mengatasi hambatan dengan cara yang positif dapat membantu meningkatkan resiliensi. Ini melibatkan pengembangan strategi penyesuaian, seperti berpikir positif, menetapkan tujuan yang realistis, dan melihat perubahan sebagai kesempatan untuk tumbuh.

- f. Menggunakan Sumber Daya Komunitas: Memanfaatkan layanan dan sumber daya komunitas, seperti program kesehatan, pusat kebugaran untuk lansia, atau layanan transportasi, dapat membantu lansia beradaptasi dengan perubahan lingkungan mereka.
- g. Mempertahankan Rasa Humor dan Optimisme: Mempertahankan sikap yang positif dan memiliki rasa humor dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi pada lansia. Melihat sisi cerah dari situasi dan mengembangkan kemampuan untuk tertawa pada diri sendiri dapat membantu mengatasi tantangan dengan lebih baik.

Dengan memperhatikan faktor-faktor ini dan mempromosikan resiliensi serta adaptasi pada lansia, kita dapat membantu mereka menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif di tahap lanjut usia.

- 5. Peran Sosial dan Keterlibatan: Keterlibatan sosial dan pemeliharaan hubungan interpersonal yang positif dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis lansia. Aktivitas sosial seperti volunteering, pertemuan kelompok, atau menjalin hubungan dengan anggota keluarga dan teman-teman dapat membantu menjaga kesehatan mental dan emosional mereka.

Memahami perkembangan psikologis pada lansia penting untuk merancang intervensi dan dukungan yang sesuai untuk mendukung kesejahteraan mereka saat mereka memasuki tahap hidup yang baru dan menantang. Dukungan dari keluarga, teman, dan

profesional kesehatan mental sering kali sangat berarti dalam menghadapi berbagai aspek penuaan.



DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. 2005. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan I, Kebijaksanaan Program. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
2. Depkes RI. 2002. Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut. Jakarta: Depkes RI
3. James E. Birren dan K. Warner Schaie Book Handbook of the Psychology of Aging
4. Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Levinson, W., O'Muircheartaigh, C. A., & Waite, L. J. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774.
5. McCabe, M. P. (2005). The role of performance failure in the sexual problems of men and women. *Journal of Sex Research*, 42(1), 14-22.
6. Palacios-Ceña, D., Castellote-Caballero, Y., Puertas-Martín, V., & Lázaro-Navas, I. (2015). Sexual satisfaction in the elderly Spanish population: A descriptive study. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(7), 1612-1620.
7. Rahmah, dkk. 2022. Kesehatan Reproduksi Lansia buku Ajar. PT Inovasi Pratama Internasional (IPI).
8. Sumiati, dkk. 2012. Pemanfaatan posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda Tahun 2012. Artikel Penelitian. Samarinda: Universitas Mulawarman.

9. Smith, K. P., & Christakis, N. A. (2008). Social networks and health. *Annual Review of Sociology*, 34, 405-429.
10. Wijayanti, 2008. Hubungan kondisi fisik RTT lansia terhadap kondisi social lansia di RW 3 RT 5 Kelurahan Tegalsari Kecamatan Tegalsari. *Enclosure*. Vol. 7, no. 1
11. Zimmer, Z., & House, J. S. (2003). Education, income, and functional limitation transitions among American adults: Contrasting onset and progression. *International Journal of Epidemiology*, 32(6), 1089-1097

~oOo~

TENTANG PENULIS



Yohana Djurumana S.Tr.Keb.,M.Kes, merupakan dosen pengajar pada program studi S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Kristen Indonesia Maluku. Lahir pada tgl 27 Januari 1992. Jenjang akademik penulis dimulai dengan menempuh program studi D-III Kebidanan di STikes Maranatha Kupang, kemudian dilanjutkan dengan Program studi Sarjana Terapan Kebidanan di STikes Insan Unggul Surabaya. Setelah lulus penulis melanjutkan program magister di Universitas Airlangga Surabaya (UNAIR). Karir penulis dimulai pada tahun 2022 sampai saat ini sebagai staf dosen pengajar mata kuliah Kesehatan Ibu dan Anak – Kesehatan Reproduksi di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Kristen Indonesia Maluku.



Trixie Leunupun, S.KM.,M.Gz merupakan dosen pengajar pada program studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Kristen Indonesia Maluku (UKIM). Penulis lahir di Ambon 23 September 1995. Jenjang Akademik Penulis pertama dimulai dengan menempuh program Strata 1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Kristen Indonesia Maluku. Setelah lulus, kemudian penulis melanjutkan program magister pada Universitas Diponegoro Semarang (UNDIP). Penulis mulai berkarir sejak tahun 2022 hingga tahun buku ini terbit. Penulis mengajar pada mata kuliah ilmu gizi dasar dan penilaian status gizi.



Chendy Sofianty Pelatta, SKM, M.Epid, merupakan dosen pengajar pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Kristen Indonesia Maluku. Lahir di Ambon, 23 Februari 1993. Jenjang akademik penulis dimulai dengan menempuh Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat peminatan Epidemiologi di Fakultas Kesehatan Universitas Kristen Indonesia Maluku. Kemudian setelah lulus penulis melanjutkan Program S2 Pascasarjana pada Fakultas Kedokteran, Program Studi Epidemiologi dan Biostatistik di Universitas Padjajaran Bandung. Karir Penulis di mulai pada tahun 2019 sampai saat ini sebagai staf dosen pengajar pada program studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku.



Dyan Theofilia Papilaya, S.Psi, lahir di Ambon, 23 Agustus 1997. Penulis memulai pendidikan dengan menempuh program S1 Psikologi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan lulus pada tahun 2021. Saat ini penulis sedang menempuh pendidikan program S2 Sains Psikologi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan mengambil bidang peminatan Psikologi Perkembangan yang berfokus mempelajari tentang perkembangan manusia sepanjang rentang kehidupan dari masa prenatal sampai dengan usia lanjut.



Ni Luh Diah Ayu Sita Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep lahir di Kota Malang, 21 Nopember 1983. Telah menyelesaikan studi Diploma 3 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang, serta melanjutkan pendidikan Sarjana, Profesi Ners, dan Magister Keperawatan dengan Peminatan Kegawatdaruratan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Saat ini penulis tercatat sebagai dosen Departemen Keperawatan Kegawatdaruratan dan Kritis serta Keperawatan Maternitas di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes Kepanjen). Pengalaman melaksanakan tridarma perguruan tinggi dengan peminatan sesuai dengan departemen yang diampu mendukung penulis dalam berkontribusi dalam penulisan buku pendamping tentang kesehatan reproduksi.



Fenska Narly Makualaina, S.Kep.,MH.Kes. lahir di Wahai pada 17 Juni 1993. Riwayat pendidikan S1 Keperawatan di Universitas Kristen Satya Wacana lulus pada tahun 2016, melanjutkan pendidikan S2 Ilmu Hukum Konsentrasi Hukum Kesehatan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan lulus pada tahun 2020. Saat ini bekerja sebagai dosen di Prodi Keperawatan STIKES Jayapura, mata kuliah yang diampu antara lain konsep berpikir kritis, keperawatan jiwa, konsep dasar keperawatan, keperawatan HIV AIDS, dan Penyakit ilmu tropis.



Fathia Fakhri Inayatissaid, S.Kep., Ns., M.Kep, kelahiran Malang, 18 Januari 1991. Penulis merupakan dosen Pengajar pada Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayapura. Memulai pendidikan dengan menempuh Program S1 Keperawatan sekaligus program Profesi Ners di Universitas Cenderawasih (UNCEN). Penulis menyelesaikan Program Magister Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dengan bidang keilmuan Maternitas pada tahun 2019. Dan memulai karir sejak 2019 hingga tahun buku ini terbit. Saat ini penulis masih mengajar mata kuliah Maternitas, Komunikasi Terapeutik, dan Kebutuhan dasar Manusia, serta membimbing mahasiswa Ners departemen Maternitas dan Jiwa.



Crystin Evangelin Watunglawar, M.Kes, lahir di Abepura pada 30 November 1995. Penulis memulai pendidikan di Universitas Cenderawasih, Fakultas Kedokteran, Jurusan Ilmu Keperawatan pada tahun 2012 dan menyelesaikan pada tahun 2016, kemudian melanjutkan profesi ners dan menyelesaikan pada tahun 2017. Tahun 2018 penulis melanjutkan program magister Kesehatan masyarakat di Universitas Cenderawasih dan menyelesaikannya pada tahun 2020. Sejak 2022 bekerja sebagai dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayapura dan mengampu mata kuliah keperawatan gerontik, keperawatan komunitas, keperawatan keluarga.



Lisse Pattipeiluhu, S.Pd., M.Pd lahir di Ambon, 05 Maret 1992. Saat ini penulis berkerja sebagai dosen tetap di Universitas Kristen Indonesia Maluku. Penulis menempuh sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura (lulus 2015), dan kemudian melanjutkan pendidikan Magister di Universitas Negeri Surabaya (lulus 2018) dan meraih gelas M.Pd. Penulis gemar menulis cerpen, puisi, naskah teater, dan lain-lain. Selain menempuh pendidikan formal penulis tergabung dalam Sanggar Batu Karang dengan aktivitas menampilkan seni teater. Aktivitas penulis saat ini adalah mengajar pada jenjang sarjana, pelatih tari, dan teater di beberapa jenjang sekolah.



Hery Jotlely, S.Sos.,S.Kep.,M.Kes lahir di Riring 24 Mei 1963 adalah tenaga pengajar pada Universitas Kristen Indonesia Maluku. Penulis menyelesaikan studi magister Administrasi RS pada Universitas Airlangga, penulis memiliki pengalaman berorganisasi menjadi ketua Korwil VI PPNI Maluku-Maluku utara tahun 2021-2026, Ketua PPNI wilayah Maluku 2022-2027, Anggota tim kendali Mutu, biaya BPJS cabang Maluku dan anggota badan pengawasan Rumah sakit Provinsi Maluku tahun 2022 sampai saat ini. Beberapa mata kuliah yang diampuh oleh penulis yaitu manajemen pemasaran, organisasi dan manajemen pelayanan kesehatan, perilaku konsumen.



Pollan Versilia Wuritimur SKM, M.K.M Lahir kota ambon, 24 april 1995. adalah tenaga pengajar pada Universitas Kristen Indonesia Maluku. Penulis menyelesaikan studi S1 kesehatan masyarakat di ukim, dan melanjutkan studi S2 di sekolah pascasarjana universitas diponegoro jurusan Epidemiogi. Di Univeristas Kristen Indonesia Maluku penulis memulai berkarir sejak tahun 2022 hingga tahun buku ini terbit, salah satu mata kuliah yang diampuh oleh penulis yaitu epidemiologi kesehatan reproduksi.



Minnalia Soakakone SKM. M.K.M, merupakan dosen program studi S1 kesehatan masyarakat di Universitas Kristen Indonesia Maluku. lahir di Masohi 31 Januari 1993. Jenjang akademik penulis, dimulai dengan menempuh Program strata satu Kesehatan masyarakat di Universitas Kristen Indonesia Maluku. Setelah lulus, penulis menyelesaikan program Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang (UNDIP), mengambil peminatan Administrasi kebijakan kesehatan. Di Univeristas Kristen Indonesia Maluku penulis memulai berkarir sejak tahun 2022 hingga tahun buku ini terbit, beberapa mata kuliah yang diampuh oleh penulis yaitu Manajemen SDM kesehatan, Analisis kebijakan kesehatan, organisasi dan manajemen pelayanan kesehatan, Ekonomi dan pembiayaan kesehatan



Suyanti Tukiman, S.KM., M.Kes Lahir di Banda, 04 Juli 1990. Adalah seorang tenaga pengajar pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Maluku Husada. Penulis menyelesaikan studi Program Sarjana (S1) Jurusan Epidemiologi dan Program Magister Jurusan Epidemiologi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar. Di STIKes Maluku Husada penulis memulai karir sejak Oktober tahun 2018 hingga tahun buku ini terbit. Salah satu mata kuliah yang diampuh oleh penulis yaitu Epidemiologi Kesehatan Reproduksi.



Rahma Tunny, S.Gz., M.Kes lahir di Negeri Lima, 22 Juni 1977 adalah tenaga pengajar pada STIKes Maluku Husada. Penulis menyelesaikan Pendidikan Diploma III di Poltekkes kesehatan Maluku dan melanjutkan pendidikan S1 di Prodi Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin Makassar (lulus tahun 2010). Kemudian penulis melanjutkan pendidikan S2 di Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga (lulus tahun 2019). Di STIKes Maluku Husada penulis memulai karir sejak tahun 2011 hingga tahun buku ini terbit. Salah satu mata kuliah yang diampuh oleh penulis yaitu Penilaian Status Gizi.



Amelia Niwele lahir di Taniwel, pada tanggal 11 Maret 1991, Putri terakhir dari 6 bersaudara. Pasangan Philipus Niwele dan Sarah Agusteen. Menjadi Mahasiswa Strata dua (S2) di Universitas Negeri Gorontalo, dengan nomor Registrasi 750 615 002 pada program pasca sarjana pendidikan fisika, angkatan 2015. Alamat Desa Taniwel, Kecamatan Taniwel, Kabupaten Seram Bagian Barat, Provinsi Maluku. Mengawali pendidikan formal di SD Kristen Taniwel, Kec.Taniwel pada tahun 1998. Setelah tamat SD, penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Taniwel pada tahun 2003. Pada tahun 2007, penulis melanjutkan ke SMA Negeri 1 Taniwel dan penulis termasuk peserta Ujian Nasional yang berhasil mengikuti Ujian Nasional. Kemudian pada tahun 2009 penulis masuk di perguruan tinggi Universitas Pattimura, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi studi Pendidikan Fisika dan wisuda S1 pada tahun 2014. Selanjutnya setelah wisuda S1 pada tahun 2015, penulis melanjutkan studi di S2 Pendidikan Fisika, Pasca Sarjana, Universitas Negeri Gorontalo.

KESEHATAN REPRODUKSI LANSIA

Buku ini merupakan panduan komprehensif yang menggali isu-isu kesehatan reproduksi pada populasi lansia. Dengan populasi lansia yang terus bertambah di seluruh dunia, pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan reproduksi pada tahap lanjut kehidupan menjadi semakin penting. Penulis memulai dengan merinci perubahan fisiologis yang terjadi pada sistem reproduksi lansia, menggambarkan bagaimana perubahan hormon dan organ tubuh dapat mempengaruhi fungsi reproduksi. Mereka juga menyoroti aspek psikologis dan sosial dari kesehatan reproduksi pada lansia, termasuk dampaknya terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan emosional. Buku ini tidak hanya membahas tantangan dan masalah kesehatan reproduksi yang umum pada lansia, tetapi juga memberikan wawasan tentang solusi dan strategi pengelolaannya. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti perawatan medis, gaya hidup sehat, dan dukungan sosial, pembaca diberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami dan mengatasi berbagai masalah kesehatan reproduksi pada tahap lanjut kehidupan. Ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami dan didukung oleh penelitian terkini dalam bidang kesehatan reproduksi dan geriatri, buku ini menjadi sumber daya yang berharga bagi profesional kesehatan, peneliti, dan individu lansia serta keluarga mereka. Dengan fokus pada pemahaman yang mendalam dan solusi yang praktis, buku ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan kesehatan reproduksi pada lansia.



CV Peduli Literasi



www.peduliterasi.com



[peduli_literasi](https://www.facebook.com/peduli_literasi)



[peduli_literasi](https://www.instagram.com/peduli_literasi)



[085243084594](https://wa.me/085243084594)

ISBN 978-623-10-0910-4



9 786231

009104