

Ni Made Dwi Ayu Martini
IGAA Sherlyna Prihandhani
Luh Putu Dea Nanda Novi Aristya
Ni Luh Gita Sundari Dewi

Ni Luh Putu Pita Dewi
Ni Luh Putu Aprilliani
Kadek Subaskara Subayu Angkasa



“MUDA BERKELANA, TUA MENJADI SEHAT”

- LANSIA AKTIF DAN TANGGUH BERSAMA GROLASIF -



“MUDA BERKELANA, TUA MENJADI SEHAT”

**LANZIA AKTIF DAN TANGGUH BERSAMA
GROLASIF**

PENULIS

**Ni Made Dwi Ayu Martini
IGAA Sherlyna Prihandhani
Luh Putu Dea Nanda Novi Aristya
Ni Luh Gita Sundari Dewi
Ni Luh Putu Pita Dewi
Ni Luh Putu Apriliani
Kadek Subaskara Subayu Angkasa**



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

“MUDA BERKELANA, TUA MENJADI SEHAT”

LANSIA AKTIF DAN TANGGUH BERSAMA GROLASIF

**Ni Made Dwi Ayu Martini
IGAA Sherlyna Prihandhani
Luh Putu Dea Nanda Novi Aristya
Ni Luh Gita Sundari Dewi
Ni Luh Putu Pita Dewi
Ni Luh Putu Apriliani
Kadek Subaskara Subayu Angkasa**

**TATA LETAK:
Wahyuni Putri Adeningsi**

**DESAIN SAMPUL:
Rachmadiansyah**

**SUMBER:
www.tdjpublisher.com**

**ISBN:
978-634-7051-37-0**

**CETAKAN PERTAMA:
Januari 2025**

**UKURAN:
ii + 98 Hal; 15,5 cm x 23 cm**

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

**ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER**

**Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com
Telepon: 0380-8436618/081220051382**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur selalu kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena segala rahmat dan karunia-Nya kami mampu menyelesaikan buku dengan berjudul “Muda Berkelana, Tua Menjadi Sehat”, Lansia Aktif dan Tangguh Bersama GROLASIF. Buku ini disusun untuk memberikan panduan dan wawasan kepada pembaca mengenai Program Inovasi “GROLASIF” selama kegiatan magang gerontik, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan persepektif baru.

Buku ini berisikan tentang hasil temuan kami dalam menerapkan program inovasi yang telah kami cetuskan dan telah terlaksana. Didalam buku ini, kami sadar bahwa kami tidak akan bisa menyelesaikannya tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Mereka telah menyumbangkan tenaganya dalam penyusunan buku ini sehingga dapat terbit seperti sekarang. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa serta kepada STIKES Bina Usaha Bali.

Kami menyadari, bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan buku ini di masa mendatang.

Yogyakarta,

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
LANSIA DAN KEPERAWATAN GERONTIK.....	1
Lansia Usia Lanjut.....	2
Masalah yang dihadapi Lansia	7
Perawatan Masalah Lansia	11
Keperawatan Gerontik.....	14
GROLASIF.....	18
Penuaan Muskuloskeletal	19
Manifestasi Muskuloskeletal.....	24
Kekuatan Otot pada Lansia	28
Pengukuran Otot.....	31
GROLASIF “Gerakan dan Relaksasi Otot Lansia Progresif”35	
MENGENAL BPSTW ABIYOSO.....	56
BPSTW Abiyoso	57
Menyoroti Kegiatan BPSTW Abiyoso.....	65
Mengulik Keunikan Wisma.....	68
SELAYANG AKSA	71
DAFTAR PUSTAKA.....	91

LANSIA DAN KEPERAWATAN GERONTIK

(01)

Lansia Usia Lanjut

" Penuaan bukanlah kehilangan masa muda, tetapi tahap baru kesempatan dan kekuatan."

— Alice Walker.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, menyebutkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Seseorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami beberapa perubahan, meliputi penurunan kondisi fisik yang membuat lansia semakin rentan terhadap penyakit (Putri, 2017).

Perubahan lainnya yang dapat terjadi pada lansia yaitu perubahan potensial seksual, dimana faktor usia tidak menghilangkan kebutuhan dangairah seks secara bermakna (signifikan), perubahan produktivitas, dan identitas yang sering dikaitkan dengan pekerjaan, dan perubahan dalam peran sosial di Masyarakat yang dipengaruhi oleh interaksi sosialnya. Perubahan – perubahan tersebut akan mempengaruhi kesehatan psikososial lansia (Putri, 2017).

Menurut J.W. Samtrock, terdapat dua pandangan terhadap definisi dari lanjut usia atau lansia yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Menurut pandangan orang barat, lansia adalah seseorang yang sudah berumur 65 tahun ke atas, dimana batas usia ini akan membedakan kategori orang dewasa dengan seseorang yang sudah memasuki usia lanjut (Susetyaning et al., 2023).

Sedangkan menurut pandangan orang Indonesia, lansia adalah seseorang yang berumur lebih dari 60 tahun. Di Indonesia,