

◆ PARANOID

Paranoid merupakan perasaan curiga yang berlebihan. Paranoid juga dapat terjadi pada lansia. Lansia terkadang merasa:

- ⇒ ada yang mengancam mereka
- ⇒ ada yang membicarakan atau sedang berkomplot melukainya
- ⇒ Perasaan curiga dan memusuhi anggota lainnya tanpa ada alasan yang jelas

◆ DEMENSIA

Demensia sering terjadi pada lansia, dengan gejala-gejala:

- ⇒ Sering lupa dengan kejadian-kejadian yang dialami. Dalam keadaan yang lebih berat dapat lupa dengan nama sendiri dan keluarganya.
- ⇒ Mengabaikan kebersihan diri
- ⇒ Sering mengulang-ulang kata atau pertanyaan
- ⇒ Sering lupa waktu dan tempat
- ⇒ Sifat dan perilaku berubah menjadi keras kepala dan cepat marah



PEMELIHARAAN KESEHATAN JIWA MENGHADAPI MASA LANSIA

- ◆ **Mensyukuri dan menyadari** bahwa masa lansia merupakan proses alamiah yang dialami setiap orang
- ◆ **Tetap melakukan kegiatan yang produktif** yang dapat mendorong dan merangsang semangat hidup (meningkatkan emosi dan pikiran yang positif)
- ◆ **Ikut serta kegiatan sesama lansia** yang merupakan wahana sosialisasi dan berbagi pengalaman
- ◆ **Tidak menarik diri dalam kegiatan sosial.** Selalu menjalin komunikasi dengan pasangan dan keluarga dalam menghadapi masa lansia
- ◆ **Konsultasi dengan tenaga kesehatan,** psikiater atau psikolog jika ditemukan tanda-tanda gangguan jiwa.

INFO SOEROJO



KJ.02.11/2022



KESEHATAN JIWA PADA LANSIA



PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT SOEROJO HOSPITAL

JALAN JEND. AHMAD YANI 169 MAGELANG
KODE POS 56115 TROMOL POS 5
TELEPON (0293) 363601, FAKSIMILE (0293) 365183
WEBSITE : WWW.SOEROJOHOSPITAL.CO.ID
EMAIL : ADMIN@SOEROJOHOSPITAL.CO.ID



Proses menua dan menjadi lanjut usia (**Lansia**) merupakan proses alami yang disertai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial serta saling berinteraksi satu sama lain.

Proses menjadi lanjut usia tidak dapat dihindari. Bagi setiap orang yang sedang mengalami proses perkembangan menjadi lansia perlu memahami segala perubahan yang terjadi.



Batasan usia Lansia menurut WHO (*World Health Organization*), meliputi:

- Usia pertengahan : 45—59 tahun
- Lanjut usia : 60—74 tahun
- Lanjut usia tua : 75—90 tahun
- Usia sangat tua : di atas 90 tahun

Kesehatan jiwa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam proses penuaan. Bagi sebagian orang, menjadi lansia adalah salah satu hal yang tidak diinginkan. Keadaan tersebut tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan jiwa lansia.

Masalah kesehatan jiwa pada lansia :

♦ STRES

Proses menjadi lansia merupakan proses perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memicu terjadinya stres.

Stres pada lansia dapat disebabkan oleh:

1. Kondisi fisik yang mulai menurun
2. Kondisi psikologis, seperti adanya ketakutan (takut merepotkan anak, takut ditinggalkan pasangan, takut tidak tidak diberdayakan lagi, dan lain-lain), dan cara pandang yang sempit tentang perubahan hidup.
3. Keluarga yang kurang perhatian terhadap kondisi lansia
4. Kondisi lingkungan yang berubah. Hal ini dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain seperti, beberapa teman sudah tidak ada (meninggal), perubahan status dan peran sosial di masyarakat.



♦ GANGGUAN CEMAS

Gangguan cemas yang dapat terjadi pada lansia, seperti:

- perasaan khawatir yang berlebihan terhadap kejadian yang terjadi
- Sulit tidur sepanjang malam
- Rasa tegang dan lekas marah
- Sering membayangkan hal-hal yang menakutkan
- Sering mengeluh gejala fisik yang ringan dan takut akan penyakit yang berat seperti kanker, jantung, dan lain-lain yang sebenarnya tidak dideritanya

♦ DEPRESI

Sejalan bertambahnya usia seseorang, maka kecenderungan mengalami depresi juga meningkat. Gangguan depresi pada lansia dapat terjadi dengan berbagai gejala, seperti sulit tidur, nyeri otot dan sendi. gangguan cemas, kurang nafsu makan, dan bahkan ada kecenderungan untuk bunuh diri.