

# Kehidupan Lansia Modern di Era Teknologi yang Serba Canggih

Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan

Apa yang dimaksud lansia menurut WHO?

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada empat tahapan yaitu

- 1) Usia pertengahan (middle age) usia 45-59 tahun.
- 2) Lanjut usia (elderly) **usia 60-74 tahun.**
- 3) Lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun.
- 4) Usia sangat tua (very old) usia > 90 tahun.

Apa saja ciri ciri lansia?

## Ciri-Ciri Perubahan Fisik Pada Lansia

- Perubahan pada sistem pernafasan.
- Perubahan pada pendengaran.
- Perubahan pada penglihatan.
- Perubahan pada indera pengecap, pembau dan peraba.
- Perubahan pada sistem syaraf.
- Gangguan pada sistem jantung.
- Gangguan sistem kemih.
- Gangguan pada sistem endokrin/metabolik.

Apakah yang dimaksud dengan lansia dan menua?

**Lansia** merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. **Menua** merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Apa saja Tipe lansia?

Selain itu **tipe lansia** yaitu **tipe** konstruktif, **tipe** optimis, **tipe** dependen (ketergantungan), **tipe** militan dan serius, **tipe** devensif (bertahan), **tipe** putus asa (benci terhadap dirinya) serta **tipe** pemarah/frustasi (kekecewaan karena gagal dalam melakukan sesuatu).

Apa yang di butuhkan lansia?

Beberapa bantuan medis yang umum dibutuhkan lansia seperti, **medical check up, pemeriksaan mata, pemeriksaan kaki, juga terapi motorik**. Asupan nutrisi yang tepat dan cukup akan membantu kakek dan nenek tetap aktif dan sehat

Apa saja perubahan psikologis pada lansia?

Perubahan mental pada lansia menurut Bandriyah (2009) lansia akan **mudah curiga, bertambah pelit dan egois**. Sikap umum yang terjadi pada lansia yaitu keinginan untuk berumur panjang, ingin berwibawa dan dihormati

### **10 Hal yang Harus Anda Perhatikan untuk Perawatan Lansia**

- Memprioritaskan keamanan **lansia**.
- Perhatikan kebutuhan nutrisi.
- Memenuhi kebutuhan lainnya.
- Membantu **lansia** untuk tetap aktif berkegiatan.
- Menerima bantuan dari orang lain.
- Memahami kondisi kesehatan **lansia**.
- Membuat jadwal dengan anggota keluarga lain.

Kegiatan apa saja supaya lansia tetap produktif?

### **Ragam pilihan aktivitas untuk lansia**

- Olahraga.
- Kerajinan tangan.
- Berkebun.
- Membaca dan menulis.
- Memasak.
- Menari dan bermain musik.
- Memelihara hewan.
- Menjadi relawan.

Teknologi kesehatan dan lansia, ke depannya menjadi sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Saat ini, kesehatan digital telah menjadi komponen penting perawatan kesehatan, dengan munculnya platform kesehatan digital berdasarkan teknologi terbaru. Teknologi informasi dan komunikasi memiliki kemampuan dan kekuatan untuk memfasilitasi pemberian perawatan berkualitas secara efektif dan efisien.

Dunia berada pada populasi menua dengan total proporsi 7% dari total penduduk dan diperkirakan akan mencapai 2 milyar pada 2050. Pada tahun tersebut diperkirakan 33 negara akan memiliki lansia lebih dari 10 juta orang, dimana 22 negara merupakan negara berkembang. Demikian pula di Indonesia, proporsi penduduk lansia pada 2020 sebesar 10% dan diperkirakan pada 2045 akan mencapai seperlima dari penduduk dunia. Salah satu tantangan lansia adalah jaminan dan fasilitas kesehatan yang memadai. Lingkungan yang mendukung penting diciptakan agar penduduk lansia dapat beraktivitas dengan baik. Para lansia (hampir 85%) lebih memilih untuk mendapatkan perawatan di rumah daripada di fasilitas kesehatan. Hal tersebut dikaitkan dengan depresi, isolasi sosial, dan ketergantungan lebih besar dalam perawatan diri.

Penerapan Teknologi Rumah Cerdas (*Smart Home Technology*) untuk perawatan kesehatan jarak jauh telah menggeser paradigma. Namun, evaluasi berbasis bukti, menyeluruh, dan sistematis tetap diperlukan untuk menunjukkan pencapaian hasil teknologi dengan pencapaian hasil perawatan klinis. Kemudahan penggunaan teknologi tergantung pada usia, jenis kelamin, keadaan, dan waktu penggunaan. Orang berusia di atas 65 tahun umumnya menggunakan lebih sedikit teknologi terbaru. Orang yang lebih tua, kurang berpendidikan, kurang makmur, serta para penyandang disabilitas, tampaknya lebih jarang menggunakannya.

Robot bantu telah digunakan untuk menggerakkan kursi roda, kontrol anggota tubuh palsu, dan sistem otomasi rumah. Kesiapan teknologi untuk rumah pintar dan teknologi pemantauan kesehatan rumah terus berkembang. Teknologi rumah pintar untuk lansia perlu secara khusus mencakup keselamatan, kesehatan, aktivitas fisik, keterlibatan sosial, dan waktu luang. Kunci pintar, pencahayaan pintar, aplikasi dan gadget untuk hiburan dan komunikasi, sensor gerak dan peringatan, perangkat berkemampuan audio, pengingat pengobatan dan alat kesehatan berkemampuan teknologi lainnya merupakan pendukung rumah pintar.

Robot untuk rehabilitasi geriatri akan menghasilkan peningkatan kognisi. Meledaknya populasi lansia di negara – negara kaya mengakibatkan peningkatan jumlah penurunan kognitif terkait usia. Robot semakin banyak digunakan dalam rehabilitasi saraf. Perangkat ini dapat membantu gerakan ekstremitas atas atau bawah dan pembelajaran ulang motorik, mengembangkan propriocepsi, fungsi kognitif, dan perhatian. Penekanannya adalah pada repetisi tinggi, terapi interaktif dan personal.

Toilet pintar cenderung memainkan peran yang semakin penting di rumah pintar. Kadar gula dalam urin, berat badan, suhu, dan kadar hormon terdeteksi dan data tersebut dikirim secara otomatis ke komputer dan dokter. Perubahan aliran urin dapat

mengindikasikan masalah prostat atau kandung kemih. Tempat duduk toilet yang dikembangkan oleh Rochester Institute of Technology memiliki sensor untuk mengukur tingkat oksigenasi darah, detak jantung, dan tekanan darah. Analisis otomatis dari kotoran manusia dapat bermanfaat mendeteksi penanda berbagai penyakit. Toilet juga dapat mengukur jumlah sel darah putih dan jenis protein dalam urin.

Demikian pula teknologi cermin pintar sekarang digunakan untuk memprediksi dan memantau kesehatan dan penyakit. Kombinasi perangkat keras dan perangkat lunak cerdas dapat mengidentifikasi perubahan fisik dan penampilan yang halus namun relevan secara klinis. Cermin pintar dapat merekam dan mengevaluasi posisi dan gerakan tubuh untuk mengidentifikasi masalah postur dan gerakan, serta menawarkan umpan balik untuk tindakan korektif. Perangkat ini menyematkan sensor multimodal, yaitu beberapa kamera, deteksi gerakan, laser, mikrofon, speaker, serta perangkat lunak berbasis kecerdasan buatan (AI) yang memastikan komunikasi dengan berbagai sumber data, menghubungkannya ke produk pintar lainnya, dan cloud. Hal ini memungkinkan pengukuran fisiologis non-invasif yang tidak mengganggu, menciptakan kemampuan interaktif berdasarkan pelacakan dan pengenalan gerakan.

Mengintip ke masa depan dengan ekosistem terbuka, standar keamanan yang lebih baik, dan peluncuran 5G bisa menjadi kombinasi unggul untuk mendorong rumah pintar menjadi arus utama. Mempertahankan mobilitas merupakan hal mendasar untuk kehidupan mandiri dan kualitas hidup lansia. Teknologi bantuan dalam perawatan dan rehabilitasi geriatri akan mencakup penggunaan robot dan telehealth. Menjadi lebih bugar, aktif, *mobile*, aman, terhubung, dan mandiri dengan kualitas hidup prima akan menjadi mantra baru. Menghindari 'menjadi tua' bahkan akan dianggap sebagai pilihan. Popularitas rumah pintar bergantung pada pemahaman siapa yang akan menggunakan dan bagaimana hal tersebut akan membantu mereka. Teknologi harus dilihat sebagai alat untuk mencapai tujuan, bukan tujuan itu sendiri.

Perkembangan teknologi di zaman ini sangatlah pesat berdampak pada setiap aspek kehidupan. Dampak ini mempengaruhi semua manusia dari yang tua sampai muda, dan tidak memandang dari latar belakang pekerjaan maupun pendidikan. Bagi mereka generasi milenial ini tidak menjadi masalah dalam perkembangan teknologi, tetapi bagi lansia ini sangat bermasalah. Riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2016 mengalami peningkatan dibandingkan 2014 ( APJII, 2016), pada tahun 2014 pengguna internet mencapai 88,1 juta pengguna dan di tahun 2016 jumlah pengguna internet meningkat menjadi 132,7 juta pengguna, dan di kalangan lansia (di atas 55 tahun) hanya berjumlah 2%.

Negara kita sendiri yang masih berkembang saja sudah banyak rakyat yang menggunakannya teknologi dan sebagai dampak meningkatnya kesejahteraan

masyarakat, sebagai contoh penggunaan teknologi pada saat ini adalah banyak orang dengan mudah mengakses internet melalui telepon genggam, komputer, laptop. Dilansir dari Kementerian Komunikasi dan Informatika, sejarah internet Indonesia dimulai pada awal tahun 1990an. Hal ini sangat mengejutkan bagi budaya di Indonesia jika dibandingkan dengan negara maju lainnya. Sebagai contoh, banyak lansia yang ada di Indonesia di saat mereka masih muda tidak memiliki telepon kabel, tetapi sekarang mereka bisa mendapatkannya dengan mudah, tidak demikian lansia di negara maju karena fasilitas yang lebih baik, mereka mungkin sudah memiliki akses telepon kabel di masa lalu, sehingga ketika teknologi semakin canggih mereka sudah mendapatkan pengalaman baru tersebut.

Salah satu penyebab tertinggalnya teknologi bagi lansia adalah ketimpangan antar generasi yang timbul karena kurangnya keahlian untuk mengakses berbagai macam informasi melalui teknologi digital (Hope, Schwaba, dan Piper, 2014). Oleh karena itu, kalangan lansia cenderung mengalami gagap teknologi yang lebih besar dibandingkan dengan generasi remaja ketika berhadapan dengan cepatnya perkembangan teknologi komunikasi. Kondisi ini dapat menimbulkan hal negatif di tingkat personal maupun yang lebih luas. Ditingkat personal, lansia akan merasa tertinggal dari perkembangan teknologi moderen di dunia. Keadaan ini dapat memunculkan hal negatif, seperti menurunnya partisipasi dalam lingkungan pekerjaan yang akhirnya menciptakan permasalahan finansial bagi lansia ( Riggs dalam Khvorostianov, Elias, dan Nimrod, 2011).

Ternyata teknologi juga penting untuk mendorong lansia hidup lebih sehat, karena cepatnya akses dari internet para lansia bisa mengetahui informasi tentang hidup sehat. Menurut Spesialis Gizi Klinik Mayapada Hospital dr.arti indira ,Mgizi ,SpGk mengatakan setiap telepon genggam pasti ada aplikasi kesehatan misalnya pedometer untuk mengukur langkah jalan. Selain itu, aplikasi ini juga bisa untuk menghitung jumlah kalori yang dihabiskan setelah olahraga fisik. Dan kebutuhan lansia lebih rendah dari orang dewasa masing-masing sebesar 1900 sampai 1500 kilo kalori, maka dari itu banyak lansia yang sering lemas karna kurangnya gizi, gizi juga harus seimbang karena mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Dengan ini para lansia bisa memperlambat proses penuan, karena internet banyak sekali yang bisa di pelajari. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hambatan yang membuat lansia kesulitan menggunakan media sosial. Hambatan intrapersonal, struktural dan fungsional dirasakan oleh informan dalam penelitian ini, informan mengetengahkan faktor sosial untuk mengatasi hambatan intrapersonal. Secara keseluruhan, solusi untuk mengatasi hambatan itu muncul karena perspektif kebutuhan menggunakan teknologi dari dalam diri lansia. Dengan perspektif ini, penggunaan teknologi dipandang sebagai suatu keharusan bagi lansia, sehingga lansia dapat mengikuti perkembangan teknologi komunikasi dan pada akhirnya mampu berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.

Jadi perlunya dilakukan program pengenalan dan penggunaan teknologi ini kepada para lansia. Program ini dipandang perlu karena hambatan intrapersonal, seperti malas atau takut dalam hal baru atau menggunakan teknologi baru, ini adalah awal hambatannya yang

dirasakan lansia. Pemerintah melalui pihak pihak terkait dapat memprogram inindalam bentuk literasi media digital pada lansia dan masyarakat umum di seluruh kawasan Indonesia. Pelatihan terhadap generani muda itu sangat penting untuk dilakukan, dikhawatirkan munculnya dapat diminimalisir kondisi dengan keberadaan mereka. Oleh karena itu, literasi media digital menjadi prasyarat mutlak bagi lansia untuk dapat berpartisipasi secara efektif dalam masyarakat kontemporer. Selain itu, teknologi internet murah sangat dibutuhkan, sehingga terjangkau secara ekonomi oleh masyarakat dari seluruh rakyat Indonesia.

Referensi :

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.mutupelayanan.kesehatan.net>

Nama : Lisa Watun Hasanah  
Nim : 21.100.0057  
Semester: 4  
Prodi : kesehatan masyarakat  
Universitas : Cahaya Bangsa