

Fitriana Putri Utami, S.KM., M.Kes.  
Dedik Sulistiawan, S.KM., MPH.  
Nur Syariningsih Syam, S.KM., M.Kes.

🌸 Modul Edukasi 🌸

# MENGOPTIMALKAN PERAN IBU DALAM MEWUJUDKAN REMAJA DAN LANSIA TANGGUH



**MODUL EDUKASI  
MENGOPTIMALKAN PERAN IBU  
DALAM MEWUJUDKAN REMAJA  
DAN LANSIA TANGGUH**

Tim Penyusun:

Fitriana Putri Utami, S.KM., M.Kes.

Dedik Sulistiawan, S.KM., MPH

Nur Syariningsih Syam, S.KM., M.Kes



Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2021

---

# **MODUL EDUKASI MENGOPTIMALKAN PERAN IBU DALAM MEWUJUDKAN REMAJA DAN LANSIA TANGGUH**

vi + 76 hlm.; 14 x 20 cm

---

**ISBN: 978-623-316-232-6**

**Penulis** : Fitriana Putri Utami, Dedik Sulistiawan &  
Nur Syariningsih Syam

**Tata Letak** : Uki

**Desain Sampul** : Nur Huda A

**Cetakan 1** : November 2021

Copyright © 2021 by Penerbit K-Media  
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris mau pun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

---

## **Isi di luar tanggung jawab percetakan**

Penerbit K-Media  
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018  
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.  
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
Tentang Modul Ini.....	v
Apa yang akan Didapatkan Setelah Mengikuti <i>Workshop</i> Ini?.....	vi
BAGIAN 1 MENGENAL PERGAULAN REMAJA DI ERA DIGITAL.....	1
Topik 1 Perilaku Seksual Pra-Nikah Remaja .....	2
Topik 2 Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya (NAPZA).....	7
Topik 3 Pornografi .....	10
BAGIAN 2 STRATEGI KOMUNIKASI EFEKTIF ORANG TUA-ANAK DI ERA DIGITAL .....	12
Topik 1 Bentuk Baru Kekerasan di Dunia Maya: <i>Cyberbullying</i> .....	13
Topik 2 Menciptakan Ruang Komunikasi Orang Tua dan Remaja di Era Digital .....	18
BAGIAN 3 MASALAH KESEHATAN MENTAL DAN PENYAKIT DEGENERATIF KELOMPOK LANJUT USIA .....	38
Topik 1 Kesehatan Lansia .....	39
Topik 2 Penyakit Degeneratif Pada Lansia .....	48
BAGIAN 4 SIMULASI PEMBINAAN REMAJA DAN KELOMPOK LANJUT USIA.....	64
Simulasi 1 Bijak dalam Bermedia Sosial .....	65
Simulasi 2 Cegah Adiksi Pornografi.....	68
Simulasi 3 Lansia Bercerita.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
BIODATA PENULIS .....	75

## **KATA PENGANTAR**

Ibu memiliki peran yang krusial dan merupakan sosok yang tidak bisa dihilangkan dalam keluarga. Ibu memiliki banyak peranan dan mampu melakukan banyak hal untuk kebutuhan semua anggota keluarga. Salah satu peran penting seorang ibu adalah peran ibu sebagai pelindung. Ibu sebagai pelindung mental dan emosi siap mendengarkan cerita kehidupan tiap anggota keluarganya dan memberikan masukan positif yang selalu berisi dukungan dan nasehat. Selain itu ibu juga berperan sebagai perawat keluarga, sebagai perawat ibu merupakan sosok yang paling peduli tentang kesehatan anggota keluarganya, baik kesehatan fisik maupun mental.

Peran ini akan semakin berdampak besar apabila di dalam keluarga tersebut terdapat remaja dan lansia. Oleh karena itu ibu dapat menjadi ujung tombak dalam terwujudnya Bina Keluarga Remaja (BKR) dan Bina Keluarga Lansia (BKL). Intervensi berupa edukasi mengenai bagaimana cara mengoptimalkan peran ibu dalam keluarga yang memiliki remaja dan lansia akan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengelola kesehatan fisik dan mental remaja serta lansia, dan secara umum seluruh anggota keluarga demi terwujudnya keluarga tangguh.

Tim Penyusun

## Tentang Modul Ini

Modul ini disusun sebagai media untuk memberikan pengetahuan kepada peserta *workshop* “***Penguatan Peran Ibu dalam Mewujudkan Bina Keluarga Remaja (BKR) dan Bina Keluarga Lansia (BKL) Tangguh di Desa Potorono, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, D.I Yogyakarta***”. Modul ini berisi materi edukasi tentang tips mengoptimalkan peran ibu dalam mewujudkan remaja dan lansia Tangguh.

- Bagian 1 : Mengetahui pergaulan remaja di era digital.
- Bagian 2 : Strategi komunikasi efektif orang tua-anak di era digital.
- Bagian 3 : Masalah kesehatan kesehatan fisik dan mental kelompok lanjut usia.
- Bagian 4 : Simulasi pembinaan remaja dan kelompok lanjut usia.

## Apa yang akan Didapatkan Setelah Mengikuti *Workshop* Ini?

Setelah mengikuti *workshop* ini, diharapkan peserta akan:

1. Memperoleh tambahan informasi tentang pola pergaulan remaja di era digital.
2. Memahami bagaimana cara melakukan komunikasi efektif antara orang tua-anak di era digital
3. Memiliki pengetahuan yang cukup tentang masalah kesehatan fisik dan mental kelompok lanjut usia dan bagaimana strategi pengelolaannya.
4. Memiliki keterampilan komunikasi efektif untuk menyiapkan remaja dan lansia tangguh di keluarga.

**BAGIAN 1**  
**MENGENAL PERGAULAN REMAJA**  
**DI ERA DIGITAL**



# Topik 1

## Perilaku Seksual Pra-Nikah Remaja

Durasi : 30 menit

Materi yang dijelaskan :

1. Definisi perilaku seksual pranikah
2. Faktor yang mempengaruhi remaja melakukan perilaku seksual pranikah
3. Dampak melakukan perilaku seksual pranikah

Tujuan pembelajaran:

1. Peserta memahami bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah pada remaja
2. Peserta memahami faktor penyebab terjadinya perilaku seksual pranikah pada remaja
3. Peserta memahami dampak dari adanya perilaku seksual pranikah remaja

Materi :

1. Definisi

Pengertian perilaku seksual secara umum adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan ala kelamin atau hal-hal yang berhubungan dengan perkara hubungan intim antara perempuan dan laki-laki. Hubungan seksual juga diartikan sebagai perilaku yang dilakukan sepasang individu karena adanya dorongan seksual. Sedangkan perilaku seksual pra nikah adalah kegiatan seksual yang melibatkan dua orang yang saling menyukai dan mencintai, yang dilakukan sebelum perkawinan.

Bentuk perilaku seksual pranikah pada remaja:

- a. Berpelukan: perilaku seksual berpelukan akan membuat jantung berdeggub lebih cepat dan menimbulkan rangsangan seksual pada individu.
- b. Cium kering: berupa sentuhan pipi dengan pipi, dan pipi dengan bibir. Dampaknya dapat menyebabkan imajinasi atau fantasi seksual dan dapat menimbulkan keinginan untuk melanjutkan ke aktifitas seksual lainnya yang lebih dapat dinikmati
- c. Cium basah: berupa sentuhan bibir dengan bibir. Dampaknya dapat menimbulkan sensasi seksual yang kuat dan menimbulkan dorongan seksual yang tidak terkendali, dan apabila dilakukan terus menerus akan menimbulkan perasaan ingin mengulangnya lagi.
- d. Meraba bagian tubuh sensitive. Meraba atau memegang bagian tubuh yang sensitive seperti payudara, vagina, dan penis. Dampaknya akan menimbulkan rangsangan seksual sehingga melemahkan control diri dan akal sehat, akibatnya bias melakukan aktifitas seksual selanjutnya seperti intercourse.
- e. *Petting*: keseluruhan aktifitas seksual non intercourse (hingga menempelkan alat kelamin), dampak dari petting yaitu timbulnya ketagihan.
- f. Oral seksual: oral seksual pada pria adalah ketika seseorang menggunakan bibir, mulut, dan lidahnya pada penis dan sekitarnya sedangkan pada wanita adalah melibatkan bagian sekitar vulva yaitu labia, klitoris, dan bagian dalam vagina
- g. Intercourse atau bersenggama: berupa memasukan alat kelamin pria ke alat kelamin wanita.

2. Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Perilaku Seksual Berisiko
  - a. Adanya dorongan biologis. Dorongan biologis untuk melakukan hubungan seksual merupakan insting alamiah dan berfungsi system organ reproduksi serta hormone reproduksi
  - b. Ketidakmampuan mengendalikan dorongan biologis. Kemampuan mengendalikan dorongan biologis dipengaruhi oleh nilai-nilai moral dan keimanan seseorang. Remaja yang mempunyai keimanan kuat tidak akan melakukan perilaku seksual berisiko.
  - c. kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan atau mempunyai konsep yang salah tentang kesehatan reproduksi.
  - d. adanya kesempatan untuk melakukan hubungan seksual. Hal ini dapat dipengaruhi oleh: a.) kurangnya perhatian dari orangtua, b.) pemberian fasilitas (termasuk uang) pada remaja yang berlebihan, c.) pergeseran nilai moral dan etika masyarakat, d.) kemiskinan mendorong terbukanya kesempatan bagi remaja puteri melakukan hubungan seksual pranikah.
3. Dampak Melakukan Hubungan Seksual Berisiko
  - a. Aspek medis
    - i. Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) pada usia muda  
Menurut data PKBI, 37.700 wanita mengalami KTD, 30,0% diantaranya masih berusia remaja, 27,0% belum menikah, 12,5% masih berstatus pelajar atau mahasiswa, sisanya adalah ibu rumah tangga.

ii. Aborsi

Dengan status remaja yang belum meikah maka besar kemungkinan kehamilan yang terjadi tidak dikehendaki dan aborsi merupakan salah satu alternative yang kerap diambil oleh remaja.

iii. Meningkatkan risiko kanker rahim

Hubungan seksual yang dilakukan sebelum usia 17 tahun membuat risiko terkena penyakir kanker mulut rahim menjadi empat hingga lima kali lipat lebih tinggi.

iv. Terjangkir penyakit menular seksual (PMS).

Seseorang berisiko tinggi terkena PMS jika melakukan hubungan seksual dengan erganti-ganti pasangan melalui vagina, oral, maupun anal. Bila diobati dengan benar, penyakit ini dapat menyebabkan terjadinya kemandula, kebutaan pada bayi yang baru lahir bahkan kematian. Di Indonesia PMS yang banyak ditemukan adalah gonore (GO), sifilis (raja singa), herpes kelamin, clamidia, trikomoniasis vagina, kutil kelamin, hingga HIV/AIDS.

b. Aspek sosial-psikologi

Melakukan hubungan seksual berisiko pada usia remaja dapat mengakibatkan remaja memiliki perasaan dan kecemasan tertentu sehingga mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) remaja dimasa yang akan dating. Kualitas SDM remaja adalah:

i. Kualitas mental

Kualitas mental remaja perempuan maupun laki-laki yang pernah melakukan perilaku seksual cenderung rendah bahkan memburuk. Mereka tidak memiliki

etos kerja yang tinggi bahkan disiplin karena dibayangi masa lalu. Cepat menyerah pada nasib, tidak sanggup menghadapi tantangan dan ancaman hidup, rendah diri dan tidak sanggup berkompetisi

ii. Kualitas kesehatan reproduksi

Hal ini erat kaitannya dengan dampak medis dan dapat terjadi pada remaja perempuan maupun laki-laki

iii. Kualitas keberfungsian keluarga

Bila remaja menikah dengan terpaksa akan berakibat pada kurang dipahaminya peran-peran baru yang disandangnya dalam bentuk keluarga sakinah

iv. Kualitas ekonomi keluarga

Kesiapan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga tidak akan optimal

v. Kualitas pendidikan

Remaja yang melakukan perilaku seksual berisiko sebelum menikah lalu melakukan pernikahan tentunya akan terganggu dalam hal pendidikan formal remaja tersebut

vi. Kualitas partisipasi dalam pembangunan

Karena kondisi fisik, mental, dan sosial yang kurang baik remaja yang melakukan perilaku seksual berisiko tidak akan dapat berpartisipasi dalam pembangunan.

## Topik 2

# Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya (NAPZA)

Durasi : 30 menit

Materi yang dijelaskan :

1. Definisi NAPZA
2. Dampak fisik penggunaan NAPZA
3. Dampak psikologis atau kejiwaan dan sosial penggunaan NAPZA.

Tujuan pembelajaran:

1. Peserta memahami hal yang berkaitan dengan penyalahgunaan NAPZA
2. Peserta memahami dampak fisik dari penggunaan NAPZA
3. Peserta memahami dampak psikologis / kejiwaan dan dampak sosial dari penggunaan NAPZA.

Materi :

1. Definisi

NAPZA adalah zat-zat kimiawi yang dimasukkan ke dalam tubuh manusia, baik ditelan melalui mulut, dihirup melalui hidung maupun disuntikkan melalui urat darah. Zat-zat kimia itu dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan, dan perilaku seseorang. Pemakaian terus menerus akan mengakibatkan ketergantungan fisik dan/atau psikologis. Risiko yang pasti terjadi adalah kerusakan pada sistem syaraf dan organ-organ penting lainnya seperti jantung, paru-paru, dan hati.

Sebetulnya NAPZA banyak dipakai untuk kepentingan pengobatan, misalnya menenangkan pasien atau mengurangi rasa sakit. Tetapi karena efeknya “enak” bagi pemakai, maka NAPZA kemudian dipakai secara salah, yaitu bukan untuk pengobatan tetapi untuk mendapat rasa nikmat. Hal yang termasuk penyalahgunaan NAPZA adalah:

- a. Pemakaian NAPZA yang bukan untuk tujuan pengobatan atau yang digunakan tanpa mengikuti aturan atau pengawasan dokter.
- b. Digunakan secara berkali-kali atau terus menerus.
- c. Seringkali menyebabkan ketagihan atau ketergantungan baik secara fisik/jasmani maupun psikologis.
- d. Menimbulkan gangguan pada tubuh, pikiran, perasaan dan perilaku.

Penyalahgunaan NAPZA menimbulkan perasaan enak, nikmat, senang, bahagia, tenang, dan nyaman. Tetapi perasaan enak ini hanya berlangsung sementara, yaitu selama zat bereaksi dalam tubuh. Bila pengaruhnya habis, justru pemakai merasa sakit dan tidak nyaman. Akibatnya pemakai merasa perlu menggunakannya lagi. Ini terus berulang sampai pemakai menjadi tergantung. Ketergantungan pada NAPZA inilah yang mengakibatkan berbagai dampak negatif dan berbahaya, baik secara fisik, psikologis maupun sosial.

## 2. Dampak Fisik

Organ tubuh yang paling banyak dipengaruhi adalah sistem syaraf pusat yaitu otak dan sumsum tulang belakang, dan organ lain seperti jantung, paru-paru, hati, ginjal dan panca indera. Tetapi sebenarnya penyalahgunaan NAPZA membahayakan seluruh tubuh. Sudah terlalu banyak kasus

kematian terjadi akibat pemakaian NAPZA, terutama karena pemakaian berlebih (*over dosis*) dan kematian karena AIDS (akibat pemakaian NAPZA melalui jarum suntik bersama dengan orang yang sudah terinfeksi HIV). Juga banyak remaja meninggal karena penyakit, kecelakaan dan perkelahian akibat pengaruh NAPZA.

### 3. Dampak psikologis atau kejiwaan dan sosial

Ketergantungan pada NAPZA menyebabkan orang tidak lagi dapat berpikir dan berperilaku normal. Perasaan, pikiran dan perilakunya dipengaruhi oleh zat yang dipakainya. Berbagai gangguan psikis atau kejiwaan yang sering dialami oleh mereka yang menyalahgunakan NAPZA antara lain rasa tertekan, cemas, ketakutan, ingin bunuh diri, kasar, marah, agresif, dll. Gangguan jiwa ini bisa sementara tetapi juga bisa selamanya. Gangguan psikologis yang paling jelas adalah pengguna tidak bisa mengendalikan diri untuk terus menerus menggunakan NAPZA.



# Topik 3

## Pornografi

Durasi : 30 menit

Materi yang dijelaskan :

1. Latar belakang adiksi pornografi
2. Dampak adiksi pornografi.

Tujuan pembelajaran:

1. Peserta memahami hal yang berkaitan dengan penyebab remaja menyukai pornografi
2. Peserta memahami dampak dari adiksi pornografi.

Materi :

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja akan mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya, baik perubahan fisik maupun psikis. Pada usia remaja inilah berkembang sifat, sikap dan perilaku yang selalu ingin tahu, merasakan dan ingin mencoba hal-hal baru. Memasuki masa remaja diawali dengan terjadinya kematangan organ reproduksi juga memberikan banyak perubahan pada diri remaja, termasuk terhadap minat seksual remaja. Meningkatnya minat seksual remaja tersebut mendorong remaja untuk mencari tahu hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas melalui berbagai media. Jika tidak diarahkan dan diawasi dengan benar keingintahuan remaja tersebut justru akan membawanya pada akses terhadap konten pornografi.

Indonesia menduduki peringkat ketiga sebagai negara dengan jumlah pengakses pornografi terbanyak. Survei Komisi Nasional Perlindungan Anak tahun 2010 mengungkapkan bahwa 97 persen remaja pernah menonton atau mengakses materi pornografi. Alasan remaja mengakses materi pornografi adalah karena remaja membutuhkan informasi tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan implikasi pada perilaku seksual dalam rangka menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kesadaran terhadap kesehatan. Selama ini remaja umumnya telah menempatkan media massa sebagai sumber informasi seksual yang lebih penting dibandingkan orang tua dan teman sebaya, karena media massa memberikan gambaran yang lebih baik mengenai keinginan dan kebutuhan seksualitas remaja.

Adiksi pornografi memiliki dampak terhadap perilaku anak, kesehatan serta menyebabkan kerusakan yang serius pada otak. Remaja yang terpapar pornografi cenderung melakukan perilaku menyimpang seperti masturbasi (onani), berciuman, dan berhubungan seksual. Selain itu, pornografi memiliki dampak yang serius pada otak. Pornografi mengakibatkan kerusakan pada lima bagian otak, terutama pada pre frontal corteks (bagian otak yang tepat berada di belakang dahi & otak logika). Hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan kemampuan belajar, serta berkurangnya kemampuan pengambilan keputusan.

**BAGIAN 2**  
**STRATEGI KOMUNIKASI EFEKTIF**  
**ORANG TUA-ANAK DI ERA DIGITAL**

# Topik 1

## Bentuk Baru Kekerasan di Dunia Maya: *Cyberbullying*

Durasi : 30 menit

Materi yang dijelaskan :

1. Mengenal perundungan di dunia maya (*cyberbullying*) dan bahayanya.
2. Bentuk *cyberbullying*
3. Aspek hukum *cyberbullying*,
4. Peran orang tua dalam mencegah *cyberbullying* pada remaja.

Tujuan pembelajaran:

1. Peserta memahami isu perundungan di dunia maya, mulai dari penyebab hingga bahayanya.
2. Peserta memahami bentuk-bentuk *cyberbullying*
3. Peserta memahami aspek hukum yang dapat ditegakkan dalam kasus perundungan di dunia maya.
4. Peserta memahami peran yang dapat diambil untuk mencegah terjadinya perundungan di dunia maya pada remaja.

Materi :

### **1. Mengenal Perundungan di Dunia Maya (*Cyberbullying*) dan Bahayanya.**

*Cyberbullying* umumnya didefinisikan sebagai tindakan atau perilaku agresif dan disengaja yang dilakukan oleh

sekelompok orang atau individu menggunakan bentuk kontak elektronik secara berulang kali dan dari waktu ke waktu terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya sendiri. Banyak *platform online* di mana intimidasi dapat terjadi, termasuk E-mail, blog, situs web/aplikasi jejaring sosial, game online, dan pesan teks.

Terdapat kemiripan antara *cyberbullying* dan *bullying* tradisional, tetapi beberapa fitur dari *bullying online* menghadirkan tantangan baru. Tantangan yang dimaksud adalah pelaku dapat menggertak kapan saja sepanjang hari, tanpa identitas, dan penyebarannya secara *online*. *Cyberbullying* dapat terjadi di mana saja dan tidak terbatas hanya di sekolah atau di rumah.

Beberapa riset telah meneliti efek negatif yang dapat ditimbulkan oleh *cyberbullying* pada pelaku dan korban. Korban seringkali melaporkan nilai yang lebih rendah dan masalah akademik lainnya sebagai akibat dari pengalaman tersebut. Mirip dengan *bullying* tradisional, *cyberbullying* dapat menyebabkan konsekuensi sosial, akademik, dan kesehatan yang negatif dalam jangka pendek dan panjang, baik bagi pelaku maupun target. Baik pengganggu maupun korban sering melaporkan tingkat depresi yang lebih tinggi dan harga diri yang lebih rendah. Korban berada pada risiko ide bunuh diri dan upaya bunuh diri.

## **2. Macam-macam Jenis *Cyberbullying***

Bentuk dan macam-macam tindakan *cyberbullying* sangat beragam, mulai dari mengunggah foto atau membuat postingan yang mempermalukan korban, mengolok-olok korban hingga mengakses akun jejaring sosial orang lain

untuk mengancam korban dan membuat masalah seperti ancaman melalui e-mail dan membuat situs web untuk menyebar fitnah. Motivasi pelakunya juga sangat beragam, terkadang hanya karena iseng atau sekedar main-main (bercanda), ingin mencari perhatian, ada juga karena marah, frustrasi dan ingin balas dendam. Macam-macam jenis cyberbullying dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. *Flaming* (terbakar), yaitu mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal. Istilah “flame” ini pun merujuk pada kata-kata di pesan yang berapi-api.
2. *Harassment* (gangguan), pesan-pesan yang berisi gangguan pada email, sms, maupun pesan teks di jejaring sosial dilakukan secara terus menerus.
3. *Cyberstalking*, mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang secara intens sehingga membuat ketakutan besar pada orang tersebut.
4. *Denigration* (pencemaran nama baik), yaitu proses mengumbar keburukan seseorang di internet dengan maksud merusak reputasi dan nama baik orang tersebut.
5. *Impersonation* (peniruan), berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan-pesan atau status yang tidak baik.
6. *Outing & Trickery*, yaitu outing menyebarkan rahasia orang lain, atau foto-foto pribadi orang lain, sedangkan trickery (tipu daya): membujuk seseorang dengan tipu daya agar mendapatkan rahasia atau foto pribadi orang tersebut.
7. *Exclusion* (pengeluaran): yaitu secara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari grup online.

### **3. Aspek Hukum *Cyberbullying***

Bullying di sekitar kita terkadang sering dianggap sepele dan dianggap menjadi hal yang biasa saja. Padahal, *bullying* telah banyak memakan korban. *Bullying* dikategorikan sebagai Tindakan pelanggaran hak asasi manusia yang dapat dikenakan hukuman oleh undang-undang. Sementara itu, *cyberbullying* dapat dikategorikan sebagai bentuk perluasan dari kejahatan *bullying*. Dalam hukum Indonesia, peraturan perundang-undangan yang mengatur mengenai *cyberbullying* adalah Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). Adapun beberapa regulasi terkait lainnya yaitu:

- ✓ Undang-undang Perlindungan Anak Pasal 76C UU No. 35 Th. 2014. Setiap orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan kekerasan terhadap anak.
- ✓ Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik Pasal 27 (3). Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik.
- ✓ Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik Pasal 28 (2). Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA).

#### **4. Peran Orang Tua dalam Mencegah *Cyberbullying* pada Remaja**

Beberapa kiat yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mencegah kasus *cyberbullying* adalah dengan cara mengenali karakteristik anak. Anak yang berpotensi menjadi korban *cyberbullying* antara lain yaitu anak yang cenderung sulit bersosialisasi, sehingga sering dianggap 'culun'. Anak yang fisiknya berbeda dengan yang lain (kelebihan berat badan, bentuk fisik yang berbeda misalnya bibir tebal) juga rentan mengalami perundungan baik di dunia nyata maupun maya. Selain itu, anak yang cenderung berbeda dengan yang anak-anak yang lain (berasal dari keluarga berkecukupan, sangat sukses atau sangat payah dalam suatu bidang tertentu) pun juga berpotensi menjadi korban.

Orang tua juga wajib mengenali karakteristik anak yang berpotensi menjadi pelaku *cyberbullying*. Beberapa ciri-ciri yang perlu diwaspadai yaitu anak yang cemburu dan kalah bersaing karena merasa gagal dalam hal akademik atau nonakademik. Anak yang mengalami masalah keluarga maupun terlalu dimanja di rumah juga berpotensi menjadi pelaku. Selain itu, anak yang ingin mendapat pengakuan karena di rumah kurang dapat perhatian juga perlu diwaspadai menjadi pelaku perundungan, baik di dunia nyata mau pun maya.



## Topik 2

# Menciptakan Ruang Komunikasi Orang Tua dan Remaja di Era Digital

Durasi : 30 menit

Materi yang dijelaskan :

1. Remaja dan dunia digital.
2. Strategi mendidik remaja di era digital.
3. Tips komunikasi efektif antara orang tua dan remaja di era digital.

Tujuan pembelajaran:

1. Peserta memahami karakteristik kehidupan remaja di era teknologi informasi dan komunikasi digital.
2. Peserta memahami bagaimana strategi mendidik remaja di era digital.
3. Peserta memahami tips komunikasi efektif antara orang tua dan remaja di era digital.

Materi :

### **1. Remaja dan Dunia Digital**

Anak-anak dan remaja saat ini terpapar bentuk media digital baru. Selama dekade terakhir, penggunaan media digital, termasuk media interaktif dan sosial, telah berkembang, dan bukti penelitian menunjukkan bahwa media mutakhir ini menawarkan manfaat dan risiko bagi anak-anak dan remaja. Manfaat yang berhasil diidentifikasi

dari penggunaan media digital dan sosial seperti adanya proses belajar teknologi baru, paparan ide dan pengetahuan baru, peningkatan peluang untuk melakukan kontak dan memperoleh dukungan sosial, dan peluang baru untuk mengakses informasi apapun dari seluruh belahan dunia.

Meskipun demikian, penggunaan media digital bukan berarti tanpa efek samping. Risiko yang mungkin muncul misalnya gangguan tidur, gangguan konsentrasi, obesitas, depresi, paparan konten yang tidak akurat (hoaks), pornografi, atau tidak terjaminnya kerahasiaan. Di dunia di mana anak-anak "tumbuh secara digital" ini, penting untuk membantu mereka mempelajari konsep yang sehat tentang penggunaan perangkat teknologi digital. Dalam hal ini, orang tua memainkan peran penting dalam mengajarkan keterampilan ini.

### *Teknologi Digital di Indonesia*

Teknologi digital telah mengubah kehidupan manusia di seluruh dunia. Salah satu ciri era digital adalah munculnya teknologi telepon seluler hingga telepon pintar yang saat ini hadir di tengah masyarakat dengan harga yang terjangkau. Teknologi digital dengan cepat menjadi inti kehidupan, pekerjaan, budaya, dan identitas di Indonesia. Internet merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari revolusi digital saat ini. Penduduk Indonesia dengan usia rata-rata 28 tahun serta kelas menengah perkotaan menggunakan teknologi digital dengan cara yang menimbulkan perhatian dunia. Pada tahun 2016, Indonesia memiliki 76 juta pengguna Facebook, jumlah tertinggi keempat di dunia. Jakarta dinobatkan sebagai "kota paling aktif di dunia di

Twitter”, sementara platform lain seperti Instagram, WhatsApp, LINE, Path dan Telegram semuanya digunakan dengan cara yang unik dan dinamis.

Sementara jumlah orang Indonesia yang menggunakan internet telah mengikuti tren global yang meningkat, meningkat tujuh kali lipat dari 8,1 juta pada 2005 menjadi 56,6 juta pada 2015, tingkat penetrasi internet Indonesia tetap hanya 25 persen, dengan sekitar empat perlima dari pengguna internet terletak di pulau Jawa dan Sumatera. Empat tahun berikutnya, Freedom House melaporkan tingkat penetrasi internet Indonesia menjadi sekitar 51 persen. Sementara itu, platform manajemen media sosial HootSuite menempatkan tingkat penetrasi internet Indonesia pada 56 persen, atau sekitar 150 juta orang, sedikit lebih tinggi dari yang dilaporkan Freedom House. Penetrasi internet terus meningkat sebagian besar didorong pesatnya pertumbuhan jumlah pelanggan seluler. Pergeseran pola dari telepon rumah ke seluler disebabkan karena kurangnya infrastruktur yang membatasi cakupan dan harga langganan yang tinggi.

### *Apa Perbedaan Antara Media Tradisional dan Media Digital/ Sosial Saat Ini?*

Generasi anak-anak dan remaja saat ini dikelilingi dan tenggelam dalam lingkungan digital. Media tradisional, seperti televisi, radio, dan majalah, telah dilengkapi dengan teknologi digital baru yang

memungkinkan pengguna berinteraksi serta memungkinkan anak-anak dan remaja mengakses hiburan, informasi, dan pengetahuan secara instan. Media tradisional, yang juga disebut sebagai media penyiaran, biasanya dibuat secara eksternal oleh sumber produksi yang mapan, seperti studio film, jaringan TV, atau staf editorial dan disediakan untuk individu atau khalayak yang lebih luas untuk dilihat atau dibaca secara pasif.

Sebaliknya, media digital yang lebih baru, yang mencakup media sosial dan media interaktif, adalah bentuk media di mana pengguna dapat mengkonsumsi dan secara aktif membuat konten. Contohnya meliputi aplikasi (*apps*), video game multipemain, video YouTube, atau blog video (*vlog*). Media digital memungkinkan berbagi informasi di berbagai format media, termasuk teks, foto, video, dan audio. *Video game* saat ini, misalnya, merupakan contoh penggabungan konsep media tradisional dan media sosial, karena pengguna dapat secara virtual "menghuni" dunia yang diproduksi secara mengesankan dan berinteraksi dengan pengguna di lokasi yang lain. Peserta *video game* bahkan dapat bekerja sama untuk menciptakan dunia virtual. Dengan demikian, media digital dapat memberikan pengalaman yang menarik bagi anak dan remaja.

*Bagaimana Media Digital Digunakan pada Anak-Anak dan Remaja Saat Ini? Mode Penggunaan Mana yang Paling Populer?*

Studi menunjukkan bahwa pola dan tingkat penggunaan media sosial di antara anak-anak dan remaja terus tumbuh selama dekade terakhir, seiring dengan peningkatan penggunaan telepon seluler. Hampir semua remaja saat ini memiliki telepon pintar (*smartphone*) yang memungkinkan remaja terus-menerus terhubung ke Internet, bahkan sebagian di antaranya mengalami kecanduan. Telepon pintar menyediakan berbagai fungsi khusus, seperti percakapan (*chat*), game, berbagi foto dan video, sistem penentuan posisi global (berbagi lokasi).

Fitur yang paling populer adalah situs media sosial yang menyediakan platform bagi pengguna untuk membuat identitas online, berkomunikasi dengan orang lain, dan membangun jaringan sosial. Di antara banyak sekali situs jejaring sosial yang dapat diakses, WhatsApp menjadi platform yang paling banyak digunakan di Indonesia. Namun, remaja saat ini tidak hanya menggunakan satu jenis media sosial saja. Sebagian besar remaja menunjukkan "portofolio media sosial" dirinya di beberapa situs yang lain seperti LINE, Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat, Twitter, dan media sosial lainnya.

## **2. Strategi Mendidik Remaja di Era Digital**

Mengasuh anak itu sulit, bayarannya mahal, namun pada dasarnya kita memiliki kesempatan untuk melakukannya dengan benar. Apalagi saat ini beberapa orang jenius telah menemukan teknologi bernama *smartphone*. Perangkat kecil yang dapat dibawa kemana-mana dan selalu terhubung membuat membesarkan anak-anak menjadi lebih menantang. Oleh karena itu, di era seperti saat ini kita juga harus mempertimbangkan seperti apa rasanya menjadi remaja saat ini. Jiwa muda kita harus dibangkitkan, siap untuk “menantang batasan”, terhubung dengan teman sebaya, dan membuat keputusan yang buruk tanpa memedulikan konsekuensi jangka panjang, dan satu lagi: kita memiliki *smartphone* di tangan kita, layaknya yang digunakan remaja.

### *Model Parenting di Era Digital*

Sebagai orang tua kita harus secara teratur merenungkan perilaku kita sendiri. Mulai dari merenungkan termasuk tipe orang tua digital seperti apa saya, contoh apa yang saya berikan kepada anak-anak saya melalui penggunaan teknologi digital pada diri saya sendiri, bagaimana saya menanggapi tantangan yang dihadapi di era digital, hingga apakah saya menemani anak-anak saya dalam perjalanan mereka, atau apakah saya lebih suka membiarkan mereka membuat penemuan sendiri?

Jenis gaya apa pun yang dipilih orang tua, hasil akhirnya harus sama: membesarkan anak-anak untuk menjadi pemikir kritis dan pengguna teknologi digital, serta untuk berkomunikasi dan mempercayai orang tua mereka dalam lingkungan yang positif dalam mengasuh dan memberdayakan mereka sepenuhnya. Meskipun tabel berikut tidak menyajikan urutan tertentu atau jenis gaya pengasuhan yang disukai, setidaknya akan sangat membantu bagi orang tua untuk memposisikan diri mereka sendiri.

<b>Jenis Pengasuhan</b>	<b>Gaya Pengasuhan Tradisional</b>	<b>Gaya Pengasuhan Digital</b>
Orang tua otoriter <i>(Authoritarian parents)</i>	Orang tua menuntut anak-anak dengan tuntutan yang tinggi namun memberikan umpan balik atau pengasuhan yang sangat sedikit.	Orang tua dapat memberikan teknologi dan aplikasi terbaru untuk anak mereka dengan aturan ketat untuk diikuti, tetapi tidak memberikan dukungan atau bimbingan di kemudian hari.
Orang tua berwibawa <i>(Authoritative parents)</i>	Orang tua membuat tuntutan yang tinggi terhadap anak-anak mereka tetapi sangat responsif dalam mengasuh.	Orang tua memiliki harapan yang tinggi dan menjelaskan (sebaik mungkin) keamanan <i>online</i> dan batasan penggunaan layar, tetapi mereka akan mengizinkan anak mereka menjelajahi internet

<b>Jenis Pengasuhan</b>	<b>Gaya Pengasuhan Tradisional</b>	<b>Gaya Pengasuhan Digital</b>
		dan menggunakan teknologi.
Orang tua permisif ( <i>Permissive parents</i> )	Orang tua sangat responsif tetapi tidak terlalu menuntut anak-anak mereka.	Orang tua akan mendorong anak mereka dalam penggunaan internet dan teknologi sesuai keinginan anak dan akan menyarankan anak mereka untuk menggunakannya jika mereka mau.
Model orang tua helikopter ( <i>Helicopter parents</i> )	Orang tua mengarahkan anak-anak mereka dalam rangka melindungi mereka dari bahaya apa pun.	Orang tua memiliki aturan yang banyak dan mungkin menggunakan perangkat lunak kontrol orang tua yang dapat memantau secara ketat dalam rangka melindungi anak mereka dari bahaya online.
Model orang tua mesin pemotong rumput/ bajak salju ( <i>Lawnmower/snow-plough parents</i> )	Orang tua membersihkan segala hambatan yang mungkin muncul di jalan anak mereka.	Orang tua sangat terlibat dalam mencoba menghilangkan ketidaknyamanan online, daripada berfokus pada membangun ketahanan (resiliensi).

*Sumber: OECD. 2019. Educating 21st Century Children: Emotional Well-Being in the Digital Age*



### *Pola Asuh Positif: Menemukan Keseimbangan yang Tepat*

Ada banyak gaya pengasuhan yang beragam selama beberapa tahun terakhir. Namun, terdapat gaya baru yang berkembang saat orang tua mencoba mengatasi tantangan *online* saat ini. Meskipun gaya yang berbeda ini mungkin memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, orang tua dapat menggabungkan karakteristik yang paling baik untuk memperoleh hasil terbaik dan menciptakan gaya pengasuhan digital positif. Orang tua menemukan keseimbangan yang tepat untuk membimbing dan memberdayakan anak-anak mereka di era digital.

Dalam rekomendasinya tentang kebijakan untuk mendukung pengasuhan yang positif, *Committee of Ministers of the Council of Europe* mendefinisikan pengasuhan positif sebagai "...memelihara, memberdayakan, tanpa kekerasan..." dan "memberikan pengakuan dan bimbingan yang melibatkan penetapan batas-batas yang memungkinkan anak berkembang secara optimal.". Berdasarkan definisi ini pengasuhan positif mengacu pada perilaku orang tua yang menghormati kepentingan terbaik anak-anak dan hak-hak mereka, sebagaimana diatur dalam Konvensi PBB tentang Hak Anak (UNCRC). Orang tua yang positif memelihara, memberdayakan, membimbing dan mengakui anak-anak sebagai individu dalam hak mereka sendiri. Pola asuh positif menetapkan batasan

yang dibutuhkan anak untuk membantu mereka mengembangkan potensi yang dimiliki secara maksimal.

### *Pola Asuh Digital Positif: Konsep Baru di Era Digital*

Prinsip-prinsip pengasuhan positif yang direkomendasikan oleh *Committee of Ministers of the Council of Europe* harus diperluas ke lingkungan digital untuk membantu orang tua agar menghormati hak-hak anak dalam konteks (yang relatif) baru ini. Inilah konsep di balik “pengasuhan digital positif”. Menurut konsep baru ini, orang tua dan pengasuh digital positif harus memberi hal-hal berikut untuk anak-anak mereka:

- ✓ Memupuk perhatian dan keterlibatan dalam perkembangan digital anak mereka – menanggapi kebutuhan anak akan cinta, kehangatan dan keamanan, serta pemahaman, saat mereka menjelajahi dunia *online*;
- ✓ Menyediakan panduan terkait akses internet, teknologi, dan media sosial – memberikan rasa aman kepada anak, yaitu batasan yang diperlukan di dunia *online* yang sesuai dengan usia anak;
- ✓ Mengakui hak-hak anak di lingkungan digital – mendengarkan anak-anak dan menghargai mereka sebagai orang yang memiliki hak mereka sendiri saat mereka menggunakan kebebasan mereka di dunia *online*;

- ✓ Memberdayakan anak sebagai warga digital di abad ke-21 – meningkatkan kapasitas anak dan kontrol pribadi atas identitas, data, privasi, dan keamanan mereka di dunia *online*;
- ✓ Mendidik tanpa kekerasan secara *offline* dan *online* – mengurangi semua konten yang merendahkan dan tidak pantas yang mungkin ditemui anak-anak di dunia *online*; dan mengkomunikasikan dan menangani segala kesulitan terkait aktivitas *online* tanpa kekerasan dan tanpa merendahkannya.

### **3. Tips Komunikasi Efektif antara Orang Tua dan Remaja di Era Digital**

Sering dikatakan bahwa komunikasi adalah kunci hubungan yang sehat. Meskipun mungkin terdengar seperti nasihat yang melelahkan, namun hal ini adalah keterampilan yang layak dipelajari yang akan membantu kita lebih baik dalam menjalin semua hubungan. Saat anak kita tumbuh dewasa, cara kita berkomunikasi dengan mereka perlu diubah sehingga mencerminkan batasan baru dalam hubungan yang mampu mendorong peningkatan kemandirian mereka. Menemukan pendekatan baru dan berbeda dalam berkomunikasi secara efektif akan menjadi pengalaman belajar bagi kita dan remaja. Komunikasi yang efektif dengan remaja akan membantu orang tua merasa lebih bahagia dan lebih dekat, dan lebih percaya diri untuk

melakukan percakapan yang sulit mau pun penyelesaian konflik.

*Apakah Sebenarnya Komunikasi Efektif dan Apa Pentingnya?*

Masa remaja bisa jadi sulit bagi banyak keluarga. Orang-orang muda mungkin mengembangkan ide, nilai, dan keyakinan yang berbeda dengan orang tua mereka. Hal ini merupakan bagian dari proses normal menuju kedewasaan. Orang tua mungkin bergumul dengan seberapa besar kebebasan yang harus mereka berikan kepada anak-anak mereka pada usia dan dalam keadaan yang berbeda. Tidak ada resep untuk hal ini, karena setiap remaja adalah individu dan membutuhkan pola komunikasi yang berbeda.

Orang tua dan remaja dikatakan berkomunikasi secara efektif ketika keduanya merasa dapat berbicara dengan bebas tentang perasaan masing-masing, dan orang tua merasa didengar dan dipahami. Selain itu, dikatakan komunikasi efektif apabila orang tua berbicara tentang semua hal-hal kecil, dan merasa nyaman berbicara tentang hal-hal sulit saat orang tua membutuhkannya. Terakhir, orang tua memiliki cara yang dekat dan mudah untuk berbagi sesuatu, dan keduanya mengetahui bahwa tidak akan dihakimi karena keduanya saling mencintai dan peduli.

Pada usia remaja, hubungan orang tua dan anak akan berubah. Artinya orang tua harus fleksibel dan

mampu berubah/ menyesuaikan dengan anak. Namun, jangan pernah berpikir bahwa mereka kurang membutuhkan orang tua sebagai teman diskusi yang hangat. Selama masa remaja, mereka membutuhkan orang tua sama seperti dulu. Cara terbaik untuk mendukung mereka adalah dengan memastikan mereka akan datang kepada orang tua dengan masalah apa pun yang mereka hadapi, dan itulah mengapa komunikasi yang efektif sangat penting.

### *Masalah yang Dapat Mempengaruhi Komunikasi Efektif dengan Remaja*

Masa remaja merupakan masa perubahan yang cepat, tidak hanya bagi remaja tetapi juga bagi orang tua. Terkadang sulit untuk melepaskan, tetapi orang tua perlu menyadari bahwa:

- ✓ Tugas seorang anak adalah tumbuh dan menjadi orang dewasa yang mandiri. Sebagai orang tua, kita perlu membantu remaja melalui proses ini.
- ✓ Keputusan sekarang dapat dibuat bersama. Cobalah untuk mendiskusikan masalah untuk mencapai hasil yang dapat diterima oleh orang tua dan remaja.
- ✓ Orang-orang muda mungkin memiliki sudut pandang yang berbeda dari orang tua atau mungkin melakukan kegiatan yang tidak orang tua pahami. Cobalah untuk melihat ini sebagai hal yang baik. Mereka sedang belajar menjadi diri mereka sendiri.

- ✓ Orng tua akan selalu merasa bertanggung jawab atas kesejahteraan dan keselamatan anak, berapa pun usianya. Ketika anak-anak mencapai usia remaja, mereka mulai membuat keputusan sendiri. Terkadang mereka melakukan kesalahan. Cobalah untuk mendukung dan tidak mengkritik. Mereka akan belajar pelajaran berharga dari kesalahan mereka.
- ✓ Selama masa perubahan yang konstan ini, baik orang tua maupun remaja perlu meluangkan waktu untuk merawat diri mereka sendiri.
- ✓ Orang tua perlu menunjukkan bahwa orang tua menghargai anak dan keunikan mereka – tunjukkan kepada mereka cinta tanpa syarat.

#### *Kiat Umum Komunikasi dengan Remaja*

Sebenarnya, hal yang paling penting adalah menjaga jalur komunikasi tetap terbuka. Beberapa hal yang disarankan meliputi:

- ✓ Lebih banyak mendengar daripada berbicara.  
Ingatlah bahwa kita semua diberikan dua telinga dan satu mulut. Ini untuk mengingatkan kita bahwa kita harus menghabiskan dua kali lebih banyak waktu untuk mendengarkan daripada berbicara. Hal ini sangat penting ketika berbicara dengan remaja. Penting bagi kita memilih diam cukup lama untuk memberi mereka kesempatan berbicara.
- ✓ Luangkan waktu untuk dihabiskan bersama.

Remaja sering kali sibuk dengan sekolah, teman, dan minat lainnya, tetapi orang tua dapat mengobrol dengan mereka saat sarapan dan makan malam.

- ✓ Beri mereka privasi.

Remaja membutuhkan ruang mereka sendiri. Misalnya, ketuk pintu sebelum orang tua masuk ke kamarnya.

- ✓ Ikuti terus minat mereka.

Dengarkan musik mereka, tonton acara televisi bersama mereka, dan hadiri sesi latihan olahraga mereka.

- ✓ Jadilah orang tua yang penuh kasih sayang.

Masa remaja adalah masa di mana kaum muda sering bergumul dengan perubahan identitas dan kebutuhan mereka untuk merasa dicintai. Beritahu mereka sesering mungkin. Tunjukkan cinta orang tua menggunakan kontak fisik apa pun yang membuat mereka nyaman. Rayakan pencapaian mereka, maafkan kesalahan mereka, dengarkan mereka ketika mereka memiliki masalah dan tunjukkan minat pada bagaimana mereka berencana untuk menyelesaikannya. Dukung mereka dalam pemecahan masalah mereka. Merasa diistimewakan sangat penting bagi remaja untuk memupuk percaya diri.

- ✓ Bersenang-senang.  
Luangkan waktu untuk bersantai dan tertawa. Perasaan yang baik membantu membangun hubungan yang baik.
- ✓ Berikan kepercayaan.  
Remaja ingin dianggap serius, terutama oleh orang tuanya. Cari cara untuk menunjukkan bahwa orang tua mempercayai remaja. Meminta bantuan padanya menunjukkan bahwa orang tua mengandalkannya.
- ✓ Jangan jadi diktator.  
Orang tua masih dapat menetapkan aturan, tetapi bersiaplah untuk menjelaskannya. Meskipun melewati batas adalah hal yang wajar bagi remaja, mendengarkan penjelasan orang tua yang bijak tentang mengapa keluar malam tidak diperbolehkan akan membuat peraturan tersebut tampak lebih masuk akal.
- ✓ Berikan pujian.  
Orang tua cenderung lebih memuji anak-anak ketika mereka masih kecil, tetapi remaja juga membutuhkan peningkatan harga diri.
- ✓ Kendalikan emosi.  
Emosi orang tua mudah berkobar ketika remaja bersikap kasar. Ingatlah bahwa orang tua sudah dewasa sedangkan remaja belum bisa mengendalikan emosinya atau berpikir logis saat sedang marah. Hitung sampai sepuluh atau tarik napas dalam-dalam sebelum merespons.



### *Kiat Parenting Remaja di Era Digital*

Mengasuh anak di era digital cukup menantang karena perangkat seluler dan internet dapat menyebabkan pola perkembangan negatif pada anak jika tidak dimanfaatkan dengan baik. Orang tua serigkali harus bergulat dengan beberapa pertanyaan sulit saat anak tumbuh remaja: apakah anak saya membutuhkan *smartphone*? Haruskah saya memantau pesan mereka dengan orang lain? Haruskah saya menetapkan batasan tentang bagaimana dan kapan mereka menggunakan perangkat mereka? Anak saya menyelesaikan tugas sekolah dan pekerjaan rumah tetapi menonton video game dan TV berjam-jam setiap hari, mana yang lebih lama?

Tidak ada jawaban benar atau salah untuk pertanyaan-pertanyaan ini. Setiap keluarga berbeda. Satu anak mungkin sepenuhnya bertanggung jawab dan transparan dalam penggunaan teknologi mereka, sementara yang lain mungkin berisiko dimanfaatkan secara online tanpa pengawasan. Saat anak-anak kita tumbuh, penting bagi kita untuk tetap sadar, tetap mengikuti tren teknologi, memahami potensi jebakan, dan memberikan banyak bimbingan dan dukungan kepada anak-anak kita.

Meskipun tidak ada yang absolut dalam mendidik anak di era digital, berikut kiat-kiat yang dapat dipertimbangkan dalam mendidik anak di era digital.

- ✓ Ikuti perkembangan teknologi saat ini.  
Banyak orang tua tidak terbiasa dengan internet dan karenanya tidak mengerti banyak hal tentang internet. Tidak seperti anak-anak yang biasanya cepat beradaptasi dengan teknologi ini, orang tua mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami semuanya. Orang tua harus belajar tentang dunia digital, melakukan upaya bersama untuk mendidik diri mereka sendiri secara *online*. Mereka juga perlu memahami aplikasi, game, dan situs web yang sering dikunjungi anak-anak mereka sehingga mereka mengetahui jenis konten yang diakses oleh anak-anak mereka.
- ✓ Gunakan kontrol orang tua.  
Banyak perangkat, game, sistem operasi, dan mesin pencari hadir dengan fitur kontrol orang tua. Aktifkan fitur tersebut, terutama yang digunakan oleh anak-anak, seperti ponsel, tablet, dan komputer.
- ✓ Tetapkan aturan dan batasan.  
Buatlah aturan untuk anak dalam hal *browsing* internet. Misalnya, membatasi waktu dan tempat di mana semua anggota keluarga tidak diperbolehkan menggunakan perangkat digital. Misalnya, orang tua dapat membuat zona bebas ponsel di ruang makan, yang mendorong interaksi sosial di antara anggota keluarga selama makan. Juga masuk akal bagi orang tua untuk meminta anak-anak mematikan semua perangkat elektronik beberapa jam sebelum waktu

tidur. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang lebih sulit tidur saat sibuk dengan ponselnya di malam hari karena lampu layar pada perangkat elektronik merangsang otak, membuat orang tetap terjaga.

- ✓ Ikuti anak-anak di media sosial.

Ketika anak-anak mencapai usia di mana mereka siap menggunakan media sosial, izinkan mereka untuk membuat akun media sosial jika mereka menginginkannya. Tetapi pastikan orang tua berteman dengan mereka di platform tersebut. Jadilah teman, tapi jangan jadi penguntit di mana orang tua terus memantau apa yang mereka lakukan setiap saat, selalu memberi komentar. Istilah untuk orang tua semacam ini adalah 'orang tua helikopter'. Beri anak kebebasan berinternet, terutama saat remaja, saat di mana mereka cenderung senang berbagi perasaan di media sosial. Setelah itu, orang tua dapat mendorong anak-anak untuk mengembangkan reputasi online yang kuat, karena semua yang mereka posting pada dasarnya direkam selamanya. Ingatkan mereka bahwa konten negatif yang diungkapkan selama masa yang tidak stabil dapat membahayakan mereka di masa depan.

- ✓ Jelajahi hal-hal positif.

Internet juga memiliki banyak hal positif yang dapat orang tua dan anak remaja nikmati. Misalnya, minta anak mengobrol dengan anggota keluarga yang

tinggal jauh menggunakan fitur *video conference*. Manfaatkan dan rangkul apa yang ditawarkan teknologi.

✓ Berikan contoh yang baik

Anak-anak meniru orang tua mereka, jadi penting untuk memberi contoh yang baik dalam hal penggunaan perangkat digital dan *browsing* di internet. Hindari semua kebiasaan negatif jika orang tua tidak ingin anak-anak melakukannya juga. Jika orang tua melarang anak memakai *headphone* saat duduk di meja makan, orang tua juga harus melakukan hal yang sama. Orang tua juga harus tahu kapan mereka tidak boleh menggunakan perangkat elektronik mereka sendiri dan internet sehingga mereka dapat berinteraksi dengan orang yang mereka cintai secara langsung, bukan melalui komputer atau layar ponsel. Coba matikan dan simpan ponsel dan laptop selama akhir pekan dan nikmati waktu luang yang berharga untuk mengobrol dengan keluarga.

**BAGIAN 3**  
**MASALAH KESEHATAN MENTAL**  
**DAN PENYAKIT DEGENERATIF**  
**KELOMPOK LANJUT USIA**

# Topik 1

## Kesehatan Lansia

Durasi : 30 menit

Materi yang dijelaskan :

1. Konsep lanjut usia (lansia)
2. Perubahan kognitif, mental, spiritual, dan psikososial lansia
3. Pendekatan perawatan pada lansia

Tujuan pembelajaran:

1. Peserta memahami konsep lanjut usia
2. Peserta memahami perubahan yang terjadi pada lansia seperti perubahan kognitif, mental, spiritual, dan psikososial
3. Peserta memahami cara perawatan pada lansia

Materi :

### **1. Konsep lanjut usia (lansia)**

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Menua bukanlah penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh menghadapi rangsangan di luar tubuh. Batasan usia lansia menurut WHO yaitu: usia lanjut (elderly) antara usia 6- - 74 tahun; usia tua (old) adalah 75-90 tahun; dan usia sangat tua (very old) adalah usia > 90 tahun. Ciri-ciri lansia adalah sebagai berikut:

- a. Lansia merupakan periode kemunduran. Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi.
- b. Lansia memiliki status kelompok minoritas. Kondisi ini sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap lansia dan diperkuat oleh pendapat yang kurang baik, misalnya lansia yang lebih senang mempertahankan pendapatnya maka sikap sosial di masyarakat menjadi negatif, tetapi ada juga lansia yang mempunyai tenggang rasa kepada orang lain sehingga sikap sosial masyarakat menjadi positif.
- c. Lansia membutuhkan perubahan peran. Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan. Misalnya lansia menduduki jabatan sosial di

masyarakat sebagai Ketua RW, sebaiknya masyarakat tidak memberhentikan lansia sebagai ketua RW karena usianya.

- d. Penyesuaian yang buruk pada lansia.  
Perlakuan yang buruk terhadap lansia membuat mereka cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk sehingga dapat memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Akibat dari perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk pula. Contoh : lansia yang tinggal bersama keluarga sering tidak dilibatkan untuk pengambilan keputusan karena dianggap pola pikirnya kuno, kondisi inilah yang menyebabkan lansia menarik diri dari lingkungan, cepat tersinggung dan bahkan memiliki harga diri yang rendah.

## **2. Perubahan yang Terjadi pada Lansia**

- a. Perubahan kognitif  
Masalah yang hadapi lansia terkait dengan perkembangan kognitif, adalah melemahnya daya ingat terhadap sesuatu hal (pikun), dan sulit untuk bersosialisasi dengan masyarakat di sekitar. Perubahan kognitif diantaranya:
  - i. Memory (Daya ingat, Ingatan)
  - ii. IQ (Intellegent Quotient)
  - iii. Kemampuan Belajar (Learning)



- iv. Kemampuan Pemahaman (Comprehension)
- v. Pemecahan Masalah (Problem Solving)
- vi. Pengambilan Keputusan (Decision Making)
- vii. Kebijaksanaan (Wisdom)
- viii. Kinerja (Performance)
- ix. Motivasi

b. Perubahan mental

Masalah yang hadapi terkait dengan perkembangan emosional, adalah rasa ingin berkumpul dengan keluarga sangat kuat, sehingga tingkat perhatian lansia kepada keluarga menjadi sangat besar. Selain itu, lansia sering marah apabila ada sesuatu yang kurang sesuai dengan kehendak pribadi dan sering stres akibat masalah ekonomi yang kurang terpenuhi. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental :

- i. Pertama-tama perubahan fisik, khususnya organ perasa.
- ii. Kesehatan umum
- iii. Tingkat pendidikan
- iv. Keturunan (hereditas)
- v. Lingkungan
- vi. Gangguan syaraf panca indera, timbul kebutaan dan ketulian.

- vii. Gangguan konsep diri akibat kehilangan kehilangan jabatan.
  - viii. Rangkaian dari kehilangan , yaitu kehilangan hubungan dengan teman dan famili.
  - ix. Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik, perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri.
- c. Perubahan spiritual
- Agama atau kepercayaan makin terintegrasi dalam kehidupannya. Lansia semakin matang (mature) dalam kehidupan keagamaan, hal ini terlihat dalam berfikir dan bertindak sehari-hari. Masalah yang dihadapi terkait dengan perkembangan spiritual, adalah kesulitan untuk menghafal kitab suci karena daya ingat yang mulai menurun, merasa kurang tenang ketika mengetahui anggota keluarganya belum mengerjakan ibadah, dan merasa gelisah ketika menemui permasalahan hidup yang cukup serius.
- d. Perubahan psikososial
- i. Kesepian
- Terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti

menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran.

ii. Duka cita (Bereavement)

Meninggalnya pasangan hidup, teman dekat, atau bahkan hewan kesayangan dapat meruntuhkan pertahanan jiwa yang telah rapuh pada lansia. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan fisik dan kesehatan.

iii. Depresi

Duka cita yang berlanjut akan menimbulkan perasaan kosong, lalu diikuti dengan keinginan untuk menangis yang berlanjut menjadi suatu episode depresi. Depresi juga dapat disebabkan karena stres lingkungan dan menurunnya kemampuan adaptasi.

iv. Gangguan cemas

Dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif, gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat, atau gejala penghentian mendadak dari suatu obat.

v. Parafrenia

Suatu bentuk skizofrenia pada lansia, ditandai dengan waham (curiga), lansia sering merasa tetangganya mencuri barang-barangnya atau berniat membunuhnya. Biasanya terjadi pada lansia yang terisolasi/diisolasi atau menarik diri dari kegiatan sosial.

vi. Sindroma Diogenes

Suatu kelainan dimana lansia menunjukkan penampilan perilaku sangat mengganggu. Rumah atau kamar kotor dan bau karena lansia bermain-main dengan feses dan urinya, sering menumpuk barang dengan tidak teratur. Walaupun telah dibersihkan, keadaan tersebut dapat terulang kembali.

### **3. Pendekatan Perawatan Lansia**

a. Pendekatan fisik

Perawatan pada lansia juga dapat dilakukan dengan pendekatan fisik melalui perhatian terhadap kesehatan, kebutuhan, kejadian yang dialami klien lansia semasa hidupnya, perubahan fisik pada organ tubuh, tingkat kesehatan yang masih dapat dicapai dan dikembangkan, dan penyakit yang dapat dicegah atau progresifitas penyakitnya.

Pendekatan fisik secara umum bagi klien lanjut usia dapat dibagi 2 bagian:

- i. Lansia yang masih aktif dan memiliki keadaan fisik yang masih mampu bergerak tanpa bantuan orang lain sehingga dalam kebutuhannya sehari-hari ia masih mampu melakukannya sendiri.
- ii. lansia yang pasif, keadaan fisiknya mengalami kelumpuhan atau sakit. Perawat harus mengetahui dasar perawatan klien lansia ini, terutama yang berkaitan dengan kebersihan perseorangan untuk mempertahankan kesehatan.

b. Pendekatan psikologis

Keluarga mempunyai peranan penting untuk mengadakan pendekatan edukatif pada lansia. Keluarga dapat berperan sebagai pendukung terhadap segala sesuatu yang asing, penampung rahasia pribadi dan sahabat yang akrab. Keluarga hendaknya memiliki kesabaran dan ketelitian dalam memberi kesempatan dan waktu yang cukup banyak untuk menerima berbagai bentuk keluhan agar lansia merasa puas. Keluarga harus selalu memegang prinsip triple S yaitu sabar, simpatik dan service. Bila ingin mengubah tingkah laku dan pandangan mereka terhadap kesehatan, Keluarga bisa melakukannya secara perlahan dan bertahap.

c. Pendekatan sosial

Berdiskusi serta bertukar pikiran dan cerita merupakan salah satu upaya perawat dalam melakukan pendekatan sosial. Memberi kesempatan untuk berkumpul bersama dengan sesama klien lansia berarti menciptakan sosialisasi. Pendekatan sosial ini merupakan pegangan bagi keluarga bahwa lansia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Dalam pelaksanaannya, keluarga dapat menciptakan hubungan sosial, baik antar lansia maupun lansia dengan perawat. Keluarga memberi kesempatan seluas-luasnya kepada lansia untuk mengadakan komunikasi dan melakukan rekreasi. Lansia perlu dimotivasi untuk membaca surat kabar dan majalah.

## Topik 2

# Penyakit Degeneratif Pada Lansia

Durasi : 60 menit

Materi yang dijelaskan :

1. Penyakit Degeneratif
2. Penyakit Jantung
3. Penyakit Hipertensi
4. Penyakit Stroke
5. Penyakit Osteoporosis
6. Penyakit Alzheimer
7. Penyakit Parkinson

Tujuan pembelajaran:

1. Peserta memahami gejala, faktor risiko dan pencegahan penyakit degeneratif
2. Peserta memahami gejala, faktor risiko dan pencegahan penyakit jantung
3. Peserta memahami gejala, faktor risiko dan pencegahan penyakit hipertensi
4. Peserta memahami gejala, faktor risiko dan pencegahan penyakit stroke
5. Peserta memahami gejala, faktor risiko dan pencegahan penyakit osteoporosis
6. Peserta memahami gejala, faktor risiko dan pencegahan penyakit Alzheimer
7. Peserta memahami gejala, faktor risiko dan pencegahan penyakit Parkinson

Materi :

### **A. Penyakit Degeneratif**

Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia saat ini termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni, mencapai 18,1 juta jiwa atau 7,6 persen dari jumlah penduduk. Peningkatan populasi lansia tentunya akan diikuti dengan peningkatan risiko untuk menderita penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan masalah terbesar pada lansia. Diperkirakan pada tahun 2050 sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif tidak dapat beraktivitas (Harahap, 2018).

Dikutip dari laporan World Health Organization (WHO), penyakit degeneratif telah menambah peliknya kondisi kesehatan sebagian negara di dunia, yang selama ini didera permasalahan banyaknya kasus penyakit menular dan infeksi yang tergolong non degeneratif. Kalau dikategorisasi secara epidemiologis, penyakit degeneratif adalah jenis penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas, kardiovaskuler, osteoporosis, stroke serta sekitar 50 jenis penyakit degeneratif lainnya. Penyakit degeneratif menghinggapi hampir semua manusia yang memasuki usia tua (Handajani, Roosihermiatie, & Maryani, 2009).

Degeneratif sendiri merupakan proses berkurangnya fungsi sel saraf secara bertahap tanpa sebab yang diketahui. Kondisi ini berakibat pada sel



saraf yang sebelumnya berfungsi normal menjadi lebih buruk sehingga tak berfungsi sama sekali. Penyebab penyakit sering tidak diketahui, termasuk diantaranya kelompok penyakit yang dipengaruhi oleh faktor keturunan. Degeneratif menunjukkan proses yang lebih cepat dari kerusakan neuron, myelin dan jaringan dengan akibat timbulnya produkproduk degeneratif dan reaksi penghancuran sel yang hebat. Penyakit seperti itu menunjukkan adanya penurunan daya tahan sel saraf dan mengakibatkan kematian sel lebih cepat.

Konsep diatas menunjukkan bahwa proses penuaan dan penyakit degeneratif dari sel mempunyai proses dasar yang sama. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin terasa adanya penyakit-penyakit, seperti : terasa kaku-kaku, kesulitan tidur, gemetar, hingga adanya disfungsi organ tubuh tertentu. Inilah yang disebut penyakit degeneratif, yaitu penyakit yang tidak diketahui penyebabnya sehingga sulit disembuhkan kecuali hanya dicegah dan diminimalisasi baik rasa maupun dampaknya bagi tubuh. Penyakit ini sejak usia tiga puluhan tahunpun sudah bisa menyerang, apalagi pada usia 40, 50 dan 60 tahun, untuk itu perlu diwaspadai dan dicegah sedini mungkin timbulnya penyakit degenerative.

Dalam istilah medis, penyakit degeneratif adalah suatu penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk (IP. Suiroka, 2012). Penyakit degeneratif

adalah penyakit kronik yang nantinya akan sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Fridalni, Guslinda, Minropa, Febriyanti, & Vivi Syofia Sapardi, 2019). Kontributor utama terjadinya penyakit kronis adalah pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan dan obesitas, aktivitas fisik yang kurang, stres, dan pencemaran lingkungan.

Upaya pereventif yang dapat dilakukan adalah dengan menjadi generasi CERDIK Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istrahat cukup, Kelola stress.

## **B. Jantung**

### **1. Pengertian**

Penyakit jantung koroner sangat berkaitan erat dengan penyakit Hipertensi, dalam suatu penelitian menyebutkan bahwa orang yang menderita Hipertensi sangat berisiko untuk terkena penyakit jantung koroner(Defriman Djafri1 , Monalisa1, Fauziah Elytha1, 2017). Penyakit jantung koroner merupakan suatu gangguan atau kelainan yang terjadi pada organ jantung yang dapat mengakibatkan gangguan fungsional atau penyempitanan arteri koroner(Marleni and Alhabib, 2018).

Penyakit ini di sebut sebagai penyakit utama penyebab kematian di dunia, dari tahun-ketahun tingkat kematian yang di sebabkan oleh penyakit jantung

koroner semakin meningkat (Oemiyati and Rustika,2017). (M, Sudirman, & Yani, 2017).

## 2. Gejala

Gejala penyakit Jantung sangat beragam, tergantung kepada jenis kondisi yang ang dialami. Siapapun bisa mengalami penyakit jantung, baik orang tua maupun orang dewasa. Sejumlah gejala yang dapat muncul pada penyakit jantung, antara lain adalah:

- 1) Nyeri dada
- 2) Nyeri di leher, rahang, tenggorokan, punggung dan lengan
- 3) Jantung berdebar atau detak jantung malah melambat
- 4) Perubahan pada irama jantung
- 5) Sesak napas
- 6) Batuk kering yang tidak membaik
- 7) Mudah lelah saat beraktivitas.
- 8) Tangan dan kaki terasa dingin.
- 9) Sianosis atau warna kulit yang membiru.
- 10) Pembengkakan pada tungkai, lengan, perut, atau sekitar mata.
- 11) Pusing.
- 12) Pingsan atau terasa ingin pingsan.
- 13) Demam.
- 14) Ruam kulit.

Penyakit jantung akan lebih mudah ditangani bila terdeteksi lebih awal. Oleh karena itu, konsultasikan dengan dokter bila muncul gejala di atas. Konsultasikan juga mengenai cara yang perlu dilakukan untuk mengurangi risiko terkena penyakit jantung, terutama bila ada riwayat penyakit jantung pada keluarga.

### 3. Faktor Risiko

Faktor risiko dominan yang berpengaruh terhadap penyakit jantung koroner adalah hipertensi, gangguan mental emosional, diabetes mellitus, stroke, umur  $\geq 40$  tahun, riwayat kebiasaan merokok, jenis kelamin (Ghani, Dewi, & Novriani, 2016). Penyakit jantung koroner (PJK) ini masih merupakan masalah kesehatan yang penting dan berdampak secara sosio-ekonomi karena biaya obat-obatan yang cukup mahal, lamanya waktu perawatan dan pengobatan, serta pemeriksaan penunjang lain yang diperlukan dalam proses pengobatan.

### 4. Pencegahan

Upaya pencegahan melalui deteksi dini faktor risiko dan upaya pengendaliannya sangat penting dilakukan. Selain melakukan deteksi dini faktor risiko upaya lain yang dapat dilakukan adalah dengan menjalani pola hidup sehat, seperti berhenti merokok dan membatasi konsumsi alkohol. Selain itu, kelola stres dengan baik,

misalnya dengan melakukan relaksasi otot atau latihan pernapasan dalam.

Langkah pencegahan lain adalah dengan rutin menjalani pemeriksaan jantung, gula darah dan kolesterol tiap dua tahun. Pemeriksaan lebih rutin akan disarankan, pada pasien dengan riwayat hipertensi dan penyakit jantung. Berikut merupakan langkah yang dapat dilakukan guna mencegah terjadinya penyakit jantung adalah :

- 1) Konsumsi makanan bergizi seimbang
- 2) Lakukan olahraga rutin
- 3) Konsumsi obat dengan benar.

### C. **Hipertensi**

#### 1. Pengertian

Hipertensi merupakan faktor risiko penting untuk penyakit neurologis. Hipertensi kronis merupakan faktor risiko utama untuk semua subtipe *stroke*, termasuk *stroke* iskemik, perdarahan intraserebral, dan perdarahan subarachnoid. hipertensi telah menjadi faktor risiko utama untuk penyakit kronis dan kematian. Penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang gejalanyaberlanjut pada target organ, seperti *stroke* otak, jantung koroner, pembuluhdarah, dan otot jantung. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatanmasyarakat di Indonesia dan beberapa negara di dunia (Lisiswanti et al., 2016).

## 2. Gejala

Hipertensi terbagi ke dalam hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer tidak diketahui penyebabnya dengan pasti, sedangkan hipertensi sekunder dapat terjadi antara lain akibat penyakit ginjal, sleep apnea, dan kecanduan alkohol. Hipertensi memiliki istilah *silent killer* atau penyakit yang membunuh secara diam-diam. Hal ini karena penderita hipertensi umumnya tidak mengalami gejala apa pun, sampai tekanan darahnya sudah terlalu tinggi dan mengancam nyawa. Oleh sebab itu, penting untuk rutin memeriksakan tekanan darah, baik secara mandiri atau dengan datang ke dokter.

## 3. Faktor Risiko

Terdapat dua faktor risiko kejadian hipertensi pada individu yaitu :

- 1) Faktor risiko tidak dapat diubah : usia, jenis kelamin, gender
- 2) Faktor risiko dapat diubah : gaya hidup yang meliputi konsumsi garam berlebih, diet rendah serat, berat badan lebih/kegemukan, stress, dan kurang aktivitas fisik.

## 4. Pencegahan

Cara mencegah hipertensi adalah dengan menghindari faktor yang dapat meningkatkan risiko

terserang penyakit ini. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan adalah:

- 1) Raih dan pertahankan berat badan ideal.
- 2) Lakukan olahraga rutin, seperti jalan cepat atau bersepeda 2–3 jam setiap minggu.
- 3) Konsumsi makanan rendah lemak dan kaya serat, seperti buah dan sayuran.
- 4) Batasi jumlah garam dalam makanan, tidak lebih dari 1 sendok teh per hari.
- 5) Hindari konsumsi minuman beralkohol.
- 6) Batasi konsumsi minuman berkafein.
- 7) Hentikan kebiasaan merokok.

#### **D. Stroke**

##### **1. Pengertian**

Stroke adalah kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke otak berkurang akibat penyumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Tanpa darah, otak tidak akan mendapatkan asupan oksigen dan nutrisi, sehingga sel-sel pada area otak yang terdampak akan segera mati.

Stroke merupakan keadaan darurat medis karena sel otak dapat mati hanya dalam hitungan menit. Matinya sel otak menyebabkan bagian tubuh yang dikendalikan oleh area otak yang rusak tidak dapat berfungsi dengan baik. Penanganan yang cepat dapat meminimalkan tingkat kerusakan pada otak dan kemungkinan munculnya komplikasi.

## 2. Gejala

Gejala stroke dapat berbeda pada tiap penderitanya, tetapi gejala yang paling sering dijumpai adalah:

- 1) Salah satu atau kedua lengan terasa lemah hingga tidak bisa digerakkan
- 2) Kesulitan berbicara
- 3) Salah satu sisi wajah terlihat menurun.

## 3. Faktor Risiko

Penyebab stroke sangat bervariasi, mulai dari akibat adanya gumpalan darah pada pembuluh darah di otak, pembuluh darah di otak pecah, tekanan darah tinggi, hingga pengaruh obat-obatan pengencer darah.

Stroke sangat berisiko dialami penderita tekanan darah tinggi (khususnya hipertensi maligna), kolesterol tinggi, berat badan berlebih, dan diabetes. Risiko yang sama juga dapat terjadi pada orang yang kurang berolahraga serta memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol atau merokok.

## 4. Pencegahan

Untuk mencegah stroke, dokter menyarankan untuk:

- 1) Menerapkan pola makan yang sehat
- 2) Berolahraga secara rutin
- 3) Menghindari merokok dan mengonsumsi alkohol

Penanganan stroke tergantung pada kondisi penderita secara menyeluruh. Dokter dapat memberikan obat-obatan atau melakukan operasi.



Sedangkan untuk memulihkan kondisi, penderita akan dianjurkan menjalani fisioterapi dan terapi psikologis apabila diperlukan.

## **E. Osteoporosis**

### **1. Pengertian**

Osteoporosis adalah kondisi berkurangnya kepadatan tulang. Hal ini menyebabkan tulang menjadi keropos dan mudah patah. Osteoporosis jarang menimbulkan gejala dan biasanya baru diketahui ketika penderitanya jatuh atau mengalami cedera yang menyebabkan patah tulang. Osteoporosis bisa dialami oleh siapa saja, termasuk anak-anak dan orang dewasa. Namun, kondisi ini lebih sering terjadi pada wanita yang telah memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya kadar estrogen yang berperan penting dalam menjaga kepadatan tulang.

### **2. Gejala**

Osteoporosis merupakan salah satu masalah utama dalam sistem rangka manusia. Osteoporosis sering kali tidak menimbulkan gejala apa pun. Kondisi ini biasanya baru diketahui saat seseorang mengalami cedera yang menyebabkan patah tulang. Seiring berkurangnya kepadatan tulang, penderita osteoporosis bisa mengalami gejala berikut:

- 1) Mudah mengalami patah tulang, walau hanya karena benturan yang ringan

- 2) Nyeri punggung, biasanya disebabkan oleh patah tulang belakang
- 3) Postur badan membungkuk
- 4) Tinggi badan berkurang.

### 3. Faktor Risiko

Osteoporosis disebabkan oleh menurunnya kemampuan tubuh untuk meregenerasi tulang. Hal ini berdampak pada berkurangnya kepadatan tulang. Penurunan kemampuan regenerasi ini biasanya akan dimulai saat seseorang memasuki usia 35 tahun. Selain faktor usia, berikut ini adalah beberapa faktor lain yang bisa meningkatkan risiko terjadinya osteoporosis:

- 1) Berjenis kelamin wanita, terutama setelah menopause
- 2) Memiliki keluarga dengan riwayat osteoporosis
- 3) Mengalami kekurangan vitamin D dan kalsium
- 4) Mengalami gangguan hormonal dan penyakit tertentu, seperti penyakit Crohn atau malabsorpsi
- 5) Mengonsumsi obat kortikosteroid dalam jangka waktu yang lama
- 6) Mengalami kecanduan alkohol
- 7) Merokok.

### 4. Pencegahan

Pada beberapa keadaan, osteoporosis sulit untuk dicegah. Namun, Anda bisa mengurangi risiko terkena osteoporosis dengan berhenti merokok, tidak

mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan pemeriksaan berkala jika sudah menopause, berolahraga secara teratur, dan mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin D dan kalsium.

## **F. Alzheimer**

### **1. Pengertian**

Gangguan kesehatan pada golongan lansia terkait erat dengan proses degenerasi yang tidak dapat dihindari. Seluruh sistem, cepat atau lambat akan mengalami degenerasi. Dari aspek medik, demensia merupakan masalah yang tak kalah rumitnya dengan masalah yang terdapat pada penyakit kronis lainnya.

### **2. Gejala**

- 1) Hilangnya ingatan yang mengganggu kehidupan sehari-hari.
- 2) Sulit dalam memecahkan masalah sederhana.
- 3) Kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang akrab di rumah, di tempat kerja atau di waktu luang.
- 4) Kebingungan dengan waktu atau tempat.
- 5) Masalah pemahaman gambar visual dan hubungan spasial.
- 6) Masalah baru dengan kata-kata dalam berbicara atau menulis.
- 7) Lupa tempat menyimpan hal-hal dan kehilangan kemampuan untuk menelusuri kembali langkah-langkah.

- 8) Penurunan atau penilaian buruk.
- 9) Penarikan dari pekerjaan atau kegiatan sosial.
- 10) Perubahan suasana hati dan kepribadian, termasuk apatis dan depresi.

### 3. Faktor Risiko

- 1) Usia
- 2) Riwayat Keluarga
- 3) Pendidikan atau Pekerjaan
- 4) Traumatik Brain Injury.

### 4. Pencegahan

Penyakit Alzheimer bisa dicegah dengan beberapa cara, misalnya:

- 1) Berhenti merokok
- 2) Menjaga berat badan tetap ideal
- 3) Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang
- 4) Rutin berolahraga
- 5) Mengonsumsi suplemen yang baik untuk kesehatan otak, seperti omega-3 dan Ginkgo biloba.

## **G. Parkinson Disease**

### 1. Pengertian

Penyakit Parkinson adalah penyakit saraf yang memburuk secara bertahap dan memengaruhi bagian otak yang berfungsi mengoordinasikan gerakan tubuh. Akibatnya, penderita kesulitan mengatur gerakan tubuhnya, termasuk saat berbicara, berjalan, dan menulis. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya,

penyakit ini memburuk secara bertahap seiring berjalannya waktu, dan terbagi menjadi 5 tingkatan (stadium) seperti dijelaskan di bawah ini:

- 1) Stadium 1. Pada stadium 1, gejala penyakit Parkinson tergolong ringan dan tidak mengganggu aktivitas penderita.
- 2) Stadium 2. Jangka waktu perkembangan penyakit Parkinson dari stadium 1 ke stadium 2 berbeda pada tiap penderita, dapat berlangsung dalam hitungan bulan atau tahun. Pada tahap ini, gejala mulai terlihat.
- 3) Stadium 3. Penyakit Parkinson stadium 3 ditandai dengan gejala yang makin jelas terlihat. Gerak tubuh mulai melambat, dan mulai mengganggu aktivitas penderita.
- 4) Stadium 4. Pada tahap ini, penderita mulai kesulitan berdiri atau berjalan. Gerak tubuh penderita akan semakin melambat, sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk menunjang aktivitasnya.
- 5) Stadium 5. Penyakit Parkinson stadium 5 dapat membuat penderita sulit atau bahkan tidak bisa berdiri sama sekali. Penderita juga dapat mengalami waham (delusi) dan halusinasi.

## 2. Gejala

Gejala awal parkinson biasanya cenderung ringan dan tidak disadari oleh penderita. Terdapat 3 gejala utama yang dialami penderita Penyakit Parkinson yaitu

tremor, gerak tumbuh melambat dan kaku otot (Suharti, 2020). Penyakit Parkinson terkait dengan kerusakan atau kematian sel saraf di bagian otak yang disebut *substantia nigra*. Hal itu menyebabkan berkurangnya produksi dopamin sehingga gerakan tubuhpun melambat.

### 3. Faktor Risiko

Seseorang yang menderita Parkinson *disease* memiliki faktor risiko antara lain usia, genetik, jenis kelamin dan terpapar toksin (misalnya pestisida)

### 4. Pencegahan

Walau tidak dapat diobati, Penyakit Parkinson dapat dicegah. Berolahraga dan rutin mengonsumsi makanan kaya antioksidan dipercaya dapat mengurangi risiko seseorang terkena Penyakit Parkinson.

**BAGIAN 4**  
**SIMULASI PEMBINAAN REMAJA DAN**  
**KELOMPOK LANJUT USIA**

# Simulasi 1

## Bijak dalam Bermedia Sosial

Durasi : 30 menit

Pengantar :

*Smartphone* adalah telepon seluler (yang mengirim pesan teks dan melakukan panggilan telepon) yang dapat terhubung ke internet dan dapat berisi aplikasi online seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan lainnya. Tablet adalah komputer portabel yang menggunakan layar sentuh: lebih besar dari *smartphone*, namun lebih kecil dari komputer laptop. Baik tablet maupun *smartphone* dapat menghadirkan banyak peluang pendidikan dan hiburan bagi pengguna. Banyak anak menggunakan tablet dan *smartphone* setiap hari. Namun sayangnya, banyak yang disalahgunakan. Beberapa risiko akibat paparan *gadget* yang berlebihan antara lain keterlibatan dalam *cyberbullying*, *sexting*, kecanduan game, dan sebagainya.

Studi Kasus:

Anak Anda tampak tertekan, gelisah, bahkan menunjukkan tanda depresi setelah menerima pesan teks di *smartphone* atau di tablet mereka.

Refleksi:

Apakah menurut Anda anak Anda ditindas, diejek (misalnya dihina oleh seseorang dengan sengaja) atau dilecehkan? Apa yang dapat Anda lakukan untuk



memastikan bahwa anak Anda merasa aman dan didukung? Sudahkah Anda mengingatkan anak Anda apa yang harus dilakukan jika mereka diganggu: yaitu, mengabaikan atau memblokir dan melaporkan? Apakah Anda tahu cara menyimpan pesan dan gambar dengan tangkapan layar (*screenshot*), yang dapat digunakan sebagai bukti untuk laporan ini? Apakah Anda mengetahui layanan yang akan memberikan dukungan bagi anak Anda dan Anda sebagai orang tua?

*Goals:*

Orang tua memiliki komunikasi yang terbuka untuk menetapkan batasan dan pedoman penggunaan perangkat digital yang paling sesuai untuk keluarga mereka. Orang tua dapat mendukung anak agar dapat menggunakan tablet dan *smartphone* secara bertanggung jawab dalam rangka mengurangi kemungkinan situasi berisiko sebagaimana tersebut di atas. Orang tua dapat memastikan bahwa anak tahu bagaimana merespons situasi negatif sehingga mereka merdeka dan berdaya sebagai warga digital.

*Tips Parenting:*

- ✓ Diskusi dengan remaja tentang bagaimana atau seberapa sering mereka menggunakan tablet dan *smartphone*, meskipun terkadang tidak nyaman, diperlukan untuk memberikan panduan.
- ✓ Pastikan remaja merasa percaya diri untuk berbicara dengan Anda atau orang dewasa tepercaya lainnya saat/ jika terjadi sesuatu yang serius atau pada saat mereka

merasa tidak nyaman saat menggunakan *smartphone* atau tablet mereka.

- ✓ Jika Anda belum memberikan ponsel cerdas atau tablet kepada anak Anda, gunakan keterampilan berpikir kritis Anda untuk mempertimbangkan apakah perangkat tersebut diperlukan pada usia mereka dan tingkat tanggung jawab mereka.
- ✓ Jika Anda telah memberikan *smartphone* atau tablet kepada anak Anda, pastikan Anda menyelidiki fiturnya sehingga Anda dapat membimbing anak Anda dalam penggunaan yang bertanggung jawab.

## Simulasi 2

### Cegah Adiksi Pornografi

Durasi : 30 menit

Pengantar :

Berkembangnya internet dan teknologi smartphone sebagai pisau bermata dua. Disatu sisi memberikan efek positif karena dapat memperluas komunikasi dan sumber pembejalaran. Namun di sisi lain memberikan efek negatif yang berbahaya, salah satunya adalah pornografi. Di era digital seperti saat ini, akses pornografi semakin mudah, hanya dengan ketikan jari di layar smartphone maka remaja sudah bisa mengakses konten asusila yang tersebar di dunia maya. Hal ini menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap adiksi pornografi. Adiksi pornografi dapat menimbulkan dampak buruk bagi kehidupan remaja, seperti kurangnya fokus dan menurunnya minat belajar yang dapat berakibat pada menurunnya prestasi akademik, serta efek ketagihan yang membuat remaja ingin memparktikan hal asusila dalam kehidupan sehari-harinya melalui hubungan seksual pranikah.

Studi Kasus:

Anda merasa akhir-akhir ini terdapat perubahan pada diri anak Anda, yaitu anak Anda menjadi: pendiam, sering mengurung diri dikamar, tidak pernah lepas dari

smartphonenya, tidak fokus belajar, cenderung pemarah, dan sering melamun.

Suatu saat tanpa sengaja, saat anak Anda lupa mengunci pintu kamarnya, Anda memergoki anak Anda sedang asyik menonton film porno di smartphonenya. Saat ia tahu Anda berada dalam kamarnya, anak Anda langsung mematikan Hpnya dan berteriak marah pada Anda karena masuk ke kamarnya tanpa ijin.

#### Refleksi:

Apakah yang akan Anda katakan pada anak Anda saat memergokinya di kamar? Apakah menurut Anda anak tersebut sudah kecanduan pornografi? Apakah yang akan Anda lakukan setelah mengetahui hobinya tersebut? Mendumukanya dengan pura-pura tidak tahu atau melarangnya mengakses pornografi? Langkah apa yang akan Anda ambil untuk mencegah anak Anda kembali mengakses konten pornografi?

#### Goals:

Orangtua dapat mempraktikkan pola komunikasi dengan remaja untuk isu-isu yang berbau tabu seperti pornografi. Orangtua dapat mengelola respon psikologisnya saat memergoki anak melakukan hal yang tidak benar secara sosial dan agama. Serta orangtua dapat memberikan nilai-nilai kebenaran pada anak untuk menghindarkannya dari kebiasaan buruk (adiksi pornografi) yang dapat memberikan dampak buruk jangka panjang pada anak.

Tips parenting:

- ✓ Tegur remaja dengan bahasa yang sopan dan halus
- ✓ Ajak pihak ketiga yang dipercaya untuk membantu menghentikan adiksi remaja
- ✓ Tanamkan nilai-nilai religiusitas untuk menyadarkan remaja sekaligus membentenginya supaya tidak mengulangi perbuatannya lagi
- ✓ Bukan hanya melarang tapi juga berikan alasan mengapa mengakses pornografi itu dilarang, kaitkan dengan nilai religius dan aspek ilmiah.

## Simulasi 3

### Lansia Bercerita

Durasi : 30 Menit

Alat dan Bahan :

Benda yang memiliki cerita atau kenangan

Tujuan :

- 1) Melatih daya ingat
- 2) Melatih kemampuan berkomunikasi

Metode :

- 1) Peserta pelatihan dibagi secara berpasangan
- 2) Setiap peserta bergantian memaparkan cerita dari benda yang dimiliki ke pasangan pelatihannya.
- 3) Peserta lainnya diminta untuk menyimak cerita yang disampaikan.
- 4) Di akhir sesi masing-masing peserta diminta untuk menceritakan kembali apa yang telah dipaparkan oleh pasangan latihan sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Freedom House. (2019). Freedom on The Net 2019: Indonesia.  
[https://freedomhouse.org/country/indonesia/freedom-net/2019#footnote1\\_pu9mcle](https://freedomhouse.org/country/indonesia/freedom-net/2019#footnote1_pu9mcle)
- Jurriëns, E., & Tapsell, R. (2017). Challenges and opportunities of the digital 'revolution' in Indonesia. In *Digital Indonesia: Connectivity and Divergence* (Indonesia, pp. 1–18). ISEAS - Yusof Ishak Institute.  
<https://doi.org/10.1355/9789814786003-007>
- Kemendes RI. (2016). Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Kemendes RI. (2018). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Kemendes RI. (2020). Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi Covid-19. Direktorat Kesehatan Keluarga
- Kemp, S. (2019). Digital 2019: Indonesia. Hootsuite.  
<https://datareportal.com/reports/digital-2019-indonesia>
- Maisya, Iram Barida; Masitoh, Siti. (2019). Derajat Keterpaparan Konten Pornografi pada Siswa AMP dan SMA di DKI Jakarta dan Banten Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2): 117-126.
- Milovidov, E. (2020). Parenting in the digital age: positive parenting strategies for different scenarios. In Council of Europe.

- Pangestu, M., & Dewi, G. (2017). Indonesia and the digital economy: creative destruction, opportunities and challenge. In E. Jurriëns & R. Tapsell (Eds.), *Digital Indonesia: Connectivity and Divergence* (Indonesia, pp. 227–255). ISEAS - Yusof Ishak Institute.
- Utomo, Sigit Tri., Sa'i, Achmad. (2018). Dampak Pornografi terhadap Perkembangan Mental Remaja di Sekolah. *Jurnal Elementary*. 6(1): 166–188.
- Fridalni, N., Guslinda, Minropa, A., Febriyanti, & Vivi Syofia Sapardi. (2019). Pengenalan Dini Penyakit Degenartif. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 129–135.
- Ghani, L., Dewi, M., & Novriani, H. (2016). Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 153–164.
- Handajani, A., Roosihermiatie, B., & Maryani, H. (2009). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pola Kematian pada Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Pusat Penelitian Dan Pengembangan Sistem Dan Kebijakan Kesehatan*, 42–53.
- Harahap, J. (2018). Pola Penyakit Degeneratif , Tingkat Kepuasan Kesehatan dan Kualitas Hidup pada Lansia ( Lanjut Usia ) di Kota Medan. *Talenta Concerence Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 142–149.
- IP. Suiroka. (2012). *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Medical Book.
- Liswanti, R., Nur, D., Dananda, A., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., ... Lampung, U. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Majority Jurnal*,



5(September), 5-54.

M, I. V., Sudirman, & Yani, A. (2017). Penyakit Jantung Koronor.

Suharti. (2020). Patofisiologi Penurunan Kognitif pada Penyakit Parkinson. *UMI Medical Journal*, 5(1), 1-11.

## BIODATA PENULIS

### **Fitriana Putri Utami, S.K.M., M.Kes**



Merupakan staff pengajar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada tahun 2013 dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Memperoleh gelar Magister Kesehatan Masyarakat pada tahun 2015 dari Magister Promosi Kesehatan dengan konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan HIV/AIDS Universitas Diponegoro. Konsentrasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat terkait isu kesehatan reproduksi, kesehatan remaja, gender, HIV/AIDS dan IMS.

### **Dedik Sulistiawan, S.K.M., MPH.**



Merupakan staf pengajar di Peminatan Kesehatan Reproduksi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan Magister di Universitas Gadjah Mada. Konsentrasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dibidangi terkait isu kependudukan, kesehatan reproduksi, keluarga berencana, serta kajian kesehatan lain yang relevan.

**Nur Syarianingsih Syam, S.KM., M.Kes**



Merupakan staf pengajar di Peminatan Manajemen Rumah Sakit Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta. Menyelesaikan pendidikan sarjana dan pasca sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. Konsentrasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dibidangi terkait isu mutu dan manajemen pelayanan fasilitas kesehatan dan sistem informasi kesehatan.

 Modul Edukasi 

# MENGOPTIMALKAN PERAN IBU DALAM MEWUJUDKAN REMAJA DAN LANSIA TANGGUH



Penerbit K-Media  
Bantul, Yogyakarta  
 [kmediacorp](#)  
 [kmedia.cv@gmail.com](mailto:kmedia.cv@gmail.com)  
 [www.kmedia.co.id](http://www.kmedia.co.id)

