

3

HIDUP TAK HARUS PENSIUN

Ni Putu Adelia Kesumaningsari

PENSIUN, HARUSKAH?

Menjelang usia senja, setiap orang menghadapi tantangan agar dengan segera mempersiapkan diri pada sejumlah kondisi yang baru yang terkait dengan banyak aspek. Salah satu contohnya adalah seorang lansia perlu beradaptasi terhadap penurunan kondisi fisik dan psikis dan masa pensiun (baca: tidak bekerja atau beraktivitas) dan penurunan pendapatan. Seorang lansia juga perlu untuk menyesuaikan diri pada tahap penemuan makna kehidupan, mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan, penemuan kepuasan dalam berkeluarga, penyesuaian diri terhadap kenyataan bahwa suatu saat seseorang pasti meninggal dunia, serta yang paling utama adalah penerimaan eksistensi diri menjadi seorang lansia.

Secara umum, penurunan mobilitas kerap memicu penurunan produktivitas pada lansia. Penurunan produktivitas tersebut acap kali meningkatkan *stress* pada lansia. Tanpa dapat melakukan suatu kegiatan dapat memicu rasa bosan, dan rasa bosan ini akan sangat terasa pada lansia yang pada masa mudanya sangat aktif dalam bekerja. Perubahan tersebut lebih terasa lagi bagi seseorang yang pernah menduduki jabatan formal (baca: struktural. Orang yang pernah menduduki jabatan dalam pekerjaannya pada masa mudanya, akan merasa sangat kehilangan atas perlakuan yang selama ini didapatkan, seperti penghormatan, perhatian, dan rasa diperlukan. Kehilangan atas perlakuan ini akan membawa akibat pada penurunan semangat, kacanya suasana hati, dan bahkan penurunan kesehatan.

Dampak lanjutan dari menurunnya produktivitas ini adalah menurunnya pendapatan, yang tentu saja mengganggu pemenuhan kehidupan sehari-hari. Padahal, saat memasuki usia lansia, kebutuhan hidup sehari-hari bukannya berkurang, namun malah meningkat. Pada banyak kasus, timbul kesan bahwa lansia adalah “peminta-minta”, karena keterbatasan pemenuhan kebutuhan hidupnya, dan hal tersebut disebabkan karena untuk memenuhi kebutuhannya, sebagian besar lansia hanya mengandalkan bantuan dari anak atau keluarga lainnya. Sebenarnya, hal ini tidak menjadi masalah. Namun, perasaan negatif, sep-

erti rasa tidak berdaya, tidak percaya diri, dan bahkan rasa malu karena terkesan meminta-minta akan menghampiri. Oleh karena itu, banyak penelitian yang menyebutkan bahwa berkurangnya sumber keuangan saat memasuki usia lansia menjadi salah satu faktor yang memiliki peranan untuk meningkatkan depresi pada lansia.

Secara umum, teori kesejahteraan psikologis memang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki status pekerjaan tetap akan memiliki perasaan yang lebih positif tentang dirinya. Individu dengan status ekonomi sosial yang rendah akan merasa lebih tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan, sehingga merasa tidak berbahagia. Namun, beberapa hasil penelitian menunjukkan hal yang berlawanan, bahwa kebahagiaan bukanlah semata-mata diukur dari jabatan, posisi, dan kekayaan.

Kendati pun diasumsikan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan keuangan pasti akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula, banyak hasil penelitian yang menunjukkan hal yang berlawanan. Dalam sebuah penelitian yang melibatkan sampel dari multinegara, Diener dan Diener (1995) mencoba melihat apakah kebahagiaan seseorang ditentukan dari tingkat ekonomi yang dimiliki oleh individu. Pada awalnya, kita menduga bahwa seseorang dengan tingkat ekonomi yang lebih baik akan lebih bahagia secara psikologis daripada seseorang dengan

tingkat ekonomi yang lebih rendah. Namun, hasil penelitian membuktikan bahwa kepuasan dalam hal keuangan dan hidup pada masyarakat dengan tingkat ekonomi yang lebih rendah justru lebih kuat dibandingkan dengan masyarakat yang berada pada negara dengan tingkat pendapatan yang tinggi. Artinya, kondisi keuangan yang rendah tidak semata-mata membuat orang tidak bahagia.

KISAH IBU RAJAK

Di sebuah pinggiran jalan di kota Surabaya, tampak sebuah gubug kecil yang terbuat dari papan kayu yang berwarna cokelat muda. Bangunannya tampak tidak terlalu kuat, namun cukup untuk sekadar menjajakan barang dagangan. Di sanalah Ibu Rajak duduk menunggu pembeli yang datang. Beliau tidak terlalu banyak berharap warungnya akan ramai, namun setidaknya ada satu atau dua orang pembeli mampir membeli dagangannya. Syukur, warung sederhana ini biasanya ramai di pagi hari, kala orang-orang mencari secangkir kopi, gorengan, atau rokok yang dijajakan.

Tidak bisa dibayangkan, perempuan berusia enam puluh lima tahun ini setiap hari harus bergumul dengan debu jalanan. Saat sebagian orang menikmati usia senja bersama dengan anak dan cucu dalam rumah yang nyaman, Bu Rajak justru masih sibuk mencari uang dengan berdagang di pinggiran jalan. Memang, secara ekonomi, keadaan Bu Ra-

jak boleh dikatakan kurang sejahtera, namun beliau tetap bersemangat mengisi hari-harinya dengan berdagang.

Hari itu, sejumlah mahasiswa datang ke warung Bu Rajak, untuk mengobrol. Mereka ingin mengetahui kadar kebahagiaan lansia. Dan, Bu Rajak pun mulai bercerita, bagaimana beliau memaknai hari tuanya.

“Aku sudah tiga puluh tahun berjualan, karena aku ya suka berdagang, mempunyai uang sendiri, supaya bisa pergi jalan-jalan. Anakku ya sebetulnya melarangku jualan. Katanya, *buk ngopo sih jualan, mbok istirahat wae*. Tapi aku mesti *nolak*. Ya justru, merasa lebih senang kalau aku berkegiatan. Kalau berdagang, aku bisa bertemu dengan banyak orang, melayani pembeli. Justru aku lebih senang”, ujarnya sambil memangku cucunya yang berusia lima tahun.

Alih-alih berdiam diri, Bu Rajak justru mengisi hari-hari senjanya dengan aktivitas positif. Bu Rajak tidak sekadar berdagang untuk mencari uang, namun menjalankan hobi yang memang sudah ia tekuni sejak lama. Sembari berdagang, Bu Rajak juga mengasuh cucunya, sama seperti yang beliau lakukan hari itu. Bu Rajak justru merasa sangat senang jika dimintai tolong untuk menjaga cucu selama anaknya bekerja. “Sebagai pelipur rasa sepi”, ujarnya. “Saya aktif di lingkungan, Saya senang mengikuti arisan dekat warung dan berkumpul dengan para warga

sekitar setiap sore hari. Jika ditanya, apakah saya puas atau tidak dengan hidup saya, saya merasa sangat puas.”

Dari kisah di atas, terlihat bahwa kebahagiaan lansia dapat dicapai dengan tetap melakukan hal-hal yang bersifat positif. Meski kita lihat bahwa Bu Rajak berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi yang kurang, namun bukan berarti kebahagiaannya tidak terjaga. Sangat sulit bagi Bu Rajak untuk meninggalkan pekerjaan yang sudah digeluti bertahun-tahun. Hal yang dapat kita cermati adalah bahwa kebahagiaannya sebenarnya bukan semata-mata bersumber dari pekerjaan yang beliau lakukan atau pendapatan yang beliau hasilkan, tetapi efek positif yang beliau rasakan saat bertemu dan berelasi dengan orang lain. Oleh karena itu, berbagai aktivitas positif yang beliau lakukan dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis yang beliau miliki. Bu Rajak juga tidak pernah putus mengucap syukur atas kehidupannya, dalam hal ini melakukan hobi, bertemu sahabat, merawat cucu, dan berekreasi yang dapat dilakukan oleh seorang lansia agar tetap bahagia. Dengan kata lain, hidup tidak perlu pensiun, saat memasuki usia senja.

AKRABI PERUBAHAN

Jika dibandingkan dengan individu lain pada periode dewasa awal, seorang lansia dapat dikategorikan memiliki

tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Artinya, seorang lansia memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Ada banyak teori yang menjelaskan hal ini, salah satunya yang disebut dengan teori selektivitas sosio-emosional. Teori ini menjelaskan bahwa semakin seseorang merasa bahwa waktu hidupnya di dunia makin singkat, motivasi dan tujuannya pun akan berubah ke arah emosi yang lebih positif. Jadi, meskipun lansia mempunyai periode yang disebut "*terminal decline*", yaitu suatu periode kondisi psikologis akan menurun dari tahun ke tahun karena mengingat kematian, namun kesejahteraan psikologisnya sebenarnya bisa diupayakan agar tetap terjaga dengan baik. Ini memerlukan motivasi hidup dari dalam dirinya dan juga dukungan dari lingkungan sekitarnya. Berbagai motivasi yang diperoleh lansia tentu akan mendorong lansia untuk menjalankan berbagai aktivitas positif.

Kendati penuh dengan penyesuaian ulang terhadap beberapa aspek kehidupan, kebahagiaan dan kesuksesan di masa tua adalah dambaan setiap orang, yang memasuki masa dewasa akhir. Kebahagiaan dan kesuksesan masa tua ini disebut dengan *successful aging*, yang mengacu pada ketahanan orang-orang yang berhasil mencapai keseimbangan positif antara keuntungan dan kerugian selama proses penuaan. Sejalan dengan konsep ini, dapat

dikatakan bahwa lansia tidak hanya menghadapi penurunan, namun mereka dapat terus aktif mengembangkan diri dalam berbagai bidang, sehingga kesehatan fisik dan mental merupakan aspek yang sangat penting.

Secara psikologis, orang yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain adalah orang yang mampu mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, yang bersifat baik atau buruk, serta merasakan aura positif dari masa lalunya. Namun, orang tersebut perlu memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, melakukan dan mengarahkan perilakunya secara mandiri, penuh keyakinan, dapat melakukan sesuatu bagi orang lain, memiliki tujuan hidup, dapat mengembangkan potensi diri sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya, serta mampu berperan aktif dalam memenuhi kebutuhannya melalui lingkungan. Dengan demikian, lansia semacam ini mampu mencapai taraf *successful aging*.

Kesejahteraan akan dicapai jika seseorang mampu mengevaluasi secara positif hidupnya, termasuk atas emosi positif, keterikatan, kepuasan, dan makna hidupnya. Berbagai cara dapat dilakukan untuk menjaga agar diri tetap sejahtera, seperti bertemu sanak saudara, kawan lama, dan bermain bersama dengan anak dan cucu, yang tentunya dapat meningkatkan kesejahteraan hidup, seperti Ibu Rajak. Berbagai hal beliau lakukan untuk

memaknai masa tua. Dengan penuh penghayatan dan rasa syukur, beliau berusaha menerima apa pun kondisi yang ada, seperti proses penuaan, anak yang berangsur-angsur meninggalkan dirinya karena kesibukan, juga pendapatan yang tidak sebanyak dulu. Namun, beliau tetap bersemangat untuk melanjutkan hidup, di tengah hiruk pikuk kota Surabaya yang selalu berubah seiring dengan berjalannya tahun. Beliau tetap melayani pembeli dengan penuh semangat, dan bertemu dengan wajah-wajah baru hampir setiap hari.

Kita tahu, menyesuaikan diri terhadap suatu hal yang baru adalah sulit. Namun, hidup memang bak mengayuh sepeda. Untuk menjaga agar tetap bergerak, kita harus selalu mengayuh. Akhirnya, berdamai dengan segala perubahan adalah sebuah proses yang harus diakrabi sepanjang hayat.





GRAHA ILMU

SERI
USIA LANJUT

Menggapai
Sehat dan
Bahagia
di Usia Lanjut

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog

Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si., Ph.D., Psikolog

Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc.

Dr. Dra. Hartanti, M.Si., Psikolog

dr. Nur Flora Nita T B S, M.Kes., Sp.OT, M.H.

dr. Sawitri Boengas, Sp.M.

dr. Fransiska Hutahean, Sp. THT-KL

Menggapai
Sehat dan
Bahagia
di Usia Lanjut

Menggapai
Sehat dan
Bahagia
di Usia Lanjut

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog
Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si., Ph.D., Psikolog
Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi., M.Sc.
Dr. Dra. Hartanti, M.Si., Psikolog
dr. Nur Flora Nita T B S, M.Kes., Sp.OT, M.H.
dr. Sawitri Boengas, Sp.M.
dr. Fransiska Hutahean, Sp. THT-KL



GRAHA ILMU

SERI
USIA LANJUT

MENGGAJAI SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA LANJUT

oleh Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog; Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si, Ph.D, Psikolog; Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc.; Dr. Dra. Hartanti, M.Si.; dr. Nur Flora Nita T B S., M.Kes., Sp.OT., M.H.; dr. Sawitri Boengas, Sp.M.; dr. Fransiska Hutahaeen, Sp. THT-KL.

Hak Cipta © 2018 pada penulis



GRAHA ILMU

Ruko Jambusari 7A Yogyakarta 55283

Telp: 0274-889398; Fax: 0274-889057; E-mail: info@grahailmu.co.id

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Tajuk Entri Utama: Pudjibudojo, Jatie K.

MENGGAJAI SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA LANJUT/Jatie K.

Pudjibudojo; Srisiuni Sugoto; Ni Putu Adelia Kesumaningsari; Hartanti; Nur Flora Nita T B S; Sawitri Boengas; Fransiska Hutahaeen

- Edisi Pertama. Cet. Ke-1. - Yogyakarta: Graha Ilmu, 2018
viii + 96 hlm.; 23 cm

Bibliografi: 83 - 89

ISBN : 978-602-262-799-9

E-ISBN : 978-602-262-800-2

1. Psikologi

I. Sugoto, Srisiuni

II. Kesumaningsari, Ni Putu Adelia

III. Hartanti

IV. Nita T B S, Nur Flora

V. Boengas, Sawitri

VI. Hutahaeen, Fransiska

VII. Judul

155.5

KATA PENGANTAR

Mendapatkan *happy ending* dalam perjalanan hidup yang dijalani oleh setiap individu lanjut usia adalah suatu hak, cita-cita dari dalam diri, dan sangat mungkin diwujudkan. Proses menua adalah wajar dan alamiah bagi semua orang yang dikaruniai umur panjang. Menua yang bahagia dipengaruhi oleh 3 hal yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial. Keseimbangan ketiga aspek tersebut membutuhkan upaya individual, selain juga membutuhkan dukungan keluarga, masyarakat, dan negara yang juga memiliki peran penting. Maka, sinergi adalah kata kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis di usia lanjut, yang meliputi kemandirian (*independence*), partisipasi (*participation*), kepedulian (*care*), pemenuhan diri (*self-fulfilment*), dan kemuliaan (*dignity*),

Petuah bijak mengatakan *“Diri kita sekarang adalah hasil dari apa yang kita lakukan di waktu lalu, dan diri kita esok adalah hasil dari apa yang kita lakukan saat ini.”* Hidup adalah proses menjalani yang terus menerus. Tidak ada kata terlambat untuk berubah. Jika hal tersebut berhasil dilakukan, maka menjadi lansia justru merupakan sebuah berkah. Kebalikannya, *“Long life without continuous usefulness, productivity, and good quality of life, is not blessing”*. Oleh karena itu, gapailah sehat dan bahagia di usia lanjut, sehingga hidup terasa sebagai suatu anugerah.

Sebagai penutup, terimakasih kepada para kontributor yang telah berpartisipasi untuk berbagi pengetahuan serta pengalaman yang sangat berharga melalui buku ini. Semoga apa yang disampaikan dapat memberikan kebermanfaatan bagi kita sebagaimana yang diharapkan. Amin.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
1. MENGENAL AKU, SEORANG LANSIA <i>Jatie K. Pudjibudojo</i>	1
2. SUKSES DAN HARMONIS DI USIA SENJA <i>Srisiuni Sugoto</i>	9
3. HIDUP TAK HARUS PENSIUN <i>Ni Putu Adelia Kesumaningsari</i>	17
4. AKU LANSIA BAHAGIA <i>Jatie K. Pudjibudojo</i>	27
5. MENGAPA AKU PERLU BERSYUKUR <i>Hartanti</i>	35
6. OSTEOPOROSIS, SIAPA TAKUT ! <i>Nur Flora Nita T B S</i>	45

7. KATARAK, PROSES PENUAAN ALAMI MANUSIA YANG TIDAK PERLU DITAKUTI	
<i>Sawitri Boengas</i>	61
8. GANGGUAN PENDENGARAN DI USIA LANJUT	
<i>Fransiska Hutahaeen</i>	65
9. SUARA HATI SEKUMPULAN LELAKI SENJA	
<i>Anonim</i>	73
10. SIAPAKAH KAKEK-NENEK ITU	
<i>Anonim</i>	77
11. BILA KITA TUA	
<i>Anonim</i>	79
12. KEBERSAMAAN DI USIA LANJUT	
<i>Anonim</i>	81
DAFTAR PUSTAKA	83
PROFIL KONTRIBUTOR	91



PROFIL KONTRIBUTOR

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U. Psikolog

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U. Psikolog, merupakan dosen senior di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Beliau memasuki Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran Bandung pada tahun 1970 dan meraih gelar Sarjana Muda pada tahun 1972. Lebih lanjut, jenjang pendidikan S1, S2, dan S3 diselesaikannya di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Guru besar di bidang Psikologi Perkembangan ini menjadi staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya hampir selama 35 tahun. Minatnya di bidang geriatri diawali pada pidato pengukuhanannya sebagai guru besar 11 tahun yang lalu mengenai “Mencapai *Psychological Well-Being* pada Lanjut Usia, tinjauan Psikobiososial. Kegiatan penelitian dan pengabdian terkait dengan usia lanjut terus dikembangkan dengan dukungan berbagai

hibah dan kolaborasi, antara lain dengan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia (Ristekdikti), Pemerintah Kota Surabaya, Zhejiang University, *Center for Ageing Study* Universitas Indonesia, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Berbagai organisasi juga diikuti antara lain di Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Asosiasi Psikogeriatric Indonesia, *International Society of Social Behavioral Development* (ISSBD), Paguyuban Lanjut Usia, Komda Lansia, Himpunan Psikologi Indonesia, serta Rotary Club. Berkaitan dengan lansia, mempererat jalinan antar 3 generasi tetap menjadi obsesinya dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis para lanjut usia.

Dra. Srisiuni Sugoto, M.Si, Ph.D., Psikolog

Srisiuni Sugoto, Dra., M.Si., Ph.D., Psikolog sehari-hari mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sejak tahun 1991. Dosen psikologi perkembangan ini menamatkan pendidikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, lalu meraih gelar profesi psikolog di program S2 Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Tak sampai disana, beliau kemudian meraih gelar Ph.D Psikologi Perkembangan dan Sosial dari Fakultas Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Disamping berbagai kegiatan mengajar juga

tugas struktural sebagai Wakil Dekan I, beliau juga aktif melakukan ceramah pada komunitas lanjut usia sebagai bentuk kegiatan pengabdianya kepada masyarakat. Judul-judul ceramah terkait lansia yang pernah ia lakukan seperti “Menjadi Oma yang Bahagia (2013)”, “Tujuan Hidup pada Orang Usia Lanjut (2016)”, “Realita Hidup seorang Lansia (2016). Dosen yang akrab dipanggil Ibu Siuni ini juga merupakan anggota peneliti dari penelitian Surabaya: Kota Ramah Lanjut Usia, sebuah penelitian antara Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan Pusat Kelanjutusiaan Universitas Indonesia.

Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc

Ni Putu Adelia, merupakan dosen psikologi perkembangan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Akademisi muda kelahiran Denpasar, 1 Juli 1992 ini menamatkan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Udayana Bali pada tahun 2014 dan kemudian melanjutkan pendidikan S2 *Developmental Psychology* dari *Faculty of Psychology and Neuroscience*, Maastricht, Belanda pada tahun 2016. Fokus penelitiannya kini ialah pada topik-topik perkembangan manusia, psikologi kognitif, dan konflik kerja-keluarga pada wanita. Pada tahun 2018, ia berkesempatan melakukan riset kolaborasi dengan Zhejiang University dan Henan Institute of Technology, China. Disamping mengerjakan

penelitian, Adelia juga kerap membagikan pengetahuannya untuk masyarakat sebagai bentuk pengabdianya di sela-sela berbagai aktivitasnya sebagai pengajar seperti memberikan ceramah-ceramah psikologi mengenai psikologi perkembangan dan keluarga pada organisasi ataupun yayasan yang membutuhkan. Selain juga memiliki fokus pada isu-isu inklusifitas, saat ini ia juga memiliki fokus untuk menguatkan kapasitas keluarga Indonesia melalui jalinan antara tiga generasi.

Dr. Dra. Hartanti, M.Si., Psikolog

Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog merupakan dosen senior di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dosen yang sudah bergabung dengan UBAYA sejak 1 Desember 1986 ini menyelesaikan pendidikan S1, S2, dan S3 di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Setiap tahun Dr. Hartanti aktif melakukan penelitian. Beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya mengenai kesejahteraan psikologis, psikologi kesehatan, dan juga intervensi psikologis seperti terapi memaafkan. Ia juga kerap memberikan seminar mengenai pengelolaan stres melalui metode terapi humor, termasuk untuk lansia. Di tahun 2013 Dr. Hartanti bersama anggota tim memperoleh hibah Dikti Ipteks bagi Inovasi Kreativitas Kampus (IbIKK) pada tahun 2013 - 2015 tentang RUMAH DIABETES, yakni

sebuah wadah stimulasi psikologi dan farmakologi bagi penderita diabetes di Surabaya, dan mendirikan Rumah Diabetes Ubaya. Disamping berbagai aktifitas penelitian juga pengabdian kepada masyarakat, Ia juga masih aktif sebagai asesor di instansi pemerintahan.

dr. Nur Flora Nita T B S ., M.Kes., Sp.OT., M.H

Dokter Nita, kelahiran 16 Maret 1971 merupakan dokter spesialis ortopedi dan traumatology yang juga merupakan dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya. Berbagai aktifitas pengabdian masyarakat kerap ia lakukan bekerjasama dengan organisasi profesinya. Ia juga sempat menjadi tenaga sukarelawan saat kejadian gempa bumi di Jogjakarta. Dokter Nita juga merupakan pengurus Persatuan Ahli Bedah Ortopedi Indonesia (PABOI) JATIM. Penelitian terakhirnya yakni mengenai “Hubungan antara Asap Rokok Penyembuhan Patah Tulang”.

dr. Sawitri Boengas, Sp.M

Dokter spesialis mata kelahiran Surabaya, 11 Maret 1973 ini merupakan dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya. Dokter yang kerap disapa dokter Sawitri ini aktif dalam berbagai kegiatan bakti sosial operasi katarak seperti misalnya operasi katarak oleh Perdami, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia di tahun 2017. Disamping itu, ia

juga memiliki sejumlah pengalaman yang memperkuat keahliannya seperti menjadi *fellowship phacoemulsifikasi* di Jakarta Eye Center dan *fellowship pediatric ophthalmology* di Rumah Sakit Mata Cicendo.

dr. Fransiska Hutahaeen, Sp. THT-KL

Dokter Fransiska merupakan dokter spesialis THT-KL kelahiran Jakarta, 1 Mei 1978. Ia menamatkan pendidikannya dari S1 Fakultas Kedokteran Unair dan kemudian menyelesaikan pendidikan spesialis THT-KL juga dari almamater yang sama. Dalam kesehariannya, kini Dokter Fransiska bekerja sebagai tenaga pengajar/dosen di Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya.



Menggapai
Sehat dan Bahagia
di Usia Lanjut

MENGENAL AKU, SEORANG LANSIA

Jatie K. Pudjibudojo

SUKSES DAN HARMONIS DI USIA SENJA

Srisiuni Sugoto

HIDUP TAK HARUS PENSIUN

Ni Putu Adelia Kesumaningsari

AKU LANSIA BAHAGIA

Jatie K. Pudjibudojo

MENGAPA AKU PERLU BERSYUKUR

Hartanti

OSTEOPOROSIS, SIAPA TAKUT!

Nur Flora Nita T B S

**KATARAK, PROSES PENUAAN ALAMI MANUSIA YANG TIDAK
PERLU DITAKUTI**

Sawitri Boengas

GANGGUAN PENDENGARAN DI USIA LANJUT

Fransiska Hutahaeon

SUARA HATI SEKUMPULAN LELAKI SENJA

Anonim

SIAPAKAH KAKEK-NENEK ITU

Anonim

BILA KITA TUA

Anonim

KEBERSAMAAN DI USIA LANJUT

Anonim



GRAHA ILMU

ISBN: 978-602-262-799-9



9 786022 627999