



universitas
MALIKUSSALEH
The Blessing University

Pertemuan 9

Ergonomi untuk Lansia



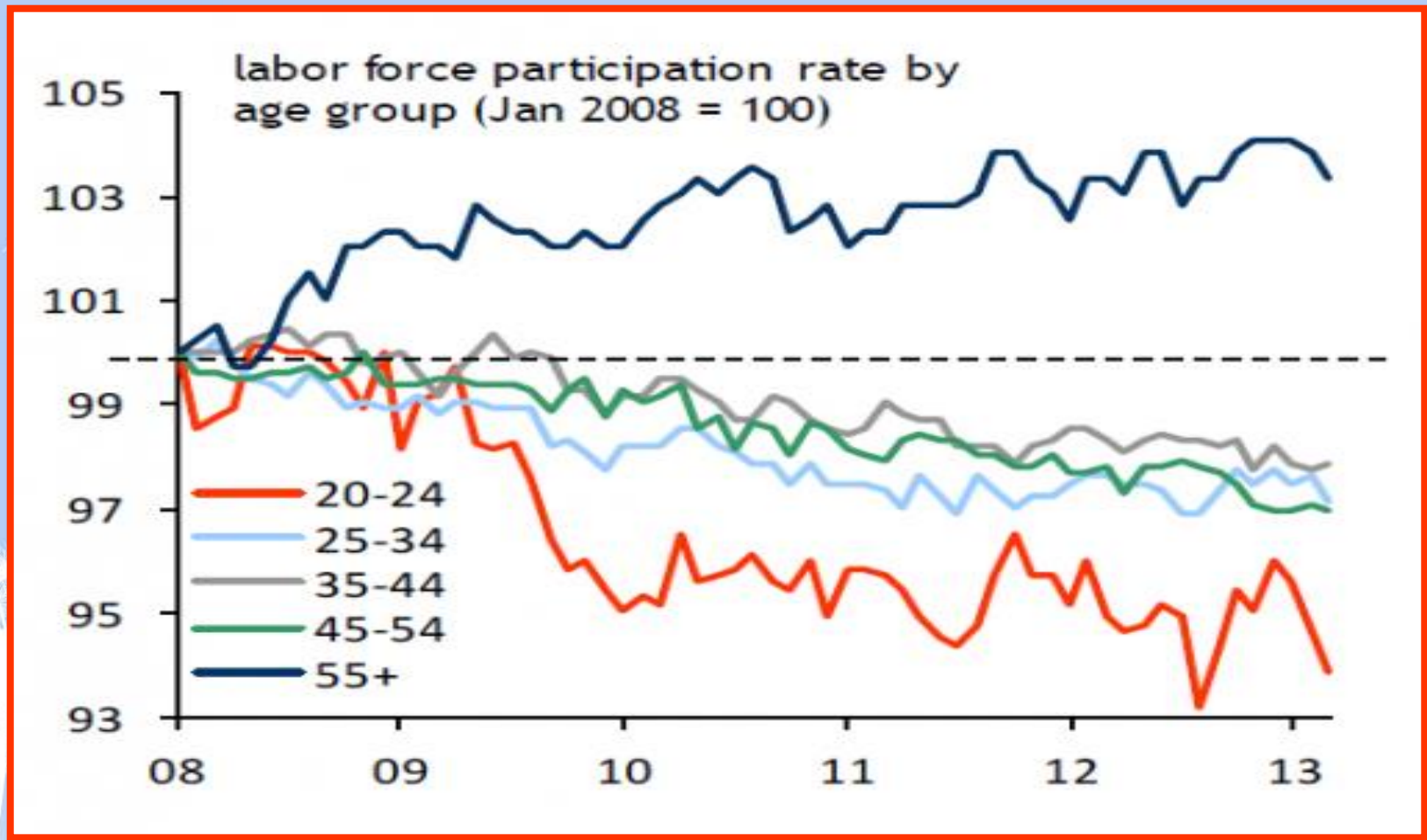
Cut Ita Erliana, ST, MT

Diskusi Kelas

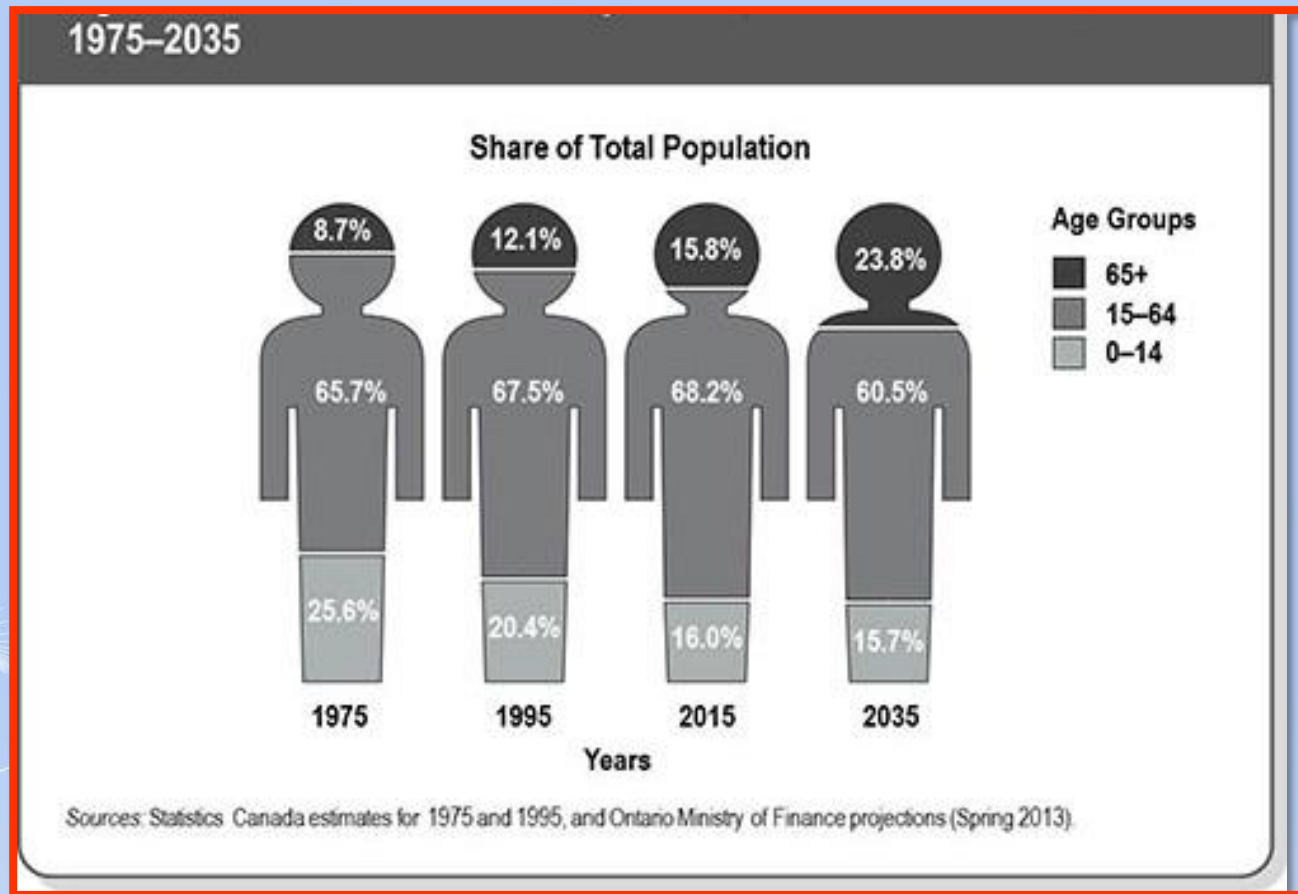
**Mengapa Perlu
Mempelajari
Ergonomi untuk
Lansia?**



Mengapa Perlu Mempelajari Ergonomi untuk Lansia?



Mengapa Perlu Mempelajari Ergonomi untuk Lansia?

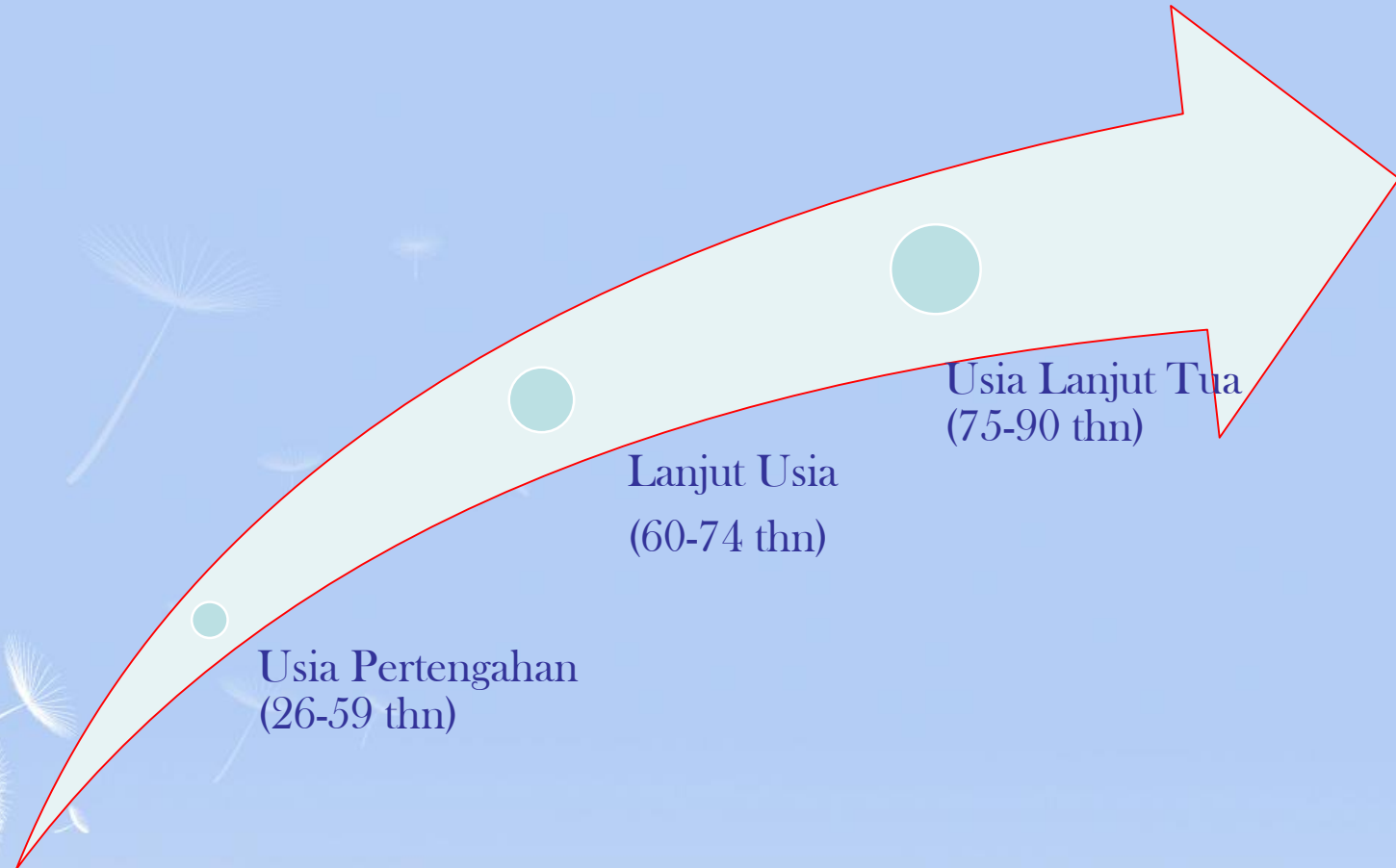


Lansia

Fase menurunnya kemampuan akal dan fisik yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup



Lansia



Perubahan Pada Lansia

- Perubahan kondisi fisik (tenaga berkurang, energi menurun, kulit berkeriput, gigi rontok, tulang rapuh, penglihatan rabun, dan pendengaran menurun)
- Penurunan Fungsi dan Potensial Seksual (gangguan jantung dan pembuluh darah, gangguan metabolisme seperti diabetes, dan kekurangan gizi)
- Penurunan Aspek Psikososial
 - Fungsi Kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, dan perhatian
 - Fungsi Psikomotrik, meliputi gerakan dan tindakan koordinasi
- Penurunan Aspek Psikologis

Tips untuk Lansia

1. Peregangan

Bantulah orang yang telah lanjut usia untuk melakukan peregangan setiap setelah bangun tidur atau setelah duduk dengan durasi yang cukup lama. Lalu ajaklah untuk bergerak di alam terbuka.

2. Pencahayaan Lebih

Semakin bertambahnya usia, kemampuan lensa mata semakin menurun.

3. Mengurangi beban yang berat

Saat usia 60 tahun, kemampuan otot berkurang 30%. Disarankan kepada lansia untuk mengurangi beban yang dibawa

Tips untuk Lansia

4. Tombol yang lebih besar

Karena kekuatan dan penglihatan lansia semakin menurun, sebaiknya diperlukan penggunaan tombol yang lebih besar dari biasanya.

5. Menggunakan lebih banyak *handle*

Dengan penggunaan *handle*, beban yang diangkat akan merata beratnya secara keseluruhan. Sehingga memudahkan lansia dalam bekerja

6. Penggunaan Label

Penggunaan label yang besar pada benda atau mengkategorikan sesuai dengan warna, memudahkan lansia untuk mengenali dan mengingat secara mudah.

Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia di Toilet

Pegangan (*Handrail*)

Dipasang mulai dari dekat pintu masuk sampai tempat-tempat yang diperlukan. Hal ini menjaga agar orang lansia bisa berpegangan ketika mau jatuh. Dan juga berguna untuk orang lansia yang mudah lelah ketika berjalan agak jauh. Handrail sebaiknya digunakan bahan stainless steel, sehingga tidak mudah berkarat dan bagus disisi desain interior kamar mandi.

Toilet

Untuk pemilihan toilet sebaiknya menggunakan toilet duduk. Hal ini untuk menjaga agar orang lansia tidak kesulitan bangun ketika selesai buang air.

Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia di Toilet

Cara ambil air

Sebaiknya kita menambahkan shower untuk kamar mandi lansia, dengan menggunakan shower tidak ada tenaga lebih yang harus digunakan ketika menggunakan kamar mandi.

Keramik

Pilih keramik yang tidak licin. walaupun tidak licin permukaannya diusahakan dicari yang sehalus mungkin.

Lampu

Gunakan lampu dengan penerangan yang cukup baik. Untuk pemilihan / pemasangan lampu sebaiknya dibicarakan dulu dengan orang lansia, untuk mendapatkan besar cahaya yang sesuai dengan tingkat kenyamanan mereka.

Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia



Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia dalam Berkomunikasi



Telepon ini didesain dengan sound yang keras sehingga memudahkan para lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran untuk berkomunikasi dengan telepon. Selain itu, telepon itu juga memiliki kemampuan untuk memperjelas suara huruf yang memiliki pelafalan sama. Desain tombol telepon juga dibuat besar dan dengan *font* yang besar untuk mempermudah manula yang memiliki penurunan fungsi penglihatan atau manula yang mengalami artritis pada tangannya.

Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia dalam Berkomunikasi



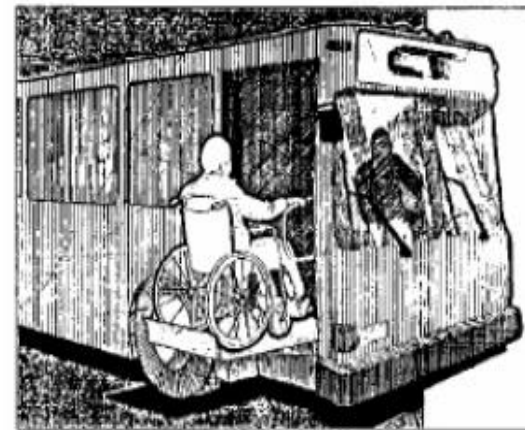
Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia dalam Berpergian



Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia dalam Berpergian



Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia dalam Berpergian



Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia dalam Berpergian



Produk Aplikasi Ergonomi untuk Lansia dalam Berpergian



Lansia Produktif

