

GAMBARAN AKTIVITAS PERAWATAN LANSIA *di Jepang*

AKTIVITAS PERAWATAN LANJUT USIA DI JEPANG

Kadek Eni Yundari
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
A. KOMPIANG NGURAH DARMAWAN, SE.,MM



PENYUSUN

Booklet

PENYUSUN

Kadek Eni Yundari

Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S. Kep., M. Kep

A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE.,MM

EDITOR

Kadek Eni Yundari

ISBN : 978-623-8682-10-2

E-ISBN : 978-623-8682-11-9



Bali Nusa Creative

Anggota IKAPI (044/BAI/2024)

Jl. Tukad Badung, Denpasar Selatan, Bali 80226 Telp. :

0881026924588

E-mail : balinusacreative@gmail.com

Stikes Bina Usada Bali



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan Rahmat dan Karunianya-Nya sehingga Buku Saku Gambaran Aktivitas Lansia di Jepang dapat penulis selesaikan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada pihak yang turut berpartisipasi dalam penyusunan buku saku ini hingga selesai. Semoga buku saku ini dapat memberi manfaat bagi kita semua

Tabanan, 3 Maret 2024
Penulis

DAFTAR

Isi

01

Fenomena Lansia Di Jepang

02

Gaya Hidup atau Pola Hidup Lansia Di Jepang

03

Perawatan Lansia Di Jepang

04

Perbedaan Lansia di Jepang dan di Indonesia dari Segi Sosial Kulturalnya

05

Daftar Pustaka

BAB I

FENOMENA LANSIA

di Jepang



Fenomena Lansia di Jepang

Negara Jepang termasuk salah satu negara di dunia yang mempunyai penduduknya cukup banyak. Penduduk asli Jepang disebut dengan sebutan suku Yamato, Suku Yamato ialah suku bangsa asli yang dominan di Jepang.

Sebagai Negara maju, Jepang mempunyai masalah pada populasinya dikarenakan populasi yang paling banyak ialah masyarakat yang sudah berumur atau berusia lanjut, yang di maksud dengan masyarakat berusia lanjut atau lansia merupakan masyarakat yang berusia di atas 65 tahun.

FAKTA MENARIK

Fenomena ini dikenal sebagai istilahnya bisa di sebut dengan koureika shakai. Sehingga Koureika Shakai merupakan keadaan dimana penduduk tua jumlahnya lebih banyak dari jumlah kelahiran ataupun generasi muda.



Hal ini terjadi dikarenakan adanya meledaknya angka kelahiran bayi (Baby Boom), setelah perang dunia ke dua tepatnya pada tahun 1946 sampai dengan 1965, pada saat tahun itu kesuburan wanita Jepang sedang tinggi sehingga dapat melahirkan banyak anak atau bayi, tidak hanya itu saja tetapi pada tahun itu tidak ada pil pengontrol kehamilan, dikarenakan pil pengontrol kehamilan baru muncul atau ada pada tahun 1964.








Dengan adanya Baby Boom tersebut, maka terjadilah Lansia Boom di masa kini. Karena di Jepang generasi Baby Boom yang lahir pada saat tahun itu sekarang menjadi orang lanjut usia atau bisa dibilang lansia yang berusia 50 tahunan sampai dengan 75 tahunan.



Penyebab lain koureika shakai ialah tingginya harapan hidup orang Jepang sehingga bisa menyebabkan jumlah kematiannya pun menjadi sangat rendah. Wajar saja kematian orang Jepang rendah di karanakan orang Jepang selalu menerapkan gaya hidup yang sehat, banyak berjalan kaki, berolahraga, makan makanan yang sehat, bergizi dan juga jika orang jepang sakit peralatan kedokteranya sudah sangat canggih.



Adapun faktor lainnya yang juga bisa menyebabkan terjadinya koureika shakai ialah ketidak seimbangan antara populasi generasi muda dengan generasi tua, seandainya generasi muda lebih banyak dari pada generasi tua pasti tidak akan terjadi koureika shakai.



Salah satu penyebab dari perubahan kondisi sosial di Jepang adalah demografi, perubahan peran perempuan, dan perubahan hubungan antar generasi.





Kondisi demografi saat ini, dimana semakin menurunnya angka kelahiran dan meningkatnya usia harapan hidup mengakibatkan perubahan pola kekerabatan dan hubungan keluarga karena tidak ada penerus akibat angka kelahiran yang menurun tidak hanya itu saja, partisipasi perempuan sebagai tenaga kerja juga menjadi faktor melemahnya sistem keluarga modern karena perempuan yang sebelumnya mengurus rumah tangga, kini harus ikut bekerja di luar rumah.

NUCLEAR FAMILY

Nuclear family atau keluarga inti adalah keluarga yang terdiri dari orangtua (ayah dan ibu) dan anak-anaknya yang belum menikah. Anak-anak bisa berupa anak kandung, anak tiri, atau anak angkat. Keluarga inti tinggal dalam satu rumah, terpisah dari sanak keluarga lainnya. Keluarga inti terikat melalui hubungan pernikahan yang sah antara suami dan istri



Pergeseran hubungan antar generasi, dimana anak tidak lagi bertanggung jawab untuk meneruskan dan mengurus keluarga, juga menjadi faktor yang melemahkan sistem dukungan keluarga modern. Hal tersebut kemudian memunculkan konsep modified nuclear family.

Dampak Negatif



Adapun dampak negatif dari koureika shakai di Jepang yaitu beban negara bertambah dikarenakan harus memfasilitasi penduduk tua, contohnya seperti Menyediakan uang pensiunan untuk lansia, asuransi, biaya perawatan lansia, dan juga tenaga kerja yang harus disiapkan. Maka dari situlah timbulnya negara Jepang memerlukan tenaga atau perawat dari luar negeri yang termasuk Indonesia untuk menjadi asisten para penduduk lansia, benar adanya sebagian besar bahwa lansia di Jepang masih sehat – sehat dan dapat beraktivitas, tetapi hanya ada beberapa lansia yang harus dirawat jalan maupun yang dirawat di rumah sakit dikarenakan penyakitnya.

Adanya penduduk lansia, pasti akan membebani keluarga mereka, terutama anak dari lansia itu pasti akan merasa terbebani atau menguras tenaga maupun ada waktunya anak itu untuk merawat dan mengurus orang tuanya, jikapun mereka sibuk mereka pasti akan membayar perawat sebagai pengganti, bisa juga lansia di Jepang tidak memiliki anak atau keluarga, dari pada dia merasakan hidup kesepian, tidak bisa berbuat apa – apa dan menderita seorang diri.



Maka dari situlah jala satu – satunya menurut mereka ialah bunuh diri, dikarena di Jepang tidak mengenal agama atau bisa di sebut dengan atheis, jadi mereka melakukan tindakan seperti itu, maka timbulah banyak kasus lansia yang bunuh diri dikarenakan merasa kesepian.

Banyak lansia dengan melakukan tindakan jahat ringan agar bisa masuk penjara dikarenakan bagi usia lanjut (lansia) kehidupan di penjara lebih baik dibanding pilihan lain atau hidup sendiri, namun dikarenakan beberapa tahun terakhir ini mayoritas penjara dijepang ialah tahanan lansia, jadi pemerintah mengambil jalan untuk menjadikan penjara sebagai rehabilitasi, dengan adanya pola pikir seperti “penjara membawa kesejahteraan” para lansia malah nyaman dan menganggap bahwa penjara merupakan panti jompo.



MARKET

MY MONEY

NEWS

TECH

LIFESTYLE

SYARIAH

EN

Kisah Miris Lansia Jepang Ramai Jadi Kriminal, Ini Alasannya

NEWS - Emir Yawardhana, CNBC Indonesia

20 August 2023 20:15

Menurut berita dari CNBC Indonesia ada salah satu narapidana yang bernama takako menceritakan ke petugas penjara bahwa “saat dipenjara kualitas hidupnya meningkat, tidak merasa kesepian, bisa mengobrol bersama tahanan lain, melakukan kegiatan keterampilan, dan juga mendapatkan pengobatan fisioterapi secara gratis, saya lebih suka disini dan saya merasa lebih baik sini”



Namun, tidak semua lansia yang melakukan tindak kriminal karena kesulitan ekonomi. Beberapaapapun lansia yang diwawancara melakukan tindakan kriminal dikarena ingin menghemat, dan ingin menabung uang pensiun yang mereka terima selama mereka di penjara. Sehingga, ketika mereka keluar dari penjara mereka mendapatkan cukup tabungan yang bisa digunakan untuk berlibur, menjalani pengobatan atau untuk membiayai kehidupan sehari-hari.

Sedihnya Jadi Lansia di Jepang: Hidup Sendiri, Kesepian, Mati dalam Sepi

Khadijah Nur Azizah - [detikHealth](#)

Jumat, 17 Mei 2024 13:22 WIB



Artikel [health.detik.com](#) mengatakan “Sekitar 68 ribu lansia di Jepang diprediksi anak hidup dan meninggal sendirian. Sejauh ini catatan kepolisian Jepang melaporkan ada 17 ribu kasus lansia yang meninggal sendiri di periode Januari-April 2024.”

Menurut The Asahi Shibun, pada tanggal 1 April, Jepang memberlakukan undang-undang yang bertujuan untuk memerangi kesepian dan isolasi, yang dilaporkan mempengaruhi sekitar 39 persen populasi. Undang-undang ini meringkai kesepian dan isolasi sebagai masalah sosial, dan mewajibkan pemerintah daerah untuk membentuk dewan regional dengan kelompok dukungan bagi individu yang mengalami kesepian.



Selain itu **m.antaranews.com** menyebutkan bahwa Survei terbaru yang dilakukan Badan Kepolisian Nasional (National Police Agency/NPA) Jepang menunjukkan bahwa 17.034 warga lanjut usia (lansia) di Jepang yang hidup seorang diri meninggal di rumah dalam periode Januari-Maret.

ANTARA > Dunia

"Kematian sunyi" dialami belasan ribu lansia Jepang pada awal 2024

20 Mei 2024 16:19 WIB

WhatsApp X Facebook LINE LinkedIn Pinterest Email

NEWS UPDATE

Survei tersebut mencakup 60.466 jenazah yang ditangani polisi Jepang selama tiga bulan pertama 2024. Dari seluruh jenazah itu, 21.716 di antaranya adalah orang yang hidup seorang diri, termasuk kasus bunuh diri.

Hampir 80 persen dari kasus lonely death (kematian sunyi) atau 17.034 adalah orang berusia 65 tahun ke atas, yang meliputi 2.080 orang berusia antara 65 hingga 69 tahun, 3.204 orang berusia antara 70 hingga 74 tahun, 3.480 orang berusia antara 75 hingga 79 tahun, 3.348 orang berusia antara 80 hingga 84 tahun, dan 4.922 orang berusia 85 tahun ke atas.

Beberapa media lainnya juga meliput hal yang sama seperti jatimtimes.com, jabaran.id dan www.liputan6.com. Sehingga pemerintah Jepang dalam mengatasi isolasi sosial dalam demografi.



The screenshot shows a news article from 'jatimtimes.com'. The main headline is 'Miris, 'Lonely Death' di Kalangan Lansia Jepang Melonjak hingga 17 Ribu'. The article is dated '18 - May - 2024, 06:50'. The author is 'Reporter Binti Nikmatur' and the editor is 'Editor Sri Kurnia Mahiruni'. The article is categorized under 'Internasional'. A secondary headline reads '68.000 Lansia di Jepang Bakal Meninggal Sendirian di Rumah Tahun 2024'. The sub-headline states: 'Seiring Jepang menghadapi penuaan populasi, dukungan bagi orang-orang yang hidup dan menua sendirian menjadi prioritas yang semakin penting dalam kebijakan negara.' The article was updated on '20 Mei 2024, 19:10 WIB' by 'Najma Ramadhanya'.

Kementerian Dalam Negeri Jepang mengonfirmasi bahwa Jepang memiliki persentase populasi lansia tertinggi di dunia. Selama beberapa dekade terakhir, populasi Jepang telah menyusut dan semakin menua, seiring dengan banyaknya generasi muda yang menunda pernikahan dan memiliki anak. Hal ini disebabkan oleh pekerjaan yang tidak stabil dan masalah ekonomi.

Dampak dari situasi ini adalah meningkatnya biaya perawatan lansia di Jepang, karena jumlah generasi muda yang tidak mencukupi untuk mengisi pekerjaan dan mendukung program-program sosial serta kesejahteraan. Kementerian juga mencatat bahwa dengan populasi generasi baby boomer yang memasuki usia 75 tahun ke atas, jumlah penduduk Jepang yang lanjut usia terus bertambah.

POLA HIDUP SEHAT

Pada Lansia



A. PENGERTIAN POLA HIDUP SEHAT

Pola hidup sehat adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau, serta mampu melakukan perilaku hidup sehat (Pardosi & Buston, 2022).

Sedangkan menurut Pudyastuti (2021) Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat yang dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.

B. POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA

Setiap orang akan mengalami fase yang mengarah kepada penuaan. Seseorang dianggap berhasil menjalani proses penuaan jika dapat terhindar dari berbagai penyakit, organ tubuhnya dapat berfungsi dengan baik, serta kemampuan berfikirnya atau kognitif masih tajam (Zuraida et al., 2022).

Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan pola hidup sehat dengan cara :

1. Menonsumsi makanan yang bergizi seimbang
2. Melakukan aktifitas fisik
3. Olahraga secara benar dan teratur
4. Tidak merokok.



Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan sosial, seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari banyak masalah Kesehatan. Pola hidup juga bisa mempengaruhi hal tersebut terutama kurangnya aktifitas fisik. Akibatnya, timbul penyakit yang sering diderita antara lain diabetes militus atau kencing manis, penyakit jantung, hipertensi, kanker atau keganasan dan lain-lain (Nopembri, 2020).

C. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA



1

Faktor makanan

Pola makan yang dimiliki oleh lansia berpengaruh terhadap status kesehatan, untuk itu perlu ditingkatkan pendekatan kepada lansia bahwa perlu memperhatikan pola makan lansia sehari-hari melalui penyuluhan oleh petugas kesehatan yang berorientasi pada pemilihan makanan yang seimbang dan bergizi.



2

Faktor istirahat

Lansia perlu menjaga pola istirahat dan tidur dengan durasi 7-8 jam dalam sehari. Dalam mendukung langkah istirahat yang cukup, lansia disarankan untuk mengurangi minum air yang banyak di malam hari. Karena hal tersebut dapat membuat lansia terbangun untuk ke kamar mandi sehingga mengganggu waktu tidur malam lansia.



3

Faktor aktivitas

Aktivitas fisik pada lansia dilakukan selama tiga kali seminggu dengan durasi 30 menit. Hal ini akan berdampak baik pada peningkatan fungsi kognitif sebesar 20% pada proses kontrol eksekutif seperti perencanaan, penjadwalan, memori, gangguan kontrol, dan koordinasi tugas kerja



D. MANFAAT HIDUP SEHAT BAGI LANSIA

Manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh agar tidak mudah sakit. Caranya dengan memperhatikan segala aspek, mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, seperti olahraga.



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi lansia :

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa



2. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, sekurang-kurangnya 1 tahun sekali, untuk deteksi dini terhadap penyakit kronis, dan gunakan obat sesuai anjuran petugas kesehatan.



3. Memelihara kebersihan tubuh secara teratur (mandi 2x sehari dengan sabun mandi), dan gunakan pakaian, serta alas kaki yang nyaman dan aman.

4. Memelihara kebersihan gigi dan mulut lansia yaitu dengan menggosok gigi sehari 2x, apabila menggunakan gigi palsu dilepas dan dibersihkan setiap hari.



5. Biasakan melakukan aktivitas fisik seperti :

SENAM



BERJALAN



BERSEPEDA

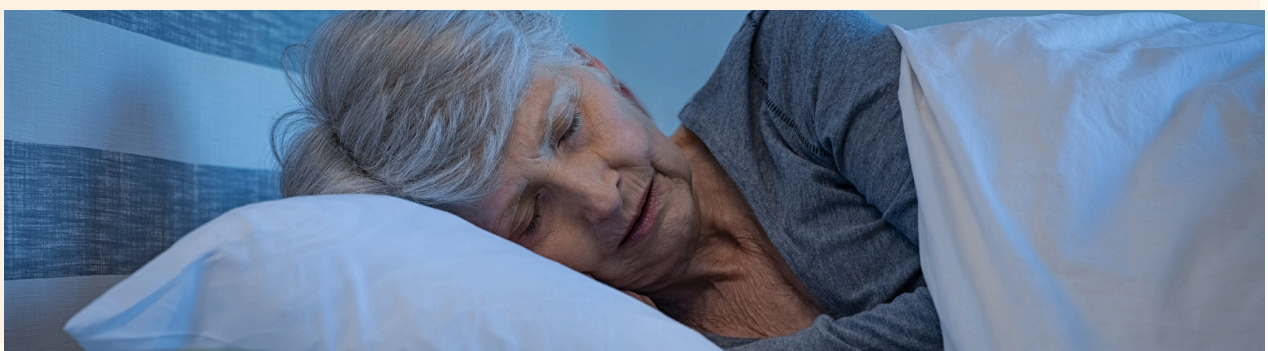


sekurangnya 30 menit sehari dan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

6. Jauhi asap rokok dan zat adiktif lainnya (tidak merokok, tidak meminum minuman keras, serta tidak menggunakan ganja).



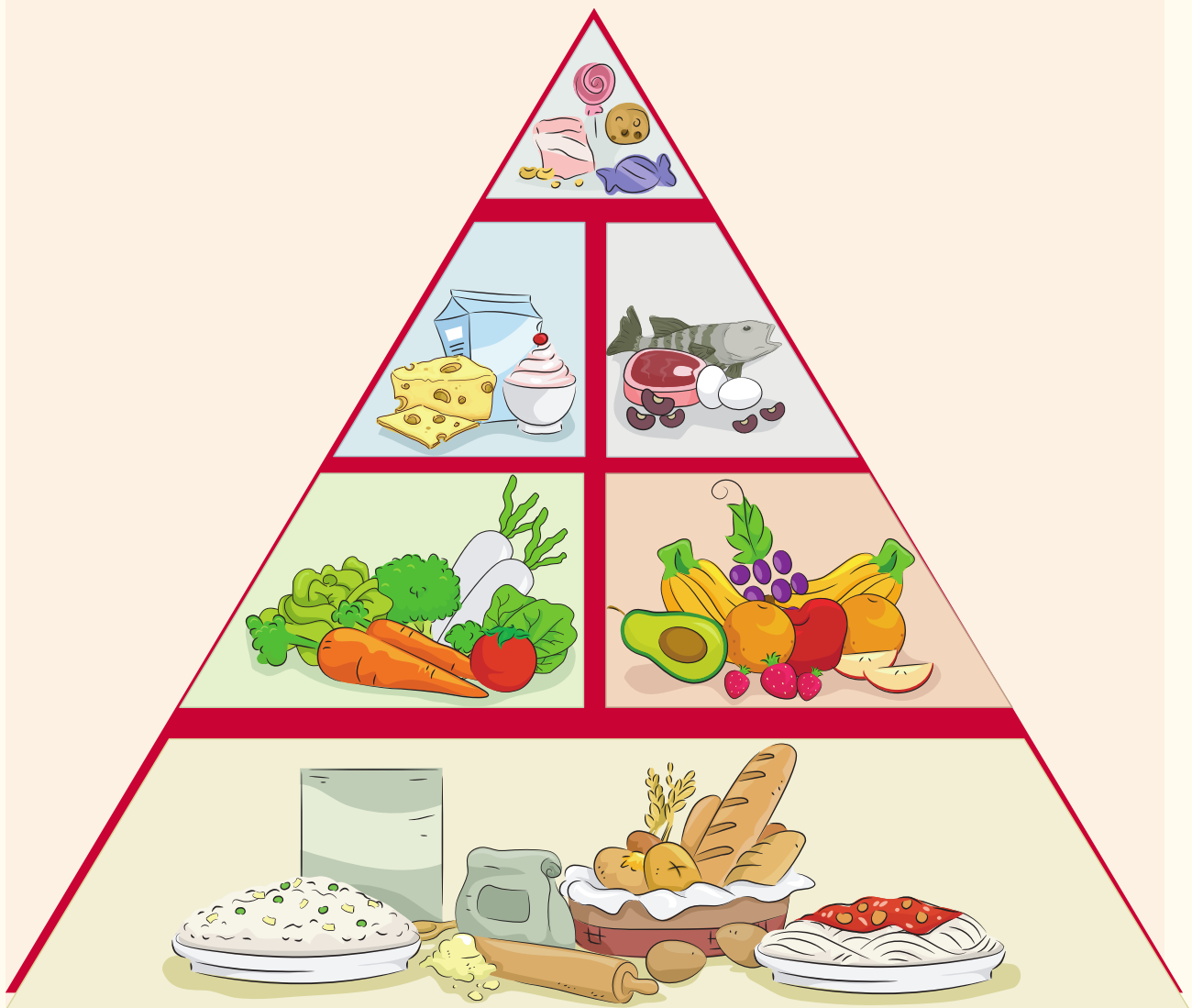
7. Istirahat yang cukup dan kelola stres dengan baik. Lansia perlu menjaga pola tidur dengan durasi 7-8 jam dalam sehari.



8. Makanan gizi seimbang bagi lansia

a. Pengaturan gizi / diet seimbang

Makanlah beraneka ragam makanan, diet sesuai kebutuhan gizi yang dianjurkan sesuai kondisi kesehatan. Banyak makan sayur dan buah guna kebutuhan vitamin, mineral dan serat.





b. Bahan makanan yang dibatasi untuk lansia

Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) dalam pengolahan makanan sehari-hari adalah sesuai dengan anjuran (G4G1L5), yang artinya:

- 1) Konsumsi Gula maksimum 4 sendok makan (50 gram/hari)
- 2) Konsumsi Garam maksimum 1 sendok teh (2 gram/hari)
- 3) Konsumsi Lemak maksimum 5 sendok makan minyak sayur (67 gram/hari) Anjuran konsumsi makanan sumber natrium : makanan yang diawetkan seperti ikan dan daging kalengan, minuman bekarbonasi/bersoda.

GAYA HIDUP LANSIA

di Jepang



Gaya hidup sehat orang Jepang yang kita kenal diantaranya adalah memakan produk makanan alami, seperti boga bahari segar, kacang-kacangan, dan olahan fermentasi. Mereka juga sering mengonsumsi teh hijau tanpa gula. Selain kebiasaan makan dan minum yang sehat, orang Jepang juga memiliki kebiasaan baik lainnya.



Orang Jepang sangat suka berjalan kaki ataupun bersepeda menuju tempat aktivitasnya. Hal tersebut telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Aktivitas fisik yang baik dianggap sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit. Orang Jepang memiliki orientasi berpikir mencegah penyakit lebih baik daripada mengobati.



GAYA HIDUP SEHAT LANSIA DI JEPANG



A. MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Para lansia di Jepang banyak yang suka berjalan kaki, untuk berbelanja atau pergi ke suatu tempat. Gemar berjalan kaki didukung oleh Jepang sebagai negara yang memiliki kebijakan ketat terhadap kepemilikan kendaraan. Mendapatkan surat izin mengemudi pun tidak mudah.

Hal ini mendorong masyarakat Jepang lebih memilih untuk berjalan kaki atau bersepeda kemudian menggunakan transportasi umum. Hasilnya, orang Jepang menjadi terbiasa melakukan aktivitas fisik, dan kebiasaan ini pun turut menciptakan lingkungan yang minim polusi kendaraan.



B. POLA MAKAN SEHAT



Makanan yang sering dikonsumsi orang Jepang pun memiliki keseimbangan yang baik. Karbohidrat dari nasi, protein dari ikan dan kacang, sayuran dari salad.

Selain itu orang Jepang juga gemar mengkonsumsi teh, terutama the hijau. Teh hijau biasanya diminum tanpa tambahan apapun, hanya diseduh oleh air hangat atau dicampur air dingin.



C. MENJAGA KEBERSIHAN



Gaya hidup bersih di masyarakat Jepang dimulai sejak dini di lingkungan keluarga dan sekolah. Di rumah, keluarga Jepang terbiasa melakukan pemilahan sampah. Pembuangan sampah diatur dengan tertib sesuai kebijakan pemerintah kota.

Kebiasaan saling menjaga kebersihan, menghargai kenyamanan orang lain di Jepang telah menciptakan gaya hidup sehat.



BAB III

PERAWATAN LANSIA

di Jepang



Perawat di Jepang memiliki 2 shift kerja:

- Shift pagi pada pukul 9.00 – 17.30
- Shift sore dari pukul 17.00 – 10.00



30 menit sebelum jam kerja dimulai perawat harus sudah sampai di Rumah Sakit, saat sampai di Rumah Sakit diawali dengan mencuci tangan dan mengambil masker yang sudah di siapkan oleh pihak Rumah Sakit.



FUN FACT

Seluruh pegawai Rumah Sakit tidak di perbolehkan untuk menggunai pakaian kerja dari rumah.

RASIONAL

Hal tersebut diterapkan untuk menjaga kebersihan dan kerapian perawat saat merawat pasien.



Pihak Rumah Sakit telah menyediakan pakaian kerja dan Laundry untuk mencuci pakaian tersebut, tidak hanya pakaian saja sepatu kerja juga tidak boleh di pakai dari rumah, tidak hanya itu saja pada saat bekerja di tidak di perbolehkan untuk menggunakan perhiasan seperti anti, kalung, dan jam tangan, bagi yang perempuan rambutnya harus di ikat dengan rapi tidak ada yang terurai ataupun di gerai.



Setelah mencuci tangan dan mengambil masker perawat akan mengganti pakaian kerja di ruangan yang telah di sediakan oleh pihak Rumah Sakit.

Sesudah mengganti pakaian kerja Perawat akan melakukan absensi sesuai dengan nama yang telah tersedia dikotak absensi. Lalu perawat akan menuju ruangan kerja masing-masing.



Perawat pagi dan perawat yang jaga sore akan membagikan makanan pada pasien “Kanja”. Perawat akan membagikan makanan yang dibawakan oleh ahli gizi sesuai dengan nama, kebutuhan nutrisi, alergi dan keinginan pasien.



Pemberian makanan dan obat di lakukan 3 kali sehari dengan cara yang sama pada pagi, siang dan malam. Sebelum makan perawat akan memberikan obat kepada beberapa pasien “ Kanja” yang meminum obat sebelum makan. Ada beberapa pasien yang memerlukan bantuan untuk makan sehingga perawat harus mendampingi dan menyuapi pasien “kanja”.



Setelah makan perawat akan memberikan obat kepada pasien yang mendapatkan obat. Pasien “kanja” yang sudah selesai makan, perawat akan mengambil tempat makan pasien” kanja” lalu mencatat porsi makanan yang habis pada buku gizi yang tersedia. Pasien di Rumah Sakit dibiasakan untuk menggosok gigi setiap selesai makan. Perawat akan menjemput dan mengantar pasien “ kanja” ke tempat gosok gigi secara bergantian.



Pada pukul 9.30 perawat akan mengadakan rapat kecil untuk melaporkan kegiatan pada shift sore dan melaporkan pada perawat yang akan melakukan shift pagi. Di Rumah Sakit ini terdapat 3 jenis perawat yaitu perawat, perawat lansia dan perawat rehabilitasi, tiga perawat ini memiliki tugas yang berbeda-beda:

1

Perawat bertugas mencatat asuhan keperawatan, memberikan obat, mengecek kondisi pasien dan memantau kondisi pasien.

2

Perawat lansia “kaigo” bertugas menyiapkan kamar mandi “ Furo junbi”, memandikan pasien, mengganti linen pasien “Shisukokan”, merawat lingkungan “Kankyou shebi”, memungut dan membuang sampah popok “Omutsu gomi”, menambah stok dapur, menyiapkan kanti “Syokudou junbi” sebelum pasien makan, merapikan kanti setelah pasien makan, dan mengantar, menjemput pasien ke kamar “Heya”.

3

Perawat rehabilitasi bertugas membantu pasien melakukan rehabilitasi sesuai dengan jadwalnya masing-masing yang telah di tentukan pada hari itu.





Pada saat perawat lansia dan perawat melakukan rapat lansia akan di jemput oleh perawat rehabilitasi. Pasien akan melakukan rehabilitasi sesuai dengan jadwal.

Sebelum rehabilitasi perawat rehabilitasi akan mengecek tanda-tanda vital berupa tekanan darah dan suhu tubuh pasien lalu perawat rehabilitasi akan melaporkan tekanan darah dan suhu tubuh pasien ke perawat yang jaga di ruangan itu, dan perawat akan mengajak pasien ke lantai 4 untuk melakukan rehabilitasi dikarenakan ruangam khusus rehabilitasi berada di lantai 4.



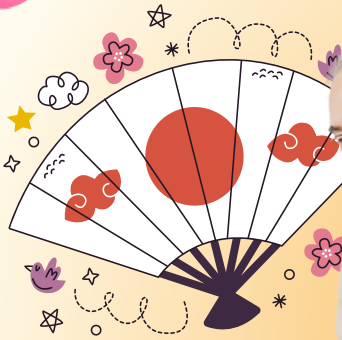
Setelah melakukan rehabilitasi pasien akan kembali lagi untuk beristirahat untuk mendapatkan teh “ocha”, jelly, jus, dan susu. Pasien akan beristirahat selama 15 menit sembari menunggu jam makan siang ada beberapa pasien yang di jadwalkan oleh perawat lansia untuk mandi, perawat yang mendapatkan jadwal mandi akan di jemput oleh perawat lansia. Sebelum jam makan siang perawat lansia menjemput pasien, lalu mengajaknya kekanti serta mempersiapkan kanti dan teh “ocha”.

Makan siang akan datang pada pukul 12.00. setelah makan siang datang perawat lansia akan membagikan makanan tersebut dengan cara yang sama.



Pada pukul 13.00 pasien akan kembali rehabilitasi dan sebagian pasien ada yang mandi di bantu oleh perawat lansia. Perawat akan mencatat asuhan keperawatan pasien dari pukul 9.00-12 siang. Beberapa perawat lansia akan melakukan aktivitas mencuci gelas gosok gigi, memungut sampah popok, dan melakukan pergantian linen, pergantian linen dilakukan dari hari senin sampai kamis harus sudah selesai semua di ruangan pasien.

おはよう



ありがとう

ありがとう



Di Jepang diwajibkan untuk saling sapa jika bertemu rekan kerja dengan mengucapkan salam seperti pada pagi hari **“Ohayougozaimasu”** pada siang hari **“Otsukaresamadesu”** dan **“Konnichiwa”**, di dalam ruangan para perawat akan saling membantu dalam pekerjaan mereka serta mengucapkan kalimat **“Arigataougozaimasu”**, dan jika sudah pulang perawat akan mengucapkan **“osaki ni shitsureishimasu”**



Pada pukul 16.00 perawat kaigo akan kembali membawa pasien ke kanti untuk beristirahat sambil bermain, membaca buku, mewarnai, dan pasien diajarkan membuat tempat sampah dari kertas iklan dan koran bekas.

Hal ini dilakukan untuk mencegah rasa bosan dengan melakukan hal positif dapat melatih kemampuan kognitif pasien.





Perawat lansia kembali menyiapkan teh “ocha” dan kanti karena pasien akan mendapatkan makan malam. Pembagian makan malam akan di bagikan dengan cara yang sama seperti pagi hari dan siang hari. Setelah makan pasien akan menggosok gigi dan kembali ke kamar “heya” masing-masing untuk beristirahat. Setelah semua pasien diantarkan ke kamar masing-masing. Perawat akan mengadakan rapat untuk pergantian jam kerja. Perawat jaga sore akan melanjutkan pekerjaan dan perawat jaga pagi akan pulang.

BAB IV

PERBEDAAN LANSIA DI JEPANG DAN DI INDONESIA DARI SEGI SOSIAL KULTURALNYA



PENGERTIAN BUDAYA

Budaya adalah kristalisasi nilai dan pola hidup yang dianut suatu komunitas. Budaya tiap komunitas tumbuh dan berkembang secara unik, karena perbedaan pola hidup komunitas itu. Perbandingan budaya Jepang dan Indonesia berarti mencari nilai-nilai kesamaan dan perbedaan antara bangsa Indonesia dan bangsa Jepang. Budaya itu sendiri adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang atau diwariskan dari generasi ke generasi. Secara tata bahasa, pengertian kebudayaan diturunkan dari kata budaya yang cenderung menunjuk pada pola pikir manusia.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

Berikut merupakan penjelasan singkat dari etika-etika dasar yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Jepang sampai saat ini, yang akan ditemui oleh para calon caregiver jika mereka bertugas di Jepang, antara lain :

A. Berkenalan



Di Jepang apabila berkenalan dengan orang sebaiknya ingatlah namanya dengan jelas, karena dalam percakapan bahasa Jepang sangat menghindari kata-kata „saya“ dan „kamu“.

Maka sebagai ganti bila ingin memanggil orang yang bersangkutan, gunakanlah namanya.

Apabila bertukar kartu nama, maka bacalah apa yang tertera dalam kartu nama tersebut lalu simpanlah baik-baik, karena orang Jepang pun sangat menghargai kartu nama yang mereka terima.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

B. Disiplin



Di Jepang sikap memahami dan menghargai kepentingan orang lain, memahami hak dan eksistensi orang lain di sekitarnya, memahami pekerjaan yang diembannya, mungkin menjadi beberapa faktor yang membuat orang Jepang lebih terbuka dan sadar untuk berperilaku disiplin. Sikap ini melahirkan pola pikir yang senantiasa menganggap bahwa selain diri sebagai pribadi ada orang lain yang juga lebih memiliki hak untuk didahulukan sesuai proporsinya. Budaya disiplin dan rasa tertib menjadikan orang Jepang selalu berpikir segala sesuatu harus berjalan sesuai rencana dan aturan, sehingga apa yang dilakukan akan tertuntaskan dengan maksimal.



ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

C. Etika Menggunakan Eskalator



Pada saat menggunakan eskalator, berdirilah di samping kanan atau kiri, bukan di tengah-tengah. Hal ini bertujuan untuk memberi ruang kepada orang lain yang mungkin terburu-buru dan ingin mendahului.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

D. Etika Menyebrang Jalan



Menyeberang jalan hanya dapat dilakukan pada zebracross atau jembatan penyeberangan. Saat berada di zebracross dan menunggu lampu hijau untuk penyeberang jalan menyala dirasa terlalu lama atau sedang terburu-buru, tekanlah tombol yang tersedia pada tiang lampu lalu lintas agar lampu hijau penyeberangan segera menyala.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

E. Bertamu di Rumah Orang

Rumah Jepang umumnya memiliki genkan. Begitu masuk, letakkan sepatu dengan ujungnya menghadap ke arah pintu keluar, atau letakkan pada tempat sepatu jika disediakan.



Jangan lupa membawa sedikit buah tangan untuk tuan rumah, umumnya berupa kue, minuman, atau buah-buahan. Dapat juga berupa sesuatu yang khas dari suatu daerah yang tidak terlalu mahal.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

F. Duduk Tatami



Rumah Jepang umumnya menggunakan tatami atau tikar khas Jepang dalam ruang tamu. Posisi duduk tamu biasanya paling dekat dengan pintu masuk rumah agar tamu dapat lebih cepat menerima hidangan yang disajikan oleh tuan rumah.

Sementara, posisi kaki saat duduk di tatami dengan beralaskan zabuton atau bantal untuk duduk di lantai tatami.



ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

G. Etika Makan



Orang Jepang biasanya menunggu sampai semua orang datang baru mengucapkan itadakimasu sebelum mulai makan. Mereka juga biasanya mengambil sendiri makanan yang letaknya cukup jauh dari posisi mereka, sehingga kadang terkesan terlalu banyak tangan yang berseliweran di meja makan.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

Setelah selesai makan, ucapkanlah *gochisousamadeshita*, selain hal-hal yang umum dilakukan, di bawah ini dituliskan hal-hal yang harus dihindari saat makan bersama orang Jepang.



- Jangan memberikan makanan kepada orang lain dengan sumpit sendiri.
- Jangan menggeser atau memindahkan mangkok nasi dengan sumpit.
- Jangan menusukkan sumpit ke makanan.
- Jangan memainkan sumpit saat sedang makan.
- Jangan makan secara langsung tanpa sumpit.
- Jangan mengaduk-ngaduk makanan dengan sumpit sendiri.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

H. Meminta Maaf



Dalam bahasa Indonesia, bila ingin mengutarakan penyesalan atau meminta maaf kepada orang lain, maka hanya satu kata yang diucapkan, yaitu „maaf“ dalam hampir semua situasi dan kondisi.

Sementara, ungkapan permintaan maaf orang Jepang dalam penggunaannya akan berbeda sesuai dengan perasaan, kondisi, dan kepada siapa permintaan maaf itu dilakukan. Kita mungkin tidak pernah memperhatikan persoalan seperti itu, karena dalam konteks bahasa Indonesia kata „maaf“ tidak memiliki nilai rasa yang berbeda dalam situasi apa pun.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG

I. Konsep Tatemaie dan Honne



Orang Jepang pada umumnya selalu mempertimbangkan situasi sekeliling untuk mengetahui apa yang sebaiknya dilakukan dan dikatakan pada waktu tersebut, mereka tidak menginginkan orang lain merasa terancam olehnya, sehingga mereka seolah memiliki pemikiran lebih baik diam daripada menyakiti perasaan orang lain. Untuk menggambarkan sikap seperti ini, dalam bahasa Jepang ada konsep yang dikatakan sebagai tatemaie dan honne.

ETIKA DAN BUDAYA DI JEPANG



Kedua konsep ini harus berjalan bersamaan dan tanpa konflik. Tatemae mengacu pada apa yang diekspresikan di wajah atau apa yang muncul di permukaan, sedangkan honne mengacu pada apa yang benar-benar dipikirkan dan dirasakan. Orang Jepang selalu mempertimbangkan adanya kemungkinan sesuatu yang berbeda antara apa yang dipikirkan dengan yang diucapkan, sehingga keharmonisan dalam hubungan antar personal harus tetap terjaga. Orang Jepang akan berusaha mengungkapkan pendiriannya itu sesuai dengan konsep tatemae dan honne

PERBEDAAN BUDAYA INDONESIA DAN BUDAYA JEPANG

- 1 Orang Indonesia mudah bicara dengan orang yang tidak dikenal, sementara orang Jepang sulit atau tidak biasa berbicara dengan orang yang tidak dikenal.



Di Indonesia, bisa atau biasa menyapa orang yang tidak dikenal, seperti saat berada di perjalanan bis maupun kereta menyapa orang yang ada disampingnya adalah hal yang biasa. Begitu juga saat olah raga, maupun saat sedang menunggu sesuatu, menyapa orang yang ada didekatnya, sekalipun tidak kenal dan tidak punya kepentingan atau keperluan pun, orang Indonesia bisa saling bertanya dan ngobrol tentang banyak hal, seolah-olah sudah kenal lama.

PERBEDAAN BUDAYA INDONESIA DAN BUDAYA JEPANG



Sebaliknya orang Jepang kalau tidak ada kepentingan, sulit atau tidak biasa menyapa atau bicara dengan orang yang tidak dikenal. Ketika berada di dalam bis maupun kereta atau kendaraan umum yang lain, dalam perjalanan yang panjang sekalipun, kalau yang duduk disampingnya adalah orang yang tidak dikenal maka tidak akan saling menyapa.

PERBEDAAN BUDAYA INDONESIA DAN BUDAYA JEPANG

2 Kebiasaan meminta maaf, berterima kasih, dan memuji orang lain

Dalam hal kebiasaan meminta maaf, berterima kasih dan memuji, budaya orang Indonesia berbeda dengan budaya Jepang. Saat terjadi sesuatu dan kemudian salah satu pihak seharusnya mengucapkan minta maaf ataupun berterima kasih, orang Indonesia juga segera mengucapkan hal tersebut, tetapi pada umumnya hanya sekali saja, tidak berkali-kali, saat bertemu berikutnya pun tidak mengucapkannya lagi. Contohnya saat menerima oleh-oleh dari teman, saat itu juga mengucapkan "terima kasih" tetapi saat ketemu berikutnya kebanyakan tidak mengucapkan lagi.





PERBEDAAN BUDAYA INDONESIA DAN BUDAYA JEPANG

2



Orang Jepang mudah sekali memuji orang lain. Hal ini dilakukan untuk menghormati orang lain, juga memuji sekaligus menghargai orang lain yang telah berusaha. Sudah tentu untuk membuat lebih baik, selalu ada orang yang memberikan masukan maupun kritikan. Tetapi sebelum mengucapkan hal tersebut pasti selalu diikuti dengan pujian terlebih dahulu

PERBEDAAN BUDAYA INDONESIA DAN BUDAYA JEPANG

3 Respon saat orang lain sedang berbicara, orang Indonesia tidak biasa menimpali orang lain yang sedang berbicara dengan kata-kata tertentu sedangkan orang Jepang menimpali pembicaraan orang lain dengan ucapan-ucapan tertentu yang disebut dengan aizuchi.

4 Orang Indonesia pada umumnya berbicara dengan 60 persen memandang mata lawan bicara, kebanyakan orang Jepang pada umumnya berbicara dengan tidak memandang mata lawan bicara, atau memandang ke arah lain.

5 Ada perbedaan gesture antara budaya Indonesia dan budaya Jepang diantaranya adalah gesture yang menunjuk pada kata atau berarti "saya", "uang", dan "makan".

6 Jepang termasuk negara yang berpola pikir monochronic time, sedangkan Indonesia cenderung kepada polychronic time.





Daftar PUSTAKA

Arianti, L. D. (2022). *Fenomena Shoushika Pada Masyarakat Jepang*. Doctoral dissertation, Universitas Mahasaraswati Denpasar.

Elsy, P. (2018). Fenomena Tenaga Kerja Asing Di Jepang Dewasa Ini. *Outlook Japan: Journal of Japanese Area Studies*, 6(1).



Hastari, W. M., Apriliyani, I., & Suryani, R. L. (2021, November). *Gambaran Tingkat Ketergantungan pada Pasien Lansia di Rojinhomoe Yoichi Kokuba Okinawa Jepang*. In Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (pp. 367-373). ISO 690

Nopembri, S. (2020). *Meningkatkan Gaya Hidup Aktif Para Lansia Melalui Aktivitas Jasmani Dan Olahraga*. FIK UNY, 1-18.

Ong, S. (2020). *Reformasi Pola Hidup di Jepang*. Universitas Indonesia, 1-40. ui.academia.edu

Pardosi, S., & Buston, E. (2022). *Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia*. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 538. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i3.3184>

Pudyastuti, R., Karyadi, & Setyowati, E. (2021). *Pola Hidup Sehat Bagi Lansia Di Masa Pandemi Covid-19*. In R. Basri (Ed.), *Buku Saku* (1st ed., p. 177).

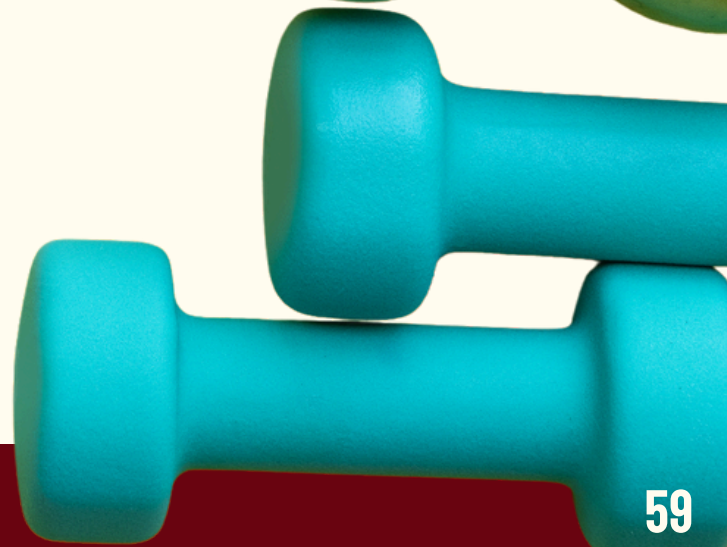


Rosaliana, L., Mulyadi, B., & Anggreni, M. (2021). *Mengenal Gaya Hidup Sehat Ala Orang Jepang Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Harmoni*, 2, 44–50.

Salamah, A. M., & Iskandar, K. (2021). *Motivasi Tindakan Kriminal dan Tindakan Sosial dalam Fenomena Tahanan Lansia di Jepang*. *IDEA: Jurnal Studi Jepang*, 3(1), 31-40.

Setyanto, A. (2021). *Pentingnya Penelitian Dan Pemahaman Perbedaan Budaya Jepang Dan Budaya Indonesia Kajian Nonverbal Communication*.

Zuraida, S., Dewi, A. P., & Indriati, G. (2022). *Deskripsi Gaya Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Di PSTW Khusnul Khotimah*. *Jom Psik*, 1(2), 1–9.



Kesehatan bukanlah
segalanya, tetapi segalanya
tanpa kesehatan adalah
tidak ada apa-apa.

- ARTHUR SCHOPENHAUER



GAMBARAN AKTIVITAS LANSIA DI JEPANG



Thank you for taking the time to read our Booklet. We would love to hear your feedback on the booklet and any suggestions for improvement.

