

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB 1 PENGANTAR GERONTOLOGI</b> .....	<b>1</b>
1.1 Pendahuluan .....	1
1.2 Trend Populasi.....	9
1.3 Pandangan Penuaan.....	18
DAFTAR PUSTAKA.....	24
<b>BAB 2 MITOS DAN STEREOTIPE DEWASA AKHIR</b> .....	<b>29</b>
2.1 Pendahuluan .....	29
2.2 Karakteristik Dewasa Akhir .....	31
2.2.1 Perkembangan Fisik Dewasa Akhir.....	32
2.2.2 Perubahan Organisme dan Sistematis.....	32
2.3 Perkembangan Kognitif Dewasa Akhir .....	33
2.4 Beberapa teori terkait stereotip dewasa akhir oleh para ahli.....	33
2.4.1 Teori Pertukaran Sosial ( <i>Social Exchange Theory</i> ): Blau, P. M. (1964).....	33
2.4.2 Teori degradasi kondisi fisik oleh Lamont (2015).....	35
2.4.3 Teori Identitas Sosial ( <i>Social Identity Theory</i> ) oleh Tajfel dan Turner pada tahun 1979.....	37
2.4.4 Teori Mental Health oleh Levy dkk (2002).....	38
2.4.5 Teori mitos dan stereotip negatif mempengaruhi kinerja ingatan lansia menjadi buruk oleh Chasteen dkk (2005).....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	42
<b>BAB 3 PLASTISITAS OTAK</b> .....	<b>45</b>
3.1 Pendahuluan .....	45

3.2 Konsep Dasar Plastisitas Otak.....	46
3.3 Plastisitas Otak Sepanjang Siklus Hidup .....	67
3.4 Plastisitas Otak dalam Konteks Penyakit Neurodegeneratif.....	80
3.5 Terapi dan Intervensi untuk Meningkatkan Plastisitas Otak di Usia Lanjut .....	98
3.6 Teknologi Masa Depan dalam Mendukung Plastisitas Otak.....	106
3.7 Aplikasi Praktis untuk Masyarakat.....	110
DAFTAR PUSTAKA .....	117
<b>BAB 4 TEORI BIOLOGIS TENTANG PENUAAN .....</b>	<b>125</b>
4.1 Pendahuluan.....	125
4.1.1 Teori Wear And Tear (Dipakai dan Rusak) .....	129
4.1.2 Teori Laju Kehidupan.....	133
4.1.3 Teori Rantai Silang .....	135
4.1.4 Teori Immunologi tentang Penuaan .....	137
4.1.5 Teori Radikal Bebas .....	141
4.1.6 Teori Genetik Penuaan .....	143
DAFTAR PUSTAKA .....	147
<b>BAB 5 LONGEVITY &amp; HEALTH.....</b>	<b>149</b>
5.1 Pendahuluan.....	149
5.2 Faktor yang mendukung umur panjang .....	149
5.2.1 Pola makan sehat .....	149
5.2.2 Olahraga teratur (minimal 30 menit setiap hari dengan tingkat aktivitas sedang hingga berat) .....	151
5.2.3 Berat badan yang sehat (sesuai definisi Indeks Massa Tubuh (IMT) 18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> )	152
5.2.4 Tidak merokok .....	153
5.2.5 Asupan alkohol sedang (hingga 1 gelas setiap hari untuk wanita, dan hingga 2 gelas setiap hari untuk pria).....	153
5.3 Faktor tambahan untuk umur panjang yang sehat	154

5.3.1 Memiliki tujuan/makna hidup.....	154
5.3.2 Hubungan sosial.....	155
5.3.3 Stimulasi otak.....	155
5.3.4 Meningkatkan kualitas tidur.....	156
5.3.5 Puasa intermiten.....	157
5.4 Pengaruh perubahan sensorik terhadap cara makan .....	157
DAFTAR PUSTAKA.....	160
<b>BAB 6 DISABILITY (KECACATAN ) DAN AGING (PENUAAN).....</b>	<b>165</b>
6.1 Latar Belakang .....	165
6.2 Definisi .....	168
6.2.1 Aging (Penuaan) .....	168
6.2.2 Disabilitas (Kecacatan) .....	168
6.2.3 Konsekuensi antara penuaan dan kecacatan....	169
6.3 Perubahan Anatomi dan Fisiologis dengan Penuaan .....	170
6.3.1 Kekuatan otot.....	170
6.3.2 Tulang dan Sendi .....	171
6.4 Fungsi Psikomotor dan Psikologis .....	171
6.4.1 Faktor risiko perilaku.....	172
6.4.2 Empat faktor risiko perilaku utama:.....	172
6.4.3 Peran fisioterapis .....	172
DAFTAR PUSTAKA.....	174
<b>BAB 7 PERUBAHAN KOGNITIF DI MASA DEWASA AKHIR.....</b>	<b>175</b>
7.1 Pengertian Kognitif Masa Dewasa .....	175
7.2 Fungsi Dan Kinerja Kognitif.....	179
7.2.1 Pengukuran Kemampuan Kognitif dalam Aktivitas PET/MRI .....	179
7.2.2 Perubahan Neurologis .....	183
7.3 Hipokampus Dan Memori Kerja .....	184
7.3.1 Hipokampus dan Amnesia .....	185

DAFTAR PUSTAKA .....	189
<b>BAB 8 RELATIONSHIP DEWASA AKHIR.....</b>	<b>193</b>
8.1 Pentingnya Relasi Sosial pada Masa Lanjut Usia.....	193
8.2 Relasi Perkawinan dan Seksualitas pada Masa Lanjut Usia.....	194
8.3 Relasi Keluarga pada Masa Lanjut Usia .....	198
8.4 Relasi Pertemanan pada Masa Lanjut Usia .....	201
DAFTAR PUSTAKA .....	204
<b>BAB 9 PEKERJAAN PENSIUN DAN REKREASI DI MASA DEWASA.....</b>	<b>209</b>
9.1 Pekerjaan.....	209
9.2 Hakikat Kerja.....	209
9.3 Analisis Pekerjaan.....	209
9.4 Tuntutan Pekerjaan.....	210
9.5 Kelelahan Kerja .....	210
9.6 Pensiun.....	210
9.7 Proses menua .....	211
9.8 Batasan Lansia .....	211
9.9 Teori-Teori Proses Menua .....	211
9.9.1 Teori Biologi.....	212
9.9.2 Teori Psikososial .....	215
9.10 Rekreasi di Masa Dewasa .....	217
9.10.1 Pengertian Rekreasi.....	217
9.10.2 Rekreasi dapat diklasifikasikan menurut : .....	218
DAFTAR PUSTAKA .....	219
<b>BAB 10 SUCCESSFUL AGING.....</b>	<b>221</b>
10.1 Pendahuluan .....	221
10.2 Definisi Successful Aging.....	222
10.3 Aspek-aspek Yang Mempengaruhi <i>Successful Aging</i> .....	229
10.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Successful Aging</i> .....	231
10.5 Komponen Successful Aging .....	232

10.6 Kesimpulan Successful Aging.....	236
DAFTAR PUSTAKA.....	238
<b>BAB 11 DEATH AND DYING.....</b>	<b>241</b>
11.1 Pendahuluan.....	241
11.2 Konsep Hidup di Masa Lansia .....	242
11.2.1 Makna Hidup.....	243
11.2.2 Tahap Pencapaian Makna Hidup.....	246
11.3 Dying (Sekarat) .....	248
11.3.1 Panti Werdha / nursing home.....	249
11.4 Death (Kematian).....	250
11.4.1 Kecemasan dan Makna terhadap Kematian ...	251
11.4.2 Kematian Pasangan .....	253
11.4.3 Mengisi Keseharian Sebelum Kematian Menjemput.....	254
DAFTAR PUSTAKA.....	258
<b>BIODATA PENULIS</b>	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 7.1.</b> Jean Piaget.....	176
<b>Gambar 7.2.</b> Lev Vygotsky .....	176
<b>Gambar 7.1.</b> Grafik Memori.....	180
<b>Gambar 7.2.</b> Hipokampus pada Otak Manusia.....	186

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.1.</b> Angka harapan hidup penduduk Indonesia pada tahun 1950-2022 .....	10
<b>Tabel 1.2.</b> Angka harapan hidup penduduk inggris pada tahun 1400, 1841, 1981, dan 2009 .....	11
<b>Tabel 7.1.</b> Tabel Perkembangan Neurologis dan Perkembangan Kognitif pada Tahap Dewasa	177
<b>Tabel 7.2.</b> Tabel aktivitas PET/MRI di korteks prefrontal kiri dan kanan pada orang dewasa muda dan dewasa lanjut.....	181