

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
IO 351 GAYA HIDUP AKTIF DAN PROSES PENUAAN
(GHAPP)**

Disusun oleh:
dr. Ambar Sulianti, M.Kes., dkk

**PROGRAM STUDI IKOR
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
Topik Bahasan : **Istilah-Istilah Dalam Gerontologi**
Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan istilah-istilah dalam Gerontologi (kopetensi)
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
1	Mahasiswa dapat menjelaskan istilah-istilah dalam Gerontologi	Istilah-istilah: a. Geriatri b. Gerontologi c. Lansia d. Demensia e. Tahap-tahap Perkembangan Manusia	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Perubahan-perubahan Fisiologi Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para Mahasiswa dapat menjelaskan berbagai perubahan-perubahan fisiologis Geriatri (kopetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
2	Mahasiswa dapat menjelaskan berbagai perubahan-perubahan fisiologis Geriatri	a. Perubahan Fungsi Muskuloskeletal b. Perubahan Fungsi Pencernaan c. Perubahan Fungsi Pernafasan d. Perubahan Fungsi Indera e. Perubahan Fungsi Sistem Saraf f. Perubahan Fungsi Reproduksi g. Perubahan Fungsi Urogenital h. Perubahan Fungsi Homeostatis	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Perubahan-Perubahan Hormonal dan Metabolisme Tubuh Pada Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan perubahan-perubahan hormonal dan metabolisme tubuh pada geriatri (kopetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
3	Mahasiswa dapat menjelaskan perubahan-perubahan hormonal dan metabolisme tubuh pada geriatri	a. Perubahan Hormonal <ul style="list-style-type: none"> - Hormon Pencernaan - Hormon Pertumbuhan - Hormon Reproduksi - Hormon dalam Pembentukan Darah b. Perubahan Metabolisme Tubuh	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, mengerjakan tugas/makalah/ujian	Mencari literatur yang sesuai dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993)..

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
Topik Bahasan : **Psikologi, Sosial dan Ekonomi Geriatri**
Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan perubahan psikologi, sosial dan ekonomi pada geriatri (kopetensi)
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
4	Mahasiswa dapat menjelaskan perubahan psikologi, sosial dan ekonomi pada geriatri	1) Psikologi Geriatri 2) Sosiologi Geriatri 3) Ekonomi Geriatri	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih mengerjakan tugas gerak	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks

Topik Bahasan : **Menopause**

Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan pengertian, penyebab, permasalahan dan penanganan menopause. (kopetensi)

Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
5	Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian, penyebab, permasalahan dan penanganan menopause.	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian Menopause b. Penyebab Menopause c. Permasalahan Pada Menopause d. Penganganan Masalah Pada Menopause 	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, vidio, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks

Topik Bahasan : **Andropause**

Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan pengertian, penyebab, permasalahan dan penanganan andropause. (kopetensi)

Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
5	Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian, penyebab, permasalahan dan penanganan andropause.	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian Andropause b. Penyebab Andropause c. Permasalahan Pada Andropause d. Penganganan Masalah Pada Andropause 	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, vidio, Carrutehrs (2003), Gallo at all (1998)

FORMAT

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Pemeliharaan Kesehatan Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan metode-metode pemeliharaan kesehatan geriatri.
 (kopetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
8	Mahasiswa dapat menjelaskan menjelaskan metode-metode pemeliharaan kesehatan geriatri.	a. Perubahan Organ-Organ Pada Geriatri b. metode-metode pemeliharaan kesehatan geriatri. <ul style="list-style-type: none"> • Pola Makan • Pola Aktivitas • Pola Istirahat 	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, vidio, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Aktivitas Fisik dan Motivasi Gerak Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat memotivasi gerak kepada geriatri.
 (kopetensi) 1 (satu) kali
 Jumlah pertemuan :

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
9	Mahasiswa dapat memotivasi gerak kepada geriatri.	a. Aktivitas Fisik Geriatri - Gerak Sehari-hari - Olahraga untuk Geriatri b. Motivasi Gerak Geriatri	Praktikum	Laporan Praktikum	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Olahraga Aerobik, Latihan Beban Pada Geriatri dan Olahraga Air Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan jenis-jenis serta manfaat olahraga aerobik, latihan beban dan Olahraga (kopetensi) Air untuk Geriatri.
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
10	Mahasiswa dapat menjelaskan jenis-jenis serta manfaat olahraga aerobik, latihan beban dan Olahraga air untuk Geriatri.	a. Olahraga Aerobik Geriatri <ul style="list-style-type: none"> - Persyaratan Olahraga Aerobik Geriatri - Manfaat Olahraga Aerobik Geriatri - Senam Geriatri b. Latihan Beban Geriatri <ul style="list-style-type: none"> - Persyaratan Latihan Beban Geriatri - Patofisiologi Osteoporosis - Jenis-Jenis Latihan Beban Geriatri c. Olahraga Air <ul style="list-style-type: none"> - Manfaat Olahraga Air Untuk Geriatri - Jenis Olahraga Air Geriatri 	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Olahraga Aerobik, Latihan Beban Pada Geriatri dan Olahraga Air Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat mempraktekkan jenis-jenis serta manfaat olahraga aerobik, latihan beban dan (kopetensi) Olahraga Air untuk Geriatri.
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali , pertemuan yang kedua

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
11	Mahasiswa dapat mempraktekkan jenis-jenis dan manfaat olahraga aerobik, latihan beban dan Olahraga Air untuk Geriatri.	a. Olahraga Aerobik Geriatri b. Latihan Beban Geriatri c. Olahraga Air Geriatri	Praktikum	Laporan Praktikum	LCD, OHP, vidio, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Penyakit-Penyakit Pada Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan penyebab, permasalahan dan penanganan penyakit-penyakit pada (kopetensi) Geriatri.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
12	Mahasiswa dapat menjelaskan penyebab, permasalahan dan penanganan penyakit-penyakit pada Geriatri.	a. Patofisiologi Proses Degenerasi b. Penyakit-Penyakit Pada Geriatri <ul style="list-style-type: none"> • Musculoskeletal • Dementia • Gangguan Saluran Pencernaan • Gangguan Saluran Kemih • Gangguan Sistem Kardiovaskuler • Gangguan Sistem Pernafasan • Gangguan Sistem Saraf 	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks

Topik Bahasan : **Pencegahan Kecacatan Geriatri**

Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan penyebab, permasalahan dan penanganan kecacatan pada geriatri.
(kopetensi)

Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
13	Mahasiswa dapat menjelaskan penyebab, permasalahan dan penanganan kecacatan pada geriatri	<ul style="list-style-type: none"> a. Penyebab Kecacatan Pada Geriatri b. Permasalahan Kecacatan Pada Geriatri c. Penanganan Kecacatan Pada Geriatri 	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks

Topik Bahasan : **Osteoporosis**

Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan pengertian, penyebab, permasalahan dan penanganan osteoporosis. (kopetensi)

Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
14	Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian, penyebab, permasalahan dan penanganan osteoporosis	a. Pengertian Osteoporosis b. Penyebab Osteoporosis d. Permasalahan Pada Osteoporosis e. Penanganan Osteoporosis	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan. Menyelesaikan/ menjawab tugas tiap akhir jam perkuliahan/pokok bahasan,	LCD, OHP, vidio, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 351 Gaya Hidup Aktif dan Proses Penuaan (GHAPP): 2 sks
 Topik Bahasan : **Penghitungan Kalori Pada Geriatri**
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menghitung kebutuhan kalori geriatri.
 (kopetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku sumber
15	Mahasiswa dapat menghitung kebutuhan kalori geriatri.	a. Kebutuhan Makronutrien Geriatri <ul style="list-style-type: none"> • Karbohidrat • Protein • Lemak b. Kebutuhan Makronutrien Geriatri <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin • Mineral c. Kebutuhan Air Geriatri d. Menyusun Menu Geriatri	Mahasiswa menyimak, bertanya, diskusi, melatih dan mengerjakan tugas.	Mencari literatur yang berhubungan dengan pokok bahasan, Menyusun Menu untuk Geriatri	LCD, OHP, video, Gallo at all (1998), Guyton (2000), Wolinsky and Hickson. (1993).