

SILABUS

1. Identitas Matakuliah :

Nama matakuliah	: GAYA HIDUP DAN PROSES PENUAAN
Nomer kode	: IO 390
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 6
Kelompok Mata Kuliah	: Mata Kuliah Keahlian Akademis (MKKA)
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan (IKOR)
Status Mata Kuliah	:
Pra syarat	: Fisiologi, Ilmu Gizi Olahraga
Nama dosen/asisten	: dr. Ambar Sulianti, M.Kes Dra. Yati Ruhayati, M.Pd. Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

2. Tujuan Pembelajaran Umum:

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa mampu menganalisis perubahan-perubahan fungsional tubuh; metabolisme tubuh, psikologi, dan sosial ekonomi pada manula serta mampu menerapkan konsep-konsep pemeliharaan kesehatan dan gaya hidup pada manula agar tercipta kualitas hidup yang baik.

3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan ini dibahas model-model konsep: pengertian geriatri dan gerontologi, perubahan-perubahan fisiologi, metabolisme tubuh, hormonal, psikologi, sosial ekonomi pada geriatri, menopause, andropause, pemeliharaan kesehatan geriatri, aktivitas fisik dan olahraga geriatri, , pencegahan cedera osteoporosis pada geriatri dan pemulihan nutrisi geriatri. Mata kuliah ini diajarkan melalui pendekatan secara ekspositori dan inkuiri serta dievaluasi melalui jumlah kehadiran, makalah, artikel, penyajian tugas dan diskusi, UTS, dan UAS

4. Pendekatan dan Metode Pembelajaran:

Pendekatan secara ekspositori berupa ceramah dan inkuiri dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis aktivitas, konstruktivistis dan kontekstual yang dikemas dalam bentuk tanya jawab, diskusi, dan pemecahan masalah

5. Evaluasi:

- Kehadiran
- Makalah
- Artikel
- Penyajian dan diskusi
- UTS
- UAS

6. Jadwal Pertemuan

- Pertemuan ke-1: Istilah-Istilah Dalam Gerontologi
- Pertemuan ke-2: Perubahan-Perubahan Fisiologi Geriatri
- Pertemuan ke-3: Perubahan-Perubahan Hormonal dan Metabolisme Tubuh Pada Geriatri
- Pertemuan ke-4: Psikologi, Sosial dan Ekonomi Geriatri
- Pertemuan ke-5: Menopause
- Pertemuan ke-6: Andropause
- Pertemuan ke-7: UTS
- Pertemuan ke-8: Pemeliharaan Kesehatan Geriatri
- Pertemuan ke-9: Gaya Hidup, Aktivitas Fisik dan Motivasi Gerak Geriatri
- Pertemuan ke-10: Olahraga aerobik, latihan beban, dan olahraga air (1)
- Pertemuan ke-11: Olahraga aerobik, latihan beban, dan olahraga air (2)
- Pertemuan ke-12: Penyakit-Penyakit pada geriatri
- Pertemuan ke-13: Pencegahan kecacatan geriatri
- Pertemuan ke-14: Osteoporosis
- Pertemuan ke-15: Penghitungan kalori pada geriatri
- Pertemuan ke-16: UAS

7. Buku Sumber:

- Utama : Gallo,JJ, Reichel,W, Andersen,LW. 1998. 2nd ed. *Hand Book of Geriatric Assessment*. Aspen Publishers Inc.: Maryland USA.
- Rujukan :
 1. Guralnik,JM. 1993. *Maintaining Mobility in Late Life*. Current Medical Literatur Geriatrics. Bethesda: USA.
 2. Departemen Sosial RI. 1996. *Pelembeagaan Lanjut Usia Dalam Kehidupan Bangsa*. Jakarta.
 3. Birren dan Jenner. 1992. *Gerontologi dan Geriatri*. Departemen Kesehatan RI: Jakarta.