

***Middle Adulthood
(Paruh Baya)***

GUIDEPOSTS

1. Apa saja ciri-ciri pembeda usia paruh baya?
2. Perubahan fisik apa yang umumnya terjadi pada usia paruh baya, dan apa dampak psikologisnya?
3. Faktor apa yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental di usia paruh baya?
4. Apa keuntungan dan kerugian kognitif yang terjadi selama usia paruh baya?
5. Apakah berpikir orang dewasa berbeda dengan orang yang lebih muda?
6. Apa yang menyebabkan pencapaian kreatif? Bagaimana perubahannya seiring bertambahnya usia?
7. Bagaimana pola kerja dan pendidikan berubah? Bagaimana cara kerja berkontribusi terhadap perkembangan kognitif?

Apa saja ciri-ciri pembeda usia paruh baya (dewasa menengah)?



Masa Remaja

- ▶ Bukan lagi masa kanak-kanak, tetapi belum bisa disebut dewasa.
- ▶ Terjadi perubahan yang pesat, menuju ke arah kesempurnaan atau kemajuan yang berpengaruh pada kondisi psikologisnya.
- ▶ Daya akomodasi mata untuk memfokuskan dan mempertahankan gambar masih tajam.
- ▶ Baik pria maupun wanita remaja memiliki kulit yang kencang, penampilan yang masih enak dipandang untuk menarik lawan jenisnya.

Paruh baya

- ▶ Tidak dapat disebut muda, namun juga belum bisa dikatakan tua.
- ▶ Mengalami perubahan kondisi fisik, terjadi penurunan atau kemunduran.
- ▶ Daya akomodasi mata untuk memfokuskan dan mempertahankan gambar pada retina akan mengalami penurunan.
- ▶ Baik pria maupun wanita takut akan penampilannya yang menghambat kemampuannya untuk mempertahankan pasangan atau mengurangi daya tarik lawan jenis.



Perubahan fisik apa yang umumnya terjadi pada usia paruh baya dan apa dampak Psikologisnya?

1. Fungsi Sensorik dan Psikomotorik.

- ▶ Sedikit kehilangan ketajaman penglihatan.
- ▶ Kepekaan terhadap rasa dan penciuman (bau) mulai menurun.
- ▶ Hipermetropi (rabun dekat)
- ▶ Myopia (rabun jauh)
- ▶ Presbiopi (mata tua)
- ▶ Presbycusis (pendengaran)



Perubahan fisik apa yang umumnya terjadi pada usia paruh baya dan apa yang dampak Psikologisnya? (cont)



2. Perubahan struktural dan sistemik

- ▶ Kulit mungkin menjadi kurang kencang dan halus karena lapisan lemak di bawah permukaan menjadi lebih tipis. Rambut dapat menjadi lebih tipis, dan semakin kelabu karena produksi melanin, zat pewarna menurun.
- ▶ Mengalami keropos tulang.
- ▶ Pada beberapa orang, jantung mulai memompa lebih lambat dan tidak teratur.

3. Fungsi seksualitas dan reproduksi

- ▶ Wanita menjadi tidak mampu melahirkan anak dan kesuburan pria mulai menurun.
- ▶ Menopause terjadi ketika seorang wanita berhenti ovulasi dan menstruasi secara permanen dan tidak dapat lagi mengandung anak.
- ▶ Waktu menopause sangat bervariasi, kebanyakan wanita mengalaminya antara usia 45 dan 55 tahun.
- ▶ Perimenopause

Perubahan fisik apa yang umumnya terjadi pada usia paruh baya dan apa yang dampak Psikologisnya? (cont)



4. Perubahan fungsi seksual pria

- ▶ Pria tidak mengalami penurunan produksi hormon (menopause) pada usia paruh baya.
- ▶ Jumlah sperma pria menurun dengan bertambahnya usia, kualitas genetik sperma juga menurun.
- ▶ Namun, beberapa pria paruh baya dan lebih tua mengalami **disfungsi ereksi** (disebut juga impotensi).



Faktor apa yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental di usia paruh baya?

1. Tren kesehatan di usia paruh baya

- ▶ Hipertensi adalah masalah kesehatan utama yang dimulai pada usia paruh baya.
- ▶ Hipertensi dapat dikontrol melalui skrining tekanan darah, diet rendah garam, dan pengobatan

2. Pengaruh perilaku terhadap kesehatan

- ▶ Kelebihan berat badan (overweight) di usia pertengahan meningkatkan risiko gangguan kesehatan dan kematian
- ▶ Pengaruh tidak langsung seperti status sosial ekonomi, etnis, gender, hubungan sosial dapat memengaruhi kesehatan



3. Sosio-ekonomi status dan kesehatan

Faktor apa yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental di usia paruh baya? (cont)



Sosial ekonomi rendah

- ▶ Memiliki kesehatan yang buruk
- ▶ Harapan hidup yang lebih pendek
- ▶ Kesejahteraan yang lebih rendah
- ▶ Lebih banyak emosi dan pikiran negatif
- ▶ Hidup di lingkungan penuh tekanan
- ▶ Akses yang lebih terbatas ke perawatan kesehatan

sosial ekonomi tinggi

- ▶ Memilih gaya hidup yang lebih sehat
- ▶ Mencari perhatian medis
- ▶ Mencari dukungan sosial



*Faktor apa yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental di usia paruh baya?
(cont)*

4. Etnis dan kesehatan

- ▶ Angka kematian secara keseluruhan pada usia paruh baya lebih tinggi untuk orang Afrika-Amerika daripada orang kulit putih, Hispanik, Asia, dan penduduk asli Amerika.

5. Gender dan kesehatan

- ▶ Wanita cenderung sering melaporkan kesehatannya ke dokter dibanding pria.
- ▶ Pada pria, masalah kesehatannya lebih cenderung kronis bahkan mengancam jiwa



Faktor apa yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental di usia paruh baya? (cont)



6. Keropos tulang dan Osteoporosis

- ▶ Pada wanita, keropos tulang dengan cepat meningkat dalam lima hingga sepuluh tahun pertama setelah menopause karena kadar estrogen yang membantu penyerapan kalsium turun.
- ▶ Osteoporosis, suatu kondisi di mana tulang menjadi tipis dan rapuh sebagai akibat dari penipisan kalsium

7. Kanker payudara dan Mamografi

- ▶ Sekitar 5 hingga 10 persen dari kasus kanker payudara dianggap turun temurun, namun, sebagian besar kasus kanker payudara dipengaruhi juga oleh lingkungan.
- ▶ **Mammografi** adalah proses pemeriksaan payudara manusia menggunakan sinar-X dosis rendah.



*Faktor apa yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental di usia paruh baya?
(cont)*

- ▶ Terapi hormon
- ▶ Stress pada usia paruh baya
- ▶ Bagaimana stress memengaruhi kesehatan
- ▶ Kesehatan mental



Apa keuntungan dan kerugian kognitif yang terjadi selama usia paruh baya?



- ▶ Mengukur kemampuan kognitif di usia paruh baya
- ▶ Penurunan daya ingat dan kebiasaan verbal usia paruh baya, ukuran fungsi eksekutif, dapat memprediksi gangguan kognitif di usia tua.
- ▶ Studi longitudinal.



Apa keuntungan dan kerugian kognitif yang terjadi selama usia paruh baya? (cont)

Fluid intelligence and Crystallized intelligence

- ▶ **Fluid Intelligence:** kemampuan memecahkan masalah-masalah baru yang membutuhkan sedikit atau tidak sama sekali pengetahuan sebelumnya.
- ▶ **Crystallized Intelligence:** kemampuan untuk mengingat dan menggunakan informasi yang diperoleh seumur hidup.



Apakah berpikir orang dewasa berbeda dengan orang yang lebih muda?



Peran Keahlian

- Orang paruh baya sudah menunjukkan peningkatan kompetensi dalam memecahkan masalah di bidangnya.
- Orang paruh baya menerima informasi lebih lambat, maka dari itu fungsi **enkapsulasi** untuk menyaring informasi yang spesifik untuk menyelesaikan masalah di bidangnya.
- **Postformal thought** ditandai dengan pemikiran yang dilandasi oleh pengalaman sebelumnya di bidang yang ia kuasai.
- Contoh: dokter muda dan dokter paruh baya dalam mendiagnosis suatu penyakit.



Apakah berpikir orang dewasa berbeda dengan orang yang lebih muda? (cont)



Pemikiran Integratif



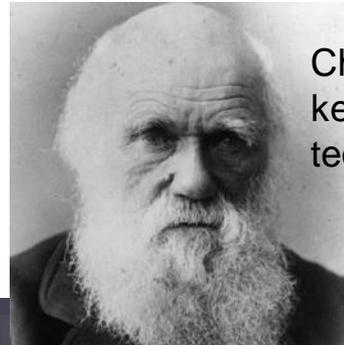
- ▶ Orang dewasa yang matang akan melakukan beberapa pengintegrasian:
 1. Mengintegrasikan logika dengan intuisi dan emosi
 2. Mengintegrasikan fakta dan ide yang saling bertentangan
 3. Mengintegrasikan informasi baru dengan apa yang sudah diketahui sebelumnya.
- ▶ Orang paruh baya menafsirkan apa yang mereka baca, lihat, atau dengar lalu menyaringnya melalui pengalaman dan pembelajaran sebelumnya.

*Apa yang
Menyebabkan
Pencapaian Kreatif,
dan Bagaimana
Perubahannya
Seiring
Bertambahnya
Usia?*

- Banyak orang kreatif telah mencapai prestasi terbesar mereka di usia paruh baya.
- Kreativitas dimulai dengan bakat dan kinerja kreatif.
- Pencapaian kreatif dihasilkan dari pengetahuan yang mendalam dan sangat terorganisir akan suatu subjek, motivasi tinggi, dan ketertarikan yang kuat pada karya tersebut.
- Orang yang sangat kreatif adalah pemula dan pengambil risiko.



Louis Pasteur mengembangkan teori kuman penyakit.



Charles Darwin berusia 50 ketika ia mempresentasikan teorinya tentang evolusi.

Bagaimana Pola Kerja dan Pendidikan Berubah? Dan Bagaimana Cara Kerja berkontribusi Terhadap Perkembangan Kognitif?



Pekerjaan & Pendidikan

- Dalam masyarakat industri, peran pekerjaan biasanya didasarkan pada usia.
- Dalam masyarakat pascaindustri, orang melakukan banyak transisi sepanjang kehidupan dewasanya.

Bekerja vs Pensiun Dini

- **Pensiun Bertahap:** orang dapat mengurangi jam kerja atau mengurangi hari bekerja secara bertahap.
- **Bridge Employment:** orang yang beralih ke perusahaan lain atau pekerjaan baru sebelum pindah ke pensiun penuh.
- **Bekerja terutama karena alasan keuangan:** banyak pekerja paruh baya dan orang tua saat ini memiliki tabungan atau pensiun yang tidak memadai atau membutuhkan asuransi kesehatan lanjutan.

Bagaimana Pola Kerja dan Pendidikan Berubah? Dan Bagaimana Cara Kerja berkontribusi Terhadap Perkembangan Kognitif? (cont)

Kerja dan Perkembangan Kognitif

- orang yang terlibat dalam pekerjaan yang kompleks cenderung menunjukkan kinerja kognitif yang lebih kuat.
- Pekerja yang lebih tua, kecil kemungkinannya untuk ditawarkan menjadi sukarelawan untuk pelatihan, pendidikan, atau pekerjaan lainnya yang menantang.

Pelajar yang Matang

- Mengapa orang paruh baya terlibat dalam Pendidikan formal?
- Untuk mengembangkan potensi kognitif, meningkatkan harga diri, mencari pelatihan khusus memperbarui pengetahuan dan keterampilannya.



Bagaimana Pola Kerja dan Pendidikan Berubah? Dan Bagaimana Cara Kerja berkontribusi Terhadap Perkembangan Kognitif? (cont)



College Programs

- Berfungsi untuk meneruskan Pendidikan, seperti ingin melanjutkan gelar, diploma, untuk meneruskan pembelajaran sebelumnya.
- Institusi nya menawarkan program melalui kelas malam, kelas sabtu, studi mandiri, dan penitipan anak.

Adult Education and Work Skills

- perubahan di tempat kerja seringkali membutuhkan pelatihan atau pendidikan yang lebih banyak.
- keterampilan teknologi semakin diperlukan di dunia modern sekarang.
- Sekitar 75% pekerjaan untuk usia 25 hingga 64 tahun didukung oleh employer.

Apa yang Menyebabkan Pencapaian Kreatif, dan Bagaimana Perubahannya Seiring Bertambahnya Usia?

Pelatihan Literasi

- ▶ Melek huruf adalah syarat mendasar untuk berpartisipasi tidak hanya di tempat kerja tetapi di semua aspek masyarakat.
- ▶ Orang dewasa paruh baya dan lebih tua cenderung memiliki tingkat melek huruf yang lebih rendah daripada orang dewasa muda.
- ▶ Penelitian tentang pendidikan dan pekerjaan serta tentang pemecahan masalah, kreativitas, dan pilihan moral menunjukkan bahwa pikiran terus berkembang selama masa dewasa.





THANK
YOU!