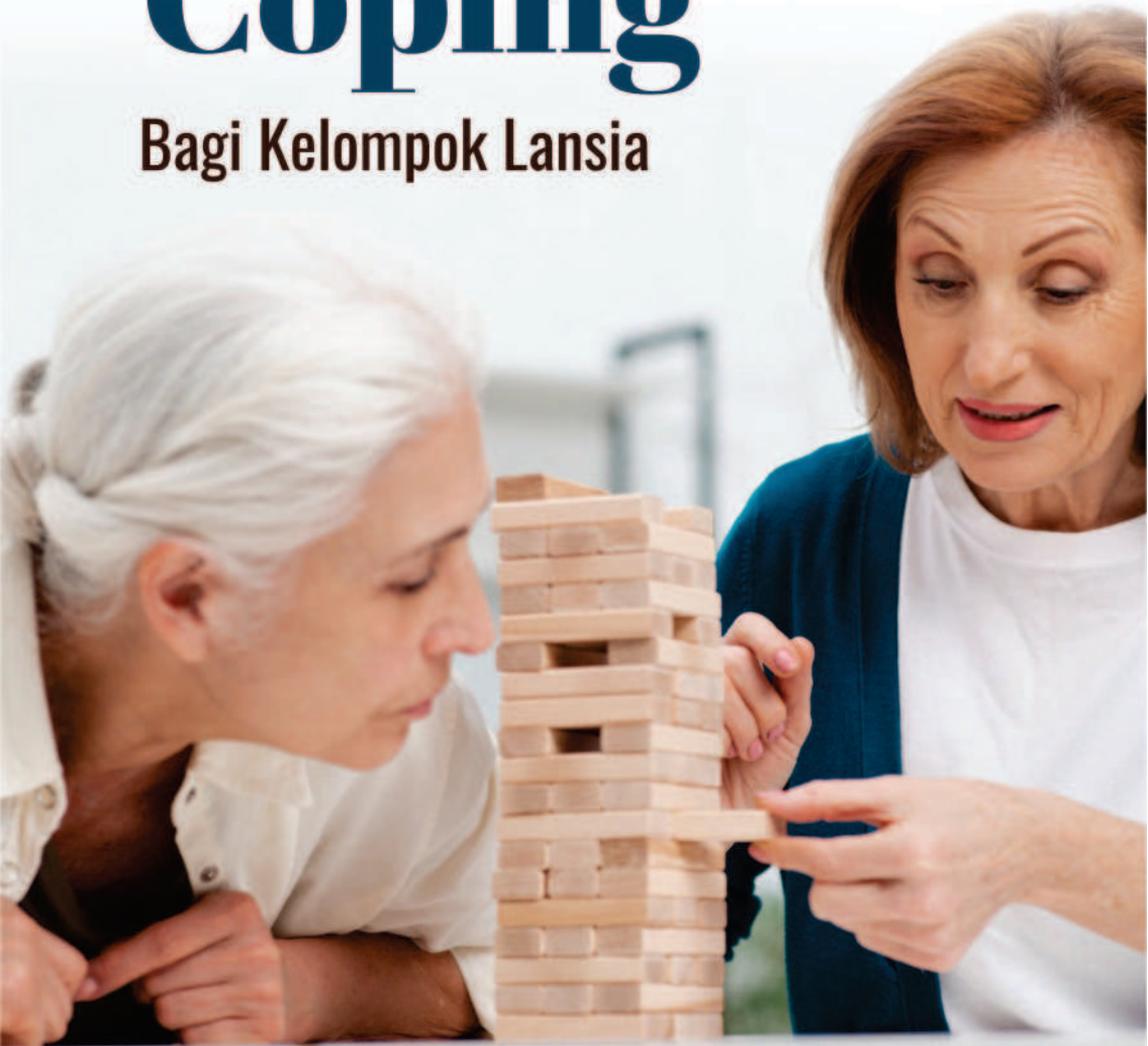


Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom



# Problem- Focused Coping

Bagi Kelompok Lansia



# Problem- Focused Coping

## Bagi Kelompok Lansia

Kelompok Lansia menghadapi berbagai banyak situasi dan kondisi di luar control dan pengawasan mereka. Di saat mereka tidak berada dalam rentang umur muda, para kelompok ini diharapkan mampu mengatasi masalah tanpa menimbulkan masalah baru demi meningkatkan kualitas hidup mereka. Dibutuhkan edukasi lebih terhadap permasalahan ini bagi kelompok lansia. Hal ini tentunya hanya dapat dilakukan jika pelaku Kesehatan aktif dalam melakukan promosi Kesehatan kepada mereka. Buku ini menjelaskan dengan detail terkait dengan Problem Focused Coping beserta strategi dan keterampilan yang nantinya dapat diaplikasikan.



☎ 0858 5343 1992  
✉ eurekaediaaksara@gmail.com  
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-747-0



# PROBLEM-FOCUSED COPING BAGI KELOMPOK LANSIA

Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

## **PROBLEM-FOCUSED COPING BAGI KELOMPOK LANSIA**

**Penulis** : Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom

**Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita

**Tata Letak** : Nur Cholifatun Nisa

**ISBN** : 978-623-120-747-0

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2024**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan buku yang berjudul “Problem Focused Coping Bagi Kelompok Lansia”. Buku ini mengupas tentang Problem Focused Coping beserta strategi dan keterampilan yang nantinya dapat diaplikasikan oleh kelompok lansia demi meningkatkan kualitas kehidupan mereka.

Penulis berterima kasih atas segala dukungan baik materil dan moril yang telah diberikan dalam proses penyusunan buku ini. Penulis berharap agar buku ini dapat dimanfaatkan dan menjadi salah satu referensi dalam pembuatan asuhan keperawatan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik, saran dan masukan demi lebih sempurnanya buku ini.

Padang, Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 <i>PROBLEM FOCUSED COPING</i> .....</b>	<b>1</b>
A. Definisi .....	1
B. Batasan .....	2
<b>BAB 2 <i>STRATEGI PROBLEM FOCUSED COPING</i> .....</b>	<b>28</b>
A. Fight and Flight .....	28
B. Keterampilan Mengaplikasikan Problem Focused Coping .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>87</b>
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>88</b>

# BAB

# 1

## *PROBLEM FOCUSED COPING*

### **A. Definisi**

Keterampilan mengatasi masalah yang berfokus pada masalah itu sendiri/akar penyebab stres dapat mengurangi atau menghilangkan masalah. Contohnya adalah meninggalkan situasi yang menegangkan, mempraktikkan manajemen waktu, dan beristirahat untuk perawatan diri. Strategi penanganan yang berfokus pada masalah dapat membantu beberapa orang merasa tidak terlalu terbebani atau cemas lebih cepat daripada bentuk manajemen stres lainnya.

### **Apa yang dimaksud dengan Penanganan Berfokus pada Masalah?**

Penanganan yang berfokus pada masalah adalah ketika kita menerapkan keterampilan penanganan secara langsung pada sumber situasi yang menyusahkan. Alat-alat ini membantu kita memerangi stres secara langsung alih-alih menggunakan teknik perawatan diri lainnya yang menutupi akar penyebabnya.

### **Penanganan yang Berfokus pada Masalah Vs. Penanganan yang Berfokus pada Emosi.**

Keterampilan coping yang berfokus pada masalah dan yang berfokus pada emosi sama-sama bermanfaat, namun lebih cocok untuk situasi yang berbeda. Sebagai contoh, coping yang berfokus pada emosi adalah yang terbaik untuk menghadapi peristiwa yang membuat stres di luar kendali kita. Contoh

# BAB 2

## STRATEGI *PROBLEM FOCUSED COPING*

### A. **Fight and Flight**

Daftar tugas adalah contoh yang bagus dari keterampilan mengatasi masalah yang berfokus pada masalah. Banyak orang merasa nyaman dengan menuliskan permasalahan mereka di buku catatan atau catatan tempel sebagai referensi dan dicoret setelah selesai. Mulailah dengan menuliskan masalahnya, diikuti dengan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencoretnya dari daftar Anda.

Bagi banyak orang, peristiwa stres dapat memicu reaksi melawan-atau-lari. Namun, ingatlah bahwa beberapa masalah tidak bisa dihindari, dan stres adalah bagian alami dari manusia. Menerima beberapa kesulitan sebagai hal yang normal dapat membantu Anda menempatkan segala sesuatunya dalam perspektif dan mengatasinya. Saat kewalahan, luangkan waktu sejenak untuk bernapas dan meninjau kembali situasi saat Anda berkepal dingin.

Fight-or-flight adalah respons fisiologis terhadap stres yang mempersiapkan tubuh menghadapi bahaya yang akan terjadi. Menghadapi ancaman memicu mekanisme internal untuk meningkatkan detak jantung dan sirkulasi, sehingga memungkinkan individu untuk melawan atau melarikan diri dari situasi yang berpotensi membahayakan. Namun, stres kronis, kecemasan, dan kondisi kesehatan mental lainnya dapat membuat tubuh berada dalam mode melawan atau lari, yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Grice, Tony. 2012. *Nursing*. Oxford. UK University Press.
- Hartwig, Dallas, Mellisa. 2014. *It Starts with Food*. New York Times. USA
- [https://en.hesperian.org/hhg/New\\_Where\\_There\\_Is\\_No\\_Doctor:What\\_is\\_High\\_Blood\\_Pressure%3F](https://en.hesperian.org/hhg/New_Where_There_Is_No_Doctor:What_is_High_Blood_Pressure%3F)
- [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982)
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/159283>
- [https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/hypertension-symptoms-high-blood pressure](https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/hypertension-symptoms-high-blood-pressure)
- Magnal and Arkelian. 2006. *Hospital English: Brilliant Learning Workbook for International Nurses*.
- Murphy R. 1999. *English Grammar in Use*. London. Cambridge University.
- Pramudya, Leo A. 2005. *English for Professional Nurses*. Jakarta: EPN Consultant.
- Thomas, Michelle. 2018. *Dash Diet Cookbook*. New York Times. USA.
- Wello Basri. 2008. *Fundamental Aspects of English Specific Purposes*. Makassar. Badan Penerbit UNM.

## TENTANG PENULIS

**Siti Yuli, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom.**

Seorang pengajar di bagian keperawatan jiwa dan komunitas pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.