

TEMA: TIPS KESEHATAN LANSIA
JUDUL: INVESTASI PANJANG UNTUK MEMILIKI HIDUP YANG SEHAT
SAAT LANSIA

CHAROLINA KESAMAY
Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Kristen Indonesia Maluku
email: olinksmy@gmail.com

INVESTASI PANJANG UNTUK MEMILIKI HIDUP YANG SEHAT SAAT LANSIA

Lanjut usia adalah seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes, 2016).

Lansia (lanjut usia) cenderung dipandang masyarakat tidak lebih dari sekelompok orang yang sakit-sakitan. Persepsi ini muncul karena memandang lansia hanya dari kasus lanjut usia yang sangat ketergantungan dan sakit-sakitan. Persepsi negatif seperti itu tentu saja tidak semuanya benar. Banyak pula lansia yang justru berperan aktif, tidak saja dalam keluarganya, tetapi juga dalam masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, lansia harus dipandang sebagai individu yang memiliki kebutuhan intelektual, emosional, dan spiritual, selain kebutuhan yang bersifat biologis.

Permasalahan yang dihadapi oleh para lanjut usia dapat bersumber dari dirinya sendiri atau dari luar.

Permasalahan yang bersumber dari dirinya sendiri antara lain tampak pada lanjut usia yang kurang pasrah menerima keadaan sehingga sering timbul kecurigaan yang berlebihan. Permasalahan yang berasal dari luar antara lain adanya anggapan dari lingkungan bahwa lanjut usia adalah manusia yang tidak produktif dan membebani. Menjadi tua adalah sebuah proses alamiah dan tak ada seorangpun yang dapat menghindari. Berbagai penurunan baik fungsi maupun mental yang terjadi pada lansia membuat banyak orang khawatir saat mulai memasuki



gambar 1.1 kabar6.com

masa usia lanjut. Mereka tidak hanya mengkhawatirkan tentang perubahan fisik, tetapi juga memikirkan tentang kelangsungan hidup, keluarga dan masa depan, bahkan kematian.

Banyak cara untuk menjaga hari tua agar tetap sehat, mandiri dan produktif. Berikut beberapa tips agar dapat menjani hari tua :



gambar 2.2 <https://hellosehat.com>

- Mendekatkan diri pada Tuhan dengan banyak beribadah.
- Dialogkan apa yang menjadi masalah dan perhatian dengan orang terdekat agar selalu mendapat dukungan dan tidak merasa sendirian.
- Jangan sungkan untuk meminta pertolongan fisik dan mental pada keluarga atau tenaga kesehatan.
- Berani membuat rencana kehidupan untuk mengasah perasaan dan membangkitkan semangat hidup.
- Peduli terhadap sesama agar kehidupan sosial lebih erat merasa dekat dengan orang-orang di sekitar.
- Jalin silaturahmi dengan keluarga jauh atau teman baik melalui telepon atau bertemu langsung.
- Membiasakan diri untuk aktif dan cukup istirahat.
- Biasakan diri untuk mengonsumsi makanan sehat dan banyak minum air mineral.
- Lakukan hal yang membuat kita senang.
- Bersantai dan milikilah waktu luang yang dapat dinikmati sendirian atau bersama keluarga