

NATIONAL ELDERLY DAY 2023:
“LINGKUNGAN AMAN, LANSIA NYAMAN”

Umu Ruqiyah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat

uruqiyah@gmail.com

Jika mendengar kata “LANSIA”, apa yang terbesit dalam pikiran kita?

Tua? Renta? Pikun? Sakit? Jatuh? Panti Jompo? Atau bahkan meninggal????

Kita harus menghilangkan stigma negatif terhadap lansia. Secara alamiah lansia yang memasuki usia senja umumnya mengalami penurunan fungsi tubuh, mulai dari fungsi fisik, psikis, sosial, hingga kognitif. Berbagai masalah kesehatan lansia ini disebut dengan Sindrom Geriatri. Lansia membutuhkan lingkungan yang ramah lansia yaitu lingkungan yang aman dan nyaman, agar kejadian yang dapat mengakibatkan cedera serta ketidaknyamanan dalam beraktifitas pada lansia dapat diminimalisir.

Keamanan juga terkait keadaan yang dapat membuat individu aman dalam melakukan aktifitasnya, mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan diri serta agar lansia bisa hidup lebih produktif.

Lalu bagaimana lingkungan yang aman untuk lansia?

Menurut ahli, lingkungan hidup manusia terdiri atas 3 jenis, yaitu:

1. Lingkungan fisik (*physical environment*)

Kenyamanan fisik memiliki korelasi dengan kenyamanan psikologis penghuninya. Lingkungan fisik yang aman untuk lansia seperti rumah yang dilengkapi *handrail* (pegangan tangan), tempat tidur dilengkapi dengan penyangga; pencahayaan yang cukup; lantai relatif datar dan menggunakan *ramp*; penggunaan warna kontras dan tekstur berbeda (Harvian, 2018).



Sumber: Husna Sabila

2. Lingkungan biologis (*biolocal environment*)

Sudah adakah Taman Kota Ramah Lansia di wilayah kalian? Ya seperti taman pada umumnya, taman kota ramah lansia memiliki pepohonan yang rindang, tanaman-tanaman yang beragam, dan fasilitas-fasilitas penunjang lainnya seperti tersedianya alat-alat olahraga yang dirancang ramah lansia, ruang pojok bernyanyi, alat-alat untuk menggambar/melukis, atau gazebo-gazebo untuk lansia duduk berinteraksi (Evelin, 2007).

3. Lingkungan sosial (*social environment*)

Lingkungan sosial mencakup dukungan sosial, fungsi keluarga dan keterlibatan lansia di masyarakat. Masalah psikologis yang dihadapi lansia pada umumnya meliputi: kesepian, terasingkan, ketidakberdayaan, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran, dan sebagainya. Lingkungan yang memahami kebutuhan dan kondisi psikologis lansia membuat lansia merasa dihargai. Tersedianya media atau sarana bagi lansia membuat lansia dapat mengembangkan potensi yang dimiliki (Susiana, 2020).



Sumber: Ig: Banyuwangi_kab

Nenek memegang alu, ditabuhkan pada lesung padi. Inilah OtheK, tradisi memainkan alat musik Suku Osing, Banyuwangi. Alat musik tradisional bisa diciptakan dari kebiasaan sehari-hari. Ini adalah hiburan mereka ketika sedang menumbuk padi.

Mulai saat ini kita harus lebih memperhatikan lansia disekeliling kita, karena dengan lingkungan yang aman akan menciptakan kenyamanan lansia. Tidak hanya mengutamakan lingkungan fisik saja, tetapi perlu menciptakan lingkungan biologis dan lingkungan sosial yang baik agar menciptakan lansia dengan kualitas hidup yang baik.

REFERENSI

- Evelin Sabrina Tampubolon. (2007). Rumah Tinggal Sebagai Lingkungan Therapeutic Bagi Lanjut Usia.
- Harvian Charisma Banggu et al. (2018). Evaluasi Keamanan Lingkungan Bagi Lansia Yang Tinggal Di Panti. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus, Vol.1,2018*(e-ISSN: 2654-766X), 91-98.
- Susiana Nugraha dan Dinni Agustin. (2020). Prediktor Faktor Lingkungan Sosial untuk Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Rural dan Urban. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), Vol. 4, No.1 April 2020*(e-ISSN:2715-7687 P-ISSN:2715-8748),81-89. Retrieved from <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>