

# MEMAHAMI ISI HATI SEORANG LANSIA

Lansia atau kata lain lanjut usian adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan.

Menurut sumber data bps 2020: hampir 9.92% atau 26,28 juta jiwa lansia di Indonesia. Diantaranya ada lansia muda, lansia madya dan lansia tua

Berlanjutnya usia tua mereka sebenarnya hanya ingin hidup dengan sederhana, tenang, menikmati keharmonisan dengan keluarga, penuh perhatian dari anak, cucu dan keluarga sekeliling.

Tapi hampir separuh lansia tidak dapat merasakan hal tersebut akibat dari faktor ekonomi keluarga dan yang lebih sering ialah konflik antara anak kandung sendiri

Konflik itu terjadi hanya karna kurangnya perhatian yang mereka yang betul betul inginkan, Sering merasa sendiri dikarena kan anaknya sibuk mencari nafkah, merasa di cueki karna kurang kasih sayang dari sang anak bahkan hanya karna pendapat mereka yang sering di abaikan.

Kata kata sepeleh atau bentakan kecil yang kadang tidak sengaja di ucapkan, membuat mereka sedih hanya karna terbawa perasaan emosional, menjadi sedikit sensitive sehingga mereka menggap bahwa ia adalah beban dari anak anaknya, sisa usianya hanya merepotkan orang lain. " perasaan dan pola fikir mereka kembali manjadi anak anak " itulah isitilah atau kata kata yang sering kita dengar mengenai sikap lansia.

Dibalik itu ada juga seorang lansia justru masih berjuang untuk menafkahi dirinya sendiri bahkan banyak di temukan justru ia membantu menghidupi cucunya,rela banting tulang,panas panasan dengan tubuh sudah tidak lagi kuat untuk berdiri tegak

Begitu banyak perubah emosional pada lansia justru kita harus lebih memahami lagi sifat mereka,mengerti akan kebutuhan dan banyak hal hal yang harus di perhatikan baik dari pola makan,menjaga Kesehatan,memberikan dorongan untuk tetap beraktivitas dan perhatian perhatian kecil membuat mereka merasakan kasih sayang,layaknya ia memberikan kita kasih sayang dan perhatian waktu kita kecil dulu