

# SAATNYA GENERASI MUDA MENGHIDUPKAN SEMANGAT LANSIA YANG SUDAH LAMA REDUP

---

---

MUSTAQIEM GANI

Mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: [mustaqimgani@gmail.com](mailto:mustaqimgani@gmail.com)

Generasi muda memiliki peran penting dalam perkembangan dunia. Setiap tahunnya dunia mengalami perkembangan khususnya pada bidang teknologi yang saat ini dianggap penting dalam membantu aktivitas manusia. Tapi sayang itu tidak berlaku bagi para lansia, yang tidak memahami adanya perkembangan dunia saat ini khususnya dibidang teknologi. Ketidakmampuan lansia dalam beradaptasi menggunakan teknologi menyebabkan mereka diasingkan dilingkungan sekitarnya khususnya para generasi muda. Mereka dilupakan, dikucilkan, bahkan untuk menoleh ke mereka saja pun sudah tidak. Padahal semangat para lansia dululah yang telah menjadi saksi perkembangan dunia saat ini. Seperti pepatah dulu mengatakan *“Dulu saya dikenang, di puji-puji, tapi sekarang dilupakan”*. Betapa sedihnya semangat para lansia yang tidak ada apresiasi dari lingkungannya sendiri. Siapa lagi yang dapat membantu para lansia untuk menghidupkan semangat lansia yang berapi-api? Kalau bukan lagi kita sebagai generasi penerus mereka.

Dalam kebijakan pemerintah tentang memperingati Hari Lanjut Usia Nasional (HALUN) pada tanggal 29 Mei, merupakan salah satu kegiatan yang bisa dimanfaatkan oleh generasi muda untuk memahami kondisi lingkungan para lansia. Seperti yang disampaikan oleh di Rektur Rehabilitasi Sosial lanjut usia Andi Hanindito ketika memperingati HALUN sebagai berikut;

*“Para generasi penerus hendaknya dapat memahami tentang hakekat orang tua khususnya para lanjut usia dalam struktur kedudukannya di dalam keluarga dan masyarakat, karena keduanya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sebuah struktur dan kultur sosial”*.

Kegiatan-kegiatan positif yang dapat dilakukan oleh generasi muda bagi para lansia adalah menciptakan lingkungan yang harmonis, lansia produktif, dan berperan aktif dalam kegiatan positif. Adapun kegiatan yang dapat kita lakukan sebagai generasi muda untuk para lansia sebagai berikut:



### **Latihan fisik**

Rutin melakukan latihan fisik bagi lansia dapat meregangkan otot dan memelihara kesehatan lansia. Contohnya; senam lansia dan yoga.



### **Kegiatan Spritual**

Kegiatan spritual yang dapat diikuti berupa pengajian, kajian islami, kelompok tadarus yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, meningkatkan iman dan taqwa serta ketenangan dalam menjalani hidup.



### **Melukis**

Kegiatan ini bermanfaat untuk para lansia dirumah untuk mengurangi kesepian, mengeksplorasi imajinasi lansia dan sebagai kedamaian meditasi.



### **Membuat kerajinan tangan**

Kegiatan ini dapat membantu mengasah kemampuan *artistic* lansia.



### **Berkebun**

Kegiatan ini menjadi pilihan para lansia secara umum karena dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin D dari sinar matahari, dan sebagai hobi baru bagi lansia.



### **Melakukan kegiatan sukarela**

Mengajak mereka terlibat dalam organisasi tertentu sebagai seorang sukarelawan, agar menjadi produktif membantu sesama regenerasi untuk lebih bersosialisasi dan menambah perspektif positif akan kehidupan lansia.

Saatnya para generasi muda berperan aktif dalam menghidupkan kembali semangat para lansia untuk membuat dan mengajak para lansia untuk kegiatan-kegiatan positif. Berbagai kegiatan dapat di pilih mulai dari latihan fisik, berkebun, melukis, aktif mengikuti kajian,

ikut serta dalam kegiatan sosial agar para lansia merasa berharga, bahagia, tidak merasa kesepian dan membangkitkan semangat mereka yang telah lama redup.

## Referensi

**Ramdhan**, Devi NS. 2021. Hari Lanjut Usia Nasional, Kemensos tekankan peran penting keluarga. <https://www.antaraneews.com/berita/2164118/hari-lanjut-usia-nasional-kemensos-tekankan-peran-penting-keluarga>. Diakses tanggal 25 Mei 2023

**Rokom**.2016. Lansia Sehat: Lansia Aktif, Mandiri dan Produktif.

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160529/5815019/lansia-sehat-lansia-aktif-mandiri-dan-produktif/>. Diakses tanggal 25 Mei 2023