

Hidup Bahagia Ala Lansia

Oleh

Aliya Putri Nurmanza

Mahasiswa Stisipol Raja Haji Tanjungpinang



Sumber gambar: Pinterest.

Memiliki pola hidup yang sehat merupakan keinginan dan juga tantangan tersendiri setiap orang, termasuk kalangan usia lanjut, atau yang sering di sebut lanjut usia (Lansia). Seperti yang kita tau, manusia mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidupnya. Ketika fase perkembangan sudah mulai menurun dan banyak sel-sel yang mulai tidak berfungsi, itu bisa disebut fase manula atau masa lanjut usia (lansia). Masa lanjut usia bisa dikatakan Ketika seseorang sudah memasuki usia 60 tahun, dimana banyak sel-sel yang sebelumnya berfungsi aktif, sekarang mulai melemah.

Masa lanjut usia juga ditandai dengan penurunan sistem kekebalan tubuh. Menurut E. M. Rodriguez, B. Berent Maoz, dan Kenneth Dorsjkind dalam jurnal Cause, Consequences, and Reversal of Immune System Aging (2013) efek penuaan pada sistem kekebalan tampak pada berbagai tingkat mencakup:

1. Penurunan produksi sel B dan sel T
2. Penurunan fungsi limfosit

Hal tersebut mengakibatkan penurunan respons imun tubuh terhadap penyakit ataupun antigen, peningkatan risiko kelainan autoimun, penurunan kemampuan regenerasi sel, dan juga penurunan pengawasan terhadap pembelahan sel yang tidak normal.

Pada setiap tingkatan usia, setiap orang pasti menemukan tantangan tersendiri dalam menjalani hidup, tetapi mendapatkan kebahagiaan sering kali menjadi salah satu hal yang paling menantang untuk segala kalangan usia. Namun, banyak yang mengira bahwa saat memasuki usia senja, lansia tidak bisa merasa bahagia. Apalagi, para lansia sering kali diabaikan dan dianggap remeh oleh orang di sekitarnya. Padahal, lansia, khususnya yang sudah memasuki usia 80-90 tahun, memiliki tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup yang lebih tinggi dibanding remaja dan anak muda. Ini pertanda bahwa secara umum, lansia sebenarnya bisa tetap merasa bahagia.

Berikut adalah beberapa factor yang membuat Lansia merasa Bahagia:

1. Beragam kegiatan

Banyak lansia yang merasa bosan dan kebingungan mencari kegiatan, dikarenakan sudah tidak memiliki kesibukan dan pekerjaan seperti dulu. Padahal, sebenarnya lansia merasa senang jika tetap produktif dengan melakukan kegiatan. Hal ini disebabkan, saat memberikan kontribusi secara aktif

pada kegiatan yang bermanfaat membuat lansia merasa puas, sehingga memberikan pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental dan fisiknya

2. Banyak teman

Banyak sekali lansia yang merasa Bahagia dan terhibur saat memiliki teman untuk diajak berbicara dan bertukar pikiran, ataupun melakukan beberapa aktivitas bersama teman-teman juga dapat membuat perasaan lansia menjadi tenang. Pasalnya, bersosialisasi dengan seseorang dapat membantu menjaga Kesehatan mental dan emosionalnya.

3. Merasa dibutuhkan

Lansia akan merasa bahagia jika ia dibutuhkan. Pasalnya, sering kali timbul anggapan lansia sudah tidak mampu lagi melakukan banyak hal. Oleh sebab itu, alih-alih memberikan bantuan, lansia lebih sering mendapatkan bantuan dari orang lain. Padahal, lansia juga masih ingin merasa dibutuhkan dan berguna bagi orang lain. Maka itu, saat ada orang lain yang membutuhkan bantuan dari seorang lansia, pasti ia akan dengan senang hati memberikan bantuan.

4. Kesempatan menambah wawasan

Belajar memang tak mengenal usia, oleh sebab itu saat memasuki usia senja, lansia pun tetap harus belajar. Pasalnya, dengan pengetahuan yang luas, pikiran lansia menjadi lebih aktif. Hal tersebut dapat meningkatkan rasa puas dan bahagia seiring dengan penambahan usia. Tak hanya itu, hal ini juga akan bermanfaat membantu para lansia menjaga kesehatan mentalnya.

5. Menjadi bagian suatu komunitas

Mengapa banyak lansia yang merasa kesepian? Bisa jadi karena para lansia tersebut tidak merasa bagian dari komunitas manapun. Padahal, merasa menjadi bagian dari keluarga, komunitas, hingga suatu kelompok pertemanan membantu lansia merasa dianggap dan diterima. Perasaan-perasaan tersebutlah yang membuat para lansia merasa bahagia.

Lansia berhak diberikan kebahagiaan dan kesejahteraan dengan berkumpul bersama kelompoknya dimana hak-hak hidup mereka dihargai, sehingga angka harapan hidup mereka meningkat, hal ini sejalan dengan Undang-Undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Menurut Sri Paduka dalam jurnal urindo, orang tua yang telah berusia lanjut merupakan sumber nasehat dan restu sehingga harus dihormati dan mendapatkan kebahagiaan terutama dalam lingkungan keluarga, sebutan sesepuh menunjukkan bahwa lansia sangat bisa menjadi teladan hidup sekaligus cucuk lampah dalam mengarungi kehidupan sekaligus meneruskan peradaban di bumi Indonesia.