

Perlahan Menua Menuju Lansia, Siapa Takut?

(Oleh : Guileria Divina Gracia)

Apa yang ada dalam benak pikiran kita para orang muda ketika mendengar kata lansia? Tentunya, hal yang terlintas adalah kondisi tubuh yang semakin lemah, mengalami beberapa masalah kesehatan, kulit yang mulai keriput, dan rambut memutih. Kita para orang muda tidak bisa bersembunyi dari “menua”, dari proses menuju lansia. Namun, pada masa sekarang banyak dijumpai orang muda yang “takut” untuk menua, memiliki kekhawatiran akan nantinya memiliki fisik lansia. Sepertinya, hal ini disebabkan karena masih banyak orang muda yang melakukan generalisasi terhadap ciri-ciri kaum lansia dengan mempertimbangkan kekurangannya saja. Selain itu, media sosial juga menjadi sesuatu yang krusial sebagai penyebab banyak orang takut bertambah tua. Ditambah lagi apabila informasi di media sosial yang kita terima lebih banyak menjolkan betapa sulit dan tidak menyenangkan ketika seseorang menjadi tua.

Pemikiran seperti itulah yang sebenarnya harus segera dihilangkan oleh para kaum muda. Menjadi tua itu pasti, namun bagaimana kondisi kita saat tua nantinya adalah sebuah pilihan. Tidak perlu takut menjadi tua hanya karena keriput, dan berambut putih. Pun, tidak perlu khawatir akan mengalami berbagai masalah kesehatan dan menjadi lemah, karena tidak semua yang menjadi lansia harus memiliki kondisi tubuh yang lemah. Semua tergantung bagaimana kita mengatur pola hidup dan pemikiran kita di usia muda sekarang. Contohnya Masako Wakamiya, seorang lansia yang telah berusia 82 tahun dan menjadi pengembang aplikasi gim untuk lansia yang didasarkan karena minimnya kesempatan lansia untuk terlibat dalam industri teknologi. Masako bahkan memulai semuanya di usia 60 tahun. Ada juga Erestine Shepherd yang dinobatkan sebagai binaragawan tertua karena di usia 81 tahun, ia masih aktif di

gymnasium dan baru memulainya sekitar usia 53 tahun. Kuncinya adalah disiplin, kerja keras, dan niat. Ia juga menjaga pola hidup mulai dari makanan dan rutin berolahraga¹.



(Erestine Shepherd)²



(Masako Wakamiya)³

Dari contoh 2 tokoh tersebut, bukan berarti kita pun harus meniru dengan memaksakan diri harus mengikuti jalan keberhasilan mereka. Kita para orang muda

¹ Berty, Teddy Tri. 2017. Gerascophobia, Saat Manusia Takut Jadi Tua³ Lansia yang Sukses dan Berprestasi Meski Tak Lagi Muda. Online at <https://www.liputan6.com/global/read/3100735/3-lansia-yang-sukses-dan-berprestasi-meski-tak-lagi-muda>, diakses pada 13 April 2023.

² https://ernestineshepherd.net/?page_id=2

³ <https://www.liputan6.com/photo/read/3050678/photo-siapa-sangka-nenek-82-tahun-ini-jadi-pengembang-aplikasi-tertua?page=1>

tentu memiliki jalan sendiri terkait bagaimana mengolah dan mempersiapkan tubuh kita untuk menyambut masa tua nantinya. Hal tersebut dapat diawali dengan memperbaiki pola makan, rutin berolahraga, dan memperbanyak aktivitas yang memiliki dampak positif terhadap diri kita. Jangan lupa membiasakan diri untuk rajin membaca, sehingga ketika tua nanti kita masih memiliki daya ingat yang kuat. Lakukan banyak hal positif sebisa mungkin sebagai bekal dan persiapan kita saat nanti menginjak fase selanjutnya, yakni menjadi lansia. Tidak perlu takut untuk menua, takutlah apabila kita menua dengan membawa beban pola hidup tidak sehat sejak muda. Maka, mulailah mempersiapkan tubuh kita sebaik mungkin dan mari menerima sebuah kondisi alamiah bahwa semua pribadi pasti akan menua.