

PERSIAPAN GENERASI MUDA SMART MENJADI LANSIA BERMARTABAT

Abstrak

Generasi muda adalah penerus emas bangsa yang berintegritas tinggi. Generasi muda yang *smart* akan memiliki banyak upaya dalam membawa kehidupannya dengan bahagia dan sejahtera dimasa yang akan datang atau masa – masa lansia. Generasi muda memberikan banyak kontribusi untuk mewujudkan lansia yang bermartabat.

Pendahuluan

Generasi muda merupakan penerus bangsa yang emas memiliki integritas tinggi dan berperan penting atas pembangunan nasional. Suatu bangsa perlu dibekali seperangkat informasi dan pembelajaran agar generasi penerus menjadi warga negara yang cerdas dan bertanggung jawab. Lingkungan sosial saat ini sedang berubah, dan kita membutuhkan panutan dan contoh yang dapat mengarahkan masyarakat kita ke arah yang benar, khususnya pada masa itu generasi muda diharapkan lebih banyak berkontribusi dalam membangun masyarakat sebagai hasil dari reformasi ini. Generasi muda nantinya akan menjadi lansia yang mana setiap individu nantinya akan mengalaminya.

Terlepas dari kenyataan bahwa kebanyakan orang sakit dan meninggal tanpa menikmati usia tua. Setiap orang mendambakan hari tua yang bahagia, tetapi tujuan ini tidak selalu dapat dicapai. Banyak lansia mengalami depresi, stres, dan penyakit dalam kehidupan nyata. Selain itu, banyak lansia yang kurang sehat fisiknya. Lansia sangat rentan oleh terjangan beberapa penyakit. Sehingga dalam hal ini penulis tertarik dalam mengambil judul “Persiapan Generasi Muda *Smart* Menjadi Lansia Bermartabat”

Pembahasan



Sumber : Aisyiahpusat (2020)



Sumber : rukunseniorliving.com (2020)

Menjadi generasi muda dalam kehidupan saat ini tidaklah mudah, banyak sekali tuntutan – tuntutan yang harus dipenuhi sehingga menguras energy dan mudah lelah yang berujung pada stress. Dalam konteks ini generasi muda sangat diperlukan dalam mempersiapkan dirinya untuk menjadi lansia yang bermartabat. Artian bermartabat disini adalah seseorang lanjut usia yang masih memiliki jiwa semangat muda secara fisik maupun mental.

Generasi muda yang *smart* akan memperhitungkan bagaimana mereka akan hidup dimasa tua nanti, sehingga banyak sekali pikiran – pikiran yang memenuhi kepala untuk menjadi lansia yang sejahtera. Beberapa tips yang mungkin dapat dilakukan oleh generasi muda saat ini adalah menjaga kesehatan serta memperhitungkan finansial yang dimiliki.

Generasi muda yang *smart* sudah seharusnya sejak dini menjaga fisiknya atau kesehatannya dengan cara berolahraga secara rutin, minum air putih rutin, menjaga pola makan, pemeriksaan dengan rutin, tidur cukup, tidak merokok serta menjaga berat badan. Selain itu, untuk menjaga kesehatan mental maka perlu adanya refreshing otak dengan cara bertamasya atau memberikan *self reward* agar tidak berujung stress.

Dengan mempersiapkan menjadi lansia yang sehat dan bermartabat maka generasi muda harus memperhatikan beberapa hal diatas. Setiap individu sudah pasti menginginkan masa tua yang sejahtera namun keinginan tersebut belum tentu menjadi kenyataan, sehingga sebagai generasi muda yang *smart* maka perlu untuk mempersiapkan segalanya agar dimasa tua mencapai kebahagiaan yang bermartabat.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa generasi muda perlu adanya upaya – upaya untuk menjadi lansia yang bermartabat. Generasi muda harus *smart* dan memperhitungkan segala upaya untuk kebahagiaan dimasa depan secara fisik maupun mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiahpusat. (2020). Lindungi Lansia dari Covid-19" Selamat Hari Lansia Nasional. Diakses tanggal 06/04/2023 from: <http://karanganyar.aisyiyah.or.id/id/berita/lindungi-lansia-dari-covid19-selamat-hari-lansia-nasional.html>.
- Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal JKSHSK*, 1(1): 897-903.
- Kurnianto P, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
- Rukunseniorliving.com. (2020). 5 Tips Agar Lansia Tetap Aktif. Diakses tanggal 07/04/2023 from : <https://rukunseniorliving.com/5-tips-agar-lansia-tetap-aktif/>.