

Fakta dan Mitos kehidupan Lansia

Kebugaran tubuh selama menjalani aktivitas sangatlah penting. Terutama bagi mereka yang berusia lanjut harus benar-benar menjaga dengan baik kebugaran mereka.

Menurut World Health Organization (WHO), orang yang masuk kategori lanjut usia (Lansia) adalah orang yang memiliki rentang usia antara 60-74 tahun. Di atas 74 tahun Organisasi Kesehatan Dunia itu menyebutnya dengan sebutan lanjut usia tua.

Pernah denger banyaknya mitos-mitos yang beredar di masyarakat tentang lansia. Nah, dalam artikel ini aku bakal kasih tau nih faktanya seperti apa... Kita cek yuu!!!

Pertama, mitos kondisi mental dan fisik memburuk, faktanya fisik dan mental lansia bisa tetap terjaga loh apabila memelihara kebugaran tubuhnya dengan berbagai aktivitas seperti yoga, jogging, jalan sehat, dan olahraga ringan lainnya.

Kedua, mitos kebutuhan lansia sama, faktanya lansia punya kebutuhan berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi banyak faktor seperti etnis, budaya, gender, dll

Ketiga, mitos lansia tidak kreatif dan kontributif, faktanya tidak ada batasan pasti untuk mengembangkan bakat dan kreasi, lansia juga bisa loh tetap bisa produktif

Keempat, mitos pengalaman lansia tidak relevan untuk masyarakat zaman sekarang, faktanya lansia berperan penting dalam penanaman tradisi dan budaya ke generasi muda bahkan bisa mengembangkannya.

Kelima, mitos lansia hanya ingin hidup dengan tenang damai dan menyendiri, faktanya banyak lansia yang tetap berkontribusi di masyarakat dan terlibat aktif dalam berbagai aktivitas sosial.

Nahh, sekarang udah paham kan mitos-mitos dimasyarakat tentang lansia.