

## Rambut Putih Belum Tentu Tertatih, Ayo Kita Latih

Penuaan pada usia setiap orang mutlak dan tidak dapat dihindari. Semakin tua usia seseorang, tingkat sensitivitas pada dirinya juga akan meningkat. Seperti kata pepatah “setiap orang ingin panjang usia, tetapi enggan menjadi tua”. Pepatah tersebut menunjukkan bahwasanya menjadi tua sering kali dianggap lemah dan tidak produktif. Oleh sebab itu, banyak yang telah mempersiapkan masa tua mereka nanti agar tidak perlu kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup.

Melalui poktan Bina Keluarga Lansia (BKL) yang dilakukan oleh BKKBN, dimaksudkan setiap keluarga yang memiliki lansia (caregiver) dan bagi lansia itu sendiri dapat turut aktif dalam hari tuanya. Sehingga, diharapkan menciptakan lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Ini diimplementasikan dengan penerapan 7 dimensi lansia tangguh, salah satunya vokasional (ICAA, 2013).

Lansia biasanya memiliki keahliannya masing-masing. Sesederhana seperti menganyam, menjahit, menulis, atau mengajar. Namun, hal ini yang tidak boleh dibatasi oleh keluarga atau (caregiver), karena meskipun sudah lansia mereka tetap bisa melakukan apapun itu dan membuat diri mereka menjadi lebih produktif. Dengan mengembangkan keahliannya, lansia akan merasa tetap berguna sehingga merasa bangga dengan tetap eksis atas keahliannya di masyarakat.



Lansia sedang Mengolah Gedebog Pisang menjadi Kerajinan  
Sumber: Website Resmi Desa Ngino

Per 2022, jumlah lansia di Indonesia mencapai angka 10,48% dari keseluruhan penduduk Indonesia (BPS,2023). Melihat cukup besarnya kelompok usia lansia dalam komposisi kependudukan memberikan sebuah motivasi bagi kita sebagai caregiver dan lansia itu sendiri untuk terus melakukan hal-hal yang bermanfaat di hari tuanya.

Lalu sebagai keluarga (caregiver) yang mendukung kegiatan lansia apa sih yang harus kita lakukan? Seiring berkembangnya digitalisasi, kini semua aspek kehidupan tidak dapat dilepaskan dari pengaruh teknologi, salah satunya penyediaan informasi melalui aplikasi GoLanTang yang dapat di akses melalui website ataupun aplikasi. Aplikasi GoLanTang ini diprakarsai oleh BKKBN yang mana memberikan banyak informasi seputar kelansiaan yang sangat penting diketahui oleh keluarga (caregiver) maupun lansia itu sendiri sehingga dapat

mewujudkan lansia yang tangguh di mana sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Jadi sebagai generasi muda maupun caregiver yang baik, kita dapat mendorong para lansia untuk tetap melakukan aktivitasnya dengan berbagai kegiatan seperti yang disajikan dalam aplikasi GoLanTang. Lansia berdaya, bangsa sejahtera!