

ANAK MUDA HARUS JADI LANSIA TANGGUH

Di era bonus demografi yang sedang berlangsung, peningkatan sumber daya manusia (SDM) yang berdaya saing terus menjadi tantangan, khususnya sumber daya manusia (SDM) yang berusia lanjut. Sering kali, persepsi masyarakat bahwa lanjut usia (lansia) adalah beban negara karena kondisi kesehatan yang menurun seiring dengan penurunan kinerja produktivitas mereka, padahal jika didukung dengan fasilitas para lansia akan menjadi sehat, tangguh dan berkualitas di dalam keluarga. Kelompok lansia memang sering dikaitkan dengan perubahan biologis, namun jika diperhatikan perubahan sosial, seperti masa pensiun, kematian pasangan atau teman seusianya yang dapat memicu masalah kesehatan.

Upaya meningkatkan kesejahteraan lansia tidak hanya harus berfokus pada faktor biologis saja, namun juga faktor psikososial lansia di dalam keluarga dan masyarakat. Jika ditelusuri, para lansia memang tidak akan jauh dari masalah kesehatan seperti diabetes melitus dan penyakit jantung. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan bagi lansia harus semakin ditingkatkan melalui skrining kesehatan yang dilakukan oleh fasilitas kesehatan, seperti posbindu, dukungan dan peran serta masyarakat, khususnya keluarga yang memiliki anggota keluarga lansia juga harus ditingkatkan, seperti memfasilitasi lansia untuk tetap produktif ekonomi dan juga beraktivitas, seperti melakukan hobi.

Konsep *Active Ageing* yang dicetuskan WHO pada tahun 2002, menegaskan bahwa usia boleh menua namun harus tetap sehat dan optimal, baik secara fisik, psikis dan sosial. Sering kali kaum muda abai dalam mempersiapkan masa tuanya nanti, khususnya dalam bidang kesehatan. Di zaman ini, seluruh orang hidup berdampingan dengan kecanggihan teknologi. Teknologi yang serba cepat, bukannya membuat semangat dalam beraktivitas malah sering menimbulkan rasa malas.

Begitu juga dengan informasi yang beredar, apabila tidak menimbulkan ketertarikan di dalam hati maka akan dipandang remeh oleh anak muda. Berbagai isu lansia yang terjadi di masyarakat tidak menjadi peringatan dini untuk masa depan kaum muda. Menjadi lansia yang berkualitas tidak terbentuk langsung saat masa tua nanti, namun dimulai dari masa muda. Pemerintah berupaya untuk terus mengikuti perkembangan zaman melalui aplikasi GoLantang. Aplikasi GoLantang adalah aplikasi yang berisi informasi seputar dunia lansia yang berkaitan dengan 7 dimensi, yang tentunya dibuat untuk para lansia, kaum muda yang merupakan keluarga atau pendamping lansia dan juga kader BKL.

Mulailah belajar menjadi generasi muda yang *aware* dengan diri sendiri agar nantinya kita, generasi muda menjadi generasi lansia yang tangguh. Investasi tidak hanya dalam keuangan,

namun investasi spiritual, investasi intelektual, investasi fisik, investasi emosional, investasi sosial kemasyarakatan, investasi profesional vokasional dan investasi lingkungan juga diperlukan. Berikut tips yang dapat dilakukan anak muda agar menjadi lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif) :

1. Dekatkan diri kepada Tuhan sesuai dengan Sila Pertama Pancasila
2. Stimulasi otak dengan membaca buku, berdiskusi dan lain sebagainya
3. Skrining kesehatan dan olahraga sejak muda
4. Introvet boleh, tapi bukan berarti tidak bersosialisasi dengan lingkungan
5. Investasikan keuanganmu untuk lingkungan yang sehat dan ramah
6. Cobalah hal baru untuk berkembang, namun jangan lupa bekerja sesuai profesimu

Lansia adalah penduduk senior yang tentunya memiliki pengalaman berharga serta kematangan pola pikir dan hidup yang dapat dijadikan tuntunan dan teladan bagi generasi muda dalam menentukan arah pembangunan nasional ke depannya.

Sumber :

Infodatin : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI : *Lansia Berdaya Bangsa Sejahtera*

BKKBN. 2022. Buku Pegangan Kader : *Lansia Tangguh Dengan Tujuh Dimensi*