

Tema : lansia tangguh

“Lansia Butuh Kasih Sayang Kita”

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisis, kejiwaan dan sosial (UU No 23 Tahun 1992). Sedangkan, menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau biasa disebut dengan WHO, lanjut usia meliputi : usia pertengahan yaitu kelompok pada usia sekitar 46-59 tahun, usia lanjut (Elderly) yaitu antara usia 60-74 tahun, tua (Old) yaitu sekitar 75-90 tahun terakhir usia sangat tua (Very Old) yaitu usia diatas 90 tahun.

Manusia mulai berkembang sejak berada di kandungan dari tidak berdaya untuk melakukan apapun hingga menjadi manusia yang sempurna dan dapat hidup mandiri, dan akhirnya kembali lagi tidak berdaya dan mudah rentan. Begitulah siklus yang terjadi pada manusia.

Seiring berkembangnya manusia akan terjadi perubahan-perubahan secara signifikan. Pada periode usia lanjut, sama halnya dengan periode lainnya akan ditandai dengan munculnya sebuah kondisi-kondisi yang khas menyertainya. Kondisi khas tersebut dapat menyebabkan perubahan-perubahan pada usia lanjut diantaranya yaitu perubahan yang terjadi di sel otak dan saraf sehingga menyebabkan penurunan kadar ingatan pada lansia, lalu perubahan yang terjadi di otak karena menurunnya jumlah neuron menyebabkan terganggunya fungsi indera telinga, mata, kardiovaskular dan lain sebagainya. Perubahan psikologis pada usia ini akan mengalami kemunduran fisiknya yang berarti adanya penarikan diri dari lingkup masyarakat dan dari diri pribadinya satu sama lain, pada usia ini dianggap terlalu lambat dengan daya reaksi yang lambat, kesigapan dan kecepatan berpikirnya pun menurun.

Aktivitas sosial pada usia lanjut dapat berpengaruh baik atau buruknya kondisi fisik dan sosial lansia. Tidak hanya itu akan terjadi perubahan dalam kehidupan keluarga mereka, sebagian besar hubungan para lansia dengan anak akan jauh kurang memuaskan terjadi karena disebabkan oleh berbagai macam hal. Penyebabnya diantaranya yaitu kurangnya rasa kewajiban terhadap orang tua, jarak tempat tinggal yang jauh antara anak dengan orang tua. Karena perubahan-perubahan itulah yang dapat munculnya sifat kekanak-kanakan yang terjadi pada lansia

Pada dasarnya para lansia itu sangat membutuhkan perhatian serta dukungan-dukungan dari orang-orang yang ada di sekitarnya, khususnya yaitu anak, mantu ataupun cucu-cucunya. Akan tetapi, banyak juga ditemukan lansia yang tidak memiliki keluarga, sehingga terpaksa hidup sendiri ataupun karena kesibukan anak dan cucunya yang dapat menyebabkan lansia tersebut tidak diperhatikan lagi.

Dengan beragamnya aneka watak dan kepribadian lansia dapat menyebabkan bermacam-macam perilaku yang ditampilkan oleh para lansia. Ada lansia yang mampu beradaptasi dengan baik, sehingga dapat berperilaku hidup normal. Tetapi ada pula lansia kurang mampu untuk beradaptasi dengan baik, yang ditunjukkan dengan perilaku yang menyimpang seperti, tingkat emosional yang tinggi, munculnya gangguan psikoaktif yang ditandai dengan aktivitas tidak wajar salah satu contohnya adalah berjalan tanpa mengenakan alas kaki yang dapat membahayakan kakinya yang menyebabkan infeksi.

Oleh karena itu kita seharusnya bisa lebih peka dengan mereka, misalnya mengajak mereka mengobrol hal-hal yang disukainya, mengajak mereka membaca buku-buku ataupun kitab agar mereka tidak mudah pikun karena otaknya berusaha dilatih untuk terus berpikir, mendengarkan ocehan-ocehan agar mereka merasa nyaman dan merasa orang-orang disekitarnya masih menganggap mereka ada dan terasa dipedulikan sehingga mereka tidak lagi merasa kesepian di usia tuanya.