

## SEBUAH TANTANGAN! MAU TIDAK MAU GENERASI MUDA MENJADI LANSIA!

Oleh: Amelia Gustina Putri

Email: [ameliagustinaputri84@gmail.com](mailto:ameliagustinaputri84@gmail.com)

Generasi muda harus memahami bahwa perubahan fisik adalah hal yang alami dalam proses penuaan. Oleh karena itu, mereka perlu menjaga kesehatan fisik mereka sejak dini. Melakukan aktivitas fisik teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang, dapat membantu menjaga kekuatan otot, keseimbangan, dan kebugaran fisik. Mereka juga perlu menjaga pola makan yang sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari konsumsi alkohol dan rokok yang dapat merusak kesehatan.



*Sumber : <https://www.jalastoria.id/mengapa-generasi-muda-perlu-memahami-isu-lansia/>*

Selain itu, generasi muda juga perlu menghadapi perubahan dalam penglihatan dan pendengaran mereka. Melakukan pemeriksaan rutin mata dan telinga, serta menggunakan kacamata atau alat bantu dengar jika diperlukan, dapat membantu memperbaiki masalah penglihatan dan pendengaran. Penting juga bagi mereka untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, karena masalah gigi dan mulut dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka saat menjadi lansia. Proses penuaan adalah bagian alami dari

siklus kehidupan manusia. Setiap individu akan mengalami tahap ini, termasuk generasi muda yang pada suatu waktu akan menjadi lansia. Generasi muda yang tumbuh dewasa di era modern ini menghadapi tantangan dan peluang yang unik saat mereka memasuki masa lanjut usia. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi fenomena saat generasi muda menjadi lansia, serta tantangan dan peluang yang dihadapi dalam proses ini.

Generasi muda saat ini, yang terdiri dari mereka yang lahir pada era 80-an, 90-an, dan awal 2000-an, dikenal dengan sebutan "generasi milenial" dan "generasi Z". Generasi ini telah tumbuh dewasa di tengah kemajuan teknologi dan perubahan sosial yang signifikan. Mereka telah tumbuh dewasa dalam era digital, dengan akses mudah ke internet, media sosial, dan teknologi canggih. Mereka juga menghadapi tekanan dan tuntutan yang tinggi dalam mencapai kesuksesan dalam karir, pendidikan, dan gaya hidup yang serba cepat. Namun, seiring berjalannya waktu, generasi muda ini akan menghadapi proses penuaan.

Proses ini dapat menimbulkan tantangan dan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, mulai dari fisik, mental, hingga sosial. Salah satu tantangan utama yang dihadapi saat generasi muda menjadi lansia adalah perubahan fisik. Tubuh manusia mengalami perubahan alami seiring bertambahnya usia, seperti penurunan kepadatan tulang, penurunan fungsi penglihatan dan pendengaran, penurunan kekuatan otot, serta masalah kesehatan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit kardiovaskular.



*Sumber : <https://www.halodoc.com/artikel/lansia-dapat-mengalami-gangguan-kesehatan-mental>*

Perubahan fisik ini dapat menghadirkan tantangan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Generasi muda yang biasanya aktif dan enerjik mungkin menghadapi batasan dalam mobilitas dan aktivitas fisik mereka saat menjadi lansia. Selain itu, perubahan fisik ini juga dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, seperti mengurangi kemandirian dan meningkatkan risiko kecelakaan dan cedera. Generasi muda yang biasanya terbiasa menghadapi tekanan dan tantangan dalam karir dan pendidikan juga dapat menghadapi perubahan dalam peran sosial mereka saat menjadi lansia. Beberapa dari mereka mungkin sudah pensiun dari pekerjaan mereka atau mengurangi aktivitas sosial mereka, yang dapat mempengaruhi identitas dan kualitas hidup mereka. Beberapa dari mereka mungkin pensiun dari pekerjaan mereka atau mengurangi aktivitas sosial mereka. Hal ini dapat mempengaruhi identitas dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mempersiapkan diri mereka sendiri secara mental dan emosional dalam menghadapi perubahan ini. Generasi muda perlu mengenali pentingnya membangun jaringan sosial yang kuat sejak dini, termasuk teman sebaya, teman kerja, dan komunitas di sekitar mereka. Mengikuti kegiatan sosial, seperti bergabung dalam kelompok hobi atau kegiatan sosial, dapat membantu mereka tetap terhubung dengan orang lain dan menjaga kualitas hidup mereka saat menjadi lansia.