

## BAGAIMANA PERAN KELUARGA TERHADAP INTELEKTUAL LANSIA DI ERA GEN Z ?



Sumber Gambar : BKKBN

Keluarga mana sih, di Era Gen Z ini, yang menolak untuk merawat dan menjaga kakek dan nenek? keluarga pasti ingin menjadi pelindung yang baik dalam menjaga intelektual kakek dan nenek.

Kalau bisa, kedekatan kakek dan nenek dengan keluarga akan meminimalisir tingkat stres yang terjadi.

Kita hanya orang biasa yang sebisa mungkin merawat, menjaga dan memberikan

dukungan kepada keluarga kita yang lansia.

Sedangkan kita di Era Gen Z ini, memiliki kepentingan dan kesibukan masing-masing.

Oleh karena itu, yang paling utama dan pertama adalah meluangkan waktu.

Di Era Gen Z ini, tentu harus pandai mengatur dan memanfaatkan waktunya agar bisa merawat dan menjaga kakek dan nenek kita, karena perlunya menyadari keberadaan waktu yang terus bergerak maju.

Justru itu peran keluarga merupakan rangkaian perilaku interpersonal yang berpengaruh positif terhadap kualitas hidup lansia dan memberikan dampak secara signifikan pada lansia untuk memenuhi kebutuhan intelektual sehari-hari.

Tapi tunggu! Memang apa peran keluarga terhadap intelektual lansia? Peran keluarga yaitu tindakan dalam upaya peningkatan fungsi intelektual dengan melibatkan lansia secara aktif dalam kegiatan sehari-hari diantaranya mencatat kalender atau buku catatan, beribadah, melakukan senam lansia, konsumsi makanan sehat, istirahat yang cukup, aktif bersosialisasi dan menganjurkan lansia untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan baginya, sehingga otak dapat berpikir dan berkreasi dengan sering berpikir lansia dapat meningkatkan fungsi intelektual nya.

Kegiatan ini merupakan bentuk dukungan keluarga terhadap lansia, sehingga dapat memberikan harapan fungsi intelektual lansia tidak mengalami penurunan yang parah seiring bertambahnya usia dan penurunan fungsi sistem saraf pusat. Ternyata peran keluarga merupakan faktor pelindung yang baik dalam menjaga intelektual lansia.

