

Menuju Lansia sehat, mandiri, aktif dan produksi (SMART) melalui kegiatan Tujuh Dimensi Lansia Tangguh

Pada 2050 nanti, diperkirakan 1 dari 5 orang di bumi akan berusia 65 tahun ke atas. Indonesia juga mulai memasuki era populasi yang menua. Pada 2010, jumlah lansia atau penduduk di atas 60 tahun Indonesia 18 juta. Pada 2045 nanti, jumlahnya akan meningkat menjadi 56,99 juta.

Untuk mendukung kehidupan lansia agar tetap dapat sehat, mandiri, aktif dan produksi (SMART) dapat dilakukan melalui pendampingan perawatan jangka panjang secara utuh melalui kegiatan 7 dimensi kesejahteraan yang terdiri dari spiritual, intelektual, emosional, sosial, vokasional dan dukungan lingkungan hidup.

Siapa Lansia?



Sumber : Solider.id

Lanjut usia menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Namun di negara yang sudah mapan dan maju memiliki standar hidup yang lebih baik dibidang ekonomi dan kesehatan menggunakan batasan usia lanjut 65 tahun keatas. Menurut Haryono Suyono, di Indonesia katagori lanjut usia dapat dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok umur sebagai berikut :

- a. Lansia muda : usia 60 - < 70 tahun
- b. Lansia dewasa : usia 70 - < 80 tahun
- c. Lansia paripurna : usia > 80 tahun.

Siapa yang disebut Lansia Tangguh ?



Sumber : iStock

Lansia tangguh adalah seseorang atau kelompok lansia yang mampu untuk beradaptasi menghadapi proses penuaan secara positif, sehingga dalam mencapai masa tuanya menjadi berkualitas di dalam lingkungan yang nyaman dan damai. Sehingga lansia tangguh tetap sehat baik secara fisik, sosial, dan mental melalui siklus hidupnya, yang mandiri, aktif dan produktif.

Ketangguhan Lansia dapat diukur melalui penerapan 7 dimensi Lansia Tangguh, yang terdiri dari :

1. Dimensi Spiritual

Dengan memahami dan menguasai dimensi ini, para lansia bisa belajar untuk menerima keadaan bahwa ia mengalami perubahan fisik dan psikis saat menjadi lansia. Dimensi spiritual bisa diperkuat dengan mendekatkan diri dalam kegiatan rohani.

2. **Dimensi Intelektual**

Penting sekali para lansia bisa dilatih unsur intelektual mereka. Salah satu caranya adalah dengan mengisi teka teki silang, bermain catur, atau bahkan mengajak bermain kartu remi.

3. **Dimensi Hobi**

Mengembangkan hobi sangat penting untuk dilakukan para lansia, melakukan kegiatan hobi bisa membantu lansia tetap gembira dan hal itu bisa mengurangi berbagai penyakit psikis yang bisa dialami masyarakat lansia.

4. **Dimensi Kesehatan Fisik**

Lansia biasanya sudah mengalami penurunan kesehatan fisik, disarankan keluarga untuk selalu mengajak para lansia tetap beraktivitas fisik. Keluarga bisa mengajak lansia untuk bergerak minimal berjalan dengan berkala. Dengan bergerak, tubuh lansia bisa terus terlatih.

5. **Dimensi Vokasional**

Lansia biasanya memiliki keahlian masing-masing. Ada yang ahli membuat anyaman, ada yang ahli menulis atau mengajar. Dengan mengembangkan keahlian, lansia akan merasa tetap berguna sehingga merasa bangga dengan tetap eksis atas keahliannya di masyarakat.

6. **Dimensi Sosial**

Lansia cenderung menyendiri, dengan mengembangkan dimensi sosial, maka lansia bisa bergaul dan memiliki banyak teman seusianya

7. **Dimensi Lingkungan**

Penting sekali memiliki lingkungan yang ramah lansia, ada beberapa lansia yang memiliki keterbatasan fisik sehingga mereka membutuhkan beberapa alat bantu dalam bergerak. Misalnya, bagi lansia yang mengenakan kursi roda perlu diberikan jalan yang tidak bertangga.