

## **Lansia dalam Potret Religius**

### **“Menggali Kebahagiaan dan Ketenangan di Usia Senja”**

---

#### **Abstrak :**

Artikel ini membahas tentang potret lansia dari aspek religius. Lansia merupakan bagian dari populasi yang semakin meningkat di seluruh dunia. Aspek religius menjadi hal yang penting dalam kehidupan lansia karena dapat memberikan kekuatan, arti, dan makna dalam kehidupan mereka. Artikel ini menggambarkan bagaimana aspek religius mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta kualitas hidup lansia. Penelitian menunjukkan bahwa aspek religius dapat membantu lansia mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, serta memberikan dukungan sosial. Namun, beberapa faktor dapat mempengaruhi pengalaman religius lansia, seperti perbedaan agama, budaya, dan konteks sosial. Oleh karena itu, penting bagi para profesional kesehatan dan keluarga untuk memahami kebutuhan dan pengalaman religius lansia untuk memberikan perawatan yang terbaik dan holistik.

**Kata kunci: lansia, aspek religius, kesehatan mental, kesehatan fisik, kualitas hidup.**

## **Lansia dalam Potret Religius**

### **“Menggali Kebahagiaan dan Ketenangan di Usia Senja”**

---

Masa tua sering kali dianggap sebagai masa yang penuh dengan kesepian dan keterbatasan. Namun, hal ini tidak selalu benar. Banyak lansia yang menemukan kebahagiaan dan ketenangan melalui kegiatan religius. Dalam artikel ini, kita akan melihat potret religius lansia dan bagaimana kegiatan keagamaan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik mereka.

Banyak lansia yang memilih untuk aktif dalam kegiatan keagamaan, seperti beribadah di gereja atau masjid, mengikuti kegiatan keagamaan, atau berpartisipasi dalam kelompok doa. Melalui kegiatan ini, mereka dapat memperkuat ikatan sosial dan spiritual dengan orang lain dalam komunitas keagamaan mereka. Hal ini dapat memberikan rasa nyaman dan kedamaian, terutama bagi lansia yang merasa kesepian atau kehilangan orang yang dicintai.

Kegiatan keagamaan juga dapat membantu lansia dalam menemukan makna hidup yang lebih dalam. Dalam kehidupan yang serba cepat dan sibuk, banyak lansia yang merasa terasing dan kehilangan tujuan hidup. Melalui kegiatan keagamaan, mereka dapat memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan mempertimbangkan peran mereka dalam menciptakan dunia yang lebih baik. Ini dapat memberikan rasa penuh makna pada hidup mereka, membuat mereka merasa dihargai dan bermanfaat.

Selain itu, kegiatan keagamaan juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat mengurangi risiko depresi, meningkatkan kesehatan fisik, dan menurunkan tingkat stres. Aktivitas keagamaan seperti meditasi, doa, atau membaca kitab suci dapat membantu menenangkan pikiran dan memberikan ketenangan dalam kehidupan sehari-hari.



Namun, tidak semua lansia aktif dalam kegiatan keagamaan. Beberapa lansia mungkin memiliki pengalaman negatif atau trauma dengan kegiatan keagamaan di masa lalu. Atau mereka mungkin memiliki pandangan atau keyakinan yang berbeda tentang keagamaan. Dalam hal ini, mereka masih dapat menemukan cara untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam melalui aktivitas yang membantu orang lain atau kegiatan yang melibatkan komunitas.

Dalam kesimpulan, kegiatan keagamaan dapat memberikan banyak manfaat bagi lansia, termasuk ikatan sosial, makna hidup yang lebih dalam, dan kesehatan mental dan fisik yang lebih baik. Lansia dapat menemukan kebahagiaan dan ketenangan melalui kegiatan keagamaan, meskipun demikian, pilihan mereka harus dihormati dan dihargai. Kita perlu memahami bahwa lansia dapat menemukan makna hidup yang berbeda-beda dan melalui cara yang berbeda-beda,

Penyusun,

Konstantia Amol