

# Lanjut Usia Adalah Kesempatan Kedua Untuk Produktif



Gambar : Lansia produktif di Jakarta megapolitan.kompas.com

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (agent of change) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lansia yang di beberapa daerah disebut dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Melalui Kelompok ini, Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, antara lain: berperan sebagai kader di Kelompok Lansia, melakukan senam Lansia, memasak bersama, termasuk membuat kerajinan tangan yang selain berperan sebagai penyaluran hobi juga dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

Para Lansia kita harapkan menjadi Lansia yang sehat, aktif dan produktif. Jangan sampai menjadi beban untuk keluarganya. Dan itu bisa dicapai dengan cara mengatur pola hidup, menjaga kesehatan, mempersiapkan jauh sebelum kita menjadi Lansia. Lansia sehat tidak bisa dimulai memasuki usia tua, namun lansia sehat dan produktif dapat didapatkan jika kita memulai itu semua dari usia muda. Seperti aktif bergerak, menjaga berat badan, makan makanan yang bergizi dan tidur yang cukup. Masa muda yang sehat dan produktif merupakan investasi terbesar untuk menjadi lansia yang sehat dan produktif juga. Yuk simak cara menjadi produktif di masa tua!

### **CARA MENJADI PRODUKTIF DI MASA TUA**

Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh lansia dalam mengisi waktu tuanya, yuk simak dibawah ini!

1. **Olahraga**  
Olahraga untuk lansia, baik yang dilakukan sendiri atau bersama dengan orang lain bisa jadi pilihan, seperti: jalan kaki, berenang, yoga, senam lansia atau latihan peregangan. Lansia juga bisa ikut kelas olahraga bersama, seperti kelas yoga, komunitas gerak jalan, atau bersepeda. Kelas olahraga bersama bermanfaat agar lansia tidak merasa kesepian dan lebih bersemangat karena melakukan olahraga bersama-sama.
2. **Kerajinan tangan**  
Lansia juga bisa melakukan kerajinan tangan untuk mengisi waktu luang agar tidak bosan dan kesepian. Beberapa aktivitas kerajinan tangannya seperti, melukis, menggambar, merajut, atau yang lebih kompleks, membuat tembikar.
3. **Berkebun**  
Berkebun dengan kegiatan seperti, menanam, menyiram tanaman, dan membersihkan dedaunan kering, bisa memenuhi kebutuhan gizi lansia akan vitamin D dari sinar matahari.
4. **Memasak**  
Aktivitas masak bisa menjadi solusi yang menyenangkan, terlebih jika dapat berkreasi membuat berbagai menu makanan sehat lansia untuk menunjang kebutuhan gizinya.
5. **Menari dan bermain musik**  
Musik telah terbukti dapat memberi dampak positif terhadap siapapun. Oleh sebab itu aktivitas lansia, seperti mendengarkan musik, memainkan alat musik, atau menari, cocok jadi pilihan yang tepat.
6. **Memelihara hewan**  
Penelitian telah menunjukkan bahwa memelihara hewan bisa membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Memelihara kucing, anjing, burung, atau ikan pun bisa menjadi ragam opsi aktivitas lansia.
7. **Game Mengasah Otak**  
Memainkan permainan atau game mengasah otak bisa menjadi solusi bagi lansia yang tak bisa bepergian keluar rumah. Contoh permainan yang bisa dicoba seperti catur atau kartu, yang bermanfaat untuk mencegah penurunan fungsi otak pada lansia. Dengan beragam pilihan aktivitas tersebut, tidak ada alasan bagi lansia untuk bermalas-malasan. Walaupun sudah tak seenerjik dulu, aktivitas tetap perlu diterapkan sebagai salah satu gaya hidup sehat untuk lansia.

**DAFTAR PUSTAKA**

Rokom. (2016, Mei 29). Lansia Sehat : Lansia Aktif, Mandiri, dan Produktif. sehatlahnegeriku.kemkes.go.id:

(<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160529/5815019/lansia-sehat-lansia-aktif-mandiri-dan-produktif/>)

Fadli, d. R. (2022, september 09). Lansia Sehat dan Produktif. halodoc:

(<https://www.halodoc.com/artikel/lansia-sehat-dan-produktif-ini-5-tips-yang-bisa-dilakukan>)

Admin. (2022, november 26). aktivitas lansia agar tetap aktif, aman, sehat dan percaya diri.

Retrieved from berthesda.or.id:

(<https://www.bethesda.or.id/read/182/aktivitas-lansia-agar-tetap-aktif-aman-sehat-dan-lebih-percaya-diri.html>)