

## Menua Dengan Martabat

Penulis: Bahrur Rahman Hasba



Sumber : <https://www.suara.com>

Seiring dengan tubuh yang menua, daya tahan tubuh yang melemah, dan rentan terpapar akan penyakit, lanjut usia (lansia) berhak untuk bahagia. Sebagai orang yang lebih tua, Anda masih bisa menjadi aset paling berharga bagi komunitas Anda. Pastikan Anda bisa seperti itu di rumah dan bukan di panti jompo!

### **Lantas, Apa saja yang dapat dilakukan lansia agar menua dengan martabat?**

Bertambah tua adalah fakta kehidupan. Kunci untuk menjadi tua adalah menua dengan bermartabat. Dengan bantuan keluarga dan komunitas yang terlibat, terinformasi dan mengikuti perkembangan masalah yang berkaitan dengan penuaan, Anda dapat menjalani kehidupan yang utuh, di rumah.

Anda harus dapat membuat pilihan dalam hidup yang memungkinkan perawatan Anda dalam kenyamanan rumah Anda sendiri dan tidak terbatas pada panti jompo di hari-hari terakhir Anda. "Menua" adalah sebuah perjalanan hidup yang harus dijalani dengan penuh kebijaksanaan dan rasa syukur. Ini adalah waktu di mana dapat merenungkan perjalanan hidup Anda, memperkuat hubungan dengan orang yang Anda cintai, dan memberikan pengaruh positif pada orang-orang di sekitar Anda.

Menua dengan martabat berarti menerima perubahan sebagai bagian dari hidup, namun tetap berpegang teguh pada nilai-nilai dan prinsip yang telah Anda yakini sepanjang hidup. Ini adalah waktu yang tepat untuk mengeksplorasi kepentingan, hobi baru dan memberikan

kontribusi pada masyarakat dengan pengalaman dan kebijaksanaan Anda. Ingatlah bahwa usia hanyalah sebuah angka, sikap dan bagaimana Anda menjalani hidup adalah yang paling penting. Teruslah bersemangat, tetap aktif, dan nikmati setiap momen yang diberikan. Ketika menua dengan martabat, Anda dapat memberikan inspirasi pada generasi yang lebih muda dan menjadi teladan bagi mereka yang mengagumi perjalanan hidup Anda.

Menua sehingga menjadi lansia adalah perjalanan hidup yang harus dihadapi oleh setiap orang. Dalam fase ini, Anda memasuki babak baru dalam kehidupan, di mana Anda harus menerima perubahan dan menghadapi tantangan baru yang mungkin tidak pernah Anda hadapi sebelumnya. Sebaliknya, ini bisa menjadi waktu yang sangat menyenangkan dan memuaskan dalam hidup Anda. Anda memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi kepentingan baru dan mengejar hobi yang mungkin tidak pernah Anda punya waktu untuk lakukan sebelumnya. Anda juga memiliki kesempatan untuk memperdalam hubungan Anda dengan orang yang Anda cintai, serta memberikan pengaruh positif pada orang-orang di sekitar Anda.

Salah satu kunci untuk menua dengan martabat yang baik adalah menerima perubahan sebagai bagian dari hidup. Banyak orang menjadi terjebak dalam pola pikir "lama" dan sulit untuk beradaptasi dengan perubahan. Namun, dengan sikap terbuka dan positif, Anda dapat memperluas pandangan dan menerima perubahan sebagai kesempatan untuk berkembang dan tumbuh. Selain itu, penting untuk tetap berpegang teguh pada nilai-nilai dan prinsip yang telah Anda yakini sepanjang hidup. Menua dengan martabat bukanlah waktu untuk mengubah siapa Anda atau melupakan hal-hal yang penting bagi Anda. Sebaliknya, ini adalah waktu untuk memperkuat keyakinan Anda dan terus memperjuangkan apa yang Anda yakini.

Terakhir, ingatlah bahwa usia hanyalah sebuah angka, sikap Anda dan bagaimana Anda menjalani hidup adalah yang paling penting. Teruslah bersemangat, tetap aktif, dan nikmati setiap momen yang diberikan. Dengan hal ini,, Anda dapat mengalami kebahagiaan dan kepuasan yang luar biasa dalam hidup Anda.