

Yuk! Wujudkan Lingkungan Ramah Bagi Lansia.

Oleh: Putri Fara Diba – Universitas Jambi

Lansia adalah seseorang lanjut usia yang telah berusia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan tahap lanjutan dari kehidupan manusia yang bersifat alamiah. Diperlukan upaya perlindungan dan pemenuhan kebutuhan bagi lansia sebab pada umur mereka tersebut menimbulkan berbagai perubahan pada kehidupannya, contohnya yaitu rentan terhadap berbagai macam penyakit. Memberikan perhatian dan perlakuan khusus harus didasarkan pada masalah yang dimiliki oleh lansia.



Gambar: Kehidupan Lansia (sumber: unair news)

Banyak hal di lingkungan sekitar yang bisa membahayakan kehidupan lansia. Oleh karena itu, salah satu perhatian khusus yang bisa dilakukan untuk lansia adalah memberikan lingkungan yang nyaman bagi mereka untuk tinggal dan beraktivitas. Berikut pengelompokan lingkungan untuk mewujudkan kota/desa ramah bagi lansia:

1. Lingkungan Fisik:

- Lingkungan beraktivitas: Lansia membutuhkan berbagai fasilitas atau kemudahan dalam beraktivitas. Contoh kemudahan yang dapat diberikan antara lain: berjalan dengan mudah, beberapa lansia sudah menggunakan bantuan kursi roda oleh sebab itu mereka membutuhkan jalanan yang lancar dan memudahkan mereka menggunakan kursi roda.
- Lingkungan bersih dan sehat: Lingkungan rumah bagi lansia hendaknya bersih dan aman. Contohnya lantai tidak licin sehingga tidak menyebabkan risiko terjatuh, sirkulasi udara dalam rumah yang bagus, serta adanya pencahayaan yang baik agar memudahkan lansia untuk melihat. Lengkapi rumah dengan perabot

yang mempermudah lansia menggunakannya dan pastikan penempatan kabel peralatan elektronik agar lansia tidak tersandung saat sedang berjalan.

- Lingkungan alam sekitar: Pentingnya ruang terbuka hijau untuk lansia agar memberikan dampak baik bagi kesehatan fisik maupun mental.

Kegiatan-kegiatan dalam lingkungan fisik, apabila diterapkan dengan kondusif akan memenuhi 4 kriteria pembangunan kota/desa yang ramah lansia, yaitu mencakup: ruang dan bangunan terbuka, perumahan, dukungan masyarakat dan pelayanan kesehatan, dan transportasi.

2. Lingkungan Bukan Fisik:

- Lingkungan mental spiritual: Lansia membutuhkan lingkungan mental spiritual yang mendukung berupa keadaan tenang, aman, dan tentram. Berikut cara agar lansia terhindar dari gangguan kesehatan mental spiritual, yaitu: tetap aktif berolahraga, rileks dalam berpikir, tetap aktif bersosialisasi, dan menerapkan ilmu agama yang dianut.
- Lingkungan Sosial Budaya: Terkait hubungan lansia dengan lingkungan sosial budaya harus diperhatikan sebab hubungan sosial memiliki perbedaan di tiap lingkungannya, hal-hal yang kurang mengenakan dari lingkungan sosial bisa menjadi pemicu gangguan pikiran bagi lansia.

Kegiatan dalam lingkungan bukan fisik apabila diterapkan dengan kondusif dapat memenuhi 4 kriteria kota/desa yang ramah lansia, yaitu mencakup: partisipasi lansia dalam kegiatan sosial, menghargai keberadaan lansian di lingkungan sosial, keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan lansia, dan komunikasi informasi.

Oleh sebab itu, mari kita wujudkan lingkungan yang ramah bagi lansia. Ayo buat mereka merasa nyaman dan aman dalam menjalani kehidupan di masa tua.

Referensi: Buku Pegangan Kader Lansia Tangguh 2023.