

7 DIMENSI LANSIA TANGGUH

(DIMENSI SPIRITUAL)

OLEH : DESTRIANA PUSPASARI

Destriana02072003@gmail.com

Abstrak

Meningkatnya jumlah penduduk lansia di Indonesia haruslah menjadi perhatian dari pemerintah dan masyarakat karena dapat membawa konsekuensi meningkatnya masalah lanjut. Lansia tangguh adalah lansia yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai macam proses penuaan secara positif. Untuk mewujudkan lansia tangguh ada beberapa upaya yang bisa dilakukan yaitu tindakan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Untuk mengukur ketangguhan lansia dapat diukur melalui 7 indikator.



<https://cis.bkkbn.go.id/kspk/?p=17>

Meningkatnya jumlah penduduk lansia di Indonesia haruslah menjadi perhatian dari pemerintah dan masyarakat karena dapat membawa konsekuensi meningkatnya masalah lanjut. Sebelum membahas lebih jauh tentang dimensi spiritual lansia tangguh, apa sih lansia tangguh itu?. Lansia tangguh adalah seseorang atau kelompok lansia yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai macam proses penuaan secara positif, sehingga dapat mencapai masa tua yang berkualitas di lingkungan yang aman dan nyaman. Dengan begitu lansia tangguh dapat tetap sehat secara fisik, sosial dan mental, aktif, produktif, dan mandiri selama masa hidupnya.

Untuk dapat mewujudkan lansia tangguh ada beberapa upaya yang bisa dilakukan yaitu tindakan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sehingga lansia bisa tetap hidup sehat, mandiri, aktif dan proses yang disebut dengan proses menua sehat dan aktif. Untuk dapat mengukur ketangguhan lansia dapat diukur melalui 7 indikator yaitu dimensi spiritual, intelektual, fisik, emosional, sosial kemasyarakatan, profesi vokasional, dan lingkungan. Pada artikel ini saya akan membahas sedikit lebih lanjut tentang salah satu dimensi yaitu dimensi spiritual.



<https://cis.bkkbn.go.id/kspk/?p=17>

Hampir semua orang yang memasuki masa pensiun dari jabatan tentu mengalami gangguan mental psikologis dalam hidupnya karena kurang siap menghadapi perubahan hidup dan kehidupan. Gangguannya seperti kecemasan atau ketakutan. Untuk mengatasi berbagai gangguan tersebut, pembinaan dimensi spiritual bagi lansia sangat penting. Melalui pembinaan dimensi spiritual yang bersumber dari ajaran agama yang diyakini kebenarannya oleh masing-masing pengikut dan penganutnya, diharapkan akan mengurangi kecemasan, ketakutan dan kegundahan para lansia.

Melalui bimbingan spiritual, lansia bisa melatih diri untuk menjadi pendengar yang baik, berbicara seperlunya, lebih banyak berbicara kepada tuhanya melalui zikir, membaca ayat-ayat al-Kitab, meminta ampunan Tuhan YME atas kekhilafan di masa lalu, membaca doa-doa sehingga bicarannya terarah dalam koridor ajaran agamanya.

Pemahaman akan keberadaan dan kekuasaan Tuhan sangat penting bagi lansia tangguh. Keimanan merupakan dasar setiap agama. Kualitas hidup dan kualitas perilaku manusia, mulai dari cara beribadah, bersosialisasi, berbicara, bertingkah laku tergantung kepada kualitas atau kekuatan iman manusia, sehingga lansia perlu memperkuat keyakinannya.

Selain lansia itu sendiri, keluarga sangat berperan dalam bimbingan spiritual bagi lansia. Hal yang sangat penting dari keluarga adalah menjadi contoh atau teladan dalam pengamalan agama, memberikan rasa hormat, penghargaan, sopan santun, memberikan kesempatan untuk berbuat sesuai dengan kemampuan lansia dengan tidak membebani, serta mendekatkan semua anak dan cucunya kepada lansia.

Salah satu yang tidak kalah berperan adalah masyarakat. Masyarakat dapat berperan dalam membimbing spiritual bagi lansia seperti membimbing lansia dalam menjalankan ajaran agama, memberikan fasilitas keagamaan, atau menyediakan waktu atau acara tertentu bagi para lansia di wilayah jawabnya. Hal ini akan menimbulkan semangat bagi lansia untuk terus mendalami spiritual dan menimbulkan kesan bahwa semua orang membimbing lansia dalam kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan.