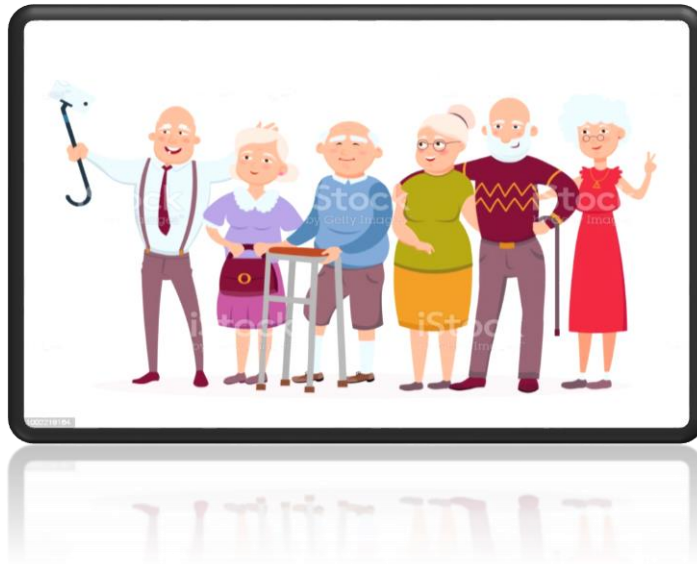


“Pemberdayaan lansia yang produktif dan bahagia di usia tua”

Oleh : Indah Listiani Junus



Di dalam kehidupan, menjadi tua adalah hal yang pasti. Lansia merupakan sebuah siklus hidup yang akan dijalani setiap orang lanjut usia. Pada kenyataannya, gambaran kita menjadi lansia pada benak setiap orang adalah seorang nenek atau kakek tua yang tidak berdaya dan lemah karena faktor umur, tetapi dari perspektif secara umum tersebut kita bisa merubah cara pandang dengan memberdayakan lansia dengan baik agar di usia lanjut mereka tidak menderita dan merasakan ketidakbahagiaan.

Populasi lansia meningkat sangat cepat. Tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita. Sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansai (WHO, 2013). Populasi penduduk Indonesia merupakan populasi terbanyak keempat sesudah China, India dan Amerika Serikat.

Pemerintah Republik Indonesia secara berkelanjutan menaruh kepedulian yang khusus kepada penduduk Lansia. Di tingkat nasional, berturut-turut telah ditetapkan sejumlah kebijakan. Antara lain, Undang undang (UU) No. 23 Tahun 1992 Kesehatan; UU No. 10/1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera; UU No. 13/1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Lansia); UU No. 39/1999 tentang Hak Asasi Manusia; Peraturan Pemerintah RI No. 43/2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia; dan Keputusan Presiden No. 52/2004 tentang Komisi Nasional Lanjut Usia.

Pemberdayaan Lansia yang dimaksud adalah menciptakan aktivitas/kegiatan usaha sesuai kemampuan dan kemauan Lansia Meskipun pemberdayaan Lansia di sini bukan semata-mata sebuah konsep ekonomi yang secara utuh namun, dari sudut pandang secara normatif pemberdayaan Lansia secara implisit mengandung arti menegakkan demokrasi ekonomi. Konsep

pemberdayaan masyarakat mencakup pengertian pembangunan masyarakat (community development) dan pembangunan yang bertumpu pada masyarakat (community-based development). Oleh karena itu, pertama-tama yang perlu terlebih dahulu dipahami arti dan makna keberdayaan dan pemberdayaan Lansia tersebut. Keberdayaan dalam konteks masyarakat adalah kemampuan individu yang bersenyawa dalam masyarakat dan membangun keberdayaan Lansia dalam berinteraksi dalam masyarakat lingkungan yang bersangkutan.

Beberapa kebutuhan dasar lansia untuk mendukung pemberdayaan meliputi ;

- Kebutuhan Fisik.

Kebutuhan Lanjut Usia secara fisik meliputi:

- (1) Sandang;
- (2) Pangan;
- (3) Papan;
- (4) Kesehatan; dan
- (5) Spiritual.

Kebutuhan makan umumnya tiga kali sehari ada juga dua kali. Makanan yang tidak keras, tidak asin dan tidak berlemak. Kebutuhan sandang, dibutuhkan pakaian yang nyaman dipakai. Pilihan warna sesuai dengan budaya setempat. Model yang sesuai dengan usai dan kebiasaan mereka. Frekwensi pembeliannya umumnya setahun sekali sudah mencukupi. Kebutuhan papan, secara umum membutuhkan rumah tinggal yang nyaman. Tidak kena panas, hujan, dingin, angin, terlindungi dari mara bahaya dan dapat untuk melaksanakan kehidupan sehari hari, dekat kamar kecil dan peralatan Lansia secukupnya. Pelayanan Kesehatan, bagi Lanjut Usia sangat vital. Obat-obatan ringan sebaiknya selalu siao didekatnya dan bila sakit segera diobati. Dibutuhkan fasilitas pelayanan pengobatan rutin, murah, gratis dan mudah dijangkau. Kebutuhan lainnya bagi Lanjut Usia yang ditinggalakan mati pasangannya. Agar tidak merasa kesepian, memerlukan teman mencurahkan isi hati. Perlu teman ngobrol, menjalani pekerjaan, bepergian, teman ketika berobat. Kebutuhan Lanjut Usia bila meninggal kelak berharap ditunggu kerabat dikampung halaman.

- Kebutuhan Psikis

Kondisi Lanjut Usia yang rentan secara psikis, membutuhkan lingkungan yang mengerti dan memahami mereka. Lanjut Usia membutuhkan teman yang sabar, yang mengerti dan memahami kondisinya. Mereka membutuhkan teman ngobrol, membutuhkan dikunjungi kerabat, sering disapa dan didengar nasehatnya. Lanjut Usia juga butuh rekreasi, silaturahmi kepada kerabat dan masyarakat.

- Kebutuhan Sosial

Lanjut Usia membutuhkan orang orang dalam berelasi social. Terutama kerabat, juga teman sebaya, sekelompok kegiatan dan masyarakat dilingkungannya. Melalui kegiatan keagamaan, olah raga, arisan, dan lain-lain.

- **Kebutuhan Ekonomi**

Bagi yang tidak memiliki pendapatan tetap, membutuhkan bantuan sumber keuangan. Terutama yang bersal dari kerabatnya. Secara ekonomi Lanjut Usia yang tidak potensial membutuhkan uang untuk biaya hidup. Bagi Lanjut Usia yang masih produktif membutuhkan keterampilan, Usaha Ekonomi Produktif (UEP) dan bantuan modal usaha sebagai penguatan usahanya.

- **Kebutuhan Spritual**

Umumnya mereka mengisi waktu untuk beribadah. Melalui ibadah Lanjut Usia mendapat ketenangan jiwa, pencerahan dan kedamaian menghadapi hari tua. Mereka sangat mendambakan generasi penerus yang sungguh sungguh menjalani ibadah.

Pemberdayaan kebutuhan Lansia tersebut termasuk faktor-faktor utama untuk mewujudkan Lansia yang bahagia di Usia mereka. Tetapi dalam hal ini keluarga juga harus berperan aktif dalam pemberdayaan ini karena keluarga pokok utama dalam peran tersebut. Karena kebanyakan terjadi di masyarakat mereka menelantarkan orang yang sudah rentang usia bahkan sampai di titipkan ke panti jompo.

Dari sisi lain bukan hanya memberdayakan saja, tetapi ada beberapa hal yang mendasari juga untuk terciptanya lansia yang produktif dikemudian hari yaitu adanya kemauan untuk hidup sehat dan mau bersemangat Kembali walaupun sudah memasuki usia lanjut. Beberapa hal bisa dilakukan untuk terciptanya lansia yang sehat dan produktif diantaranya :

- **Tetap aktif bergerak dan berolahraga**



Dalam hal ini yang perlu kita hindarkan saat sudah memasuki usia lanjut adalah sebuah keputusan apabila sudah mendapati banyak penyakit dan kondisi tubuh yang sudah lemah, kita tidak bisa berpatokan pada hal tersebut. Lansia bisa mencari alternatif untuk bisa membugarkan Kembali stamina dan energinya. Contohnya seperti berjalan kaki di pagi hari dan menghirup udara segar.

- **Menjaga asupan nutrisi dan makanan yang masuk ke dalam tubuh**

Di usia lanjut pasti rentang terkena penyakit apalagi kondisi tubuh yang sudah tidak berfungsi dengan baik. Ada baiknya lansia bisa mengontrol dan menjaga asupan makanan yang ia konsumsi agar terhindar dari penyakit yang serius

- **Mencukupi waktu istirahat**

Saat sudah rentang usia ada baiknya juga harus bisa mengatur pola istirahat dan pola tidur yang baik karena hal ini juga akan berdampak pada Kesehatan

- Mencari hobi yang disukai

Kebanyakan lansia saat sudah memasuki usia lanjut mereka sudah tidak mau tau urusan dunia luar, mereka akan merasa putus asa dengan kondisi mereka dan malah menunggu mati saja padahal ada banyak alternatif untuk mengisi produktifitas di usia tua, salah satunya dengan membaca buku dan merajut kain.

Menjadi tua adalah sebuah siklus hidup yang pasti akan di jalani oleh orang yang lanjut usia, namun kita sebagai generasi penerus bangsa yang nantinya akan merasakan hal yang serupa, kita tidak boleh ada di keputusasaan seperti hanya menunggu waktunya mati saja, ada banyak hal yang bisa membuat kita lebih produktif walaupun sudah rentang usia seperti yang sudah di jelaskan. Kita harus bisa menjadi lansia yang berbahagia di saat usia kita sudah tak muda lagi, ambil pelajaran dan pengalaman sebanyak-banyaknya dan pikiran seluas-luasnya untuk hidup yang lebih bermakna.