

TRADISI SILAHTURAHMI, KOMUNIKASI BERMAKNA BAGI LANSIA

“Sehat, Mandiri dan Bahagia”

Siti Anggraeni

Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Prof. Dr. Moestopo (Beragama), Jakarta
erimetafora@gmail.com

Abstrak

Kunci untuk lansia tetap independen dan berpartisipasi dalam masyarakat dan keluarga mereka adalah bahwa mereka harus terus sehat dan bahagia. Produktif di usia tua tidak mungkin, semua yang berhubungan dengan investasi saat muda sebagai gaya hidup yang akan menentukan perkembangan fisik, mental, dan sosial di usia tua.

Kata Kunci: Lansia, silaturahmi, komunikasi, sehat, bahagia

Abstract

The key to elderly remain independent and participate in society and their families is that they should be kept healthy and happy. Productive in old age is not possible, all related to the current investment in youth as a lifestyle that will determine the physical, mental, and social development in old age.

Keywords: elderly, brotherhood, communicate, healthy, happiness

Indonesia saat ini memiliki sekitar 24 juta penduduk lanjut usia (lansia). Jumlah tersebut akan terus meningkat seiring usia harapan hidup bertambah dan kesehatan membaik. Namun jumlah besar itu akan meningkatkan beban ketergantungan dan biaya kesehatan akibat munculnya berbagai risiko penyakit yang mengiringi proses penuaan.

Di Indonesia Hari Lanjut Usia Nasional diperingati setiap tanggal 29 Mei dan peringatan Hari Lanjut Usia Nasional sudah dimulai sejak 20 Oktober 2014. Ketua Pesatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) Prof. DR. Haryono Suyono meminta PWRI jangan dianggap sebagai sisa-sisa usia yang tidak berguna. Penggolongan lansia dibagi menjadi tiga kategori: lansia muda usia 60-70 tahun, lansia dewasa usia 70-80 tahun, dan lansia paripurna, usia 80 tahun keatas. Penggolongan lansia ini telah disepakati sejak tahun 2012 saat PWRI diundang ke istana Wakil Presiden tahun 2012.

Sejak saat itu pula PWRI mengadakan konsolidasi ke seluruh Indonesia dengan tujuan agar lansia bangkit sebagai kekuatan pembangunan, tetapi akan tetap di lingkungan keluarga. Sehingga, tidak dianjurkan lansia disisihkan ke panti jompo maupun panti wreda.

“Masalahnya, meskipun jumlah lansia Indonesia besar, banyak di antara mereka menderita berbagai penyakit dan tidak produktif,” kata Ketua Perhimpunan Gerontologi Medika Indonesia, Siti Setiati dalam seminar “Mengedepankan Aspek Promotif dan Preventif pada Kesehatan Lansia”.

Kondisi itu banyak membuat banyak lansia bergantung pada keluarga atau lingkungan sekitar. Kunci agar lansia tetap mandiri dan berperan dalam keluarga dan masyarakat, lansia harus dijaga agar tetap sehat dan bahagia.

Gangguan Gerak Fungsional pada Lansia

Masalah gerak dan fungsi berhubungan erat dengan kekuatan otot yang sifatnya individual. Lansia dengan kekuatan kuadriseps yang baik dapat melakukan aktivitas berdiri pada posisi duduk dan berjalan 6 meter dengan lebih cepat. Perubahan postur meningkat sejalan dengan pertambahan usia. Hal itu seringkali dihubungkan dengan besarnya risiko jatuh.

Berbagai kemunduran fisik mengakibatkan kemunduran gerak fungsional baik kemampuan mobilitas atau perawatan diri. Kemunduran fungsi mobilitas meliputi kemampuan mobilitas di tempat tidur, berpindah, jalan/ambulasi, dan mobilitas dengan alat adaptasi. Kemunduran perawatan diri meliputi penurunan kemampuan aktivitas makan, mandi, berpakaian, defekasi dan berkemih, merawat rambut, gigi, serta kumis dan kuku. Selain itu kemunduran juga terjadi pada kemampuan berkomunikasi seperti kemampuan menggunakan telepon, menulis surat, dan mengadakan transaksi bisnis. Kemunduran gerak fungsional dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkat ketergantungan seperti:

Mandiri, yaitu lansia mampu melaksanakan tugas tanpa bantuan orang lain (bisa saja lansia tersebut

mempunyai alat adaptasi seperti alat bantu jalan, alat kerja, dan lain-lain).

Bergantung sebagian, yaitu lansia mampu melaksanakan tugas dengan beberapa bagian memerlukan bantuan orang lain.

Bergantung sepenuhnya, yaitu lansia tidak dapat melakukan tugas tanpa bantuan orang lain.

Menurut Scheuder, ketergantungan lansia secara praktis dibagi dalam tiga tingkatan yaitu: (a) Ketergantungan mengurus diri pribadi merupakan ketergantungan yang paling berat. (b) Ketergantungan domestik. Golongan yang masih dapat melaksanakan perawatan diri pribadi, tetapi untuk memasak, mencuci pakaian, belanja, masih harus dibantu. (c) Ketergantungan sosial dan finansial. Golongan ini masih dapat aktif bekerja dan pergi keluar rumah. Mereka hanya memerlukan bantuan keuangan. (d) Penurunan gerak dan fungsi lansia berdampak terhadap kemampuan beradaptasi dengan lingkungan aktivitasnya, baik di dalam maupun di luar rumah.

Ada lima fungsi yang merupakan gangguan gerak pada lansia, yaitu:

Fungsi Motorik. Akibat perubahan morfologis pada otot menyebabkan perubahan fungsional otot yang selanjutnya akan mengakibatkan: Penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh; Hambatan dalam gerak duduk dan berdiri; Peningkatan risiko jatuh; Penurunan kekuatan otot dasar panggul; Perubahan postur.

Masalah kemampuan gerak dan fungsi berhubungan erat dengan kekuatan otot yang sifatnya individual. Pada wanita, penurunan kekuatan otot juga dapat terjadi pada otot dasar panggul. Perubahan postur meningkat sejalan dengan penambahan usia. Hal itu seringkali dihubungkan dengan besarnya risiko jatuh. Adanya trauma, gaya hidup atau kebiasaan memakai sepatu hak tinggi juga memberi kontribusi pada percepatan perubahan postur lansia.

Fungsi Sensorik. Gangguan fungsi sensorik lansia mengakibatkan gangguan penerimaan informasi dari reseptor sensorik sehingga mengakibatkan penurunan kontrol motorik atau gangguan gerakan. Gejala gangguan sensorik yang sering timbul pada lansia adalah hilangnya perasaan jika dirangsang (anestesia), perasaan yang berlebihan jika dirangsang (hiperestesia), perasaan yang timbul jika tidak semestinya (paraestesia), nyeri, gangguan fungsi proprioseptif seperti gangguan rasa gerak, getar, dan posisi.

Fungsi Sensomotorik. Gangguan fungsi sensomotorik utama lansia adalah gangguan keseimbangan dan koordinasi. Penurunan koordinasi disebabkan oleh penurunan kekuatan otot, waktu reaksi menjadi lambat, hilangnya fleksibilitas, postur yang jelek, dan gangguan keseimbangan.

Fungsi Kognitif dan Intrapersonal. Cara mengetahui kemampuan kognitif meliputi kemampuan memecah-

kan masalah, memori, perhatian, dan bahasa. Perubahan fungsi kognitif lansia akan mengakibatkan masalah yaitu:

Memori panjang. Lansia akan kesulitan mengungkapkan kembali cerita atau kejadian yang tidak begitu menarik perhatiannya dan informasi baru atau informasi tentang orang. Kesulitan apabila melakukan pekerjaan yang membutuhkan ingatan yang kompleks (rumit).

Proses informasi. Lansia akan mengalami kesulitan dalam menerima informasi baru seperti TV dan film.

Perubahan intelektual, memori, dan variabel psikologi lainnya pada lansia meliputi kinerja intelektual dan kemampuan melaksanakan tugas.

Kecepatan proses di pusat syaraf menurun sesuai dengan penambahan usia. Perubahan itu hampir dialami oleh semua orang yang mencapai usia 70-an tahun. Namun, ada juga penyimpangan, beberapa orang yang berusia 70 tahun melaksanakan hal itu dengan lebih baik dibandingkan orang berusia 20 tahun.

Kemungkinan intelektual sebelum usia 50 tahun adalah abnormal dan patologis. Pada usia 65-75 tahun didapati kemunduran pada beberapa kemampuan dengan variasi perbedaan individu yang luas. Di atas usia 80 tahun didapati kemunduran kemampuan cukup banyak. Banyak kemampuan yang baru mulai menurun pada usia 80 tahun.

Dengan bertambahnya usia, didapatkan penurunan berlanjut dalam kecepatan belajar, memroses informasi baru, dan bereaksi terhadap stimulus sederhana atau kompleks.

Fungsi Interpersonal dan Sosial. Kemampuan interpersonal merupakan kemampuan seseorang dalam berhubungan, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan orang lain sebagai individu, kelompok, atau masyarakat. Penuaan menyebabkan individu mengalami krisis yang sering disebut dengan istilah pertempuran dalam dua kondisi/situasi, yaitu menghadapi golongan muda dan tua. Keadaan itu sering menimbulkan stres dan kekhawatiran akan tersisih dan kurang dihargai. Menjadi tua menimbulkan ketegangan pada diri individu karena merasa lebih dihormati dan lebih banyak pengalaman. Disamping itu ada gejala yang terkenal dengan istilah post power syndrom. Individu yang sudah terbebas dari kekuasaan dan jabatan, belum dapat sepenuhnya terbebas dari dorongan untuk bersikap atau bertindak seperti sewaktu masih dipuncak kekuasaan.

Krisis klimakterium merupakan krisis khas lain yang harus dilalui oleh golongan lansia. Kekuatan dan daya tarik tubuh secara pasti dirasakan menurun. Oleh karena itu kadang-kadang terjadi ketakutan menghadapi kenyataan. Individu terdorong membuktikan bahwa kenyataan itu benar, bahwa dirinya masih menarik seperti dulu, sehingga terjadilah krisis yang sering disebut pu-bertas kedua.

Pada lansia tidak hanya berkembang hal-hal yang

kurang baik, tetapi dapat terjadi perkembangan kematangan, kebijaksanaan, serta pandangan dan sikap yang jauh lebih baik dan mendalam. Hal itu terjadi karena pengendapan pengalaman dalam masa “power” ketika masih berkuasa dan memegang jabatan. Bertambahnya usia akan menyebabkan lansia semakin melakukan introspeksi diri, merendahkan diri, dan menjurus pada kematangan pribadi.

Lansia wanita lebih dari 70 tahun mempunyai kesadaran religius yang lebih tinggi. Kesadaran religius itu mempunyai hubungan dengan kecemasan yang merupakan bentuk goncangan emosi yang sering dialami lansia. Lidia L. Hidayat dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kesadaran religius merupakan ungkapan keadaan psikologososial mereka. Lansia menyadari bahwa ia membutuhkan kepasrahan total kepada yang Kuasa. Untuk itu, lansia akan aktif dalam kegiatan sosial dan spiritual untuk mempersiapkan diri sebelum meninggal.

Produktif di usia tua ditentukan sejak muda

Tetap produktif di usia tua bukan tidak mungkin. Namun, semua terkait pilihan investasi pada saat muda. Menurut Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia (Unika) Atma Jaya Jakarta, Ety Indriaty, “Gaya hidup seseorang pada usia muda ikut menentukan bagaimana kesehatan fisik, mental, dan sosialnya di usia tua” Pilihan gaya hidup itu ditentukan kemauan sendiri.

Sehat fisik pada usia lanjut bukan berarti tidak mempunyai penyakit. Namun, masih bisa mandiri menjalankan aktivitas harian dan hal berguna bagi orang lain. Tujuan aktivitas harian dan hal berguna lain bagi orang lain. “Tujuan aktivitasnya bukan lagi mengejar materi atau prestasi, melainkan demi rasa senang.

Kesehatan mental orang usia lanjut diukur dari kemampuan mereka beradaptasi dengan berbagai kemunduran fungsi organ tubuh, seperti berkurangnya daya ingat, penglihatan, dan pendengaran. Sementara untuk sehat sosial, orang usia lanjut butuh interaksi sosial dengan semua kelompok umur agar mendorong tetap aktif dan mandiri meskipun punya kekurangan.

Aktivitas fisik saat muda penting untuk mencegah munculnya berbagai penyakit degenerative saat seseorang masih berusia produktif, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, osteoporosis, dan berbagai penyakit yang memicu disabilitas fisik. Namun, evolusi mata pencaharian dari pekerjaan fisik menjadi pekerjaan otak dan pola hidup masyarakat modern membuat aktivitas fisik manusia saat bekerja dan mengisi waktu luang berkurang. Duduk menjadi aktivitas utama masyarakat sehingga berbagai penyakit degenerative itu muncul lebih awal.

Pelatih kesehatan dan kebugaran mengatakan bahwa masyarakat dengan pola kerja banyak duduk tetap bisa melakukan aktivitas fisik ringan sambil duduk. Selain

untuk kebugaran tubuh, manfaat aktivitas fisik juga untuk melatih kemampuan kognitif mereka. Penurunan kemampuan kognitif adalah salah satu hal yang harus diantisipasi saat usia tua. Menurut Kepala Program Studi Magister Sains Psikologi Unika Atmajaya Eurike Sri Tyas Suci, perkembangan kemampuan kognitif orang usia lanjut melambat. Namun, laju penurunannya bisa ditahan dengan aktivitas yang memicu kerja kognisi.

Kemampuan kognitif yang paling cepat turun adalah kecedasan cair (fluid intelligence) yang berbasis sifat biologis, seperti orientasi ruang, bernalar abstrak, bahasa, dan berpikir induktif. Adapun penurunannya lambat adalah kecerdasan kristal (crystallized intelligence) yang didapat dari proses belajar, seperti memahami makna verbal, asosiasi kata, keputusan sosial, dan kemampuan numerik.

Hidup Sehat Hidup Bahagia

Mahluk hidup ditandaidengan 2 hal: bernafas dan bergerak. Berbeda dengan binatang/tumbuh-tumbuhan, manusia punya pikiran dan perasaan. Agar sehat, manusia perlu menjalankan 3B: Bernafas (latih menjalankan pernafasan dalam), Bergerak (gerakkan anggota tubuh dengan teratur/olahraga) dan Berubah (pikiran kita tidak boleh statis, terus belajar).

Sehat itu bukan segala-galanya, tetapi tanpa kesehatan segala-galanya menjadi tidak berarti. Sehat berarti tidak hanya tidak sakit, tetapi kodeksi kesehatan badan dan jiwa yang fit, yang memungkinkan seseorang melakukan semua aktivitas kehidupan (fisik, mental, spiritual dan social) dengan optimal.

Makna dari ungkapan ini baru kita rasakan kalau kita sedang sakit. Sehat itu harus diupayakan sepanjang hidup kita, bukan sesuatu yang instan atau bisa kita peroleh dengan melakukan upaya sehari, seminggu, sebulan atau setahun saja. Tuhan memberikan kita waktu 24 jam sehari. Sisihkan 30 menit sampai 1 jam setiap hari untuk upaya-upaya mempertahankan kesehatan kita,

Sehat ditentukan oleh: 51% cara hidup kita, 19% faktor keturunan, 20% lingkungan dan 10% layanan kesehatan. Cara-cara hidup sehat meliputi Pikiran sehat yaitu berpikir positif; Jalankan keyakinan agama; Pengaturan makanan/minuman yang cukup dan seimbang (+food supplement); Olahraga teratur; Latihan pernafasan (Bo Energi, SN,MP, Tai Chi); Istirahat cukup; Jalankan penyembuhan alternative (Reiki, pijat, jamu-jamu, terapi 2, meditasi, Yoga, Doa).

Menghadapi perasaan “Kosong”

Bagaimana perasaan seorang ibu saat anak-anaknya telah mandiri, lalu meninggalkan rumah, dan menikah? “Empty nest syndrome“. Gejala ini banyak menimpa seorang ibu yang dilingkupi perasaan sedih dan sepi begitu anak-anaknya pergi dari rumah, apalagi menikah. Kehadiran cucu biasanya mampu menjadi obat. Salah satu pengalaman yang dituturkan oleh menantu yang

mempunyai ibu mertua yang merasa sepi setelah anak-anak meninggalkannya. Ibunya merasa bingung pekerjaan sehari-harinya kini tidak bisa dilakukannya lagi. Rumah yang tadinya ramai kini sepi. Untuk mengobati sepi hati seorang ibu yang rindu kepada anak-anak, bisa menelpon atau sekadar berkirim SMS. Bagaimana jika perasaan kesepian ini menjadi berlarut-larut? Seorang ibu akan menjadi sangat sensitif. Banyak orang tua, terutama ibu, yang memahami gejala empty nest atau sarang kosong ini. Namun, perasaan sepi dan kosong itu tetap menggelelayuti pikiran seorang ibu.

Pengajar psikologi klinis dari Universitas Indonesia, Yudiana Ratnasari, mengatakan dalam psikologi perkembangan, teori empty nest memang ada dan terjadi. Gejala ini dirasakan seorang ibu pada masa dewasa madya atau 50 tahun ke atas. Pada saat itu, biasanya anak-anak telah mandiri, dewasa, dan sangibu sendiri menjalani masa pensiun. Pada saat bersamaan seorang ibu juga mengalami penurunan kesehatan fisik. Ia juga memasuki masa menopause

“Hilangnya peran dan tugas sebagai ibu itu yang membuat seorang ibu merasa sepi, sedih, dan kosong. Tadinya bekerja, kini tidak bisa lagi. Apalagi jika sudah ada tabungan atau investasi, ia merasa kehilangan makna.

Bagaimana seorang ibu mengatasi masalah dalam dirinya, sangat tergantung pada bagaimana ia memberi makna pada hidupnya. Ini biasanya dipengaruhi oleh pendidikan. Makin tinggi pendidikannya, makin tinggi kesadarannya dalam memaknai hidup. Sindrom ini bisa bertingkat-tingkat. Ketika anak-anak naik ke jenjang sekolah dasar ibu mengalami empty nest yang pertama. Perasaan sepi dan ditinggalkan itu akan terjadi lagi ketika anak bersekolah SMP, lalu SMA, kuliah, meninggalkan rumah dan menikah.

Mempersiapkan menjadi lansia yang sehat

Membedakan orang-orang tua dari yang muda secara fisik, sama seperti menekan kesadaran akan penuaan diri. Padahal untuk menjalani kehidupan yang “penuh dan kaya” justru harus meningkatkan kesadaran diri. Penangkalan justru merupakan hal yang buruk sehingga akan gagal merencanakan hidup nanti secara sia-sia dan secara sia-sia takut pada masa depan yang negatif yang mungkin belum tentu terjadi.

Ada lima hal dapat dipelajari yang berfokus pada kesadaran dan adaptasi terhadap penuaan, yaitu:

Menjadi jauh lebih baik daripada yang dipikirkan. Penuaan adalah salah satu hal yang pasti terjadi pada setiap manusia, karena penuaan adalah proses yang tak dapat dihindari.

Bertindaklah seperti kita akan membutuhkan tubuh kita selama seratus tahun. Berhentilah berpikir “saya tidak peduli berapa lama akan hidup, sebagai alasan untuk melakukan kebiasaan yang buruk seperti merokok, kebiasaan makan yang buruk, tidak aktif secara

fisik seperti berolahraga secara teratur. Kita perlu mengubah gaya hidup sejak awal kehidupan, tidak untuk hidup lebih lama, tetapi untuk hidup lebih baik di usia yang enam puluhan, dan seterusnya.

Jangan khawatir tentang kematian. Para ahli merekomendasikan perencanaan yang matang dan terorganisasi untuk suatu akhir kehidupan. Kekhawatiran yang paling banyak disebut adalah perilaku yang tidak terorganisasi dan meninggalkan pekerjaan bagi keluarga.

Terhubung secara sosial. Lakukanlah berbagai upaya untuk tetap terhubung melalui kesempatan belajar dan hubungan yang baru. Membina hubungan dengan teman-teman lama maupun menjalin hubungan baru dengan orang lain dapat menimbulkan kepuasan dan peran sebagai orang yang bermakna bagi orang lain. Hal ini sangat erat hubungannya dengan kesehatan secara fisik maupun psikologis.

Rencana ke depan tentang dimana kita akan tinggal. Dimana kita akan hidup ketika beranjak lansia, perlu dipertimbangkan berbagai aspek dan sifatnya sangat individual. Apabila kenyataannya kita sudah tidak punya pasangan hidup dan rumah yang kita tinggali sangat besar dan terpencil letaknya, sehingga menimbulkan kekhawatiran akan keamanan dan rasa kesepian, dapat dipertimbangkan tawaran anak untuk tinggal bersama mereka atau sebaliknya, atau pindah ke suatu komunitas lanjut usia.

Terkadang kita kurang memperhitungkan bahwa lansia tetap membutuhkan “privacy” agar lebih leluasa dalam hal bertindak serta tak dapat terus menoleransi banyak hal dikeluarga yang berisi lebih dari dua generasi. Upayakan agar kita tidak membiarkan ketakutan dan prasangka menghalangi kita atau keluarga lainnya untuk mempertimbangkan agar kita dapat pindah ke sebuah komunitas lansia. Langkah tersebut sering membuka peluang hidup yang lebih baik dan nyaman.

Bahagia di usia senja

Berusia lanjut merupakan hal yang tak dapat dihindari. Inilah sebuah titik esensial dari pencapaian panjang perjalanan hidup yang patut disyukuri. Namun, memang tidak dapat dielakkan, jika sudah mencapai fase tersebut, secara alamiah terjadi kemunduran fisik dan ingatan. Bagi kaum laki-laki atau perempuan, berusia senja bukan berarti terbelenggu dengan kondisi fisik lemah dan sering jatuh sakit. Ada banyak bukti, orang yang menapaki usia di atas 50 tahun bisa tetap bugar, sehat, dan bersemangat saat menjalani beragam kegiatan.

Kunci tetap fit dan bahagia di usia senja, ada tiga gaya hidup sehat dan sederhana yang dapat diterapkan. Mengatur pola makan. Mulailah rutin mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, membatasi konsumsi gula dan garam, serta memperbanyak konsumsi serat yang banyak terdapat pada sayur, buah dan kacang-kacangan. Olahraga yang cukup. Berolahraga pada usia

ini cukup dengan aktivitas sederhana, seperti berjalan kaki atau senam pernafasan. Untuk mendapatkan informasi jenis olahraga yang tepat, konsultasikan dengan dokter. Mengendalikan stress. Untuk membantu meredakan pemicu stress, selain olahraga, perlu berekreasi dan berelaksasi, ditambah dengan tidur yang cukup.

True beauty in a woman is reflected in her soul. It is the caring that she lovingly gives, the passion that she knows. And the beauty of a woman, with passing years only grows!" - Audrey Hepburn

Sebagai salah satu aktris tercantik di masanya, Audrey Hepburn menjadi panduan bagi para perempuan muda di berbagai penjuru dunia. Aktris kenamaan Hollywood era 1950-an itu lebih dikenal akan kepribadiannya yang rendah hati. Ia menegaskan makna kecantikan tak hanya secara visual. Di balik kecantikan fisik, jiwa dan karakter yang positif merupakan komponen utama. Menjadi tua merupakan proses alami yang tak bisa ditolak. Namun sebagian orang tampak terlena dengan konsep masa muda yang gemilang dan cantik berseri sehingga berusaha menolak proses alami dengan berbagai cara. Sebagian lain justru menyambut dengan kebahagiaan di setiap detik berjalan.

Merayakan hidup

"Saya tidak merasa sudah tua, kadang kaget sendiri ketika tiba-tiba teringat usia," kata seorang penari Maestro Legong Bali Bulantrisna yang usianya mendekati kepala tujuh. Ia memang masih gesit, gerak tarinya bertenaga dan penuh pejiwaan yang mampu menghipnotis setiap orang yang melihatnya. Orang sering menyangka usianya 10-15 tahun lebih muda dari usia yang sebenarnya.

Apa resepnya? "Yang paling penting tidak pernah berhenti belajar, mengasah passion, dan harus punya hobi yang menggunakan anggota tubuh." Passion, menurutnya penting dalam hidup. Passion juga menuntun pada proses berkarya yang member tenaga untuk kehidupan. Terus belajar dan berkarya pun mengaktifkan tak di masa tua. Demikian pula mempelajari segala sesuatu yang baru, meski usia sudah tak lagi muda, termasuk mempelajari teknologi. "Supaya tidak gaptek. Saya berusaha mengikuti perkembangan zaman".

Ditengah kesibukannya berkarya dengan berbagai pertunjukan tari, Bulantrisna yang juga seorang dokter THT mengisis rutinitas hariannya dengan berbagai hal seperti terlibat dalam sebuah organisasi internasional, Sound Hearing 2030. Ia juga bergabung dengan sebuah klub buku yang setiap bulan mendiskusikan dan menganalisis isi cerita buku yang telah dibaca, termasuk menyiapkan tulisan untuk tiga buah buku berkisah tari Legong, biografi ayahnya, serta tentang kesehatan telinga dan pendengaran.

Kesibukan yang dilakukannya diantara perannya sebagai ibu mengurus keluarga, mengajar tari dan praktik dokter. Rutinitas yang mampu mengisi jiwa yang secara tak langsung selalu memberi stimuli positif bagi

kesehatan. Ia menambahkan, "Kalau tua jangan menutup diri hanya dengan keluarga kita sendiri. Bersosialisasi itu penting dan jangan lupa bergaul dengan anak-anak muda. Seorang ibu sejatinya bisa menunjang anak-anaknya sepanjang usia. Menjadi penopang dan membantu secara spiritual ketika mereka dalam kesulitan. Itu sebabnya penting sekali untuk seorang ibu stay healthy. Bertambah usia harus disyukuri, walau rambut menjadi putih, keriput di wajah, tetapi tetap harus tetap terlihat menarik dan enerjik."

Kebahagiaan berawal dari pikiran

Setiap manusia pasti ingin bahagia. Namun setiap orang memiliki persepsi berbeda tentang bahagia, demikian pula untuk menjadi bahagia. Meski tidak mudah untuk selalu merasa bahagia, seseorang bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri karena dari otak kebahagiaan seseorang bermula. Survei Pusat Badan Statistik menunjukkan Indeks Kebahagiaan Indonesia 2014 untuk mengukur kesejahteraan warga, hasilnya orang Indonesia lebih puas dengan keharmonisan keluarga, keamanan kondisi lingkungan serta hubungan sosial yang dimiliki. Sedangkan pendapatan, papan, pekerjaan dan kesejahteraan rendah.

Berdasarkan karakteristik demografi dan ekoomi warga, kelompok masyarakat paling bahagia adalah mereka yang tinggal di perkotaan, perempuan belum menikah, berusia 25-40 tahun, berpendidikan magister atau doctor, dan berpendapatan tinggi.

Di dalam mengukur kebahagiaan, faktor materialistis tidak bisa diabaikan, namun bukan satu-satunya factor penentu kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan diri ditentukan oleh rujukan yang digunakan. Pemilihan rujukanpun amat bergantung pada cara seseorang menilai apa yang ada pada diri masing-masing dan lingkungan. Faktor rujukan membuat mereka yang tinggal di daerah terpencil, atau di pulau terpencil bisa merasa bahagia.

Menurut Sekretaris Masyarakat Neurosains Indonesia, Taufik Paslak, kebahagiaan terkait dengan rasa hati, bagaimana seseorang melihat ke dalam diri sendiri. Kemampuan yang menilai dan menjadi kunci rasa bahagia amat dipengaruhi oleh kemampuan kognitif seseorang. Konsep bahagia berdasarkan kemampuan berpikir banyak diajarkan dalam filsafat, agama, dan budaya. Cara pandang itu membuat kebahagiaan lebih bernilai filosofis dan teologis.

Kebahagiaan amat terkait dengan otak. Kebahagiaan ditentukan oleh kemampuan berpikir seseorang bagaimana dia menafsirkan sesuatu. Seseorang bahagia tercermin dari ketenangan hidupnya. Tangguh menghadapi tiap tekanan dan cobaan. Seseorang memiliki kehidupan spiritual yang baik akan membuatnya mampu bersyukur, sabar, dan ikhlas. Dalam wujud sosial, kebahagiaan tercapai ketika kebutuhan kemanusiaan yang alamiah-operasional teraktualisasi secara optimal dalam kehidupan keseharian.

Mandiri, Sehat Dan Bahagia Disaat Tua

Masa tua bahagia adalah dambaan banyak orang. Bermain dengan cucu dan mampu mengerjakan sesuatu secara mandiri. Usia lanjut atau usia di atas lima puluh tahun secara fisik maupun psikologis memiliki kondisi yang berbeda dengan usia di bawah lima puluh tahun, sehingga kondisi ini memengaruhi pikiran, sikap, dan tingkah laku maupun pikiran dan juga aktivitas. Pikun, pelupa, tidak bersemangat, sering bertanya pada hal yang sama dan harus meminta bantuan orang lain adalah momok masa tua.

Memasuki usia lanjut seharusnya tidak perlu menghalangi untuk tetap beraktivitas dan tetap bersemangat yaitu salah satu caranya dengan menjalin komunikasi dengan orang-orang terdekat melalui kegiatan-kegiatan yang menyenangkan, atau dengan istilah lain, bersilaturahmi. Mengasah ketrampilan bukan untuk yang muda saja, tetapi di usia tua pun ketrampilan yang kita miliki menjadi bermanfaat bagi orang lain manakala kita bersosialisasi dan berkomunikasi. Menjalinkan hubungan dengan kawan-kawan lama, mengikuti pengajian di majelis taklim, bergabung dengan komunitas olahraga untuk lansia (misalnya: senam tera), dsb. Dengan teknologi informasi seperti media sosial, hubungan dengan kawan lama dapat terjalin kembali untuk berreunian sekedar melepas kangen dan bernostalgia.

Bagaimana bisa trampil dan menyenangkan bagi orang-orang di sekeliling kita? Untuk menjadi trampil dalam hubungan antarmanusia adalah dengan menguasai Seni Menjadi Orang Yang Menyenangkan. Walau usia lanjut, untuk menjadi orang yang menyenangkan dan disenangi orang salah satunya adalah tergantung dari cara kita berkomunikasi. Berkomunikasi artinya kita bisa “nyambung” dengan orang lain baik dengan berbicara, mendengarkan maupun dengan tulisan. Ada dua pasang indera kita, yaitu berbicara dan mendengar, membaca dan menulis. Untuk dua hal yang terakhir, disadari bahwa rata-rata kemampuan seorang lansia sudah menurun. Sedangkan berbicara dan mendengar walaupun sudah mulai menurun tetapi mau tidak mau selalu digunakan terutama dalam berkomunikasi dengan anak-cucu, teman sejawat, tetangga, dan kelompok komunitas.

Berbicara dengan orang yang sudah sepuh, berusia diatas 80-an, tentu menyadari bahwa untuk memasukkan isi pembicaraan kedalam pemahaman seorang lansia, biasanya perlu berbicara dengan volume lebih keras, lebih perlahan, menggunakan kata sederhana dan mudah dimengerti, juga membatasi kata-kata. Mengapa? Karena Nenek atau Kakek meskipun menunjukkan usaha untuk mendengarkan, kemampuan septif atau kemampuan mencernanya sudah tidak 100% lagi. Kebanyakan memori sudah tidak lagi sempurna untuk mengaitkan apa yang baru diterimanya. Sehingga kemampuan dalam menerima informasi menjadi sangat

terbatas. Mungkin juga tanpa disadari bahwa kemampuan mendengar yang sempurna sebaik apapun belum tentu bisa menyerap informasi secara keseluruhan.

Mendengarkan tidak sama dengan mendengar

Kemampuan mendengar dimiliki oleh hampir semua orang. Mengindera suara secara otomatis dengan akal budi, dan manusia bisa memanfaatkan indera lainnya juga. Koordinasi panca indera bisa mengaktifkan intuisi atau sering diistilahkan sebagai indera keenam. Dengan sedikit upaya lebih, selain mendengar, kita bisa membaca pesan-pesan non-verbal yang diterima. Disini atensi juga sangat penting. Dengan mengaktifkan indera secara serius, fungsi interpretasi dalam pemikiran kita terdorong untuk bekerja intensif dan mulai mengaktifkan memori jangka panjang maupun jangka pendek, kemudian meramunya dengan informasi yang baru masuk.

Orang yang dikatakan sebagai pendengar yang baik memfokuskan atensi dan bisa memroses hasil pendengarannya. Ungkapan para ahli komunikasi bahwa mendengar lebih penting daripada berbicara memang memerlukan praktik yang jelas. Di proses mendengarkan lawan bicara, walaupun terlihat cepat dan sederhana, adalah proses yang kompleks dan lengkap. Jadibukannya bicara, tetapi mendengarkan-lah yang harus dikembangkan dalam budaya manusia.

Seorang wanita lanjut usia mempunyai perasaan yang lebih peka. Sifat-sifat kepribadian bukanlah hal yang bersifat tetap, tetapi dapat berubah dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor emosi. Komunikasi antarpribadi dan kelompok dalam suatu organisasi atau komunitas wanita lanjut usia selain dapat menjalin hubungan sosial dan kekeluargaan dapat pula menimbulkan konflik, karena kesalahpahaman yang disebabkan faktor psikologis.

Suatu kelompok organisasi sosial kekerabatan terutama bagi kaum lansia (lanjut usia) adalah suatu kehidupan bermasyarakat dan kehidupan tanpa tekanan, merasakan kehangatan melalui kegiatan-kegiatan yang dirasakan memberikan manfaat yang banyak, terutama di dalam mengisi sisa hidup setelah selesai berkarya dan bertugas mendidik anak. Namun demikian, ada perbedaan antara wanita dan laki-laki dalam menyikapi masa lanjut usia.

Ada beberapa pengaruh psikologis maupun fisik setelah usia mulai lanjut, sehingga tidak jarang terjadi kesalahpahaman atau miskomunikasi ketika terjadi interaksi antara usia sebaya maupun usia yang lebih muda. Bentuk kesalahpahaman bisa timbul karena beberapa faktor, seperti lingkungan, kondisi kesehatan, dan psikologis, yang pada setiap orang akan berbeda.

Dr. Samuel Oetoro Sp. Gizi menyatakan lansia perlu menerapkan pola hidup sehat diantaranya berpikir sehat, mengendalikan diri untuk tidak marah, tidak ada

rasa dengki dan rasa iri, mengalahkan rasa cemburu dengan menciptakan suasana pergaulan hidup melalui silaturahmi.

Bahagia berawal dari pikiran

Setiap manusia pasti ingin bahagia. Namun, setiap orang memiliki persepsi berbeda tentang bahagia, demikian pula cara untuk menjadi bahagia. Meski tidak mudah untuk selalu merasa bahagia, seseorang bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri karena dari otaklah kebahagiaan seseorang bermula.

Survei Pusat Badan Statistik meluncurkan indeks Kebahagiaan Indonesia 2014 untuk mengukur kesejahteraan warga. Hasilnya orang Indonesia lebih puas dengan keharmonisan keluarga, keamanan, kondisi lingkungan, serta hubungan sosial yang dimiliki. Sedangkan pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan kesehatan rendah. Berdasarkan karakteristik demografi dan ekonomi warga, kelompok masyarakat paling bahagia adalah mereka yang tinggal di kota, perempuan belum menikah, berusia 25-40 tahun, berpendidikan magister atau doctor, dan berpendapatan tinggi.

Dalam mengukur kebahagiaan faktor materialistik tidak bisa diabaikan, namun bukan satu-satunya faktor penentu kebahagiaan seseorang. Kebahagiaan ditentukan rujukan yang digunakan. Pemilihan rujukan amat bergantung pada cara kita menilai apa yang ada pada diri dan lingkungan. Faktor rujukan itu membuat mereka yang tinggal dinegara-negara kecil, pulau terpencil, dan daerah tertinggal bisa merasa bahagia.

Sekretaris Jenderal Masyarakat Neurosains Indonesia, Taufik Pasiak mengatakan kebahagiaan terkait rasa hati, bagaimana seseorang melihat ke dalam diri. Kemampuan menilai diri yang menjadi kunci rasa bahagia, amat dipengaruhi oleh kemampuan kognitif seseorang. Konsep bahagia berdasarkan kemampuan berpikir itu banyak diajarkan dalam filsafat, agama, dan budaya. Cara pandang itu membuat kebahagiaan lebih bernilai filosofis dan teologis.

Kebahagiaan amat terkait dengan otak. Kebahagiaan ditentukan oleh kemampuan berpikir seseorang bagaimana mempersepsi dan menafsirkan sesuatu. Seseorang yang bahagia tercermin dari ketenangan dalam hidupnya, tangguh menghadapi tiap tekanan dan cobaan. Ia juga memiliki kehidupan spiritual yang baik yang membuatnya mampu bersyukur, bersabar dan ikhlas.

Budaya

Selain referensi dan kemampuan melihat diri, faktor budaya menentukan kebahagiaan seseorang. Sebagian kultur menekankan kepemilikan materi sebagai ukuran kebahagiaan. Namun, ada pula budaya yang mengajarkan untuk menerima apa adanya, menjadikan diri sendiri sebagai referensinya. Keseimbangan menjadi

kunci hidup bahagia. Mengejar materi berlebih tidak ada salahnya asal diimbangi dengan kehidupan sosial dan keluarga. Kebahagiaan hakiki adalah saat seseorang merasa diterima atau memberi manfaat bagi orang lain. Ada sepuluh tingkat kepuasan hidup terhadap aspek kehidupan yang menjadi salah satu indikator kebahagiaan, yaitu: Pendapatan Rumah Tangga, Ketersediaan Lingkungan, Kondisi Keamanan, Keharmonisan Keluarga, Hubungan Sosial, Ketersediaan waktu luang, Kesehatan, Pendidikan dan Pekerjaan, Kondisi Rumah dan Aset. Berdasarkan data resmi statistik BPS dan World Report mengenai Tingkat Kepuasan Hidup terhadap sepuluh aspek kehidupan pada tahun 2013-2014, Keharmonisan Keluarga menduduki peringkat paling tinggi, disusul Kondisi Lingkungan, Kondisi Keamanan, Hubungan Sosial, Ketersediaan Waktu Luang, Kesehatan, Pekerjaan, Pendapatan Rumah Tangga, dan Pendidikan.

Eksistensi lansia dan semangat kemandirian

Para lansia memiliki pengalaman lapangan yang luas, hanya keterbatasan fisik dan kelelahan yang menjadi kendala. Menggabungkan antara lansia dan remaja akan menjadi kolaborasi yang kuat untuk membangun pemberdayaan. Perpaduan antara banyak pengalaman dan kekuatan fisik akan memberikan dampak lebih luas. Semangat gotong royong membangun kebersamaan menjadi lebih mudah.

Para lansia dapat menyalurkan eksistensinya sedang mereka yang masih remaja dapat menimba ilmu dan pengalaman dari para pendahulunya. Pendekatan baru yang lebih menekankan kepada pemberdayaan menjadi keharusan. Hal ini untuk memberikan semangat juang kepada generasi muda, dan para lansia.

Menggunakan pendekatan pemberdayaan, masyarakat akan mampu mandiri. Sedikit saja sentuhan kepada mereka, mereka akan mampu memberikan daya ungkit yang lebih besar. Mereka memiliki potensi masing-masing sesuai bakat dan keahliannya. Ketika bakat dan keahliannya mendapat dukungan fasilitasi, mereka akan mampu berkarya, bahkan mampu tampil di masyarakat luas.

Para lansia dapat ditugasi untuk tetap tegar menghadapi masa tuanya dengan membagi pengalaman dan kearifannya kepada kelompok masyarakat lainnya seperti melalui kegiatan dukungan terhadap pengembangan Pos-Pos Pemberdayaan Keluarga (POSDAYA). Lebih dari itu para lansia yang sudah tergabung dalam suatu komunitas atau organisasi dapat menampilkan/mengundang artis, public figure, atau tokoh-tokoh masyarakat yang populer dengan kedekatannya pada masyarakat di daerah-daerah atau pelosok negeri untuk tertawa bersama yang diyakini akan menambah kebahagiaan yang luar biasa.

Mereka tetap bisa eksis dan merasa terhormat se-

hingga bantuan “care giver” bagi lansia yang memerlukan tidak perlu harus disediakan pemerintah tetapi dikembangkan sebagai bagian untuk memelihara kehidupan gotong royong sesama anak bangsa dengan tetap menghormati penduduk lanjut usia. Di Indonesia karena program Keluarga Berencana dan Kesehatan yang sukses, jumlah lansia penduduk di atas 60 tahun sudah berada pada posisi 8-9 persen. Dengan jumlah penduduk Indonesia dewasa ini sekitar 250 juta jiwa, maka penduduk lansia diperkirakan akan mencapai jumlah sekitar 19-22 juta jiwa.

Di Indonesia Peringatan Hari Lansia diperingati oleh berbagai komunitas lansia dengan berbagai kegiatan, seperti lomba olahraga, kesenian, serta kegiatan sosial lainnya yang bisa diikuti oleh para lansia untuk menambah gairah hidup dalam rangkaian upaya memperpanjang usia harapan hidup penduduk sampai 100 tahun. Setiap kesempatan dapat dipertimbangkan untuk menjadi momentum menghidupkan kegairahan hidup dalam tatanan nasional yang menghormati budaya bangsa, memudahkan upaya gotong royong di lingkungan masyarakat luas.

Mempersiapkan menjadi lansia yang sehat

Mempersiapkan lansia yang sehat, salah satunya harus dimulai sejak dari rahim yaitu dengan kecukupan gizi ibu. Pada usia anak-anak, remaja, dan dewasa bila tercukupi kebutuhan gizinya, rajin berolahraga, serta memiliki kebiasaan membaca, bermain catur, mengisi teka-teki silang akan mengurangi resiko demensia.

Menurut Prof. Tri Budi WRahardjo dari Pusat Penelitian Lanjut Usia Universitas Indonesia apa yang terjadi pada masa tua tidak dapat dipisahkan dari asupan gizi, keharmonisan keluarga, aktivitas mengasah otak, pendidikan, dan olahraga yang dialami seseorang sejak awal kehidupannya. Hasil penelitian Universitas Indonesia bersama Universitas Loughborough Inggris t2006-2011 menunjukkan kaum lanjut usia (lansia) yakni mereka yang berusia 65 tahun keatas. Orang Jakarta berpendidikan lebih tinggi dan kehidupannya lebih aktif. Otak orang di kota lebih distimulasi berbagai aktivitas yang merangsang untuk bekerja, jadi cenderung tidak mengalami gangguan kognitif di usia lanjut. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak. Olahraga menyebabkan peredaran darah lancar sehingga mampu menyalurkan zat-zat yang dibutuhkan oleh otak. Mengisi teka-teki silang diantaranya merupakan aktivitas yang membutuhkan daya ingat akan membantu stimulasi otak untuk beraktivitas.

Keharmonisan juga sangat penting agar tidak mengalami depresi atau tertekan karena daya ingatnya akan terpengaruh dan akan menjadi demensia. Kondisi tertekan atau depresi membuat orang sering melamun dan otak tidak bekerja secara baik. Hal ini bisa mengarah ke kondisi demensia semu. Menyiapkan masa tua

berkualitas sangat penting. Data Komisi Nasional Lanjut Usia, jumlah lansia berusia 60 tahun keatas di Indonesia akan mencapai 17,4% pada tahun 2050, Jepang 35,7%, dan China 23,6%. Menurut Kepala Departemen Fakultas Kedokteran UI, pencegahan demensia salah satunya bisa dilakukan dengan gaya hidup dan pola makanan yang baik.

Di Indonesia demensia banyak ditemukan pada pasien dengan gangguan vaskuler (hipertensi), kolesterol tinggi, diabetes, dan jantung. Oleh karena itu, demensia ini tidak terbatas pada orang tua saja, tetapi pada usia produktif pun demensia bisa terjadi. Penderita hipertensi bisa mengalami kerusakan pada pembuluh darah di otak, juga akan dapat mengurangi asupan gizi dan oksigen ke otak sehingga mengurangi kognitif. Tanda-tanda awal seperti mudah lupa dan bertanya hal yang sama berulang kali merupakan indikasi Mild Cognitive Impairment (MCI) yaitu penurunan kognitif, tetapi belum mengganggu aktivitas. Keberlanjutan demensia dapat dicegah dengan terapi dan memperbanyak aktivitas mengasah otak, seperti senam, berkebun, memasak atau mencoba resep-resep makanan baru, dan lain-lain. Yang paling mudah adalah meminta kaum lansia untuk bercerita tentang masa lalu yang mengesankan sehingga memorinya dibangkitkan dan tetap ada sinyal pada sel-sel otak. Kalau tidak pernah dipakai, fungsi otak akan hilang.

Olahraga baik untuk terapi demensia

Hingga kini belum ada obat untuk mengatasi demensia (pikun). Karena itu upaya meningkatkan kualitas hidup penderita demensia penting dilakukan. Penelitian The Cochrane Collaboration yang mengkaji delapan penelitian melibatkan lebih dari 3000 pasien demensia yang menjalani perawatan di rumah atau di fasilitas kesehatan menunjukkan olahraga meningkatkan kemampuan berpikir penderita sekaligus memperbaiki sedikit suasana (mood) penderita demensia seperti dikutip BBC (4/112/14). Organisasi Kesehatan dunia menyebutkan ada 35,6 juta orang di dunia mengalami demensia. Jumlah ini akan menjadi dua kali lipat pada tahun 2030 dan menjaditiga kali lipat pada 2050.

Tetap produktif

Meski ada hambatan fisik, kaum lanjut usia masih bisa produktif. Yang terpenting kesehatan fisik dan mentalnya bagus dan mau terus belajar. Di Amerika ada kursus untuk para lanjut usia untuk belajar computer supaya mereka bisa berhubungan dengan teman, kerabat, dan keluarga yang tinggal terpencar. Selain kesehatan, factor yang menentukan dalam memilih kegiatan di usia lanjut adalah akses pada kesempatan yang tersedia, latar belakang pendidikan, pengalaman bekerja, dan factor social ekonomi. Menurut Pak Ci (Ciputra) lansia bisa menjadi kreatif navigator, pemberi inspirasi,

motivator, atau mentor. Misalnya, menulis resep masakan yang bisa dikirim ke media untuk dimuat di rubrik dapur.

Kondisi masa setiap orang tidak sama, dan tidak bisa mewakili kondisi kaum lanjut usia di Indonesia secara keseluruhan yang teragrerasi secara social, ekonomi, kondisi kesehatan, dan pendidikan. Dengan demikian, keleluasaan akses pada kegiatan produktif di masa tua pun sangat beragam. Namun, minat lebih terkait dengan kehendak dan kematangan jiwa, dengan kemauan untuk menciptakan suasana hari-hari masa tua agar tetap menyenangkan, dengan membuang jauh-jauh perasaan tidak lagi dibutuhkan.

Mencegah kepikunan

Gejala-gejala penurunan daya ingat atau pikun atau mulai demensia memang menimbulkan perasaan khawatir dan tidak tenang pada yang mengalaminya. Apalagi mengetahui bahwa salah satu bentuk demensia adalah Alzheimer, yang ternyata jumlah penderitanya semakin banyak akhir-akhir ini. Berbagai pihak telah melakukan sosialisasi sebagai gerakan peduli pada penyandang gangguan ini.

Seorang anak bercerita bahwa ayahnya yang sudah berusia 90 tahun telah kehilangan sebagian ingatan jangka pendeknya. Ingatan masa lalunya masih ada, dia selucu saat muda dan gagah, tetapi apa dan siapa yang ada disekitarnya tidak lagi diingat. Nama yang sangat indah untuk hal yang sangat menyedihkan ini: demensia. Menurut statistic di Amerika Serikat, sekitar 15 persen dari lansia berusia 65 tahun ke atas menderita demensia. 15 persen itu artinya 1 dari setiap 7 orang diatas 65 tahun di Amerika Serikat kehilangan ingatan mereka. Tidak heran lagu ulang tahun mereka adalah "happy birthday" "bukan panjang umurnya" seperti di Tanah Air karena panjang umur di sana mungkin berakibat tidak mampu menikmati hidup.

Tidak ada yang abadi di dunia ini. Ada saatnya kecerdasan berhenti bicara dan sang cendekia tak lagi ingat di sekitarnya. Ada saatnya kekuatan berhenti bicaradan sang perkasa kembali jadi bayi tanpa daya. Ada saatnya uang berhenti bicara dan sang kaya raya tak bisa menikmati hidupnya. Jangan sesali waktu yang sudah terbuang, tetapi gunakan waktu yang masih ada dengan sebaik-baiknya. Penurunan fungsi memori yang nampak pada penyandang Alzheimer, selain penurunan cara berpikir, berkomunikasi, dan berhubungan sosial tentunya akan berdampak buruk pada penyandang dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

Scott Hagwood (2006) menemukan bahwa memori seseorang sangat mirip dengan tubuhnya, semakin dilatih akan menjadi semakin kuat. Caranya terletak pada mengetahui bagaimana melakukan latihan untuk memorinya. Adanya daya ingat yang kuat membantu menjelaskan siapakah diri kita. Hanya pertanyaannya,

berapa banyak waktu yang benar-benar kita gunakan untuk melatih memori kita? Kita tidak akan berpikir dua kali pergi ke pusat kebugaran dan menghabiskan 30 menit berjalan di atas treadmill. Hal ini disebabkan oleh karena kita yakin bahwa aktivitas tersebut memang benar bermanfaat untuk kebugaran fisik. Tetapi, untuk melatih ingatan kita, kita perlu berpikir beberapa kali, benarkah kegiatan ini akan berhasil? Apakah membicarakan kesehatan fisik penting? Karena hal ini merupakan suatu perjalanan, bukan tujuan. Begitu pula halnya dengan kesehatan daya ingat, perlu ada latihan yang terus-menerus diulang. Di dalam bukunya yang berjudul *Memory Power*, Scott Hagwood (2006) menuliskan, berbagai penelitian telah membuktikan bahwa dengan melakukan beberapa kegiatan di bawah ini setidaknya empat kali seminggu, seseorang dapat mengurangi risiko mengalami kepikunan apabila dibandingkan dengan orang yang tidak melakukannya sama sekali.

Membaca secara kritis dan analitis. Berhentilah sesering mungkin setelah membaca beberapa kalimat dan coba ajukan pertanyaan. Apa yang dimaksud penulis mengatakan kalimat tersebut? Apa latar belakang dia mengatakannya? Bagaimana hubungan yang terjadi diantara mereka? Penelaahan secara berkala selama membaca akan memperkuat memori dengan menjaga agar berbagai fakta, peristiwa, dan detail karakter tetap segar dalam pikiran.

Gunakan tangan yang tidak dominan secara lebih sering. Ingatlah otak sebelah kiri lebih mengontrol sisi kanan tubuh, dan sebaliknya. Jika dominan dengan anggota tubuh sebelah kanan, cobalah memutar dan menekan tombol nomor telepon atau menyikat gigi dengan tangan kiri. Maka akan ditemukan bahwa perlu memikirkan kembali bagaimana melakukannya. Kegiatan-kegiatan semacam ini membantu untuk memperkuat berbagai koneksi kognitif.

Tulis dan simpanlah buku harian. Setiap malam tuliskanlah berbagai kegiatan, perasaan, ataupun penilaian Sdr. mengenai hal-hal yang telah terjadi pada hari yang bersangkutan. Hal ini akan membantu memperbaiki pemikiran, seperti mengatur pikiran kita dan meletakkannya dalam suatu pola logis yang masuk akal bagi kita, atau kepada seseorang dengan siapa kita peduli untuk berbagi mengenai isi buku harian itu.

Mengisi teka-teki silang. Aktivitas ini tidak harus melibatkan soal-soal yang sangat sulit. Yang perlu dilakukan adalah menggunakan sisi kiri otak Anda untuk secara logis memproses suatu petunjuk, kemudian sisi kanan otak Anda menggabungkan berbagai petunjuk lain untuk menemukan apa yang oleh para ilmuwan disebut "moment". Dalam gambaran resonansi magnetik, ada secercah pikiran yang muncul secara tiba-tiba di sisi kanan otak, yang terjadi ketika jawaban untuk teka-tekitertentu telah ditemukan.

Memperluas kosakata. Dimilikinya kosakata yang luas akan meningkatkan proses kreatif seseorang dan membantunya untuk memecahkan berbagai hambatan social dan bisnis, yang acapkali dibentuk dengan suatu leksikon (kamus) khusus. Lebih penting lagi adanya kosakata yang luas akan membantu menafsirkan dunia disekitar kita, membantu menyaring berbagai pikiran dan ide-ide yang kompleks ke dalam kata-kata yang kompleks ke dalam kata-kata ataupun kalimat tunggal. Tujuan dari dimilikinya kosakata yang luas tidak untuk menimbulkan kesan hebat, tetapi untuk menafsirkan.

Lakukan permainan. Ambil kotak catur, papan main dam, atau permainan strategis lainnya. Permainan semacam ini meningkatkan kesadaran spasial, logika, imajinasi, dan kreativitas.

Berolahraga. Latihan fisik jelas membantu proses-mental kita (contoh: melakukan yoga, atau menari poco-poco dan olah tubuh lainnya). Orang-orang yang terlibat dalam latihan aerobik secara teratur melaporkan bahwa bahwa daya pencernaan mereka menjadi lebih lancar, perhatian mereka lebih terfokus, dan kurang mengalami stress.

Mainkan sebuah alat musik. Anda tidak harus berharap dapat terlibat dalam kegiatan manggung bersama suatu grup band, cukup hanya menghadapi adanya tantangan dengan belajar memainkan suatu alat musik. Studi mengenai sel-sel otak yang dimiliki para musikus menunjukkan bahwa mereka memiliki hingga sepuluh ribu dendrit pada setiap sel otaknya, suatu penghargaan untuk kompleksitas yang diperoleh dari belajar membaca, menafsirkan, dan bermain music selama ini.

Belajarlh sebuah bahasa lain. Anda tidak perlu bercita-cita untuk menjadi lancar. Belajar bahasa lain melibatkan penggunaan berbagai area otak dan ketrampilan sekaligus, termasuk kosakata, keterampilan mendengar, berimajinasi, membaca, dan banyak lagi hal lainnya. Mari terus melatih memori kita.

Beberapa Pengertian

L a n s i a : Lansia adalah akronim dari lanjut usia yaitu seseorang yang telah berusia diatas 65 tahun.

Bahagia: adalah luapan perasaan senang atas sesuatu yang telah dicapai. Jika disikapi dengan benar, bahagia akan memberi kita manfaat. Bahagia akan membuat kita menjadi seseorang yang bersyukur, tidak lupa diri, jauh dari kesombongan, dan dihormati.

Kebahagiaan: kebahagiaan dipersepsikan berbeda-beda karena Perasaan bahagia selalu bersifat subjektif. Menurut Kepala Lembaga Demografi Universitas Indonesia Sonny B. Harmadi dalam literature Barat dikenal istilah “subjective well-being,” dan ada dua aspek yang tak terpisahkan yaitu aspek material dan aspek immaterial. Kebahagiaan, secara sederhana adalah kebutuhan kemanusiaan yang bersifat biologis. Intelektual, sampai spiritual-psikologis.

Mandiri: adalah kemampuan untuk dapat melakukan

suatu kegiatan tanpa bantuan atau pertolongan orang lain.

Sehat: adalah pola hidup sehat lansia, menurut Dr. Samuel Oetoro, Sp. Gizi, adalah perlunya menerapkan pola hidup sehat diantaranya berpikir sehat, mengendalikan diri untuk tidak marah, serta tidak ada rasa dengki dan iri hati, mengalahkan rasa cemburu dengan menciptakan suasana pergaulan hidup yang menyenangkan melalui silaturahmi.

Demensia: adalah penyakit yang sebagian besar dididap oleh lansia. Kata lain adalah “kepikunan” atau penurunan fungsi otak yang biasa terjadi pada seseorang yang telah berusia lanjut. Biasanya memori yang melekat adalah memori yang merekam kejadian yang dialami masa lalu, sedangkan memori jangka pendek atau kejadian/peristiwa yang baru terjadi sulit untuk direkam sehingga seseorang mudah lupa walaupun terhadap kejadian atau ucapan yang didengar belum lama berselang (cepat lupa).

Renungan Seorang Lansia

Ketika aku sudah tua.....

Ketika aku sudah tua, bukan lagi muda

Mengertilah, bersabarlah sedikit terhadap aku....

Ketika aku berulang-ulang berkata tentang sesuatu yang telah bosan kau dengar, bersabarlah mendengarkan, jangan memutus pembicaraanku

Ketika kau kecil, aku selalu harus mengulang cerita yang beribu kali kuceritakan agar kau tidur....

Ketika aku memerlukanmu untuk memandukanku, jangan marah padaku

Ingatlah sewaktu kau kecil aku harus memakai segala cara untuk membujukmu mandi....

Ketika aku tak paham teknologi dan hal-hal baru, jangan menjejekku

Pikirkan bagaimana aku dulu begitu sabar menjawab setiap “mengapa” darimu....

Ketika aku tak dapat berjalan, ulurkan tanganmu yang masih kuat untuk memapahku

Seperti aku memapahmu saat kau belajar berjalan waktu kau masih kecil....

Ketika aku selalu melupakan pembicaraan kita, berilah waktu untuk mengingat

Sebenarnya bagiku apa yang dibicarakan tidaklah penting, asalkan kau disampingku dan mendengarkanku, aku sudah puas....

Ketika kau melihat aku yang sudah mulai menua, mengertilah dan dukunglah aku

Seperti aku menghadapimu ketika kau mulai belajar menjalani kehidupan. Sekarang temanilah aku menjalani sisa kehidupanku...

Beri aku cintamu dan kesabaranmu, aku akan memberikan senyum penuh rasa syukur.

Dalam senyum ini tercatat cintaku yang tak terhingga untukmu...

Doa Seorang Ayah Untuk Anaknya

Tuhanku,
 Bentuklah putraku menjadi manusia yang cukup kuat,
 Untuk mengetahui manakala dia lemah,
 Dan cukup berani menghadapi dirinya sendiri,
 manakala dia takut.
 Manusia yang bangga dan teguh dalam kekalahan,
 Jujur dan rendah hati serta berbudi halus dalam kemenangan.

Bentuklah putraku menjadi manusia yang hasrat-hasratnya
 Hendak menggantikan yang mati,
 Putraku yang selalu mengetahui Engkau
 Dan insyaf bahwa mengenal dirinya adalah landasan pengetahuan.

Tuhanku,
 Aku mohon supaya putraku jangan dipimpin diatas jalan yang mudah dan lunak,
 Tetapi di bawah desakan, tekanan, kesulitan dan tantangan.
 Didiklah putraku menjadi manusia yang hatinya jernih,
 Yang cita-citanya luhur,
 Putra yang sanggup memimpin dirinya sendiri,
 Sebelum berhasrat memimpin orang lain.
 Putra yang menjangkau masa depan,
 Tanpa melupakan masa lampau.....
 Dan bila semua ini menjadi miliknya,
 Aku mohon supaya putraku juga disertai rasa humor,
 Supaya dia bisa bersungguh-sungguh, tanpa menganggap dirinya terlampau serius.

Aku mohon supaya putraku juga mengenal keagungan yang asli,
 Kepada sumber kearifan, kelembutan dan kekuatan asli.
 Dengan demikian aku ayahnya akan memberanikan diri dan berkisah,
 Bahwa hidup ini tidaklah sia-sia.....
 Douglas McArthur

Daftar Kepustakaan

- Argyle, Michael. 1976. *The Magic of Thinking*, UFUK-PRESS, 2010.
- Byrne, Donn, et al. 1972. "Continuity Between the Experimental Study of Attraction and Real-Life. *Computer Dating Journal of Personality and Aocial Psichology* 1:157-165.
- Carnegie, Dale. 1936. *How to Win Friends and Influence People*. NewYork: Simon & Schuster.
- Christine Webber, *Get the Happiness, Kiat Meretas Jalan Menuju Kehidupan Yang Bahagia*, Orchit: Yogyakarta, 2004.
- Lowndes, Leil. *The Magic of Talking*, UFUK Press, 2010.
- Sadli, Saparinah : "Menjadi Perempuan Sehat dan Produktif di Usia Lanjut", 2014.
- Scott, Bill, *Ketrampilan Berkomunikasi*, BINA RUPA AKSARA, Publisher, 2011.
- Pudjiastuti, Sri Surini, *Fisioterapi pada LANSIA*, Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Suyono, Haryono, Prof. "Pos Pemberdayaan Keluarga". Yayasan Damandiri .Citra Charisma Bunda 2009.
- Drh. Sukobagyo Poedjomartono.