

# **LANSlA** **SlAPA BIlANG** **SlA-SlA!**

*bacaan populer untuk anak muda*

**PERNAHKAH KAMU  
BAYANGKAN KETIKA  
TUA NANTI,  
KEADAAN  
KAMU AKAN  
SEPERTI APA?**



# Menjadi Lansia

**P**ernahkah kalian membayangkan seperti apa diri kalian 50 tahun mendatang? Jika belum pernah, sekarang ayo coba bayangkan akan menjadi apakah kalian 50 tahun mendatang! Apakah kalian akan menjadi sosok nenek atau kakek yang tua, lemah, sakit-sakitan, dan tidak berdaya? Atau justru kalian akan menjadi sosok nenek atau kakek yang sehat, rajin berolahraga, dan masih sanggup berkarya?

Memegang status sebagai Lansia adalah sebuah kepastian karena menjadi tua adalah bagian dari proses kehidupan yang akan dialami oleh semua orang. Sayangnya, bagian dari proses kehidupan ini selalu dikaitkan dengan keadaan yang lemah dan tidak berdaya. Kaum Lanjut Usia, atau yang biasa disebut sebagai Lansia memang biasanya sudah mengalami penurunan kualitas di dalam aspek fisik, psikologis, dan kognitif. Penurunan kemampuan mereka itulah yang seringkali membuat kaum lansia dipandang lemah. Mereka dinilai tidak berdaya dan tidak mampu lagi menghasilkan karya. Apakah benar demikian?

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa memang benar semakin tua usia seseorang, ia akan mengalami penurunan kualitas fisik, psikologis, maupun kognitif. Tetapi tentu saja itu bukan sebuah alasan bagi mereka untuk berhenti berkarya. Kaum Lansia masih bisa berkarya, tentunya dengan bantuan dan kepercayaan orang-orang di sekitar mereka. Namun, cobalah kita kembali mengingat, seberapa sering kita kehilangan kesabaran kepada kakek, nenek, atau orang tua kita yang semakin tua? Seberapa sering kita mengambil alih pekerjaan mereka karena kita mengira mereka tidak lagi mampu mengerjakan pekerjaan tersebut? Tanpa kita sadari, perilaku kita yang sering mengambil alih kegiatan mereka, bahkan tidak lagi mempercayai mereka untuk mengerjakan sebuah pekerjaan membuat mereka sendiri merasa lemah, merasa tidak lagi mampu untuk berkarya, bahkan merasa sia-sia.

Nah, berkaitan dengan pandangan masyarakat Indonesia mengenai lemahnya sosok lansia, tahukah kalian bahwa saat ini jumlah lansia di negara kita semakin bertambah banyak, bahkan diprediksi pada tahun 2050 Indonesia akan mengalami ledakan penduduk usia tua? Bayangkan, apa yang akan terjadi dengan negara kita jika proporsi lansia yang dianggap sangat lemah, memegang proporsi yang lebih besar dibandingkan proporsi anak muda yang dinilai masih aktif dan mampu berkarya?

Untuk mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul di tahun 2050, kita sebagai anak muda yang aktif dan dinamis harus lebih mengenal siapa itu kaum Lansia. Tidak hanya itu, sebagai generasi muda yang di tahun 2050 akan menjadi Lansia, kita harus mempersiapkan hari tua yang lebih baik, lebih berkualitas, dan lebih berdaya. Dengan demikian, di masa tua kita bisa menghapus pandangan orang-orang mengenai Lansia yang hidupnya lemah, Lansia yang hidupnya sia-sia, dan Lansia yang hidupnya sakit-sakitan. Di masa depan, kita bisa menampilkan diri kita sebagai generasi Lansia yang aktif, sehat, dan produktif dalam berkarya.

Jadi, apakah kalian masih memiliki bayang-bayang yang menyeramkan mengenai masa depan kalian ketika menjadi Lansia? Menjadi Lansia memang sama dengan menjadi tua, tetapi percayalah bahwa menjadi tua tidak selalu berarti menjadi manusia yang sia-sia, karena kalian masih bisa memilih untuk menjadi Lansia yang sehat dan senantiasa berkarya.

“**S**esungguhnya apa yang mampu membatasi seseorang untuk berkarya?”





“O ma, bawel deh!”

Demikian pekikan yang biasa terdengar di rumahku. Baik mama, papa, kakak, serta abangku, semuanya terlihat begitu senang berbicara dengan nada tinggi kepada Oma. Aku sendiri tidak terlalu ambil pusing dengan semua perilaku Oma. Aku selalu membiarkan ia melakukan apa yang ingin ia lakukan.

Papaku adalah seorang pegawai negeri yang sering dipindahtugaskan dari satu kota ke kota yang lain. Mamaku seorang peneliti yang juga seringkali berada di luar kota untuk mengerjakan proyek-proyek penelitiannya. Tinggalah di rumah ini hanya aku, kakakku, serta abangku. Keduanya sudah duduk di bangku kuliah dan aku masih duduk di bangku SMA.

Kehadiran Oma di rumahku sebenarnya belum lama, ia biasanya menetap di kota Jakarta. Baru beberapa tahun belakangan ia mengikuti keluarga kami untuk menetap di Pulau Bali.

Menurutku, Oma adalah nenek yang menyenangkan. Ia mengajarku banyak hal, terutama di masa aku liburan sekolah. Ia mengajarku menjahit, membuat pola baju sederhana, mengajari aku cara merajut, dan masak beberapa masakan khas asal daerah kami yaitu masakan Betawi.

Bagiku Oma adalah seorang guru yang total dalam mengajar. Ia mengajarku banyak hal dengan sabar. Ia juga memiliki standard kerja yang tinggi, baginya disiplin adalah sikap yang harus dimiliki oleh semua orang jika ingin sukses, bahkan juga dalam belajar hal-hal yang terlihat remeh seperti menjahit.

Hal itulah mungkin, yang membuat kedua kakakku tidak merasa cocok dengannya. Menurut kakak dan abangku, Oma tidak lebih dari seorang nenek cerewet yang galak. Selalu menyuruh dan memiliki banyak sekali permintaan.

“Kenapa sih aku harus membalik posisi sendok dan garpuku sesudah makan?!” ujar kakakku dengan nada tinggi setelah oma menegurnya karena ia meletakkan begitu saja sendok dan garpunya.

“Ya iyalah, kamu tau gak itu tanda bahwa kamu udah selesai makan. Dengan kata lain, itu tanda bahwa kamu sudah selesai dan siap diajak ngobrol sama Oma.”

“Ya kalo mau ngobrol, ngobrol aja Oma. Kenapa nunggu sehabis makan.”

"Gak sopan ngomong sambil makan. Jaman Oma muda dulu, Oma pasti dipukul kalau ngobrol sambil makan"

"Tapi ini bukan jaman Oma.". Kakakku berdiri dan masuk ke dalam kamarnya.

Perbincangan-perbincangan seperti inilah yang sering sekali terjadi di rumahku. Membosankan. Aku sebenarnya heran kenapa kakakku tidak diam dan melakukan apa yang Oma minta, toh apa yang Oma katakan memang benar. Apa salahnya sih, membalikkan posisi sendok dan garpu saat ia selesai makan?. Entahlah, mungkin hal itu sulit diterima oleh kakakku.

Sebagai seorang ibu rumah tangga selama lebih dari 40 tahun, Oma memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengatur berbagai kebutuhan logistik di rumahku. Ia sangat cerewet saat melihat lampu di ruangan yang tidak dipakai menyala, ia akan menegur siapapun yang meninggalkan kamar mandi dengan keadaan bak mandi yang kosong dari air. ia memastikan semua cucunya makan sayur yang sudah ia masak, sayangnya hal ini juga seringkali menjadi masalah. Kakak dan abangku akan marah-marah saat diminta makan sayur, dan Oma akan menasihati mereka panjang lebar tentang betapa bagusnya kandungan sayur tersebut.

Kedua kakakku sebenarnya menyayangi Oma, aku sangat yakin akan hal itu. Tetapi menurut mereka, semakin hari Oma semakin cerewet dan mereka menyalahkan usia Oma atas keadan ini. "Biarin aja Ma, biasanya nenek-nenek memang cerewet. Semakin tua dan semakin gak bisa apa-apa, dia biasanya makin bewel." Demikian celetuk abangku ketika ditegur oleh mama karena terlalu sering melawan kata-kata Oma. Aku sendiri lebih memilih diam saja dan memaklumi Oma akan kecerewetannya selama ini.

\*\*\*\*\*

Waktu berlalu, semakin hari Oma semakin bertambah tua. Harus aku akui ia memang semakin gemar berbicara. Oma sangat sering menceritakan masa mudanya, mengenai kenangan-kenangan manisnya di masa lalu, keberhasilan yang ia dapatkan, serta menasihati banyak hal mengenai kehidupan. Tidak hanya itu, ingatan Oma mulai memudar. Ia sering mengulang apa yang ia bicarakan beberapa jam yang lalu. Mengenai hal yang satu ini, menurutku ia hanya perlu dimaklumi. Untuk apa kita kesal mendengar ucapannya yang ia ulang berkali-kali?

Semakin tua, gerak tubuh Oma semakin tidak cekatan. Langkah kakinya melamban. Ia tidak bisa berjalan dengan cepat. Seringkali kakak dan abangku berjalan di depan mendahului Oma jika kami bersama-sama pergi ke mall. Saat itu biasanya aku yang berjalan menemani Oma di belakang sambil mengajaknya membicarakan banyak hal.

Oma yang semakin tua, kadang terlihat mengacaukan banyak hal. Misalnya saja seperti kejadian 6 bulan yang lalu. Ia ingin menyimpan bajuku dan baju kakakku yang sudah di setrika ke dalam lemari. Namun seringkali ia kesulitan membedakan yang mana bajuku dan yang mana baju kakakku. Hal ini membuat kakakku gusar, dan berteriak-teriak mencari dimana bajunya. Tidak hanya itu, kakakku juga melarang Oma untuk menyimpan pakaiannya lagi. "biar si mbak saja yang menyimpan pakaianku."

Merasa bahwa perilaku Oma mulai mengganggu, Kedua kakakku melaporkan perilaku Oma kepada Mama. Mama pun berbicara kepada Oma agar ia tidak lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan logistik di rumah. "Mami kan sudah tua, istirahat

saja ya. Tidak perlu merapikan barang anak-anak. Mami santai-santai saja, jalan-jalan dan bersenang-senang.” Demikian ujaran Mamaku yang diikuti oleh anggukan patuh Oma.

Kini, setiap hari Oma sering duduk diam di bangku teras, kadang ia berkebud di halaman, kadang merenung. Tatapan matanya kosong. Saat aku tidak sedang sibuk aku akan menemaninya mengobrol, ia akan menceritakan banyak hal, kebanyakan adalah cerita-cerita yang sudah aku hafal di luar kepala. Walau begitu, aku tetap senang mendengar cerita Oma.

Pernah sekali waktu, ia bercerita mengenai kisah cintanya dengan Opa. Betapa baik, menyenangkan, serta hebatnya Opaku. Ketika bercerita, kadang aku melihat air mata Oma hampir menetes dari sudut mata, suaranya pun bergetar menahan kesedihan yang kian terasa.

Mungkin Omaku kesepian. Sebelum ia tinggal bersamaku di Bali, ia hanya tinggal berdua dengan Opa. Melewati pagi, siang, dan malam untuk merawat Opa. Memastikan Opaku makan makanan sehat, merapikan rumah mungil yang mereka tinggali bersama, menghabiskan senja berdua dengan dua cangkir teh dan biskuit rasa kelapa. Sayangnya hal itu berubah secara signifikan setelah Opa meninggal akibat kanker paru-paru yang dideritanya.

Ia pasti merasa kesepian. Aku berani bertaruh akan hal itu. Rasa sepi itu juga, mungkin, yang membuat Oma memilih untuk tinggal bersama keluargaku. Mungkin ia berharap rasa sepi itu sirna ketika bisa berinteraksi setiap hari dengan anak dan cucunya. Harapan yang aku tidak yakin, apakah terwujud atau tidak.

\*\*\*\*\*

Beberapa hari ini, keadaan kesehatan Oma terganggu. Ia tidak memiliki selera makan, di malam hari ia jarang terlelap. Kedua orang tuaku khawatir dibuatnya. Oma juga sudah jarang bercerita, ia lebih sering berdiam diri di teras rumah. Sebenarnya, aku sangat ingin menemani Oma. Tapi apa daya, saat ini aku kuliah di Jakarta. Kadang aku menelpon ke rumah untuk mengajak ngobrol Oma di telepon. Ia selalu mengatakan hal yang sama di akhir perbincangan. Kalimat yang senantiasa terngiang di sepanjang malam-malam yang kuhabiskan untuk mengerjakan tugas: “Baik-baik ya di Jakarta, di sana banyak orang jahat. Hiduplah yang lurus, belajar sungguh-sungguh. Oma akan mendoakan kamu setiap malam”

Aku di Jakarta, Omaku yang semakin tua berada jauh dari tatapan mata. Tidak ada satu pun yang bisa aku lakukan kecuali berdoa. Agar ia bahagia senantiasa, sepi itu memudar seiring pagi yang menjelang dan semangatnya tidak hilang walau sesaat.





“Kaum lansia sering dianggap orang-orang sebagai kaum yang tidak berguna karena mengalami kemunduran kondisi fisik mereka. Penilaian yang terjadi secara terus menerus itu secara tidak langsung membuat kaum lansia memiliki gambaran yang negatif mengenai diri mereka sendiri di masa tua. Mereka sudah merasa lemah, sebelum merasa lemah. Mereka merasa tidak berdaya ketika sebenarnya tubuh mereka masih sanggup berkarya. Dengan demikian, masyarakatlah yang seringkali menuntut lansia untuk memiliki anggapan bahwa mereka tidak lagi berdaya, dan masa tua adalah masa-masa yang penuh dengan ketidakberdayaan”

(Butler & Lewis, 1983)

# LANSlA

## DAN SERBA-SERBINYA

Lansia, seringkali mengalami perilaku yang “tidak adil” di dalam hidup mereka. Di dalam keadaan mereka yang mengalami kemunduran fungsi kognitif, emosi, dan fisiologis, mereka seakan-akan “tidak diberikan kesempatan” untuk membuktikan diri mereka. Bahwa mereka masih sanggup melakukan sesuatu, bahwa mereka masih sanggup berkarya, bahwa mereka masih memegang peran yang sangat besar di dalam hidup orang-orang di sekitarnya.

Seperti manusia di segala usia, lansia dan kita juga memiliki kebutuhan yang sama untuk dipercaya, dianggap berharga, diberikan kesempatan untuk membuktikan diri mereka. Memberikan label kepada mereka bahwa mereka sudah tua, sudah lemah, dan sudah tidak mampu mengerjakan apa-apa, akan memberikan dampak yang sangat besar pada diri mereka. Mereka akan mengira bahwa mereka memang lemah dan tidak berdaya sebelum tubuh mereka memang benar-benar lemah dan tidak berdaya. Adilkah jika kita mengecilkan peran mereka.

Lansia memang mengalami penuaan sel-sel di tubuh mereka. Regenerasi sel-sel pun akan melambat. Penglihatan, pendengaran, dan daya tangkap mereka akan informasi akan melemah. Namun selama mereka masih berjuang untuk bertahan, dan selama mereka percaya bahwa diri mereka sanggup melakukan sesuatu, ada baiknya kita membantu mereka bukan menghalangi mereka dengan mengatasnamakan kelemahan mereka.

Sesuai dengan usianya, lansia sudah mengalami proses hidup yang panjang. Mereka memiliki banyak pengalaman dan pembelajaran kehidupan. Pada umumnya, para lansia memiliki kebutuhan yang besar untuk menurunkan pengalaman-pengalaman serta pembelajaran hidup mereka kepada generasi yang lebih muda. Itulah mengapa kaum lansia senang bercerita tentang pengalaman-pengalaman masa lalu mereka.

Sebagai generasi muda, dalam menghadapi kaum lansia kita harus berperan lebih aktif untuk mengenal lebih dalam mengenai kaum lansia agar kita mengetahui kelemahan serta kelebihan kaum lansia. Dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan kaum lansia, kita bisa membantu mereka menghadapi kelemahan mereka, kita dapat membantu mereka berkarya lebih lama. Ketika mereka merasa bahwa diri mereka mampu berkarya lebih lama, mereka akan merasa berarti, dan dengan demikian mereka akan lebih bahagia.

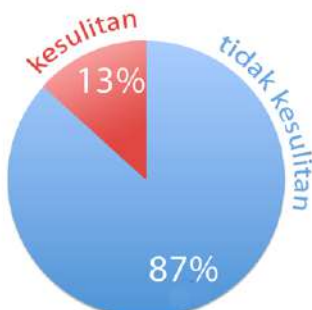
# KEADAAN LANSIA DI SEKITAR KITA

Sumber: Survei Penduduk BPS 2010



## Melihat

1 dari 6 lansia di sekitar kita mengalami kesulitan ini



## Mendengar

1 dari 8 lansia di sekitar kita mengalami kesulitan ini



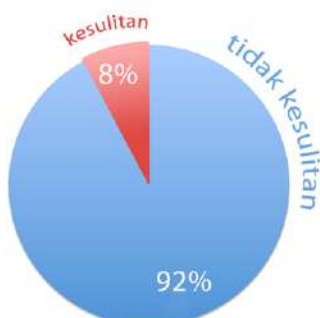
## Berjalan

1 dari 8 lansia di sekitar kita mengalami kesulitan ini



## Mengingat/ konsentrasi/ komunikasi

1 dari 8 lansia di sekitar kita mengalami kesulitan ini



## Mengurus diri sendiri

1 dari 13 lansia di sekitar kita mengalami kesulitan ini

“Kaum lansia memang mengalami kondisi fisik yang kian melemah. Perilaku mereka pun seringkali berbeda dengan perilakunya ketika masih muda. Menurut kamu, kenapa lansia di sekitar kita mengalami hal-hal tersebut?”



# KAMU TENTU PENASARAN BUKAN, APA SAJA HAL YANG MEMBUAT KONDISI LANSIA MENJADI LEMAH?

Berikut ini adalah informasi singkat mengenai penyebab lemahnya keadaan lansia!

Cocokkan penjelasan-penjelasan berdasarkan warnanya, kamu akan mendapatkan kaitan antara perilaku dan penyebab lemahnya kaum lansia.

Pernah dimintai tolong oleh nenek atau orang tuamu untuk membacakan tulisan di sebuah papan pengumuman? Atau diminta untuk mengulangi kata-kata yang kamu ucapkan karena mereka tidak mendengar dengan jelas apa yang kamu ucapkan? Apakah kamu kesal karena hal itu?

Orang tua, Nenek atau Kakek menanyakan kembali hal yang sebelumnya sudah mereka tanyakan, atau mereka sulit memahami penjelasan yang kamu katakan kepada mereka. Apakah kamu Bete?

Dulu waktu kamu kecil, nenek dan kakekmu berjalan di depanmu. Sekarang mereka sering tertinggal oleh langkah kakimu yang begitu cepat. Mereka tidak lagi cekatan, dan bergerak dengan lamban.


Kakek atau Nenek kalian menjadi pendiam, suasana hatinya sering tidak karuan. Kadang mereka ceria, kadang cemberut sepanjang hari. Kadang mereka menelpon dirimu untuk menanyakan kabar, kadang juga mereka mengomel kepadamu tanpa sebab yang jelas.

Kakek dan Nenek kalian mengidap penyakit yang cukup berat dan berbahaya.

Kakek atau nenek kalian terlihat tertekan akibat masalah ekonomi, atau bahkan mengeluh mengenai biaya hidup yang kian mahal?

**N**ah berdasarkan semua penjelasan di atas, pasti kalian dapat melihat apa saja hal-hal yang bisa kita persiapkan sejak muda untuk hari tua kita, bukan? Mulailah mempersiapkan hari tuamu sejak saat ini. Perencanaan yang matang, akan membuat hidup kalian lebih terjamin.

Nah, Kamu sudah mengetahui mengenai kondisi lansia di sekitar kita bukan? Dari infografik di halaman-halaman sebelumnya, bisa ditarik kesimpulan bahwa memang lansia mengalami banyak kemunduran fisik, tetapi masih banyak lansia yang masih sehat dan masih berdaya. Nah, sebagai anak muda, kira-kira apa saja ya hal-hal sederhana yang bisa kita lakukan untuk membantu lansia? Ayo buka halaman



Beberapa penyakit bisa diakibatkan oleh garis keturunan (misalnya diabetes), ada juga penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan instan serta makanan tidak sehat dalam jangka panjang (contohnya kanker), dan penyakit lainnya disebabkan oleh gaya hidup dan konsumsi zat-zat yang membahayakan tubuh (merokok, menggunakan narkoba, dll). Nah, sebagai generasi muda waspadalah mengenai hal itu. Beberapa penyakit di hari tua disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat sejak masih muda, ayo teliti lagi gaya hidupmu, makanlah hanya makanan yang sehat dan hindarilah zat-zat berbahaya demi hari tua yang lebih berkualitas.

Pada umumnya, orang-orang yang sudah tua di negara kita sudah tidak memiliki pekerjaan yang tetap menjelang usia tua. Hal itu membuat mereka tidak lagi memiliki penghasilan yang tetap. Hal tersebut tentu saja membuat kaum lansia stres. Namun hal itu juga dapat kita siasati sejak muda loh! Kalian bisa memulai investasi jangka panjang sejak kalian masih berada dalam usia produktif, misalnya mengasuransikan kesehatan kalian, atau bahkan membuka deposito di bank.

Menjelang usia yang meninggi, kaum Lansia akan mengalami penurunan fungsi organ. Misalnya, penglihatan yang semakin kabur, atau pendengaran yang tidak lagi tajam. Nah, kalau hal ini terjadi janganlah kalian menghina mereka. Mereka sangat membutuhkan bantuan kalian, jadi kalian jangan bosan membantu mereka ya!

Jangan-jangan hal itu terjadi karena mereka merasa kesepian loh! Ketika seseorang memasuki masa lansia, biasanya ia memiliki kebutuhan yang besar untuk ditemani. Nah, mereka mulai merasa kesepian karena anak dan cucu-cucu mereka semakin sibuk dengan kehidupan mereka masing-masing. Ayo temui mereka secara teratur, ajak mereka mengobrol tentang banyak hal. Mereka pasti akan merasa senang saat ada teman untuk berbagi, dan ketika mereka merasa senang mereka akan semakin sehat. Pepatah pernah mengatakan bahwa "hati yang gembira adalah obat" setuju?

Ketika seseorang semakin tua, biasanya mereka mengalami penurunan kemampuan dalam memahami informasi. Hal itu membuat mereka bertanya berkali-kali saat kamu memberikan penjelasan. Mereka juga semakin sulit mengingat, dan gerakan mereka tidak lagi cekatan. Hal ini terjadi secara alami, tetapi juga didukung oleh tidak dilatihnya kemampuan kognisi dan gerak mereka. Ketajaman ingatan kaum lansia sebenarnya dapat dipertahankan lebih lama asalkan mereka tetap melakukan beragam kegiatan seperti menulis, membaca, berolahraga, dll. Nah sebagai generasi muda yang peduli, ayo dukung mereka untuk terus berlatih dan berolahraga secara teratur!



# APA SAJA YANG BISA KITA LAKUKAN DI DALAM KEGIATAN SEHARI-HARI UNTUK MEMBANTU LANSIA?

Ingin membantu sosok lansia di sekitarmu? Caranya sangat mudah, ikuti langkah 4M berikut ini:

## Mendengarkan

Kaum Lansia memiliki kebutuhan yang sangat besar untuk bercerita dan didengarkan. Di sisi lain, sebagai anak muda, kita seringkali enggan menyisihkan waktu kita untuk mendengarkan mereka karena kesibukan sehari-hari. Tahukah kalian bahwa ketika kita kecil, mereka tidak pernah lelah untuk mendengarkan ocehan kita? mari memberikan mereka ruang untuk bercerita, mari mendengarkan cerita-cerita yang ingin mereka berikan.

## Memperhatikan Kebutuhan Mereka

Siapa sih yang tidak senang diperhatikan? Kalau kita saja senang ketika kebutuhan kita diperhatikan oleh orang lain, apalagi lansia yang di masa tua seringkali dirundung kesepian karena anak-anaknya sudah menikah dan membangun keluarga masing-masing? Berikan perhatian kecil kepada mereka, mungkin bentuknya adalah memberikan waktu untuk mengobrol bersama mereka, membawakan mereka makanan, dll. Hal itu akan membuat mereka merasa tidak dilupakan, dan tentunya merasa senang.

## Memberikan Dukungan/Semangat

Seperti yang kita tahu, kaum lansia akan mulai mengalami beberapa penyakit. Mereka membutuhkan dukungan dari orang-orang sekitar mereka untuk terus bertahan melawan rasa sakit. Kata-kata penuh semangat, ajakan untuk bersenang-senang, serta penghiburan dari kalian akan sangat membantu mereka untuk bertahan.

## Membantu Pekerjaan Mereka

Saat memasuki masa lansia, ada kalanya koordinasi tubuh seseorang tidak berfungsi dengan baik. Perhitungan mereka sering meleset, penglihatan mereka terganggu, kesulitan mendengar, dll. Nah mereka membutuhkan bantuan kalian untuk menjalani kehidupan mereka sehari-hari, baik dengan membacakan tulisan yang terlalu kecil, mengulang kalimat yang tidak mereka dengar, dll.

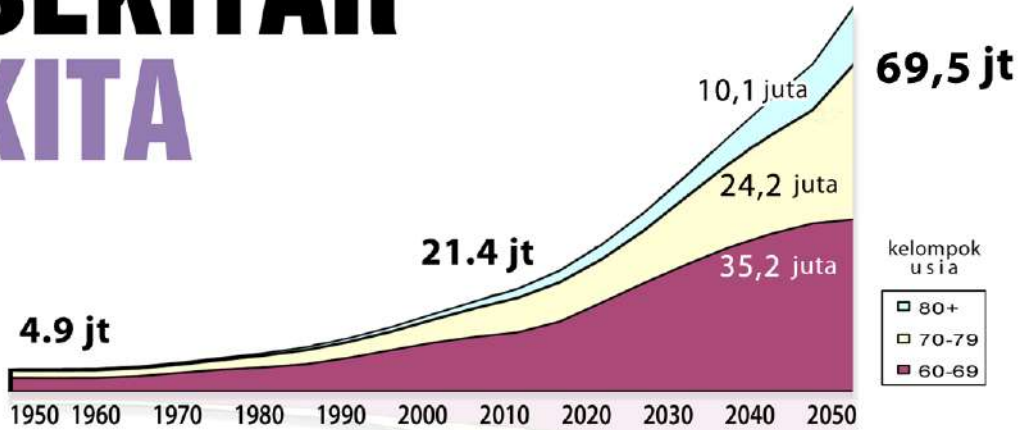


## **TAHUKAH KALIAN BAHWA NEGERI KITA MUNGKIN SAJA MENGHADAPI MASALAH YANG BESAR DI TAHUN 2050?**

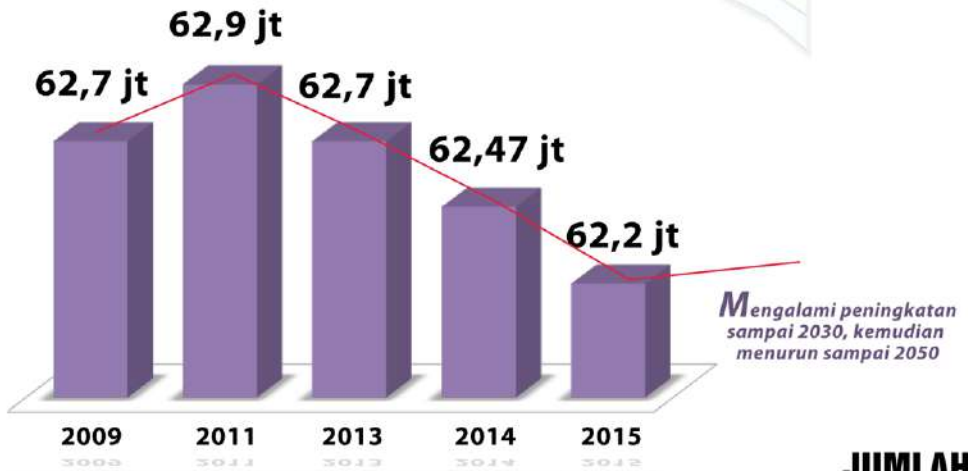
"Dalam laporan yang bertajuk *Aging in the 21st Century: A Celebration and a Challenge*, disebutkan bahwa 1 dari 9 orang di seluruh dunia berusia lebih dari 60 tahun. Populasi lansia diperkirakan membengkak menjadi 200 juta dalam satu dekade mendatang melampaui satu miliar dan mencapai dua miliar di tahun 2050."

(Kompas.com, 2012)

# LANSIA DI SEKITAR KITA



## JUMLAH LANSIA DARI TAHUN KE TAHUN



## JUMLAH KAUM MUDA & PRODUKTIF

*Jumlah penduduk usia tua (lansia) akan memegang proporsi lebih besar dibandingkan jumlah penduduk usia produktif di tahun 2050.*



**A**pa yang akan terjadi apabila jumlah Lansia di Indonesia yang dikenal begitu lemah meledak, sedangkan jumlah usia produktif berkurang?

# Konsekuensi Ledakan Penduduk Usia Lanjut:

- 1** Tingginya angka konsumsi dan rendahnya angka produksi barang atau jasa. Hal ini sangat bisa terjadi karena orang-orang yang sudah tua biasanya tidak lagi bekerja di bidang produksi, justru sebaliknya, mereka akan menjadi pengonsumsi. Contoh: mungkin saja di tahun 2050, orang-orang akan banyak yang membutuhkan pakaian, sedangkan jumlah industri konveksi hanya sedikit. Hal itu terjadi karena kebutuhan akan pakaian tetap banyak, sementara orang-orang yang berada di usia produktif dan berprofesi sebagai pegawai konveksi bertambah sedikit.
- 2** Kelangkaan sumber energi dan sumber daya. Semakin banyak orang yang tinggal di suatu tempat, maka akan semakin besar kebutuhan akan sumber daya, salah satunya adalah pangan. Bisakah kalian bayangkan kelangkaan bahan pangan yang mungkin terjadi?. Contoh: biasanya seorang petani bekerja hingga usia 60 tahun, nah ketika ia sudah berusia 70 atau 80 tahun, ia tidak akan kuat untuk kembali bertani. Bayangkan ada ledakan orang yang sudah tidak kuat bertani, sedangkan usia orang-orang yang kuat bertani berkurang. Maka jumlah kebutuhan akan beras akan tetap tinggi sementara, persediaannya akan lebih sedikit. Dengan demikian, kita terancam untuk mengimport beras.
- 3** Kebutuhan yang tinggi akan fasilitas kesehatan lansia. Kebutuhan lansia yang paling besar adalah kebutuhan akan fasilitas kesehatan, sehingga akan semakin banyak saja kebutuhan akan dokter-dokter ahli, perawat, alat-alat kesehatan, dll. Siapkah kita memenuhi kebutuhan akan hal ini?





Sadarkah kalian bahwa di tahun 2050, kalian akan memasuki masa lansia kalian? Sadarkah kalian bahwa ketika kalian akan memasuki masa lansia, ada jutaan orang Indonesia juga yang akan memasuki masa lansia?

Sadarkah kalian bahwa ketika kalian memasuki masa lansia, jumlah lansia akan jauh lebih banyak daripada jumlah anak muda?

Jika jawaban kalian untuk semua pertanyaan di atas adalah "ya", maka kalian harus mempersiapkan masa tua kalian sejak hari ini.

ingin tahu tipsnya? ayo buka halaman selanjutnya!



# MEMPERSIAPKAN HARI TUA

Ayo, kita mulai mempersiapkan hari tua kita! berikut ini adalah tips hal-hal apa saja yang perlu kalian persiapkan

- 1** Menjaga gaya hidup. Makanlah hanya makanan yang sehat, jangan makan makanan instan, dan berbahan pengawet. Usahakan waktu yang cukup untuk istirahat secara teratur, dan rutinlah berolahraga.
- 2** Menghindari perilaku beresiko. Hal ini dapat dilakukan dengan tidak mencoba merokok maupun menggunakan narkoba atau zat adiktif lainnya.
- 3** Menabung dan membiasakan diri untuk berinvestasi sejak muda. Ketika kita sudah tua, mungkin saja kita tidak lagi memiliki pendapatan tetap setiap bulan. Itulah sebabnya kita harus rajin menabung dan berinvestasi sejak muda sehingga di hari tua kalian bisa menuai keuntungan dan tidak perlu terlilit masalah ekonomi.
- 4** Milikilah rencana hidup yang jelas. Rencanakan langkah-langkah hidupmu, dimulai dari jenjang pendidikan yang ingin ditempuh, jenjang karir, bahkan jumlah anak. Dengan rencana yang matang hidupmu akan jauh lebih berkualitas.
- 5** Tahukah kalian bahwa kegiatan membaca dan menulis dapat mengasah ketajaman kerja otak kalian? Nah dengan demikian ayo biasakan membaca dan menulis. Selain mendapatkan ilmu baru, dengan membaca serta menulis kalian dapat melatih kerja otak sehingga tidak mudah pikun.

hidup sehat & mengembangkan diri  
untuk hari tua





# RIANG DAN OMA

Ia masih muda. Semua orang masih dapat menangkap semu rona pada pipinya. Rambut ikalnya ia jepit ringkas, memudahkan langkahnya yang ringan menyusuri jalan. Seminggu tiga kali ia akan datang ke tempat ini, tempat dimana aku bekerja selama tiga tahun terakhir.

Namanya Riang, dan setiap hari ia memang selalu terlihat riang gembira. Ia berjalan dengan langkahnya yang riang, langkah khas yang sanggup menggoyang ikal rambut coklatnya. Pagi ini ia membawa sepuluh tangkai bunga mawar merah beserta kartu ucapan.

"Selamat pagi, Mbak Ayu" spanya pada diriku yang sedang memangkas rumput di halaman kamar yang Riang tuju.

"Pagi Dik Riang, Wah bunga yang kamu bawa cantik sekali!" ujarku sambil tersenyum.

"Iya dong, bunga cantik untuk Oma yang cantik!" seru Riang sambil berjalan menuju kursi goyang Omana.

Oma dari Riang memang tinggal di panti jompo ini sejak 2 tahun yang lalu, dan sejak 2 tahun yang lalu pula Riang tidak pernah absen untuk menghabiskan tiga hari dalam seminggu mengunjungi Omana.

"Halo Oma, happy valentine!" ujar Riang sambil memberikan 10 tangkai bunga mawar yang sudah ia rangkai ke tangan keriput Omana.

"Oalah Nak, cantik sekali bungamu ini".

"Bunga ini khusus aku pesan untuk Oma, soalnya kecantikan Oma sama dengan kecantikan bunga ini".

"Ah, dasar gombal kamu", tukas Oma sambil berpura-pura memasang wajah kesal.

Begitulah pemandangan yang secara rutin kulihat di kamar nomor 30, kamar dari Oma Riang. Gadis muda itu begitu sayang kepada Omana, bahkan tidak jarang aku melihat Riang membacakan buku hingga Omana tertidur pulas. Kalau sudah demikian, biasanya

Riang akan menyelimuti tubuh Omanyanya dan berjalan-jalan di taman, kadang ia juga datang ke kantorku sekadar menghabiskan waktu menunggu Omanyanya bangun kembali dari tidur.

\*\*\*\*\*

"Riang, Mbak boleh bertanya sesuatu?" kataku di suatu siang ketika Riang sedang duduk membaca majalah di kantorku. Saat itu ia sedang menunggu Omanyanya bangun tidur siang.

"Apa, Mbak? Kok sepertinya serius sekali?"

"Apa yang membuatmu begitu setia untuk menjumpai nenekmu, Riang?" Riang diam sejenak. Sejenak yang terasa begitu lama di dalam hidupku. Raut wajahnya meredup, menyisakan perasaan tidak nyaman di antara diriku dan dirinya.

"Hmm.. begini, Mbak" bisik Riang memulai kalimatnya. "Sebenarnya, Oma di kamar nomor 30 itu bukan Oma kandungku.." Aku terdiam, mencoba mencerna setiap kata demi kata yang baru saja Riang ucapkan.

"Oma Fani itu adalah tetanggaku. Dulu ketika aku kecil, aku sering bermain di rumahnya. Ia hidup sebatang kara, Mbak. Ia memilih untuk tidak menikah." Jawab Riang masih dengan suara yang sendu.

"Ketika aku kecil, Mama dan Papa sering menitipkan aku di rumah Oma Fani. Oma akan menjagaku selama Mama dan Papa pergi bekerja. Di situlah awal kedekatanku dengan Oma."

"Oh, begitu? Lalu dimana keluarga Oma Fani yang sebenarnya?" tanyaku penuh rasa penasaran.

"Oma Fani itu anak tunggal, Mbak. Ibu dan Ayahnya yang tinggal di Semarang sudah meninggal. Dulu, Oma berprofesi sebagai perangkai bunga. Rumahnya dipenuhi dengan rangkaian bunga yang begitu indah, itulah alasannya aku selalu senang saat Mama dan Papa menitipkanku di rumahnya."

"Oh, jadi itu penyebab kamu menjadi dekat dengan Oma Fani?"

"Iya, Mbak. Oma Fani itu sangat berjasa dalam membesarkan aku. Setiap akan tidur siang, Oma Fani selalu membacakanku buku cerita. Hal itulah yang kemudian menumbuhkan minat membaca dan menulisku hingga aku dewasa. Kalau dipikir-pikir lebih jauh, Oma juga yang akhirnya membuat aku menjadi penulis seperti saat ini."

"Oh..." aku kehabisan kata-kata, menunggu cerita lebih jauh dari Riang.

"2 tahun yang lalu, Oma terserang stroke. Tubuhnya, seperti yang Mbak bisa lihat sekarang, sudah lumpuh. Dampak dari stroke yang ia alami, salah satunya adalah ingatan masa lalunya yang melemah. Nah, itulah alasan mengapa setiap aku datang ke tempat ini aku selalu membacakannya cerita. Sebenarnya, cerita-cerita yang aku bacakan itu adalah cerita-cerita klasik yang dulu Oma Fani ceritakan kepadaku di masa kecil."

"Oh, ya? Kamu begitu sayang ya sama Oma".

Pertanyaanku tidak dijawab oleh Riang, ia hanya tersenyum sembari memohon diri untuk melihat keadaan Omanyanya di kamar bernomor 30.

\*\*\*\*\*

Hari demi hari berganti, Riang tetap mengunjungi Oma kesayangannya seminggu tiga kali. Tidak jarang, aku melihat Riang membawa buku tulis berukuran besar dan sebuah pensil. Tampaknya, Riang ingin mengajari Oma untuk menulis. Keadaan Oma kian membaik, paling tidak itulah hasil laporan kesehatan yang dituliskan dokter setiap minggunya. Melihat perkembangan positif dari kesehatan Oma, hatiku juga ikut senang

2 tahun yang lalu Oma masuk ke rumah jompo ini dengan keadaan lumpuh dan sangat lemas, tapi berkat Riang, semakin hari Oma Fani semakin terlihat sehat.

Pagi itu aku melihat Riang mendorong kursi roda Oma Fani menuju halaman rumah jompo. Oma terlihat sangat cantik dengan balutan baju hangat berwarna merah marun. Baju hangat yang kelak aku ketahui adalah baju kesayangan Oma yang dibuat oleh tangan Riang sendiri. Dari kejauhan, aku melihat Oma berbicara kepada Riang, sedangkan Riang asyik dengan laptop di hadapannya. Kadang Oma melemparkan tatapan jauh menuju hamparan bunga lili yang tertata rapi di hadapannya, kadang juga ia melemparkan pandangan matanya menuju langit yang kala itu berwarna cerah.

Kegiatan berjalan-jalan Riang dan Omany semakin sering terjadi. Mereka sering menghabiskan waktu hingga tiga jam di taman rumah jompo. Setiap kali, aku melihat Riang asyik dengan laptopnya sementara Oma Fani berbicara sendiri sambil memandang jauh ke arah taman. Setiap kali habis berjalan-jalan, Riang akan membacakan buku cerita untuk Oma, dan Oma akan dengan setia mendengarkan cerita tersebut hingga tertidur pulas.

Kegiatan itu terjadi berkali-kali, bahkan ratusan kali. Hingga akhirnya aku menyadari bahwa sudah satu bulan ini Riang tidak pernah menampakkan diri di kamar bernomor 30 ini.

\*\*\*\*\*

Hari itu, hari Selasa di tahun 2013. Sebuah hari yang sesungguhnya sangat cerah. Matahari bersinar lembut, angin semilir bertiup ramah. Sungguh hari yang bagiku terasa begitu sempurna. Tapi di hari itu juga, Oma Fani pergi menghadap Sang Pencipta. Meninggalkan Riang yang mungkin kehadirannya begitu dirindukan.

Mengurus kematian Oma Fani ternyata hal yang mudah. Tidak ada keluarga yang ditunggu, tidak ada kerabat yang dinanti untuk tiba dan melihat jasadnya sebelum dikebumikan. Satu-satunya yang membuat aku dan beberapa perawat Oma menunggu selama 2 jam adalah kabar bahwa pesawat Riang sudah mendarat di Indonesia. Salah seorang perawat di rumah jompo ini ternyata mengetahui bahwa Riang sedang berada di Singapura, sehingga ketika Oma Fani meninggal, ia segera menghubungi Riang.

Langkah kaki Riang masih sama ringannya dengan langkah-langkah yang menghantarkannya kepada Oma tiga kali dalam seminggu di rumah jompo. Senyum di wajahnya masih begitu manis dipandang, walau kesedihan tidak bisa lagi disembunyikan. Riang memandang jasad Oma di dalam peti. Tersenyum, dan meletakkan sebuah buku di sisi dalam sebelah kiri peti tersebut. Buku berwarna merah marun, warna yang ternyata menjadi warna kesukaan Oma.

Aku menebak bahwa Riang pasti menyesal tidak datang menemani Oma di sisa-sisa harinya. Ternyata tebakanku salah. Riang tidak sama sekali menyesal. Hal itu begitu jelas ketika ia menyampaikan ucapan perpisahan di upacara kematian Oma Fani. Upacara kecil yang hanya dihadiri oleh tetangga Oma serta keluarga inti Riang.

"Hari ini ia sudah pergi. Pergi ke negeri dimana bidadari mandi dengan air susu, pergi ke dunia dimana cinta kasih tidak perlu mengenal syarat. Pergi dengan meninggalkan kisah untuk diturunkan kepada siapapun yang masih akan melanjutkan hidup di bumi.

Beberapa orang di tempat ini mungkin mengira bahwa saya akan begitu menyesal karena tidak berada di sisi Oma di hari-hari akhirnya. Tapi di dalam pidato ini, saya

ingin menegaskan bahwa hal itu sungguh tidak benar adanya. Saya bahagia, karena saya tahu saya sudah melakukan apa yang terbaik untuk Oma.

Kepergian saya selama satu bulan ini ke Singapura bukan untuk bekerja. Bukan pula untuk berlibur, seperti yang orang lain lakukan dengan kehidupannya. Kepergian saya ke Singapura adalah untuk menerbitkan buku Oma. Sebuah memoar yang ia kisahkan di hari tuanya.

2 tahun yang lalu Oma masuk rumah jompo ini dengan keadaan yang tidak berdaya. Ia lemah dan tidak lagi memiliki semangat untuk hidup. Saya pun sempat kehilangan semangat saat melihat kondisi Oma yang demikian, tapi saya tidak menyerah. Sama seperti Oma yang tidak pernah menyerah mengajarkan saya membaca dan menulis, maka saya juga tidak mau menyerah membuat Oma bertahan lebih lama dengan memfasilitasi hobinya sejak kecil: menulis cerita.

Sejak kecil saya dirawat oleh Oma. Saya mengenal Oma dengan sangat baik. Selain seorang penata bunga, ia juga adalah seorang penulis dan pencerita yang luar biasa. Itulah mengapa saya mendorong Oma untuk kembali menulis di masa tuanya. Saya tahu bahwa Oma merasa tersiksa ketika dipandang lemah dan dikasihani oleh orang di sekitarnya. Itulah mengapa saya mencoba untuk membacakan kembali cerita-cerita yang ditulis oleh Oma di masa mudanya. Saya ingin Oma kembali bersemangat untuk menulis. Apakah saya berhasil? Ya. Oma kembali semangat menulis, ia kemudian meminta saya menjadi juru tulisnya. Menuliskan kembali cerita yang ia ucapkan di setiap waktu yang kami habiskan di taman. Ketika ia selesai bercerita, ia meminta saya untuk menerbitkannya sebagai sebuah buku di sebuah perusahaan penerbit milik teman masa mudanya di Singapura.

Itulah alasan saya pergi selama satu bulan. Itulah alasan saya menghilang dari kamar nomor 30 yang seminggu tiga kali saya kunjungi. Dan hari ini saya sangat gembira, Anda tahu kenapa? Karena saya pulang membawa buku yang Oma inginkan. Karya yang Oma tulis sendiri di masa-masa sakitnya. Sebuah prestasi Oma yang seharusnya membuka mata kita bahwa walaupun kaum lansia lemah, selama mereka diberi kesempatan, mereka masih bisa berkarya."

Riang mengakhiri pidato perpisahannya. Tepuk tangan memenuhi ruang duka. Semua orang yang berdiri di sana belajar sebuah hal yang begitu berharga dari Oma, bahwa tua tidak berarti sia-sia.

Aku sangat kagum dengan hubungan Riang dan Oma, representasi generasi muda dan lansia yang saling mendukung. Kamu juga termasuk generasi muda, apa yang dapat kamu pelajari dari kisah ini?

1001  
KISAH DARI  
NEGERI IMPIAN

Oma Fani

1001  
KISAH DARI  
NEGERI IMPIAN

Oma Fani



“Berbaik hatilah, karena setiap orang yang engkau temui sedang berjuang di dalam peperangan hidup yang lebih sulit”

(Plato)

"Semua orang berpikir untuk mengubah dunia.. Tapi tak satupun berpikir untuk merubah dirinya sendiri.."

(Leo Tolstoy)

Maukah kamu berubah menjadi..

**LEBIH PEDULI KEPADA ORANG  
LANSIA DI SEKITARMU?**

**LEBIH PEDULI TERHADAP  
HARI TUAMU?**



Di luar sana, ada orang-orang atau pihak-membuat program atau lembaga untuk membantu mereka masing-masing.

Berikut ini beberapa di antaranya!

### Amerika Serikat (USA)

#### Program of All-inclusive Care for the Elderly (PACE)

Program ini memberikan perawatan kesehatan pada lansia. Perawatan kesehatan yang dilakukan diantaranya: pemeriksaan medis, perawatan, pelayanan sosial, dll.

(sumber: [http://en.wikipedia.org/wiki/Program\\_of\\_AllInclusive\\_Care\\_for\\_the\\_Elderly](http://en.wikipedia.org/wiki/Program_of_AllInclusive_Care_for_the_Elderly))

### Brazil

#### Christian Foundation for Children and Aging

Program yang menyediakan pelayanan sosial serta perawatan kesehatan bagi lansia dan anak yang berada di bawah garis kemiskinan.

(sumber: <http://www.cfcausa.org/OurWork/Brazil.aspx>)



pihak yang peduli terhadap lansia. Mereka menangani kesejahteraan lansia di negara

## China

### Hetong Association

Memberikan pelayanan dalam berbagai aspek untuk lansia. Lembaga ini juga melakukan riset dan menerbitkan riset yang mengenai kehidupan lansia.

(sumber: <http://www.hetong.org.cn>)

## Singapura

### Singapore Programme for Integrated Care for the Elderly (SPICE)

SPICE memberikan layanan komprehensif untuk kesehatan lansia yang berupa perawatan medis maupun pemenuhan kebutuhan lansia untuk bersenang-senang

(sumber: <http://www.aic.sg/page.aspx?id=782>)

**Nah, Sebagai anak muda Indonesia..  
Apa saja yang sudah kamu lakukan  
untuk membantu kaum lansia?**

# KITA DAN LANSIA: SEBUAH BENANG MERAH

**D**i tahun 2020 hingga tahun 2050, Indonesia dan negara lainnya mengalami sebuah isu yang sangat penting, yaitu ledakan penduduk usia lanjut. Bisakah kamu membayangkan apa yang akan terjadi jika jumlah lansia di Indonesia lebih besar dibandingkan usia manusia produktif?. Tingkat konsumsi akan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat produksi, kebutuhan akan fasilitas kesehatan akan semakin tinggi, orang-orang dengan usia produktif akan memilih untuk tinggal di kota dan meninggalkan orang-orang tua mereka di wilayah pedalaman. Hal tersebut dapat menimbulkan bencana yang lebih besar; kemiskinan, ketertinggalan sebuah daerah dll.

***Lalu sebagai generasi muda, hal apa yang bisa kita lakukan untuk mempersiapkan diri menghadapi isu ledakan penduduk usia tua tersebut?***

Banyak hal yang bisa kita lakukan sejak saat ini. **Pertama**, belajarlah untuk memahami kehidupan kaum lansia. Bergabunglah dengan mereka, bantu kelemahan mereka, beri mereka kesempatan untuk berkarya. Jika lebih banyak kaum lansia mampu membuktikan keberdayaan mereka lambat laun stereotipe bahwa kaum lansia adalah kaum yang tidak berdaya akan musnah. Kaum lansia kita akan bertumbuh semakin kuat. Hal ini dapat mengubah paradigma masyarakat, bahkan akan mengubah paradigma seluruh warga negara Indonesia mengenai lansia.

**Kedua**, sebagai generasi muda yang nantinya akan menjadi tua, kita harus mempersiapkan diri menghadapi hari tua kita. Lakukan perencanaan yang matang mengenai usia pernikahan, keuangan, serta investasi di masa depan. Lansia yang miskin adalah salah satu isu yang cukup marak saat ini. Persiapkan hari tuamu dengan keuangan yang memadai, sehingga di hari tua kamu tidak perlu lagi dipusingkan mengenai masalah ekonomi.

**Ketiga**, setiap orang diberikan kemampuan untuk menciptakan sesuatu di dalam hidupnya. Tidak terkecuali kaum lansia maupun kamu muda. Hal itu kemudian menimbulkan pertanyaan “jika setiap manusia mampu terus berkarya seumur hidupnya, maka kapan seseorang dinyatakan tidak mampu lagi menghasilkan karya?” Saya rasa, setiap orang dengan bantuan lingkungan sekitarnya selalu bisa menghasilkan karya, hanya satu hal yang dapat mencegah seseorang untuk berkarya: kematian.

## LEMBAR AKTIVITAS

**A**jaklah teman-temanmu yang sudah membaca buku ini untuk berkumpul dan menyelesaikan tugas-tugas yang kami sediakan, jangan lupa melibatkan guru atau mentormu yang memahami isu kependudukan!

1. Buatlah sebuah tulisan singkat yang bercerita tentang "Hari Tua yang Kamu Bayangkan". Eksplorasi mimpi-mimpimu mengenai hari tua yang ingin kamu jalani. Setelah selesai, kamu dapat saling menceritakan tentang hari tuamu kepada teman-teman satu kelompok.
2. Berapa usiamu saat ini? Kira-kira apa yang akan kamu lakukan untuk mencapai hari tua yang kamu impikan itu? buatlah rencana mengenai hal-hal apa saja yang akan kamu lakukan untuk menggapai impianmu di masa tua.
3. Lihatlah lingkungan tempat tinggalmu, bagaimanakeadaan lansia di daerahmu?
4. Kira-kira apa yang bisa kamu dan teman-temanmu lakukan untuk membuat para lansia di sekitarmu lebih berdaya?

# CATATAN

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is completely blank, with no text or markings.

LANSIA, SIAPA BILANG SIA-SIA!  
2013

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia oleh  
DIREKTORAT KERJASAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN BKKBN

Penanggung Jawab : Eddy Hasmi

Penulis : Anggita Hotna Panjaitan  
Laurike Moeliono

Editor dan Tata Letak : Anggita Hotna Panjaitan

Penyelarasan Akhir : Anggita Hotna Panjaitan  
Laurike Moeliono  
Eddy Hasmi

Desain Sampul dan Grafis : Leo Agung Manggala Y

Cetakan Pertama 2013





