

PENUAAN YANG SUKSES

Wikan Ardiningrum
Konsultan Psikiatri Geriatri RSJ Grhasia

Menua merupakan suatu proses penurunan atau kemunduran berdasar urutan waktu yang terjadi pada sebagian besar makhluk hidup. Saat seseorang menua dapat terjadi kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit dan kondisi lingkungan yang buruk, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan fisiologis. Penuaan yang sukses adalah ketika seorang lansia masih mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan dirinya untuk tetap mandiri dan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercapai rasa sejahtera.

Ada 3 hal yang berkontribusi dalam mewujudkan penuaan yang sukses yaitu sehat, aktif dan produktif. Sehat berarti terhindar dari penyakit dan disabilitas, jikapun sakit, maka kondisi sakitnya dapat terkontrol dengan baik. Aktif berarti mempunyai kondisi fisik dan kemampuan kognitif atau berpikir yang optimal. Produktif berarti terlibat aktif dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi dengan orang lain atau melakukan kegiatan yang bermakna.

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan, baik sehat fisik maupun sehat jiwa antara lain, yaitu: diet bergizi dan seimbang; olah raga teratur; istirahat cukup; mempersiapkan diri terhadap perubahan yang terjadi saat menua; tetap terhubung dengan orang lain; melakukan sesuatu yang disukai; rileks dan menyediakan waktu untuk diri sendiri; jika ada permasalahan tidak sungkan untuk meminta pertolongan; serta minum obat yang teratur jika menderita suatu penyakit.

Fungsi kognitif dapat dijaga dengan melakukan aktivitas yang disenangi atau melakukan hal-hal baru yang diminati. Hal-hal yang dapat dilakukan antara lain, yaitu: main catur; teka-teki silang; bermain kartu; bertemu teman; menjadi sukarelawan; menyanyi atau memainkan alat musik; menonton TV; membaca, nonton teater atau konser, pergi ke museum atau pameran; mengikuti kursus; menghadiri ibadah keagamaan; permainan komputer; dan sebagainya.

Aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan 3-5x seminggu dengan diselingi istirahat 1 hari dapat menjaga kebugaran fisik seseorang. Aktivitas yang bisa dilakukan antara lain, yaitu: aerobik, latihan kekuatan dan latihan keseimbangan. Aktivitas dapat dilakukan secara bertahap dan ditingkatkan sesuai toleransi masing-masing.

Terhubung dengan orang lain membuat seseorang terhindar dari rasa kesepian, baik kesepian secara emosional atau kesepian secara sosial. Terhindar dari kesepian dapat menjaga fungsi kognitif dan membuat seseorang memiliki kegiatan yang dapat dilakukan bersama orang lain. Perasaan bermakna, berharga karena masih dapat melakukan kegiatan yang produktif dan berguna bagi diri sendiri maupun orang lain dapat meningkatkan rasa sejahtera pada lansia.

Menua adalah suatu keniscayaan, akan tetapi menua yang sukses adalah suatu pilihan. Persiapkan sejak dini masa tua kita, supaya kita sejahtera di masa tua nanti.