



Lansia SMART, Pasti Bisa!



Hal. 4-9

**Peran Lansia
dalam Percepatan
Penurunan Stunting**

Kepala BKKBN



Hal. 24-28

**Membangun
Kesehatan Mental
Pada Lansia**

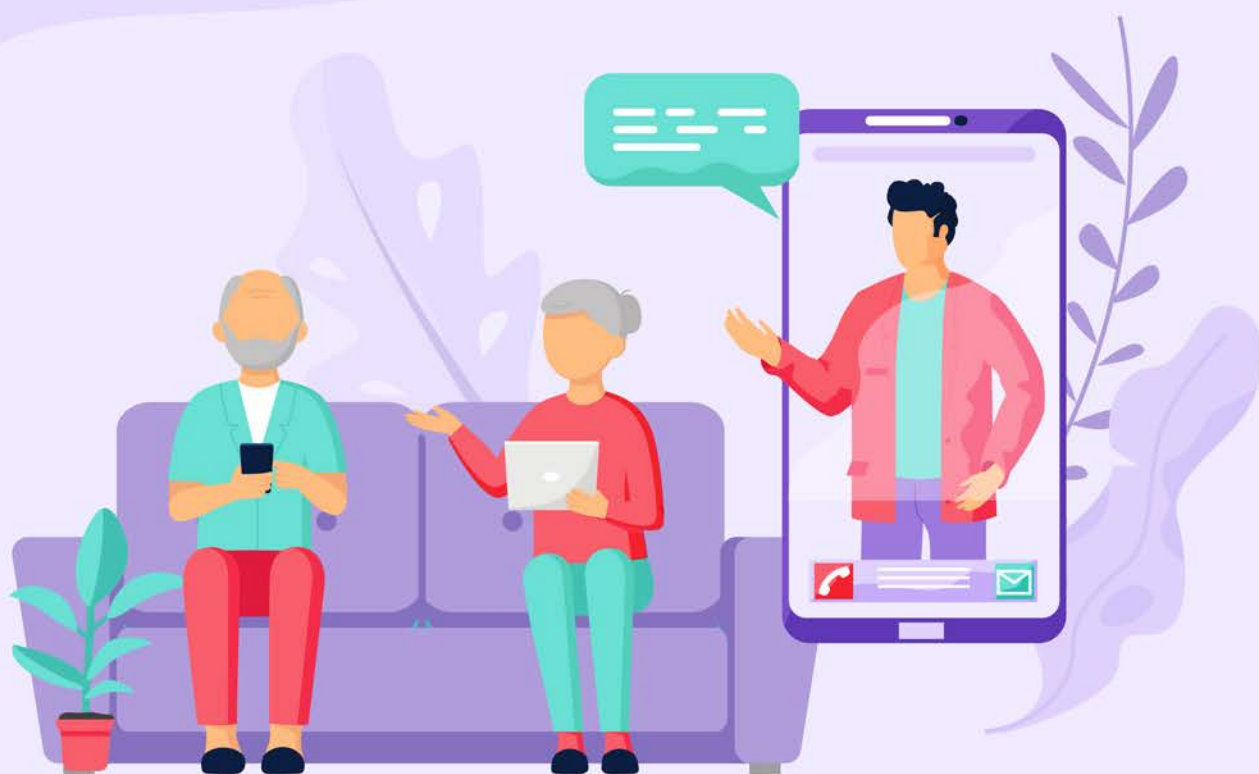
Bunda Romi (Psikolog)



Hal. 34-51

**Cerminan Semangat
Sinergi Lembaga
di DIY**

Sekolah Lansia



**Lansia SMART,
Pasti Bisa!**



Best Practice Keluarga Lansia dan Lansia 2022

Lansia SMART, Pasti Bisa!

Publisher: Dithanlan BKKBN ©2022

PENYUSUN

Pelindung Dr. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG (K)(Kepala BKKBN)

Pengarah Nopian Andusti, SE, MT (Deputi Bidang KSPK)

Penanggungjawab Erisman, S.Si., M.Si. (Direktur Dithanlan)

Penyusun dan Editor Sistha Atisomya, S.Psi., M.Si., Ema Florenta Sinuhaji, S.Gz., MHAPL

Pelaksana Teknis Hemiliana Dwi Putri, S.Psi., Psi., Rany Widashanti, S.Sos., M.Si., Luthfiah, SKM, Salma Annisa Rahmadewi, SKM

Pendukung dr. Elsa Pongtuluran, M.Kes., Hartatik Sulistyoningih, S.Kom., M.Eng., Tim Dithanlan

Reporter dan Editor Joko Widodo,

Desain Grafis Setiawan Siswanto,

Fotografi Okta Ristiwan

BKKBN

Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan

Jl. Permata No.1 Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur 13650

PO. BOX : 296 JKT 13013

T : (+62-21) 8098018,
8009029-45-53-69-77-85

F : (+62-21) 8008554

W : bkkbn.go.id

4

RUANG KERJA

Peran Lansia dalam Percepatan Penurunan *Stunting*

► Oleh: **DR. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG(K)** – Kepala BKKBN

10

Peran Keluarga Dalam Pendampingan Lansia

► Oleh: **Nopian Andusti, SE, MT** (Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga BKKBN)

14

Lewat Golantang, Membantu Melek Digital Para Lansia

► Wawancara khusus dengan **Bapak Erisman**, Direktur DITHANLAN BKKBN

18

TOKOH INSPIRATIF

Ibu Kembar Rossy dan Rian Mencerdaskan Kaum Marjinal

► Oleh Ibu Kembar **Sri Rosyati (Rossy)** dan **Sri Irianingsih (Rian)**

24

Membangun Kesehatan Mental Pada Lansia

► **Dr.Rose Mini A.P.,M.Psi.** (Psikolog)

29

INOVASI

Aplikasi Golantang Meraih Top 99 Inovasi Pelayanan Publik 2021

34

Studi Nasional Tentang Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kelompok Lansia dan Disabilitas





► dr. Benny H. Tumbelaka, Sp.OT, MH.Kes, Sp.KP, MARS

46

RUANG PUBLIK

Kapan Sekolah Lagi?

50

**Cerminan Semangat Sinergi
Lembaga di DIY**

58

**Yayasan Indonesia Ramah
Lansia (IRL)**

64

EVENT

**Hari Lanjut Usia
Lanjut Usia Mandiri,
Sejahtera, dan Bermartabat**

68

**Wisuda Lansia
dan Pre Launching Buku
Gerontologi Tahun 2022**

72

PROFIL BKL

**Lansia Bahagia, Lansia
Sejahtera**

► Sharing pengalaman BKL Buncis,
Pondok Cina, Depok, Jawa Barat

78

PROGRAM LANSIA

**Perda DIY No. 3 Th 2021
Wujud Konkret Gersala
(Gerakan Sayang Lansia)**

88

TIPS KESEHATAN LANSIA

**Menjaga Kesehatan Tulang
dan Sendi pada Lansia**

► dr. Benny H. Tumbelaka, Sp.OT,
MH.Kes, Sp.KP, MARS

94

Koleksi Dithalan





Peran Lansia dalam Percepatan Penurunan *Stunting*

► Oleh: DR. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG(K) – Kepala BKKBN

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), angka prevalensi *stunting* di Indonesia menunjukkan penurunan, dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% pada tahun 2021.

N

amun angka tersebut masih jauh di atas target nasional untuk tahun 2024 yang telah ditetapkan yaitu sebesar 14%. Tentu saja ini menjadi tantangan bagi kita semua terutama kementerian/lembaga yang menangani percepatan penurunan *stunting*.

Untuk melaksanakan Percepatan Penurunan *Stunting*, pemerintah telah menetapkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional diberi amanah sebagai Ketua Pelaksana Tim Percepatan Penurunan *Stunting*.

Program RAN PASTI

Berdasarkan undang-undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga serta Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan *Stunting*, BKKBN diberikan mandat khusus sebagai Ketua Pelaksana Tim Percepatan Penurunan *Stunting*. BKKBN merespons upaya penurunan *stunting* dengan menyusun Rencana Aksi Percepatan Penurunan *Stunting* atau yang dikenal sebagai RAN PASTI, yang diselesaikan dalam waktu tiga bulan, setelah

Sebagai pendukung berjalannya RAN PASTI, diperlukan sebuah upaya konvergensi. Ketika program percepatan penurunan *stunting* ini masuk sebagai Strategi Nasional (Stranas) ada lima pilar yang menjadi kunci atau ada lima hal yang harus dilakukan.

mendapat masukan dari kementerian dan lembaga yang terlibat, seperti Kemenko Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Bappenas, Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Pertanian, dan kementerian terkait.

Di dalam RAN PASTI itu sendiri, ada tim yang harus dibentuk, yaitu Tim Percepatan Penurunan *Stunting* (TPPS) yang ketuanya adalah kepala daerah, baik provinsi maupun kabupaten. Sebagai ketua pelaksananya adalah wakil kepala daerah, baik di provinsi maupun kabupaten. Anggota yang terlibat di dalamnya adalah PKK, Bappeda, Sekda, juga OPD KB di kabupaten/kota, dan Dinas Kesehatan. Direncanakan juga, TPPS ini harus sampai ke tingkat desa.

Sejauh ini sudah terbentuk tim TPPS di 100 kabupaten. Sementara untuk kecamatan sudah terbentuk sekitar 95%, dan untuk desa sudah sedikit lebih tinggi, yaitu sekitar 96% atau 97%. Artinya, struktur tim ini sudah terbentuk secara nasional. BKKBN juga merekrut dan membentuk satgas Non PNS yang berisi orang-orang berpengalaman menjadi pemimpin lapangan untuk mengorganisir kegiatan. Di setiap kabupaten/kota terdapat satu, di provinsi pada umumnya terdapat satu, tetapi terkadang ada juga yang dua. Sedangkan di pusat terdapat lima.

“Angka yang harus kita capai ini 14% di tahun 2024. Nah, sekarang itu angkanya 24,4%. Ini tantangan karena tinggi targetnya. Ekspektasi kita tinggi sementara rentang kendali kita cukup besar,” demikian yang diungkapkan oleh Bapak Hasto Wardoyo, Kepala BKKBN terkait pentingnya RAN PASTI untuk mempercepat penurunan *stunting* di Indonesia.

Upaya Konvergensi dengan Lima Pilar

Sebagai pendukung berjalannya RAN PASTI, diperlukan sebuah upaya konvergensi. Ketika program percepatan penurunan *stunting* ini masuk sebagai Strategi Nasional (Stranas) ada lima pilar yang menjadi kunci atau ada lima hal yang harus dilakukan. Pilar pertama, harus menyatukan visi atau komitmen dari kementerian dan lembaga. Pilar kedua, BKKBN melakukan sosialisasi. Dalam hal ini bagian KIE (Komunikasi,

Informasi, dan Edukasi) yang berperan dan sambil berjalan programnya, dilakukan pula *massive information system* untuk segala lini. Pilar ketiga, perlu dilakukan konvergensi antar kementerian dan lembaga yang program-programnya beririsan dengan *stunting*. Misalnya, BKKBN memberikan data ke Kementerian Pekerjaan Umum yang memiliki program jamban dan air bersih, mengenai siapa saja pasangan usia subur yang punya anak *stunting*, yang masih akan hamil, sedang hamil, atau melahirkan. Tujuannya supaya pasangan usia subur tersebut mendapat prioritas. Keempat, ketersediaan pangan tidak berkurang. BKKBN bekerjasama juga dengan Kementerian Pertanian supaya jangan sampai ada desa rawan pangan. Pilar yang kelima dan terakhir adalah mengenai data atau upaya pendataan, *smart research*, dan juga inovasi.

Selain pentingnya rencana aksi dan konvergensi yang sedang diupayakan oleh BKKBN, beberapa hal krusial perlu diatasi juga. Tantangan yang paling jelas terlihat adalah terkait kondisi geografis dan daerah terpencil di Indonesia, di mana akses telekomunikasi sangat terbatas.

“BKKBN membentuk 600 ribu tim pendamping keluarga. Setiap bulan, mereka kita kirim uang. Masing-masing mendapat 100 ribu rupiah. Uang itu untuk membeli pulsa yang nantinya dipakai untuk mengirim data. Walaupun, masih sering terkendala karena kondisi daerah terpencil dengan jaringan telekomunikasi yang kurang stabil,” ungkap Pak Hasto terkait dengan salah satu tantangan yang harus dihadapi untuk menjalankan RAN PASTI dan proses konvergensi.

Mengubah Mindset dan Perilaku

Tantangan yang lebih berat adalah mengubah perilaku. Permasalahan mendasar *stunting* adalah mengubah pola pikir, seperti misalnya saja dalam mengonsumsi makanan sehat yang seimbang dari protein hewani. Masih banyak orangtua yang memberikan makanan pada anaknya hanya demi memberi kesenangan atau supaya anaknya tidak rewel. Seringnya, orangtua memberikan makanan yang manis-

manis atau makanan ringan yang disukai oleh anaknya. Padahal, sumber protein hewani ini sendiri tidak harus mahal, bisa dipenuhi dari telur atau ikan. Uang untuk membeli makanan yang manis atau makanan ringan, sebenarnya cukup bila untuk membeli telur atau ikan.

Selain pola pikir terkait makanan, *stunting* bisa terjadi karena perilaku hidup boros yang mengakibatkan tidak terpenuhinya gizi seimbang, baik bagi ibu yang sedang hamil, calon bayi, dan juga anak yang dilahirkan.

“Banyak istri di rumahnya yang untuk menyusun gizi seimbang tertatih-tatih, *ngemis-ngemis* untuk minta PKH dari Kementerian Sosial, bahkan minta bantuan pangan non tunai dan sebagainya, tapi suaminya merokok. Uang yang dihabiskan untuk rokok bisa 600 ribu rupiah sebulan. Padahal bantuan PKH itu hanya 500 ribu rupiah,” ujar Pak Hasto.

Selain pemborosan, rokok juga toksik atau bersifat racun, baik bagi diri si perokok sendiri ataupun orang di sekitarnya. Bagi ibu hamil, asap rokok

ini akan memengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya.

“Negara-negara maju itu perokoknya juga banyak, tapi mereka *melek* pengetahuan bahwa rokok itu toksik, sehingga kalau istri hamil ya mereka tidak merokok dekat-dekat istrinya. Kalau di kita bahkan bisa *nggak* tahu kalau istrinya hamil. Suaminya malah *klepas-klepas* merokok di kamar. Jadi banyak yang tidak menganggap bahwa hamil itu penting,” tambah Pak Hasto.

Lansia Tangguh dan Penurunan *Stunting*

Mengubah pola pikir bukanlah perkara mudah. Akan tetapi, BKKBN merasa ada cara yang bisa dianggap efektif untuk mulai mengubah pola pikir agar bisa mempercepat penurunan atau pencegahan *stunting*. Bagian dari upaya tersebut ada di dalam tujuh dimensi lansia tangguh. Di dalam dimensi tersebut, salah satunya adalah upaya membentuk lansia yang mandiri. Dan di dalam kemandirian ini, harapannya lansia bisa tetap produktif. Lantas, apa hubungan antara lansia tangguh dengan penurunan *stunting*?

Di Indonesia, masih banyak sekali lansia yang hidup bersama dengan anak-anak mereka yang sudah berkeluarga atau pasangan usia subur. Bagi para lansia yang mandiri dan masih produktif, dan tinggal serumah dengan pasangan usia subur, ternyata masih punya pengaruh yang cukup besar. Karena kekerabatan, kedekatan cucu dengan eyangnya cukup dominan. Di sinilah peran lansia memiliki fungsi strategis. Mengapa strategis? Nasihat para lansia ini masih sangat berpengaruh pada anaknya yang sedang hamil atau memiliki bayi. Selain itu, banyak lansia yang tinggal dalam keluarga lebih dekat ke cucunya daripada ke anaknya sendiri. Lewat para lansia inilah, mindset dan nilai-nilai positif bisa diteruskan ke anak mereka atau ke cucunya. Seperti misalnya mindset prioritas makanan sehat yang berasal dari protein hewani, serta gizi yang sehat dan seimbang bagi cucunya, dibandingkan dengan makanan atau minuman yang menghambat penyerapan gizi.

“Ini sebenarnya peran strategis. Di samping memengaruhi mindset anaknya, dalam memperlakukan





anaknya, khususnya dalam hal gizi seimbang, dan yang kedua juga bagaimana dia sendiri (lansia) masih berperan secara langsung ke cucunya. Ini juga luar biasa,” tekan Pak Hasto.

Selain peran langsung para lansia ke anak dan cucunya, ada program tak kalah penting yang juga melibatkan para lansia dan termasuk dalam dimensi spiritual mereka. Dasar pemikirannya, di usia-usia para lansia, atau di usia 60 tahun ke atas, biasanya mereka punya perhatian untuk membantu orang lain. Yang sebelumnya mungkin belum tergerak untuk berderma (sedekah), pada usia tersebut menjadi dermawan atau mulai rajin memberikan sesuatu untuk orang lain atau kegiatan amal. Dengan dasar inilah, BKKBN membuat sebuah gerakan yang disebut “Bapak Asuh Anak *Stunting*”.

“Sekarang ini kita gencar melakukan gerakan bapak asuh anak *stunting*, sehingga para lansia tidak harus selalu iuran untuk membangun mesjid, membangun gereja. Kalau iuran untuk “membangun” anak *stunting* bagus juga. Bisa menjadi amal jariah. Bisa sebagai

ibadah. Kalau ada beramal- beribadah, selayaknya ada juga yang dipakai untuk investasi. Sebetulnya hal-hal seperti itu kita galakkan karena kenyataannya kalau di daerah-daerah yang nanti banyak berperan justru lansia. Mungkin *stunting* ini bisa menjadi prioritas,” demikian ungkap Pak Hasto menekankan pentingnya arah baru gerakan amal para lansia dan sebagai bentuk konvergensi kegiatan pada tujuh dimensi lansia tangguh.

SDM Unggul Pendukung Kompleksitas Ekonomi

Mengapa perlu bersusah payah mengatasi *stunting*? Karena *stunting* terkait langsung dengan kualitas sumber daya manusianya (SDM). Upaya penurunan *stunting* ini adalah bentuk perhatian pada peningkatan kualitas SDM karena mengubah fokus eksploitasi sumber daya alam menjadi investasi pada SDM. Lewat SDM yang unggul, nantinya diharapkan terbangun *centre of excellence* di seluruh Indonesia, sehingga di setiap tempat di Indonesia mempunyai unggulan. Dengan



demikian, terjadilah kompleksitas ekonomi sebagaimana yang terjadi di negara-negara tetangga, seperti Jepang atau Singapura.

Selain harapan tersebut, situasi terdekat yang akan dihadapi Indonesia adalah ledakan populasi lansia yang akan dimulai pada tahun 2035. Di mana sebagian besar lansia rata-rata hanya mengenyam pendidikan selama 8,2 atau 8,3 tahun. Jadi bisa dibayangkan, Indonesia sebentar lagi akan kebanjiran lansia yang populasinya besar tapi dengan profil lansia berpendidikan rendah dan miskin. Sementara mereka yang sekarang berusia balita atau baru lahir, akan berusia sekitar 25 tahun dan akan menjadi pekerja. Tentu saja, beban ekonomi akan bertambah berat bilamana mereka yang sekarang balita malah mengalami *stunting*. Padahal merekalah yang nanti di tahun 2045 akan menjadi penopang para lansia. Kualitas SDM yang unggul bisa memunculkan kompleksitas yang meningkatkan kemampuan ekonomi yang berguna untuk menopang para lansia.

“Kompleksitas harus dimunculkan itu. Saya lihat kalau negara yang maju,

daerah yang maju, SDM itu kunci. Negara kalau punya orang pandai-pandai pasti maju, punya kreativitas dan akan mendatangkan rezeki sendiri. Negara tinggal memfasilitasi saja. Jadi mimpinya seperti itu kalau ada kompleksitas mesti ada pertumbuhan. Kalau satu daerah punya profesor, doktor-doktor, maka daerah itu akan menjadi magnet,” terang Pak Hasto mengenai pentingnya mengatasi *stunting* demi tercapainya kualitas SDM yang unggul untuk memunculkan kompleksitas yang berujung pada peningkatan ekonomi.

Oleh karena itu, mengatasi *stunting* bukanlah persoalan sepele karena menyangkut kualitas SDM dan masa depan Indonesia. Dalam hal ini, peran lansia begitu penting, baik sebagai lansia mandiri yang berperan aktif secara langsung ikut mendampingi anak dan cucunya, maupun terlibat dalam gerakan “bapak asuh anak *stunting*”. Peran inilah yang nantinya memungkinkan cucu-cucunya yang sekarang balita untuk menjawab tantangan ledakan lansia yang akan terjadi tak lama lagi. **(JK)**

Peran Keluarga Dalam Pendampingan Lansia

► Oleh: **Nopian Andusti, SE, MT** (Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga BKKBN)

Komitmen keluarga dalam menangani permasalahan lansia menjadi tolok ukur tingkat kesejahteraan lansia.

F

enomena yang terjadi adalah perhatian dari keluarga yang semakin berkurang akibat dari meningkatnya aktivitas keluarga dalam pemenuhan kebutuhan keluarga dan keterbatasan pengetahuan keluarga dalam mendampingi lansia. Oleh karena itu, perlu penanganan agar derajat kesejahteraan lansia dapat ditingkatkan oleh berbagai pihak terutama oleh keluarga.

Ageing Population dan Problem yang Menyertainya

Berdasarkan data BPS tahun 2021, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia, telah mencapai 29,3 juta jiwa atau 10,82% dari total penduduk.

Angka ini mengalami peningkatan di mana pada tahun 2020, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 28 juta atau 10,7%. Diperkirakan pada tahun 2045, lansia Indonesia akan mencapai hampir seperlima dari seluruh penduduk Indonesia. Peningkatan ini berpengaruh pada rasio ketergantungan, yang selama lima tahun terakhir terus meningkat, dari 14,02 di tahun 2017, menjadi 16,76 di tahun 2021. Itu artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif (usia 15-59 tahun) harus menanggung sekitar 17 orang penduduk lansia.

Yang layak menjadi perhatian seiring dengan peningkatan jumlah lansia dan rasio ketergantungan adalah kerentanan yang dihadapi oleh para lansia. Saat ini, 25% lansia mengalami kerentanan akibat disabilitas dengan 10% dari persentase tersebut mengalami disabilitas berat (SP 2010, SUPAS 2015). Pada 2021, 42,22% lansia pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, dan separuhnya terganggu aktivitasnya sehari-hari atau sakit. Selain itu, masalah yang paling sering dialami adalah kekurangan nutrisi karena sudah

Bagi lansia yang masih bisa berkarya, ayo kita dorong. Mereka masih bisa produktif, ayo kita dorong. Karena ini bukan menyuruh mereka bekerja. Bukan sebetulnya. Tapi bagi lansia ini, ketika mereka masih bisa didorong untuk produktif, mereka akan punya kepuasan sendiri. Bukan hanya uang atau materi yang mereka dapatkan, tetapi kepuasan. Dan kepuasan inilah obat dari berbagai penyakit. Inilah peran keluarga, memberdayakan lansia. Artinya peran orang-orang terdekat.



NOPIAN ANDUSTI



tidak bisa mengunyah makanan secara sempurna. Fungsi kecap dan penciuman yang menurun juga memberikan andil bagi turunnya nafsu makan. Kemampuan berpikir juga menurun, bahkan banyak juga yang mengalami demensia. Selain itu, permasalahan psikis akibat ditinggal pasangan atau anak yang tak lagi serumah, post power syndrome yang berakibat pada munculnya perasaan kurang dihargai dan kurang dihormati, juga memberikan pengaruh. Selain faktor-faktor tersebut, kemandirian ekonomi karena tak lagi produktif, tiadanya jaminan sosial, pensiun, atau sumber pendanaan lain juga ikut memengaruhi tingkat kerentanan lansia.

“Bagi lansia yang masih bisa berkarya, ayo kita dorong. Mereka masih bisa produktif, ayo kita dorong. Karena ini bukan menyuruh mereka bekerja. Bukan sebetulnya. Tapi bagi lansia ini, ketika mereka masih bisa didorong untuk produktif, mereka akan punya kepuasan sendiri. Bukan hanya uang atau materi yang mereka dapatkan, tetapi kepuasan. Dan kepuasan inilah obat dari berbagai penyakit. Inilah peran keluarga, memberdayakan lansia. Artinya peran orang-orang terdekat,” terang Pak Nopian mengenai salah satu upaya agar lansia bisa terus produktif dan tidak terbebani oleh masalah psikis yang berakibat pada kerentanan kesehatan mereka.

Peran Keluarga dengan Lansia

Pada 2021, 29,52% rumah tangga di Indonesia dihuni oleh lansia. Sekitar 59,21% lansia menjadi kepala rumah tangga (bertanggung jawab atas kebutuhan sehari-hari rumah tangga). Dan dari status tinggal bersama, 9,99% lansia tinggal sendiri. Sebesar 34,71% lansia tinggal bersama tiga generasi atau tinggal bersama anak dan cucunya dalam satu rumah (BPS 2021). Kondisi ini menjadi sangat penting terhadap pendampingan dan perawatan para lansia terutama bagi lansia yang cenderung memiliki berbagai penyakit, kerentanan, dan disabilitas yang memerlukan perawatan jangka panjang.

Tantangan bagi keluarga yang tinggal bersama lansia adalah penyediaan pendamping, keterbatasan pengetahuan, keterampilan pemenuhan kebutuhan lansia dan juga pendampingan perawatan jangka panjang. Diperlukan

“Penyiapan orang yang akan menuju lansia itu bukan hanya secara ekonomi. Tapi yang tak kalah penting adalah penyiapan mentalnya”.

caregiver lansia yang berbasis keluarga, supaya bisa memberikan pelayanan perawatan jangka panjang secara optimal di rumah. Dengan caregiver berbasis keluarga ini diharapkan tercipta komunikasi dan harmonisasi antargenerasi supaya semakin mendukung kualitas hidup dan martabat para lansia sampai akhir hayatnya.

“Dan ini yang harus dijaga oleh keluarga dan lansianya sendiri. Inilah pentingnya pendampingan bagi orang tua. Baik bagi keluarga maupun pendamping lansia. Keluarga-keluarga yang memiliki lansia harus paham betul apa yang harus dilakukannya dan bagaimana memperlakukan lansia. Yang perlu diasuh kan bukan hanya anak balita saja, tapi orang tua pun perlu pengasuhan juga,” tekan Pak Nopian.

Sedikit diperinci, peran keluarga dalam penguatan lansia dapat dilakukan dengan berbagai hal, seperti mengembangkan potensi keluarga, termasuk lansia dengan selalu memberikan peluang dan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada lansia untuk mengembangkan potensi dirinya; mengembangkan sosial dan ekonomi keluarga, yaitu dengan memberdayakan lansia lewat kemampuan dan keterampilan sesuai dengan minat lansia; memberdayakan lansia untuk membantu menerapkan delapan fungsi keluarga kepada anak cucu, yaitu fungsi agama, sosial budaya, cinta kasih, perlindungan, reproduksi, sosialisasi pendidikan, ekonomi, dan pemeliharaan lingkungan.

Selain itu, perlu juga dipenuhi kebutuhan fisik, seperti penyediaan kamar dan tempat tidur yang nyaman, makan, minum, pakaian yang sesuai kondisi lansia; dan juga pelayanan kesehatan psikis, seperti pemberian

Keluarga-keluarga yang memiliki lansia harus paham betul apa yang harus dilakukannya dan bagaimana memperlakukan lansia. Yang perlu diasuh kan bukan hanya anak balita saja, tapi orang tua pun perlu pengasuhan juga.



rasa aman dan kasih sayang dengan kebebasan untuk melakukan kegiatan yang disenangi dan mengerjakan hobi yang positif, melakukan ibadah, amal, dan rekreasi; maupun sosial yaitu dengan memberikan kesempatan pada lansia untuk mengikuti kegiatan sosial di lingkungannya dan dapat tetap berhubungan dengan orang di sekitarnya.

“Oleh karena itu orang yang mau masuk purnatugas itu perlu dibimbing. Penyiapan orang yang akan menuju lansia itu bukan hanya secara ekonomi. Tapi yang tak kalah penting adalah penyiapan mentalnya. Mungkin secara ekonomi siap, tapi secara mental siap tidak?” tambah Pak Nopian.

Lansia SMART Sebagai Tujuan BKKBN

Lewat pendampingan keluarga yang baik, pemerintah melalui BKKBN berharap lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif) terus meningkat, sehingga sumbangsih bagi perekonomian negara terwujud dengan baik karena lansia bisa tetap produktif dan secara ekonomi memiliki potensi yang baik. BKKBN melalui Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan memiliki kelompok kegiatan Bina Keluarga Lansia (BKL) di mana lansia maupun keluarga bisa mendapatkan pengetahuan berupa informasi seputar kelanjutusiaan dan pendampingan perawatan jangka panjang. Dari kelompok BKL Ini juga lansia dan keluarga lansia bisa ikut andil dalam peningkatan ekonomi produktif melalui usaha peningkatan pendapatan keluarga sejahtera yang didukung oleh para mitra dan pemerintah daerah setempat melalui program integrasi BKL. Dengan demikian, kesejahteraan lansia dapat tercapai seiring dengan peningkatan kualitas hidup lansia tangguh.

“Lansia tangguh adalah upaya agar lansia tetap produktif. BKKBN bersama mitra kerja terkait, baik lembaga pemerintah maupun non pemerintah bekerja melaksanakan aktivitas yang mendukung peningkatan kualitas hidup lansia, baik berupa penelitian, pembinaan, serta dukungan lain,” papar Pak Nopian sekaligus menutup perbincangan siang itu mengenai pentingnya peran keluarga untuk menciptakan lansia tangguh. **(JK)**



Lewat GOLANTANG, Membantu Melek Digital Para Lansia

► Wawancara khusus dengan **Bapak Erisman**, Direktur DITHANLAN BKKBN

Transformasi digital yang begitu deras di Indonesia memberikan banyak keuntungan bagi masyarakat. Tak hanya itu, hal ini juga menyisakan permasalahan bagi mereka yang belum memiliki literasi digital yang baik. Salah satunya adalah kelompok masyarakat lanjut usia (lansia).

D

alam kehidupan sehari-hari, kelompok ini sering menjadi korban disinformasi. Mulai dari kesehatan, finansial, politik hingga agama. Imbasnya, berbagai permasalahan baru menghinggap para lansia, seperti gangguan kesehatan akibat depresi terlilit utang atau tertipu (jadi target kriminalitas digital); cemas dan takut akibat berita bohong, yang semuanya berpengaruh besar pada ketahanan lansia itu sendiri. Upaya kolaboratif perlu dilakukan demi meningkatkan ketahanan informasi masyarakat lansia.

Dalam satu kesempatan wawancara, hal yang sama diungkapkan oleh Direktur Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan (Dithanlan), Bapak Erisman. Bahwasanya sangat penting bagi lansia untuk melek teknologi (baca: literasi digital) di tengah arus perubahan digitalisasi yang demikian deras seperti sekarang ini. Terutama selama masa pandemi Covid-19 ini. Beliau mengatakan, “Literasi digital bagi kaum lansia sudah seharusnya menjadi kebutuhan pokok.”



Akan tetapi sayangnya, seperti yang disampaikan beliau, mengutip hasil “dari data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2021, sebesar 14,1 persen lansia di Indonesia mengakses internet dan 46,79 persen yang menggunakan ponsel. Namun saat ini dirasakan masih banyak lansia yang “gaptek,” ujarnya. Masih menurut beliau, sejauh ini berbagai pihak sudah banyak berupaya untuk memberantas buta digital atau lansia yang kurang mampu menggunakan teknologi ini. Dalam rangka membantu memberikan informasi yang jelas bagi lansia, BKKBN telah melakukan sebuah inisiatif, yaitu lewat aplikasi yang dinamakan GOLANTANG yang dikelola oleh Dithanlan.

Lewat aplikasi yang dikembangkan oleh BKKBN ini, lansia bisa

mendapatkan informasi penting seperti artikel terkait kelanjutusiaan dan indikator kesehatan yang dapat digunakan sebagai perhitungan kesehatan lansia, sehingga dapat membantu untuk mengatasi kondisi yang mereka alami, seperti penyakit komorbid yang sering diderita lansia, misalnya jantung, diabetes, dan stroke. Selain itu, para lansia juga bisa mengetahui indeks kebahagiaan, indeks lansia tangguh, tingkat demensia, tingkat stress, dan masih banyak lagi.

“Banyak informasi yang sangat membantu lansia tanpa membuat para lansia bingung atau cemas. Alias tanpa hoaks,” ujar Pak Erisman menjelaskan manfaat yang bisa diperoleh para lansia lewat aplikasi ini. Lewat aplikasi tersebut, lansia juga bisa berkonsultasi dan juga mengetahui lokasi rumah sakit,



apotek, BKL, posyandu, dan sebagainya. Harapannya, semua informasi untuk lansia menjadi semakin lengkap ke depannya.

Namun demikian, seperti yang diungkapkan oleh Pak Erisman, “Hanya sekitar tiga juta lansia yang mengakses aplikasi ini. Dari tiga juta lansia itu, delapan ribu akun yang melakukan registrasi. Padahal di Indonesia saat ini, terdapat sekitar 29,3 juta lansia.” Bisa dikatakan, pencapaian GOLANTANG yang sudah berkembang selama dua tahun ini masih jauh dari harapan. “Masih perlu banyak upaya menyosialisasikan GOLANTANG ini agar para lansia dan pendampingnya tertarik untuk melakukan register ke aplikasi tersebut,” ujar Pak Erisman. Masih menurut beliau, selain masih rendahnya lansia yang melek digital, banyak juga yang memiliki keterbatasan

“Masih perlu banyak upaya menyosialisasikan GOLANTANG ini agar para lansia dan pendampingnya tertarik untuk melakukan register ke aplikasi tersebut”.

Banyak informasi yang sangat membantu lansia tanpa membuat para lansia bingung atau cemas. Alias tanpa hoaks.

perangkat maupun jaringan internet. Selain kendala tersebut, karena aplikasi ini sifatnya mendorong kemandirian, butuh inisiatif dari masing-masing lansia.

Agar inisiatif para lansia ini terjempit, perlu upaya sosialisasi terus-menerus dengan menggandeng para stakeholder, seperti kementerian terkait, perguruan tinggi, Lembaga Swadaya Masyarakat, maupun pihak swasta. Bahkan mungkin perlu diberikan semacam rangsangan agar para lansia tertarik untuk registrasi. “Bagi para lansia yang mungkin buta huruf atau terkendala kesehatan, proses registrasi dapat dilakukan oleh kader BKL atau *caregiver* yang adalah anggota keluarga sendiri. Kecuali bila lansia tersebut adalah keluarga tunggal (lansia yang hidup sendiri umumnya karena pasangan/keluarga sudah meninggal ataupun ditelantarkan keluarganya). Mereka ini sangat butuh perhatian. Terlebih yang kurang mampu. Bila demikian, negara perlu hadir,” tekan Pak Erisman.

Target 29 juta lansia yang teregistrasi melalui aplikasi GOLANTANG memang masih menjadi pekerjaan rumah. Akan tetapi ini bukan hal yang tidak mungkin. Apalagi demi tujuan terciptanya lansia tangguh yang juga melek digital. “Kita optimis, angka itu akan bisa tercapai, apabila kemitraan dengan berbagai pihak semakin lancar dan bisa menjadi komitmen bersama. Aplikasi ini akan terus dikembangkan fitur-fiturnya sesuai dengan kebutuhan lansia dan perkembangan zaman,” tutup Pak Erisman. **(JK)**

BERSYUKUR DAN BERBAGI LEWAT SEKOLAH KARTINI,

Ibu Kembar Rossy dan Rian

► Oleh Ibu Kembar Sri Rosyati (Rossy) dan Sri Irianingsih (Rian)



Mencerdaskan Kaum Marjinal





“Waktu pertama kali kami datang ke kolong tol di Lodan, Ancol, kami dikira orang Jepang. Kami mengenakan celana pendek. Kami baru tahu kalau di kolong tol ternyata ada manusianya. Kami tanya anak-anak yang ada di situ, apakah mereka sekolah atau tidak. Mereka jawab, tidak. Besok sekolah ya, kata saya.”



I **tulah sepenggal kisah** pengalaman perjumpaan pertama, Ibu Kembar Sri Rosyati atau yang kerap disapa Bu Rossy dan Sri Irianingsih yang akrab disapa Bu Rian dengan kaum marjinal di Jakarta pada sekitar tahun 1990-an.

Pada kesempatan selanjutnya, Bu Rossy datang dengan membawa sebuah whiteboard dan *dingklik* (*bangku kecil dalam bahasa jawa-red.*). Whiteboard dipakai untuk menguraikan penjelasan, dan *dingklik* dipakainya sebagai alas. Sementara “murid-muridnya” membawa kardus sebagai alas duduk. Setiap kali mengajar, beliau membawa roti yang dibagikan sebagai pengganti perut agar anak-anak bisa mengikuti pelajaran tanpa perlu menahan lapar. Lama-kelamaan, anak yang tadinya berjumlah 150 orang, lantas bertambah sampai 600 orang. Melihat antusiasme yang demikian besar, Bu Rossy tidak bisa bekerja sendiri. Bu Rian, saudara kembarnya diminta datang ke Jakarta untuk membantunya. Kala itu, Bu Rian juga sudah mempunyai sekolah kejuruan mesin di Surabaya dengan 120 orang murid remaja yang semuanya laki-laki.

Bagi kaum marjinal yang hidup di kolong tol, Kampung Walang, Jakarta Utara, kala itu sekolah adalah mimpi karena berbiaya mahal. Sekolah yang didirikan oleh Ibu Kembar, Rossy dan Rian yang kemudian diberi nama Sekolah Darurat Kartini menjadi jalan terbaik bagi mereka untuk bisa lepas dari jerat kemiskinan. Antusiasme ibu kembar dan juga para muridnya membawa sekolah Kartini ini semakin besar dengan 5 sekolah yang tersebar di Ancol, Bandengan, dan Kalijodo, dengan lebih dari 3.000 murid dari berbagai jenjang, mulai PAUD sampai SMA. Sekolah ini gratis tanpa memungut biaya sepeser pun. Sepatu, buku, baju seragam, bahkan untuk kepentingan rekreasi semua ditanggung dari kocek pribadi Ibu Kembar Rossy dan Rian.

Banyak rintangan yang harus dilalui Bu Rossy dan Bu Rian dalam usahanya untuk terus mempertahankan sekolah,

Sejak di Kalimantan, anak saya mau sekolah, saya dirikan sekolah namanya Kartini. Di Surabaya juga namanya Kartini. Di Surabaya sekolah keterampilan. Di Pemalang juga ada sekolah keterampilan untuk anak remaja, namanya Kartini.



termasuk kebijakan Pemerintah Provinsi (Pemprov) DKI Jakarta yang kala itu dinilai tidak berkeadilan. Sekolah Darurat Kartini sempat berpindah-pindah sebanyak lima kali, akibat terkena gusur pihak Pemprov DKI Jakarta.

Nama Kartini, ternyata sudah lama lekat dengan Ibu Kembar ini. Itulah sebabnya, sekolah yang mereka dirikan di kolong tol itu mereka beri nama Kartini. Sewaktu Bu Rossy di Kalimantan, karena jauh dari mana-mana dan supaya anaknya bisa sekolah, beliau mendirikan sekolah yang diberi nama Kartini. Begitu pula dengan Bu Rian ketika di Surabaya mendirikan sekolah keterampilan, beliau pun memberi nama sekolah itu Kartini. Sepertinya, tidak hanya namanya, tapi sejatinya semangat Ibu Kartini melekat dalam diri Duo Kembar Rossy dan Rian.

“Sejak di Kalimantan, anak saya mau sekolah, saya dirikan sekolah namanya Kartini. Di Surabaya juga namanya Kartini. Di Surabaya sekolah keterampilan. Di Pematang juga ada

sekolah keterampilan untuk anak remaja, namanya Kartini,” cerita Bu Rossy dan Bu Rian mengenai asal-usul nama Kartini untuk sekolah darurat mereka.

Tidak hanya pelajaran kurikulum yang Ibu Kembar ajarkan ke para murid. Mereka juga mengajarkan keterampilan praktis yang sangat berguna agar mereka bisa mandiri membangun masa depannya. Beberapa keterampilan praktis yang mereka ajarkan seperti menjahit, membatik, teknik ecoprint, memasak, dan berkebun. Bahkan untuk keterampilan menjahit, tidak hanya anaknya yang diajarkan menjahit, ibunya pun dilibatkan, selain diberi bekal mesin jahit. Sehingga satu ekosistem ikut bangkit.

“Kalau bisa menjahit, sehari bisa dapat Rp50.000,-. Kalau seminggu Rp350.000,-. Untuk menjahit, anak dan ibunya juga ikut kursus. Satu ekosistem ikut. Supaya bisa bangkit dari kemiskinan. Ibunya kita kasih mesin, anaknya juga,” terang Bu Rossy dan Bu Rian.

Seiring perubahan kepemimpinan dan



tata pemerintahan di Indonesia, Sekolah Darurat Kartini juga ikut terpengaruh. Lambat-laun, murid di Sekolah Darurat Kartini semakin berkurang. Bukan karena Ibu Kembar lelah dengan perjuangannya, tapi karena pendidikan di Indonesia semakin memberi tempat bagi kaum marjinal, alias mendapatkan prioritas di sekolah-sekolah negeri. Kini muridnya hanya tinggal sekitar 100 siswa. Itu artinya, pendidikan semakin merata.

Walau jumlah murid sudah jauh berkurang, usia sekolah yang sudah lebih dari 30 tahun, dan usia Ibu Kembar Rossy dan Rian tak lagi muda, tapi semangat mereka tak kunjung surut. Mereka berdua berpedoman dan meyakini bahwa pendidikan adalah kunci kehidupan. Lewat pendidikan, anak-anak marjinal ini bisa mengubah hidupnya menjadi lebih baik. Selain itu, perjuangan Ibu Kembar membangun sekolah adalah wujud dari rasa syukur dan semangat untuk terus berbagi

“Kami bisa terus sehat dan terus melayani karena kami bersyukur. Maka

kesempatan itu jangan disia-siakan. Isilah hidup dengan berbuat baik. Dan kalau kita hidup di dunia tidak berbagi maka akan merugikan. Mumpung diberi kesempatan, kita berbuat baik. Kita berbuat baik malah tambah pintar,” terang Ibu Kembar.

Abraham H. Maslow, seorang ahli psikologi pernah mengatakan *“Salah satu tujuan pendidikan adalah mengajarkan bahwa hidup itu berharga.”* Ujaran Maslow memiliki makna, lewat pendidikan, seseorang bisa belajar mengenai makna kehidupan, dan betapa berharganya kehidupan. Demikian pula apa yang sudah diperjuangkan oleh Ibu Kembar, bukan hanya kecerdasan dan logika yang diperoleh lewat pelajaran di sekolah, melainkan pencerahan bahwa hidup yang dijalani bisa berubah ke arah yang lebih baik. Tidak hanya terlepas dari jerat kemiskinan, tapi juga menjadi pribadi yang cakap dan senantiasa bersyukur atas hidup yang Tuhan berikan. Sehat dan bahagia selalu Bu Rossy dan Bu Rian. Terima kasih sudah mencerahkan Indonesia! (JK)

Kami bisa terus sehat dan terus melayani karena kami bersyukur. Maka kesempatan itu jangan disia-siakan. Isilah hidup dengan berbuat baik. Dan kalau kita hidup di dunia tidak berbagi maka akan merugikan. Mumpung diberi kesempatan, kita berbuat baik. Kita berbuat baik itu malah tambah pintar.

Membangun Kesehatan Mental Pada Lansia

► Dr. Rose Mini A.P., M.Psi. (Psikolog)

Seseorang dikatakan sehat secara mental, bila dia mampu merasa nyaman dengan situasi dan kondisi tertentu.

B

ila tidak merasa nyaman maka akan berdampak pada emosi, psikologis, dan mentalnya. Dan ini akan muncul pada perilakunya. Mereka yang mudah stress, mudah depresi, mudah marah, dan mudah tidak cocok dengan situasi lingkungan bisa jadi disebabkan oleh kondisi mentalnya yang tidak oke. Contoh yang paling mudah adalah situasi pandemi saat ini, di mana banyak terjadi PHK, harus tinggal di rumah, harus menghadapi anak yang belajar dari rumah, dan sebagainya. Sebelum pandemi, semuanya terasa nyaman, tapi begitu pandemi semuanya berubah dan bila seseorang tidak bisa beradaptasi dengan masalah-masalah

dan situasi yang dihadapi maka kesehatan mentalnya akan terganggu. Setiap kali kita harus bisa mem-framing (menempatkan) diri kita pada situasi tertentu.

Para lansia juga tak luput dari gangguan kesehatan mental. Penyebabnya biasa karena para lansia seringkali merasakan kesendirian atau kekosongan. Selain juga karena terjadi penurunan dari sisi kesehatan yang membuatnya sering mempertanyakan diri sendiri. Kekosongan, seperti misalnya karena anak-anaknya sudah tidak bersama lagi akan membuat lansia merasa tidak diperhatikan. Terkait penurunan kondisi kesehatan, di mana aktivitas yang dulu frekuensinya lebih

Setiap orang dalam perkembangan hidupnya melewati beberapa tahap. Sejak tahapan masa kanak-kanak (**childhood**), kemudian beranjak ke masa remaja, lalu menjalani tahapan masa dewasa (**adulthood**) dan seterusnya sampai kemudian menjadi lansia. Setiap tahapan memiliki karakteristik yang berbeda.





banyak, tapi ketika memasuki usia lansia tidak bisa lagi dilakukan atau misalnya mengalami sakit yang di waktu muda tidak pernah dialaminya. Inilah yang kemudian membuat lansia menjadi merasa tidak nyaman.

Menurut Dr. Rose Mini A.p., M.Psi, atau yang akrab disapa dengan Bunda Romi, perubahan yang terjadi pada lansia adalah sesuatu yang wajar. Itu adalah bagian dari tahapan perkembangan dalam kehidupan. Di mana setiap tahapan itu memiliki karakteristik yang berbeda. Oleh karena setiap tahapan memiliki kekhasannya maka diharapkan perlunya kemampuan untuk mengubah persepsi tentang gambaran dirinya yang dulu dengan yang sekarang.

“Setiap orang dalam perkembangan hidupnya melewati beberapa tahap.

Sejak tahapan masa kanak-kanak (*childhood*), kemudian beranjak ke masa remaja, lalu menjalani tahapan masa dewasa (*adulthood*) dan seterusnya sampai kemudian menjadi lansia. Setiap tahapan memiliki karakteristik yang berbeda. Setiap tahapan itu memiliki kekhasannya, sehingga kita yang mengalami masa itu harus menyesuaikan dengan tahapan tersebut,” terang Bunda Romi.

Bila seorang lansia tidak meyakini bahwa ada penurunan pada dirinya, dan dia berusaha memaksakan diri maka bisa memberikan bermacam dampak. Contoh paling sederhana, waktu masih mudah masih sanggup olahraga sampai berjam-jam dengan berbagai macam gerakan, tapi ketika menjadi lansia kemampuan itu mulai berkurang. Bila dipaksakan, bisa jadi akan membuatnya

“Jadi kalau nanti di masa persiapan pensiun, kita juga harus belajar melihat kondisi rumah itu seperti apa. Ini juga harus tentang keluarganya. Keluarga juga harus disiapkan akan punya lansia”.

terkilir atau jatuh yang berakibat fatal pada tulang atau persendiannya. Oleh karena itu, mindset harus diubah. Tetap berolahraga tapi dengan kuantitas dan durasi yang sesuai dengan kondisi fisik sebagai lansia.

“Kalau misalnya saya bilang dulu bisa kok sekarang *nggak* bisa, itu kesalahan dalam mempersepsikan diri. Kita harus bijak sesuai dengan framenya. Menurut saya begitu. Frame sesuai situasi kondisi, keadaan kita. Sebetulnya mau lansia atau bukan lansia, manusia itu harus bisa memotret dirinya,” Bunda Romi menekankan.

Di situlah pentingnya kemampuan untuk memotret dirinya, situasi, dan kondisinya. Lalu dia juga mencoba mensinkronkan kemampuan diri dan yang ada di luar dirinya. Inilah yang nantinya paling baik, secara psikologi, emosi, dan mental, sehingga dia bisa merasa lebih nyaman dengan keadaannya. Semua kebahagiaan dan kenyamanan itu adanya di kepala. Kalau seseorang mempersepsikan jadi tidak nyaman, pasti semuanya akan dirasa tidak nyaman. Semua ada di kepala dan kitalah yang memrosesnya.

Di sinilah pentingnya kemampuan keterampilan hidup (*life skill*). Keterampilan hidup yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui masalah, kemampuan, dan target apa yang harus dia capai. Misalnya bila merasa kesepian. Berarti dia harus mencari teman. Mendapatkan teman adalah target yang dia tentukan. Kemampuan memasang target menandakan dia fokus pada apa yang ingin dia capai. Selain itu juga kemampuan berempati pada lingkungan,

dan berikutnya adalah kemampuan untuk bisa berkomunikasi. Dengan kemampuan *life skill* ini, seseorang akan tangguh pada tantangan dan tidak mudah putus asa atau terpuruk. Kemampuan ini akan mendorongnya untuk berusaha berkembang dengan situasi dan kondisi yang sudah ada. Kita yang harus bisa beradaptasi di masa kini, bukan kita yang hidup di masa lalu. Pengalaman hidup inilah yang membantu seseorang untuk bisa beradaptasi. Demikian halnya dengan para lansia.

“Jadi kalau nanti di masa persiapan pensiun, kita juga harus belajar melihat kondisi rumah itu seperti apa. Ini juga harus tentang keluarganya. Keluarga juga harus disiapkan akan punya lansia. Akan ada kemungkinan, lansianya akan sering ngomel atau rewel. Itu harus dibicarakan supaya bisa beradaptasi dan siap,” saran Bunda Romi.

Beberapa kondisi yang perlu dipahami oleh para lansia dan keluarga yang memiliki lansia seperti misalnya muncul rasa frustrasi dengan keadaan. Misalnya, dulu bisa berjalan tegak sendiri tanpa bantuan siapapun atau apapun, ketika menjadi lansia harus menggunakan tongkat, dipapah, atau bahkan berkursi roda. Kondisi stress atau bahkan depresi juga bisa dialami oleh para lansia yang memiliki penyakit yang tak kunjung sembuh. Stress juga bisa muncul karena pengaruh ekonomi. Dari yang semula memiliki gaji besar, lalu ketika pensiun pendapatannya sangat berkurang. Di sinilah pentingnya kemampuan beradaptasi dengan menurunkan gaya hidup. Seperti misalnya, yang semula terbiasa berobat ke dokter spesialis



Jadi harus ada beberapa variasi kegiatan. Jangan kalau ketemu sesama lansia, yang diomongkan itu penyakit. Itu bikin drop.

berbiaya mahal, ketika pensiun harus mau menggunakan layanan BPJS.

Bagi lingkungan terdekat lansia, terutama keluarga juga harus mampu melihat minat lansia. Selain itu juga memperkenalkannya dengan minat baru. Kegiatan ini tidak harus selalu menghasilkan profit tapi lebih supaya lansia bisa mencurahkan pikiran-pikirannya pada satu hal yang jelas.

“Jadi harus ada beberapa variasi kegiatan. Jangan kalau ketemu sesama lansia, yang diomongkan itu penyakit. Itu bikin drop,” Bunda Romi mewanti-wanti.

Satu hal penting yang juga tidak boleh dilupakan oleh keluarga dengan lansia, yaitu belajar berempati. Kadang-kadang yang lebih muda berpikir, mengapa satu hal yang dianggap remeh, tapi bagi lansia menjadi demikian penting?

Berempati adalah berusaha memahami pikiran, perasaan, dan keinginan orang yang kita ajak bicara. Coba kalau kita jadi dia, kenapa dia berpikir seperti itu? Atau misalnya, anak cucunya mau pergi ke suatu tempat, tetapi lansianya tidak diajak serta. Ini bisa sangat membuat mereka sakit hati. Ini karena lansia memiliki kebutuhan untuk diperhatikan. Ada attachment. Ada kehangatan. Jadi, selain si lansia juga memiliki kemampuan untuk memframing atau beradaptasi dengan situasi dan kondisinya, keluarganya juga harus mendukung dengan memberikan empati dan kesempatan untuk berkembang sesuai dengan kemampuan si lansia. Dengan demikian, kesehatan mental si lansia dapat berkembang dan terjaga.

(JK)

APLIKASI GOLANTANG

Meraih Top 99 Inovasi Pelayanan Publik 2021





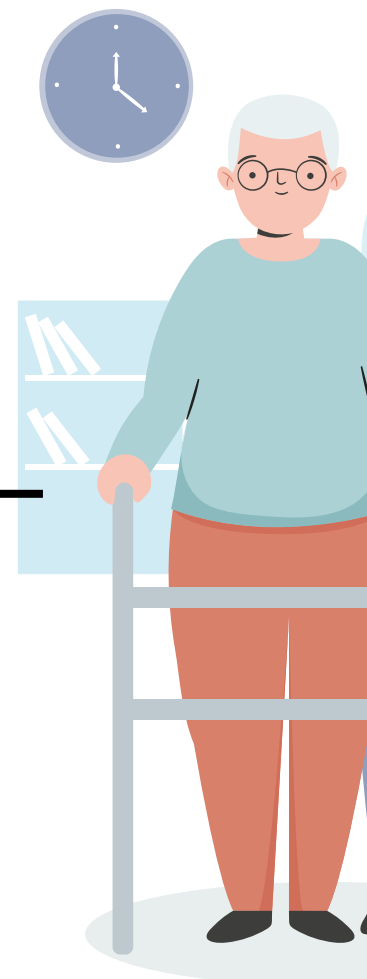
GoLantang adalah aplikasi berbasis informasi untuk lansia dan keluarga lansia sehingga dapat mewujudkan lansia tangguh yang sehat, aktif, mandiri, produktif dan bermartabat.

Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan (Dithanlan) BKKBN secara kelembagaan bertugas melakukan intervensi program kelanjutusiaan yang dilaksanakan melalui Kelompok Kegiatan Bina Keluarga Lansia (BKL).

S

alah satu tugas pokok dan fungsi Dithanlan adalah penguatan program melalui pelaksanaan 7 (tujuh) dimensi lansia tangguh yang meliputi: Dimensi Spiritual, Fisik, Emosional, Intelektual, Sosial Kemasyarakatan, Profesional Vokasional serta Lingkungan yang disosialisasikan kepada lansia dan keluarga yang memiliki lansia melalui kelompok BKL.

Dalam perjalanannya, sosialisasi dan implementasi 7 (tujuh) dimensi lansia tangguh perlu terobosan, inovasi serta kreativitas agar program tetap masih berjalan dengan baik dan menyeluruh sesuai target sasaran. Salah satu upayanya adalah dengan pemanfaatan teknologi informasi melalui aplikasi *mobile* Lansia Tangguh yang awalnya dibangun tahun 2017. Aplikasi Lansia Tangguh ini dibangun menggunakan sistem *android*, dengan harapan agar



GOLANTANG sendiri setiap minggu selalu melakukan updating konten sebanyak dua kali, selain itu jika ada pertanyaan yang masuk akan dijawab langsung oleh admin.

lansia atau keluarga lansia yang tidak dapat datang ke kelompok BKL tetap dapat mengakses berbagai informasi mengenai kesehatan dan artikel kelanjutusiaan lainnya.

Pada masa pandemi Covid-19 di tahun 2020, teknologi informasi digital sangat dibutuhkan demi keberlangsungan program, maka dikembangkanlah aplikasi “Lansia Tangguh” dan diubah namanya menjadi “GOLANTANG” atau Go Lansia Tangguh. Jika Lansia Tangguh hanya berisi artikel dan informasi kelanjutusiaan yang bersifat satu arah dan berbasis *mobile*, GOLANTANG selain memuat artikel dan informasi, juga ada menu interaktif yang membutuhkan partisipasi pengguna, seperti “Kalkulator Kesehatan”

dan “Konsultasi Lansia”. Selain itu, GOLANTANG juga menyediakan data kelanjutusiaan dari berbagai sumber yang ada di Indonesia melalui teknologi *Application Programming Interface* (API), serta dapat diakses melalui 2 *platform* yaitu *website* serta *mobile*. Untuk dapat mengakses GOLANTANG, kita dapat mengetik di web browser <https://golantang.bkkbn.go.id> atau melalui Google Playstore dengan memasukkan kata kunci: Golantang.

Ketika pandemi Covid-19 melanda, kegiatan pertemuan BKL otomatis terhenti dan lansia atau keluarga lansia kehilangan aktivitasnya. Namun, dengan dikembangkannya aplikasi GOLANTANG, walaupun tidak ada pertemuan tatap muka, diharapkan lansia dapat tetap memperoleh informasi kesehatan melalui GOLANTANG serta meningkatkan kesejahteraan lansia. Sebelumnya, pertemuan BKL dilaksanakan setiap sebulan sekali. Akan tetapi, pada masa pandemi, berhubung lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap keterpaparan virus Covid-19, maka lansia sangat dianjurkan untuk selalu tetap berada di rumah. Menyikapi hal tersebut, GOLANTANG dengan





berbagai fitur berupaya memenuhi seluruh kebutuhan lansia, mulai dari pengukuran kesehatan secara mandiri melalui kalkulator kesehatan, hingga artikel berisi informasi yang selalu *up to date*. Selain itu, GOLANTANG juga memiliki menu berjudul “Covid 19” yang berisi informasi seputar perkembangan Covid-19. Diharapkan dengan adanya layanan ini, lansia anggota kelompok BKL yang berada di rumah tetap mendapatkan info penting seputar kelanjutusiaan. Selain BKL, layanan GOLANTANG juga dimanfaatkan oleh Sekolah Lansia yang sedianya melakukan pertemuan tatap muka, mengubah sistemnya menjadi virtual. Para “siswa” Sekolah Lansia dapat mengakses materi yang ada di GOLANTANG sehingga dapat terus memperoleh ilmu yang bermanfaat sekalipun tidak melakukan pertemuan tatap muka.

Per tanggal 7 November 2022, statistik pengunjung aplikasi website mencapai 3.955.012 hits. Sedangkan pengunduh aplikasi mobile tercatat lebih dari 10.000 pengguna, dengan rating 4,5.

Dengan kekuatan artikel yang selalu *update* serta data yang terus berkembang, maka GOLANTANG bukan

Kompetisi ini mengikutsertakan sekitar 3 ribuan inovasi dari seluruh kementerian/lembaga baik pusat maupun daerah.

tidak mungkin dapat menjadi aplikasi berisi informasi kelanjutusiaan yang terpercaya dan terdepan dibanding aplikasi lainnya. GOLANTANG sendiri setiap minggu selalu melakukan updating konten sebanyak dua kali, selain itu jika ada pertanyaan yang masuk akan dijawab langsung oleh admin. Dengan adanya potensi ini, GOLANTANG telah dimanfaatkan oleh lembaga sosial “Indonesia Ramah Lansia” (IRL) untuk menjadikan GOLANTANG sebagai fasilitator *online* bagi kegiatan Sekolah Lansia yang diselenggarakan di 10 wilayah yang tersebar di Jawa Barat serta akan dikembangkan ke 7 (tujuh) provinsi cabang IRL di seluruh Indonesia.

Inovasi GOLANTANG diharapkan dapat berkelanjutan dengan menjalankan strategi penguatan regulasi



GOLANTANG adalah aplikasi berbasis informasi untuk lansia dan keluarga lansia sehingga dapat mewujudkan lansia tangguh yang sehat, aktif, mandiri, produktif dan bermartabat.

serta kolaborasi/kemitraan dengan kementerian, lembaga dan organisasi lain. Dalam hal ini yang turut berperan serta antara lain Perwakilan BKKBN Provinsi untuk pengisian konten, artikel dan data BKL, Kementerian Sosial untuk pengisian data Pusat Santunan Keluarga (PUSAKA) serta Panti Wredha, Indonesia Ramah Lansia (IRL) untuk pengisian data Sekolah Lansia, Kementerian Kesehatan untuk pengisian data Posyandu Lansia, Apotek dan Rumah Sakit, Direktorat Pelaporan dan Statistik (DITLAPTIK) untuk data BKL, databasis kader BKL, data individu *by name by address* lansia dan keluarga lansia, Direktorat Teknologi Informasi dan Data (DITTEKDA) untuk pemeliharaan jaringan, server dan aplikasi, CEFAS URINDO untuk pengisian konten artikel dan Konsultasi Lansia, UNFPA untuk pengembangan aplikasi lebih lanjut, serta swasta (BNI) untuk dukungan sosialisasi kepada masyarakat.

Untuk memantau keberlanjutan GOLANTANG, Dithanlan melakukan monitoring setiap bulan dengan seluruh pengelola melalui *virtual meeting*.

Dithanlan juga terus melakukan inovasi dan pengembangan dengan mempertimbangkan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu, penganggaran terus diusulkan baik melalui APBN internal maupun mengajukan proposal dukungan kepada eksternal seperti UNFPA dan DITTEKDA.

Berdasarkan hal-hal diatas, maka pada tahun 2021 BKKBN mengajukan Aplikasi Golantang sebagai nominator dalam Kompetisi Inovasi Pelayanan Publik yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Kemenpan RB) setiap tahun. Kompetisi ini mengikutsertakan sekitar 3 ribuan inovasi dari seluruh kementerian/ lembaga baik pusat maupun daerah. Setelah melakukan presentasi di hadapan juri, Golantang kemudian dinobatkan sebagai **salah satu dari 99 top inovasi pelayanan publik**.

Apresiasi ini membuat BKKBN, khususnya Dithanlan sebagai pengelola Golantang merasa sangat bangga dan semakin termotivasi untuk lebih baik dalam melayani masyarakat, khususnya masyarakat lansia dan keluarga lansia.



LIVE

Studi Nasional Tentang Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kelompok Lansia dan Disabilitas

S

Sejak Juni 2021, BKKBN lewat Direktorat Bina Ketahanan Lansia, bekerjasama dengan UNFPA Indonesia, dan BPS, yang didanai oleh pemerintah Jepang, telah mengerjakan sebuah proyek Studi Nasional tentang Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kelompok Lansia dan Disabilitas. Proyek studi ini bertujuan untuk membantu pemerintah mengembangkan aksi kebijakan yang sesuai dan tepat waktu demi peningkatan kesejahteraan lansia, khususnya dalam situasi pandemi. Selain itu, hasil publikasinya diharapkan bisa memberdayakan masyarakat dan keluarga dalam memberikan dukungan kepada lansia, meningkatkan kebahagiaan lansia dan mengurangi rasa kesepian mereka.

Berikut ini adalah poin penting yang disarikan dari hasil Studi Nasional tersebut mengenai dampak Covid-19 terhadap lansia yang meliputi kesejahteraan ekonomi, fisik, mental, dan sosial lansia, prevalensi disabilitas, kebijakan perlindungan terhadap lansia, pemanfaatan pelayanan kesehatan, bantuan yang diperlukan lansia selama pandemi Covid-19

Pengaruh pandemi Covid-19 terhadap kesejahteraan ekonomi, fisik, mental, dan sosial lansia.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pandemi berpotensi mempengaruhi kesejahteraan ekonomi lansia. Sebelum mulainya pandemi, sekitar setengah dari lansia berusia 60 tahun ke atas masih bekerja. Akibat pandemi, jam kerja lansia berkurang selama jangka waktu tersebut. Lebih dari 60 persen lansia yang bekerja mengaku bahwa pendapatan mereka dari pekerjaan berbayar menurun selama periode pandemi.

Kesejahteraan ekonomi yang dirasakan lansia juga menunjukkan perubahan negatif selama pandemi. Persentase lansia yang melaporkan sekurang-kurangnya beberapa

Akibat pandemi, jam kerja lansia berkurang selama jangka waktu tersebut. Lebih dari 60 persen lansia yang bekerja mengaku bahwa pendapatan mereka dari pekerjaan berbayar menurun selama periode pandemi.



kesulitan yang mereka hadapi dalam memenuhi biaya hidup, meningkat dari 46,3% sebelum mulainya pandemi menjadi 51,4% pada saat survei. Lebih dari separuh lansia berusia 60 tahun ke atas berjuang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Persentase kesulitan ekonomi yang dilaporkan bervariasi menurut jenis kelamin dan kelompok umur dengan perbedaan yang tidak signifikan. Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, tidak menikah, tinggal di kabupaten, dan hidup sendiri melaporkan kesulitan ekonomi yang lebih besar dibandingkan rekan-rekan mereka masing-masing.

Status kesehatan umum lansia diukur melalui penilaian kesehatan mandiri (*self-rated health*) sebelum mulainya pandemi dan pada saat survei. Sama halnya dengan perubahan yang diamati dalam persepsi kesejahteraan ekonomi, persentase lansia yang menjawab 'tidak sehat' meningkat selama masa pandemi. Terdapat perbedaan persentase menurut jenis kelamin yang tidak signifikan, tetapi dari segi statistik signifikan menurut umur. Selain itu, berdasarkan pengamatan terdapat perbedaan persentase menurut tingkat pendidikan, status pernikahan, dan kota/kabupaten yang signifikan. Lansia berumur lebih tua dengan tingkat

pendidikan yang lebih rendah, tidak menikah, dan bertempat tinggal di kabupaten melaporkan bahwa mereka berada dalam kondisi yang tidak sehat.

Sebagian besar insiden jatuh (67%) pada lansia terjadi di lingkungan rumah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), dan lansia lebih banyak menghabiskan waktu di rumah selama masa pandemi, sebuah pilihan yang lebih baik untuk memantau kejadian tersebut pada lansia. Secara keseluruhan, prevalensi jatuh di antara peserta survei adalah 15,4%. Perempuan memiliki tingkat prevalensi yang lebih tinggi (19,5%) dibandingkan laki-laki (12,6%), dan perbedaan tersebut cukup signifikan dari sisi statistik. Perbedaan tingkat prevalensi jatuh menurut kelompok umur juga cukup signifikan dan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia.

Status kesehatan mental lansia dinilai dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) versi 14 pertanyaan. Dengan titik potong skor GDS yang digunakan sebelumnya sebesar 6, prevalensi keseluruhan depresi di antara lansia adalah 6,9%. Dibandingkan dengan kajian sebelumnya, hasil ini menunjukkan tingkat prevalensi yang lebih rendah, meskipun ukuran sampel dan instrumen

Lansia berumur lebih tua dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, tidak menikah, dan bertempat tinggal di kabupaten melaporkan bahwa mereka berada dalam kondisi yang tidak sehat.

Faktor lain yang secara signifikan terkait dengan prevalensi kesepian yang lebih tinggi adalah tingkat pendidikan yang rendah, bertempat tinggal di kabupaten, tidak menikah, dan tinggal sendiri.

yang digunakan untuk mengukur depresi tidak sama.

Sebagaimana ditunjukkan dalam kajian sebelumnya, usia secara signifikan berkaitan dengan depresi. Semakin bertambahnya usia, semakin tinggi prevalensi depresi. Selain itu, tingkat prevalensi yang lebih tinggi ditemukan pada lansia yang memiliki tingkat pendidikan dasar atau lebih rendah, tidak menikah dan tinggal di kota.

Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh bencana pada kesehatan mental orang berlangsung selama setengah tahun hingga satu tahun. Pandemi dapat dianggap sebagai bencana dan meningkatnya angka kematian dalam jumlah besar selama gelombang kedua pandemi pada pertengahan 2021 dapat berdampak pada kesehatan mental orang tua. Pandemi belum berakhir, dan kejadian depresi di antara lansia mungkin akan meningkat dalam waktu dekat. Selain itu, jika tingkat prevalensi depresi yang diamati diterapkan pada jumlah penduduk yang diproyeksikan (PBB, 2019) untuk tahun 2050, jumlah lansia yang mengalami depresi akan meningkat dari sekitar 1,6 juta orang menjadi hampir 6 juta orang. Perubahan besar ini disebabkan oleh perubahan struktur umur penduduk. Kualitas hidup di antara lansia dengan depresi serta anggota keluarga mereka diketahui sangat rendah. Diperlukan berbagai upaya untuk mencegah agar orang terhindar dari depresi.

Kesejahteraan sosial lansia diteliti dengan menggunakan dua indikator, yaitu skala kesepian UCLA dengan 3 pertanyaan dan perubahan frekuensi interaksi sosial selama masa pandemi.

Tingkat prevalensi kesepian secara keseluruhan untuk kajian ini adalah 10,3%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid (2019) menunjukkan bahwa persentase rasa kesepian di antara lansia sedikit lebih rendah dibandingkan dalam kajian ini kecuali untuk lansia berusia 80 tahun ke atas. Usia sangat terkait dengan kesepian, dan prevalensi rasa kesepian meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Sekitar satu dari empat lansia menunjukkan kesepian berdasarkan instrumen yang digunakan. Faktor lain yang secara signifikan terkait dengan prevalensi kesepian yang lebih tinggi adalah tingkat pendidikan yang rendah, bertempat tinggal di kabupaten, tidak menikah, dan tinggal sendiri.

Potensi dampak pandemi COVID-19 digali dengan melihat apakah ada perubahan terkait rasa kesepian yang dilaporkan selama pandemi. Secara keseluruhan, sekitar sepertiga lansia mengatakan bahwa mereka agak lebih kesepian pada saat survei dibandingkan saat awal pandemi. Persentase lansia yang mengaku lebih kesepian pada saat survei menurut jenis kelamin hampir sama. Namun, perbedaan diamati berdasarkan kelompok umur.

Kajian ini menemukan bahwa hanya sekitar 10% dari lansia yang berinteraksi dengan teman dekat dan anggota keluarga mereka lebih sering daripada sebelum masa pandemi, sementara 47,5% dari peserta survei melaporkan “hampir sama,” dan 41,8% melaporkan, “lebih jarang daripada sebelum pandemi.” Hasil ini dapat diperkirakan karena mereka seharusnya tinggal di rumah selama pandemi. Lebih banyak peserta laki-laki yang melaporkan interaksi “lebih jarang dari sebelumnya” dengan teman dan anggota keluarga, dan perbedaan persentase antara jenis kelamin cukup signifikan secara statistik. Perbedaan menurut kelompok umur juga cukup signifikan: semakin tinggi usia, semakin rendah persentase jawaban “lebih sering daripada sebelum” pandemi.

Rekomendasi terkait kesejahteraan ekonomi, fisik, mental, dan sosial lansia.

- Memberikan bantuan keuangan

lebih lanjut untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Skema keuangan dapat menargetkan lansia yang membutuhkan lebih banyak dukungan, seperti mereka yang kurang berpendidikan, tidak menikah, dan lajang.

- Mengingat bahwa banyak lansia lebih sering tinggal di rumah selama masa pandemi dan bahwa insiden jatuh biasanya terjadi di rumah, perlu dimulai program dan upaya penjangkauan/sosialisasi (misalnya, siaran publik, distribusi selebaran) untuk memberikan edukasi tentang pencegahan insiden jatuh di rumah.
- Memberikan lebih banyak dukungan untuk kesehatan mental lansia selama pandemi, termasuk menyiapkan hotline dan kunjungan kader.
- Meningkatkan tenaga dan fasilitas kesehatan jiwa seiring dengan meningkatnya jumlah lanjut usia dengan gangguan kesehatan jiwa. Upaya ini harus mencakup peningkatan program pendidikan untuk mendorong profesional perawatan kesehatan jiwa.
- Mendorong mereka yang merasa kesepian untuk terlibat dalam interaksi sosial virtual atau fisik pada jarak yang aman. Pemerintah juga harus mempromosikan peningkatan interaksi dengan lansia di dalam keluarga. Perhatian lebih harus diberikan kepada lansia yang berusia 80 tahun ke atas sebagai kelompok yang dilaporkan merasa sangat kesepian selama pandemi.
- Apabila memungkinkan, mendukung bantuan teknologi dalam menjembatani kesenjangan teknologi (misalnya, menyediakan peralatan dan memberikan edukasi kepada lansia tentang penggunaan peralatan tersebut). Teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dapat membantu meringankan rasa kesepian di antara lansia dan dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang akurat tentang pandemi dan vaksinasi

Perubahan prevalensi disabilitas lansia saat pandemi Covid-19 dan sebelum pandemi

Sebagai ukuran disabilitas, kajian ini menggunakan Kumpulan Pertanyaan Singkat tentang Disabilitas dari



Washington Group (*Washington Group’s Short Set of Questions on Disability*). Tren peningkatan prevalensi disabilitas diamati berdasarkan data dari studi saat ini, data yang diterbitkan untuk Susenas 2019 (TNP2K, 2020), dan Sensus 2010. Tingkat prevalensi dari mengalami sekurang-kurangnya satu kesulitan di antara enam kegiatan meningkat dari 26,0% pada tahun 2010 menjadi 56,2%, dan memiliki sekurang-kurangnya satu kesulitan berat meningkat dari 4,8% pada tahun 2010 menjadi 13,9% pada tahun 2022. Tingkat prevalensi bervariasi menurut jenis kelamin dan umur, dengan perbedaan yang signifikan. Selain itu, tingkat pendidikan dan status

Tingkat prevalensi dari mengalami sekurang-kurangnya satu kesulitan di antara enam kegiatan meningkat dari 26,0% pada tahun 2010 menjadi 56,2%.

pernikahan menentukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat prevalensi penyandang disabilitas.

Berdasarkan hasil survei dan tabel kehidupan (*life tables*) yang diterbitkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (2019), harapan hidup bebas disabilitas (*disability-free life expectancies/DFLE*) menurut jenis kelamin dihitung untuk 2010, 2022, dan 2050 untuk lansia berusia 60 dan 80 tahun. DFLE adalah ukuran ringkasan kesehatan penduduk dan menunjukkan struktur kesehatan penduduk (Saito,Robine & Crimmins, 2014).

Pada tahun 2010, pada usia 60, lansia laki-laki diperkirakan dapat hidup selama 15,8 tahun lagi sementara lansia perempuan diperkirakan dapat hidup 18,6 tahun lagi. Selama tahun-tahun yang diharapkan untuk hidup ini, rata-rata, laki-laki hanya menghabiskan waktu selama 0,7 tahun dengan sekurang-kurangnya satu kesulitan fungsional yang parah dan 3,2 tahun lagi dengan sekurang-kurangnya satu kesulitan fungsional. Lebih dari tiga perempat dari sisa hidup tersebut bisa saja merupakan tahun-tahun tanpa disabilitas.

Untuk lansia perempuan, dari sisa hidup yang diharapkan selama 18,6 tahun, mereka dapat, secara rata-rata, berharap untuk hidup 1,1 tahun dengan

kesulitan fungsional yang parah dan 4,5 tahun dengan kesulitan fungsional. Sekitar 70% dari sisa hidup adalah tahun-tahun tanpa disabilitas.

Perubahan diamati pada tahun-tahun dengan dan tanpa disabilitas pada tahun 2022. Lansia laki-laki diperkirakan dapat hidup 17,1 tahun lagi, sekitar satu tahun penambahan dari 2010. Dari tahun-tahun yang tersisa, 2,4 tahun dilalui dengan kesulitan fungsional yang parah dan 7,0 tahun dengan beberapa kesulitan fungsional. Hanya sekitar 45% dari sisa hidup laki-laki yang diperkirakan akan menjadi tahun bebas disabilitas. Persentase harapan hidup tanpa disabilitas terhadap harapan hidup turun sebesar 30 poin persentase selama periode 12 tahun. Untuk lansia perempuan, penurunannya lebih besar, dari 69,6% menjadi 33,5%. Lansia yang lebih tua menjalani lebih banyak hidupnya dengan disabilitas pada tahun 2022.

Dengan prevalensi disabilitas yang diamati, peningkatan harapan hidup yang diperkirakan untuk lansia laki-laki dan perempuan merupakan tahun-tahun yang diperkirakan akan dijalani dengan disabilitas. *WHO's Decade of Health Ageing* menekankan pentingnya menjalankan peran sebagai kunci untuk masyarakat lansia. Hasil perkiraan menunjukkan pola yang berlawanan,





meskipun demikian peringatan tetap harus diberikan. Hasil ini didasarkan pada proyeksi populasi yang diterbitkan oleh PBB pada 2019 sebelum mulainya pandemi. Oleh karena itu, efek terhadap kematian yang disebabkan oleh pandemi tidak ikut dipertimbangkan.

Rekomendasi terhadap prevalensi disabilitas lansia

- Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia penyandang disabilitas dan lamanya para lansia hidup dengan disabilitas yang diperkirakan akan meningkat, personel dan fasilitas untuk merawat lansia perlu ditingkatkan.
- Meningkatkan program pelatihan untuk perawat lansia formal serta pendamping lansia informal (*caregiver*).
- Bantuan untuk penyandang disabilitas lanjut usia tidak boleh sama untuk semua kelompok umur. Bagi mereka yang berusia 60-69 tahun, maka harus dicari bantuan untuk memulihkan atau merehabilitasi disabilitas yang dialami. Bagi mereka yang berusia 70-79 tahun, maka harus diberikan bantuan untuk menjaga mereka pada tingkat disabilitas yang sama dan tidak ke tingkat disabilitas yang lebih tinggi. Bagi mereka yang berusia 80 tahun

ke atas, maka fokus utama bantuan harus diberikan kepada pemeliharaan kualitas hidup mereka.

Efektivitas kebijakan perlindungan lansia dan disabilitas selama pandemi Covid-19

Kementerian Kesehatan melaksanakan beberapa program kesehatan lansia selama masa pandemi. Program-program tersebut antara lain 1) pemeriksaan kesehatan yang dilakukan di puskesmas sebagai deteksi dini; 2) pemberdayaan lansia; 3) pelayanan geriatri terpadu, 4) harmonisasi sistem rujukan; 5) pengembangan e-kohort kesehatan lansia; 6) Perawatan jangka panjang dengan memperkuat penyedia perawatan informal; 7) mengembangkan pelayanan kesehatan minimal bagi lanjut usia dalam situasi bencana/ krisis kesehatan, dan 8) vaksinasi sebagai pencegahan COVID-19.

Pemberdayaan lanjut usia merupakan kegiatan atau proses peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan lanjut usia. Pemberdayaan lanjut usia yang dilakukan berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 dimaksudkan agar lanjut usia tetap dapat menjalankan fungsi sosialnya dan berperan aktif secara wajar dalam kehidupan

Pemberdayaan lanjut usia yang dilakukan berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 dimaksudkan agar lanjut usia tetap dapat menjalankan fungsi sosialnya dan berperan aktif secara wajar dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Tingkat vaksinasi di antara lansia laki-laki lebih tinggi daripada lansia perempuan, dan semakin tinggi usia, semakin rendah tingkat vaksinasi.

bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Pemberdayaan lanjut usia juga berarti upaya peningkatan kesehatan keluarga. Upaya kegiatan pemberdayaan diharapkan dapat mendorong lansia untuk berperilaku sehat dan berpartisipasi dalam mengembangkan perilaku sehat. Sehingga para lanjut usia dapat memberikan solusi saat dibutuhkan dalam keluarga dan masyarakat. Pemberdayaan lansia merupakan salah satu strategi dalam Rencana Aksi Nasional (RAN) Kesehatan Lansia 2020-2024 yang juga mengacu pada Strategi Nasional Kelanjutusiaan (*National Strategy on Ageing*) (dari FGD)

Kajian ini menemukan bahwa tingkat vaksinasi di antara peserta survei hampir sama dengan angka nasional. Temuan ini menyiratkan bahwa sebagian besar (34%) lansia belum divaksinasi pada Februari 2022. Alasan mereka tidak melakukan vaksinasi antara lain karena “kondisi kesehatan”, “tidak bersedia”, dan “tidak tahu bahwa vaksinasi diperlukan”. Mayoritas, yaitu 69,2% dari mereka yang tidak divaksinasi, melaporkan bahwa kondisi kesehatan mereka tidak memungkinkan mereka menerima vaksinasi. 21,8% lainnya tidak bersedia menerima vaksinasi.

Ditemukan adanya perbedaan tingkat vaksinasi menurut jenis kelamin dan kelompok umur. Tingkat vaksinasi di antara lansia laki-laki lebih tinggi daripada lansia perempuan, dan semakin tinggi usia, semakin rendah tingkat vaksinasi. Lebih dari 50% lansia berusia 80 tahun ke atas melaporkan bahwa mereka tidak divaksinasi, dibandingkan dengan sekitar 30% dari lansia berusia 60 hingga 69 tahun yang tidak divaksinasi.

Salah satu isu yang diangkat selama

FGD adalah komorbiditas. Lansia dengan penyakit penyerta (komorbid) adalah kelompok orang yang paling rentan dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Selain soal komorbiditas, isu penyebaran informasi yang benar terkait virus COVID-19 dan vaksinasi juga dibahas selama FGD tersebut. Informasi tentang pandemi COVID-19 terkadang tidak jelas dan tidak tepat, bahkan ada informasi yang tidak masuk akal dan tidak benar (*hoax*). Kebijakan dari pemerintah yang mungkin tidak konsisten, terutama di awal masa pandemi, mengakibatkan kebingungan di kalangan masyarakat umum dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19. Masih banyak lansia yang belum tercakup oleh program bantuan sosial, seperti mereka yang terlantar, tinggal di tengah hutan, atau tinggal sendiri di rumah tidak layak huni.

Rekomendasi terkait kebijakan perlindungan terhadap lansia selama pandemi Covid-19

- Memastikan bahwa informasi secara faktual akurat dan mudah dimengerti (misalnya diperiksa oleh para ahli saja; mempromosikan penggunaan informasi hanya dari sumber resmi; segera membantah dan menghapus informasi yang tidak akurat; menggunakan infografis sederhana; cetakan berukuran besar dan berdampak). Informasi harus disampaikan kepada mereka yang membutuhkan, bukan hanya sekedar menyebarkan informasi yang akurat kepada publik.
- Meningkatkan penyebaran informasi (misalnya, melalui penggunaan berbagai saluran yang cenderung digunakan oleh lansia seperti TV, radio, siaran publik, pamflet, dan media sosial).
- Memfokuskan lebih banyak upaya untuk menjangkau lansia yang tidak menerima vaksinasi (misalnya meningkatkan upaya penjangkauan/sosialisasi; menggunakan duta (*ambassadors*) dan kader desa untuk memberikan informasi, klarifikasi, dan dukungan; membentuk tim vaksinasi keliling untuk mengunjungi rumah mereka, memberikan konsultasi dokter di pusat vaksinasi, dll.).

- Melakukan penilaian ulang terhadap kelompok lansia yang tidak divaksinasi karena alasan kesehatan. Penilaian terhadap kelompok lansia dapat dilakukan secara individual oleh dokter medis yang memenuhi syarat sebelum menerima vaksinasi (Banyak ahli kesehatan yang menyatakan bahwa vaksin cocok untuk sebagian besar orang, termasuk mereka yang memiliki penyakit penyerta).
- Meningkatkan komunikasi publik tentang kebijakan dan langkah-langkah untuk memastikan kejelasan dan penyampaian pesan yang konsisten. Mengulangi pesan sesering yang diperlukan.

Langkah untuk mengatasi pandemi Covid-19 dan dampaknya terhadap pemanfaatan layanan kesehatan untuk lansia

Hasil kajian menunjukkan bahwa pandemi tidak berdampak serius terhadap pemanfaatan layanan perawatan kesehatan. Dari perspektif individu, beberapa orang mengalami masalah serius dalam mengakses layanan kesehatan. Namun demikian, dari seluruh populasi, hanya sekitar tiga persen lansia yang melaporkan masalah yang mereka hadapi dalam penggunaan layanan perawatan kesehatan. Tiga perempat lansia tidak mengalami penundaan atau pembatalan layanan perawatan kesehatan dan 21,6% lansia tidak perlu menggunakan

Dalam hal dukungan dari pemerintah, sekitar 15% lansia melaporkan adanya peningkatan dukungan dari pemerintah. Sementara itu, sekitar 30% lansia melaporkan berkurangnya dukungan dari pemerintah.

layanan perawatan kesehatan. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam pemanfaatan layanan perawatan kesehatan baik menurut jenis kelamin maupun kelompok umur. Selain itu, dari kelompok lansia yang membutuhkan pengobatan, 15,5% di antaranya mengalami beberapa kendala dalam penerimaan obat-obatan mereka selama pandemi.

Rekomendasi untuk pemanfaat kesehatan bagi lansia

- Memastikan bahwa layanan perawatan kesehatan umum yang penting tetap tersedia dengan mudah bahkan ketika sumber daya perawatan kesehatan dialokasikan untuk mengatasi pandemi.



- Menjajaki berbagai cara pengiriman obat kepada mereka yang mengalami kesulitan untuk mendapatkannya selama pandemi (misalnya, melalui titik-titik satelit (*satellite points*), simpul-simpul dalam komunitas, kader desa yang bertugas melakukan pengantaran, dan pengiriman melalui pos/kurir).
- Pandemi telah mendorong diujarkannya penggunaan telemedicine. Dengan kemajuan teknologi internet, penggunaan telemedicine telah mengalami kemajuan pesat. Pada lokakarya daring berjudul “*Workshop on Telemedicine in the Asia-Pacific Region: Network Architecture, Capacity, and Feasibility*” (Lokakarya tentang Telemedicine di Kawasan Asia Pasifik: Arsitektur, Kapasitas dan Kelayakan Jaringan) yang diselenggarakan bulan Maret 2022, seorang peserta dari Indonesia

mempresentasikan penggunaan telemedicine di Indonesia. Penggunaan telemedicine seperti itu harus diperluas dengan mempromosikan telemedicine di kalangan profesional kesehatan dan menginformasikan masyarakat umum tentang penggunaannya. Kementerian Kesehatan, Kementerian Komunikasi dan Informatika dan Kementerian Sosial harus bekerja sama untuk memastikan keberhasilan upaya ini.

Penerimaan bantuan yang diperlukan lansia selama pandemi Covid-19

Meskipun sebagian besar lansia melaporkan tidak adanya perubahan jumlah bantuan yang diterima dari kerabat/teman yang tinggal di dalam negeri, sebanyak sepertiga lebih sedikit lansia melaporkan bahwa bantuan yang mereka terima dari kerabat/teman mengalami penurunan. Hanya sebagian kecil dari peserta survei yang melaporkan bahwa mereka menerima bantuan dari kerabat/teman yang tinggal di luar negeri. Lebih banyak lansia perempuan yang melaporkan adanya pengurangan jumlah bantuan dan mereka yang melaporkan tidak adanya perubahan jumlah bantuan yang diterima dari kerabat/teman yang tinggal di luar negeri mencapai persentase lebih besar pada kelompok umur yang lebih tinggi.

Dalam hal dukungan dari pemerintah, sekitar 15% lansia melaporkan adanya peningkatan dukungan dari pemerintah. Sementara itu, sekitar 30% lansia melaporkan berkurangnya dukungan dari pemerintah. Tidak ada perbedaan signifikan dalam hal dukungan pemerintah menurut jenis kelamin, tetapi perbedaan menurut kelompok umur cukup signifikan secara statistik. Persentase mereka yang melaporkan berkurangnya dukungan dari pemerintah semakin kecil seiring dengan semakin tingginya kelompok umur.

Sekitar sepuluh persen lansia melaporkan bahwa mereka menerima dukungan lebih besar dari LSM, sementara sekitar 30% lansia melaporkan dukungan LSM yang lebih kecil selama masa pandemi.



Secara keseluruhan, persentase lansia yang melaporkan berkurangnya bantuan dan dukungan jauh lebih tinggi dibandingkan persentase mereka yang melaporkan adanya peningkatan bantuan dan dukungan dari semua sumber. Persentase lansia perempuan yang melaporkan berkurangnya dukungan cukup tinggi, sementara persentase lansia yang menyatakan berkurangnya dukungan yang diterima, lebih rendah pada kelompok umur yang lebih tinggi.

Rekomendasi terkait penerimaan bantuan bagi lansia selama pandemi Covid-19

- Pemerintah dan LSM harus mendorong masyarakat untuk saling membantu satu sama lain selama masa-masa sulit ini; meningkatkan semangat komunitas yang kohesif.
- Pemerintah dan LSM perlu menyelidiki laporan tentang berkurangnya dukungan dan merumuskan cara-cara untuk mendorong dukungan kepada kelompok-kelompok rentan selama pandemi.
- Secara khusus, perempuan dan lansia yang lebih muda memerlukan dukungan ekstra. Mereka yang berusia antara 60-69 lebih memilih

melaporkan bekerja pada saat survei dan mengalami dampak pandemi lebih berat akibat berkurangnya pendapatan dari pekerjaan mereka.

Catatan penutup

Kelompok lanjut usia bukanlah populasi yang homogen. Kebijakan yang menargetkan lansia mungkin perlu mempertimbangkan kembali dari yang awalnya memberikan perlakuan umum kepada lansia, menjadi lebih fokus pada perbedaan karakteristik lansia seperti perlakuan terhadap kelompok umur sebagaimana telah disebutkan sebelumnya. Pilihan tempat tinggal juga harus lebih diperhatikan.

Dari hasil survei, sebagian besar lansia perempuan adalah janda. Di antara peserta survei, lebih dari 80% laki-laki memiliki pasangan, sementara persentase yang sama dari perempuan tidak menikah. Perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan angka kematian dan usia saat menikah di antara jenis kelamin. Di Indonesia, rata-rata perempuan cenderung menikah secara tradisional dengan pasangan yang lebih tua. Oleh karena itu, kita perlu mempertimbangkan sistem sosial yang dapat memberikan perawatan bagi janda lansia.

Masyarakat Indonesia saat ini masih menjunjung tinggi nilai-nilai tradisional,

Di Indonesia, rata-rata perempuan cenderung menikah secara tradisional dengan pasangan yang lebih tua. Oleh karena itu, kita perlu mempertimbangkan sistem sosial yang dapat memberikan perawatan bagi janda lansia.



ajaran agama Islam menyampaikan kepada masyarakat pentingnya berbakti, dan tingkat kesuburan saat ini masih di atas tingkat pertumbuhan (*replacement level*). Kondisi ini mungkin tidak dapat diubah dalam waktu semalam. Namun demikian, tidak ada jaminan bahwa kondisi semacam ini akan tetap ada selamanya. Bahkan, relasi antara orangtua dan anak saat ini terlihat mulai berubah. Beberapa artikel berita melaporkan bahwa saat ini, orang tua di Indonesia lebih memilih untuk tinggal secara mandiri di rumah yang

diperuntukkan bagi orang tua, walaupun jumlah mereka masih sangat kecil.

Pembelajaran sepanjang hayat adalah sebuah program unggulan yang sudah diinisiasi oleh pemerintah dengan menggunakan TIK selama pandemi. Sayangnya, mereka orang tua yang sudah sangat tua, seperti mereka yang berusia 80 tahun ke atas kemungkinan tidak mendapatkan manfaat dari program ini, tetapi orang-orang tua dalam kelompok umur yang lebih muda mungkin lebih terbiasa dengan penggunaan TIK dan akan memperoleh manfaat dari program ini pada saat mereka mencapai usia yang lebih tua. Untuk mendorong terlaksananya program tersebut lebih cepat, upaya peningkatan literasi digital di kalangan lansia perlu dilakukan oleh pemerintah.

Dunia telah mengalami tiga pandemi selama abad kedua puluh satu - Sindrom pernapasan akut parah (SARS) pada tahun 2002, Sindrom pernapasan Timur Tengah (MERS) pada tahun 2012, dan saat ini pandemi COVID-19. Dunia juga menderita akibat Pandemi influenza 1918-1920, yang disebut "Flu Spanyol". Jumlah kematian di kalangan lansia akibat pandemi COVID-19 sudah sangat besar. Akan tetapi, tidak sedikit anak muda juga meninggal oleh Flu Spanyol (Richard, dkk., 2009). Jumlah orang yang terinfeksi melonjak karena varian baru COVID-19. Bahkan setelah pandemi COVID-19 saat ini berakhir, kita mungkin melihat virus lain di masa yang akan datang. Tidak dapat diprediksi siapa yang paling terpengaruh oleh pandemi – kelompok lanjut usia atau muda, laki-laki atau perempuan. Untuk mengendalikan dan mencegah penyebaran pandemi di dalam negeri, lingkungan sosial harus disiapkan termasuk akses internet untuk semua, termasuk untuk lansia yang tinggal di gugusan pulau-pulau di nusantara ini. Untuk meningkatkan kesejahteraan lansia (termasuk penyandang disabilitas), pemerintah perlu bekerja sama dengan berbagai pemangku kepentingan dalam memberikan pelayanan kesehatan dan sosial yang terintegrasi sesuai dengan strategi yang dituangkan dalam Strategi Nasional untuk Lanjut Usia (Perpres No. 88). Tahun 2021). (JK)

Kapan Sekolah Lagi?

► Semangat menimba ilmu di penghujung senja, Sekolah Lansia BKL Delima Purbayan, DIY.

Indah Purwani (Ketua Kader BKL Delima)

Joyo Pitoyo (Ketua Kelas Sekolah Lansia Delima, Purbayan)



Mbah-Mbah Putri,
Mbah Kakung,
semua suka. Jadi
kita menemani juga
enak. Mereka sudah
datang sendiri. Tidak
perlu *dioprak-oprak*.
Sebelum pelajaran
dibagi nametag,
setelah selesai
dikumpulkan lagi ke
ketua kelas.

Hari itu, Kamis, 18 Agustus 2022. Sehari setelah lebaran. Di BKL Delima 1, 2, dan 3, Purbayan, Kota Gede, Yogyakarta sudah ramai oleh para lansia. Acara baru dimulai jam 09.00 pagi, tapi sejak jam 08.00 wib, para lansia yang tergabung dalam sekolah lansia di BKL Delima 1, 2, dan 3 sudah hadir.

M

ereka sangat antusias. Hari itu memang hari yang istimewa buat mereka. Selain menerima pelajaran dari salah satu pengajar Indonesia Ramah Lansia, mereka juga dikunjungi oleh para pejabat BKKBN pusat, Pak Camat, Bu Lurah, dan Para Pemerhati kelansiaan di DIY.

Di sela-sela kesibukan para kader BKL, kami dari tim Best Practice mencoba mewawancarai ketua BKL Delima, Ibu Indah Purwani, dan Ketua Kelas Sekolah Lansia Delima, Pak Joyo Pitoyo. Dari mereka, kami

mendapatkan informasi bahwa acara hari itu adalah sekolah yang kesembilan kalinya. Tanggal 4 September adalah sekolah yang terakhir karena nanti pada 27 September akan ada wisuda. Awalnya ada 50 siswa lansia, tapi sayangnya nanti yang diwisuda hanya 49 lansia karena satu lansia meninggal dunia.

“Lansia kami karena semangat sekali. Karena undangan jam 09.00 wib tadi, jam 08.00 wib sudah pada rawuh (hadir). Hujan deras bukan halangan,” ungkap Bu Indah.

Sekolah lansia di BKL Delima ini sendiri dilakukan sebanyak dua kali dalam satu bulan dan dilaksanakan pada hari minggu. Waktu pelaksanaannya sendiri dari jam 16.00-17.00 wib pada hari Minggu. Untuk sampai diwisuda, para murid harus menyelesaikan 10 kelas. Sehingga, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan sekolah sekitar lima bulan. Materi yang diajarkan bermacam-macam. Ada tentang kesehatan, kadang bernyanyi-nyanyi, penanganan kecelakaan, bahkan juga senam





lansia. Tergantung dari narasumber yang memberikan materi. Seperti yang berlangsung hari itu, pelajaran yang diberikan adalah mengenai penanganan kecelakaan yang dialami oleh lansia, semisal mengalami patah pada tangan atau kaki, memberikan napas buatan, atau menolong “pasien” yang dalam istilah kata sedang “sekarat”. Namun demikian, bila para lansia yang hendak menolong mengalami keraguan atau “pasien” yang ingin ditolong memiliki penyakit berat, sebaiknya memanggil bantuan di nomor 118 atau 119.

Kondisi ekonomi para lansia yang mengikuti sekolah ini bermacam-macam, tapi rata-rata berkecukupan. Hanya satu dua orang saja yang ekonominya menengah ke bawah. Bagi mereka yang ekonominya menengah ke bawah dan pekerjaannya banyak

menyita waktu, memang harus sering diingatkan.

“Secara umum, lebih banyak sukanya daripada dukanya,” terang Bu Indah.

Para murid lansia senang mengikuti sekolah ini. Para lansia di sekolah ini didampingi oleh 25 orang dari tiga RW di Kelurahan Purbayan. Setiap pelaksanaan sekolah didampingi oleh tiga kader. Sebelum pelajaran, para lansia menerima kartu nama yang nanti dikembalikan ke ketua kelas setelah pelajaran usai.

“Mbah-Mbah Putri, Mbah Kakung, semua suka. Jadi kita menemani juga enak. Mereka sudah datang sendiri. Tidak perlu *dioprak-oprak*. Sebelum pelajaran dibagi *nametag*, setelah selesai dikumpulkan lagi ke ketua kelas,” terang Pak Joyo Pitoyo selaku ketua kelas.

Jarak sekolah dengan rumah para



Waktu kemarin libur lebaran malah pada tanya, kapan sekolah lagi? Keinginan bersekolah malah jadi tinggi.

lansia pesertanya juga tidak jauh. Selain itu, para lansia juga merasa tutornya menyenangkan dan humoris sehingga terjadi ikatan di antara para tutor dan para lansia siswanya. Ikatan inilah yang membuat para lansia merasa kangen bila tidak ada kegiatan bersekolah.

“Waktu kemarin libur lebaran malah pada tanya, kapan sekolah lagi? Keinginan bersekolah malah jadi tinggi,” ungkap Pak Joyo Pitoyo mengungkapkan betapa antusiasnya para lansia ini bersekolah.

Lewat sekolah lansia ini, selain bertambah ilmu, para lansia mendapatkan manfaat yang sangat besar bagi pengelolaan hidup mereka. Seperti menjaga kesehatan, menjaga makanan seimbang, dan yang sangat penting adalah membangun kebahagiaan lewat bersosialisasi dan berinteraksi dengan

mereka sesama lansia.

Baik Bu Indah maupun Pak Joyo Pitoyo berharap setelah wisuda di Bulan September akan ada kelas baru lagi. Dan mereka yang sudah selesai S1, begitu mereka menyebutnya, bisa melanjutkan lagi ke S2, dan S3. S1, S2, dan S3 yang dimaksud di sini adalah Sekolah Lansia tahap 1, 2, dan 3. Tidak perlu bingung dengan istilah tersebut, yang membedakan hanya materi pelajarannya saja *kok*. Bu Indah dan Pak Joyo begitu berharap karena di Purbayan sendiri ada 150-an pralansia dan lansia murni yang bisa diikuti di sekolah lansia. Karena kuota S1 hanya 50 orang, maka masih banyak yang belum bisa mengikuti, dan berharap ada kelas baru lagi. Semoga harapan mereka bisa segera terwujud demi lansia yang bahagia dan SMART. (JK)



SEKOLAH LANSIA,

Cerminan Semangat Sinergi Lembaga di DIY

► **Sharing pengalaman dari:**

Ibu Witriastuti Susani Anggraeni, SE. MM. (Koordinator KSPK BKKBN), **Bapak Komaru Ma'arif, S.I.P., M.Si** (Mantri Pamong Praja Kotagede), **Ibu Kudup Nawangsasi, S.P** (Lurah Purbayan), dan **Ibu Herristanti, S. Psi.** (Kepala Bidang Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga DP3AP2KB Kota).



Di Yogyakarta, jumlah penduduk lansia sekitar 18-19% dari 3,6 juta penduduk Yogyakarta. Usia harapan hidup para lansia di Yogyakarta juga tertinggi di Indonesia, yaitu sekitar 74 tahun. Ini adalah sebuah peluang yang harus dikelola.



I

nilah yang menjadi semangat BKKBN untuk kemudian melaksanakan sekolah lansia, yang lahir dari kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) yang ada di Yogyakarta. Usaha ini semakin diperkuat dengan disahkannya Perda DIY no. 3 tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lanjut Usia.

Sekolah lansia di Yogyakarta sudah mewisuda sebanyak 300-an lansia, dan di Bulan September 2022 akan mewisuda lagi sebanyak 300 lansia dari enam kelas lansia yang ada di Yogyakarta, baik dari Sleman dan Purbayan, Kota Gede. Lewat sekolah lansia ini, diharapkan kesehatan, kemandirian, dan produktivitas para lansia mendapatkan perhatian. Pendampingan para lansia menjadi prioritas, baik dari pemerintah, masyarakat, dan tentu saja keluarga.

“Jadi 50 orang per kelas ini yang nanti akan diwisuda saling menjaga untuk silaturahmi, untuk kesehatannya, jangan sampai saat wisuda nanti berkurang. Jadi satu sama lain selalu saling menyemangati,” terang Bu Witriastuti Susani Anggraeni, SE.,MM, yang kerap disapa Bu Enny, selaku Koordinator KSPK BKKBN Yogyakarta.

Tantangan yang dihadapi sekarang adalah para kader lansia yang saat ini sudah sepuh, tapi tidak ingin diganti karena saking semangatnya. Sementara kader yang muda-muda dan enerjik masih kesulitan untuk mendapatkannya.





Dalam menjalankan sekolah lansia di Yogyakarta, BKKBN tidak bergerak sendiri. Mereka didampingi oleh Yayasan Indonesia Ramah Lansia yang selalu memberikan materi-materi terkait dengan pelaksanaan sekolah lansia ini.

Tantangan yang dihadapi sekarang adalah para kader lansia yang saat ini sudah sepuh, tapi tidak ingin diganti karena saking semangatnya. Sementara kader yang muda-muda dan enerjik masih kesulitan untuk mendapatkannya. Mengingat juga bahwa sekarang ini teknologi informasi menjadi basis untuk penyampaian informasi dan kegiatan. Oleh karena itu, menjaga semangat para kader yang sudah sepuh ini menjadi sangat penting.

“Semoga nanti ada kader-kader yang lebih enerjik lagi karena sekarang ini berbasis teknologi informasi, di mana informasi disampaikan melalui gadget. Itu yang menjadi kendala bagi kami, tapi alhamdulillah semangat para kader ini cukup baik,” terang Bu Enny menyampaikan salah satu kendala yang

dihadapi program sekolah lansia.

Sementara itu, menurut Pak Komaru Ma’arif, S.I.P., M.Si, Mantri Pamong Praja Kotagede, pembangunan lansia di Yogyakarta sudah sinergis dari level bawah sampai atas. Kebijakan terkait lansia selalu didukung, terutama di kemandirian yang salah satu pilar prioritas pengembangannya adalah lansia, yang berfokus pada pemberdayaan kesehatan dan kemandirian lansia. Dukungan ini diberikan dalam bentuk fasilitasi kegiatan-kegiatan di forum lansia tingkat kemandirian, tingkat kelurahan, senam, pemeriksaan medis rutin lewat kerjasama dengan dinas kesehatan, puskesmas di beberapa wilayah.

“Posyandu lansia menjadi bentuk konkret sinergi antara wilayah kemandirian (kecamatan) dengan dinas kesehatan,” terang Pak Komaru.

Kegiatan sekolah lansia di Yogyakarta, sudah melakukan wisuda standar 1 pada tahun 2020, untuk sekolah lansia BKL Dayakan, Melati, Pengasih, Kulon Progo, sekolah lansia Khusnul Khotimah, Sri Martani, Piyungan, Bantul, dan sekolah



Lewat pengalaman sekolah lansia di Purbayan, kita bisa melihat sinergi banyak pihak dan juga semangat swadaya masyarakat dari stakeholder terkait.

lansia Manunggal Asri, Saptosari, Gunung Kidul. Pada 27 September 2022, akan melakukan wisuda untuk sekolah lansia standar 1 dari BKL Mekar Indah, Kraman, Kedungsari, Pengasih, Kulon Progo. Yang kedua adalah sekolah lansia Delima 1, 2, 3, Purbayan, Kota Gede, Yogyakarta, dan satu lagi sekolah lansia BKL Mujiwaras, Monjan, Sleman. Bersamaan dengan itu, diwisuda juga dari sekolah lansia standar 3 yang pada

2020 sudah diwisuda untuk standar 1.

“Dalam kegiatan wisuda ini, Sri Sultan HB X selaku Gubernur DIY masih sangat diharapkan ikut hadir, sekalipun pada 2020 yang mewisuda adalah Sri Paduka Pakualam X, selaku Wakil Gubernur. Para lansia yang akan diwisuda pada 27 September sangat semangat dan sangat berharap bahwa yang akan mewisuda mereka adalah Sultan HB X sendiri,” harap Bu Kudup Nawangsari, selaku Lurah Purbayan seraya menjelaskan mengenai kegiatan wisuda sekolah lansia yang sudah berjalan sejak 2020.

Selain merupakan bentuk sinergi, sekolah lansia juga menjadi bentuk swadaya masyarakat. Mengapa demikian? Karena dalam pelaksanaan kegiatannya, tidak hanya BKL yang bergerak, tapi OPD Bidang Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga Kota, dinas sosial, dan dinas kesehatan yang tugasnya saling beririsan juga ikut terlibat. Dana yang berasal dari anggaran pemerintah, biasanya dialokasikan secara bergiliran. Seperti misalnya di Purbayan, yang memiliki 14 BKL, dana

Sekalipun sekolah lansia merupakan bentuk swadaya masyarakat dan bisa berjalan tanpa bergantung sepenuhnya pada anggaran pemerintah, tak ada salahnya bila anggaran dari pemerintah untuk kegiatan bagi para lansia ditambah supaya bisa semakin berkembang.



bantuan yang diterima dari provinsi dialokasikan dulu ke BKL Delima 1, 2, dan 3 di Kampung Gedongan untuk penyelenggaraan sekolah lansia dan bila masih ada sisa anggaran atau keluar anggaran berikutnya, dana dari provinsi kemudian dialokasikan untuk penyelenggaraan sekolah lansia di BKL yang lain.

Sekalipun sekolah lansia merupakan bentuk swadaya masyarakat dan bisa berjalan tanpa bergantung sepenuhnya pada anggaran pemerintah, tak ada salahnya bila anggaran dari pemerintah untuk kegiatan bagi para lansia ditambah supaya bisa semakin berkembang.

“Dan ini yang luar biasa, ada kesadaran bahwa kegiatan ini untuk kepentingan mereka. Kemudian kami dari dinas memfasilitasi untuk kepentingan kapasitas kader meskipun tadi masalah dana belum bisa memberikan kontribusi bagi kepentingan tiap kelompok. Tapi kita ada peningkatan kapasitas untuk kelompok lansia. Mungkin karena lansia ini sifatnya tidak hanya dari OPD kami

saja yang bertugas, tapi juga dari dinas kesehatan, kemudian juga dari dinas sosial, yang beririsan dengan OPD kami,” terang Bu Herristanti, S.Psi, selaku Kepala Bidang Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga DP3AP2KB Kota.

Lewat pengalaman sekolah lansia di Purbayan, kita bisa melihat sinergi banyak pihak dan juga semangat swadaya masyarakat dari stakeholder terkait. Melihat hal ini, sudah selayaknya sekolah lansia mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah daerah maupun pemerintah pusat. Dan tidak hanya di Kota Yogyakarta saja yang melahirkan *Perda no. 3 tahun 2021 mengenai Penyelenggaraan Kesejahteraan bagi Para Lansia*, melainkan di seluruh Indonesia. Perhatian pemerintah bisa diberikan dalam bentuk program, dan terlebih anggaran biaya yang memadai. Apalagi bila dihadapkan pada perkembangan jumlah lansia yang terus bertambah secara signifikan. Harapannya agar para lansia nantinya tidak menjadi beban, melainkan bisa menjadi aset bagi negara. **(JK)**



Yayasan Indonesia Ramah Lansia (IRL)

► Dwi Endah Kurniasih, SKM, MPH (Direktur Eksekutif IRL)

Yayasan Indonesia Ramah Lansia atau biasa disebut IRL berdiri sejak 2013. Kala itu, baru berupa Komunitas Ramah Lansia.

S

Sejak 2018, didaftarkan di Kemenkumham dan resmi sebagai yayasan. Pusatnya di Daerah Istimewa Yogyakarta karena persentase lansia terbesar ada di DIY. Yayasan ini sendiri fokus mendampingi para lansia dan juga riset. Yayasan ini digerakkan oleh para dosen dan salah satu pembinanya adalah guru besar gerontologi di Indonesia. Selain melakukan pendampingan di masyarakat, yayasan ini juga melakukan kajian yang hasilnya nanti bisa menjadi produk regulasi.

Indonesia sedang mengalami yang namanya *ageing population* atau bisa disebut lansia *boom*. Dasar inilah yang mendorong terbentuknya IRL. Tujuannya adalah supaya ada program jangka panjang untuk penanganan para lansia.

“Kami memang punya kepedulian mendampingi lansia maupun riset. Jadi pendampingan di masyarakat, melakukan kajian, dan bagaimana hasil kajian yang kami berikan kepada pemerintah nantinya bisa menjadi produk regulasi karena nantinya Indonesia, bahkan sekarang ini terjadi *ageing population*, lansia *boom*. Kalau berbicara *baby boom* bisa dicegah dengan KB, tapi lansia *boom* kan *nggak* bisa dicegah,” terang Mbak Indah, selaku Direktur Eksekutif IRL.

Program Yayasan Indonesia Ramah Lansia sebagian besar adalah pendidikan, seperti sekolah lansia, sekolah caregiver (keluarga yang merawat lansia), pojok peduli demensia, dan juga yang terbaru adalah program I Love You Simbah yang ditujukan bagi para remaja supaya mereka peduli pada lansia. Selain itu juga ada pendampingan *socioseniorepreneur*, yaitu pendampingan bagi lansia dari aspek vokasional supaya para lansia bisa mandiri. Dan ada juga program kampung ramah lansia.

Supaya program-program itu bisa berjalan di seluruh Indonesia, IRL membuat buku pedoman. Termasuk buku

Kami memang punya kepedulian mendampingi lansia maupun riset. Jadi pendampingan di masyarakat, melakukan kajian, dan bagaimana hasil kajian yang kami berikan kepada pemerintah nantinya bisa menjadi produk regulasi karena nantinya Indonesia, bahkan sekarang ini terjadi *ageing population*, lansia *boom*. Kalau berbicara *baby boom* bisa dicegah dengan KB, tapi lansia *boom* kan *nggak* bisa dicegah.



pedoman bagi sekolah lansia. Jadi semisal ada pihak yang ingin membuat sekolah lansia atau ingin menduplikasi program, mereka tinggal melihat buku pedoman/panduan, lalu ikuti kurikulumnya. Artinya, tidak harus ada cabang IRL untuk mendirikan program, sehingga tanpa IRL pun program ini bisa berjalan. Sampai sekarang sudah ada sembilan cabang di Indonesia, yaitu di Medan, di Lampung, Jakarta, Jawa Barat, di DIY, di Semarang, di Jawa Timur, di NTT, dan satu lagi NTB. Selain kesembilan cabang tersebut, IRL juga mempunyai perwakilan di Jepang dan di Inggris. Adanya perwakilan di luar Indonesia ini karena IRL sudah menjadi member aktif Ageing Consortium Asia Pacific.

IRL pada dasarnya berupaya menjadi motor pemerintah agar program bagi para lansia bisa terintegrasi di antara

badan-badan yang menangani lansia. Sekolah lansia menjadi salah satu integrasi yang real karena di sekolah lansia ada kurikulum pemberdayaan ekonomi yang bekerja sama dengan dinas sosial. Untuk pemberdayaan spiritual, materinya dibantu oleh kementerian agama. Sedangkan untuk pemberdayaan kesehatan, dinas kesehatan ikut dilibatkan, sehingga materi dan pembelajarannya tidak hanya dari IRL. Dalam hal ini, IRL bertindak sebagai fasilitator. Selain tenaga ahli, IRL juga memberdayakan para relawan yang terdiri dari anak-anak muda atau mahasiswa yang bersemangat mendampingi para lansia. Bahkan, rata-rata pendamping sekolah lansia, khususnya di Yogya, Jawa Barat, dan Jakarta, adalah anak-anak muda.

“Karena itu, kami buat program *I Love You Simbah*. Jadi program volunteer



Sampai sekarang sudah ada sembilan cabang di Indonesia, yaitu di Medan, di Lampung, Jakarta, Jawa Barat, di DIY, di Semarang, di Jawa Timur, di NTT, dan satu lagi NTB. Selain kesembilan cabang tersebut, IRL juga mempunyai perwakilan di Jepang dan di Inggris. Adanya perwakilan di luar Indonesia ini karena IRL sudah menjadi member aktif Ageing Consortium Asia Pacific.

“Rata-rata mereka yang ikut sekolah lansia menjadi lebih senang, lebih dihargai, apalagi ada wisuda sekolah lansia yang membuat mereka semakin merasa berharga begitu”.

I Love You Simbah itu menasar para remaja. Dari anak remaja dan para mahasiswa yang ingin merawat lansia, baik keluarga maupun orang-orang masyarakat umum begitu,” terang Ibu Endah.

Di Yogyakarta atau IRL pusat, dikelola oleh 10 orang sebagai tim manajemen, dengan 8 orang staf, dan 35 relawan. Secara nasional, IRL mengelola 51 titik sekolah lansia dengan total siswa 5.923 orang. Di DIY sendiri, IRL mengampu 33 sekolah. Mereka yang ada di luar DIY mendapatkan informasi dari pusat. Ada petunjuk teknis untuk sekolah lansia, kampung ramah lansia, atau keluarga ramah lansia. Tinggal disesuaikan dengan kearifan lokal masing-masing daerah. IRL menandatangani MOU dengan BKKBN pusat untuk mendampingi seluruh kantor perwakilan BKKBN dalam pelaksanaan



sekolah lansia. Dalam hal ini, BKKBN menjadi pionir untuk *leading sector* kegiatan sekolah lansia.

Dampak yang jelas terasa dari sekolah lansia adalah peningkatan pengetahuan, peningkatan sikap perilaku, dan yang terpenting adalah peningkatan indeks kebahagiaan. Dan ini sudah dibuktikan lewat hasil riset IRL yang masuk di jurnal internasional. Dari salah satu hasil riset tersebut, bisa dikatakan setelah ikut sekolah lansia, indeks kebahagiaan para lansia meningkat sampai 95 persen. Ini diketahui setelah dilakukan pengukuran indeks kebahagiaan para lansia saat sebelum mengikuti sekolah lansia, dan sesudah selesai mengikuti sekolah lansia.

“Rata-rata mereka yang ikut sekolah lansia menjadi lebih senang, lebih dihargai, apalagi ada wisuda sekolah lansia yang membuat mereka semakin

merasa berharga begitu. Artinya, sekolah lansia ini menjadi salah satu pionir *SDG (Sustainable Development Goals)* atau pembangunan dari aspek edukasi, gender, akses kesehatan, dan ekonomi,” terang Ibu Endah mengenai dampak mengikuti sekolah lansia.

IRL berharap sekolah lansia bisa dilakukan di seluruh Indonesia dengan kearifan lokal masing-masing. Di DIY sendiri harapannya bisa berada di bawah dinas pendidikan, yaitu pendidikan usia lanjut. Dengan demikian ada alokasi anggaran dan ada support dari pemerintah untuk sekolah lansia ini, seperti halnya Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Terlebih lagi, di DIY sendiri sudah mempunyai Perda no. 3 tahun 2021 mengenai Penyelenggaraan Kesejahteraan Lansia, di mana di dalamnya ada salah satu aspek mengenai pendidikan informal bagi para lansia.

(JK)

IRL berharap sekolah lansia bisa dilakukan di seluruh Indonesia dengan kearifan lokal masing-masing. Di DIY sendiri harapannya bisa berada di bawah dinas pendidikan, yaitu pendidikan usia lanjut. Dengan demikian ada alokasi anggaran dan ada support dari pemerintah untuk sekolah lansia ini, seperti halnya Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).



HARI LANJUT USIA NASIONAL

Lanjut Usia Mandiri, Sejahtera, dan Bermartabat



S

etiap tanggal 29 Mei, adalah hari yang istimewa bagi para lansia di Indonesia. Sejak tahun 1996, pemerintah menetapkan tanggal tersebut sebagai Hari Lanjut Usia Nasional (HALUN) yang bertujuan untuk mengingatkan semua stakeholder mengenai pentingnya peningkatan kualitas hidup lansia dan sebagai wujud kepedulian terhadap lansia di dalam keluarga dan masyarakat.

Pada tahun 2022 ini, peringatan HALUN yang dilaksanakan oleh Dithanlan BKKBN dilaksanakan secara daring dan peserta yang terdaftar mencapai 1.046 orang, baik para lansia, para pengurus BKL (Bina Keluarga Lansia), mitra kerja, dan juga jajaran terkait di BKKBN yang ikut. Para peserta ini ada yang mengikuti langsung lewat zoom maupun siaran live di kanal Youtube BKKBN.

Peringatan Hari Lanjut Usia tahun ini adalah yang ke-26, sejak mulai dicanangkannya Hari Lanjut Usia Nasional tahun 1996. Pelaksanaan Hari Lanjut Usia Nasional tahun 2022 ini mengangkat tema “Lanjut Usia Mandiri, Sejahtera, dan Bermartabat.” Lewat peringatan tahun ini diharapkan program kelanjutusiaan, khususnya tentang program ketahanan lanjut usia, melalui kelompok kegiatan Bina Keluarga Lansia, dapat tersebar sampai ke masyarakat dan memberikan manfaat bagi lansia dan keluarga di seluruh Indonesia. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bapak Nopian Andusti, SE, MT, selaku Deputy Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga BKKBN dalam pengantarnya untuk acara ini.



Di tahun 2035 sampai tahun 2045, atau di masa Indonesia emas itu, kita akan kebanjiran lansia. Namun sayangnya, bukan lansia yang tangguh sekali.

Selain itu, beliau juga mengungkapkan empat tujuan utama dari webinar Hari Lanjut Usia Nasional kali ini, yaitu:

- Mewujudkan sinergitas program kelanjutusiaan yang komprehensif, serta memperkuat komitmen mitra kerja dalam rangka peningkatan ketahanan serta kesejahteraan keluarga, dan diharapkan tersosialisasikannya program kelanjutusiaan terkini.
- Adanya komitmen mitra kerja dalam program kelanjutusiaan.
- Meningkatnya pengetahuan dan motivasi kegiatan untuk membangun ketahanan dan kesejahteraan keluarga lansia, serta
- Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman menjadi lansia yang sehat dan bermartabat.

Sebagai keynote speaker di acara HALUN ini adalah Bapak DR. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG(K) selaku Kepala BKKBN Pusat. Dalam uraiannya, Pak Hasto menyampaikan paparannya yang bertema “Menjadi Lansia yang Sehat dan Bermartabat”. Dalam kesempatan itu, beliau menyatakan bahwa Lansia yang sejahtera, mandiri dan bermartabat sesuai dengan stranas (strategi nasional). Kita harus bisa mewujudkan lansia yang produktif,

sehingga harapannya lansia bisa mandiri dan menjadi sejahtera, dan menjadi lansia yang bermartabat.

Ageing population tidak bisa dihindari dan terjadi secara tidak merata antara satu daerah dengan daerah yang lain. Satu masalah yang serius terkait dengan ageing population adalah populasi orang-orang di atas 60 tahun terus bertambah, tetapi pada umumnya tidak produktif. Data di bawah ini menunjukkan kondisi lansia kita dengan latar belakang pendidikannya (BPS, Susenas Maret 2019).

Ternyata para lansia di Indonesia dengan ekonomi menengah ke atas, ada sebanyak 18% dan tidak tamat SD, sedangkan yang tamat SD sebanyak 25%, dan yang tamat perguruan tinggi hanya 17%. Akan tetapi, bila melihat lansia dengan ekonomi menengah ke bawah yang sebanyak 40%, pada umumnya pendidikan mereka sangat memprihatikan karena 20% nya tidak pernah sekolah, 39% tidak tamat SD, dan yang tamat SD atau sederajat sebesar 30%. Jadi kalau ditotal, profil lansia kita yang ekonominya menengah ke bawah dengan tingkat pendidikan dari SD ke bawah ada sekitar 90%, sedangkan yang ke atas, yg ekonominya menengah, tingkat pendidikannya baru sampai SD saja. Jadi kalau melihat profil ini, yang masih produktif di usia lanjut masih sangat sedikit. Mungkin hanya sekitar 20%. Inilah tantangan kita bersama untuk mensikapi lansia Indonesia di masa depan.

Demografi penduduk Indonesia menunjukkan bahwa lansia kita sudah meningkat menjadi 10,5% bila dibandingkan sebelum tahun 2000. Nanti di tahun 2035, beban kita tidaklah ringan karena di tahun itu, ageing population lebih dominan, sehingga setiap 100 orang usia produktif atau yang bisa bekerja akan menanggung kurang lebih 50 orang. Ini beban yang tidak ringan. Sekarang ini bebannya masih ringan karena setiap 100 orang, hanya rata-rata menanggung sekitar 41 orang. Kalau sekarang, rata-rata pendapatan per kapita lebih mudah untuk meningkat karena barangkali yang bekerja 4 orang, balita 1 orang, kemudian neneknya tinggal 1 orang. Dengan demikian ada 4 orang yang bekerja, dengan 2 orang yang menjadi tanggungan.

Gambar 3.4 Persentase Penduduk Lansia Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan dan Kelompok Pengeluaran, 2019

20% TERATAS	5,06	18,67	25,37	12,28	21,48	17,15
40% MENENGAH	12,98	32,99	34,26	8,81	8,09	2,88
40% TERBAWAH	22,22	39,79	30,39	4,49	2,60	0,50
	TIDAK PERNAH SEKOLAH	TIDAK TAMAT SD /SEDERAJAT	TAMAT SD /SEDERAJAT	TAMAT SMP /SEDERAJAT	TAMAT SMA /SEDERAJAT	TAMAT PENDIDIKAN TINGGI

Sumber : BPS, Susenas Maret 2019

Mayoritas Miskin dan Pendidikan rendah



Di tahun 2035 sampai tahun 2045, atau di masa Indonesia Emas itu, kita akan kebanjiran lansia. Namun sayangnya, bukan lansia yang tangguh sekali. Mengapa? Karena mereka adalah lansia yang tabungannya sedikit dan pendidikannya rendah. Itu jelas akan membebani. Oleh karena itu persiapannya mulai dari sekarang. Apa yang perlu disiapkan? Tentu saja kesehatan dan mentalnya juga harus siap, sehingga anak-cucunya tidak terlalu repot. Sedangkan lansia-lansia itu juga mandiri, sejahtera, dan tentu mereka jadi bermartabat. Lansia seperti inilah yang diharapkan kehadirannya.

Untuk memperbanyak lansia sebenarnya sudah menjadi program pemerintah, dalam arti meningkatkan harapan hidupnya. Lain dengan fertility rate yang 2,1 dengan harapan perempuan melahirkan 2 anak lebih sedikit, sehingga bisa ditekan jumlahnya. Tapi kalau lansia jangan ditekan, justru lansia harus ditambah. Inilah bedanya, kalau menyejahterakan balita ada komponen mengerem kelahiran, tapi kalau lansia tidak ada mengerem laju. Bahkan orang-orang didorong supaya tetap bisa sehat dan panjang umur. Inilah yang penting untuk kita sadari bersama agar lansia bisa mandiri, sejahtera, dan bermartabat.

Secara keseluruhan, bahkan secara internasional, jumlah lansia akan terus

meningkat, dan kalau kita lihat di negara kita, di tahun 2045 nanti, lansia kita jumlahnya juga akan berlipat. Jadi kalau sekarang ini baru sekitar 10%, maka nanti bisa mencapai 16%. Angka itu cukup besar, dan hari ini kita bisa belajar sebetulnya dari beberapa provinsi bagaimana cara mengurus lansianya.

Jadi kalau sekarang kita lihat, misalnya di Provinsi DIY, lansianya sudah mencapai 15,52%, kemudian di Jatim sudah 14,53%, di Jateng 14,17%, di Sulut 12,74%, di Bali 12,7%, Sulsel 11,2%, Lampung 10,22%, dan Jabar 10,18%. Inilah provinsi-provinsi yang sudah mulai tinggi lansianya dan angka harapan hidupnya meningkat, dan indeks pembangunan manusianya juga meningkat. Untuk provinsi tersebut perlu ditingkatkan program bina lansianya dan bisa menjadi *best practice* bagi provinsi lain. Harapannya, dari salah satu provinsi tersebut bisa membuat program-program unggulan layanan untuk lansia.

Penyakit lansia cukup banyak dan yang sekarang cukup mendominasi adalah penyakit kardiovaskular, seperti darah tinggi, stroke, dan serangan jantung. Yang kedua adalah penyakit-penyakit seperti patah tulang dan osteoporotik yang terjadi karena pertambahan usia. Perhatian terhadap kesehatan lansia perempuan tidak bisa diabaikan mengingat harapan hidup kaum perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, sehingga probabilitas perempuan single parent akan lebih banyak. Karena perempuan akan mengalami menopause karena esterogennya habis dan berakibat pada kekuatan tulangnya, bila jatuh bisa jadi akan mudah patah dan menopause sendiri diiringi oleh sindrom menopause yang akan mengakibatkan mudah stress, galau, dan cemas. Di sinilah pentingnya peran Bina Keluarga Lansia untuk memikirkan hal tersebut. Selain itu perlu sosialisasi bahwa kanker payudara dan kanker mulut rahim menjadi kanker nomor satu yang mengganggu wanita dan membuat ancaman mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Di negara-negara maju para perempuannya didorong untuk rajin deteksi dini kanker payudara dan mulut rahim.

Demikian paparan yang disampaikan oleh Pak Hasto Wardoyo mengenai bagaimana menjadi lansia yang sehat dan bermartabat.

Wisuda Lansia dan Pre Launching Buku Gerontologi Tahun 2022

D

alam rangka mewujudkan lanjut usia yang mandiri, sejahtera dan bermartabat BKKBN bersama IRL dan Urindo telah berkolaborasi dan bersinergi dalam mengembangkan Sekolah Lansia di Indonesia. Sekolah Lansia merupakan salah satu upaya pendidikan non formal sepanjang hayat bagi lanjut usia untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku, dan keterampilan keluarga lansia dalam meningkatkan kualitas hidup dan kehidupan lansia.

Sebagai salah satu upaya untuk memperkuat kemitraan dan kolaborasi program kelanjutusiaan dalam mewujudkan lansia tangguh yang sehat, aktif, mandiri, produktif dan bermartabat BKKBN bekerjasama dengan Universitas Respati Indonesia menyelenggarakan Wisuda Sekolah Lansia Universitas Respati Indonesia (URINDO) Standar I dan *Pre Launching* Buku Gerontologi yang dilaksanakan pada hari Kamis 18 Agustus 2022, berlokasi di Auditorium BKKBN Halim I.

Acara Wisuda Sekolah Lansia URINDO dan *Pre Launching* Buku Gerontologi dibuka oleh Kepala BKKBN. Dr. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG(K) menyampaikan bahwa program dan kegiatan pada BKL dan Sekolah Lansia memiliki tujuan yang sama yaitu menjadikan lansia yang sehat, aktif, mandiri, produktif dan bermartabat, sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021 Tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan. Selain itu, dalam upaya meningkatkan kualitas hidup Lansia diperlukan integrasi dan keterpaduan lintas sektor untuk bersama-sama meningkatkan kualitas hidup lansia Indonesia.

“Saya merasa terharu karena di usia yang sudah banyak di atas 60 tahun, tapi semangatnya masih tinggi dan itulah yang menjadikan energi positif, yang memberikan inspirasi positif buat kita semua terlebih untuk calon-calon lansia dan ke depannya dapat mengikuti role model para wisudawan/

Sambutan oleh Rektor Universitas Respati Indonesia (kanan atas). Pemberian arahan dan pembukaan Acara oleh Kepala BKKBN (kanan bawah).





Prosesi Wisuda dan Pemberian Penghargaan

wisudawati yang tadi baru saja diwisuda oleh Ibu Rektor dan Bapak Deputy,” kata Hasto dalam sambutannya.

Sekolah Lansia di Indonesia sendiri sudah mulai berkembang, yang semula hanya berada di DIY, Jawa Barat, dan DKI, dan sekarang telah berkembang di Jawa Timur, Sumatera Utara, Kalimantan Selatan, NTT. Pak Hasto optimis, melalui sekolah ini akan membuat para lansia menjadi lebih produktif, sehingga tidak hanya menjadi beban bagi usia produktif, tetapi menjadi pendorong ke generasi di bawahnya yang akan memasuki usia produktif.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat 29,3 juta penduduk lansia di Indonesia pada 2021. Angka ini setara dengan 10,82% dari total penduduk di Indonesia. Jika dilihat dari status ekonomi, mayoritas atau 43,29% penduduk lansia berasal dari rumah tangga dengan kelompok pengeluaran 40 persen terbawah.

“Ketika lansia ini punya perhatian yang bagus terhadap kesehatannya, maka beban kesehatannya tidak akan membebani generasi berikutnya,” ujarnya.

Hasto pun berpesan untuk tidak melulu memberikan fokus kepada generasi muda, sehingga melupakan

generasi lansia.

“Kenapa begitu, karena di tahun 2035 kita sudah akan mengalami kebanjiran usia-usia lansia, maka kemajuan ekonomi dan pertumbuhan ekonomi kita sangat tergantung pada seberapa beban yang diberikan lansia ke generasi produktif,” ungkapnya.

Setelah pembukaan, acara dilanjutkan dengan prosesi wisuda, terdapat 23 wisudawan yang telah dinyatakan memenuhi persyaratan akademik untuk mengikuti prosesi wisuda. Prosesi wisuda dipimpin oleh Bapak Nopian Andusti SE., MT., selaku Deputy Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga, Prof. Tri Budi W. Rahardjo selaku Rektor URINDO, dan Dr. Tri Suratmi, M. Pd selaku Kepala Sekolah. Setelah prosesi wisuda acara dilanjutkan dengan pemberian penghargaan kepada Pencipta Mars Lansia (Ibu Susi), Peserta sekolah lansia yang paling senior (Hj. Sudarmi), Koordinator lapangan (Yuni Nantari).

Pada kesempatan yang sama Rektor Urindo Prof. Tri Budi W. Rahardjo juga mengapresiasi BKKBN dalam mendukung kegiatan sekolah lansia tersebut.

“Dari 6000 siswa sekolah lansia yang terdapat di berbagai provinsi, kami mendapat kesempatan untuk wisuda di



Total peserta yang menghadiri Wisuda Sekolah Lansia URINDO dan Pre Launching Buku Gerontologi baik secara luring dan daring berjumlah 349 orang.

tempat yang luar biasa ini. Peristiwa ini merupakan peristiwa yang bermartabat dan bersejarah, karena pada tahun 2018 Centre for Family and Ageing Studies (CeFAS) Universitas Respati Indonesia diresmikan di sini, dan hari ini kita bersama mewisuda sekolah lansia di tempat yang sama,” kata Tri.

Pada sesi kedua, acara dilanjutkan dengan *Pre Launching* Buku Gerantologi “Kebijakan dan Kependudukan” dengan moderator dr. Elsa Pongtuluran, M. Kes (Koordinator Pelembagaan Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan). Acara ini bertujuan untuk memberikan wahana belajar bagi para dosen, guru, fasilitator, maupun peserta sekolah lansia, dan semua orang yang menaruh minat pada kelanjutusiaan. Adapun beberapa topik yang disampaikan beserta narasumbernya

pada acara ini:

- a. Trend Perubahan dan Perkembangan Penduduk (Dr. Sudibyo Alimoeso);
- b. SILANI (Sistem Informasi Lanjut Usia Indonesia dan Stranas Kelanjutusiaan) (Dwi Rahayuningsih);
- c. Berbagai Kebijakan Kelanjutusiaan Nasional dan Internasional dan Temuan Hasil Penelitian di Masa Pandemi (Dr. Lilis H Mis cicih); dan Pengantar Gerontologi (Prof. Tri Budi W. Rahardjo).

Tri juga melaporkan, dalam pre-launching Buku Gerontologi ini membahas pada tataran demografi dan kebijakan. Di buku tersebut ada tiga kelompok, yaitu tataran kebijakan, teori dan pelayanan.

“Dari tiga kelompok ini sudah ada 60 artikel. Kami mohon agar launching juga dilaksanakan di BKKBN setelah semua materi terpenuhi, karena buku ini merupakan buku BKKBN dan Urindo,” tuturnya.

Total peserta yang menghadiri Wisuda Sekolah Lansia URINDO dan *Pre Launching* Buku Gerontologi baik secara luring dan daring berjumlah 349 orang. Peserta kegiatan ini terdiri dari mahasiswa, dosen, PKB, PLKB, Kementerian Sosial, masyarakat umum dan mitra kerja terkait. Kegiatan



ini diselenggarakan secara virtual melalui Zoom Meeting dan disiarkan secara live melalui Youtube BKKBN Official (<https://www.youtube.com/watch?v=LvStrzTabc>).

Hasto pun menyambut baik atas dilaksanakannya Launching Buku Gerontologi yang bisa dijadikan pedoman saat menjadi lansia dan menjadi hal yang sangat penting.

“Karena membutuhkan buku-buku yang praktis yang bisa dibaca untuk

literasi masyarakat yang berusia lanjut yang menerima dan meresapi isi buku tersebut”, tutur Hasto.

Diharapkan melalui Wisuda Sekolah Lansia dan Pre Launching Buku Gerontologi dapat memperkuat kemitraan dan kolaborasi program kelanjutusiaan antara BKKBN dan URINDO dalam mewujudkan lansia tangguh yang sehat, aktif, mandiri, produktif dan bermartabat. **(DITHANLAN BKKBN)**

Moderator dan Narasumber Pre Launching Buku Gerontologi (atas). Foto Bersama Panitia dan Narasumber (bawah).



Lansia Bahagia, Lansia Sejahtera

▶ Sharing pengalaman BKL Buncis, Pondok Cina, Depok, Jawa Barat



BKL Buncis, sebuah nama yang unik. Dinamai Buncis karena BKL yang bertempat di RW 06, Kelurahan Pondok Cina, Kecamatan Beji, Depok, tersebut berada di sebuah lokasi yang nama-nama jalannya berasal dari nama sayuran. BKL Buncis sendiri telah berdiri sejak 2017 dan bertempat di Posyandu Buncis.

L

ansia yang didampingi lewat BKL ini ada sekitar 100 orang. Sebagian besar ada di dalam keluarga. Hanya sebagian kecil yang tinggal sendiri atau tanpa didampingi oleh anaknya. Kegiatan rutin mereka mungkin tidak jauh berbeda dengan BKL-BKL di tempat lain, seperti cek gula darah, tensi, kolesterol, dan juga pembagian obat. Namun sayangnya, selama pandemi pandemi, pembagian obat di BKL Buncis tak lagi bisa dilakukan. Bagi mereka yang mengalami keluhan dirujuk ke puskesmas untuk mendapatkan penanganan tim medis.

Hal menarik dan mungkin bisa dijadikan sebuah upaya kemandirian bagi BKL lain adalah kegiatan-kegiatan pemberdayaan yang membahagiakan lansia. Begitu mereka menyebutnya. Salah satu kegiatan yang memberdayakan itu adalah seperti pembuatan pewangi pakaian dan sabun pencuci piring.

“Selama pandemi, kita coba siasati kegiatan para lansia. Karena banyak pengusaha laundry, kita ajarkan pembuatan pewangi pakaian, dan sabun pencuci piring,” terang Pak Bahrudin, SE., Lurah Pondok Cina.

Kegiatan pembuatan pewangi dan sabun itu diawali oleh para anggota karang taruna yang merupakan pengusaha laundry. Supaya biaya yang dikeluarkan jasa laundry bisa lebih efisien, maka digerakkanlah para lansia. Mereka menyiapkan alat dan bahan dan juga mengajarkan ke para lansia lewat BKL. Para lansia tinggal mengolahnya sesuai dengan komposisi yang sudah disusun. Jadilah para lansia ini selama masa pandemi mengisi waktu luangnya dengan membuat pewangi pakaian dan sabun cuci piring. Hasilnya dijual lewat posyandu atau langsung kepada mereka yang memiliki jasa laundry. Harga yang dipatok juga terbilang murah antara Rp5.000 sampai Rp10.000,-. Di samping mengisi waktu luang, kegiatan ini juga memberikan pemasukan tambahan bagi para lansia.

Selain kegiatan pembuatan pewangi pakaian dan sabun pencuci piring, para lansia ini ada juga yang beternak ikan,

Selama pandemi, kita coba siasati kegiatan para lansia. Karena banyak pengusaha laundry, kita ajarkan pembuatan pewangi pakaian, dan sabun pencuci piring.





budidaya hidroponik dan tanaman hias, dan beternak ayam. Bahkan ada juga berhasil dengan budidaya alpukat Aldo (Alpukat Depok) dan sering mendapat penghargaan serta kunjungan dari Kementerian Pertanian. Dengan kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan ada kesinambungan antara kegiatan UKM dengan kegiatan pemberdayaan dari pemda setempat. Selain itu pula, semua unsur, mulai dari pemudanya juga ikut terlibat.

“Beberapa waktu lalu, kita mengajak para lansia melakukan studi banding ke Kuningan. Biasanya kalau lansia diajak ke kelurahan dan hanya mendengarkan, nggak masuk. Makanya kita ubah sedikit. Kita ajak jalan-jalan tapi ada narasumbernya,” ungkap Pak Bahrudin untuk menyiasati agar lansia bisa dengan mudah mempelajari hal baru yang ditawarkan oleh pihak kelurahan.

Kegiatan yang juga membuat para lansia bahagia adalah kumpul-kumpul bareng sebagaimana yang diungkapkan

oleh Ibu Sri Kanah, Ruciyannah, dan Marliana selaku pendamping BKL Buncis. Bahkan para lansia di BKL Buncis setiap tahun bisa mengagendakan jalan-jalan bersama. Tahun ini pun, mereka sudah berencana untuk pergi ke Bali.

“Mereka buat komunitas sendiri. Setiap Rabu pagi mereka kumpul di UI. Mereka bawa makanan sendiri, iuran sendiri. Kalau satu kali nggak ketemu seperti ada yang hilang begitu. Masih berjalan, dari awal pondok cina berdiri sampai sekarang masih,” ungkap ketiga pendamping BKL Buncis.

Menurut mereka, pertemuan antar para lansia yang rutin dilakukan inilah yang menjadi salah satu kunci peningkatan kesejahteraannya, selain juga kegiatan “pembelajaran” yang dilakukan para lansia. Kebersamaan itulah yang turut serta membangun kebahagiaan. Bila mereka merasa bahagia, beban mental, sakit yang mungkin mereka alami, tidak lagi dirasa menjadi beban.





“Mereka buat komunitas sendiri. Setiap Rabu pagi mereka kumpul di UI. Mereka bawa makanan sendiri, iuran sendiri. Kalau satu kali nggak ketemu seperti ada yang hilang begitu”.

“Kita berupaya supaya lansia tertarik untuk kumpul. Kita bangun kebahagiaan lansianya dulu. Nggak kumpul sekali aja kangen mereka. Dengan bincang-bincang, saling lempar humor, mereka jadi semangat. Kalau sudah kumpul banyak aja idenya. Tinggal disandingkan dengan kegiatan dari pemda. Ada anggarannya kita jalan,” tambah Pak Bahrudin.

Bicara soal pendanaan, selain dari pemda sendiri, beberapa instansi atau lembaga yang tinggal berdampingan dengan BKL Buncis ternyata telah menekan nota kesepahaman bantuan atau CSR bagi para lansia. Seperti misalnya dari salah satu lembaga pendidikan informatika ternama yang rutin memberikan bantuan dana setiap bulan dan juga makanan tambahan bagi para lansia. Juga beberapa yayasan yang ada di sekitar Kelurahan Pondok Cina, juga ikut andil melakukan peran yang sama.

“Selama yayasan masih ada di sini, mereka siap bantu. Kalau di kelurahan kita sebenarnya cuma ada pelatihan, edukasi-edukasi, bentuknya seperti itu aja sih. Cuma kita padukan. Kalau perlu pendanaan-pendanaan kayak gini, kita perlu CSR,” terang Pak Bahrudin.

Belajar dari BKL Buncis, kunci utama untuk membangun lansia tangguh adalah membuat mereka bahagia. Bahagia bukan sekedar bersenang-senang, tapi memberi mereka kesempatan untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam diri mereka. Memberi peluang bagi mereka untuk berkarya dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Dengan lansia yang bahagia, terwujudlah lansia sejahtera. Sukses dan bahagia seterusnya para lansia BKL Buncis! (JK)

Kita berupaya supaya lansia tertarik untuk kumpul. Kita bangun kebahagiaan lansianya dulu. Nggak kumpul sekali aja kangen mereka. Dengan bincang-bincang, saling lempar humor, mereka jadi semangat. Kalau sudah kumpul banyak aja idenya. Tinggal disandingkan dengan kegiatan dari pemda. Ada anggarannya kita jalan.





PERDA DIY NO. 3 TH 2021

Wujud Konkret GERSALA (Gerakan Sayang Lansia)

► Oleh Drs. Sulistiyo SH CN M.Si (Ketua II Komda Lansia DIY)
dan Rustiyadi S.Pd (Sekretaris I Komda Lansia DIY)



Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang memiliki persentase tinggi untuk populasi lansia di Indonesia. Pada tahun 1971, penduduk lansia di DIY sebesar 3,72% dari total penduduk DIY pada saat itu dan pada tahun 1980 meningkat menjadi 5,45%.

P

ada tahun 1990, persentase penduduk lansia di DIY meningkat dua kali lipat menjadi 11,04% dan pada tahun 2000 menjadi 12,54%, lalu meningkat lagi di tahun 2010 menjadi 13,08% dan dari hasil Sensus Penduduk 2020 (SP 2020) penduduk lansia di DIY tercatat sebesar 15,94% dari jumlah penduduk DIY yang berjumlah 3.668.719 jiwa. Persentase Lanjut Usia di Daerah Istimewa Yogyakarta ini telah melebihi proyeksi persentase jumlah Lanjut Usia di tingkat nasional.

“Bagaimana Yogya ke depan mewujudkan kawasan ramah lansia, tentu tidak mudah, tapi pelan-pelan akan menuju ke sana. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan nanti akan mengarah pada bagaimana kita dapat memberikan kemudahan-kemudahan pada lansia. Jadi gerakan kita adalah Gerakan Sayang Lansia. Gerakan Sayang Lansia ini memuliakan, menyayangi, menjaga kesehatan, memberikan kesempatan untuk beraktivitas sosial, dan menjaga dari tindak kekerasan dan ketidaknyamanan,” ungkap Drs. Sulistiyo SH CN M.Si selaku Ketua II Komda Lansia DIY menjelaskan latar belakang munculnya Perda DIY no. 3 tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lansia.

Masih dari hasil Sensus Penduduk DIY tahun 2020, jumlah lansia terbanyak ada di usia 60-64 tahun (200.882 jiwa) dan masih menjadi anugerah karena diasumsikan masih bisa menjadi kekuatan pembangunan sedangkan lansia di usia 75 tahun ke atas (151.396 jiwa) perlu mendapatkan prioritas atas hak dan kebutuhannya.

Peningkatan penduduk lansia menunjukkan dampak positif dari pembangunan dan kualitas hidup di DIY. Semakin bertambahnya lansia juga menyebabkan bertambahnya ketergantungan terhadap penduduk usia produktif. Kondisi ini yang membuat DIY berada dalam masa transisi ageing population karena persentase penduduk usia 60 tahun ke

Jadi gerakan kita adalah Gerakan Sayang Lansia. Gerakan Sayang Lansia ini memuliakan, menyayangi, menjaga kesehatan, memberikan kesempatan untuk beraktivitas sosial, dan menjaga dari tindak kekerasan dan ketidaknyamanan.





atas mencapai lebih dari 10%. Dan karena kondisi ini pula, pemerintah perlu mempersiapkan kebijakan pembangunan yang responsif agar tidak ada penduduk lansia yang terlantar, terutama dari segi ekonomi dan kesehatan.

Tentu saja, penambahan jumlah lansia ini juga diiringi dengan persoalan yang kemudian menjadi perhatian pemerintah, secara khusus pemerintah DIY. Setidaknya ada 8 (delapan) persoalan yang dihadapi oleh pemerintah DIY terkait para lansia ini, seperti 1) jumlah dan proporsi lansia yang terus meningkat, 2) pendidikan lansia yang rata-rata rendah, 3) tingkat kesehatan yang rendah, 4) banyak lansia yang masih mencari nafkah untuk diri dan keluarganya, 5) banyak yang bekerja di sektor informal tanpa jaminan pensiun, 6) belum ada jaminan sosial bagi lansia, 7) masih rendahnya

aksesibilitas fasilitas publik bagi lansia, dan 8) lansia yang masih dianggap sebagai beban.

Berdasarkan pertimbangan kondisi pertumbuhan jumlah lansia di DIY yang begitu pesat, persoalan yang dihadapi oleh para lansia, dan juga karena kesejahteraan lansia merupakan bagian dari perwujudan keadilan sosial bagi masyarakat yang juga menjadi tanggung jawab bersama, Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta mengeluarkan Perda no. 3 tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lansia DIY. Tujuannya adalah untuk menjamin kesejahteraan dan kualitas hidup lansia, menguatkan keterlibatan keluarga, membangun masyarakat yang peduli terhadap lansia, pemenuhan hak para lansia, meningkatkan kesejahteraan para lansia, penguatan kelembagaan layanan lanjut usia, dan meningkatkan peran serta pelayanan lanjut usia dari

Perda no. 3 tahun 2021 menjadi dasar Rencana Aksi Daerah (RAD) untuk mewujudkan layanan kesejahteraan para lansia di DIY. RAD ini nantinya akan memuat isu strategis, program kegiatan, sasaran, target, dan perangkat daerah terkait yang melibatkan seluruh OPD terkait dan masyarakat, dan diatur dalam bentuk Pergub.

Pemerintah Daerah perlu mengantisipasi munculnya kompleksitas persoalan yang terjadi dalam memenuhi Kesejahteraan Lanjut Usia di Daerah.

Pemda, keluarga, masyarakat, dan dunia usaha.

Perda no. 3 tahun 2021 menjadi dasar Rencana Aksi Daerah (RAD) untuk mewujudkan layanan kesejahteraan para lansia di DIY. RAD ini nantinya akan memuat isu strategis, program kegiatan, sasaran, target, dan perangkat daerah terkait yang melibatkan seluruh OPD terkait dan masyarakat, dan diatur dalam bentuk Pergub. Sebagai syarat terlaksananya rencana aksi ini, perlu indikator yang jelas dan terukur, program dan kegiatan yang didukung komitmen kuat dari para pengampu kepentingan (dilakukan sebelum pengembangan program, ada identifikasi masalah yang jelas, dan terukur), dan ada pelaksana yang punya kompetensi.

“Kita sudah punya perda, mudah-mudahan nanti tiap kabupaten kota membuat Perwal, membuat Perbub yang menuju ke lansia, sehingga akan menunjukkan komitmen pemerintah daerah untuk lansia itu ada. Komitmennya di mana, ya di aturan-aturan yang ada itu. Mudah-mudahan kita sebagai Komda akan keliling kabupaten kota untuk mengingatkan kembali komitmen-komitmen yang mesti dilakukan pemerintah daerah untuk mewujudkan itu,” terang Pak Sulistiyo terkait Perwal dan Perbub sebagai landasan untuk pelaksanaan Perda di daerah kabupaten/kota supaya amanat Yogyakarta sebagai kota ramah lansia bisa terwujud.

Ada sejumlah indikator program atau aspek yang perlu diberikan pelayanan kepada Lanjut Usia sesuai bidang pada Perda, yaitu 1) pelayanan keagamaan, mental dan spiritual, 2) Pelayanan

kesehatan, 3) Pelayanan kesempatan kerja, 4) Penyediaan pendidikan dan pelatihan, 5) Mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas sarana dan prasarana umum, 6) Kemudahan dalam layanan untuk mendapatkan bantuan hukum, 7) Pemberian bantuan sosial pada lanjut usia potensial, dan 8) Perlindungan sosial.

Untuk pelayanan keagamaan, mental, dan spiritual, perlu ada:

- Peningkatan sarana dan prasarana tempat ibadah yang ramah lansia.
- Pelayanan keagamaan yang tersebar merata dan mudah dijangkau oleh lansia.
- Pelaksanaan pelayanan keagamaan secara inklusif atau dapat diikuti semua kelompok usia masyarakat dan sekaligus sebagai wahana pelestarian nilai-nilai moral kebangsaan.
- Fasilitas kegiatan dakwah melalui media komunikasi dan informasi daring.
- Sosialisasi, edukasi dan optimalisasi pemberdayaan ekonomi syariah di pusat-pusat dakwah keagamaan.
- Fasilitasi pesantren lansia.
- Pembinaan keluarga lansia.
- Pengadaan peringatan hari-hari besar dari semua agama.
- Fasilitasi kegiatan/forum silaturahmi antarumat beragama dalam rangka pelestarian budaya kerukunan, kegotongroyongan dan persaudaraan (Forum Komunikasi Umat Beragama/ FKUB).

Pelayanan kesehatan yang menjadi sasaran program peningkatan usia harapan hidup perlu ada:

- Fasilitasi sarana dan prasarana kesehatan yang nyaman dan mudah terjangkau bagi lansia.
- Peningkatan penyediaan tenaga terampil geriatri/gerontologi dan psikologi di tiap puskesmas dan rumah sakit.
- Pembangunan rumah sakit dan apotik khusus lansia.
- Sistem rujukan yang sederhana dan cepat bagi lansia.
- Kegiatan sosialisasi, promosi, dan edukasi perilaku hidup sehat bagi lansia dan keluarganya.
- Kegiatan pemeriksaan cek kesehatan awal/sederhana, ringan, gratis, pada

- konsultan kesehatan secara rutin/bulanan, dan pemberian vitamin.
- Peningkatan tenaga keperawatan lansia yang profesional, baik dari unsur kedinasan maupun relawan pendampingan.
- Pelayanan home visit, home care bagi lansia oleh tenaga terampil secara berkala dan berkelanjutan.
- Fasilitasi kemudahan pengadaan dan pemberian alat-alat bantu bagi lansia (alat dengar, kacamata, kursi roda, dll.)

Pelayanan kesempatan kerja bagi lansia yang menjadi sasaran program penanggulangan kemiskinan dan peningkatan usia harapan hidup, perlu ada:

- Pengaturan peluang kerja yang aman dan nyaman pada dunia usaha dan industri, untuk lanjut usia diberi kesempatan bekerja sesuai keterampilan, pengalaman, dan kemampuannya.
- Kesempatan kerja bagi lansia yang fleksibel, baik jenis pekerjaan, waktu bekerja, dan berpendapatan memadai di sektor formal dan non formal melalui perseorangan atau kelompok.
- Kegiatan bimbingan dan/atau rujukan dari instansi terkait berupa kemudahan mendapatkan bantuan modal usaha dengan syarat ringan kepada lansia potensial untuk kesempatan berwirausaha.
- Pembentukan jejaring penyediaan dan kemudahan mendapatkan tempat pemasaran hasil usaha yang memadai dan representatif di sarana publik yang memungkinkan.
- Kemudahan untuk mendapatkan perizinan berusaha.
- Pemberian insentif pajak penghasilan khusus bagi lansia yang berwirausaha.

Penyediaan pendidikan dan pelatihan yang menjadi sasaran program pembangunan sosial masyarakat, pengembangan sektor dominan, dan peningkatan usia harapan hidup perlu ada:

- Pemberian fasilitasi pelatihan guna meningkatkan kemampuan bagi lansia pada berbagai macam jenis pekerjaan (pertanian, industri pengolahan, jasa, dll.) dan bantuan hibah peralatan kerja sesuai materi pelatihan.
- Penyediaan forum konsultasi dan

- pendampingan secara gratis.
- Kemudahan aksesibilitas kepada lansia untuk mengikuti pendidikan informal dan ada kesempatan kemudahan untuk mendirikan sekolah lansia/ pendidikan non formal.
- Fasilitasi bantuan penyediaan sarana dan prasarana pendidikan dan pelatihan yang ramah lansia.
- Fasilitasi dan gerakan budaya gemar membaca bagi lansia.

Pelayanan untuk mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas sarana dan prasarana umum yang menjadi sasaran program tata kelola lingkungan hidup dan penanggulangan bencana, dan peningkatan usia harapan hidup perlu ada:

- Aksesibilitas kepada lansia dalam mendapatkan pelayanan pribadi maupun sarana prasarana publik/ umum.
- Kemudahan mendapatkan pelayanan administrasi kependudukan/catatan sipil, kesehatan, transportasi, perbankan, perizinan usaha, perizinan pembangunan kepada lansia.
- Keringanan biaya pembelian tiket transportasi.
- Keringanan pembayaran tiket masuk tempat wisata, budaya, atau kesenian.
- Pembangunan tempat rekreasi, edukasi, dan olahraga khusus (taman, gedung bioskop, toko swalayan, kantor bank, restoran) yang ramah lansia.
- Penyediaan transportasi umum, termasuk terminal maupun halte bus yang mudah dan ramah lansia, baik secara fisik maupun pelayanannya.
- Fasilitasi komunikasi, informasi, dan penunjuk arah/tempat/tanda taktis yang mudah dipahami dan ramah lansia.
- Peningkatan sarana WC dan kamar mandi umum.
- Upaya penyediaan taman lansia.
- Fasilitasi pejalan kaki atau trotoar yang bebas hambatan, anti slip, cukup luas untuk kursi roda.
- Fasilitasi tempat penyeberangan yang aman dan ada tanda visual atau audio pada tempat-tempat yang ramai/sibuk.
- Bangunan-bangunan umum bertingkat yang sering diakses lansia memiliki tangga yang landai/raam.
- Fasilitasi pemeliharaan kebersihan

lingkungan umum dan tempat tinggal bebas banjir, bebas bau, dan bebas polusi suara bising.

Kemudahan dalam layanan untuk mendapatkan bantuan hukum perlu ada:

- Pelayanan dan penyuluhan hukum bagi kelompok/organisasi/lembaga kelanjutusiaan.
- Pelayanan konsultasi hukum dan bantuan hukum gratis bagi lansia di luar dan/atau di dalam pengadilan.
- Sosialisasi dan edukasi tentang hukum dan HAM, serta perundang-undangan di masyarakat.
- Peraturan gubernur sesuai amanah Perda tentang bantuan hukum yang mudah, murah, ramah lansia, melindungi hak-hak lansia dan ada sanksi yang tegas terukur bagi keluarga yang menelantarkan lansia, serta ada sanksi bagi lansia yang memanfaatkan dirinya untuk memancing belas kasihan.

Layanan pemberian bantuan sosial pada lanjut usia potensial yang tidak mampu dan menjadi sasaran program pengentasan kemiskinan perlu ada:

- Kegiatan pemberian bantuan sosial kepada lanjut usia non potensial dan/atau kepada keluarganya sesuai dengan potensinya yang meliputi: bimbingan teknis, bantuan hibah peralatan dan/atau sarana usaha, baik melalui perseorangan untuk melakukan usaha sendiri atau kelompok.
- Advokasi kemudahan mendapatkan modal usaha perbankan, dan pemberian modal usaha.

- Pemberian bantuan materi/bahan-bahan perbaikan bengkel kerja maupun rumah bagi lansia Non Potensial yang berwirausaha sehingga layak tempat kerja, layak huni, dan sehat.
- Pemberian bantuan pengembangan usaha sesuai usaha yang sudah ada dan terbukti berkembang.
- Fasilitasi promosi dan pemasaran hasil usaha, melalui pameran produk dan pendirian sentra-sentra produk unggulan setempat.
- Gerakan masyarakat peduli lansia dalam rangka pemberdayaan dan pendampingan ekonomi bagi lanjut usia di lingkungannya.
- Peran pemerintah daerah kabupaten/kota untuk menyelenggarakan bantuan sosial yang dibuktikan dengan komitmen yang dituangkan dalam program sinergis antar OPD terkait.

Layanan perlindungan sosial yang menjadi sasaran program peningkatan usia harapan hidup perlu ada:

- Pendampingan sosial secara reguler oleh potensi sumber kesejahteraan sosial (PSKS) setempat bagi lansia non potensial dan keluarganya.
- Penumbuhan dan pengembangan lembaga kesejahteraan sosial masyarakat sebagai tempat konsultasi dan penyaluran bantuan sosial dan layanan kedaruratan di tingkat kepanewon/kemantren, dan kelurahan.
- Pelatihan peningkatan kapasitas para anggota pendamping.
- Pelatihan keterampilan kepada lansia tidak potensial dan/atau keluarganya terkait perawatan lansia tidak mandiri.
- Kegiatan bimbingan tata laksana penyediaan makanan siap saji (bergizi, beragam, seimbang dan aman/B2SA).
- Fasilitasi dan perlindungan serta kemudahan proses pemakaman lansia tidak potensial dan/atau lansia terlantar.
- Pemerintah daerah telah melaksanakan pelayanan sosial kedaruratan, termasuk melaksanakan sosialisasi tentang perlindungan sosial kepada lanjut usia.
- Peningkatan kepedulian masyarakat dalam perlindungan sosial bagi lanjut usia.





Pemerintah Daerah perlu mengantisipasi munculnya kompleksitas persoalan yang terjadi dalam memenuhi Kesejahteraan Lanjut Usia di Daerah. Kebijakan yang dilaksanakan harus mampu menjamin kesejahteraan dan kualitas hidup Lanjut Usia. Selain itu kebijakan penyelenggaraan kesejahteraan lanjut usia harus diikuti dengan upaya untuk menguatkan keterlibatan keluarga dan masyarakat. Hal ini mengingat upaya untuk menjamin kesejahteraan lanjut usia tidak semata-mata tugas negara (Pemerintah Daerah), namun merupakan tanggung jawab dari keluarga dan masyarakat di daerah. Dengan adanya tanggung jawab ini akan mampu membangun Masyarakat yang peduli, menghormati, dan menghargai Lanjut Usia.

“Memang itemnya sangat banyak untuk menjadi ramah ini, misalnya jalan-jalan pun, lansia sudah harus bisa menikmati itu. Ke mesjid pun enak, tidak naik ke hal-hal yang tinggi, termasuk toiletnya nyaman bagi lansia. Kesehatannya mungkin juga, ada forum untuk ngobrol-ngobrol dengan rekan seangkatannya. Jadi GERSALA ini, Gerakan Sayang

Lansia bisa dilakukan, diresapi oleh pemangku-pemangku kepentingan untuk melakukan itu,” tekan Sulistiyo mengenai pentingnya pelaksanaan item-item yang ada di Perda no. 3 tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lansia DIY, demi terwujudnya kesejahteraan dan peningkatan kualitas hidup para lansia.

Upaya untuk meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Daerah memerlukan payung hukum yang berfungsi sebagai pedoman dan arahan bagi semua pihak. Untuk itu, berdasarkan kewenangan yang dimiliki untuk membentuk regulasi di tingkat daerah maka Dewan Perwakilan Rakyat Daerah dan Pemerintah Daerah, dibuatlah Perda no. 3 tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lansia DIY.

Namun demikian masih ada beberapa catatan sementara yang perlu ditindaklanjuti lebih lanjut, seperti hampir semua OPD punya agenda terkait lansia tapi belum tersurat secara jelas karena kendala regulasi, program-program bersifat instan dan masih kurang ada pendampingan profesional untuk mewujudkan kemandirian,



penentuan program masih tergantung OPD masing-masing (top down, link and match belum ada), dan program kegiatan belum berkelanjutan.

“Beberapa hari yang akan datang, kita akan datang ke Bappeda bersama dengan tim dari Komda Lansia bersiap menyampaikan apa yang kita dapatkan dari dinas-dinas teknis. Kita mengenali apa yang ada di dinas teknis? Kesulitannya apa? Kemudian dinas teknis sudah membuat rencana program seperti apa yang terkait dengan lansia. Apakah kira-kira ini bisa atau tidak. Kalau tidak bisa, apakah butuh bantuan dari kita. Kita ini menjadi mata telingnya Bapak Gubernur. Ini hasil dari kita keliling, kita laporkan ke bapak gubernur dan menjadi salah satu bahan kebijakan. Terakhir terkait dengan anggaran dan sebagainya, program dan sebagainya, kita akan *matur* ke Bappeda untuk bisa dilaksanakan,” terang Pak Rustiyadi selaku Sekretaris I Komda Lansia DIY terkait dengan langkah konkret untuk menindaklanjuti catatan sementara penerapan Perda DIY no. 3 tahun 2021 sampai ke dinas teknis terkait.

Perda no. 3 tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lansia DIY ini sebenarnya sudah menjadi bentuk komitmen bersama semua stakeholder Pemda dan DPRD, tinggal bagaimana komitmen itu kemudian bisa dilaksanakan secara konkret seperti yang telah dijabarkan lewat item-item di dalam Perda DIY no. 3 tahun 2021 tersebut.

“Dengan adanya perda, ada komitmen kuat antara stakeholder Pemda dengan DPR. DPR kan legislasi dan anggaran, sehingga apa-apa yang sudah termuat di dalam Perda itu tentu mereka sudah memahami dan menyepakatinya bersama, termasuk soal anggaran. Karena anggaran itu sangat penting dan tanpa anggaran tidak bisa berjalan, sehingga kalau DPRD sudah tahu, anggaran itu tentunya akan meluncur dengan baik karena telah menjadi kesepakatan bersama,” ujar Pak Sulistiyo menutup pemaparan mengenai penjabaran item-item pada Perda no. 3 tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Lansia DIY yang disampaikan oleh Pak Rustiyadi. **(JK)**

Namun demikian masih ada beberapa catatan sementara yang perlu ditindaklanjuti lebih lanjut, seperti hampir semua OPD punya agenda terkait lansia tapi belum tersurat secara jelas karena kendala regulasi, program-program bersifat instan dan masih kurang ada pendampingan profesional untuk mewujudkan kemandirian, penentuan program masih tergantung OPD masing-masing (top down, link and match belum ada), dan program kegiatan belum berkelanjutan.



Menjaga Kesehatan Tulang dan Sendi pada Lansia

► dr. Benny H. Tumbelaka, Sp.OT, MH.Kes, Sp.KP, MARS

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia di Indonesia diprediksi akan terus meningkat sampai 48,2 juta jiwa atau 15,8% dari total jumlah penduduk pada 2035.

D

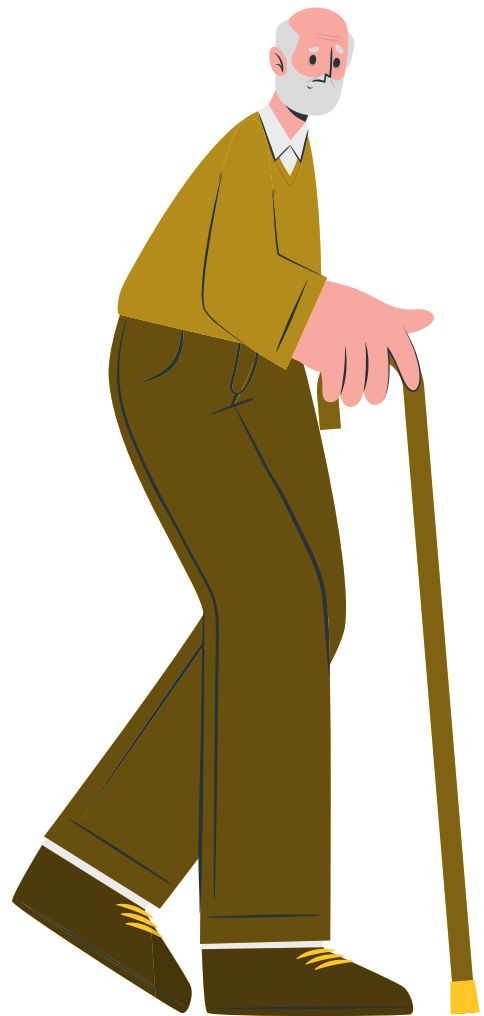
ari seluruh lansia di Indonesia, lansia muda (usia 60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82% selanjutnya diikuti lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (usia 80+) sebesar 8,50%. Dari jumlah tersebut, terdapat lansia mandiri sebanyak 74,3% dan lansia tergantung ringan sebanyak 22%. Beberapa penyakit lansia tertinggi atau di atas 45% adalah sendi, hipertensi, masalah mulut, dan diabetes (Riskesdas 2018). Seiring dengan proses penuaan yang tergolong cepat, ternyata prevalensi demensia juga meningkat dengan sangat cepat. Diperkirakan di Indonesia ada

sekitar 1,2 juta orang dengan demensia (2016) yang akan meningkat menjadi 2 juta (2030) dan menjadi 4 juta orang pada 2050. Sementara BPS mencatat angka kesakitan penduduk lansia di Indonesia mencapai 26,20% pada 2019. Artinya, terdapat 26 hingga 27 dari 100 lansia yang sakit di dalam negeri.

Walau demikian, seperti diutarakan oleh dr. Benny Tumbelaka, kepedulian lansia terhadap kesehatannya sudah semakin membaik. Dari kenyataan yang ditemukan di Rumah Sakit Mayapada sendiri, ada sekitar 60% pasien geriatri yang datang melakukan *check up* rutin, selain untuk *medical check up* kesehatannya.

Jadi mereka yang datang untuk koreksi kesehatan dan bukan mereka yang ujug-ujug datang sudah di IGD, ada sekitar 60%. Jadi mereka yang datang ke rumah sakit ini memang benar-benar peduli. Timbal baliknya, kami di sini mempersiapkan fasilitasnya. Kami punya satu lantai khusus untuk geriatri.

Faktor yang paling memengaruhi kesehatan lansia adalah gaya hidup. Kalau dia dengan gaya hidup yang konservatif mau bergerak, mau berkomunikasi, tidak semua serba otomatis, saya kira dia bisa *survive*.



“Jadi mereka yang datang untuk koreksi kesehatan dan bukan mereka yang *ujug-ujug* datang sudah di IGD, ada sekitar 60%. Jadi mereka yang datang ke rumah sakit ini memang benar-benar peduli. Timbal baliknya, kami di sini mempersiapkan fasilitasnya. Kami punya satu lantai khusus untuk geriatri,” demikian diutarakan dr. Benny.

Rehabilitasi medik mendukung kualitas hidup lansia

Sebagai bentuk perhatian bagi para lansia, Rumah Sakit Mayapada yang terletak di area Lebak Bulus, Jakarta ini memiliki lantai yang dikhususkan untuk para pasien geriatri. Di lantai khusus geriatri ini terdapat fasilitas rehabilitasi medik dan fisioterapi. Tujuannya supaya para lansia mudah untuk berinteraksi dan tidak perlu jauh-jauh untuk turun ke bawah melakukan rehabilitasi. Rehabilitasi ini menjadi penting karena tidak semua keluhan harus diatasi dengan terapi obat-obatan.

Terkait dengan rehabilitasi medik bagi para lansia ini, penting juga diperhatikan mengenai soal berbicara dan berkomunikasi. Kalau mereka tidak dapat berkomunikasi dengan baik, menurut dr. Benny, biasanya mereka akan mudah stress. Bila mereka mengalami kesulitan berkomunikasi, kemungkinan biasanya disebabkan karena sakit, atau bisa jadi karena tidak ada teman satu angkatan yang bisa diajak untuk berbicara. Kondisi itu bisa membuat mereka tidak sehat. Selain itu, masih menurut dr. Benny, mereka juga harus dimotivasi untuk bergerak. Bila mereka tidak bergerak, paru-paru dan jantungnya akan terpengaruh atau

mengalami gangguan. Begitu pula buang air kecil dan air besarnya juga akan terganggu.

“Nah untuk bergerak, mereka harus punya kekuatan. Paling tidak berdiri dulu. Pasien-pasien yang sudah lama berbaring, dia harus dibuat bisa berdiri dulu. Setelah berdiri, dia harus bergerak. Rehabilitasi punya program untuk membujuk lansia supaya mau berdiri,” terang dr. Benny terkait proses membuat lansia bergerak dalam rehabilitasi medik.

Mencegah degeneratif berlanjut pada lansia

Penyakit yang sering dialami para lansia umumnya adalah penyakit yang sifatnya degeneratif atau berkurangnya fungsi tubuh karena penambahan usia. Penyakit seperti katarak, demensia, parkinson, gangguan endokrin seperti diabetes melitus, dan hipertensi, sangat mungkin diidap oleh para lansia. Kalau sudah menuju ke sana, seperti diutarakan oleh dr. Benny, harus dikoreksi.

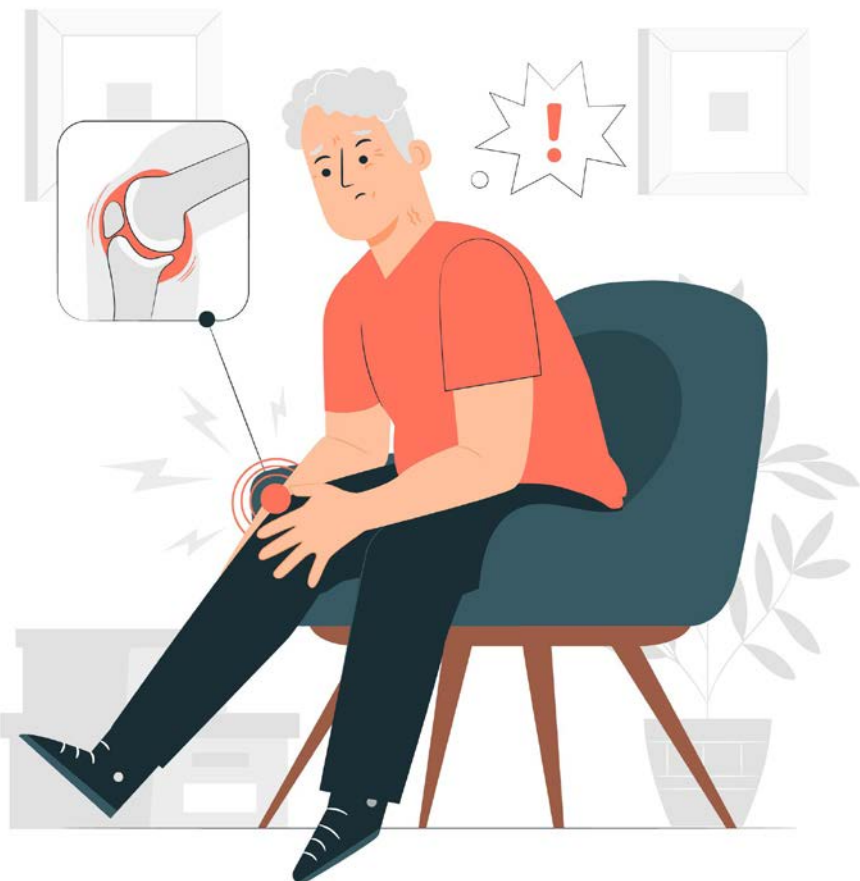
“Untuk mengoreksi ini, harus kembali lagi ke lingkungannya. Bagi yang mengalami diabetes, bila makannya

bisa diatur, teratur minum obat, mau berolahraga, dia bisa sehat lama,” ujar dr. Benny.

Bagi yang mengalami hipertensi juga sama sebetulnya. Akan tetapi, ada satu hal yang dirasa cukup sulit, yaitu mencegah supaya pikirannya tidak melayang ke mana-mana. Kalau pikirannya sampai terganggu, sekalipun diberikan obat, tekanan darahnya akan tetap naik. Kadang diabetes juga dipengaruhi oleh pikiran. Salah satu kunci supaya pikirannya tidak ke mana-mana adalah berkomunikasi dengan teman-temannya.

Gaya hidup sehat bagi lansia

Selain faktor degeneratif yang memengaruhi lansia, gaya hidup juga memberikan pengaruh yang besar. Kalau lansia mau hidup dengan gaya konservatif (banyak bergerak) maka lansia tersebut bisa bertahan. Akan tetapi bila lansia mempertahankan gaya hidup yang serba otomatis alias jarang bergerak maka ada kemungkinan lansia tersebut akan mudah mengalami keropos tulang. Tidak hanya tulang, tapi seperti yang tadi sudah disebutkan, bila kurang gerak, penyakit degeneratif akan makin menyusahkan para lansia. Jadi,



KIAT AGAR LANSIA MERASA NYAMAN DAN AMAN

Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan oleh para lansia dan juga pendamping keluarga/caregiver agar lansia senantiasa merasa nyaman dan aman:

- Perlunya pemasangan alat bantu di rumah yang bilamana para lansia akan jatuh bisa segera berpegangan.
- Pintu kamar atau kamar mandi tidak perlu dikunci. Atau pun bila dikunci, sebaiknya diberikan kunci yang mudah dibuka pada saat darurat.
- Kondisi lingkungan juga harus memiliki penerangan cukup atau mendapatkan sinar matahari langsung.
- Bagi para lansia yang terkena katarak, bisa dilakukan koreksi dengan operasi atau pemasangan lensa IOL (*Intra Ocular Lens*), sehingga tidak perlu mengenakan kacamata.
- Untuk melatih persendian dan juga kelancaran kerja organ-organ tubuh yang penting seperti paru-paru, jantung, dan juga sekresi, para lansia juga harus sering bergerak.
- Biarkan para lansia melakukan kegiatan kecil yang bermanfaat agar juga merasa dihargai.



Jadi, hidup sebagai seorang lansia itu sebenarnya hidup yang indah. Karena pengalamannya sudah begitu banyak. Sekalipun misalnya seorang lansia mengalami demensia, pengalaman-pengalaman dulunya itu masih diingat. Di sinilah indahnya. Orang-orang lansia itu hidup yang indah karena bisa ditanya macam-macam tentang pengalaman masa lalunya dia.

gaya hiduplah yang pertama-tama harus diperbaiki. Anjuran dan penyuluhan lewat posbindu bisa membantu perbaikan gaya hidup.

“Faktor yang paling memengaruhi kesehatan lansia adalah gaya hidup. Kalau dia dengan gaya hidup yang konservatif mau bergerak, mau berkomunikasi, tidak semua serba otomatis, saya kira dia bisa *survive*. Tapi kalau dia gaya hidupnya dengan kondisi saat ini, semua serba tombol jarak jauh, yang gede jempolnya saja, tulangnya keropos,” terang dr. Benny seraya berseloroh.

Lansia dengan tulang dan sendi yang sehat, suatu keniscayaan

Osteoporosis dan osteoarthritis bisa dialami pada para lansia yang malas bergerak. Osteoporosis adalah kondisi keropos tulang, sedangkan osteoarthritis itu peradangan pada persendian. Jadi kalau berbicara mengenai osteoporosis, berarti bicara mengenai tulang pada umumnya. Kalau bicara mengenai osteoarthritis, berarti bicara mengenai penyakit pada persendian. Kalau gaya hidupnya kurang bergerak, nutrisinya tidak diperhatikan, nanti

osteoporosisnya tidak teratasi. Padahal, osteoporosis pada orang-orang tua itu sifatnya primer. Osteoporosis primer adalah karena faktor usia yang menua dan terlebih pada wanita yang sudah mengalami menopause. Osteoporosis sekunder adalah yang disebabkan karena menderita penyakit yang lain, seperti ginjal, kelainan tiroid, atau penyakit-penyakit yang harus diatasi dengan minum kortikostteroid. Penyakit-penyakit itu menyebabkan kalsiumnya keluar. Terkait osteoporosis primer, banyak hal yang bisa dicegah, seperti misalnya gaya hidup tadi. Faktor lingkungan, seperti yang diteorikan oleh HL. Bloom (ahli kesehatan masyarakat) sangat berpengaruh pada perkembangan penyakit ini, terutama mereka yang memiliki riwayat genetik. Oleh karena itu, sekalipun para lansia memiliki riwayat diabetes, hipertensi, atau bahkan mengalami osteoporosis, bila lingkungannya mendukung untuk makanan seimbang, lingkungannya tidak membuat stress, maka lansia tersebut akan *survive*.

“Ketika masih muda, bagi orang-orang yang suka olahraga, dia bisa menabung di masa puncaknya. Puncaknya massa

tulang itu di usia 30 atau 35 tahun. Setelah itu ketebalan tulang menurun. Tapi kalau di usia muda sudah tebal, saat terjadi penurunan ketebalan di usia lanjut tidak begitu pengaruh. Pengaruh akan terasa pada orang-orang yang kurang berolahraga. Untuk itu, gaya hidup berolahraga sudah harus dipupuk sejak sekarang,” tekan dr. Benny.

Ada beberapa hal lain yang menurut dr. Benny perlu diperhatikan oleh para lansia dan juga terutama para pendampingnya, selain yang sudah diutarakan tadi. Perlunya pemasangan alat bantu di rumah yang bilamana para lansia ini jatuh bisa segera berpegangan. Pintu kamar atau kamar mandi tidak perlu dikunci. Ataupun bila dikunci, sebaiknya diberikan kunci yang mudah dibuka pada saat darurat. Kondisi lingkungan juga harus memiliki penerangan cukup atau mendapatkan sinar matahari langsung. Sinar matahari langsung ini juga sangat penting bagi lansia untuk kebutuhan vitamin D3 yang menjaga kekuatan tulang mereka. Bagi para lansia yang terkena katarak, bisa dilakukan koreksi dengan operasi atau pemasangan lensa IOL (*Intra Ocular Lens*), sehingga tidak perlu mengenakan kacamata. Untuk melatih persendian dan juga kelancaran kerja organ-organ tubuh yang penting seperti paru-paru, jantung, dan juga sekresi, para lansia juga harus sering bergerak. Komunikasi juga sangat penting bagi lansia. Oleh karena itu perlu ada ada komunitas lansia. Untuk program komunitas ini tidak harus selalu dengan uang. Bisa setiap pagi jalan bersama, makan pagi bersama dengan membawa bekal masing-masing. Jangan biarkan para lansia duduk manis karena bila hanya duduk manis penyakit bisa datang. Biarkan para lansia melakukan kegiatan kecil yang bermanfaat agar juga merasa dihargai. Dengan demikian mereka merasa bahagia.

“Jadi, hidup sebagai seorang lansia itu sebenarnya hidup yang indah. Karena pengalamannya sudah begitu banyak. Sekalipun misalnya seorang lansia mengalami demensia, pengalaman-pengalaman dulunya itu masih diingat. Di sinilah indahnya. Orang-orang lansia itu hidup yang indah karena bisa ditanya macam-macam tentang pengalaman masa lalunya dia,” ujar dr. Benny menutup pembicaraan kami. **(JK)**

RS Mayapada Jakarta Selatan Peduli Lansia

Menyediakan pelayanan *medical chek-up* dengan harga diskon untuk :

- Skrining tulang belakang & nyeri punggung kronis
- Skrining risiko stroke dan anda yang memiliki penyakit seperti hipertensi, Diabete Melitus, Kolesterol tinggi pada anda yang perokok, obesitas, migrain dan sebagainya.
- Skrining saluran ceran untuk anda yang sering mengalami gejala sakit perut berulang, sakit maag kronis, sering diare atau sembelit.
- Skrining prostat untuk laki laki, lansia dengan buang air kecil tidak tuntas
- skrining osteoporosis dan osteoarthritis.
- Skrining jantung, dll.

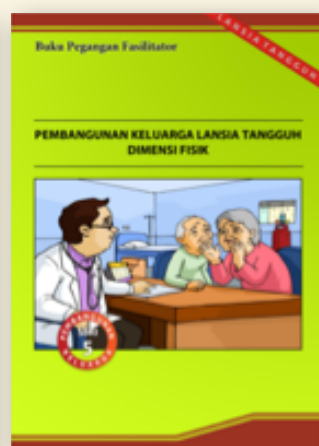


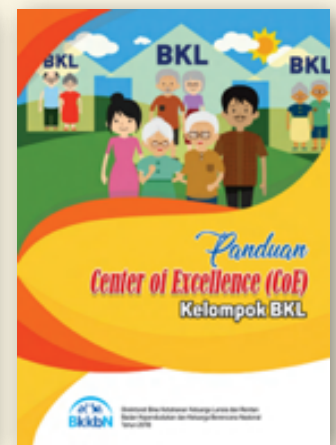
mayapada
healthcare

PAKET SKRINING MEDICAL CHECK UP

1. Skrining Tulang Belakang.
2. Skrining Gangguan Tiroid.
3. Skrining Stroke.
4. Skrining Skoliosis.
5. Skrining Gangguan Saluran Cerna.
6. Skrining Paru dengan LDCT
7. Skrining Otak.
8. Skrining Nyeri Sendi.
9. Skrining Kanker Usus Besar dengan Virtual Colonoscopy.
10. Skrining Kanker Serviks.
11. Skrining Prostat.
12. Skrining Kanker Payudara dengan USG Payudara.
13. Skrining Kanker Payudara dengan USG Affinity.
14. Skrining Jantung
15. Skrining Diabetes.
16. Skrining Batu Ginjal.









WEBSITE & APLIKASI



TIM DITHANLAN





bkkbnoofficial



@BKKBNOofficial



@BKKBNOofficial



BKKBNOofficial

Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan
2022