

SERI PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN: PENDUDUK USIA LANJUT

BUKU PEMBEKALAN BAGI PKB / PLKB



TANGGUH **DI USIA LANJUT**



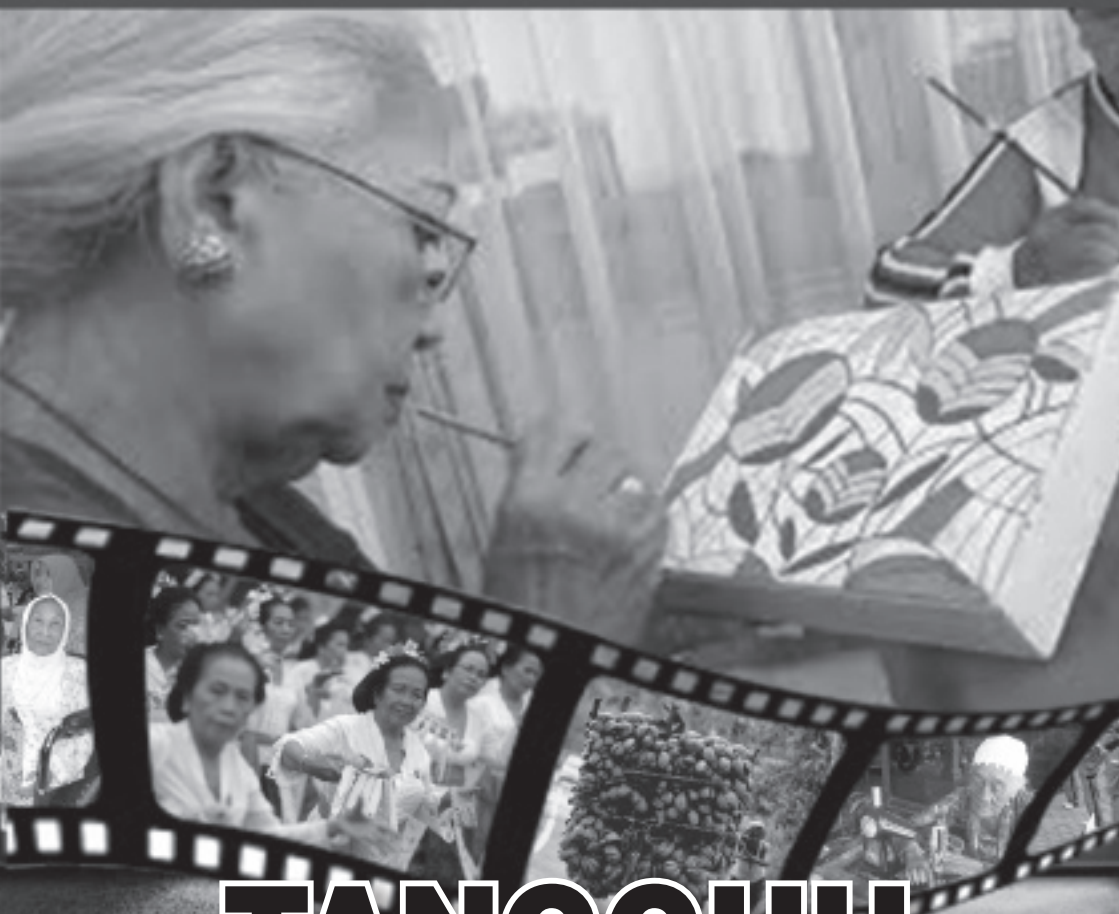
Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

2016



SERI PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN: PENDUDUK USIA LANJUT

BUKU PEMBEKALAN BAGI PKB / PLKB



TANGGUH DI USIA LANJUT



Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

2016

Perpustakaan Nasional RI. : Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Rahardjo, Sanjoyo

Buku Pembekalan Bagi PKB/PLKB, Tangguh di Usia Lanjut / Sanjoyo Rahardjo — Jakarta : Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan, BKKBN, 2016.

x, 28hal. :; 21 cm. – (Seri Pendidikan Kependudukan: Tangguh di Usia Lanjut)

ISBN : 978-602-1564-60-8

KEPENDUDUKAN-TANGGUH DI USIA LANJUT

1. Judul 2. Seri

No klasifikasi

Buku Pembekalan Bagi PKB/PLKB

Pertama kali diterbitkan oleh :

Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan (DITPENDUK) –
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

Penanggung Jawab	: Darlis Darwis, SE, MM.
Penulis	: Ign. Sancoyo Rahardjo, SK
Editor	: Bambang Hendroyono, SPd., M.MPd. Sintawaty Sulisetyoningrum
Penyelarar	: dr. Popy Irawati, MPH Tim DITPENDUK
Desain sampul dan grafis	: Ianhartato

Cetakan Pertama Tahun 2016

Materi dapat diunduh di <https://cis.bkkbn.go.id/dalduk>

Dan dapat diperbanyak pihak lain dengan seizin DITPENDUK,

Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan-BKKBN,

Telp. 021-8004929 ext. 711. Email : ditpenduk@bkkbn.go.id

KATA SAMBUTAN

Sesuai amanat Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, penduduk harus menjadi titik sentral dalam pembangunan berkelanjutan di Indonesia. Pembangunan berkelanjutan adalah pembangunan terencana di segala bidang untuk menciptakan perbandingan ideal antara perkembangan kependudukan dengan daya dukung dan daya tampung lingkungan serta memenuhi kebutuhan generasi sekarang tanpa harus mengurangi kemampuan dan kebutuhan generasi mendatang. Untuk itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjadi institusi yang berperan penting dalam mencapai penduduk tumbuh seimbang dan meningkatkan kualitas penduduk melalui Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga (KKBPk).

Jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan akan terus meningkat yaitu dari 238,5 juta pada tahun 2010 menjadi 305,6 juta pada tahun 2035. Laju pertumbuhan penduduk di Indonesia diproyeksikan cenderung akan terus menurun, yakni dari 1,38 persen menjadi 0,62 persen per tahun pada periode tahun 2010-2035. Akan terjadi peningkatan penduduk di usia produktif, sehingga beban ketergantungan (*dependency ratio*) diperkirakan turun dari 50,5 persen pada tahun 2010 menjadi 47,3 persen pada tahun 2035. (Sumber: BAPPENAS, dkk 2013: Proyeksi Penduduk 2010-2035). Jika tidak diimbangi dengan persiapan yang matang, kondisi ini akan mendorong munculnya berbagai permasalahan kependudukan yang dikhawatirkan akan menghambat pembangunan berkelanjutan di Indonesia.

Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga menjadi salah satu program yang mendukung pencapaian 9 Agenda Prioritas Pembangunan (NAWACITA) yakni “Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia Indonesia”. Oleh karenanya, perlu ada upaya meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran keluarga dan masyarakat tentang kondisi kependudukan dan berbagai permasalahannya.

Sejak tahun 2011, BKKBN melalui Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran keluarga dan masyarakat tentang kondisi kependudukan dan berbagai permasalahannya. Salah satu upaya tersebut adalah menerbitkan materi pendidikan kependudukan melalui jalur-jalur pendidikan yang ada, baik formal, nonformal maupun informal. Diuraikan 5 (lima) isu kependudukan yang saat ini sedang berkembang, yakni: 1) Dinamika dan penambahan penduduk; 2) Penduduk Usia Produktif; 3) Penduduk Usia Remaja; 4) Penduduk Usia Lanjut; dan 5) Urbanisasi.

Kami menyambut baik serta mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis dan para mitra BKKBN yang telah ikut berkontribusi dalam penyusunan buku materi pendidikan kependudukan ini.

Kami berharap buku ini dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran dalam upaya meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran tentang kondisi kependudukan dan berbagai permasalahannya kepada seluruh elemen bangsa. Secara khusus, melalui buku ini diharapkan dapat memberikan perubahan sikap dan perilaku anak, remaja, keluarga, pemangku kebijakan dan elemen bangsa lainnya dalam menghadapi tantangan dan masalah kependudukan.

Jakarta, November 2016

Dr Kepala BKKBN,



Surya Chandra Surapaty

KATA PENGANTAR

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karuniaNya buku-buku Materi-materi Pendidikan Kependudukan dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan materi-materi kependudukan dilatarbelakangi oleh diberlakukannya Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga pada pasal 17 yang mengamanatkan bahwa pembangunan wawasan kependudukan merupakan upaya peningkatan pemahaman pembangunan kependudukan yang berkelanjutan untuk mewujudkan penduduk yang berkualitas. Oleh karena itu pendekatan yang paling efektif dalam membentuk pola pikir masyarakat terhadap sikap dan perilaku dapat dilakukan melalui pendekatan pendidikan, baik itu melalui Jalur Formal, Non Formal dan Informal.

Keberhasilan pelaksanaan kerjasama pendidikan kependudukan akan sangat berdampak pada meningkatnya pengetahuan, pemahaman serta kesadaran masyarakat tentang kondisi kependudukan di Indonesia serta timbal balik antara perkembangan kependudukan dengan kehidupan sosial, ekonomi, politik, ketahanan nasional, sumberdaya dan lingkungan hidup. Diharapkan akan tumbuh sikap dan perilaku yang rasional dan bertanggung jawab terhadap masalah kependudukan.

Buku-buku Materi Pendidikan Kependudukan disusun sebagai bahan bacaan dan referensi bagi para pengelola dan pendidik serta pembaca dan peminat materi-materi kependudukan sesuai dengan

tema di setiap buku yang diterbitkan oleh Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan. Materi-materi pendidikan kependudukan dituangkan kedalam 5 (lima) isu kependudukan yaitu: 1) Dinamika dan pertambahan penduduk; 2) Penduduk Usia produktif; 3) Penduduk Usia Remaja; 4) Penduduk Usia Lanjut; dan 5) Urbanisasi.

Untuk itu diharapkan para pembaca dan pengguna buku ini bisa mendapatkan manfaat serta dapat digunakan untuk memperluas wawasan mengenai pendidikan kependudukan dengan sebaik-baiknya bagi kepentingan bangsa dan Negara.

Akhirnya saya sampaikan terimakasih kepada semua pihak terutama para mitra kerja yang telah turut membantu dalam penyusunan buku-buku materi pendidikan kependudukan, semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi kemajuan kerjasama pendidikan kependudukan dimasa mendatang.

Jakarta, November 2016
Deputi Bidang Pengendalian Penduduk



Dr. Wendy Hartanto, MA

Daftar Isi

Kata Sambutan	v
Kata Pengantar	vii
➡ Lansia Indonesia, Sebuah Potret	1
➡ Tumbuh Berkali Lipat	5
➡ Peluang Ataukah Beban?	7
➡ Merealisasikan Program Pemberdayaan	15



LANZIA INDONESIA, SEBUAH POTRET

USIA harapan hidup penduduk Indonesia meningkat. Kondisi ini mengakibatkan berubahnya komposisi umur penduduk Indonesia. Bila pertambahan penduduk lansia tidak di persiapkan dan ditangani sejak dini, akan turut mempengaruhi pembangunan bangsa ke depan.

Apa tolok ukur seseorang terkategori penduduk lansia? Undang-Undang (UU) No 13/1998 tentang Kesejahteraan Lansia menyebutkan, lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Dalam suatu seminar di Kementerian Kesehatan, para lansia yang hadir dan usianya sudah 75 tahun ke atas mengusulkan agar istilah tersebut diganti menjadi *adhiyuswa*. Adi artinya bagus, yuswa artinya usia.

Lansia terbagi dalam dua kelompok. Ada lansia potensial dan lansia non-potensial. Lansia potensial adalah mereka yang masih mampu melakukan pekerjaan, dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan atau jasa. Mereka perlu diberdayakan agar tetap dapat berpartisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat.

PENDUDUK LANJUT USIA



Lansia adalah penduduk yang berusia di atas

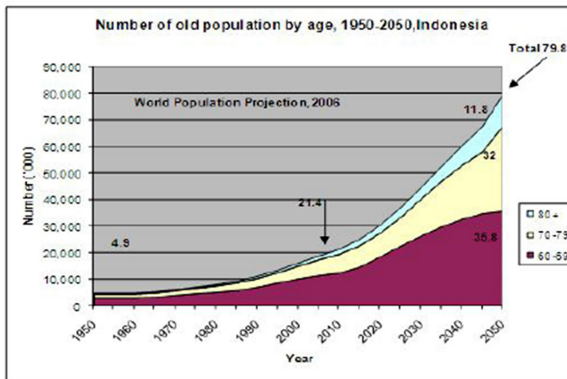
60 tahun

Lansia dibedakan menjadi

**Lansia Muda
60-69 tahun**

**Lansia Menengah
70-79 tahun**

**Lansia Tua 80
tahun ke atas**



Sumber: UNFPA

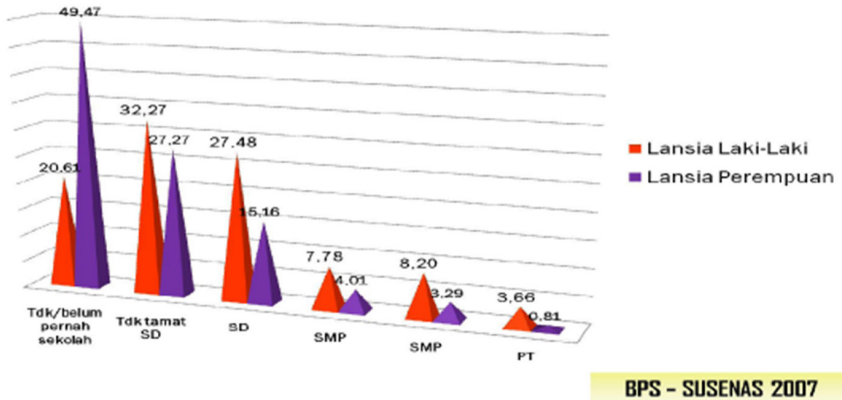
saat ini terdapat sekitar **21 juta** lansia di Indonesia atau sekitar **9,6 %** dari seluruh penduduk Indonesia. Jumlah penduduk lansia akan memegang proporsi yang besar dibandingkan jumlah usia produktif di **tahun 2050**

Sementara lansia yang tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah yang disebabkan karena sakit, atau kemunduran fungsi fisik, semangat dan daya pikirnya, sehingga pada umumnya bergantung pada orang lain.

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 1990 adalah 11,3 juta jiwa (6,4%), meningkat menjadi 15,3 juta (7,4%) pada tahun 2000. Pada tahun 2010 diperkirakan sama dengan jumlah anak balita sekitar 24 juta jiwa atau 9,77% dari total jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia akan meningkat menjadi 28,8 juta atau 11,34% dari total jumlah penduduk.

Dana Kependudukan PBB (UNFPA) memperkirakan pada 2050 jumlah lansia di Indonesia mencapai 80 juta jiwa atau 25% dari penduduk yang jumlahnya sekitar 320 juta jiwa saat itu. Suatu jumlah yang meningkat tiga

PERSENTASE PENDUDUK LANSIA MENURUT PENDIDIKAN TERTINGGI YANG DITAMATKAN

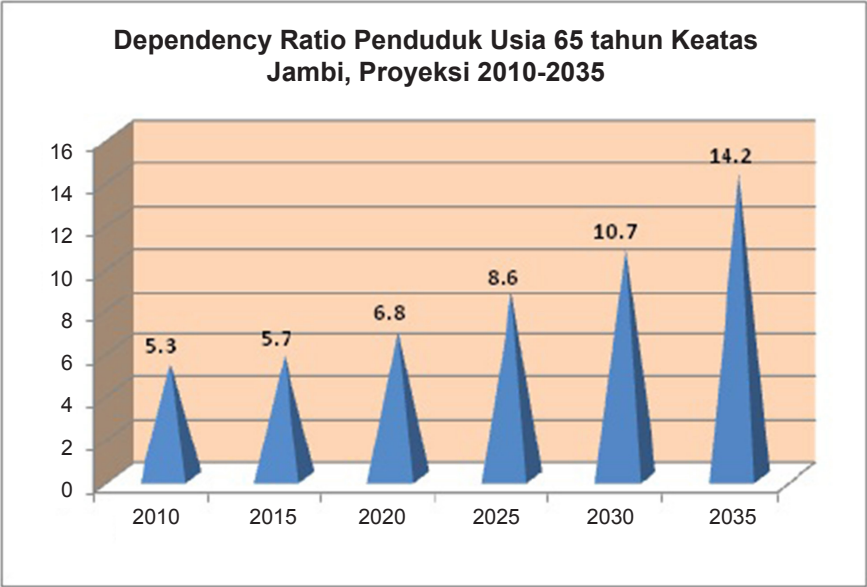
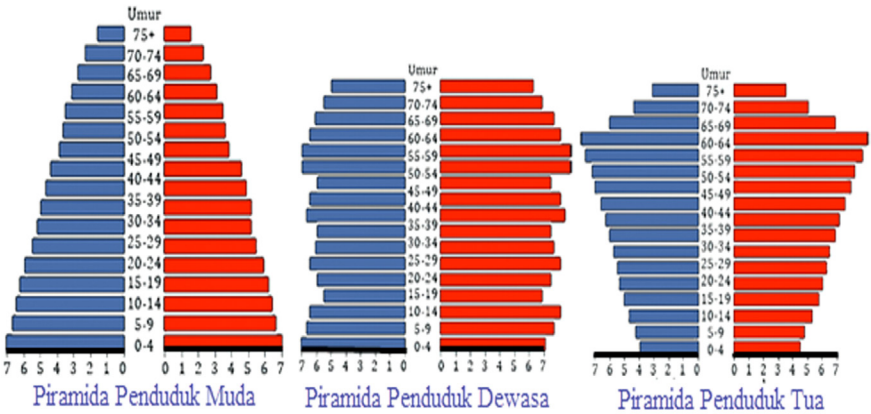


kali lipat dibandingkan tahun 2005. Ini berarti pada 2050 Indonesia bisa disebut memasuki struktur penduduk berusia tua. Seharusnya, dari 80 juta penduduk lansia sebagian besar adalah penduduk lansia potensial.

Dependency Ratio Membesar

Populasi lansia di Indonesia yang terus bertumbuh, dikhawatirkan akan membuat angka beban ketergantungan (*dependency ratio*) semakin besar, karena terancam dengan *triple burden*; yaitu jumlah kelahiran bayi

yang masih tinggi, penduduk muda masih dominan dan jumlah lansia terus meningkat. Hanya bila warga lansia dapat tetap produktif, ancaman ini tidak akan menjadi kenyataan.



Pertambahan jumlah penduduk lanjut usia akan menyebabkan berubahnya berbagai sendi kehidupan, ekonomi, sosial kemasyarakatan, seperti kebutuhan hidup, makanan dan minuman. ■



TUMBUH BERKALI LIPAT

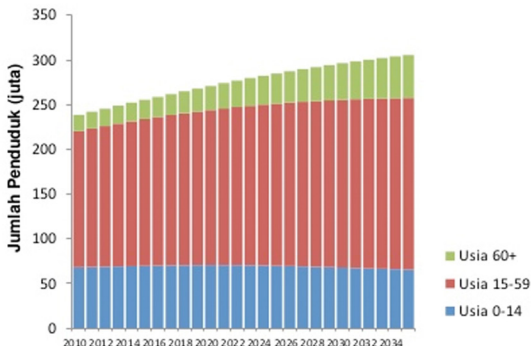
BERKAT transisi demografi yang terjadi sejak tahun 1970-an, Indonesia mengalami proses penyesuaian kependudukan yang dahsyat. Pertumbuhan penduduk pernah mencapai hampir 2,5 persen tahun 1970-an dan menurun pada tahun 2000 menjadi sekitar 1,3 persen. Pada 2010, pertumbuhan penduduk naik lagi menjadi sekitar 1,6 – 1,7 persen karena perhatian terhadap penanganan KB melemah.

Jumlah penduduk dewasa usia kerja yang tadinya hanya sekitar 60-an juta tahun 1970-



Perubahan Struktur Umur Penduduk

- Pertumbuhan penduduk Indonesia ditandai dengan meningkatnya penduduk, terutama usia produktif dan lansia



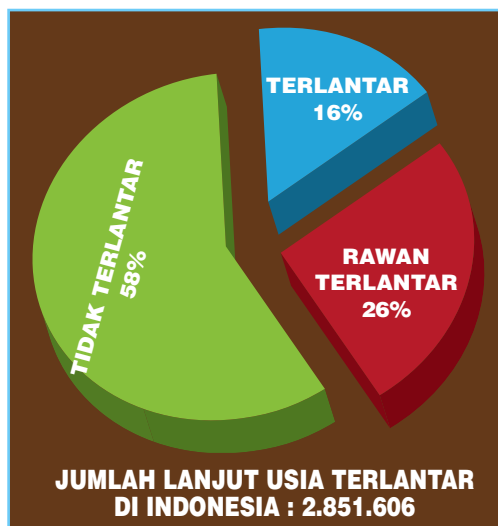
Peningkatan jumlah penduduk 2010-2025:

- Usia 0-14 : 2,7%
- Usia 15-59 : 18,9%
- Usia 60+ : 86,8%

Poporsi penduduk usia produktif meningkat

Dependency ratio menurun:

PERSENTASE LANJUT USIA BERDASARKAN KETERLANTARAN



Sumber: Susenas BPS 2009

an, dewasa ini melonjak melebihi 175 juta jiwa. Keadaan ini sesungguhnya merupakan keuntungan besar kalau tingkat pendidikan tinggi dan sebagian besar penduduk mempunyai pekerjaan yang menguntungkan.

Di sisi lain, jumlah penduduk lanjut usia yang di tahun 1970-an hanya dua juta jiwa, dewasa ini melonjak mencapai lebih dari 22 juta jiwa. Meningkatnya jumlah penduduk lansia sebenarnya menjadi indi-

kator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidup meningkat, meskipun di sisi lain produktivitas mereka menurun.

Ironisnya, karena produktifitas menurun melahirkan banyak penduduk lansia terlantar. Berdasarkan data Departemen Sosial, dari populasi lansia yang tercatat sebanyak 16.522.311 jiwa, sekitar 3.092.910 (20 persen) di antaranya adalah penduduk lansia terlantar (Depsos, 2006). Lansia terlantar inilah yang melahirkan anggapan bahwa lansia tidak produktif.

Padahal di usia yang sudah baya tersebut, penduduk lansia tentu tidak ingin dianggap menjadi beban, di sisi lain pasti juga ada harapan dari diri mereka untuk menikmati masa tuanya dengan bergembira tanpa harus memikirkan beban keluarga.

Pada kenyataannya di Indonesia masih banyak penduduk lansia yang produktif. Terutama di pedesaan. Masih ditemui seorang nenek menggondong kayu bakar untuk dijual ke pasar, ataupun rumput untuk makanan ternak. ■



PELUANG ATAUKAH BEBAN?

PENDUDUK lanjut usia, karena transisi demografi, usia harapan hidupnya bertambah tinggi. Tingginya usia harapan hidup itu karena tingkat kematian bayi, anak dan orang tua menurun, sehingga kalau pada tahun 1970-an rata-rata usia harapan hidup masih di bawah 50 tahun, dewasa ini sudah lewat dari 65 tahun. Bahkan di banyak provinsi,

kabupaten dan kota sudah mencapai 70-71 tahun. Ini berarti bahwa penduduk lansia akan menjalani keadaan sebagai orang lanjut usia untuk waktu lama.

Namun potret nasional saat ini menunjukkan banyak penduduk lansia usia 80 tahun sudah tidak lagi menjadi manusia mandiri.

Mereka tidak lagi mampu mengurus diri sendiri. Hampir sebagian besar di antara mereka membutuhkan pendampingan melalui pengembangan *home care* atau pengobatan di rumah.

Namun, berbeda ketika yang ditengok penduduk lansia di rentang usia sebelum 80 tahun. Banyak di antara mereka yang mampu



hidup mandiri tanpa harus berharap penuh pendampingan oleh keluarga.

Kesehatan merupakan faktor penting untuk menjadikan penuaan yang positif. Bertambahnya populasi lansia di satu sisi memberi makna kemajuan masyarakat modern, di sisi lain menuntut adanya aksi bersama yang sangat mendesak untuk memenuhi kebutuhan dan perlindungan kesehatan lansia.

Lansia harus tetap menjalankan gaya hidup sehat serta berkontribusi dalam kehidupan sosial masyarakat. Kebutuhan pelayanan kesehatan, lingkungan dan fasilitas umum yang ramah lansia harus menjadi agenda prioritas pembangunan.

Upaya tersebut perlu didukung dengan kemampuan kesehatan, dan fasilitas publik yang mendukung lansia bisa berkarya. Mulai dari jalan, jembatan penyeberangan, transportasi publik, dan lainnya. Upaya lainnya adalah intervensi sejak awal siklus kehidupan manusia. Di mulai dari program seribu hari pertama kehidupan. Antara lain dengan intervensi gizi yang memadai sejak dalam kandungan, saat bayi, balita, dan wajib belajar. Intervensi seribu hari pertama penting karena penelitian menunjukkan balita yang kurang gizi kecenderungan menderita penyakit degeneratif di masa tua.

Dari jumlah penduduk lansia terlantar sebanyak 3.092.910 jiwa di tahun 2005, data menunjukkan hanya 15.920 jiwa yang mendapat pelayanan kesejahteraan sosial, dan pada tahun 2006 bantuan kesejahteraan sosial kepada penduduk lansia hanya meningkat 10 orang menjadi 15.930 orang.

Pendapatan lansia dari bekerja dominan ditentukan oleh perbedaan tempat tinggal dan jenis kelamin. Produktivitas lansia di kota lebih tinggi dari pada di desa dan produktivitas lansia perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Dari berbagai sumber pendapatan lansia, bantuan anak/cucu masih merupakan sumber utama pendapatan lansia. Hal ini mengindikasikan bahwa jalinan kekerabatan di antara anggota-anggota dalam rumah tangga lansia masih kuat, namun secara ekonomis, kehidupan lansia masih banyak tergantung pada anggota keluarga lainnya.

Kegiatan Produktif Penduduk Lanjut Usia

Lansia potensial produktif dibedakan atas dua macam,

- a. Lansia potensial produktif yang produktif, yaitu mereka yang bekerja dengan tujuan mencari nafkah atau membantu mencari nafkah atau keuntungan atau dengan tujuan lain, meliputi.
 1. Lansia pada pekerjaan dibayar (paid work) yaitu lansia yang memperoleh upah, gaji, komisi atau keuntungan.
 2. Lansia pada pekerjaan tidak dibayar (unpaid work), yaitu mereka yang bekerja pada usaha keluarga yang tidak memperoleh bayaran yang terkait langsung dengan pekerjaannya.
- b. Lansia potensial produktif, tetapi tidak melakukan aktivitas produktif, yaitu mereka yang melakukan aktivitas rumah tangga, atau aktivitas sosial lainnya.

Status dan Intensitas Kerja Penduduk Lanjut Usia

- a. Penawaran tenaga kerja lansia juga tergantung pada faktor individu dan lingkungan keluarga di mana mereka bertempat tinggal.
- b. Selain berbagai faktor sosial demografi, status kerja penduduk lansia juga terkait dengan faktor psikologi dan budaya.
- c. Ancok (1992) mengatakan bahwa orang-orang lansia yang tetap masih bekerja meskipun kebutuhan dasarnya telah terpenuhi, misalnya tercukupi dari dana pensiun atau dari bantuan anak, dikatakan mereka tetap ingin bekerja untuk terpenuhi kebutuhan psikologisnya, seperti pemenuhan kebutuhan akan aktualisasi diri.

Pendapatan Penduduk Lanjut Usia

- a. Pendapatan penduduk lansia berasal dari beberapa sumber, seperti dari hasil kerja, tunjangan pensiun/veteran, bunga uang/ hasil persewaan, dan bantuan anak/cucu. Pendapatan dari hasil kerja (employment income) yang diterima pekerja merupakan balas jasa atas kesertaan mereka dalam aktivitas produksi.
- b. Herzog dan Morgan (1992) menemukan bahwa pada umur di atas 54 tahun pendapatan terus mengalami penurunan sejalan dengan meningkatnya umur. Pada yang lama juga ditemukan Mazumdar (1981) untuk tenaga kerja di daerah perkotaan, Malaysia dan Sunarto (1978) di Daerah Istimewa, Yogyakarta.

Antara Istimewa & Beban

Sebuah penelitian yang dilakukan Rita, S.Psi, Ketua Himpunan Psikologi Indonesia, menunjukkan masyarakat bangsa timur umumnya menganggap kelompok sosial penduduk lanjut usia sebagai lapisan masyarakat bijaksana yang mampu dipercaya untuk menjaga keutuhan nilai-nilai agama dan menjadi sumber nasihat yang dibutuhkan oleh masyarakat luas.

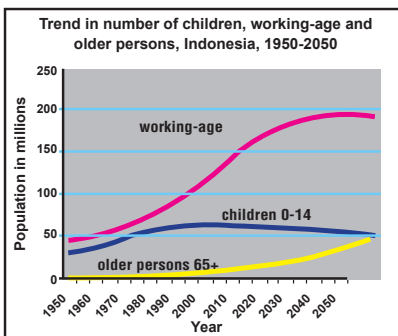
Demikian pula di Indonesia. Bagi sebagian besar anak bangsa, orang tua tetap mendapat posisi istimewa. Walau anak-anaknya merantau jauh dan telah sukses secara ekonomi hidupnya, minimal setahun sekali mereka akan menyempatkan untuk mengunjungi orangtua di kampung halaman yang dikenal sebagai budaya “mudik”.

Seiring dengan perkembangan zaman, nilai telah bergeser. Bagi sebagian masyarakat yang memiliki orientasi materi, hedonisme dan pola konsumtif yang semakin menguat, terdapat fakta yang cukup memprihatinkan. Ada pihak yang menganggap penduduk lansia hanya sebagai beban. Bagaimana masa depan bangsa, bila tidak memuliakan para lanjut usia, baik keluarga sendiri ataupun masyarakat lansia yang lain?

Selain memiliki jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, Indonesia juga merupakan negara keempat dengan jumlah lansia terbanyak, setelah China, Amerika dan India, yaitu sekitar 24 juta jiwa.

Dengan jumlah lansia yang demikian besar tersebut, perlu perhatian yang serius dari semua pihak tentang bagaimana mempersiapkan dan mengarahkan penduduk lansia menjadi tetap sehat, produktif dan sejahtera.

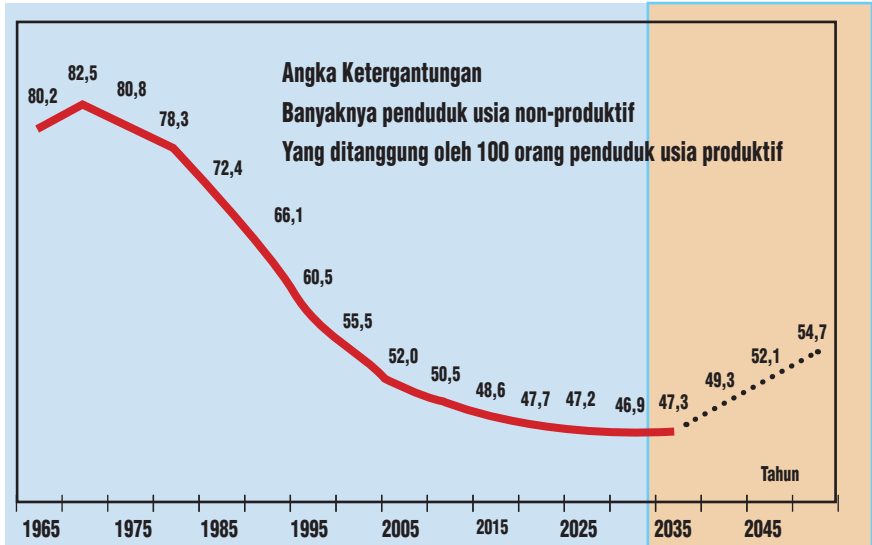
PERGESERAN UMUR PENDUDUK



Sumber: Adioetama, 2008

- Jumlah anak di bawah 15 tahun menurun, tetapi masih 50 juta tahun 2050.
- Jumlah penduduk usia kerja meningkat drastis mencapai 170,9 jt tahun 20015, mencapai 195,2 tahun 2040 dan menurun menjadi 191,5 tahun 2050.
- Jumlah lansia meningkat perlahan sampai tahun 2035 lalu meningkat pesat mencapai 49,6 tahun 2050 sama dengan jumlah anak.

Kita telah, sedang, dan masih akan menikmati Bonus Demografi



Indonesia sedang menikmati bonus demografi, di mana angka ketergantungan dipengaruhi oleh penduduk usia non-produktif ditanggung oleh setiap 100 penduduk usia yang produktif.

Sumber:
Presentasi Kepala BKKBN Surya Chandra Surapaty
di acara Rapat Kerja Kesehatan Nasional 2016 Gelombang II, Jakarta.

Potensi Besar

Suatu penelitian bertujuan untuk mengkaji perilaku produktif penduduk lansia, dilakukan khususnya mengenai status kerja, intensitas kerja, pekerjaan dan pergeseran pekerjaan, pendapatan, kemandirian dan peran ekonomis lansia dalam rumah tangganya serta berbagai faktor yang dominan melatarbelakanginya.

Penelitian dilakukan di Desa Taman (desa-perdesaan) dan Kelurahan Tuban (desa-perkotaan), di Kabupaten Badung, Bali. Sampel diambil sebanyak 450 responden (38,7 persen) penduduk lansia potensial produktif dari populasi sebanyak 1164 orang lansia.

Hasilnya menunjukkan bahwa lansia memiliki potensi besar dalam aktivitas produktif, tetapi intensitas pemanfaatan masih rendah. Bekerja bagi lansia memberi implikasi yang sangat penting tidak saja bagi dirinya, tetapi juga lingkungan yang lebih luas.



Dapat diterima dan dapat berperan aktif dalam berbagai aktivitas produktif menjadi harapan setiap lansia.

Kesertaan mereka dalam aktivitas produktif terutama dilandasi keinginan dapat berperan dalam menunjang ekonomi rumah tangga dan ditunjang kondisi fisik. Lansia akan intens bekerja selagi kondisi fisik memungkinkan. Apabila kondisi fisik melemah, mereka berupaya mencari alternatif pekerjaan yang relatif lebih ringan dan jarak pekerjaan tidak jauh dari tempat tinggal. Alternatif pekerjaan seperti usaha ternak skala kecil dan usaha kerajinan dapat menjadi tumpuan bagi lansia untuk dapat meneruskan aktivitas produktifnya.

Dengan bekerja, lansia tidak saja dapat menunjang ekonomi rumah tangga sehingga mereka masih merasa bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, tetapi sekaligus juga menjaga kondisi fisik tetap baik. Bekerja bagi lansia juga didasari semangat mempersiapkan diri untuk kehidupan yang berikutnya yaitu semakin mendekatkan diri pada Tuhan dengan cara senantiasa berbuat kebajikan.

Sisi Lain Lansia

Sederet karakteristik dan atribut terhadap lansia sebenarnya adalah rekapitulasi dari sekian banyak sisi kelemahan ekstrem yang kebetulan ditemukan secara acak pada sejumlah besar populasi orang usia lanjut. Bila dicermati secara kritis dan jernih, serentetan karakteristik yang serba "minor" tersebut, kenyataannya tidak mesti terjadi pada setiap orang yang telah memasuki lansia. Maka salah bila sederet karakteristik yang direkapitulasi dari sekian banyak jumlah orang lansia itu, "dilekatkan" pada setiap orang yang telah memasuki kategori lansia.

Dalam banyak kasus di masyarakat kita, seringkali kaum lansia dengan cepat mengalami proses regresi, menurun kemampuan wicara dan kognitifnya, menjadi tidak produktif, dan tenggelam dalam kesendirian akibat perlakuan-perlakuan yang serba dibatasi, diasingkan dari lingkungan minatnya, diblokir aksesnya di banyak lini.

Faktanya, yang cukup banyak berperan dalam memperlakukan kaum lansia secara "tidak berperasaan" adalah orang-orang yang seharusnya mendukungnya: anak darah dagingnya, keluarga, kolega kerja, atasan di lingkungan komunitas primer dari sang lansia itu sendiri. Meruyaknya sikap dan perlakuan menggeser, serba membatasi, dan menggusur kaum lansia dari panggung kehidupan yang sekilas terbaca dipengaruhi oleh mitos di masyarakat mengenai kaum lansia.

Boleh jadi semua yang terjadi itu digerakkan oleh dua hal yang mengeram di ruang batin banyak orang, khususnya kita yang masih berstatus sebagai kaum muda. Pertama, sikap terlalu mengagungkan nilai ekonomi material, yang secara psikologis berdampak pada obsesi berlebihan untuk senantiasa menggenjot tercapainya produksi sebanyak-banyaknya dalam semua aspek kehidupan.

Maka, bila orang dipandang sudah kurang/tidak mampu lagi memproduksi menurut standar yang dikehendaki (sebagaimana ditengarai terjadi pada kaum lansia), dia harus digusur dari dunia kebersamaan kancah produksi.

Kedua, ketakutan akan bayangan datangnya kematian. Orang-orang yang berusia lanjut, secara simbolik mewakili bayangan semakin dekatnya sergapan kematian.



Penduduk lansia terus tumbuh. (foto: maxmarcomm.blogspot.com)

Bila ada dari kita merasa kadang bersikap dan memperlakukan kaum lansia dengan kurang atau tidak “berperasaan”, marilah belajar untuk bersikap dan bertindak dengan penuh respek, mendukung dan bersedia memberikan ruang kebebasan bagi kiprah, pertumbuhan dan keberadaan mereka dalam kehidupan bersama.

Jangan sekali-sekali meremehkan keberadaan hidup sesama makhluk Tuhan, hanya karena kelansiaannya. ■

MEREALISASIKAN PROGRAM PEMBERDAYAAN

BANYAK program pemberdayaan penduduk lansia mulai digulirkan beberapa pihak. Sebut saja BKKBN melalui program Bina Keluarga Lansia (BKL), “Hari Juang Kencana” hingga pun organisasi lansia seperti PWRI, paguyuban lansia pensiunan pegawai negeri dan pegawai BUMN, serta organisasi lansia lain. Mereka sepakat agar setiap penduduk lansia tetap giat menyumbangkan tenaga dan pikiran membantu meningkatkan kesejahteraan bukan hanya sesama lansia, atau menghimbau semua kalangan untuk peduli lansia, tetapi mengajak penduduk lansia peduli terhadap tiga generasi.

Peduli tiga generasi artinya penduduk lansia memberi perhatian yang tinggi terhadap anak-anak balita, anak-anak usia sekolah dasar, dan anak-anak yang masih di sekolah menengah. Perhatian itu ditunjukkan misalnya dengan mensponsori pengembangan fasilitas PAUD untuk anak balita dan kalau perlu mengantar, menunggu dan mengantar pulang anak balita di PAUD karena orang tuanya bekerja.

Penduduk lansia yang mempunyai usaha dan pengalaman luas berbagi pengalaman dengan penduduk dewasa agar ada kesinambungan antar generasi. Penduduk lansia bisa melanjutkan usaha dengan bersinergi bersama



Prof. Haryono Suyono, contoh lansia aktif. (Foto: solopos.com)

generasi dewasa sehingga produktivitas usahanya tetap tinggi. Penduduk lansia bertindak sebagai pengasuh dengan pengalaman yang tinggi. Ada kesinambungan dengan yang lebih muda sehingga timbul penghargaan kepada generasi yang lebih tua.

Kondisi untuk tetap melakukan kegiatan merupakan hiburan yang menarik sehingga penduduk lansia tidak perlu merasa tersisihkan, atau merasa tidak berguna. Untuk melayani lansia di rumah, disamping oleh anggota keluarga, perlu relawan khusus, atau tenaga sosial masyarakat yang melayani lansia di rumah, agar lansia tetap nyaman tinggal bersama keluarga di rumah masing-masing.

"Cukup istirahat, cukup makan, cukup tidur, hindari stress dan bergabung dalam kegiatan sosial, sebagai lansia kita jangan minta dikasihani tetapi justru kita harus merangkul kaum muda membantu mereka dalam bidang pemberdayaan," ujar Haryono Suyono Ketua PWRI (Persatuan Wredatama Republik Indonesia).

Lansia sekarang berbeda dengan lansia tahun 70-an. Diperkirakan sekarang hanya ada 20 persen lansia yang sakit-sakitan, sedangkan sisanya 80 persen adalah lansia potensial yang masih bisa diberdayakan.

"Jangan terlambat mempersiapkan lansia. Lansia paling lambat dipersiapkan pada usia 50 tahun. Sebelum pensiun, orang harus cepat-cepat mempersiapkan diri agar tetap aktif, seperti ikut dalam organisasi," pesan Haryono.

Lansia yang aktif, sehat dan produktif saja yang disebut lansia yang sukses. Mereka sehat fisik, mental dan sosial. Porsi pekerjaan penduduk lansia lebih diarahkan untuk berbagi kearifan, pengetahuan dan pengalaman, bukan pekerjaan fisik, dengan waktu dikurangi sesuai dengan kemampuan dan kerelawanan.

Kekuatan bangsa ditunjang pula bagaimana peran lansia yang secara harmonis berinteraksi dengan anak dan cucu, serta peran di masyarakat. Peran lansia dalam pengasuhan anak dan penanaman nilai sangat signifikan, terutama bagi pasangan bekerja yang punya waktu minim untuk berinteraksi dengan anak, sementara asisten rumah tangga yang bekerja kebanyakan belum memiliki kapasitas memadai untuk tugas penanaman nilai. Lansia yang bertindak sebagai kakek/nenek menggantikan peran ayah/ibu yang bekerja penuh waktu.



Adalah Kota Magelang di Jawa Tengah bisa menjadi contoh. Badan Pemberdayaan Masyarakat, Pemberdayaan Perempuan, dan Keluarga Berencana (BPMP2KB) di kota itu mengajak penduduk lansia untuk mendukung gerakan KB. Mereka juga menjadi contoh "gerakan satu anak lebih baik atau dua anak cukup".

BPMP2KB Kota Magelang selalu mengajak mereka untuk aktif berkegiatan sosial, berwisata, pengajian, dan kegiatan lainnya termasuk anak asuh. Hal tersebut dilakukan agar mereka tetap aktif dan produktif serta menjadi contoh bagi para keluarga muda.

Mereka juga diberi pelatihan tentang Bina Keluarga Lansia (BKL) dan berbagai pelatihan lainnya, seperti pelatihan membuat sirup dan tempe. Dalam kegiatan senam bersama, pesertanya tidak kurang dari 600 orang lansia.

Banyak orang salah beranggapan lansia tidaklah produktif atau tidak dapat bertindak aktif. Contohlah pengusaha kondang Bob Sadino. Dia salah satu contoh lansia yang bahagia, sejahtera dan produktif. Sifat Bob Sadiono yang perlu dicontoh: pantang menyerah di usia muda, memiliki gaya hidup sehat, dan memiliki etos kerja tinggi.



Ibu Ainun Habibie, didampingi suami mantan Presiden BJ Habibie dalam sebuah kegiatan. (rumahnegeriku.com)

Ada juga sosok lain, mantan ibu negara, Ainun Habibie, meski sudah berusia 72 tahun namun tetap aktif melakukan kegiatan amal.

Banyak tokoh berusia lanjut tetap jernih berpikir, sigap mengikuti perubahan, bijaksana dalam wawasan dan pertimbangan, dan produktif dalam karya. Misalnya, Bapak Frans Seda, H. Rosihan Anwar, Bambang Ismawan, ML. Oetomo, Jimmy Carter, Paus Benediktus XVI.

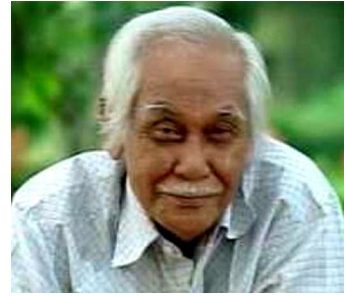
Sehat, Mandiri, Produktif

Pada masa yang lalu, ketika jumlah penduduk lansia belum banyak, di negara-negara maju didirikan banyak panti untuk lansia. Namun, jumlah lansia saat ini sama, bahkan melampaui jumlah balita. Maka, pada pertemuan internasional di Madrid pada tahun 2002 disepakati agar para lansia sedapat mungkin tinggal di rumah masing-masing.

Agar lansia sehat, mandiri, dan produktif, hendaknya dibangun suasana sebagai berikut:

- * ciptakan lingkungan ramah lansia yang mendorong kesehatan dan partisipasi aktif lansia;
- * Pemerintah menyediakan waktu layanan kesehatan yang ramah lansia;
- * pertimbangkan pandangan lansia dalam setiap pengambilan keputusan dalam pembangunan di setiap tingkatan;
- * ajak lansia dan bantu mereka berpartisipasi dalam keluarga dan masyarakat, dengan cara dilibatkan di banyak kegiatan yang sesuai dengan usia lansia tersebut;
- * jangan lupa: ingatkan akan kesehatan dalam setiap siklus kehidupan.

Barangkali boleh menyimak pendapat Amiono A Soetrasno, “ Tapi aku tak boleh kalah. Jangan sampai aku stres seperti yang dialami beberapa kawan seusiaku. Caraku hanya satu. Jangan mengenang masa-masa lalu yang indah-indah dan jangan juga berharap-harap di masa datang yang muluk-muluk. Beradalah pada saat sekarang. Manfaatkan saat ini dengan sebaik-baiknya dengan seefisien mungkin.”



Alm. Bob Sadino
Entrepreneur Sukses

Lansia Tangguh

Banyaknya lansia sebenarnya bukan suatu ancaman jika mereka produktif. Karena itu, BKKBN bersama berbagai sektor, seperti kesehatan dan pendidikan mengembangkan program pemberdayaan lansia. Selain merawat lansia sehingga lebih panjang masa produktif, BKKBN bersama pakar *geriatri* berupaya mengembangkan program Lansia Tangguh.

Yang dibutuhkan dari apa yang dimiliki lansia adalah pengalaman dan sifat-sifat yang lebih bijaksana, bukan otot. Melalui program Lansia Tangguh, penduduk lansia diberikan berbagai pelatihan, sehingga mereka tetap bisa bekerja sampai 10 tahun berikutnya setelah pensiun. BKKBN membantu mempersiapkan mereka menjadi kader keliling untuk mengampanyekan berbagai hal, termasuk soal program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK).

Lansia Berdaya

Apa yang sebaiknya dilakukan dengan meningkatnya jumlah Lansia? Banyak hal bisa dilakukan. Di balik usia yang semakin meningkat tersebut, tetap harus ada produktivitas yang dapat diambil dan bermanfaat. Sebagai contoh Singapura, seluruh penduduk lansia yang masih produktif tetap berdaya untuk bekerja di restoran cepat saji, ataupun dimudahkan izin bahkan dibantu untuk dapat berjualan.

Begitu pula di Jepang, mereka diberdayakan melalui semacam

sekolah bagi lansia (*silver college*) yang tidak hanya mengasah produktivitas tetapi juga membuat mereka tetap gembira. Dengan menjaga produktivitas para lansia, otomatis ada dividen tersendiri bagi perekonomian negara meskipun jumlahnya



Olahraga sehat bagi lansia. (foto: harianjogja.com)

tidaklah dominan. Mereka mungkin boleh tidak menjadi prioritas bantuan, tapi jangan pernah jadikan mereka beban.

Di daerah perkotaan, berkembangnya sektor modern (seperti pariwisata) belum memberi peluang yang memadai bagi lansia untuk dapat menyalurkan potensinya, terlihat dari rendahnya partisipasi kerja mereka dibandingkan dengan di pedesaan.

Di pedesaan, di mana berkembang sektor pertanian, lebih memungkinkan bagi lansia dapat terus bekerja. Tetapi kurangnya inovasi menyebabkan intensitas kerja mereka rendah yang juga berdampak pada pendapatan yang rendah.

Hari Lansia Nasional

Indonesia memiliki Hari Lansia Nasional. Pencanangannya dilakukan Presiden Soeharto di Semarang, Jawa Tengah, pada 29 Mei 1996. Hari Lansia Nasional diperingati sebagai bentuk penghormatan kepada Dr. KRT Radjiman Wedyodiningrat, yang lahir pada tahun 1879. Pada usia lanjut, Dr. Radjiman memimpin sidang pertama Badan Penyelidik Usaha Persiapan Kemerdekaan Indonesia (BPUPKI) tahun 1945.

Penduduk lansia diharapkan lebih sehat, sehingga tidak me-repotkan anggota keluarga, khususnya perempuan, untuk merawat mereka. Sebab, nanti diharapkan lebih banyak perempuan bekerja di sektor formal.

Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial di mana di dalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari kesehatan.

Sebuah Kisah

Widiyatmadi Mpsi, menuliskan pengalamannya dalam sebuah online. Ia secara tidak sengaja bertemu Bapak "X" di kota kabupaten P (bukan inisial kota yang sebenarnya) setelah 20 tahunan tidak bertemu. Sudah sejak masih bersekolah di SMA (sekitar tahun 1982), penulis kenal baik dengan bapak tersebut, karena anaknya yang nomor dua (bungsu) adalah teman sekelas.

Beliau seorang penangkar tanaman hias yang cukup dikenal di kalangan masyarakat setempat. Usianya mendekati 69 tahun, namun penampilan fisik dan gerak-geriknya masih sigap dan wajahnya memancarkan aura kesehatan prima.

Gaya bicaranya pun masih *smart*. Beliau hidup sendirian. Istrinya telah meninggal lima tahun lalu. Dua anaknya sudah berkeluarga dan berdomisili di kota lain. Pertemuan keduanya saat itu merupakan kebetulan. Setelah cerita sana-sini, raut wajahnya tampak agak serius. Beliau mengemukakan uneg-unegnya.

"Nak Wid, sudah beberapa minggu ini aku tidak kontak dengan kedua anakku. Aku agak kecewa dengan mereka, terutama dengan yang nomor satu. Lha bagaimana..., kalau telepon ke sini intinya cuma melarang ini-itu... Dipikirkannya aku ini sudah ringkih, tidak bisa apa-apa. Nak tahu kan, aku hobi badminton. Mereka melarang, mbok sekarang jangan badminton, cukup jalan-jalan pagi saja. Mandinya jangan air dingin... Tidur jangan malam-malam supaya pagi bangun segar. Kalau ambil uang pensiun menyuruh orang saja...,dsb."

"Aku tahu, maksud kedua anak itu baik. Mereka itu mungkin *ngeman* (sayang) aku, agar aku tidak terlalu memforsir tenaga karena umurku sudah hampir kepala tujuh. Aku bisa kompromi terhadap anjuran-anjuran itu, meski tidak sepenuhnya aku setuju dan lakukan."

"Tetapi, minggu kemarin aku sungguh tersinggung...bisa-bisanya anakku yang nomor satu *nyuruh* aku untuk cari-cari info ke rumah-rumah perawatan jompo. Dia merasa lebih tenang ka-

lau aku mau indekos di rumah kaum jompo supaya kesehatan-ku lebih terawat dan terjaga... Kalau ada apa-apa terpantau. Edan po (gila apa), dikiranya aku sudah tak berdaya. Selama ini kan aku juga tidak pernah bikin repot anak-anak..?!” (Uneg-uneg beliau masih agak panjang, yang intinya adalah terluka hatinya atas sikap, ucapan, dan perlakuan terutama anak sulungnya...).

Itulah salah satu ilustrasi kecil realitas perasaan orangtua berusia lanjut yang terluka hatinya atas sikap dan perlakuan dari anaknya yang seringkali terasa “tidak berperasaan”. Seringkali di pihak anak, pesan persuasif baik yang bersifat imbauan, mulai dari “pengharusan” mengenai hal-hal yang paling teknis sehari-hari (misalnya, jangan lagi badminton, jangan mandi air dingin, jangan minum manis, dsb) sampai yang merambah zona teritori keberadaan hidup (misalnya, membatasi medan pergaulan, mengarahkan dan meminta hidup di panti perawatan kaum jompo, dsb.) kepada orangtuanya yang berusia lanjut, mungkin sungguh hanya menimbang soal teknis-praktisnya saja. Tujuannya agar sisa hidup orang tua lebih “bisa dipastikan” keberlangsungannya.

Mungkin saja anak tidak bermaksud mengisolasi dan membatasi kehidupan orangtua. Bila yang terjadi kemudian adalah perasaan diperlakukan secara “tidak berperasaan” bagi para orangtua, siapa yang salah? Terus terang, dalam hal ini yang perlu dikoreksi adalah pihak anak dan atau pihak yang lebih muda usianya.

Kita dapat mengasah kepekaan dengan cara, pendekatan, sikap, dan perlakuan terhadap orangtua. Pihak anak seringkali merasa bahwa pandangan, keyakinan, sikap, serta perlakuan mereka terhadap orangtua yang sudah memasuki lansia “sudah semestinya” begitu.

DEFINISI LANSIA TANGGUH

Lansia tangguh adalah lansia yang **sehat secara fisik, sosial, dan mental, mandiri, aktif, dan produktif.**



BINA KELUARGA LANSIA (BKL)

Wadah kegiatan keluarga yang mempunyai lansia, untuk mewujudkan lanjut usia yang sehat, mandiri, produktif dan bertaqwa, sehingga dapat diberdayakan dalam pembangunan dengan memperhatikan kearifan, pengetahuan, keahlian, dan pengalamannya sesuai usia dan kondisi fisiknya:

- Lansia potensial;
- Lansia tidak potensial. (UU No. 13 Tahun 1998)

“Kalau anda berumur 60 tahun, jangan bilang sudah.. tapi baru 60 tahun. Tapi umurku sudah lebih dari 70 tahun, Rasanya motto itu sudah kurang kena. Setelah kupikir-pikir moto itu ku ubah. Kuganti dengan “Mari..... kita menjadi lansia sehat, potensial dan produktif”.



(domuspacispuren.blogspot.com)

Sindrom “sudah semestinya” di kalangan anak yang memiliki orangtua lansia ini sangat mungkin dipengaruhi dan mendapatkan pembenaran dari adanya mitos di masyarakat bahwa kaum lansia adalah kaum uzur yang lemah, pikun, tak berdaya, tidak mandiri secara fisik-psikis-sosial-mental, sulit mempelajari pengetahuan serta keterampilan baru, daya pikirnya mampet, sulit mengikuti tuntutan perubahan, tidak produktif lagi, sudah memasuki fase hidup mendekati alam baka, dan sebagainya.

Persiapan Menuju Lansia Tangguh

Semua orang mempunyai harapan untuk bisa memasuki tahap akhir dari kehidupan atau masa lanjut usia dengan sebaik-baiknya. Untuk mewujudkan itu segala sesuatunya perlu dipersiapkan dengan baik. Menurut dr. Paul Gunadi, seorang rohaniwan, sebenarnya kita bisa mempersiapkan diri sendiri agar bisa memasuki usia lanjut dengan nyaman.



(langitperempuan.com)

● HARUS BISA MENERIMA KETERBATASAN

Keterbatasan fisik adalah sesuatu yang tidak bisa dicegah dan harus diterima, mau tidak mau harus dihadapi. Hanya ada dua pilihan, menghadapinya dengan penuh penerimaan atau menghadapinya dengan berkelahi. Syarat yang paling penting adalah penerimaan. Kalau tidak bisa menerimanya, kita akan berkelahi terus dengan fakta-fakta itu sehingga proses menua menjadi proses yang sangat-sangat menyusahkan diri sendiri dan juga akan menyusahkan semua orang di dunia ini.

● HARUS MERENDAHKAN HATI DAN BELAJAR BERGANTUNG PADA ORANG LAIN

Orang yang sombong dan orang yang angkuh akan mengalami kesulitan pada masa tuanya. Sebab salah satu hal yang juga akan berkurang pada usia tua adalah penghasilan finansial. Kita tidak suka bergantung pada anak, akhirnya kita cenderung mengharapkan mereka mengerti kebutuhan kita, tanpa kita minta. Tapi kalau kita menerima bantuan dari mereka, kita merasa tidak suka, karena harus minta dan ada perasaan terhina. Ini menjadi suatu konflik yang besar sekali. Jadi salah satu persiapan untuk usia tua adalah harus berani merendahkan diri, menerima fakta bahwa lansia harus bergantung pada orang lain.

● MENGEMBANGKAN MINAT

Yang bisa dilakukan untuk mempersiapkan diri menyambut hari tua adalah sejak usia muda mulai mengembangkan minat yang berbeda-beda. Yang baik adalah mulai mempersiapkan diri, misalkan terlibat dalam kegiatan keagamaan atau mempunyai hobby-hobby yang lain dan yang sehat, sehingga perlahan-lahan sebetulnya kita mulai mempersiapkan diri. Dalam dunia pekerjaan setelah menggelutinya mungkin selama 23 tahun, kita harus mempersiapkan diri dan mengeluarkan diri dari pekerjaan itu.

Contoh Aktivitas Lansia

Beberapa Contoh aktivitas Produktif untuk kelompok Lansia tertentu, antara lain:

- a. Bagi Lansia Perempuan; kegiatan berkebun yang menghasilkan produk pasar dapat dikreasi sesuai dengan kondisi setempat (membuat makanan ringan, handicraft, dll)
- b. Bagi Lansia Pria; kegiatan produktif yang dapat dikreasi misalnya, budi daya ternak, anggrek senam lansia, bersepeda, melukis, kerajinan grabah, dll.

Phillip Yancey pernah menulis suatu buku tentang usia tua, di dalamnya dibicarakan hasil riset dan wawancara terhadap orang-orang tua yang diadakannya. Yang menarik adalah orang-orang yang sudah lanjut usia itu mengatakan tidak pernah merasa diri tua, dalam pengertian mereka tidak merasakan dirinya yang di dalam itu menjadi tua.

Dirinya itu tetap sama, tapi waktu mereka melihat cermin mereka menyadari bahwa secara fisik mereka berubah jadi tua. Tapi diri yang di dalam mereka katakan tetap sama dengan yang dulu. Inilah yang harus disadari oleh orang tua, bahwa yang tua hanyalah fisik dan dirinya tetap sama.

Secara mental akan ada perubahan dalam diri seseorang yang menjadi lanjut usia. Perubahan dalam pengertian kebutuhannya, kematangan berpikirnya, tapi dirinya tidak mengalami ketuaan. Semangat itulah yang perlu disiapkan sedini mungkin, supaya sejak awal tidak ada rasa tak berguna, rasa tidak mampu melakukan apa-apa, karena lebih banyak/sibuk memikirkan bahwa dirinya tidak berguna. ■

DAFTAR PUSTAKA

Kampanye Kesehatan Lansia

Prof Haryono Suyono, Lansia Peduli dalam Simposium Ageing in the 21st Century: A Celebration and a Challenge” di Jakarta, Rabu. 31 Oktober 2012

Rencana Aksi Nasional (RAN) Kesehatan Lansia Tahun 2016-2019

Rita Fadilah S.Psi, Ketua Himpunan Psikologi Indonesia, Wilayah Banten:
Program Suara Pena Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)
Mendukung Hari Lansia Nasional, dengan tema “Peduli dan Mendukung Pemberdayaan Tiga Generasi” 29 Mei 2015

Situs pribadi Haryono Suyono, 19 Mei 2014



**Pembangunan Berwawasan Kependudukan
adalah pembangunan yang menjadikan
penduduk sebagai titik sentral
proses pembangunan**



