

*Seri Pendidikan Kependudukan
Materi Bacaan*



Bagi Pramuka Penegak



Masa Tua Nan Bahagia



Perpustakaan Nasional RI : Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Nento, Mohammad Laiyin

Masa tua nan bahagia/ Mohammad Laiyin Nento. -- Jakarta :
Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN, 2015
iv, 32 hal.; 21 cm. – (Seri Pendidikan Kependudukan bagi Pramuka
Penegak)

ISBN : 978-602-1564-38-7

1. KEPENDUDUKAN – LANJUT USIA - PRAMUKA PENEGAK

I. Judul

II. Seri

.....

MASA TUA NAN BAHAGIA

Pertama kali diterbitkan oleh:
Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan (DITPENDUK) –
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

Penanggung Jawab	: Dra. Paulina Johana S., MM.
Penulis	: Mohammad Laiyin Nento
Editor	: Bambang Hendroyono, S.Pd., M.M.Pd.
Penyelarar akhir	: Sintawaty Sulisetyoningrum, S.,Sos., MPH. Sri Herlin K., S.Si. Tim Ditpenduk
Desain sampul dan grafis	: Dwi Gustami

Cetakan Pertama, 2015

Materi dapat diperbanyak oleh pihak lain atas izin DITPENDUK – BKKBN

Email : ditpenduk@bkkbn.go.id

SERI PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN BAGI PRAMUKA

Penduduk Indonesia berjumlah 237.641.326 jiwa di tahun 2010, diproyeksikan akan menjadi 270 juta di tahun 2025 dan antara 309 juta di tahun 2050 (Proyeksi BPS). United Nations memproyeksikan, Indonesia akan menjadi penyumbang terbesar ke-6 dari jumlah seluruh penduduk dunia, dimulai dari China, India, Nigeria, Amerika, Pakistan, dan akhirnya Indonesia. Terkait dengan hal tersebut, maka buku ini bertujuan memberikan wawasan pengetahuan tentang kependudukan kepada Pramuka, yang diharapkan dapat menjadi contoh bagi lingkungan sekitarnya.

Buku Seri Pendidikan Kependudukan Bagi Pramuka ini terdiri atas 5 isu kependudukan, yaitu : Jumlah dan Pertumbuhan Penduduk, Usia Remaja, Penduduk Usia Produktif, Penduduk Lanjut Usia, dan Urbanisasi. Masing-masing isu kependudukan memiliki buku seri cerita dan bacaan yang dikemas secara menarik dan disesuaikan dengan tingkatan Pramuka, dimulai dari Pramuka Siaga, Penggalang, Penegak dan Pandega.

Jumlah dan Pertumbuhan Penduduk



Saat ini, Indonesia menduduki peringkat ke 4 sebagai negara dengan penduduk terbanyak di dunia dan akan terus bertambah sampai tahun 2050. Keadaan ini akan berdampak meningkatnya kesenjangan sosial, kepadatan pemukiman, berkurangnya lahan untuk tempat bermain anak, pengangguran, tingginya kebutuhan pangan dan energi dan bahkan kriminalitas.

Oleh karena itu, dituntut peran serta dari berbagai pihak termasuk Pramuka untuk dapat membantu pemerintah dalam menekan angka laju pertumbuhan penduduk. Untuk Pramuka siaga dan penggalang dapat membantu dengan menjadi contoh nyata dalam tindakan dan kegiatan sehari-hari. Sedangkan bagi pramuka penegak dan pandega dapat melalui kegiatan penyuluhan kepada masyarakat.

Usia Remaja



Jumlah remaja di Indonesia sebesar 43, 6 juta jiwa (BPS, 2010), jumlah tersebut akan terus mengalami peningkatan sampai dengan tahun 2025 sebesar 47 juta jiwa. Penduduk remaja merupakan modal pembangunan yang sangat potensial, oleh karena itu harus memiliki kualitas yang baik. Karena peran pemuda sangat penting bagi keberlangsungan dan kemajuan sebuah bangsa, maka negara berkepentingan untuk memiliki anak-anak muda yang siap untuk meneruskan kepemimpinan bangsa dan berkontribusi sejak dini dengan prestasi yang diraih dibidangnya masing-masing. Organisasi mana yang memiliki perhatian penuh terhadap pembentukan karakter anak muda? Salah satunya adalah Pramuka. Dimana Pramuka telah terbukti di lebih dari 165 negara sebagai wadah yang efektif dalam pembentukan karakter anak muda. Oleh karena itu, sebagai Pramuka harus memahami dengan baik karakteristik usia remaja karena akan menjadi bekal yang baik untuk pribadi dalam membina diri dan menjadi contoh positif untuk rekan seusianya.

Penduduk Usia Produktif



Jumlah penduduk usia produktif (usia 15-64) di Indonesia pada tahun 2010 berjumlah 157,05 juta jiwa dan akan terus meningkat sampai tahun 2035 mencapai angka 207 juta. Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia produktif dapat menjadi salah satu faktor pendorong pertumbuhan ekonomi Indonesia. Maka syaratnya mereka harus dibekali dengan pendidikan dan keterampilan yang dibutuhkan oleh pasar kerja. Untuk mempersiapkan generasi penerus yang akan menjadi penduduk usia produktif yang berkualitas khususnya para generasi Pramuka, buku ini bertujuan memberikan pengetahuan tentang berbagai profesi, motivasi untuk memiliki cita-cita yang tinggi dan adanya dunia kewirausahaan. Dimana diharapkan Pramuka dapat menjadi contoh nyata yang baik bagi lingkungan sekitarnya.

Penduduk Usia Lanjut



Saat ini jumlah usia lanjut sekitar 21 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlahnya meningkat mencapai angka 79,8 juta jiwa. Meningkatnya jumlah Lansia akan memberikan dampak dalam berbagai aspek kehidupan, seperti penyediaan fasilitas umum yang ramah lansia dan sikap-sikap positif dari keluarga. Oleh karena itu generasi penerus saat ini khususnya untuk para Pramuka yang akan menjadi contoh bagi lingkungan sekitarnya harus sudah diajarkan untuk menjadi manusia yang produktif dan mandiri sehingga siap menghadapi masa dewasa dari sekarang dengan mulai menghormati, menyayangi, dan peduli kepada kakek dan nenek mereka. Dari sisi lansia, mereka akan senang dan gembira jika mendapat kasih sayang dan perhatian yang besar dari cucunya.

Urbanisasi



Penduduk yang tinggal di wilayah perkotaan sudah mencapai 54% (BPS, 2010) dari total seluruh penduduk di Indonesia. Diperkirakan pada tahun 2050, penduduk yang tinggal di perkotaan akan mencapai 75%. Pesatnya pertumbuhan perkotaan dapat menyebabkan masalah seperti polusi, kemacetan, banjir, pemukiman yang padat serta kerusakan lingkungan. Bagi daerah asal (desa) jika ditinggalkan dapat menyebabkan kekurangan Sumber Daya Manusia potensial yang dapat mengelola dan membangun daerah asalnya.

Oleh karena itu perlu ditanamkan kepada setiap insan Pramuka bahwa tinggal di desa dan kota sama saja dengan kelebihan dan kekurangannya. Setiap Pramuka didorong untuk mencintai dan peduli daerah asalnya, memiliki kesadaran untuk memajukan daerahnya masing-masing dan berkontribusi menciptakan desa maupun kota yang ramah lingkungan dengan menjaga kebersihan lingkungan dan berperilaku hidup sehat. Disamping juga senantiasa selalu merasa bangga menjadi seorang Pramuka Indonesia baik di desa maupun di kota. Salam Pramuka!

SEPERCIK PENGANTAR ...

“Be Prepared !” artinya “Bersiap Sedia”. Ya, “Be Prepared” adalah motto seorang pandu atau Pramuka di seluruh dunia. Seorang Pramuka, terlebih usia Penegak harus membekali dirinya dengan kemampuan yang bisa membawanya selamat untuk kehidupan dewasanya kelak dan bermanfaat bagi sesama di mana saja di setiap masa.

“A Scout is never taken by surprise; he knows exactly what to do when anything unexpected happens.” (Baden Powell)

Demikianlah kalimat dari Baden Powell yang menggambarkan sosok seorang Pramuka yang Ideal, bahwa “Seorang Pramuka tidak pernah dibuat terkejut; Ia paham apa yang harus dilakukan ketika sesuatu yang tidak terduga terjadi”.

Begitu juga dengan masa dewasa kita sampai dengan masa tua kita. Tidak ada yang tahu seperti apa situasi masa mendatang. Kita hanya tahu satu hal, bahwa apapun yang terjadi kita harus siap menghadapinya.

Bersiap menghadapi hari tua adalah bagian kesiapsediaan seorang Pramuka. Membantu para lanjut usia juga bakti seorang Pramuka. Jika sejak muda kita sudah siap (Be Prepared) dalam segala hal menghadapi hari tua, maka kita akan mengalami Masa Tua Nan Bahagia.

MARI MENGENAL ‘LANSIA’

Pernah mendengar kata ‘Lansia’ ? Iya, Lansia adalah singkatan dari Lanjut Usia. Mari kita mulai dengan Pengertian lansia. Lansia adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik. Ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. Makin hari dan berlalunya waktu kondisi hidup akan berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki fase selanjutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati. Inilah siklus kehidupan yang akan dialami oleh semua manusia.

Secara alamiah semua manusia selalu akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perubahan hidupnya yang seiring dengan bertambahnya usia, sehingga akan siap dengan keadaan di tiap masa usia tersebut.

Menurut Undang-undang RI No. 4 Tahun 1965 Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai umur 55 tahun, tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain. Sedangkan menurut Undang undang RI No.12 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia (lanjut usia) adalah

seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun

Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena alamiah. Kehidupan itu dimulai dari kandungan, kelahiran, anak-anak, remaja, dewasa dan akan diakhiri dengan proses penuaan dengan ujungnya adalah kematian.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pengertian lansia digolongkan menjadi 4, yaitu:

- Usia pertengahan (*middle age*) di rentang usia 45 -59 tahun.
- Lanjut usia (*elderly*) di rentang usia 60 -74 tahun.
- Lanjut usia tua (*old*) di rentang usia 75 – 90 tahun
- Lansia sangat tua (*very old*) untuk usia diatas 90 tahun.

Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi.

Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek biologi, aspek ekonomi dan aspek sosial (BKKBN 1998).

1. Aspek Biologis.

Penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ.

2. Aspek Ekonomi.

Penduduk lanjut usia lebih dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumber daya. Banyak orang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua, seringkali dipersepsikan secara negatif sebagai beban keluarga dan masyarakat.

3. Aspek sosial

Penduduk lanjut usia merupakan satu kelompok sosial sendiri. Di negara Barat, penduduk lanjut usia menduduki strata sosial di bawah kaum muda. Hal ini dilihat dari keterlibatan mereka terhadap sumber daya ekonomi, pengaruh terhadap pengambilan keputusan serta luasnya hubungan sosial yang semakin menurun. Akan tetapi secara kultural, di Indonesia penduduk lanjut usia menduduki kelas sosial yang tinggi yang harus dihormati oleh warga muda.

Mengapa Pramuka Penegak harus paham tentang Usia Lanjut?

Lord Robert Stephenson Smith Baden Powell of Gilwell, Bapak Pandu Dunia, adalah salah satu contoh seseorang yang siap menghadapi masa tuanya. Masa tua beliau adalah masa tua yang penuh manfaat bagi orang lain dan bukan menjadi beban.

BP panggilan akrab Baden Powell dalam salah satu pesan-pesan terakhirnya sebelum meninggal berkata “ *...Jalan menuju kebahagiaan ialah dengan membuat dirimu sehat dan kuat, lahir dan batin sejak kamu masih anak-anak, sehingga kamu dapat berguna*

bagi sesamamu dan dapat menikmati hidup jika kamu kelak telah dewasa...”

Mempersiapkan diri sejak dini untuk menghadapi usia lanjut adalah penting bagi kaum muda. Khususnya Pramuka Penegak, dimana kita belajar dan berlatih Kepramukaan adalah bertujuan untuk membentuk watak, karakter, dan keterampilan hidup (life skill).

Wawasan tentang Lansia juga akan membuat kita bisa berkontribusi lebih banyak kepada masyarakat, baik teman-teman sebaya kita atau kaum lansia itu sendiri dengan aneka kegiatan yang bermanfaat.

Makin banyak jumlah Lansia yang siap menghadapi masa tuanya dan bukan menjadi beban untuk negara akan berpengaruh terhadap kesejahteraan bangsa.

Di lain sisi, karena secara alamiah masa tua adalah masa dimana kemampuan seseorang makin berkurang, maka kita juga harus mempersiapkan hal-hal yang membuat kekurangan para lansia tersebut tidak berdampak negatif terhadap sekitarnya.

Dengan mempelajari segala sesuatu tentang fenomena lanjut usia, semoga kita akan mengalami masa tua nan bahagia.

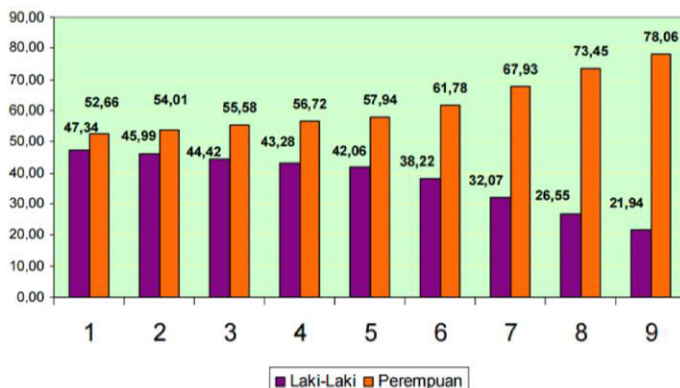
LANSIA DI INDONESIA

Penduduk Lanjut usia di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut U.S. Census Bureau, (International Data Base, 2009) pada tahun 2007 jumlah penduduk lanjut usia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 pada tahun 2009. Jumlah ini termasuk terbesar keempat setelah China, India dan Jepang.

Angka usia harapan hidup perempuan di Indonesia lebih panjang dibandingkan laki-laki, sehingga jumlah penduduk lanjut usia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki (11,29 juta jiwa berbanding 9,26 juta jiwa). Oleh karena itu, permasalahan lanjut usia di Indonesia lebih didominasi oleh perempuan.

Badan kesehatan dunia (WHO) memprediksi bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang.

Jumlah Persentase Penduduk Lansia Menurut Jenis Kelamin dan Kelompok Umur, Tahun 2009



KELOMPOK UMUR	L+P	L	P
60-64	6,243,457	2,955,574	3,287,883
65-69	5,581,535	2,566,946	3,014,589
70-74	4,225,860	1,877,101	2,348,759
75-79	2,623,171	1,135,227	1,487,944
80-84	1,272,510	535,198	737,312
85-89	471,876	180,354	291,522
90-94	111,435	35,741	75,694
95-99	16,448	4,367	12,081
100+	1,249	274	975
Jumlah LU	20.547.541	9.290.782	11.256.759

Sumber: [U.S. Census Bureau, International Data Base](#). (2009)

Suatu wilayah disebut berstruktur tua jika persentase lanjut usianya lebih dari 7 persen. Dari seluruh provinsi di Indonesia, ada 11 provinsi yang penduduk lansianya sudah lebih dari 7 persen, yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Jawa Tengah, Bali, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, Sulawesi Utara, Nusa Tenggara Barat, Jawa Barat dan Nusa Tenggara Timur. Sedangkan lima provinsi dengan persentase lansia terendah adalah: Papua (2,15 persen); Papua Barat (2,92 persen), Kepulauan Riau (3,78 persen), Kalimantan Timur (4,53 persen), dan Riau (4,86 persen). Ini menunjukkan bahwa propinsi dengan usia harapan hidup yang lebih tinggi juga mempunyai jumlah penduduk lanjut usia yang lebih banyak.

Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk.

Sementara itu, Umur Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia semakin meningkat dimana pada RPJMN Kemkes tahun 2014 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6 tahun pada 2010 menjadi 72 tahun pada 2014 yang akan menyebabkan terjadinya perubahan struktur usia penduduk.

Jumlah penduduk lansia berusia 60 tahun atau lebih akan meningkat dari 18.1 juta pada 2010 dan pada tahun 2020 menjadi 28.822.879 (11,34%). Namun demikian ada fakta bahwa ternyata jumlah Lansia yang tinggal di perkotaan lebih besar yaitu sebanyak 15.714.952 (11,20%) dibandingkan dengan yang tinggal di perdesaan yaitu sebesar 13.107.927 (11,51%).

Kecenderungan meningkatnya Lansia yang tinggal di perkotaan ini bisa jadi disebabkan bahwa tidak banyak perbedaan antara rural dan urban. Karena pemusatan penduduk di suatu wilayah dapat menyebabkan dan membentuk wilayah urban. Suatu contoh bahwa untuk membedakan wilayah rural dan urban di antara kota Jakarta dan Bekasi atau antara Surabaya dengan Sidoarjo serta kota-kota lainnya kelihatannya semakin tidak jelas. Oleh karena itu benarlah kata orang bahwa Pantura adalah kota terpanjang di dunia, tidak jelas perbatasan antara satu kota dengan kota lainnya.

Alasan lain mengapa pada tahun 2020 ada kecenderungan jumlah penduduk Lansia yang tinggal di perkotaan menjadi lebih banyak karena para remaja yang saat ini sudah banyak mengarah menuju kota, mereka itu nantinya sudah tidak tertarik kembali ke desa lagi, karena saudara,

keluarga dan bahkan teman-teman tidak banyak lagi yang berada di desa. Sumber penghidupan dari pertanian sudah kurang menarik lagi bagi mereka, hal ini juga karena pada umumnya penduduk desa yang pergi mencari penghidupan di kota, pada umumnya tidak mempunyai lahan pertanian untuk digarap sebagai sumber penghidupan keluarganya.

TIPS MEMPERSIAPKAN MASA TUA BAGI ANAK MUDA

Pernah lihat slogan sebuah Iklan “Tua Itu Pasti, Dewasa Itu Pilihan”. Nah mari kita modifikasi sedikit iklan tersebut menjadi “Tua itu pasti, tetapi tua mandiri atau jadi beban itu pilihan”. Artinya ketika memasuki masa tua nanti, kita bisa memilih apakah ingin menjadi beban atau tetap bisa mandiri dan tangguh.

Ada pribahasa yang dapat menjadi motivasi kita dalam mempersiapkan diri menuju masa tua ***“Don’t wait ,untill tomorrow what you can do today, because tomorrow maybe too late”*** artinya “Jangan tunggu sampai besok, apa yang dapat dikerjakan pada hari ini, karena esok mungkin sudah terlambat.”

Berikut ada beberapa tips yang mungkin berguna bagi kaum muda dalam mempersiapkan masa tua nanti.

POLA HIDUP SEHAT DAN AKTIF

Kesehatan pada saat lanjut usia sangat dipengaruhi oleh gaya hidup di masa muda. Gaya

hidup yang serba praktis (instan) dan tidak sehat dapat memperburuk kesehatan di usia lanjut. Kebanyakan penyakit yang sering dialami lansia yaitu penyakit hipertensi, diabetes melitus, kardiovaskuler, dan penyakit rematik. Hindari kebiasaan seperti merokok, begadang yang tidak perlu sehingga mengurangi waktu istirahat. Bangun kebiasaan sehat seperti makan dengan menu sehat, bangun pagi, rutin berolahraga, dan tetap produktif.

Selain itu tetap aktif di berbagai kegiatan dengan tetap memperhatikan kondisi tubuh juga dapat membantu menjaga masa tua kita tetap sehat. Banyak sekali contoh para tokoh yang tetap produktif dan aktif di usianya yang sudah senja. Aktif membuat otak kita terus terangsang untuk bekerja dan terjaga sehingga masa tua kita tidak akan menjadi pikun atau sulit konsentrasi



MENABUNG DAN BERINVESTASI.

“Jika kamu terlahir miskin itu bukan salahmu, namun jika kamu mati dalam keadaan miskin itu murni kemauanmu”, demikian kata motivasi dari Bill Gates, Orang terkaya di dunia dan Penemu Perusahaan Raksasa Microsoft.



Orang tua dulu sering mengajari kita filosofi ayam. Mencari rezeki jangan seperti ayam, Mengais dari pagi hingga sore, hanya untuk dimakan pada

hari ini. Karena kelak bila kamu sudah tidak mampu mengais lagi, maka kamu akan mati kelaparan.

Bagi Pegawai Negeri Sipil atau Karyawan Swasta yang mendapat jaminan dana pensiun juga jangan menggantungkan dirinya hanya kepada dana pensiun yang besarnya pasti jauh dari yang diharapkan.

Pastikan rezeki yang didapat di masa muda kita dapat kita sisihkan dengan menabung atau

disisihkan di program asuransi hari tua. Selain itu kita juga bisa berinvestasi dengan usaha-usaha yang bisa kita kelola di hari tua seperti menyewakan rumah petak yang kita bangun dari hasil tabungan masa muda kita, dan usaha-usaha lain yang sederhana dan tidak memerlukan energi yang besar untuk mengelolanya.

MEMPERSIAPKAN MENTAL DAN SELALU BERSYUKUR

Ada istilah yang disebut ***'Post Power Syndrome'*** bagi para lansia yang pensiun yaitu sebuah kondisi dimana seseorang masih merasa mempunyai kuasa padahal sebenarnya sudah tidak ada lagi.

Hal tersebut sering terjadi kepada para pensiunan pejabat. Ketika dirinya tidak lagi memiliki kekuasaan apapun akhirnya hidupnya tertekan. Perintah yang biasanya di dengar sekarang tidak dihiraukan oleh siapapun. Biasanya tinggal perintah sana sini sekarang tidak bisa lagi.

Sindrom itu tidak akan dialami oleh orang yang mentalnya sudah siap menghadapi masa tua dengan semua dinamikanya. Kita paham bahwa begitulah proses alamiah manusia, waktu berjalan dan usia bertambah dan kemudian pensiun dari pekerjaan rutin.



Membiasakan diri bersyukur juga akan membuat hati dan jiwa menjadi lebih tenang. Perasaan tenang akan membuat masa tua kita lebih sehat secara fisik dan mental. Kita memantapkan diri untuk tetap bermanfaat sekecil apapun di masa tua dan tidak menjadi beban bagi orang lain.

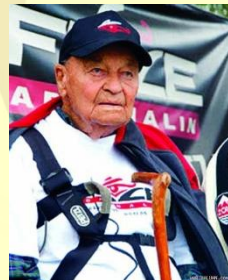
TETAP BERPRESTASI DI USIA LANJUT

Usia hanyalah angka dan itu tidak harus menghentikan kita untuk melakukan apa yang kita cintai. Kita hidup hanya sekali dan hidup terlalu singkat hanya tinggal di rumah dan bermimpi melakukan sesuatu yang kita inginkan, kecuali kita bertekad untuk keluar dan benar-benar melakukannya. Orang tertua yang mencapai prestasi luar biasa menunjukkan kepada kita bahwa apa yang kita pikirkan kalau mereka tidak mungkin bisa mencapai prestasi tertinggi adalah salah, mereka dapat berlayar menyeberangi lautan, mendaki Gunung Everest, mendapatkan gelar dan banyak lagi.

Mari kita serap inspirasi dari orang-orang tua dengan prestasi membanggakan yang dihimpun oleh www.athba.net

1. Bungee Jumper Tertua

Bungee Jumping adalah salah satu hal yang dapat Anda lakukan untuk memberi kepuasan pada orang yang kecanduan merasakan adrenalin bergejolak. Orang-orang



yang masih muda gemetar mengatasi resiko kematian yang menantang. Demikian juga dengan Mohr Keet yang berusia 96 Tahun, tapi ia masih mengambil risiko melakukan bungee jumping dan masuk rekor dunia Guinness sebagai bungee jumper tertua. Mohr melompat dari Western Cape Afrika Selatan yang berarti jatuh dari ketinggian 708 kaki.

2. Pelaut Tertua

Berlayar berkeliling dunia merupakan prestasi dari dirinya sendiri, tetapi untuk orang setua Minoru Saito, yang berusia 77 tahun ketika ia menyelesaikan mengelilingi dunia, untuk benar-benar mencapai prestasi ini saja merupakan prestasi yang menakjubkan. Tapi itu belum berakhir di sana, ia telah berhasil mengelilingi dunia sebanyak delapan kali. Yang kedelapan kalinya ia mengelilingi dunia dengan 'salah jalan' yang berarti *westwardly*/berjalan ke barat yaitu melawan arah angin dan arus yang sangat berat dan berbahaya untuk pelayaran solo selama 1.080 hari untuk menyelesaikan prestasi yang didapat Minoru.



3. Pelari Marathon Tertua

Mereka yang menjalani profesi sebagai atlet maraton menyadari pelatihan yang sangat melelahkan dan eksekusi yang dibutuhkan untuk acara tersebut sangat berat. Ini adalah sebuah uji ketahanan fisik yang menantang bahkan untuk pelari paling atletis dan berpengalaman sekalipun. Gladys Burrill, berusia 92 tahun, berhasil menjawab tantangan ini dengan sikap positif dan memecahkan 'Rekor Perempuan Tertua *Finisher Marathon* ', sampai ia dijuluki "Gladiator" oleh koran lokal.



4. Wanita Penakluk Everest Tertua

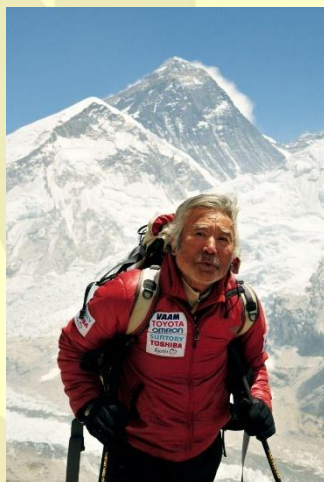
Pada usia 28 Tamae Watanabe mulai mendaki gunung. Dan kemudian pada tahun 1977 ia mendaki Gunung McKinley, kemudian Gunung Kilimanjaro dan Aconcagua. Setelah pensiun dari pekerjaannya ia kembali ke kota



kelahirannya dan pada bulan Mei 2002 dia menjadi wanita tertua yang berhasil mendaki Gunung Everest. Sepuluh tahun kemudian, pada Mei 2012, ia memecahkan rekor sendiri, ketika dia, berusia 73 tahun dengan sekali lagi menaklukkan Gunung Everest.

5. Pria Penakluk Everest Tertua

Yuichiro Miura adalah seorang pendaki gunung dari Jepang yang pada tahun 2003 di usianya yang ke 70, berhasil menjadi orang tertua yang mencapai puncak Gunung Everest. Catatan ini kemudian rusak. Namun, pada tanggal 26 Mei 2008, Miura sekali lagi berhasil menaklukkan Gunung Everest



diusianya yang ke 75. Tidak berhenti sampai disitu, pada 23 Mei 2013 Miura kembali menjadi orang tertua yang mencapai puncak Gunung Everest pada usia 80.

6. Wanita Tertua Penakluk 7 Summits



Di usianya yang ke-57, pada bulan Februari 2007, pemilik nama Subaru Jeanne Stawiecki ini berhasil menyelesaikan Antartika Marathon dan secara tidak resmi memecahkan rekor dunia dengan menyelesaikan maraton di tujuh benua dalam 141 hari. Tiga bulan kemudian, Stawiecki mencapai suatu tonggak yang lebih besar: Pendakian ke puncak Gunung Everest, ia

menjadi wanita pertama di dunia ke puncak puncak tertinggi dan di tujuh benua atau yang dikenal dengan **7 Summit**.

7. Pria Tertua Penakluk 7 Summits



Ramon Blanco, pada 23 desember 2003 mencapai usia 70 tahun ketika berhasil mencapai puncak Kociuszeko di benua Australia sebagai akhir dari penyelesaian pendakian *7 summits*.

Beberapa tokoh lagi yang bisa kita jadikan inspirasi karena masa tuanya tetap berkarya, berprestasi, berkontribusi, bermanfaat adalah sebagai berikut :

- BJ Habibie, mantan Presiden Ke-3 Republik Indonesia, usianya kini sudah 74 tahun, dan masih ingin berbuat untuk bangsa dengan kembali membuat pesawat lagi dengan seri R-80 setelah berhasil dengan N-250 dan CN-235
- Albert Einstein, menemukan berbagai penemuan penting pada masa lanjut usia;
- Haryono Suyono, Mantan Menkokesra dan juga mantan Kepala BKKBN di era orde baru yang berhasil dengan program program kependudukannya sehingga sampai disebut Bapak Kependudukan Indonesia. Saat ini masih aktif menjadi Ketua Himpunan Pandu Wreda Indonesia atau HIPPRADA (Organisasi yang menghimpun para mantan pandu dan pramuka yang sudah tidak aktif lagi)
- Baden Powell, Bapak Pandu Dunia, saat usia 80 tahun masih aktif dan memimpin Gerakan Kepanduan Dunia, Organisasi Pendidikan terbesar dunia
- Gladstone, menjadi perdana menteri pada usia 84 tahun;

- M. Gandhi, memimpin India pada saat usia lanjut;
- Konrad Adenauer, menjadi kanselir Jerman pada usia 63 tahun dan bertugas selama 14 tahun.

TOKOH INSPIRASI

Kak Ahmad Jojo, Tetap Membina di Usia Senja

Usianya sudah menginjak 75 tahun. Tidak muda lagi. Tapi beliau masih bisa mengendarai mobil sendiri Garut-Bekasi pulang pergi di hari yang sama. Masa muda beliau aktif di kegiatan Kepanduan SIAP (karena sebelum tahun 1961, belum ada Gerakan Pramuka) dan Kepramukaan (setelah 1961).

Aktifitas

Kepanduan/Kepramukaan

yang menempa fisik, mental dan mengasah keterampilan, memperkaya wawasan dan mengantarkan beliau memiliki kawan yang sangat banyak adalah salah satu resep sehat dan semangat hari tua beliau.

Mantan Ketua Harian Kwartir Cabang Kota Bekasi dan Kepala Lembaga Pendidikan Kader Gerakan Pramuka Kwartir Daerah (Lemdikada) Jawa Barat



ini sudah lebih dari 50 tahun mengabdikan dirinya kepada Gerakan Pramuka.

Setelah melepas semua jabatan di struktur Gerakan Pramuka dan pensiun dari pekerjaan, di usia tua nya sekarang beliau masih aktif membina adik-adik penggalang di pesantren yang didirikan bersama keluarga dan teman-temannya di sekitar garut.

Kak Suminah, istri beliau, juga masih sehat dan bugar mendampingi aktifitas Kak Jojo dalam kesehariannya. Pasangan yang aktif dalam Gerakan Pramuka dan menjadi tokoh teladan bagi Pramuka Kota Bekasi ini bertekad untuk terus berkontribusi membina Generasi Muda lewat Kepramukaan.

Kini di masa tuanya, beliau bertekad untuk terus berbuat dan bermanfaat untuk masyarakat sekitarnya dengan mendirikan Pesantren dan Sekolah. Kekuatan mental, fisik dan ekonomi yang beliau miliki saat ini tidak lain karena masa muda yang produktif dan terencana. Dan dengan mantap beliau mengakui bahwa salah satu yang membentuk kesiapan menghadapi hari tua adalah karena kepramukaan.

Beliau dan istri adalah potret pasangan dengan masa muda nan bahagia.

PRAMUKA PENEGAK DAN USIA LANJUT

Setidaknya ada 3 hal yang bisa dilakukan oleh seorang Penegak untuk membantu meningkatkan kualitas para lansia :

1. Bekal untuk Diri Sendiri

Semua hal yang didapat dari buku ini adalah salah satu hal untuk memperkaya wawasan para Pramuka Penegak tentang isu usia lanjut. Karena orang tua, orang sekitar kita atau kita sendiri akan memasuki fase usia tersebut.

2. Menularkan Informasi tentang Lansia yang berkualitas.

Teman teman sebaya kita, khususnya sesama anggota Pramuka harus kita ajak untuk mau peduli kepada para lansia dan membekali diri dengan wawasan menghadapi masa tua.

Buatlah forum diskusi dengan mendatangkan narasumber yang kompeten seperti dari Satuan Karya Kencana untuk menjelaskan tentang isu lansia

3. Membuat kegiatan yang menyentuh para Lansia

Buatlah program bakti yang melibatkan para lansia, selain membuat mereka bahagia juga untuk menumbuhkan rasa kepekaan sosial kita kepada para lansia tersebut. Contoh program misalnya kunjungan ke panti panti jompo, atau membuat lomba-lomba gembira untuk para lansia disekitar gugus depan kita.



Contoh Permainan bagi Penegak tentang Isu Penduduk Usia Lanjut

Judul Permainan	: Jika - Maka
Durasi	: 15 menit
Peserta	: 1 kelas
Tempat	: Lapangan Terbuka atau Aula
Alat	: Kertas dan Alat Tulis

Cara Bermain:

- Permainan ini berjudul “Jika – Maka”, tapi kita modifikasi untuk tema lansia.
- Bagikan kertas kosong kepada seluruh peserta
- Bagilah peserta menjadi dua kelompok
- Kelompok pertama, anda beri nama “Kelompok Jika”, kelompok dua anda beri nama “Kelompok Maka”
- Semua “kelompok jika” diminta menulis kata-kata yang berawalan jika
- Semua “kelompok maka” diminta menulis kata-kata yang berawalan maka. Batasi waktu menulis, 2 – 3 menit

- Kita mulai permainan dengan cara meminta 1 orang secara sukarela dari “kelompok jika”, dan 1 orang dari “kelompok maka”, masing-masing diminta berdiri dan bersiap-siap membaca dengan lantang
- Anda memberitahu kepada peserta: “Jika saya bilang BACA!, maka seorang yang ditunjuk dari “kelompok jika” membaca tulisannya, kemudian langsung disusul oleh seorang yang ditunjuk dari “kelompok maka”
- Katakan juga, untuk permainan ini ada hadiahnya bagi pasangan yang cocok (Kalimat “jika – maka”nya selaras).
- Jika sudah siap, maka anda bilang “BACA!”
- Ulangi lagi mencari sepasang peserta lainnya sampai selesai atau sampai anda anggap cukup
- Pada putaran kedua kita modifikasi dengan kata-kata “Jika” dan “Maka” nya semua yang terkait dengan isu lansia, Misalnya “Jika aku punya cucu.....” , “Maka aku tetap berolahraga...” dsb.
- Permainan ini akan mengundang gelak tawa karena pernyataan “jika – maka” yang dibaca peserta kemungkinan besar tidak nyambung. Misalnya:

- Jika saya batuk, Maka ibu minta uang belanja ...
- Nah, kalau ada yang “jika – maka”nya nyambung, anda perlu memberi hadiah biar acara lebih semarak. Dengan adanya hadiah, maka setiap peserta akan saling menawarkan diri agar diberi kesempatan untuk membaca tulisannya.

