

Walau Tinggal Sendirian,

Kakek Ini tetap jadi Lansia Produktif

Reporter: **Tempo.co**

Editor: **Mitra Tarigan**

Jumat, 15 Juni 2018 05:30 WIB



Anwar Abdul Rozak dan BKL Impala meninjau kolam lele/BKL Impala

TEMPO.CO, Jakarta - Di usianya yang ke-73, Anwar Abdul Rozak masih punya banyak kesibukan untuk mengisi hari-harinya sebagai [lansia](#). Ia dan kawan kawannya memberi makan enam ribu ekor lele, membimbing teman-temannya membuat bakso dari daging ikan lele yang mereka ternak, hingga mengkoordinasi perjalanan wisata dari hasil usaha lele itu. Tidak hanya itu, mereka juga terbiasa merawat sayur-sayuran yang mereka tanam di komplek.

Baca: [Pentingnya 7 Dimensi Ini untuk Dukung Kehidupan Lansia](#)

Anwar dan teman-temannya tergabung dalam sebuah kelompok lansia di Kecamatan Pancoran, Jakarta. Namanya Ikatan Masyarakat Lanjut Usia (Impala). Kelompok ini bagian dari program pembinaan lansia pemerintah yang dinamai Bina Keluarga Lansia (BKL). Kesibukan di dalamnya membuat anggota-anggotanya makin akrab. Selain kegiatan rutin harian itu, anggota BKL Impala, termasuk Anwar juga rajin mengikuti senam [lansia](#) setiap akhir pekan dan mengecek kesehatan mereka dengan mendatangkan dokter setiap bulan.



Anwar Abdul Rozak dan tim Bina Keluarga Lansia Impala berkunjung ke anggota yang sakit/Anwar Abdul Rozak

Anak-anak Anwar hanya bisa mengunjungi Anwar setiap akhir pekan. Walaupun sudah ditinggal sang istri yang menghadap Tuhan lebih dulu, pensiunan guru ini tetap tidak merasa kesepian tinggal sendirian di rumah. Hampir setiap malam akan ada orang singgah untuk mengajaknya berdiskusi, baik itu pengurus Rukun Tetangga (RT), Rukun Warga (RW) atau pun pak Lurah. "Rumah saya tidak pernah sepi," ujar Ketua musala kompleksnya, Selasa, 12 Juni 2018.



Anwar Abdul Rozak meninjau tanaman sayuran milik BKL Impala/BKL Impala

Saat melakukan berbagai kegiatannya, Anwar dan kelompoknya tidak hanya bekerja. Ketika bertemu adakalanya mereka saling mencurahkan isi hati dan berbagi cerita. Dengan begitu, ia merasa bisa saling peduli kepada kawan-kawannya. Curhat juga diharapkan bisa mengurangi stres yang terkadang dialami para lansia ini. "Saya berusaha menyeimbangkan kegiatan untuk kesehatan psikis dan fisik, sehingga saya merasa bahagia sampai saat ini," kata Anwar.

Baca: [Simak Kebutuhan Nutrisi Anda pada Usia 40-60an](#)

Lansia lain, Johnny Tarigan juga memiliki banyak kegiatan sehari-harinya. Pada hari Selasa, biasanya Johnny berjalan-jalan sejauh 8 kilometer dengan teman-temannya. Pada Sabtu dan Ahad, mereka pun bermain sepeda santai hingga 11 kilometer. Olahraga sekaligus bercengkerama bersama komunitasnya itu dianggapnya obat agar tidak merasa kesepian. Untuk melatih otak, pria 62 tahun ini pun rajin membaca koran setiap pagi. Selain itu, ia pun dua kali sepekan mengajar bahasa Inggris untuk terus mengisi kesibukannya. "Otak itu ibarat pisau, kalau tidak diasah terus bisa 'berkarat' alias lamban kerjanya," kata pria yang juga aktif di masjid kompleknya itu.

Bagi Johnny, semua kegiatannya itu salah satu bentuk untuk menikmati hidup sebagai [lansia](#). Dalam perencanaan hidupnya, Johnny memang berniat menikmati masa tuanya. Ia menganggap hidup seseorang rata-rata 60 tahun. Lalu 60 tahun itu dibagi menjadi tiga: 20 tahun pertama untuk pendidikan, 20 tahun kedua untuk masa kerja dan cari penghidupan, 20 tahun terakhir untuk masa menikmati. "Caranya menikmati kehidupan itu dengan menjadi apa adanya dan tidak ngoyo serta selalu bersyukur. Kalau ada uang bukan lagi untuk meningkatkan kapasitas investasi, tapi untuk kesenangan hidup saja," kata pensiunan Badan Usaha Milik Negara ini.



Johnny Tarigan dan komunitas sepeda lansianya/Istimewa

Menjalani usia senja dengan sikap positif adalah modal dasar untuk menjadi lansia yang bahagia dan sejahtera. Ini terungkap dalam penelitian Orb Media, sebuah organisasi jurnalistik yang berbasis di Washington DC. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa

ada korelasi antara persepsi positif terhadap kelanjutusiaan dengan kesejahteraan lansia. Tempo adalah partner Orb di Indonesia.

Baca: [Positif jadi Lansia Buat Anda Hidup 7,5 Tahun Lebih Lama](#)

Penelitian Orb ini penting lantaran dunia sedang menua. Pada 2050 nanti, diperkirakan 1 dari 5 orang di bumi akan berusia 65 tahun ke atas. Sikap masyarakat terhadap usia tua dan lansia akan menentukan kesejahteraan mereka.

Indonesia juga mulai memasuki era populasi yang menua. Pada 2010, jumlah lansia atau penduduk di atas 60 tahun Indonesia 18 juta. Pada 2045 nanti, jumlahnya akan meningkat menjadi 56,99 juta. Penuaan, menurut Direktur Kesehatan dan Gizi Masyarakat Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) Pungkas Bahjuri Ali, bakal datang bersama masalah-masalah yang menyertainya. "Kita sudah harus menyiapkan diri dari sekarang," ujarnya.

Baca: [Menghadapi Penuaan Populasi](#)

Pengamat lansia sekaligus Ketua Yayasan Swastiswarna, yayasan yang fokus membuat [lansia](#), Adhi Santika mengatakan sudah mulai ada perhatian dari pemerintah pusat dan daerah dalam memikirkan kelompok lansia. Masyarakat dan berbagai organisasi pun sudah mulai membuat kegiatan dan memberdayakan lansia melalui programnya. "Sayang, kegiatan ini masih dilakukan secara sporadis dan tidak terstruktur. Padahal seharusnya perlu ada sistem yang mengatur berbagai kegiatan ini agar tujuannya tercapai dan dampaknya lebih terasa," kata Adhi.