

## Lansia Holistik dan Taqdir

Oleh: Prof. Duski Samad

Judul di atas diinspirasi oleh sambutan kepala OPD KB Kabupaten Padang Pariaman ketika membuka dan sekaligus memoderatori Diseminasi Penelitian Succesfull Aging Lansia Sehat, Tangguh dan Produktif, hasil penelitian PSPH UIN Imam Bonjol kerjasama dengan BKKBN Pusat tahun 2018 pada hari Rabu, 13 November 2019 di Kantor BKKBN Padang Pariaman.

Pusat Studi Pendidikan dan Humanitas (PSPH) FTK UIN Imam Bonjol sejak tahun 2010 adalah pusat kajian yang telah bekerjasama dengan BKKBN Pusat dan Perwakilan Provinsi Sumatera Barat dalam penelitian, pendampingan dan penyediaan tenaga ahli serta narasumber dalam pembangunan keluarga, bina keluarga balita, remaja dan lanjut usia. Penelitian 2018 tentang lansia tangguh dan produktif dengan locus penelitian di Kabupaten Padang Pariaman, Kota Padang dan Kota Solok.

Dokter Jimmi dalam sambutan pembukaan menyatakan bahwa perhatian terhadap lanjut usia adalah keharusan yang punya hubungkait dengan bonus demografi dan kebaikan kehidupan bagi orang tua yang tentu harus dihormati. Usia harapan hidup orang Indonesia yang terus membaik 63 tahun adalah kemajuan yang

# Lansia Holistik dan Taqdir

## SAMBUNGAN HALAMAN 1

lumayan baik, namun jauh tertinggal oleh negara Jepang yang sekarang terputus 20 tahun dari Indonesia, 83 tahun.

Sejalan peningkatan kualitas hidup dan luasnya akses layanan kesehatan tentu secara perlahan harapan hidup orang Indonesia bertambah. Namun ada kendala teknis dan administratif yang mesti ditangani secara menyeluruh, dan lintas instansi. Layanan terpadu lanjut usia di Dinas Kesehatan, Puskesmas, BKKBN sudah jalan, sayang masih banyak lansia yang tidak terlayani. Evaluasi bagi keberadaan yandu lansia. Setiap kali pengukuran tensi atau gula darah tiap bulan justru ada yang naik. Ternyata penelitian Duski Samad, dkk menunjukkan bahwa untuk tercapainya lansia sehat, tangguh dan produktif, tidak cukup kesehatan fisik saja, perlu diperkuat kesehatan psikologi, sipiritual dan sosial.

Satu di antara temuan penelitian yang patut apresiasi oleh tenaga PLKB dan kader Bina Keluarga Lansia (BKL) adalah dimensi kesehatan lanjut usia yang tidak sebatas fisik, akan tetapi memiliki dimensi yang luas meliputi: (1) Mendekatkan diri kepada Tuhan, (2) Pemeriksaan kesehatan, (3) Pengaturan Gizi seimbang, (4) Kebersihan tubuh, (5) Kebersihan gigi dan mulut, (6) Melakukan aktivitas fisik, (7) Jauh asap rokok, (8) Pengembangan hobi, (9) Istirahat cukup dan (10) Asah otak.

Penanganan kesehatan usia lanjut tidak datang begitu saja, perlu dukungan kebijakan, penyesuaian dengan kultur dan agama orang lanjut usia itu sendiri. Kesadaran orang sejak anak remaja dan dewasa untuk hidup sehat adalah awal untuk mendapatkan kehidupan bahagia di hari tua kelak. Harus dibantu promosi kesehatan bahwa manusia itu sudah disain sedemikian rupa dimana tingkat kesempurnaan organ tubuhnya berada pada umur 40 tahun. Hebat sekali ciptaan Allah Rasul diangkat umur 40 tahun, pilla sebagai bukti kesempurnaan manusia bila sudah mencapai usia dewasa (assadurrijal). Secara medis manusia itu akan sehat organ tubuh dalamnya, seperti jantung, pankreas, gula darah, ginjal dan sekalian dengan itu, aslinya hanya sampai umur 40 tahun, setelah itu setiap 10 tahun kemampuan organ akan terus menurun (normalnya 10% begitu seterusnya).

Bagi orang yang pola hidupnya tidak teratur, maka pola normal pengurangan 10 persen setiap 5 tahun pasti berubah. Perokok berat dan mereka yang mengkonsumsi makanan instan

berpotensi besar perubahan bisa sampai 15 persen setiap 5 tahun. Oleh karena itu promosi kesehatan bahwa setelah berumur 40 tahun orang harus siap mengubah pola hidupnya.

Kemampuan ginjal menyaring minum, rekental gula darah, penghancur lemak dalam darah, stress dan faktor psikologis, sipiritualis berbanding lurus dengan kesehatan fisik lansia.

Lansia mesti dibina kesehatan fisik, psikis, sosial

dan psikologisnya untuk menjaga karunia hidup, mencegah muncul penyakit berat seperti

ketahanan jantung dan banyak penyakit berat dan mahal bisa dicegah dengan memaksimalkan Bina Keluarga Lansia (BKL).

Patut diingatkan tubuh bila tidak diperlakukan sesuai tuntutanannya akan mudah rusak. Tubuh yang tak bekerja sesuai beban dan gerak yang dibutuhkan atau justru akan mudah rusak. Otak tidak digunakan akan rusak, maka kesehatan psikis dan sosial harus dilakukan secara holistik dan melibatkan stakeholder.

Aldur an mengingatkan bahwa pengurangan usia dan ketahanan organ tubuh itu memang bukan drastis, tetapi sejalan dengan pola dan gaya hidup. Orang yang panjang umurnya akan mengalami penurunan kesehatan perlahan, pada akhirnya sampai pada titik tertentu akan berakhir Allah SWT bernilai.

"Dan barang siapa Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada awal kejadian (nya)". Maka mengapa mereka tidak mengerti? (QS. Ya Sin 36: 68)

Keluhan dokter dalam mempromosikan kesehatan untuk meningkatkan harapan hidup orang Indonesia dari 62 tahun, salah satu hambatannya adalah pemahaman soal takdir itu urusan Allah, tidak ada yang bisa memanjangkan dan memperpendek umur. Pemikiran dan pemahaman keislaman yang cenderung fatalis menyeraikan hidup pada takdir, seperti sudah menjadi tradisi budaya bangkai. "Zikr pertemuan dan mau itu hak Allah semata".

Peningkatan dan pengajaran pada kualitas pemahaman iman pada takdir mestinya tidak bersifat fatalis, menyerahkan sepenuhnya pada kuasa Allah. Peran dan tanggung jawab manusia yang besar sumbangannya bagi kehadiran satu keadaan, baik atau buruk. Allah telah menciptakan hukum sebab akibat (sumhatullah), semuanya diciptakan dalam hukum yang sudah dipastikan baginya. *"abbana makhalaqta haza batila, tidak ada dalam sistim penciptaan alam yang percuwa"* (QS. Ali Imran (3) 190).

Dalam kajian pemikiran pandangan ahli sunnah bahwa segala kejadian dan peristiwa dalam hidup dan alam semesta ada konsep qadha, artinya ketentuan tetap dari Allah yang tak dapat diubah sama sekali. Qadha itu tidak leorangpun yang tahu dan mampu merubahnya, hanya untuk diyakini. Ilmu Allah itu bersifat permanent dan bahagian iman yang tidak bisa dicampuri siapa dan apapun jua.

Proses kedua yang melekat dalam segala halnya adalah qadar. Qadar itu artinya potensi diri yang menjadi kewenangan diri sendiri. Qadar itu di dalamnya ada ikhtiar, pilihan-pilihan yang dipertimbangkan oleh akal cerdas dan potensi yang dimilikinya. Manusia diberi kemampuan untuk mengurus diri namun ada pula yang di luar kontrol dan kemampuan, musibah, dan bencana.

Rektor UIN Imam Bonjol Padang (sebagai laporan).