

Home Opini

## Ramadhan dan Hari Kesehatan Lansia

Selasa, 29 Mei 2018

*dr.Hardisman, MHID, PhD***Oleh: dr.Hardisman, MHID, PhD**

Kulitnya keriput, suara tidak lagi garang, mata sudah kabur, pendengaran sudah mulai menghilang, gerakan tangan sering gemetar, dan langkah gontai betopang tongkat. Begitulah potret kehidupan orang tua kita yang sudah lanjut usia (Lansia), diatas 60 tahun.

Suatu periode kehidupan yang sebagian kita akan sampai kepadanya. Pada saat ini kondisi fisik sudah lemah dan untuk kebutuhan sehari-hari saja tidak dapat memenuhinya sehingga selalu butuh bantuan orang lain. Suatu saat jika kita sampai pada kondisi ini, maka di saat itulah kita menyadari bahwa usia Lansia membutuhkan segala bentuk kemudahan dan pertolongan.

Pertambahan umur, setelah mencapai puncak kekuatan fisik pada usia 30-40 tahun, maka selanjutnya akan mengalami penurunan fungsi.

Proses penurunan fungsi fisik merupakan proses penuaan yang alamiah, yang diterangkan oleh Allah subhanahu wataala dalam Al-Quran (QS Yaasin [36]:68, Al-Hajj [22]:5, An-Nahl [16]:70, dan Ar-Ruum [30]:54). Ayat-ayat ini menjelaskan, proses kehidupan manusia dari lahir kemudian tumbuh dan berkembang, namun selanjutnya setelah mencapai puncak umurnya akan mengalami proses penuaan dengan penurunan fungsi-fungsi fisik.

Bahkan adiantara manusia itu ada yang sampai kepada titik terlemah hingga tidak hanya fisiknya yang lemah dan tidak berfungsi sebagaimana layaknya, akan tetapi juga sangat lemah proses pikirnya hingga tidak mengetahui apa-apa (pikun).

Bulan Mei, setiap tanggal 29 diperingati sebagai "Hari Lansia Nasional" sebagai wadah untuk meningkatkan kepedulian (awareness) terhadap akses kebutuhan, kesehatan dan kesejahteraan Lansia.

Hari Lansia memang didasari atas kesadaran bahwa Lansia memerlukan perhatian khusus untuk memenuhi kebutuhannya. Perhatian ini mesti ditanamkan mulai dari kehidupan dalam keluarga, lingkungan masyarakat terkecil, hingga dalam tatanan dan layanan publik yang lebih luas. Tahun ini bertepatan Bulan Ramadhan yang merupakan bulan Rahmat maka sejatinya nilai-nilai itu akan jauh lebih ditingkatkan.

Belajar dari prinsip-prinsip ibadah Ramadhan, telah mengajarkan kepada kita bahwa bagi Lansia ada kemudahan atau afirmatif dalam melaksanakan ibadah.

Puasa Ramadhan adalah sebuah kewajiban, namun bagi Lansia yang lemah fisiknya maka kewajiban itu sudah gugur baginya (QS Al-Baqarah [2]:184-185). Begitu juga pada ibadah shalat, meskipun jelas syarat dan rukunnya dengan gerakan dan tatacara yang diatur dengan jelas, namun takala kondisi fisik sangat lemah, maka semua kewajiban itu hilang. Begitulah prinsip-prinsip afirmatif dalam ibadah yang dapat diambil hikmahnya, dan kemudian dapat diterapkan dalam kehidupan yang lebih luas.

Pada tatanan keluarga, momen Ramadhan menjadikan setiap Muslim untuk melihat petunjuk-petunjuk yang agung dalam al-Quran dan hadits, bagaimana seharusnya berakhlak mulia kepada kedua orang tua, terutama lagi yang sudah Lansia. Lebih dari sekedar momen hari peringatan, namun Islam mewajibkan setiap umatnya untuk memberikan bakti yang ikhlas dan kemudahan kepada keduanya. Namun tentunya, momen peringatan hari Lansia tidaklah salah, jika dijadikan sebuah waktu pengingat takala ada yang terlupa akan kewajiban-kewajiban itu.

Islam mengajarkan bahwa berbuat baik kepada kedua orang tua adalah kewajiban utama (QS Al-Ahqaf [45]:15, Luqman [31]:4). Bahkan kewajiban itu beriringan dengan tauhid kepada Allah subhanahu wataala (QS An-Nisa [4]:36), yang Ridha Allah subhanahu wataala mengiringi Ridha keduanya (HR At-Tirmidzi, dan juga Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad, no.2).

Dalam hal ini, Islam mengajarkan takala keduanya sudah Lansia, akses dan kemudahan haruslah lebih banyak diberikan kepadanya, maka disaat itulah pengorbanan seorang anak sangat diperlukan. Oleh karenanya, memberikan perhatian pada orang tua yang sudah Lansia terutama yang sudah lemah fisik dan psikisnya (pikun), bakti dan kesabaran dinilai dalam agama melebihi dari hijrah dan jihad (HR Al-Bukhari, dalam Al-Adabul-Mufrad hadits no.13, 19 & 20).

Saat ini, kesabaran dan perhatian kepada orang tua tetaplah harus secara mulia, dengan perkataan yang menyenangkan (QS Al-Isra [17]:23). Nilai-nilai berbakti kepada orang tua yang diterapkan dengan baik dalam keluarga akan menciptakan Lansia yang sehat paripurna, sesuai dengan umurnya.

Kedua, dalam lingkungan sosial yang lebih luas Islam sangat menekankan bahwa ada kewajiban menghormati orang yang lebih tua dan mendahulukan mereka (HR muttafaqun alaihi, dalam Al-Lulu wal Marjan no.1396, juga dalam Bulughulmaram Kitab Jawami Bab Akhlak).

Bahkan lebih tegas Rasulullah shalallahu alaihi wasallam pernah bersabda, bahwa tidaklah termasuk umatnya yang tidak menyayangi anak kecil dan juga tidak memuliakan orang yang lebih tua (HR At-Tirmidzi). Kedua hadits ini, dalam penerapan yang lebih luas akan terlihat harus diimplementasikan dalam memberikan kemudahan untuk kesejahteraan Lansia. Penerapan kemudahan yang afirmatif dalam lingkungan bermasyarakat bagi Lansia akan mendorong terciptanya Lansia yang sehat dan sejahtera.

Penerapan kemudahan yang afirmatif bagi Lansia di negara-negara berkembang terutama Indonesia masih jauh dari yang diharapkan.