

## Selamat Hari Lansia! Bagaimana Tingkat Kebahagiaan Pada Fase Ini?



Ilustrasi by: [freepik](#)

Di Indonesia lansia atau lanjut usia adalah sebutan bagi orang-orang yang sudah berusia di atas 60 tahun. Persentase penduduk lansia di Indonesia adalah 9,78% atau sekitar 25,64 juta jiwa dari total 270,20 juta jiwa. Disamping itu, angka harapan hidup (UHH) di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun, pada tahun 2019 UHH di Indonesia adalah 73,3 tahun bagi wanita dan 69,4 tahun bagi pria.

Meskipun angka harapan hidup masyarakat Indonesia terus meningkat, tetapi secara ekonomi, pendidikan, dan kesehatan kualitas lansia di Indonesia belum merata. Hal ini terbukti pada Angka Harapan Hidup Sehat berada di angka 62,7 tahun, lalu sebanyak 3,7% (941.478 orang) lansia membutuhkan perawatan jangka panjang. Selain itu, data dari Badan Pusat Statistik tahun 2019, 1 dari 2 lansia masih bekerja, dan 4 dari 10 rumah tangga lansia belum mapan secara ekonomi dengan mayoritas bekerja pada sektor informal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Nasional tahun 2017, ternyata semakin bertambahnya usia, indeks kebahagiaan kita juga semakin menurun.

Fase paling bahagia berada di usia kurang dari 24 tahun, dengan indeks kebahagiaan 70,20. Pada usia 25-40 tahun, indeks kebahagiaan menurun ke angka 69,81.

Memasuki fase lansia 41-64 tahun, indeks kebahagiaan juga menurun hingga 69,47 dan menyentuh angka 68,57 paling tidak bahagia pada usia lebih dari 65 tahun. Penilaian indeks kebahagiaan ini disusun oleh 3 dimensi, yaitu kepuasan hidup (personal dan sosial), perasaan, dan makna hidup.

Kabar baiknya, memasuki fase lansia, indeks dimensi perasaan (perasaan senang, perasaan tidak khawatir, dan perasaan tidak tertekan) semakin tinggi, yang artinya pada fase ini, kamu akan lebih *stress free* dibanding saat muda. Tidak hanya itu, indeks kepuasan hidup sosial yang dipengaruhi oleh indikator keharmonisan keluarga, ketersediaan waktu luang, hubungan sosial, keadaan lingkungan, kondisi keamanan, juga semakin meningkat pada fase lansia.

Ya, memang hidup adalah fase pasang dan surut. Dilihat dari penelitian tersebut, jika kamu tinggal di perkotaan, berjenis kelamin laki-laki, berstatus belum menikah, bergelar lulusan S2/S3, memiliki 4 orang anggota keluarga, dan berpenghasilan lebih dari > Rp7.200.000/ bulan kamu berada di puncak karakteristik orang-orang paling bahagia.

Termasuk dalam karakteristik tersebut juga bisa saja kamu tidak bahagia, karena manusia sangat kompleks dan personal, hanya diri sendiri yang bisa menentukan kebahagiaan. Selamat hari lansia dan semoga selalu berbahagia!