



## Lansia Harus Seneng dan Kemayu

*Para lanjut usia. Yang disebut lansia. Walau sudah tua tampak masih muda.*

Apa resepnya awet muda? Yang kita dambakan semua. Kesehatan jiwa dan raga harus kita jaga.

Sepenggal lirik tersebut dinyanyikan dalam irama Lagu Burung Kakaktua oleh para lansia yang tergabung dalam Kelompok Lansia Puspo Tulodho RW 10 Gondolayu Lor, Cokrodingratan, Jetis. Dengan wajah-wajah *sumringah* perempuan yang usianya sudah tidak muda lagi ini bernyanyi sambil berjoget ringan mengikuti irama lagu.

Salah satu kegiatan mereka adalah paduan suara bergabung dengan lansia di RW 8,9 dan 11 dengan menamakan diri Paduan Suara Kembang Sore. Setiap tampil mereka membawakan lagu wajib lansia berjudul Masa Tua Bahagia dan Para Lanjut Usia serta *panembromo*. Kelompok lansia ini sudah terbentuk sejak 20 Februari 2004 sampai sekarang masih eksis.

Kelompok Lansia Puspo Tulodho merupakan salah satu dari 48.700 orang lansia di Kota Yogyakarta atau 9 persen dari jumlah penduduk Kota Yogyakarta. Mereka adalah aset berharga Kota Yogyakarta sehingga harus *diuri-uri* supaya berdaya guna.

Wakil Ketua TP PKK Kota

Yogyakarta Tri Kirana Muslidatun di sela Lustrum I Kelompok Lansia Puspo Tulodho, belum lama ini mengungkapkan supaya berdaya guna lansia harus mandiri dan sehat. Banyak cara yang bisa dilakukan supaya hidup lebih-semarak.

"Kalau hatinya *remen* (senang) badan jadi sehat karena itu ja-

ngan lupa jaga kesehatan. Para lansia memang harus *seneng* dan *kemayu* bagi yang perempuan. Yang laki-laki juga jangan mau kalah. Walaupun secara fisik sudah tidak cantik tapi batinnya harus tetap cantik," katanya.

Perasaan tetap gembira harus selalu tertanam dalam diri lansia supaya hidupnya lebih semarak. Supaya tidak *nglanggut* lansia juga harus berkeaktifan untuk menambah ketrampilan. Selama ini yang sering dilakukan dengan mengikuti kegiatan rutin senam lansia dan periksa kesehatan. Ia berpesan kepada LPMK dan BKM untuk merangkul para lansia mengikuti berbagai kegiatan ketrampilan, seperti kursus membuat.

Lansia kata Tri Kirana bukan berarti kreatifitasnya terhenti tapi harus tetap dilanjutkan seperti kala muda. Karena kemampuan sudah terbatas tidak perlu *nggaya* yang penting hati senang. Hati senang juga bisa menambah umur panjang.

(Nik)-g



KR-ANIK PUSPITOSARI

Lansia Puspo Tulodho unjuk kebolehan bernyanyi.

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Kantor Pemberdayaan Masyarakat	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 22 Januari 2025  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005