

ABSTRAK

Jumlah penduduk Indonesia yang berusia lanjut atau diatas 60 tahun terus meningkat. bahkan, pada tahun 2005-2010 diperkirakan menyamai jumlah anak balita (dibawah usia lima tahun), yakni 8,5 persen dari total jumlah penduduk atau sekitar 19 juta jiwa. Ledakan penduduk ini membutuhkan perhatian khusus. Terutama, peningkatan kualitas hidup mereka agar dapat mempertahankan kesehatan dan kemandiriannya sehingga tidak menjadi beban negara. Peningkatan jumlah tersebut seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup yakni 67 tahun untuk perempuan dan 63 tahun bagi laki-laki. Hal tersebut mencerminkan salah satu hasil pembangunan kesehatan di Indonesia, tetapi di sisi lain sekaligus menjadi tantangan untuk mengupayakan agar mereka mampu mempertahankan kualitas hidupnya.

Masa tua atau usia lanjut secara alami tidak dapat dihindari. Termasuk kemunduran sel-sel yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan sistem tubuh, seperti saraf, jantung, dan pembuluh darah. Berbagai masalah usia lanjut umumnya bersifat kronis dan memerlukan penanganan spesifik yang membutuhkan waktu lama dan biaya yang tinggi, sebab setiap orang lanjut usia mempunyai pola hidup dan kebutuhan yang berbeda-beda berdasarkan status kesehatan, kondisi ekonomi, sosial budaya, pendidikan, maupun lingkungannya.

Adapun tujuan umum adalah memberikan informasi pada masyarakat dan medik untuk lebih mengenal upaya yang dilakukan agar kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan sehingga tercapai *heathy aging*, tujuan khususnya yaitu menunjukkan cara yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia ditinjau dari sudut kedokteran untuk mengetahui upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dari sudut agama islam serta untuk mengetahui kaitan yang ada antara aspek agama islam maupun kedokteran tentang upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Ditinjau dari sudut kedokteran upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dapat dicapai dengan upaya yang dilakukan sehingga dapat menunda, menghambat maupun mengendalikan proses penuaan salah satunya dengan melakukan gaya hidup sehat sedini mungkin sehingga tercapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga sesuai dengan eksistensinya dalam strata kemasyarakatannya.

Ditinjau dari segi agama Islam sependapat bahwa dengan gaya hidup sehat pada lansia perlu dilakukan agar dapat mengendalikan proses penuaan sehingga berbagai serangan yang melemahkan kondisi tubuh lansia dapat disiasati.

Agar dapat menikmati hari tuanya, maka diharapkan lansia tidak hanya menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin tetapi juga dengan menerima proses penuaan itu sebagai *sunatullah* yang harus dilalui oleh setiap makhluk ciptaan Allah SWT. Dengan demikian lansia dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadah mereka kepada Allah SWT.