

Tetap Bahagia, Sehat, dan Bermakna di Usia Senja



Dalam semangat memperingati Hari Lansia Nasional ke-30, Tim Kesehatan Provinsi SND Indonesia menyelenggarakan sebuah seminar penuh sukacita bagi para suster lansia dengan tema: *"Tetap Bahagia, Sehat, dan Bermakna di Usia Senja."* Tema ini sejalan dengan tema nasional HLUN ke-30 sendiri adalah: *"Lansia Sehat dan Berdaya untuk Indonesia Emas."*

Acara ini berlangsung pada Jumat, 20 Mei 2026, di Aula Susteran Santa Bunda Maria Pekalongan. Sejak pagi, suasana aula dipenuhi kehangatan dan antusiasme para suster lansia yang hadir. Seminar diawali dengan Lectio Divina oleh Sr. Laurensa, yang mengajak para suster untuk merenungkan Sabda Tuhan sebagai sumber kekuatan dan sukacita di usia senja.

Setelah itu, acara dilanjutkan dengan sambutan dari Provinsial, yang menekankan bahwa para lansia tetap dapat hidup produktif dan bahagia, sekaligus menjadi teladan berharga bagi generasi penerus dalam iman, kebijaksanaan, dan pelayanan.

Narasumber utama, Dr. Fella Oktaria Dani, dokter umum dari RS Budi Rahayu Pekalongan, menyampaikan tiga pilar penting untuk menjaga kesehatan lansia:

Pertama, Bahagia dan Bermakna: Usia lanjut adalah masa menuai sukacita dan mahkota kehormatan. Kebahagiaan dapat dirawat melalui relasi hangat dalam komunitas, melepaskan beban batin, serta memulai hari dengan syukur.

Kedua, Disiplin Kesehatan Fisik: Tantangan kesehatan seperti hipertensi, diabetes, asam urat, anemia, dan osteoporosis sering dialami para lansia. Karena itu, disiplin dalam pengobatan dan kontrol rutin menjadi kunci menjaga tubuh tetap kuat.

Ketiga, Pola Makan Sehat dan Bijak: Mengonsumsi jamu atau obat herbal perlu dilakukan dengan hati-hati. Dr. Fella mengingatkan agar hanya menggunakan produk yang terdaftar di BPOM dan tidak dikonsumsi bersamaan dengan obat medis.

Sesi tanya jawab yang dipandu oleh Sr. Yolenta menjadi momen yang paling ditunggu. Para suster dengan penuh semangat bertanya seputar penyakit dan makanan yang sesuai untuk kondisi kesehatan mereka.

Acara juga diselingi dengan senam lansia dan senam hipertensi, yang menghadirkan keceriaan sekaligus menjaga kebugaran. Disinilah tercipta kehangatan dalam kebersamaan.

Seminar ditutup dengan ucapan terima kasih, pemberian kenang-kenangan kepada para narasumber, sesi foto bersama, dan makan siang penuh kebersamaan.