

SERI PENDIDIKAN
KEPENDUDUKAN

MESKIPUN KAKEK NENEK SUDAH TUA, NAMUN MEREKA TETAP BAHAGIA



PERPUSTAKAAN
BKKBN PUSAT

304.607

AD

M

Bkkbn

Bacaan Populer
untuk Usia 10-12 tahun



Margaretha Purwanti

Meskipun kakek nenek sudah tua, namun mereka tetap bahagia/penulis, Margaretha Purwanti, Patrica Adam; editor, Anton B.C. -- Jakarta: Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN, 2013. 24 hlm.; 14,8x21 cm. -- [Seri pendidikan kependudukan]

ISBN 978-602-1564-07-3

I. Usia lanjut I. Judul. II. Patrica Adam
III. Anton B.C IV. Seri

331.34

**MESKIPUN KAKEK NENEK SUDAH TUA,
NAMUN MEREKA TETAP BAHAGIA**

Materi ini merupakan salah satu dari 5 (lima) bacaan populer kependudukan untuk anak-anak.

Materi disarankan untuk menjadi bahan bacaan bagi siswa Sekolah Dasar/ Sederajat kelas IV-VI.

Dapat juga menjadi bahan diskusi bagi fasilitator/guru dalam memberikan pembelajaran,

Karena itu materi ini disarankan untuk disebarluaskan ke perpustakaan sekolah/ daerah/desa dan kelompok-kelompok kegiatan yang membina atau melibatkan penduduk usia 10-12 tahun.

Lima (5) bacaan populer dimaksud :

- 1) 7 Milyar Penduduk Dunia
- 2) Kakakku Sudah Remaja
- 3) Aku dan Masa Depan
- 4) **Meskipun Kakek Nenek Sudah Tua, Namun Mereka Tetap Bahagia**
- 5) Maju Kotaku, Maju Desaku

Pertama kali diterbitkan oleh
DIREKTORAT KERJA SAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN BKKBN

Penanggung Jawab : Drs. Eddy N. Hasmi, M.Sc
Penulis : Dr. Margaretha Purwanti, M.Si, Psi
Patricia Adam, M.Psi, Ed.M
Editor dan Tata Letak : Anton B.C.
Penyelaras Akhir : Drs. Eddy N. Hasmi, M.Sc
Dr. Lucia Retno Mursitolaksmi, M.Si, M.Sp.Ed, Psi
Dr. Lalu Makripuddin, M.Si
Nilam Kemuning H.P., S.Pd
Desain Sampul dan Grafis : Taufan Arifin

Cetakan Pertama 2013

Apakah Lansia Itu?

PENDIDIKAN

KEPENDUDUKAN

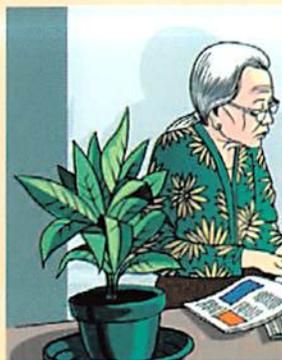
B201J02063

Perserikatan Bangsa-bangsa menentukan usia tua dimulai pada usia 60 tahun dan banyak negara maju menentukan usia tua dimulai pada usia 65 tahun. Biasanya kelompok orang yang menjadi tua disebut orang lanjut usia (lansia). Bagaimana dengan negara Indonesia? Pemerintah Indonesia menetapkan usia tua dimulai pada usia 60 tahun. Kalau ayah atau ibumu bekerja sebagai pegawai negeri, biasanya mereka mulai pensiun di usia 56 tahun. Bila ayah atau ibumu bekerja sebagai pegawai swasta, maka usia pensiun yang ditetapkan oleh perusahaan biasanya berbeda-beda, ada yang 55 tahun dan ada yang 60 tahun.

Menjadi Tua Adalah Proses Alami

Berapa usia ayah ibumu? Coba kamu perhatikan bagaimana keadaan kesehatannya dan apa saja kegiatannya. Biasanya usia tua ditandai dengan keadaan biologis yang semakin menurun. Ciri-cirinya rambut yang memutih, kulit yang keriput, pendengaran dan penglihatan yang semakin berkurang, serta keadaan tulang yang semakin rapuh. Menjadi tua merupakan proses yang alami dan tidak dapat dihindari oleh manusia.

Masalah-Masalah yang Dihadapi Lansia



Biasanya lansia akan mengalami masalah kesehatan seperti memiliki penyakit diabetes, darah tinggi, jantung dan sebagainya. Mengapa hal ini terjadi? Metabolisme pada orang yang menjadi tua biasanya akan semakin berkurang, sehingga menyebabkan berbagai penyakit. Dapatkah hal ini dicegah? Tentu saja dapat, apabila mereka menjaga kesehatan semenjak muda!

Lansia sering dianggap sebagai orang-orang yang tidak produktif karena sudah tidak bekerja. Sebenarnya, pendapat ini kurang tepat, karena ada banyak lansia yang tetap produktif dan bermanfaat bagi masyarakat. Sebagai contoh Prof. Dr. Daoed Joesoef, mantan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Saat ini ia berusia 87 tahun dan masih dapat menyumbangkan ide dan pemikirannya untuk negara. Prof. Dr. Saparinah Sadli juga dapat menjadi contoh, karena dalam usianya yang 86 tahun, beliau tetap aktif membela perempuan dan hak-haknya.

Orang-orang yang menjadi tua juga mengalami masalah yang lain, yaitu masalah kesepian dan

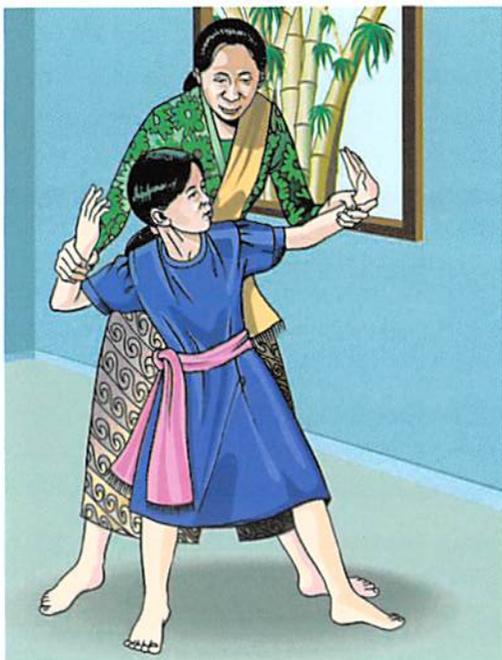
merasa tidak bermanfaat. Banyak lansia yang sering menangis ketika sendirian, atau ketika ia merasa kesepian. Di negara barat, banyak lansia yang lebih memilih untuk tinggal di panti jompo karena mereka memiliki banyak teman sebaya dan dapat melakukan banyak kegiatan bersama-sama. Dengan bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang, maka mereka akan merasa lebih bahagia.

Bagaimana agar lansia dapat lebih bahagia? Libatkanlah lansia dalam kegiatan-kegiatan di lingkungan. Lansia sudah mengalami hidup yang begitu lama, sehingga pasti mereka memiliki pengetahuan dan kebijaksanaan yang lebih dari orang-orang muda. Kita bisa menarik pelajaran dari pengalaman hidupnya!

Cara Mengatasi Masalah pada Lansia

Kita bisa menjadi lansia yang sehat dan bahagia apabila kita mempersiapkan diri kita. Hidup yang baik, dengan makan makanan yang sehat dan berolah raga secara teratur sejak usia muda, akan membuat hidup kita berkualitas ketika kita menjadi lansia.

Nenek Mengajar Menari



Aku memiliki seorang ibu bernama Latifa. Ibuku dulu adalah seorang penari handal. Beliau sering mengikuti kompetisi-kompetisi tari hingga ke luar daerah. Ia pandai mengajarkan tarian tradisional. Selain menari Bali, ia juga bisa menarikan tari Lenso dari Ambon dan tari Piring dari Sumatera Barat. Melalui tarian tersebut, ibu dan teman-temannya pernah memenangkan perlombaan tari se-Indonesia. Bakat menari yang ada pada ibu merupakan bakat turunan dari nenekku, yaitu nenek Nani. Ibu pernah bercerita kepadaku bahwa nenek bahkan memiliki kemampuan menari yang lebih hebat dari dirinya. Ibu juga mengatakan bahwa prestasi menari nenek lebih banyak dibandingkan dirinya.

Liburan semester ini, ibu mengajakku untuk berkunjung ke rumah nenek di Bali. Kami berangkat menaiki sebuah kapal yang membawa kami menyeberangi Selat Bali. Sesampainya disana, ternyata nenek sudah menunggu kedatangan kami. Beliau juga telah menyiapkan hidangan makanan yang kelihatannya sangat enak. Setelah mencicipi hidangan masakan nenek, kami pun beristirahat. Ketika sedang berbaring di kasur, nenek masuk dan mengajakku bicara. Ia menanyakan perkembangan kemampuan menariku saat ini. Aku menceritakan beberapa tarian yang sudah aku pelajari dari ibu. Tarian-tarian yang cukup aku kuasai adalah tari piring, tari saman, dan tari jaipong. Nenek mengatakan bahwa ia senang bakat menarinya juga dimiliki oleh cucunya. Sebelum meninggalkan kamar, nenek berkata bahwa besok ia akan mengajakku ke suatu tempat.

Keesokan harinya, aku dan nenek sudah siap untuk pergi ke suatu tempat yang beliau janjikan kemarin. Ternyata nenek mengajakku ke sebuah sanggar tari yang terkenal di Bali. Aku sangat senang dapat berkunjung kesana. Sebelumnya aku pernah melihat liputan mengenai kegiatan di sanggar ini melalui televisi. Aku cukup terkejut karena ternyata semua orang disana mengenali nenekku. Beberapa orang anak perempuan memberikan salam kepada nenek. Mereka kelihatannya adalah murid-murid di sanggar tari tersebut.

Hal yang membuatku lebih terkejut lagi adalah nenek kemudian mengajarkan tari Bali kepada beberapa siswa disana. Aku cukup terpana dengan gerakan badan nenek yang masih sangat gemulai. Menurutku tari Bali merupakan salah satu tarian yang cukup sulit untuk dipelajari. Apalagi gerakan matanya yang juga





Sumber: www.siwanataraja.blogspot.com

harus sesuai dengan irama musik dan gerakan tubuh yang meliuk-liuk. Hebatnya, nenek masih dapat menunjukkan kemampuan tari Balinya dengan sangat baik. Aku menjadi tidak heran

mengapa banyak orang disana yang mengenali nenekku. Lalu, nenek memintaku untuk bergabung dengan murid lainnya. Kami bersama-sama mempelajari tari Bali. Nenek sangat pandai dalam mengajarkan tari. Ia membuat kami menjadi lebih mudah dalam mengikuti gerakannya. Tidak hanya itu, nenek juga mengajarkan bahwa penari yang baik adalah mereka yang menghayati makna di balik tarian tersebut. Nenek mengatakan, semakin kita menghayati makna dan gerakan di dalam sebuah tarian, maka gerakan tarian kita akan semakin indah.

Setelah selesai mengajarkan tarian, aku dan nenek pamit untuk pulang. Di perjalanan pulang, aku mengatakan kepada nenek bahwa aku cukup terkejut karena nenek diam-diam masih mengajar menari. Nenek mengatakan bahwa ia sangat mencintai kegiatan menari. Sejak dahulu ia bercita-cita bahwa jika suatu hari ia tidak dapat lagi menjadi penari yang handal, ia berjanji untuk dapat mengajarkan tarian-tarian yang pernah ia kuasai kepada orang lain. Sampai saat ini nenek juga merasa bahwa kondisi badannya masih cukup kuat untuk dapat melatih tari. Ia merasa sangat senang dan bersyukur masih diberikan kesempatan untuk mengajar menari.

Kakek

Oleh Astungkoro

Kau memang selalu membuatku senang
 Bermain denganmu begitu bahagianya diriku
 Kau tak pernah lelah bermain bersamaku
 Kau selalu membuatku tak pernah menangis

Bersamamu selalu adalah harapanku
 Hingga engkau berumur panjang
 Dan kubisa berbahagia selalu
 Semoga saja harapanku akan terkabulkan

Bersamamu selalu adalah harapanku
 Hingga engkau berumur panjang
 Dan kubisa berbahagia selalu
 Semoga saja harapanku akan terkabulkan



Buaian Oma

Oleh Rima Riyanti

Hidup kecilku amatlah senang
 Oma selalu berada disampingku
 Ku tertawa riang gembira
 Ku berkhayal akan impianku
 Ku habiskan hariku bersama Omaku

Semua indah saat bersamanya
 Tak ada kepedihan kurasakan
 Alangkah baiknya Oma
 Mengajariku untuk menyayangi
 Tanpa membuatku manja



Relung Hatiku yang Hampa

Oleh Ranya

hampir satu abad kau bernafas
asam garam hidup kau lalui
dunia kelam pun kau hadapi

telah kau tanamkan sebagai teladan
kau sangat berarti bagi hidupku
apalah aku tanpa teladanmu
namun...

belum sempat aku ucapkan selamat tinggal
kamu telah pergi meninggalkan
belum sempat aku meluahkan rasa sayang
kau telah hilang dari pandangan
Tinggallah kesedihan
dan rasa sesal

Nenek,
Kau akan selalu kukenang
Dalam relung hatiku yang hampa



Bola-Bola Coklat

Nenekku pandai memasak. Ia suka mengajarku memasak masakan yang mudah cara memasaknya dan enak dimakan! Nah, sekarang aku mau berbagi cara membuat bola-bola coklat ya!

Bahan:

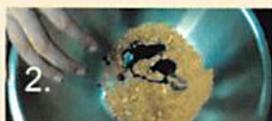
- Biskuit Marie (merk Regal, Roma, atau yang lain)
- Susu kental manis rasa coklat
- Muisjes

Cara membuatnya:



1. Masukkan ke dalam tempat yang agak besar.

Tumbuklah biskuit marie hingga menjadi remah-remah.



2. Tuangkan susu kental manis ke dalam tempat tersebut.



3. Remas-remas dengan tangan adonan biskuit marie dan susu kental manis tersebut (jangan lupa mencuci tangan terlebih dahulu ya!).



4. Perhatikan bahwa adonan tidak terlalu kering dan cukup lembab



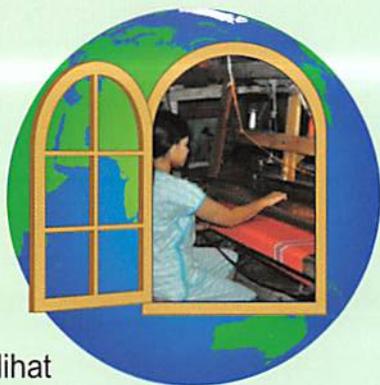
5. Buat bola-bola dari adonan yang sudah tercampur rata. Bentuklah agar bola-bolanya sama besarnya



6. Taruhlah bola-bola tersebut di atas muisjes dan gelindingkan sehingga bola-bola tersebut bertabur muisjes

Masukkan dalam lemari pendingin. Bila sudah dingin, bola-bola coklat siap untuk disantap

Keterampilan Yang Patut Diturunkan



Haloo.. Aku sekarang ingin bercerita tentang tenun di Indonesia. Pernahkah kamu melihat kain tenun?

Dulu, sebelum mesin tenun modern ditemukan, kain yang dikenakan oleh kakek nenek kita dibuat dengan alat tenun tradisional seperti di atas. Namun setelah mesin tenun modern semakin banyak digunakan, dan pabrik tekstil semakin banyak, maka kain semakin mudah dan semakin cepat diproduksi.

Apabila kita perhatikan secara lebih seksama, ada beberapa jenis kain tenun di Indonesia. Orang yang berasal dari daerah Flores menyebutnya sebagai tenun ikat, sedangkan orang Bali menyebutnya sebagai endek. Kain yang menggunakan benang emas disebut sebagai songket. Kata songket ternyata juga dikenal oleh orang-orang Minang, sedangkan kalau di Lampung disebut sebagai tapis.

Apa keunikan kain tenun? Pembuatan kain tenun sangat membutuhkan jiwa seni, ketekunan dan kesabaran yang luar biasa. Itu sebabnya kini jarang orang muda yang tertarik untuk belajar keterampilan ini. Orang-orang muda lebih memilih untuk bekerja di pabrik atau toko, karena tidak membutuhkan keterampilan khusus dalam pelaksanaannya.

Sebagai contoh untuk motif kain tenun, setiap desa di Sikka memiliki motif yang berbeda, sehingga bila dikumpulkan, terdapat lebih dari 80 motif. Motif-motif yang ada selama ini tidak dicatat atau diarsip secara baik. Para penenun mempelajarinya dari orang-orang yang lebih tua, misalnya dari ibunya, bibinya atau sesama penenun yang sudah lebih lama. Proses belajarnya pun tidak melalui teori seperti kita belajar di sekolah. Biasanya penenun pemula akan belajar menenun kain yang masih sederhana motifnya. Setelah lancar, sedikit demi sedikit ia mulai menenun dengan sedikit motif. Satu kain tenun sederhana berukuran tiga meter dengan lebar 90 sentimeter perlu waktu pembuatan sekitar satu bulan. Semakin rumit motifnya, semakin lama pembuatannya, bahkan ada yang membutuhkan waktu hingga 3 bulan. Tentu saja pembuatan yang rumit dan lama ini menyebabkan harga kain tenun tidak murah. Untuk satu kain yang terbuat dari sutra dan halus buatannya, harganya bisa mencapai 3,5 juta rupiah.



Contoh Tenun Sumba

Bagaimana kain tenun dapat dilestarikan? Tentu saja pencatatan atau pengarsipan motif perlu dilakukan, namun demikian, peran lansia yang semenjak muda berkiprah dalam kegiatan menenun sangatlah besar. Belajar dari lansia mengenai motif-motif yang telah dipelajari sejak muda merupakan cara yang sangat baik untuk melestarikan keterampilan menenun.



Contoh Kain Songket Palembang

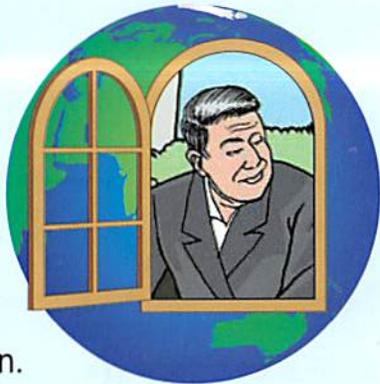
Lansia di Jepang

Negara Jepang terkenal sebagai bangsa yang orang-orangnya dapat mencapai usia lanjut. Sebagai contoh, Matsu Yamazaki, seorang wanita Tokyo berusia 103 tahun.

Saat ini masih mampu bekerja di toko serba ada milik keluarganya. Jiroemon Kimura, yang berasal dari Kyoto, merupakan manusia tertua di dunia saat ini dengan usia 115 tahun. Diperkirakan pada tahun 2055, separuh penduduk Jepang akan berisi orang-orang yang sudah pensiun dan jumlah lansia yang terlampau banyak dapat menimbulkan masalah tersendiri.

Apa rahasia umur panjang pada orang Jepang? Dari banyak penelitian ternyata kuncinya adalah pada makanan dan kegiatan olah raga. Orang Jepang makan makanan yang bervariasi dan dimasak dari bahan yang segar di rumah. Mereka mengonsumsi ikan jauh lebih banyak dibandingkan bangsa-bangsa lain. Selain itu orang Jepang makan dalam porsi yang kecil, tidak berlebihan. Mereka mengutamakan makan pagi dan kurang menyukai makanan yang manis-manis.

Faktor penting lainnya, mereka juga selalu aktif bergerak, berjalan, bersepeda dan berolahraga sehingga tubuhnya lebih bugar. Kebiasaan berolahraga ditanamkan



semenjak anak-anak, dan awalnya merupakan olahraga berkelompok. Sarana transportasi umum yang sangat baik di kota-kota di Jepang juga membuat mereka tidak suka mengendarai mobil pribadi. Mereka akan banyak berjalan dari stasiun kereta api atau bis menuju tempat mereka berkegiatan.

Peran pemerintah pun sangat besar, misalnya dengan menyediakan sarana olah raga dan memberikan asuransi kesehatan bagi masyarakatnya. Dengan demikian, masyarakat dapat melakukan kegiatan olah raga dengan biaya yang murah serta mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai bila sakit.

Bangsa Jepang sangat mementingkan rekreasi. Sebagaimana dari asal katanya re-kreasi, maka setelah merasakan kepenatan bekerja, mereka melakukan kegiatan waktu luang yang membuat mereka lebih santai untuk kemudian dapat berkreasi kembali. Banyak taman dan tempat-tempat yang dikelola oleh pemerintah dapat menjadi tempat untuk bersantai. Selain itu, orang-orang Jepang menggunakan waktu luangnya untuk melakukan hobinya, seperti memelihara tanaman, bonsai, dan membuat pernak pernik. Sungguh pemanfaatan waktu luang yang sangat menyenangkan dan bermanfaat.

Nah, bila kamu ingin berumur panjang dan sehat, contohlah gaya hidup orang Jepang!



Penjual Sepatu dan Kurcaci Penolong



Dahulu kala, hidup seorang kakek dan nenek baik hati yang bekerja di toko sepatu sederhana. Sang Kakek membuat sepatu dan Sang Nenek menjualnya. Toko sepatu tersebut tidak terlalu sepi, namun juga tidak terlalu banyak pelanggannya. Sebagian besar uang yang didapat dari penjualan sepatu selalu dipakai untuk membeli makanan untuk dibagikan dan disantap oleh anak-anak gelandangan. Karena itulah Sang Kakek dan Sang Nenek hidup dengan pendapatan mereka yang pas-pasan.

Suatu hari, Sang Kakek membuat sepasang sepatu berwarna merah dengan bahan kulit yang tersisa. Sang Kakek membuat sepatu merah tersebut dengan

teliti, sambil berkata kepada Sang Nenek, “Kalau sepatu ini terjual, maka kita dapat membeli makanan untuk Natal nanti.”

Tak lama setelah sepatu merah tersebut selesai dibuat, lewatlah seorang gadis gelandangan yang tidak bersepatu di depan toko mereka. “Kasihlah sekali gadis itu! Dia tak akan bertahan di cuaca dingin seperti ini tanpa sepatu,” kata Sang Nenek. Akhirnya beliau memberikan sepatu merah tersebut pada sang gadis tanpa membayar.

“Apa boleh buat, gadis itu lebih membutuhkan sepatu daripada kita membutuhkan makanan,” kata Sang Kakek kepada Sang Nenek, “Jangan khawatir, Tuhan pasti menolong kita lewat mukjizat”. Malam pun tiba, dan pasangan tua itu tertidur dengan nyenyaknya. Dan benarlah kata Sang Kakek, Tuhan telah melihat perbuatan baik Sang Kakek dan Sang Nenek dan mengirimkan bantuan kepada mereka.

Keesokan paginya Sang Nenek sangat terkejut melihat ada sepasang sepatu mewah di atas meja kerjanya. Beliau lalu membawa sepatu tersebut ke etalase toko. Sepatu tersebut terjual dengan harga mahal. Dengan hasil penjualan sepatu itulah Sang Kakek dan Sang Nenek dapat menyiapkan makanan dan banyak hadiah untuk anak-anak pada hari Natal yang akan segera tiba. Pasangan tua tersebut tersenyum lebar karena bahagia.

Malam berikutnya, terdengar suara dari ruang kerja. Sang



Kakek dan Sang Nenek mengintip, dan kagetlah mereka. Terlihat ada banyak kurcaci yang tengah membuat sepatu. "Wah!" pekik Sang Kakek "ternyata kurcaci-kurcaci inilah yang membuat sepatu untuk kita". "Mereka pasti kedinginan, lihatlah mereka tidak memakai pakaian apapun," lanjut Sang Nenek. Dengan bergegas, Sang Nenek memotong kain dan membuatkan kurcaci-kurcaci tersebut pakaian agar mereka tidak kedinginan. Sementara itu, Sang Kakek membuat sepatu agar kaki kurcaci-kurcaci tersebut tidak kotor. Keduanya dilakukan dengan tulus sebagai tanda terima kasih.



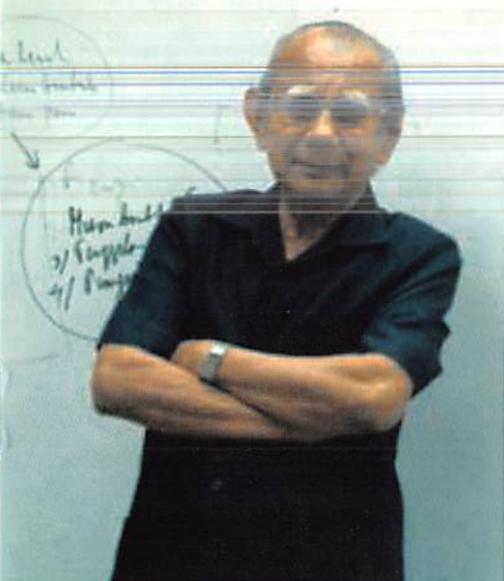
Saat jam menunjukkan pukul 12 malam, para kurcaci berdatangan. Betapa terkejutnya mereka melihat banyak pakaian dan sepatu mini yang khusus dibuatkan untuk mereka di atas meja kerja. Tak hanya itu, di atas meja juga terdapat makanan dan hadiah. Mereka segera mengenakan pakaian dan sepatu dan menyantap makanan yang telah tersedia dengan lahapnya. Setelah para kurcaci berpakaian dan perut mereka kenyang, mereka menyanyi dan menari dengan riang gembira.

Sejak saat itu para kurcaci tidak pernah kembali, namun sepatu-sepatu Sang Kakek selalu laris terjual.

Pasangan tua itu tidak pernah lupa untuk berbagi dengan cara memberikan makanan kepada anak-anak gelandangan. Mereka juga selalu punya sisa uang untuk ditabung. Sang Kakek dan Sang Nenek hidup bahagia sampai akhir hayat mereka.



EMIL SALIM

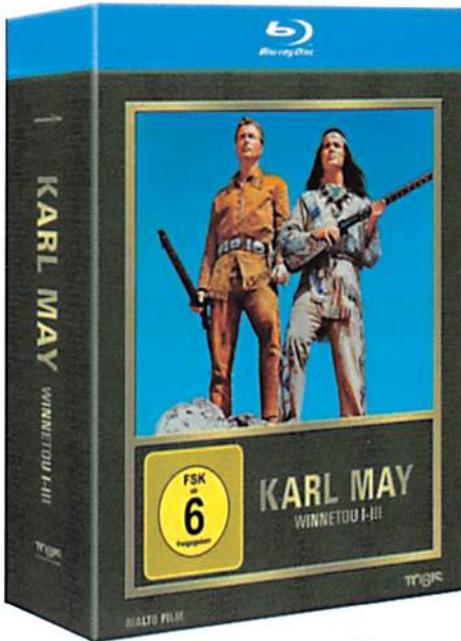


Siapa tokoh kita kali ini? Pernahkah kamu melihat foto di samping? Beliau adalah Prof. Dr. Emil Salim! Pernahkah kamu mendengar namanya? Beliau pernah menjabat sebagai menteri di negara kita selama beberapa periode. Walaupun sudah

lansia, namun beliau tidak pernah berhenti berkarya. Ayo kita baca cerita kehidupannya!

Bapak Emil Salim lahir di Lahat, Sumatera Selatan, pada tanggal 8 Juni 1930. Kalau kita hitung, usianya saat ini adalah 86 tahun. Beliau merupakan ahli ekonomi dan cendekiawan yang sampai saat ini masih mengajar di Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Sebelumnya, beliau pernah menjabat berbagai jabatan dalam kementerian, misalnya Menteri Negara Penyempurnaan dan Pembersihan Aparatur Negara, Menteri Perhubungan, Menteri Negara Urusan Kependudukan dan Lingkungan Hidup dan pada Kabinet IV dan V yaitu tahun 1983-1993, menjadi Menteri Negara Pengawasan Pembangunan dan Lingkungan Hidup. Hebat sekali ya!

Selain jabatan-jabatan tersebut, beliau juga pernah mendapatkan penghargaan dari negara Indonesia dan dari manca negara.



Bapak Emil Salim melewati masa kecilnya di Lahat, sebuah kota di daerah Sumatera Selatan. Kesenangannya membaca buku-buku cerita karya Karl May membuatnya senang bergaul dengan alam. Beliau akrab dengan hutan di kaki bukit Selero, dan banyak belajar dari alam. Tokoh-tokoh dalam buku karangan Karl

May seperti *Winnetou* dan *Old Shatterhand* yang banyak menjelajahi hutan-hutan di Amerika, mungkin membuatnya tergerak untuk selalu melestarikan alam.

Sebagai ahli ekonomi, bapak Emil Salim memahami bahwa pembangunan melalui bidang ekonomi penting untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat. Akan tetapi beliau selalu menggarisbawahi perlunya menjaga lingkungan dengan melakukan pembatasan eksploitasi sumber daya alam dan pencegahan pencemaran. Inilah yang disebut sebagai konsep pembangunan berkelanjutan. Saat menjabat menteri lingkungan hidup, beliau mempertimbangkan konsep tersebut pada setiap penyusunan aturan. Maka, setiap proyek harus dijalankan dengan konsep 'berkelanjutan'. Misalnya saja proyek pembangunan Pusat Listrik Tenaga Air (PLTA) Kota

Panjang, Riau. Keterlibatan konsep Analisa Mengenai Dampak Lingkungan (AMDAL) yang dikenalkan oleh beliau pada proyek tersebut menyelamatkan candi Muara Takus yang terancam tenggelam.

Bapak Emil Salim merupakan putra dari Baay Salim dan Siti Syahzinaan dari Nagari Koto Gadang, Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Beliau juga merupakan keponakan dari seorang Pahlawan Nasional Indonesia, Bapak Haji Agus Salim.

Bapak Emil Salim adalah seorang politisi handal. Saat ini pun di usia yang sudah lanjut, Prof. Dr. Emil Salim masih aktif berpartisipasi untuk kemajuan bangsa melalui mengajar dan sebagai Ketua Dewan Penasehat Presiden (Watimpres). Kita patut bangga dengan beliau.



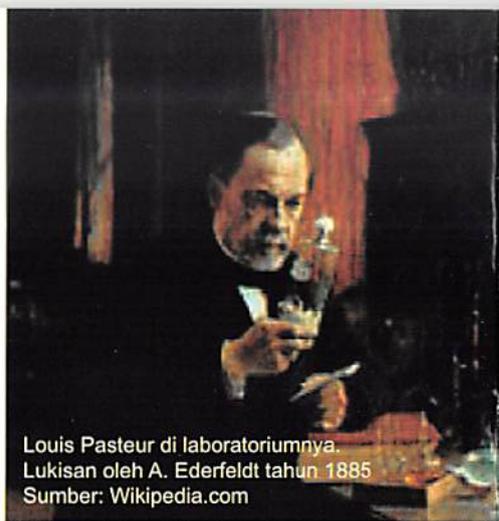
Sumber: candi Muara Takus. skynesia.com

LOUIS PASTEUR

Pernahkah kamu mendengar jalan Pasteur di Bandung? Di jalan tersebut, ada sebuah gedung tua, yang dikenal sebagai Institute Pasteur. Institut Pasteur didirikan oleh pemerintah Belanda pada tahun 1895 untuk mencegah wabah penyakit tropis. Sekarang Institute Pasteur berubah nama menjadi Bio Farma. Bio Farma adalah Badan Usaha Milik Negara yang memproduksi produk biologis, terutama vaksin, serum dan diagnostika. Dari mana asal kata Pasteur? Kata Pasteur berasal dari nama seorang penemu yaitu Louis Pasteur.

Louis Pasteur adalah pria berkebangsaan Perancis yang lahir pada tanggal 27 Desember 1822 di kota Dole, wilayah Jura, Perancis. Ia adalah anak dari pasangan Jean Joseph Pasteur dan Jeanne. Ayahnya adalah tentara untuk pasukan Napoleon, yang kemudian bekerja sebagai penyamak kulit. Hobi Pasteur sewaktu kecil adalah menggambar foto saudara-saudara dan keluarganya. Tak terpikirkan sebelumnya ia akan menjadi ilmuwan yang berpengaruh. Jasanya sangat besar dalam bidang kesehatan dan kedokteran. Beliau menemukan pemrosesan makanan yang dikenal sebagai pasteurisasi dan menemukan vaksinasi untuk penyakit anthrax dan rabies.

Louis Pasteur menikahi Marie pada tanggal 29 Mei 1849 dan dikaruniai lima anak. Namun demikian, hanya dua orang anaknya yang hidup, karena tiga anak lainnya meninggal dunia akibat demam typhoid atau typhus. Pengalaman pribadi inilah yang kemudian menginspirasi untuk mencari cara menyembuhkan berbagai penyakit.



Louis Pasteur di laboratoriumnya.
Lukisan oleh A. Ederfeldt tahun 1885
Sumber: Wikipedia.com

Pernahkah kamu minum susu dan tertulis di kemasannya *pasteurized liquid milk*? Nah, itu artinya susu yang kamu minum telah melalui proses pasteurisasi. Pasteur yang sangat menguasai teori bakteri, menemukan bahwa bakterilah yang membuat minuman anggur, bir dan susu dapat berubah menjadi asam, dan bukan proses kimiawi. Beliau menemukan bahwa apabila cairan yang berbakteri tersebut dipanaskan pada suhu tinggi dan langsung didinginkan, maka bakteri di dalamnya akan mati. Sekarang proses tersebut dipergunakan juga untuk mengawetkan berbagai jenis makanan, bukan hanya susu.

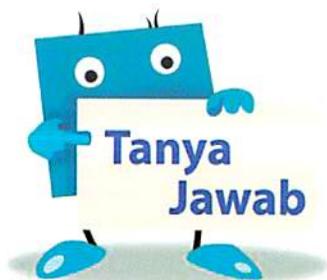
Pada usia 57, yaitu di tahun 1879, Pasteur untuk pertama kalinya menemukan vaksin kolera pada ayam. Awalnya, secara tidak sengaja ia melihat bahwa ayam yang diberi virus yang telah dilemahkan menjadi kebal terhadap virus itu sendiri. Penemuan ini dilanjutkannya untuk mengembangkan penyakit-penyakit lain yaitu anthrax, kolera pada manusia, serta TBC. Pasteur juga menyarankan para dokter untuk melakukan sanitasi pada peralatan dan tangan-tangan yang akan melakukan pembedahan, karena ia sangat menyadari bahaya bakteri apabila pasien terkontaminasi pada saat operasi.

Sebenarnya, sejak usia 46 tahun Pasteur sudah mengalami kelumpuhan karena stroke, namun ia terus berkarya hingga usia tua, bahkan hingga akhir hayatnya. Beliau meninggal pada tanggal 28 September 1895 di usia 73 tahun. Jenazahnya dimakamkan di Institut Pasteur di Paris. Beliau meninggalkan karya yang begitu berguna bagi umat manusia!

Kata-kata Bijak dari Louis Pasteur:

"Chance only favors the prepared mind."

"Kesempatan hanya datang pada pikiran yang siap menerimanya"



Kakekku sudah berumur 81 tahun dan beliau suka sekali bercerita. Ia sering bercerita tentang bagaimana ia berjuang di jaman Jepang dan bagaimana ia dulu membesarkan anak-anaknya. Herannya, ketika ia mencoba mengingat-ingat sesuatu yang baru saja terjadi, ia sulit mengingatnya! Mengapa ya, lansia lebih ingat yang dulu daripada sekarang?

Begitu seseorang menjadi tua, keadaan fisiologisnya berubah dan terjadi perubahan pula dalam fungsi otaknya. Otak manusia ketika lansia kurang dapat belajar dan mengingat informasi. Itu sebabnya lansia sering kali lebih lambat bila dibandingkan dengan orang muda. Hal itu adalah wajar. Namun bila lupa yang terjadi sangat parah, kemungkinan kakek mengalami *dementia*. *Dementia* adalah kehilangan ingatan yang cukup parah sehingga mengurangi kemampuannya untuk memelihara dirinya sendiri. Contoh dari *dementia* yang parah adalah *Alzheimer*.

Nenek berusia 65 tahun. Kata mama, nenekku sakit diabetes. Apa ya sebabnya?



Penyakit diabetes disebabkan oleh rendahnya kadar insulin dalam darah atau dalam tubuh. Banyak orang mengatakan penyakit diabetes disebabkan oleh tingginya kadar gula di dalam darah, dan mengira gula yang dimaksud adalah gula pasir. Gula pasir yang dijual di toko-toko adalah sukrosa, bukan glukosa. Glukosa berasal dari karbohidrat yang sering kita konsumsi seperti dalam bentuk nasi dan roti, glukosa paling banyak terdapat pada minuman *soft drink*.



Usia manusia rata-rata berapa ya?
Orang apa yang usianya paling panjang?

Tiap negara mempunyai usia harapan hidup yang berbeda-beda. Yang paling tinggi usia harapan hidupnya di dunia adalah negara Monaco, yaitu 89 tahun. Di Asia, negara Jepang yang memiliki usia harapan hidup tertinggi yaitu 82 tahun. Bagaimana dengan Indonesia? Usia harapan hidup orang Indonesia saat ini adalah 70 tahun. Lansia yang tercatat paling lama hidup adalah Jean Calment dari Perancis yang hidup sampai usia 122 tahun. Lansia yang berusia paling panjang tercatat masih hidup sampai hari ini yaitu Jiroemon Kimura dari Jepang, yang berusia 116 tahun

MERASAKAN MENJADI ORANG YANG SUDAH TUA

Persiapan:

1. Sebuah kacamata netral (tidak ada ukuran plus atau minus)
2. *Lotion*
3. Dua gumpal kapas
4. Kacang tanah dan kacang hijau beberapa butir
5. Sarung tangan
6. Selendang tipis yang kecil
7. Kursi roda atau tongkat kaki tiga

- Berjalan dengan kacang tanah dan kacang hijau di dalam sepatu (untuk merasakan tidak nyamannya orang tua berjalan)
- Oleskan *lotion* ke lensa kacamata dan cobalah untuk membaca (untuk merasakan sulitnya membaca dengan mata yang sudah rabun)
- Taruh kapas di telinga (untuk merasakan telinga yang sulit mendengar)
- Berjalan dengan tongkat serta mata ditutup selendang (untuk merasakan sulitnya berjalan dengan mata yang sudah sulit melihat)
- Dorong temanmu di kursi roda (untuk merasakan adanya hambatan dalam bergerak)
 - Membuka tutup botol dengan sarung tangan (untuk merasakan jari-jari yang mulai sulit untuk bergerak)

Nah, coba kamu bayangkan, seperti apa bila kamu menjadi tua?







ISBN 978-602-1564-07-3



P
3
E
N