

POTRET GAYA HIDUP USIA 70-AN DI ERA MODERN

Memasuki *usia 70-an* (usia senja) bukan lagi akhir dari segalanya, melainkan babak baru yang penuh warna.

Di era sekarang, ternyata ada *7 macam gaya hidup* yang banyak dipilih oleh para senior dalam menikmati masa hidupnya:

1. *Septolescent (Si Jiwa Muda)*: Lansia yang tetap energik, gaul, melek teknologi, dan aktif berkegiatan layaknya anak muda.
2. *Active Aging (Jaga Kebugaran)*: Fokus penuh pada kesehatan fisik. Rutin olahraga ringan, jaga makan, demi tetap mandiri tanpa merepotkan anak cucu.
3. *Slow Living (Hidup Tenang)*: Menikmati hidup tanpa tergesa-gesa. Bahagia dengan hal sederhana seperti berkebun, membaca, dan menjauhi kebisingan dunia.
4. *Co-Housing (Kumpul Sahabat)*: Memilih tinggal berdekatan atau sering berkumpul dengan teman sebaya agar tidak kesepian dan bisa saling menjaga.
5. *The Spiritualist (Dekat dengan Tuhan)*: Fokus memperbanyak ibadah, melembutkan hati, dan mencari kedamaian jiwa untuk persiapan "pulang".
6. *The Philanthropist (Gemar Berbagi)*: Menghabiskan waktu dengan menjadi sukarelawan atau aktif di sosial. Bagi mereka, bahagia itu adalah saat bisa berguna untuk sesama.
7. *Grey Nomads (Petualang Senior)*: Lansia yang gemar traveling menikmati indahny alam untuk membayar rasa penasaran masa muda.

Apapun gaya hidup yang kita pilih, yang terpenting adalah hati yang *Tenang, Ikhlas, dan Bahagia.*

Selamat menikmati hari dengan penuh rasa syukur.