

ISBN: 978-623-389-172-1

MENJAGA KESEHATAN LANSIA

Untuk Mendukung

PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN



Editor:
Nur Indrianti

Nur Indrianti
Humaera Elphananing Tyas
Yusmiati
Djoko Santosa
Sari Bahagiarti K.

Penerbit
LPPM UPN "Veteran" Yogyakarta

**MENJAGA
KESEHATAN LANSIA**
Untuk Mendukung
**PEMBANGUNAN
BERKELANJUTAN**



Editor:
Nur Indrianti

Nur Indrianti
Humaera Elphananing Tyas
Yusmiati
Djoko Santosa
Sari Bahagjarti K.

Penerbit
LPPM UPN “Veteran” Yogyakarta

**HALAMAN
KOSONG**

MENJAGA KESEHATAN LANSIA UNTUK MENDUKUNG PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN

Nur Indrianti
Humaera Elphananing Tyas
Yusmiati
Djoko Santosa
Sari Bahagiarti K.

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam, atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis

Desain Sampul : Darwanto
Fotografer : Harno Dwi Pranowo
Model Cover : Mbah Ngadimin, Mbah Tinah, dan Mbah Yatinah
Wredha Utama Kadisono, Brebah, Sleman - DIY

Cetakan Pertama, 2022
x + 86h; 14 x 21cm
ISBN: 978-623 389-172-1

Diterbitkan oleh:
Penerbit LPPM UPN Veteran Yogyakarta
Jl. SWK 104 (Lingkar Utara), Condongcatur, Yogyakarta, 55283
Telp. (0274) 486188,486733, Fax. (0274) 486400

Dicetak oleh:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
UPN Veteran Yogyakarta
Jl. SWK 104 (Lingkar Utara), Condongcatur , Yogyakarta, 55283
Telp. (0274) 486188,486733, Fax. (0274) 486400

HALAMAN KOSONG

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warrohmatullahi Wabarrokatur

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, bahwa atas rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan buku “Menjaga Kesehatan Lansia untuk Mendukung Pembangunan Berkelanjutan” ini. Buku ini merupakan salah satu luaran dari Program Pengabdian bagi Masyarakat (PbM) Tahun 2022 dengan tema “Membangun Lansia Wredha Utama yang Tangguh Menuju Pembangunan Berkelanjutan” yang didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta dan dilaksanakan di Dusun Kadisono, Desa Tegaltirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Buku ini memuat beberapa tip untuk menjaga kesehatan lansia yang diawali dengan uraian tentang Pembangunan Berkelanjutan. Sebagaimana diketahui kesehatan lanjut usia (lansia) menjadi salah satu sasaran dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs). SDG ketiga berbunyi “*Good Health and Well-Being*”, bertujuan untuk menjamin hidup sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, termasuk lansia. Tip yang diberikan dalam buku ini mencakup pola hidup sehat, gizi, dan herbal untuk lansia. Selain itu, juga disajikan tip kesiagaan lansia dalam menghadapi bencana.

Buku ini bermanfaat bagi akademisi dan nonakademisi baik negeri maupun swasta. Secara khusus buku ini diharapkan dapat menjadi pedoman tidak saja bagi para lansia dan keluarganya,

namun juga bagi kader organisasi pembina atau pemerhati lansia. Semakin banyak yang memberi perhatian kepada lansia, lansia akan semakin sehat dan sejahtera. Menjaga kesehatan lansia berarti mendukung Agenda 2030 untuk Pembangunan Berkelanjutan yang merupakan agenda global Persatuan Bangsa-Bangsa.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tinggi atas dukungan yang diberikan, khususnya kepada jajaran Pimpinan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta, Rumah Sakit Akademik Universitas Gadjah Mada, Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, dan Pengurus Wreda Utama Kadisono. Penulis memohon maaf atas segala kekurangan dalam buku ini. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Wassalamualaikum Warrohmatullahi Wabarrokaturh

Yogyakarta, Desember 2022
Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
BAB 1	
PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN	1
1.1 Sejarah Pembangunan Berkelanjutan.....	1
1.2 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.....	6
1.3 Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia.....	7
1.4 Penutup.....	9
1.5 Daftar Pustaka.....	9
BAB 2	
STRATEGI KELANJUTUSIAAN	11
2.1 Lanjut Usia.....	11
2.2 Lansia dalam Pembangunan Berkelanjutan	12
2.3 Strategi Kelanjutusiaan di Indonesia.....	14
2.4 Penutup.....	16
2.5 Daftar Pustaka	16
BAB 3	
KESEHATAN LANSIA	19
3.1 Kondisi Kesehatan Lansia	19
3.2 Tindakan Pencegahan	21
3.3 Penutup.....	21
3.4 Daftar Pustaka.....	27
BAB 4	
POLA HIDUP SEHAT LANSIA	29
4.1 Menjaga Kesehatan	29
4.2 Aktivitas Fisik.....	30

4.3	Latihan Fisik.....	32
4.4	Memilih Makanan Sehat.....	34
4.5	Tidur Cukup	36
4.6	Berhenti Merokok.....	37
4.7	Alkohol dan Zat Lainnya	38
4.8	Rutin Memeriksa Diri	39
4.9	Isolasi Sosial dan Kesepian.....	40
4.10	Stres.....	41
4.11	Depresi dan Suasana Hati Secara Keseluruhan.....	42
4.12	Kegiatan Rekreasi dan Hobi	43
4.13	Merawat Kesehatan Kognitif.....	44
4.14	Pengaruh Pelatihan Kognitif Terhadap Kesehatan.....	45
4.15	Penutup.....	46
4.16	Daftar Pustaka.....	46
 BAB 5		
	GIZI LANSIA	47
5.1	Gizi pada Lansia.....	47
5.2	Jenis-jenis Sumber Gizi.....	48
5.3	Masalah Gizi pada Lansia.....	52
5.4	Perencanaan Makanan	54
5.5	Resep Makanan Sehat Lansia.....	56
5.6	Penutup.....	60
5.7	Daftar Pustaka.....	60
 BAB 6		
	HERBAL UNTUK LANSIA.....	63
6.1	Latar belakang	63
6.2	Pemanfaatan	64
6.3	Penutup.....	64
6.4	Daftar Pustaka.....	66
 BAB 7		
	SIAGA BENCANA BAGI LANSIA.....	67
7.1	Kondisi Geologis Indonesia	67
7.2	Bencana.....	68
7.3	Kerentanan Lansia	70

7.4 Pemberdayaan Lansia untuk Siaga Bencana.....	71
7.5 Penutup.....	77
7.6 Daftar Pustaka.....	78
BIODATA PENULIS.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tujuh dimensi lansia tangguh	15
Tabel 3.1	Pencegahan masalah kesehatan lansia.....	22
Tabel 6.1	Jenis TOGA dan pemanfaatannya.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 7. 1	Kesiapsiagaan menghadapi gempa bumi bagi lansia.....	75
-------------	--	----

BAB 4

POLA HIDUP SEHAT LANSIA

Oleh: Humaera Elphananing Tyas dan Nur Indrianti

4.1 Menjaga Kesehatan

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penuaan yang sehat. Beberapa di antaranya adalah genetika, olahraga, diet sehat, pergi ke dokter secara teratur, dan menjaga kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh *National Institute on Aging* (NIA) telah mengidentifikasi tindakan yang dapat diambil untuk membantu mengelola kesehatan, dapat hidup semandiri mungkin, dan mempertahankan kualitas hidup seiring bertambahnya usia untuk mempromosikan penuaan yang sehat.

Menjaga kesehatan fisik, mental, dan kognitif sangat penting untuk mendapatkan penuaan yang sehat. Membuat perubahan dalam kehidupan sehari-hari sekecil apa pun akan sangat membantu. Untuk menjaga kesehatan lansia perlu menerapkan pola hidup sehat. Dengan pola hidup sehat, lansia dapat terhindar dari penyakit jasmani maupun rohani dan dapat mendukung penuaan yang sehat. Pola hidup sehat meliputi menjaga kesehatan fisik dan mental.

Kesehatan fisik sangat erat kaitannya dengan olahraga dan aktivitas fisik, membuat pilihan makanan sehat, cukup tidur, berhenti merokok, serta menghindari alkohol dan zat lainnya. Untuk menjaga kesehatan dan mengatasi gangguan kesehatan lebih dini, lansia perlu rutin memeriksakan diri ke dokter.

Kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Kesehatan mental mempengaruhi bagaimana lansia dapat berpikir, merasa, bertindak, membuat pilihan, dan berhubungan dengan orang lain.

Mengelola isolasi sosial, kesepian, stres, depresi, serta suasana hati melalui medis, perawatan diri, rekreasi, dan menjalankan hobi adalah kunci penuaan yang sehat. Yang lebih penting lagi bagi lansia adalah mendekatkan diri kepada Tuhan dan meningkatkan ibadah agar hidup menjadi lebih tenang dan selalu bersyukur. Dengan begitu, hidup akan menjadi lebih bahagia dan risiko terhadap serangan penyakit dapat berkurang.

4.2 Aktivitas Fisik

Kontraksi dan relaksasi sel-sel otot mulai menurun pada usia lanjut yang menyebabkan lansia sering mengalami kekakuan otot. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh lansia sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas rutin harian dan latihan fisik.

Aktivitas fisik adalah seluruh gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau tenaga seperti membersihkan rumah, berkebun, bermain dengan cucu, menyapu, dll. Sedangkan latihan fisik adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berkesinambungan dengan gerakan tubuh yang berulang guna meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan fisik meliputi senam, bersepeda, jalan cepat, *jogging*, berenang, dll.

Suka atau tidak suka, aktivitas fisik merupakan landasan penuaan yang sehat. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa orang yang berolahraga secara teratur tidak hanya hidup lebih lama, tetapi juga dapat hidup lebih baik. Artinya, dengan berolahraga lansia dapat menikmati lebih banyak waktu tanpa rasa sakit atau cacat.

Lansia dapat melakukan aktivitas fisik sesuai kondisinya. Sebuah penelitian di Amerika Serikat terhadap orang dewasa berusia 40 tahun atau lebih menemukan bahwa berjalan 8.000 langkah atau lebih per hari memiliki risiko kematian 51% lebih rendah dibandingkan dengan hanya berjalan 4.000 langkah. Lansia dapat meningkatkan jumlah langkah yang setiap hari dengan melakukan aktivitas yang membuat tubuh mereka tetap bergerak, seperti berkebun, jalan-jalan bersama binatang piaraan, dan naik tangga.

Olahraga yang menjadi bagian penting dari aktivitas dan latihan fisik juga merupakan alat penting untuk menjaga berat badan yang sehat. Orang dewasa dengan obesitas memiliki peningkatan risiko kematian, kecacatan, dan banyak penyakit seperti diabetes tipe 2 dan tekanan darah tinggi. Namun demikian, kurus juga tidak selalu sehat. Terlalu kurus bagi lansia dapat melemahkan sistem kekebalan, meningkatkan risiko patah tulang, dan dalam beberapa kasus mungkin merupakan gejala penyakit. Obesitas dan kondisi kekurangan berat badan dapat menyebabkan hilangnya massa otot yang dapat menyebabkan seseorang merasa lemah dan mudah lelah.

Fungsi otot yang menurun dapat menyebabkan lansia tidak memiliki energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat kehilangan kemandiriannya. Namun, olahraga dapat membantu lansia mempertahankan massa otot seiring bertambahnya usia. Hasil investigasi yang dilakukan oleh NIA pada tahun 2019 menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang hingga berat sangat terkait dengan fungsi otot tanpa memandang usia. Ini menunjukkan bahwa olahraga dapat mencegah penurunan fungsi otot yang berkaitan dengan usia.

Selain membantu lansia hidup lebih baik, mempertahankan massa otot dapat membantu mereka hidup lebih lama. Selain itu, para peneliti menemukan bahwa pada lansia dengan usia lebih dari 55 tahun, massa otot dapat digunakan sebagai penanda umur panjang yang lebih baik daripada berat badan atau indeks massa tubuh. Meskipun tidak menurunkan berat badan, beberapa penelitian menyimpulkan bahwa olahraga dapat membantu lansia hidup lebih lama dan lebih baik.

Lansia dianjurkan untuk selalu aktif bergerak. Jalan kaki secara rutin sangat baik dilakukan. Selain jam tangan olahraga, saat ini banyak aplikasi yang dapat dipasang pada ponsel pintar yang dapat membantu menghitung jumlah langkah kaki secara otomatis. Beberapa aplikasi bahkan dilengkapi dengan fitur yang memberi tahu kecepatan dan kalori yang dibakar tubuh selama menempuh langkah tertentu. Lansia dapat dibekali aplikasi

tersebut agar aktivitasnya sehari-harinya dapat dipantau sehingga kesehatan tetap terjaga.

4.3 Latihan Fisik

Latihan fisik bagi pralansia/lansia dapat meningkatkan kekuatan otak, menghilangkan stres, meningkatkan rasa bahagia, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan nafsu makan, memperbaiki kualitas tidur, dan memperbaiki komposisi tubuh. Kaidah latihan fisik bagi pralansia dan lansia adalah:

1. Intensitas latihan fisik

Intensitas latihan adalah kerasnya latihan yang dilakukan. Intensitas dihitung melalui denyut nadi dengan meraba pergelangan tangan. Pada saat latihan fisik, denyut nadi harus lebih dari 60% dari denyut nadi maksimal (DNM) atau 60% dari 220 dikurangi usia.

2. Lama latihan fisik

Untuk latihan fisik yang bersifat aerobik (seperti jalan, *jogging*, berenang, bersepeda, dll.) disarankan berlatih selama 20-45 menit untuk latihan, ditambah $\pm 5-10$ menit untuk pemanasan dan 5-10 menit untuk pendinginan.

3. Frekuensi latihan fisik

Agar latihan fisik/olahraga bagi lansia menjadi lebih efektif, lansia dianjurkan berolahraga setiap hari atau 3 kali seminggu.

Dalam Buku Kesehatan Lanjut Usia yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 disebutkan bahwa latihan peregangan bagi pralansia/lansia dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Letakkan kedua tangan di pinggang, dekatkan kepala ke bahu kanan. Lakukan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan juga untuk arah sebaliknya.
2. Tangan kanan memegang bahu kiri, siku kanan diangkat, tangan kiri didorong ke belakang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan juga untuk lengan kiri.

3. Lengan kanan ditekuk ke atas, tangan kanan memegang punggung di belakang kepala. Tangan kiri memegang siku kanan, ditarik ke arah kiri. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan juga untuk lengan kiri.
4. Kedua tangan dirapatkan di depan dada, dorong ke arah depan sampai lurus dan otot-otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik.
5. Kedua tangan dirapatkan di atas kepala, dorong ke atas sampai lurus dan otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 menit.
6. Kedua lengan dilipat diletakkan di dinding, tempelkan dahi pada kedua telapak tangan, ujung jari kaki kanan menempel di dinding, tungkai kanan ditekuk, tungkai kiri lurus ke belakang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan juga untuk kaki sebaliknya

Latihan kekuatan otot bagi pralansia/lansia dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Latihan kekuatan otot kaki, lutut, pinggul, dan punggung dengan posisi awal duduk di kursi, kedua lengan di pinggang. Angkat badan ke posisi berdiri, kemudian duduk kembali. Lakukan gerakan ini 8 kali.
2. Latihan kekuatan otot lengan dan bahu dengan posisi awal duduk di kursi. Kedua lengan diletakkan lurus di samping tubuh dengan mengepal kedua tangan atau menggenggam botol air mineral 330 atau 600 ml. Angkat kedua lengan lurus ke samping sampai setinggi pinggang, kemudian kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan ini 8 kali.
3. Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Angkat kaki kanan lurus ke samping, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri.
4. Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Angkat kaki kanan lurus ke

belakang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri.

5. Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Tekuk kaki kanan ke belakang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri.
6. Posisi awal berdiri tegak dengan satu tangan memegang kursi, pandangan lurus ke depan. Tekuk kaki kanan ke depan sampai paha sejajar pinggang, kemudian kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini 8 kali dan lakukan pada kaki kiri.

Latihan keseimbangan bagi pralansia/lansia dapat dilakukan dengan berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Berjalan lurus mengikuti garis lurus sepanjang 10 meter. Lakukan bolak-balik 4-8 kali.

Jenis Latihan fisik yang tidak dianjurkan bagi pralansia/lansia adalah:

1. Latihan fisik selama lebih dari 60 menit
2. Aktivitas menahan napas
3. Gerakan lompat
4. Latihan dengan beban berat
5. Latihan fisik yang mengganggu keseimbangan seperti berdiri di atas satu kaki tanpa berpegangan.

4.4 Memilih Makanan Sehat

Membuat pilihan makanan yang sehat dapat melindungi lansia dari masalah kesehatan dan bahkan dapat membantu meningkatkan fungsi otak. Seperti halnya olahraga, makan yang baik bukan hanya terkait dengan berat badan. Pedoman diet menyarankan pola makan dengan banyak buah dan sayuran segar, biji-bijian, lemak sehat, dan protein tanpa lemak.

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa pola makan gaya Mediterania, yang meliputi produk segar, biji-bijian, dan lemak sehat, tetapi lebih sedikit susu dan lebih banyak ikan, dapat berdampak positif pada kesehatan. Pada tahun 2021 telah

dilakukan penelitian untuk menganalisis pola makan lebih dari 21.000 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengikuti pola gaya mediterania memiliki risiko kematian jantung mendadak yang jauh lebih rendah.

Diet rendah garam yang disebut *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) juga telah terbukti memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Studi yang menguji diet DASH menemukan bahwa diet ini menurunkan tekanan darah, membantu orang menurunkan berat badan, dan mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.

Pola makan lain yang dapat mendukung penuaan yang sehat adalah diet MIND, yang menggabungkan pola makan ala Mediterania dengan DASH. Para peneliti telah menemukan bahwa orang yang mengikuti diet MIND memiliki kognisi keseluruhan yang lebih baik, khususnya dalam hal kemampuan untuk berpikir, belajar, dan mengingat dengan jelas, dibandingkan dengan mereka yang memiliki gaya makan lain.

Lansia dapat memulai perubahan kecil dengan mengadopsi satu atau dua aspek pola makan ala Mediterania atau diet MIND. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pola makan harian dengan lebih banyak ikan atau lebih banyak sayuran hijau dapat meningkatkan kesehatan. Survei terhadap 182 lansia yang sering migrain menemukan bahwa diet rendah minyak sayur dan lebih banyak ikan berlemak dapat mengurangi sakit kepala migrain. Survei lain terhadap hampir 1.000 orang lansia selama lima tahun menemukan bahwa konsumsi sayuran berdaun hijau secara signifikan dikaitkan dengan penurunan kognitif yang lebih lambat.

Memilih makan sehat sangat penting bagi lansia. Jika saat ini hal tersebut belum dilakukan, lansia perlu segera mengubah pola makannya agar kesejahteraan dapat ditingkatkan. Jika ada kekhawatiran tentang apa yang akan dimakan, bicarakan dengan dokter untuk dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik.

4.5 Tidur Cukup

Tidur yang cukup membantu lansia tetap sehat dan waspada. Meskipun lansia membutuhkan tujuh hingga sembilan jam tidur yang sama seperti orang dewasa pada umumnya namun mereka sering tidak cukup tidur. Merasa sakit atau kesakitan dapat mempersulit tidur. Beberapa obat juga dapat membuat lansia tetap terjaga. Tidak mendapatkan kualitas tidur yang cukup dapat membuat lansia mudah tersinggung, depresi, pelupa, dan lebih mungkin untuk jatuh atau kecelakaan lainnya.

Kualitas tidur penting untuk mempertajam memori dan memperbaiki suasana hati. Dalam satu penelitian terhadap orang dewasa yang berusia lebih dari 65 tahun, ditemukan bahwa mereka yang memiliki kualitas tidur yang buruk tidak memiliki waktu yang lebih efektif untuk memecahkan masalah dan tidak dapat berkonsentrasi dibandingkan mereka yang tidurnya berkualitas. Penelitian lain terhadap hampir 8.000 orang menunjukkan bahwa orang dewasa yang berusia 50-an dan 60-an tahun dan tidurnya enam jam atau kurang dalam semalam berisiko lebih tinggi terkena demensia di kemudian hari. Demensia adalah istilah yang menggambarkan serangkaian gejala yang mencakup kehilangan memori, perubahan suasana hati, dan masalah dengan komunikasi dan penalaran. Gejala ini terjadi ketika otak mengalami kerusakan karena penyakit atau kondisi tertentu termasuk penyakit Alzheimer

Penyakit Alzheimer pertama kali dijelaskan oleh ahli saraf Jerman, yaitu Alois Alzheimer. Alzheimer merupakan penyakit fisik yang mempengaruhi otak. Seiring berjalannya waktu penyakit protein plak dan serat yang berbelit berkembang dalam struktur otak yang menyebabkan kematian sel-sel otak. Orang dengan Alzheimer juga memiliki kekurangan beberapa bahan kimia penting dalam otak mereka. Bahan kimia ini terlibat dengan pengiriman pesan dalam otak. Alzheimer merupakan penyakit progresif, bertahap dari waktu ke waktu dan menyebabkan semakin banyak bagian otak yang rusak.

Kurang tidur juga dapat memperburuk gejala depresi pada lansia. Lansia yang didiagnosis memiliki depresi di masa lalu dan tidak memiliki tidur yang berkualitas sangat dimungkinkan dapat mengalami gejala depresi lagi. Secara umum, sebuah penelitian menemukan bahwa lansia yang tidak tidur nyenyak dan sering tidur siang memiliki risiko meninggal dalam lima tahun ke depan yang lebih besar. Sebaliknya, tidur nyenyak memberikan tingkat resistensi insulin, penyakit jantung, dan obesitas yang lebih rendah. Tidur juga dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan pengambilan keputusan dan bahkan kadar gula darah lansia.

Ada banyak hal yang dapat dilakukan oleh lansia untuk membantu dapat tidur lebih baik, misalnya mengikuti jadwal tidur yang teratur. Cobalah tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari. Hindari tidur siang karena dapat membuat lansia tetap terjaga di malam hari. Olahraga juga dapat membantu lansia tidur lebih nyenyak, jika tidak terlalu dekat dengan waktu tidur. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi perilaku, seperti meditasi kesadaran, juga dapat meningkatkan kualitas tidur.

4.6 Berhenti Merokok

Tidak peduli berapa usia seorang perokok atau berapa lama ia telah merokok, penelitian menegaskan bahwa jika seseorang berusia 60 tahun atau lebih dan telah merokok selama beberapa dasawarsa, berhenti merokok akan meningkatkan kesehatannya. Berhenti merokok pada usia berapa pun akan menurunkan risiko kanker, serangan jantung, stroke, dan penyakit paru-paru; meningkatkan sirkulasi darah; meningkatkan indera perasa dan penciuman; meningkatkan kemampuan untuk berolahraga; dan memberikan contoh yang sehat untuk orang lain. Sebuah penelitian menemukan bahwa perokok pria berusia 55 hingga 74 tahun dan wanita berusia 60 hingga 74 tahun memiliki risiko meninggal dalam enam tahun ke depan tiga kali besar dibandingkan mereka yang tidak pernah merokok.

Berhentilah merokok, karena berhenti merokok baik untuk kesehatan dan dapat memperpanjang umur. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa yang berhenti merokok antara usia 45 dan 54 tahun dapat hidup sekitar enam tahun lebih lama dibandingkan dengan mereka yang terus merokok. Orang dewasa yang berhenti merokok antara usia 55 hingga 64 tahun dapat hidup sekitar empat tahun lebih lama. Tidak ada kata terlambat untuk berhenti merokok dan menuai manfaat dari bernapas lebih mudah, memiliki lebih banyak energi, menghemat uang, dan meningkatkan kesehatan.

4.7 Alkohol dan Zat Lainnya

Seperti semua orang dewasa, lansia harus menghindari atau membatasi konsumsi alkohol. Harus diakui bahwa penuaan dapat menyebabkan perubahan sosial dan fisik yang membuat lansia lebih rentan terhadap penyalahgunaan alkohol. Ketergantungan alkohol atau minuman keras mempengaruhi setiap organ dalam tubuh, termasuk otak.

Penelitian yang dilakukan oleh *National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism* (NIAAA) terkait konsumsi alkohol di kalangan lansia menunjukkan bahwa pada daerah otak tertentu terdapat tanda-tanda penuaan dini pada pria dan wanita yang memiliki ketergantungan alkohol. Selain itu, minum berat untuk waktu yang lama pada lansia dapat menyebabkan kesehatan jantung yang buruk. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa menghentikan atau membatasi penggunaan alkohol dapat meningkatkan kesehatan jantung dan mencegah penuaan.

Selain berhati-hati dengan alkohol, lansia dan pengasuhnya harus waspada terhadap zat lain yang dapat disalahgunakan. Lansia biasanya diresepkan *opioid* untuk nyeri dan *benzodiazepin* untuk kecemasan atau kesulitan tidur. Jangan sampai kemudian mereka menyalahgunakan dan memiliki ketergantungan kepada zat ini. Penelitian terhadap orang dewasa yang berusia 50 tahun ke atas menunjukkan bahwa penyalahgunaan resep *opioid* atau *benzodiazepin* dikaitkan dengan pikiran untuk bunuh diri.

Mengetahui bahaya yang dapat ditimbulkan oleh alkohol pada lansia adalah hal yang penting. Kekhawatiran akan penyalahgunaan zat atau penggunaan alkohol dapat dibicarakan dengan dokter, spesialis kesehatan mental, atau kelompok pendukung lansia dengan masalah penyalahgunaan zat atau alkohol.

4.8 Rutin Memeriksa Diri

Pergi ke dokter untuk pemeriksaan kesehatan secara teratur sangat penting untuk penuaan yang sehat. Keluhan-keluhan yang diderita lansia dapat didiskusikan ketika melakukan pemeriksaan diri ke dokter langsung atau melalui posyandu lansia. Sebuah penelitian menemukan bahwa melakukan pemeriksaan rutin membantu dokter mendeteksi penyakit kronis lebih awal dan dapat membantu pasien mengurangi faktor risiko penyakit, seperti tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol. Orang yang pergi ke dokter secara teratur juga merasakan peningkatan kualitas hidup dan perasaan sehat.

Dalam beberapa tahun terakhir, para ilmuwan telah mengembangkan dan meningkatkan laboratorium, pencitraan, dan tes biologis yang membantu mengungkap dan memantau tanda-tanda penyakit kelanjutusiaan. Perubahan berbahaya pada sel dan molekul tubuh dapat terjadi bertahun-tahun sebelum seseorang mulai mengalami gejala penyakit apa pun. Tes kesehatan yang mendeteksi perubahan tersebut dapat membantu tenaga medis mendiagnosis dan mengobati penyakit sejak dini sehingga kesehatan dapat terjaga dan penyakit dapat diantisipasi sejak dini.

Lansia perlu ke dokter untuk melakukan pemeriksaan kesehatan setidaknya setahun sekali. Frekuensi kunjungan ke dokter dapat meningkat, tergantung kondisi kesehatan lansia. Lansia tidak dapat merasakan manfaat kemajuan medis tanpa kunjungan rutin ke dokter untuk pemeriksaan fisik dan tes lainnya. Pemeriksaan rutin dapat mengungkap penyakit dan kondisi yang mungkin belum disadari, seperti diabetes, kanker, dan

penyakit kardiovaskular. Jika lansia hanya mencari pertolongan medis saat mengalami gejala, mereka akan kehilangan kesempatan untuk meminta dokter menangani penyakit pada tahap awal, ketika penyakit masing mungkin dapat diobati. Pemeriksaan rutin juga dapat membantu lansia memulai pengobatan berbulan-bulan atau bertahun-tahun lebih awal dari yang seharusnya.

4.9 Isolasi Sosial dan Kesepian

Seiring bertambahnya usia, perubahan seperti kehilangan pendengaran dan penglihatan, kehilangan ingatan, kecacatan, kesulitan bergerak, dan kehilangan keluarga atau teman dapat membuat lansia sulit mempertahankan hubungan sosial. Hal ini membuat lansia lebih cenderung terisolasi secara sosial atau merasa kesepian. Meski terdengar mirip, isolasi sosial dan kesepian adalah hal yang berbeda. Kesepian adalah perasaan tertekan karena sendirian atau terpisah, sedangkan isolasi sosial adalah kurangnya kontak sosial dan tidak memiliki banyak teman yang untuk berinteraksi secara teratur.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa lansia yang terisolasi secara sosial atau merasa kesepian memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung, depresi, dan penurunan kognitif. Sebuah penelitian terhadap lebih dari 11.000 lansia pada usia 70 tahun menemukan bahwa kesepian berkaitan dengan risiko penyakit jantung yang lebih besar. Penelitian lain menemukan bahwa lansia yang terisolasi secara sosial mengalami kondisi paru-paru yang lebih kronis dan gejala depresi dibandingkan dengan lansia yang memiliki dukungan sosial.

Merasa kesepian juga dapat memengaruhi ingatan. Sebuah penelitian terhadap lebih dari 8.000 lansia yang berusia lebih dari 65 tahun menemukan bahwa kesepian menyebabkan penurunan kognitif yang lebih cepat.

Penelitian juga menunjukkan bahwa menjadi aktif secara sosial dapat bermanfaat bagi lansia. Survei yang dilakukan terhadap lebih dari 3.000 lansia menemukan bahwa membuat

kontak sosial baru dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Aktif di kegiatan sosial juga dapat membantu lansia mencapai tujuan latihan fisik. Penelitian lain menemukan bahwa lansia yang melakukan kontak rutin dengan teman dan keluarga secara fisik akan lebih aktif daripada lansia yang tidak melakukan kontak rutin.

Tetap terhubung dengan orang lain dapat membantu meningkatkan suasana hati lansia dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara keseluruhan. Lansia dianjurkan untuk tetap berhubungan dengan keluarga dan teman secara langsung atau melalui telepon dan media komunikasi lainnya. Menjadwalkan waktu setiap hari untuk berinteraksi dengan orang lain dapat membantu lansia mempertahankan hubungan. Mengenal orang baru dengan mengikuti pelatihan atau penyuluhan untuk mempelajari sesuatu yang baru atau mengasah keterampilan yang sudah dimiliki dapat memberi dampak positif bagi lansia.

4.10 Stres

Stres adalah bagian alami dari kehidupan dan datang dalam berbagai bentuk. Adakalanya stres muncul dari peristiwa atau keadaan yang sulit. Perubahan positif, seperti kelahiran cucu atau kenaikan pangkat, juga dapat menyebabkan stres. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang terjadi secara terus-menerus dapat mengubah otak, memengaruhi memori, dan meningkatkan risiko terkena Alzheimer atau demensia terkait.

Lansia berada pada risiko tertentu untuk stres dan masalah yang menimbulkan stres. Terdapat penelitian yang mengkaji bagaimana kadar hormon stres kortisol berubah dari waktu ke waktu. Para peneliti telah menemukan bahwa kadar kortisol dalam tubuh seseorang meningkat terus setelah usia paruh baya, dan peningkatan stres terkait usia ini dapat mendorong perubahan di otak. Sebuah meta-analisis yang didanai oleh *National Institute of Mental Health* mendukung gagasan bahwa stres dan

kecemasan berdampak terhadap otak, yang dapat mempengaruhi memori, pengambilan keputusan, dan suasana hati.

Menemukan cara untuk menurunkan stres dan meningkatkan stabilitas emosional dapat mendukung penuaan yang sehat. Dalam analisis yang dilakukan oleh *Baltimore Longitudinal Study of Aging*, para ilmuwan mengikuti 2.000 peserta selama lebih dari lima dasawarsa untuk memantau suasana hati dan kesehatan mereka. Data mengungkapkan bahwa individu yang stabil secara emosional hidup rata-rata tiga tahun lebih lama daripada mereka yang memiliki kecenderungan untuk berada dalam keadaan emosi negatif atau cemas. Stres jangka panjang juga dapat berkontribusi atau memperburuk berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pencernaan, sakit kepala, dan gangguan tidur.

Lansia dapat mengelola stres dengan teknik meditasi, aktivitas fisik, dan dengan berpartisipasi dalam aktivitas yang disukai. Membuat daftar hal-hal yang dapat membantu dan tidak membantu berpikiran positif juga dapat membantu mengatasi stres. Terbuka kepada teman dan keluarga juga dapat membantu lansia mengatasi stres dengan cara yang positif.

4.11 Depresi dan Suasana Hati Secara Keseluruhan

Meskipun depresi umum terjadi pada lansia, namun hal tersebut bisa saja sulit untuk dikenali. Pada beberapa lansia yang mengalami depresi, kesedihan bukanlah gejala utama mereka. Sebaliknya, mereka mungkin merasa mati rasa atau tidak tertarik pada kegiatan dan mungkin tidak mau membicarakan perasaan mereka. Depresi tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik. Sebuah artikel ulasan yang didanai oleh *National Heart, Lung, and Blood Institute* merangkum ratusan penelitian dari seluruh dunia yang menunjukkan bahwa depresi meningkatkan risiko penyakit jantung dan gangguan metabolisme. Penelitian juga menunjukkan bahwa depresi berulang merupakan faktor risiko demensia. Dalam sebuah penelitian terhadap lebih

dari 1.000 lansia, para ilmuwan menemukan hubungan antara jumlah episode depresi dan peningkatan risiko mengembangkan Alzheimer. Lansia yang mengalami depresi sering bertopang dagu, memegangi kepalanya, dan tampak sedih.

Meskipun berbeda dengan depresi, yang merupakan gangguan medis serius, perubahan suasana hati juga dapat memengaruhi penuaan. Sebuah penelitian menunjukkan hubungan antara suasana hati yang positif dan kontrol kognitif yang lebih baik. Studi lebih lanjut diperlukan untuk menentukan apakah perubahan yang meningkatkan suasana hati dapat meningkatkan kognisi. Cara lansia berpikir tentang penuaan juga dapat membuat perbedaan. Penelitian menunjukkan bahwa pandangan negatif atau positif tentang penuaan dapat memengaruhi kesehatan seiring bertambahnya usia. Keyakinan negatif tentang penuaan dapat memberikan dampak yang tidak diinginkan terhadap kesehatan, seperti *biomarker* penyakit Alzheimer dan penuaan sel. Sementara itu, keyakinan positif tentang penuaan dapat menurunkan risiko demensia dan obesitas.

Depresi dapat diobati, bahkan ketika sudah parah sekalipun. Jika ditemui tanda-tanda depresi pada lansia harus segera dikonsultasikan ke dokter atau spesialis kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater, untuk mendapatkan penanganan secara profesional. Selain kesedihan yang mendalam atau mati rasa, kurang tidur dan kehilangan nafsu makan juga merupakan gejala umum depresi pada lansia.

4.12 Kegiatan Rekreasi dan Hobi

Bagi lansia, kegiatan favorit tidak hanya menyenangkan, tetapi juga baik untuk kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang berpartisipasi dalam hobi, kegiatan sosial, dan rekreasi berisiko lebih rendah untuk beberapa masalah kesehatan. Sebuah penelitian menemukan bahwa partisipasi dalam program paduan suara komunitas untuk lansia dapat mengurangi kesepian dan meningkatkan minat hidup. Penelitian lain menunjukkan bahwa

lansia yang menghabiskan setidaknya satu jam membaca atau melakukan hobi lain memiliki penurunan risiko demensia dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan kurang dari 30 menit sehari untuk menyalurkan hobi.

Dalam sebuah penelitian dikatakan bahwa musik, teater, tari, penulisan kreatif, dan seni partisipatif lainnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia, mulai dari fungsi kognitif, memori, dan harga diri hingga penurunan stres, dan peningkatan interaksi sosial. Hobi yang sederhana seperti merawat hewan peliharaan sekali pun dapat meningkatkan kesehatan lansia. Kontak rutin dengan hewan peliharaan dapat meningkatkan fungsi kognitif, dan dalam beberapa kasus berdampak terhadap fungsi fisik yang lebih baik.

Lansia sebaiknya mencari kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang disukai. Banyak hal yang bisa dilakukan, seperti pergi ke acara olahraga, belajar memasak atau bermusik, mencoba restoran baru, atau mengunjungi tempat wisata. Lansia dapat juga menjadi sukarelawan di sekolah, perpustakaan, atau rumah sakit agar menjadi lebih aktif di komunitasnya.

4.13 Merawat Kesehatan Kognitif

Kognisi adalah kemampuan untuk berpikir, belajar, dan mengingat dengan jelas. Kognisi berubah seiring dengan bertambahnya usia. Meskipun beberapa lansia mengalami Alzheimer atau jenis demensia lainnya, namun banyak lansia mengalami perubahan memori dan pemikiran yang lebih sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makan sehat, tetap aktif, dan mempelajari keterampilan baru dapat membantu menjaga kesehatan kognitif lansia.

Penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan kognitif telah dilakukan oleh *National Institute of Health* terhadap 3.000 peserta. Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa terdapat lima faktor gaya hidup sehat yang memiliki manfaat penting bagi kesehatan, yaitu setidaknya 150

menit per minggu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat, tidak merokok, tidak banyak minum alkohol, diet gaya Mediterania berkualitas tinggi, dan keterlibatan dalam aktivitas yang merangsang mental, seperti membaca, menulis surat, dan bermain *game*.

Membuat perubahan kecil setiap hari dapat menambah manfaat kesehatan yang signifikan. Lansia yang mengikuti setidaknya empat dari perilaku gaya hidup sehat di atas memiliki risiko 60% lebih rendah terkena Alzheimer, sedangkan melakukan dua atau tiga kegiatan dapat menurunkan risiko sebesar 37%. Namun demikian, perlu dikaji lebih jauh tentang bagaimana kombinasi perilaku yang dapat dimodifikasi untuk mengurangi risiko Alzheimer dan dapat diuji secara klinis.

Uji klinis juga dilakukan untuk mengetahui manfaat pengontrolan tekanan darah secara ketat pada lansia. Hasilnya adalah bahwa pengecekan tekanan darah secara intensif dapat memperlambat kerusakan otak terkait usia dan gangguan kognitif ringan yang dapat meningkatkan risiko Alzheimer atau demensia terkait.

Saat ini masih terus dilakukan penelitian untuk memahami bagaimana mencegah Alzheimer dan bentuk penurunan kognitif lansia lainnya. Cara yang dikaji oleh *National Institute on Aging* (NIA) adalah intervensi non-obat, seperti olahraga, diet, pelatihan kognitif, tidur, atau terapi kombinasi.

4.14 Pengaruh Pelatihan Kognitif Terhadap Kesehatan

Banyak program pelatihan otak untuk meningkatkan kognisi yang ditawarkan ke masyarakat melalui aplikasi pada ponsel pintar. Berhati-hatilah terhadap iklan yang menjanjikan tersebut, apalagi jika belum ada bukti bahwa program tersebut bermanfaat. Latihan kognitif sebenarnya dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, misalnya lansia pria bermain gitar sementara istrinya mendengarkan.

Melatih otak dengan mempelajari keterampilan baru dapat meningkatkan fungsi memori untuk mencegah kehilangan ingatan

seiring bertambahnya usia. Keterampilan baru yang dimaksud misalnya seperti permainan baru, alat baru, kerajinan, atau keterampilan lain menyenangkan dan mungkin memiliki manfaat tambahan. Sebuah penelitian terhadap orang dewasa yang berusia 60 tahun ke atas menunjukkan bahwa keterlibatan berkelanjutan dalam aktivitas baru yang menuntut kognitif dapat meningkatkan fungsi memori. Keterampilan baru tersebut misalnya mempelajari cara menggunakan perangkat lunak komputer untuk mengedit foto.

4.15 Penutup

Pola hidup sehat sangat penting bagi lansia. Dengan pola hidup yang sehat, kesehatan lansia akan tetap terjaga. Pola hidup sehat lansia mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan kognitif. Lansia harus tetap aktif dan berinteraksi dengan lingkungan sosial agar tetap sehat dan bahagia. Lansia juga harus secara periodik memeriksakan kesehatannya untuk mencegah kondisi tidak sehat yang lebih parah.

4.16 Daftar Pustaka

- Alzheimer Indonesia. (n.d.). *Alzheimer & Demensia*. Retrieved November 11, 2022, from <https://alzi.or.id/alzheimer-demensia/#:~:text=Penyakit Alzheimer adalah penyebab paling,masalah dengan komunikasi dan penalaran.>
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Widyastuti, N. (2019). *Modul Gizi dan Kesehatan Lansia*. K-Media.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- National Institute on Aging. (2022). *What Do We Know About Healthy Aging?* <https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-healthy-aging>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, (2014).