

Alzheimer Pada Lansia

Oleh Azahra Safira

Penyakit Alzheimer adalah penyakit degeneratif otak yang ditandai dengan menurunnya kualitas memori, bahasa, pemecahan masalah dan keterampilan kognitif lainnya yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Alzheimer merupakan penyebab paling umum dari demensia. Penurunan tersebut terjadi karena sel saraf (neuron) di bagian otak yang terlibat fungsi kognitif telah rusak sehingga tidak berfungsi secara normal. Kerusakan saraf pada penyakit Alzheimer pada akhirnya dapat mempengaruhi seseorang dalam melaksanakan fungsi tubuh seperti berjalan dan menelan. Pada penderita Alzheimer tahap akhir akan mengalami kematian (Alzheimer's Association, 2017).

Usia 60 tahun ke atas merupakan usia yang berisiko terkena penyakit Alzheimer. Selain itu orang yang mempunyai riwayat keluarga terkena Alzheimer, penderita stroke, gangguan jantung, diabetes dan cedera kepala otak juga berisiko terkena penyakit Alzheimer (Muliatie, Jannah and Suprapti, 2021). Walaupun faktor usia dan genetik tidak dapat diubah, ada faktor yang dapat diubah untuk mengurangi risiko demensia, yaitu dengan aktivitas fisik teratur; manajemen faktor risiko kardiovaskular (terutama diabetes, obesitas, merokok dan hipertensi); makan 4 sehat 5 sempurna dan pelatihan kognitif. Pada tahun 2016, di Indonesia diperkirakan ada sekitar 1,2 juta orang penderita demensia, yang akan meningkat menjadi 2 juta di 2030 dan 4 juta orang pada tahun 2050 (Alzheimer Indonesia, 2019).

Ada dua jenis demensia, yaitu demensia vaskuler (Alzheimer) dan demensia non vaskuler. Demensia vaskuler (Alzheimer) terjadi dikarenakan adanya sumbatan di pembuluh darah otak, dan diperkirakan 75% Alzheimer disebabkan oleh stroke sumbatan (sebagian dan total). Sumbatan ini mempengaruhi perilaku penderita. Penderita dengan sumbatan sebagian akan berperilaku kadang-kadang baik dan kadang-kadang berperilaku dan perasaan yang buruk. Sumbatan pada otak akan mengganggu memori, budaya, bicara, etika, moral si penderita Alzheimer. Hipertensi, kolesterol, asam urat tinggi, diabetes melitus, kurang olahraga dan kurang minum merupakan penyebab terbesar terjadinya stroke sumbatan. Sedangkan demensia non vaskuler dikarenakan oleh tumor otak; kanker otak; kekurangan vitamin, mineral, antioksidan; konsumsi alkohol berlebih; depresi; infeksi meningitis; encephalitis; dan obat-obatan (Muliatie, Jannah and Suprapti, 2021).

Alzheimer terjadi karena *over* produksi protein beta-amyloid yang akhirnya menumpuk membentuk plak pada jaringan otak. Plak tersebut mengaktifkan mikroglial dan atrosit sebagai respon inflamasi yang kemudian terjadinya perubahan homeostatis neuron dan *oxidative injury*. Kerusakan yang terjadi oleh protein tersebut akan membentuk *neurofibrillary tangles* yang mana hal tersebut mengganggu sistem kerja saraf yang menimbulkan demensia (Ary, Pattni and Udayana, 2013).

Gejala yang muncul pada penderita Alzheimer yaitu mudah lupa (pikun), gangguan dalam berbicara, kecacauan dalam mengingat sesuatu, tidak mengetahui keberadaannya (waktu dan tempat) bahkan tidak mengetahui identitas sendiri, kesulitan dalam mengambil keputusan, rendahnya motivasi, inisiatif dan minat serta adanya tanda-tanda depresi. Jika penyakit demensia ini di tingkat parah akan mengakibatkan hilangnya nafsu makan, ketergantungan pada orang lain,

tidak mengenal anggota keluarga, sulit menahan buang air besar dan kecil serta gangguan perilaku dan kepribadian (Muliatie, Jannah and Suprapti, 2021).

Demikian penjelasan terkait penyakit Alzheimer. Pentingnya pencegahan dini agar tidak memperburuk kondisi penderita akibat Alzheimer. Apabila terdapat gejala tersebut silahkan lakukan pemeriksaan kepada tenaga ahli dalam bidang kesehatan.

CEGAH Alzheimer

- stimulasi otak dengan bermain game, membaca, bernyanyi atau bermain alat musik
- bersosialisasi, berfikir positif, bersyukur dan mendekatkan diri pada Tuhan
- konsumsi makanan tinggi serat, rendah lemak, gula dan garam
- aktivitas fisik 30 menit sehari

FAKTOR RISIKO Alzheimer: *Sampai saat ini tidak ada penyebab pasti, tidak ada pengobatan yang tepat dan belum ada obat yang dapat diharapkan mengurangi akibat Alzheimer.*

Usia	Riwayat Keluarga dan Genetika	Jenis Kelamin	Gaya Hidup dan Kesehatan Jantung	Belajar Seumur Hidup dan Keterlibatan Interaksi Sosial
Ketika mencapai usia 65 tahun, maka risiko terkena Alzheimer akan meningkat menjadi dua kali lipat setiap lima tahun.	Risiko Alzheimer akan meningkat jika ada anggota keluarga dekat (orangtua, kakak, adik, anak) menderita penyakit ini.	Perempuan memiliki risiko lebih besar dibandingkan laki-laki terkena penyakit Alzheimer. Hal ini terjadi karena sebagian besar perempuan harapan hidupnya lebih panjang daripada laki-laki.	Faktor risiko penyakit jantung dapat meningkatkan risiko terkena penyakit Alzheimer juga, seperti: <ul style="list-style-type: none"> - Kurang olahraga - Merokok - Tekanan darah tinggi - Diabetes yang tidak terkontrol dengan baik - Kolesterol tinggi. 	Faktor yang mengurangi risiko penyakit Alzheimer diantaranya adalah: <ol style="list-style-type: none"> Tingkat pendidikan formal yang lebih tinggi Pekerjaan yang memberikan stimulasi Aktivitas mental yang menantang, misalnya membaca, bermain game, atau memainkan alat musik Sering melakukan interaksi sosial Jika otak selalu digunakan maka akan terbangun lebih banyak koneksi antar sel, yang dapat melindungi otak dan dampak perubahan yang berkaitan dengan Alzheimer.

Gambar 1. Cegah Alzheimer (Sumber : <https://promkes.kemkes.go.id/brosur--alzheimer-leaflet2018>)

Kenali 10 Gejala Umum Demensia Alzheimer Dari Sekarang!

- 1 Gangguan Daya Ingat**
Sering lupa akan kejadian yang baru saja terjadi, lupa janji, menanyakan dan menceritakan hal yang sama berulang kali, lupa tempat parkir di mana (dalam frekuensi tinggi).
- 2 Sulit Fokus**
Sulit melakukan aktivitas, pekerjaan sehari hari, lupa cara memasak, mengoperasikan telepon, handphone, tidak dapat melakukan perhitungan sederhana, bekerja dengan waktu yang lebih lama dari biasanya.
- 3 Sulit Melakukan Kegiatan Familiar**
Seringkali sulit untuk merencanakan atau menyelesaikan tugas sehari-hari, bingung cara mengemudi, sulit mengatur keuangan.
- 4 Disorientasi**
Bingung akan waktu (tanggal, hari-hari penting), bingung dimana mereka berada dan bagaimana mereka sampai disana, tidak tahu jalan pulang kembali ke rumah.
- 5 Kesulitan Memahami Visuo Spasial**
Sulit untuk membaca, mengukur jarak, membedakan warna, membedakan sendok atau garpu, tidak mengenali wajah sendiri di cermin, menabrak cermin, menuangkan air di gelas namun tumpah dan tidak tepat penuangannya.
- 6 Gangguan Berkomunikasi**
Kesulitan berbicara dan mencari kata yang tepat untuk menjelaskan suatu benda, seringkali berhenti di tengah percakapan dan bingung untuk melanjutkannya.
- 7 Menaruh Barang Tidak Pada Tempatnya**
Lupa dimana meletakkan sesuatu, bahkan kadang-cungga ada yang mencuri atau menyembunyikan barang tersebut.
- 8 Salah Membuat Keputusan**
Berpakaian tidak serasi, memakai kaus kaki berbeda karna antara kiri & kanan, Tidak dapat merawat diri dengan baik, tidak dapat memahami jumlah uang yang perlu dibayar dalam transaksi.
- 9 Menarik Diri dari Pergaulian**
Tidak memiliki semangat ataupun inisiatif untuk melakukan aktivitas atau hobby yang biasa dinikmati, tidak terlalu semangat untuk pergi bersosialisasi.
- 10 Perubahan Perilaku & Kepribadian**
Emosi berubah secara drastis, menjadi bingung, curiga, depresi, takut atau tergantung yang berlebihan pada anggota keluarga, mudah kecewa, marah dan putus asa baik di rumah maupun dalam pekerjaan.

www.alzi.or.id | Alzheimer Indonesia | Alzheimer Indonesia | @alzi_indonesia | @alzi_indonesia

Gambar 2. Gejala Alzheimer (Sumber : <https://alzi.or.id/10-gejala-awal-demensia-alzheimer/>)

Daftar Pustaka

Alzheimer's Association (2017) 'World's Alzheimers's Report', *Alzheimer's Disease Facts and Figures. Alzheimers Dement* 2017, (13), pp. 325–373.

Alzheimer Indonesia (2019) *Statistik Tentang Demensia*. Available at: <https://alzi.or.id/statistik-tentang-demensia/>.

Ary, K., Pattni, M. and Udayana, U. (2013) 'Beta-Amyloid As Pathogenesis of Alzheimer Disease', *e-Jurnal Medika Udayana*, 2(8), pp. 1306–1317.

Muliatie, Y.E., Jannah, N. and Suprpti, S. (2021) 'Pencegahan Demensia/Alzheimer Di Desa Prigen, Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan', *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, pp. 379–387. Available at: <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1308>.