

KENALI LANSIA DAN SIFAT PELUPANYA, YUK !

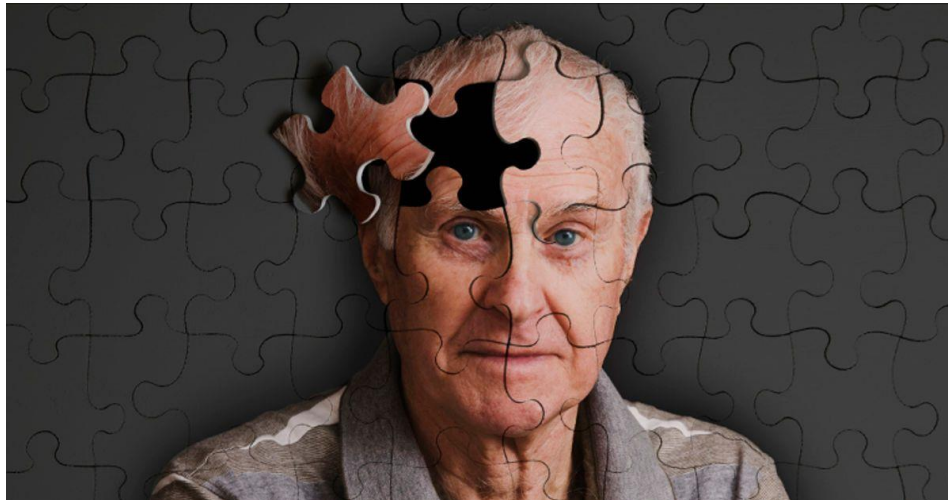
Dalam beberapa tahun terakhir jumlah penduduk lansia meningkat cukup signifikan. Menurut Sensus Penduduk Tahun 2016 oleh Badan Pusat Statistik (BPS), diperkirakan jumlah lansia di Indonesia ada sebanyak 22 juta jiwa, kemudian meningkat sekitar 3% menjadi 27 juta jiwa pada tahun 2020. Dengan peningkatan yang ada, maka semakin besar tantangan bagi suatu negara untuk menjamin kesejahteraan dan kesehatan pada penduduknya, terutama lansia.

Karakteristik Umum Lansia

Seiring bertambahnya usia, wajar sekali jika seseorang mulai mengalami penurunan kondisi fisik hingga timbul berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, osteoporosis, dsb. Namun, penurunan kondisi fisik bukanlah satu-satunya permasalahan pada lansia. Penurunan kondisi kognitif dan psikososial juga berperan cukup besar. Mungkin, diantara anda sering melihat orang tua yang ketergantungan pada orang lain, lebih sering menarik diri, emosinya tidak stabil, stress berlebihan, dan mudah gelisah.

Salah satu gangguan yang cukup banyak dialami oleh lansia adalah demensia. Yapp, biasa kita kenal sebagai pikun atau pelupa. Di Indonesia sendiri telah tercatat sekitar 1,2 juta orang menderita demensia pada tahun 2016 dan diperkirakan dapat meningkat kejadiannya.

Lantas, apa itu demensia?



sumber : dailycaring.com

Demensia merupakan gangguan yang disebabkan oleh penurunan fungsi kognitif otak ditandai dengan kemunduran bahasa, pemahaman, berhitung, memori, dan keterampilan sosial (Wysocki et al., 2012). Lansia yang mengalami demensia biasanya tanpa sadar sering lupa terhadap berbagai hal termasuk dirinya sendiri, orang sekitar, tempat dan peristiwa-peristiwa. Ia juga sering terlihat bingung dan murung, bahkan pada tahap lebih berat lansia bisa sampai berperilaku kekanak-kanakan (Rahardjo, 2015). Salah satu faktor kejadian demensia adalah asupan gizi. Adanya penurunan fungsi indera pengecap pada lansia mempengaruhi nafsu makannya sehingga zat gizi

yang masuk kurang terpenuhi kebutuhannya. Nah, karena asupannya yang kurang itu kerja kognitif otak jadi tidak maksimal (Krisdayana, 2021).

Bagaimana gizi bisa atasi demensia?

Belum banyak diketahui, ternyata demensia ini bisa diminimalisir kejadiannya, lho. Seperti yang sudah disinggung diatas, kejadian demensia dipengaruhi oleh kurangnya asupan zat gizi ke dalam tubuh, terutama vitamin B6, B9 (asam folat) dan B12. Asupan vitamin B6 yang baik akan berdampak positif bagi fungsi kognitif seseorang. Sumber terbesarnya bisa diperoleh dari ikan, daging sapi dan daging ayam. Sumber vitamin B9 (asam folat) bisa diperoleh dari sayuran hijau dan kacang-kacangan. Selain itu, lansia juga dapat mengkonsumsi hidangan laut seperti tiram yang banyak mengandung vitamin B12 (Putra, 2021). Asupan makanan lansia juga bisa dilengkapi dengan aneka ragam buah-buahan. Hal tersebut karena makanan dengan sumber vitamin C seperti buah bisa melindungi jaringan dari radikal bebas yang sebabkan gangguan kognitif pada lansia.

Referensi

- Gustri, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Demensia. *Journal of Nutrition and Health, Vol 7 (2)*, 39-42.
- Krisdayana, B. D. (2021). The Correlation Between Energy, Carbohydrate, Fat and Consumption Level With Demensi Elderly. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 72-78.
- Putra, A. (2021, Agustus 25). Mengenal Beragam Makanan yang Mengandung Vitamin B untuk Penuhi Kebutuhan Nutrisi. Diambil kembali dari sehatq: <https://www.sehatq.com/artikel/sumber-vitamin-b-untuk-penuhi-kebutuhan-nutrisi-anda>
- Rahardjo, P. T. (2015). *Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh Dimensi Fisik*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga BKKBN.