

Gangguan Kesehatan Mental pada Lansia dan Cara Mencegahnya

Saat ini, Indonesia sedang mengalami fenomena *aging population* yang ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk yang memasuki usia lanjut. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022, jumlah lansia di Indonesia mencapai 29,3 juta jiwa atau sekitar 10,82% dari total keseluruhan penduduk. Menurut WHO, sekitar 15% lansia berusia 60 tahun ke atas menderita gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi pada kelompok usia ini adalah demensia dan depresi, yang masing-masing memengaruhi sekitar 5% dan 7% populasi lansia di dunia. Masalah mental lainnya yang sering dialami lansia adalah amnesia, insomnia, sleep apnea dan *alzheimer's disease* (Nugroho, 2021).



Sumber:
blogs.insanmedika.co.id.

Mengapa Lansia Rentan Mengalami Masalah Mental?

Penyebab utama masalah kesehatan mental pada lansia adalah stress yang berlebihan. WHO menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan stress pada lansia. Pertama, lansia umumnya mengalami penurunan kemampuan fungsional tubuh yang

menyebabkan lansia mudah lelah, mengalami berbagai penyakit dan mobilitasnya menurun. Faktor lainnya adalah lansia akan lebih sering mengalami masa berkabung karena kehilangan seseorang atau penurunan status ekonomi karena masa pensiun. Selain itu, lansia juga sangat rentan mengalami pelecehan baik verbal, fisik, psikologis, keuangan maupun pelecehan seksual.

Bagaimana Cara Mencegah Gangguan Kesehatan Mental pada Lansia?

Menurut Nugroho (2021), terdapat beberapa kegiatan yang yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada lansia diantaranya:

Rekreasi

Rekreasi dapat mengisi waktu luang untuk lansia. Pada saat berekreasi, lansia dapat bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya sehingga dapat mengurangi stress yang dialami.

Mengikuti Aktivitas Keagamaan

Aktivitas keagamaan ini baik untuk lansia karena dapat memberikan ketenangan hati dan jiwa sehingga aktivitas ini diharapkan dapat menurunkan tingkat stress yang dialami.

Memperbanyak Aktivitas Bersama Keluarga

Menghabiskan waktu bersama keluarga terdekat dapat memberikan rasa aman dan nyaman sehingga dapat menjaga suasana hati dan mengurangi stress pada lansia.

Mengikuti Komunitas yang Disukai

Dengan mengikuti komunitas yang disukai, lansia akan mampu menjaga hubungan sosial, cara berkomunikasi dan menghilangkan rasa bosan.

Asupan Gizi yang Mampu Mencegah Gangguan Kesehatan Mental pada Lansia

Lansia harus mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang agar kesehatannya tetap terjaga. Beberapa bahan makanan sehat yang dianjurkan untuk lansia menurut Kemenkes adalah bahan makanan sumber karbohidrat, sumber protein, sayur-sayuran, buah-buahan dan sumber lemak sehat. Selain itu, lansia juga harus membatasi konsumsi gula, garam dan lemak agar terhindar dari berbagai risiko penyakit degeneratif (Erisman dkk., 2020).

Dalam studi literatur yang dilakukan Kristi dan Mahmudiono (2022), diketahui terdapat beberapa zat gizi yang dapat mencegah gangguan kesehatan mental. Beberapa diantaranya yaitu asam lemak omega 3, asam folat, protein, vitamin B12, selenium, zinc dan probiotik. Zat gizi ini dapat membantu menjaga kesehatan saraf dan otak, menjaga suasana hati, mengurangi kecemasan dan berfungsi sebagai antidepresan. Bahan makanan yang dapat dikonsumsi adalah daging, ikan, yoghurt, produk susu, oatmeal, kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran.

DAFTAR RUJUKAN

Erisman, dkk. (2020). *Perawatan Gigi dan Mulut serta Gizi pada Lansia*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

Girsang, dkk. (2022). *Statistik Penduduk Usia Lanjut 2022*. Badan Pusat Statistik.

Nugroho, I. S. (2021). *Masalah Umum Psikologis Lansia dan Pencegahannya*.

WHO. Diakses pada 2021. *Mental health of older adults*.