

Teknologi dan Lansia: Makananmu Kesehatanmu Oleh Laura Arapani



Sumber <https://www.honestdocs.id/diet-sehat-lansia>

Satu dari sepuluh orang adalah lansia yang berusia di atas enam puluh tahun. Pada tahun 2050 proporsi ini akan berlipat ganda menjadi 1 dari 5 (Asir, Asvi Retty Nurgusmy Yerly, et al., 2022). Dimana menjadi lansia merupakan momok bagi kebanyakan orang karena saat memasuki masa tersebut fungsi berbagai anggota tubuh mulai mengalami perubahan dan penurunan secara alami. Akibatnya, lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, obesitas dan lainnya. Namun, tidak perlu khawatir karena faktanya masih banyak lansia yang sehat, tangguh, dan mandiri serta mampu bergerak aktif. Faktor pendukung seperti pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur dan dukungan sosial yang kuat adalah kunci dalam mewujudkan lansia yang dengan fisik, mental dan kognitif yang kuat.

Di masa kini, kita hidup di zaman industri 4.0. Kecanggihan teknologi yang ada akan memudahkan dalam memahami dan mengatasi problematika lansia. Salah satu nya adalah aplikasi GoLantang yang telah diperkenalkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) untuk membantu lansia meraih kehidupan yang lebih tangguh. Aplikasi ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam menemukan pilihan makanan yang tepat melalui artikel-artikel yang tersedia, guna menghindari terjadinya penyakit degeneratif pada lansia.

Bila berbicara terkait pola makan, seorang ilmuwan terkenal sekaligus bapak ilmu kedokteran dunia bernama hippocrates pernah mengatakan “*you are what you eat, let your food be your medicine, and your medicine be your food. Health depends chiefly on the choise of food.*” Artinya “*anda adalah yang anda makan, biarkan makanan menjadi obatmu dan obatmu adalah makananmu. Kesehatan sangat tergantung pada makanan yang dipilih*”. Pernyataan ini ini benar adanya bahwa setiap makanan yang dikonsumsi memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup seseorang (lansia), seperti :

- a. **Mencegah penyakit kronis** : Sebagai contoh yaitu Diet Mediterania, yang terdiri dari konsumsi makanan yang kaya akan biji-bijian, buah-buahan, sayuran, ikan, dan minyak zaitun, serta menghindari makanan olahan, daging merah, dan gula tambahan mampu risiko penyakit kardiovaskular dan mortalitas pada pasien diabetes (Becerra-Tomás, Nerea, et al., 2020).
- b. **Meningkatkan kemampuan kognitif lansia** : Dalam suatu studi yang dilakukan oleh Xiangni Su dan rekannya, ditemukan bahwa mengonsumsi banyak biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan serta mengurangi konsumsi mie dan sereal dapat meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia.
- c. **Meningkatkan daya tahan tubuh**: Berbagai mikronutrien sangat penting untuk imunokompetensi, terutama vitamin A, C, D, E, B2, B6, dan B12, asam folat, zat besi, selenium, dan seng (Maggini, S., Pierre, A., & Calder, P. C., 2018).
- d. **Meningkatkan kesehatan tulang** : Zat gizi seperti kalsium, vitamin D, protein, fosfor mampu meningkatkan kesehatan tulang dan mengurangi resiko lansia mengalami patah tulang, yang mana seluruh zat gizi tersebut tersedia dalam berbagai sumber makanan.

Menjadi lansia bukanlah akhir dari segalanya. Melalui bekal pengetahuan yang didapatkan melalui teknologi digital seperti GoLantang dan menyadari besarnya pengaruh makanan untuk kesehatan, lansia dapat menjadi inspirasi kaum muda bukan hanya sebagai wadah belajar sejarah dan penasehat yang memiliki segudang pengalaman yang luas dan berarti, namun juga dalam aspek gizi, kesehatan dan cara memanfaatkan teknologi sebaik-baiknya.

REFERENSI

- Asir, A. R. N. Y., Indrawati, L., Agustin, D., & Raharjo, T. B. W. (2022). Dimensi Wellness dalam kaitan dengan Kualitas Hidup Lansia di Indonesia. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 139-154.
- Becerra-Tomás, N., Blanco Mejía, S., Viguiliouk, E., Khan, T., Kendall, C. W., Kahleova, H., ... & Salas-Salvadó, J. (2020). Mediterranean diet, cardiovascular disease and mortality in diabetes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized clinical trials. *Critical reviews in food science and nutrition*, 60(7), 1207-1227.
- Hill, T. R., Verlaan, S., Biesheuvel, E., Eastell, R., Bauer, J. M., Bautmans, I., ... & PROVIDE Consortium. (2019). A vitamin D, calcium and leucine-enriched whey protein nutritional supplement improves measures of bone health in sarcopenic non-malnourished older adults: the PROVIDE study. *Calcified tissue international*, 105, 383-391.
- Maggini, S., Pierre, A., & Calder, P. C. (2018). Immune function and micronutrient requirements change over the life course. *Nutrients*, 10(10), 1531.

- Marjan, A. Q., & Marliyati, S. A. (2013). Hubungan antara pola konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan kejadian osteoporosis pada lansia di panti Werdha Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2), 123-128.
- Shanti, Hreeloita Dharma (2019, 21 Oktober). BKKBN Hadirkan GoLantang dan Satyagarda Bantu Lansia Dimasa Pandemi. Diakses pada 10 Mei 2023, dari <https://www.antaraneews.com/berita/2472753/bkkbn-hadirkan-golantang-dan-satyagarda-bantu-lansia-di-masa-pandemi>
- Su, X., Zhang, J., Wang, W., Ni, C., Hu, S., Shao, P., ... & Wan, Y. (2020). Dietary patterns and risk of mild cognitive impairment among Chinese elderly: A cross-sectional study. *Plos one*, 15(7), e0235974.
- Witkamp, R. F., & van Norren, K. (2018). Let thy food be thy medicine.... when possible. *European journal of pharmacology*, 836, 102-114.