

KESEHATAN JIWA LANSIA

DR. IWAN SIS, SPKJ

SEJARAH MANUSIA

- Sejak dulu manusia berusaha melawan ketuaan & kematian.
 - King David menikahi gadis2 perawan muda
 - Wanita2 kaya Eropa ke pusat kecantikan medik: □ injeksi sel kambing muda
 - Konsumsi megadosis vitamin E, teh *Kombucha*, koenzim Q-10
- Dg satu tujuan: mempertahankan kemudaan.
- Banyak mitos2, tetapi sampai sekarang belum ditemukan formula muda.

-
- Tetapi dg kemajuan medis kini beberapa faktor proses penuaan biologis dapat disiasati
 - □meningkatkan vitalitas & mutu kehidupan individu.

TOPIK

- Perubahan biologis yang terjadi pada proses penuaan,
- Penyakit2 yang sering muncul,
- Kiat agar tetap sehat dan bugar pada usia matang.

PERUBAHAN BIOLOGIS

- Proses penuaan = mekanisme multikompleks,
- Melibatkan:
 - imunitas, mutasi sel, sist. syaraf, endokrin,
 - kegagalan DNA, kesalahan sintesa protein,
 - toksin, radikal bebas dll.
 - Sulit memastikan mana yang dominan.
 - masing2 saling berkait,
 - sehingga masih sulit melakukan pencegahan penuaan.

CHRIST & VON HAHN (TEORI INTRINSIK & EKSTRINSIK)

1. Intrinsik:

Biological Clock

- Tdp gen yg berfungsi utk proses perkembangan (proliferasi) & pemeliharaan (maintenance dan proteksi) sel2 tubuh.
- Gen2 ini mengatur enzim: DNA polymerase (untuk pertumbuhan), enzim proteolitik (untuk membuang protein2 yang rusak).
- Tdp “Jam” pengatur *life span* gen: menata hal2 di atas hingga saat berhenti berfungsi.
- “Jam” biologis ini berbeda2 pada masing2 individu dan spesies.

Mutasi gen:

- Tdp kesalahan duplikasi DNA, □ fungsi2 pemeliharaan dan regenerasi sel2 menjadi kacau.

Hayflick limit:

- Sel hanya mampu membagi diri max 50x selama perjalanan hidupnya, setelah itu berhenti.

2. Teori Extrinsik/ Extra Gen

Radikal Bebas

- Tdp molekul/ atom dg elektron tak berpasangan dlm tubuh (molekul single = radikal bebas)
- Radikal bebas bersifat mudah mengikat molekul sel lain □ fungsi sel tsb berubah □ degenerasi.
- Radikal bebas ini terproduksi oleh kegiatan/ metabolisme normal (asap motor, rokok, pengawet, radiasi, sinar ultra violet).
- Sebenarnya radikal bebas ini mampu dinetralisir secara alami oleh tubuh, tetapi tidak mencukupi.

TEORI LAIN

Cross-link Theory

- Terjadi kesalahan ikatan protein DNA □ gagalnya pembentukan enzim2 yang melacak dan memusnahkan protein2 rusak.
- protein2 rusak tak terbuang: □ perubahan struktur kolagen & kimia □ kerusakan jaringan (a.l. kulit, mata, arteri, ginjal dsb).

Immunologic Theory

- Atrofi sel Thymus (pembentuk sel T /syst pertahanan tubuh): □ pembentukan monocyte dan macrophage (anti antigen) << (sangat diperlukan tubuh untuk 'menangkis' antigen).
- Penumpukan produksi NK cell (sel anti tumor & anti kuman: □ Individu rapuh, mudah sakit: □ memudahkan kematian.

Oxidative Stress

- Lansia: Parkinson, Alzheimer, stres psikologis berkepanjangan □ terbentuk toksin2: nitric oxide, amyloid, dsb □ stres oksidatif pada sel2 tubuh

Wear and Tear

- Dengan berjalannya waktu, organ & jaringan terdisintegrasi terus menerus & akumulatif.
- Proses desintegrasi ini dipicu dan diperparah oleh toksin, radiasi, UV & hormon cortisol/ stress.
- Bila pemicu berjalan terus dan tak ada repair/ replace: □ individu cepat tua dan mati.
- Kemampuan repair/ replace tergantung adanya daya / sarana, mis kondisi kebugaran fisik & psikis □ berpengaruh pada reaktivasi stem cell.

Perubahan Otak & Jaringan

Hayflick & Moorhead:

- Kultur sel invitro: □ proses proliferasi yang cepat lalu menurun progresif.
- Hal ini menunjukkan: masing2 sel mempunyai jalur perjalanan menuju akhir, yang berbeda-beda pada tiap jenis sel.

Perubahan otak

- Otak mengalami atrofi, massa << hingga 5-10% di: frontal, parietal, parasagital.
- Jumlah neuron & neurotransmitter <<, ireversibel.
- Terbentuk struktur2 abnormal di otak: lipofucsin, amyloid. □ kemampuan otak << (indera dengar & penglihatan, & sistem kardiovaskular)

PERUBAHAN KESEHATAN PADA USIA SENJA

WHO: kondisi sehat = kesehatan badan, jiwa & sosial, tak hanya bebas dari sakit/ cacat/ kelemahan.

- □ Jadi kesehatan mental dan sosial merupakan komponen penting untuk menjadi sehat.

Hall dkk (1986): kondisi fisik, pandangan & sikap individu lanjut usia serta lingkungannya berpengaruh terhadap mutu kehidupan individu.

PERUBAHAN FISIK LANSIA

Perubahan fisik normal & tak bisa dihindarkan :

- Kulit kering, tak kenyal, rambut memutih, jumlah helai berkurang
- Kemampuan indera visual, auditorik, taktil menurun
- Tinggi badan sedikit berkurang, osteoporosis, tak elastis, rapuh
- Elastisitas paru <<, nafas pendek/ mudah sesak, fs. organ perut <<: diare/ muntah,
- Vaskularisasi menebal, hipertensi, kerja jantung mulai inefisien
- Sistem reproduksi << (meski seksual belum tentu)

PENYAKIT FISIK

- Penyakit2 degenerative: koroner, CVA, HT
- Malignansi
- Sistem lokomotorik: rematik, osteoporosis, kekakuan otot
- Pernafasan: asma, bronchitis
- Sistem uro-genital: Gg. prostat, inkontinen, prolaps uterus, vaginitis

-
- Penyakit Metabolik: diabetes, gangguan pencernaan, defisiensi zat2 tertentu
 - Sistem gastro intestinal: mslh gigi, indera rasa, lambung, usus
 - Mata: katarak, glaukoma, gangguan retina
 - Telinga: gangguan pendengaran
 - Sistem imunitas tubuh □ sulit sembuh dr sakit, vulnerable
 - Efek samping obat2an yg dipakai.

GANGGUAN PSIKIATRIK

- Demensia
 - = Gangguan fungsi mental progresif, bersifat ireversibel
 - Terganggunya kecerdasan, daya ingat, dan bahasa.
 - Juga perilaku: gelisah, bingung, teriak2, disinhibisi sex, impulsif, insomnia, waham.
- Depresi & *Masked depression* dengan semua manifestasinya
- Gangguan cemas
- Gg. Waham & Skizofrenia

KIAT BUGAR DI USIA LANSIA

WHO selalu menekankan:

- “Add life to years as well as years to life”,
- □ fokus para petugas kesehatan tak hanya pada kesehatan fisik saja,
- Tapi lebih pada kualitas hidup

KENDALA YG DIHADAPI LANSIA

Penyakit & gangguan pada lansia pd prinsipnya sama dg. yg. muda, tetapi krn adanya perbedaan struktur & fungsi, maka:

- Gejala penyakit jadi tersamar, krn keterbatasan fisik.
- Proses penyakit mempengaruhi organ & psikis
- Gejala srg berubah krn srg terdapat lebih dari dua penyakit
- Obat srg berinteraksi satu sama lain, sehingga menyamarkan gejala yang ada.
- Ambang sakit para lansia cenderung tinggi
- Inaktivitas dapat menyamarkan gejala (angina, artritis)

PENGGUNAAN OBAT2AN

- Kenali efek & tujuan obat
- Jenis obat mintakan seminimal mungkin, menghindari kemungkinan lupa
- Hindari obat hanya utk menghilangkan gejala, bukan penyebab utama, kecuali kasus ttt.
- Waspada terhadap efek samping obat2an yang diminum.
- Hentikan bila sudah tak perlu.

“THE 3 HEALTH ATTITUDE” : OLAHRAGA – DIET – MENTAL

1. Olahraga

- Biasakan olahraga ringan & teratur, yang mudah dan praktis adalah jalan kaki/ sejenis: 6 kpj, 30mt - 45 mt -1 jam, secara teratur 3x/ wk
- Lakukan senam aerobik *low-impact* + isometrik ringan
- Selalu disertai stretching dan relaksasi, juga sekali2 centering/ meditasi

2. Diet:

- Hindari *overweight*, rokok, alkohol
- Sesuaikan pola makan dengan kondisi tubuh, usahakan susunan makanan beragam
- Kurangi 3G: Gula, Garam, Gemuk (lemak)
- Tingkatkan asupan serat
- **Mulai mengonsumsi antioksidan** (ACES= Vit A, C, E dan Selenium)
- Lebih mudah dengan cara: 3x/ minggu menghindari hewani, hari lain seperti di atas.

3. Mental maintenance

- Tetap aktif kognitif, mental & sosial, isi hari2 dengan kegiatan2 sosial/ bisnis.
- Usahakan selalu menjaga penampilan dan kebersihan.
- Cobalah **kesenangan dalam bidang seni, musik, atau dansa** •
- Pertahankan romantisme, juga aktivitas seksual
- Berusaha dapat menerima & beradaptasi terhadap realitas
- Tingkatkan kehidupan spiritual

HAL PENTING LAIN

- Sempatkan pemeriksaan kesehatan secara periodik
- Hindari hal2 yang merupakan faktor risiko jantung, yaitu:
 - Yang tak dpt dihindari: umur, sex, keturunan
 - Sukar dihindari: personality
 - Dapat dihindari: rokok, diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol
- Lakukan persiapan dalam menghadapi pensiun: sosialisasi, finansial, usaha, kursus

KEAJAIBAN SENAM AEROBIK

Para pakar sangat menganjurkan senam aerobik.

Dg melakukan secara rutin dan benar akan didapat hal2 menarik:

- Menghirup oksigen lebih banyak.
- Darah terpompa lebih kencang & kuat
- Terjadi peningkatan diameter & jumlah arteri kecil.
- Terjadi pelepasan endorphins, hormon pemicu rasa enak, senang.

SENAM AEROBIK, MANFAAT LAIN

- Risiko << : jantung koroner, hipertensi, stroke, cancers, diabetes.
- Meningkatkan 'friendly fats'.
- Lebih kuat melawan penyakit2 karena virus.
- Merasa lebih "well being", & > menikmati hidup, krn stamina meningkat, stress terkendali, & performa seksual >>.
- Tetap independen & aktif, krn mobilitas terjaga & kuat.

RELATED RESEARCH and COMMUNITY SERVICES

1. **Nurainiwati, S.A.**, dkk. 2022. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Kulit Lansia pada Anggota Aisyiyah sebagai Upaya Mencegah Timbulnya Penyakit Pada Lansia
2. **Prihanti, G.S., Illahika, A.P.**, Utama, A.P.M. 2022. Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia melalui Pelatihan Manajemen Stres
3. **Djunaedi. D. 2023.** Pratama, M.A, Ridsanah, D, Andriansah, A., Rohmah, S. Education of The Health of Elderly (Tips and Trick for Maintaining Health on Elderly)

**“Hidup mungkin tak bisa diperpanjang,
tetapi bisa dibuat menyenangkan dan berkualitas”**