

Secretome dalam Aspek Kesehatan dan Anti Aging

dr Dimas Pradita MKes (AAAM) AIFO-K

SECARA global, proporsi usia lanjut (berusia 60 tahun ke atas) meningkat dan diperkirakan akan hampir dua kali lipat, dari 12 persen pada 2015 menjadi 22 persen pada 2050. Tahun 2050, diperkirakan akan ada 1,6 miliar orang berusia 60 tahun atau lebih, dan penuaan ini menjadi perhatian di bidang sosial ekonomi utama di seluruh dunia. Peningkatan populasi yang menua ini membawa banyak tantangan. Meskipun banyak yang menyambut prospek peningkatan usia, perlu juga disertai dengan usaha pencegahan penyakit. Penelitian dibidang penuaan sebagai salah satu fokusnya.

Penuaan merupakan proses fisiologis yang dimediasi banyak jalur biologis dan genetik, yang secara langsung terkait dengan usia dan merupakan pendorong untuk semua penyakit berkaitan usia seperti kanker, diabetes, gangguan kardiovaskular, dan penyakit neurodegeneratif

Healthy aging merupakan proses mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu untuk berpartisipasi secara penuh dalam kehidupan dan mencapai potensi maksimal mereka, tanpa memandang usia.

WHO juga menekankan, healthy aging bukan hanya tentang terbebas dari penyakit, api juga tentang memiliki kualitas hidup yang baik.

Dengan demikian, healthy aging bukan hanya tentang memperlambat proses penuaan, juga meningkatkan kualitas hidup dan mempertahankan kemampuan untuk berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan.

Karakteristik Penuaan

Berikut tanda-tanda umum yang terjadi pada proses penuaan:

- 1. Ketidakstabilan gen. Kerusakan pada DNA yang memicu timbulnya penyakit.
- 2. Pengurangan telomere. Merupakan bagian ujung kromosom yang melindungi dari kerusakan, telomere yang memendek akan memicu penuaan sel.
- 3. Perubahan epigenetik yaitu perubahan pada ekspresi gen tanpa mengubah urutan DNA.



- 4. Kerusakan Proteostasis yaitu perubahan pada pengaturan protein yang seharusnya berfungsi sebagai perbaikan sel.
- 5. Perubahan metabolisme yaitu adanya penurunan fungsi penggunaan energi dalam tubuh.
- 6. Penurunan fungsi mitokondria akibat kerusakan berakibat tidak diproduksinya energi dalam sel.
- 7. Penurunan kemampuan sel induk (stem cell) yang dapat menimbulkan penuaan dini dan kerusakan jaringan sehingga berdampak pada timbulnya berbagai penyakit.
- 8. Peradangan kronis yang berkepanjangan yang menyebabkan kerusakan dan kelelahan dalam sel tubuh.
- 9. Kerusakan pada jaringan dan organ lebih lanjut.

Hallmark of aging ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memahami proses penuaan dan mengembangkan strategi untuk memperlambat atau mencegah proses penuaan.

Secretome di Indonesia menjadi harapan baru di bidang kesehatan dan anti aging yang mampu diandalkan sejak beberapa waktu terakhir. Secretome merupakan sekumpulan zat bioaktif yang dihasilkan oleh sel punca (stem cell).

Secretome terdiri atas berbagai protein, faktor pertumbuhan dan vesikel ekstraseluler seperti exosome; yang berperan penting

dalam komunikasi antar sel. Terapi secretome ini berarti memasukkan molekul ini ke dalam tubuh individu melalui penyuntikan/injeksi untuk mendapatkan efek terapi atau regeneratif.

Cara kerja secretome dalam tubuh. Zat aktif pada secretome berperan sebagai mediator komunikasi antar sel untuk merangsang proses perbaikan jaringan yang rusak dan merangsang faktor pertumbuhan untuk pembentukan jaringan baru.

Manfaat terapi secretome secara umum:

- 1. Perbaikan dan regenerasi jaringan. Salah satu manfaat utama secretome kemampuan anti aging dengan mempercepat regenerasi jaringan. Ini sangat bermanfaat dalam penyembuhan luka, kerusakan sendi dan regenerasi sel.
- 2. Anti-peradangan. Secretome memiliki sifat anti-peradangan alami yang dapat membantu dalam mengurangi peradangan pada berbagai kondisi autoimun dan peradangan kronis.
- 3. Peningkatan fungsi organ. Beberapa penelitian menunjukkan, secretome dapat meningkatkan fungsi organ, seperti jantung, hati dan kulit.
- 4. Mengimprovisasi elastisitas kulit. Secretome dapat mengimprovisasi elastisitas kulit dengan menghambat radikal bebas dan mencegah peradangan.

Studi terbaru menunjukkan, secretome dari sel punca ini dapat membantu memelihara kesehatan dan pengobatan penyakit degeneratif seperti osteoarthritis dan penyakit neurodegeneratif seperti alzheimer.

Selain itu, penggunaan secretome di bidang anti aging yang cukup menjanjikan, seperti perawatan kulit, kerutan, scar bekas luka, terapi pertumbuhan rambut juga memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh.

dr Dimas Adhi Pradita MKes (AAAM) AIFO-K: Dokter vaksinasi Klinik Intan Yogyakarta.

Kehilangan Sosok Ayah, Anak Butuh Sentuhan Psikologis

SEBANYAK 20,9 persen anak di Indonesia kehilangan kehadiran sosok ayah mereka. Akibat perceraian, kematian, atau pekerjaan ayah yang jauh dari keluarga. Padahal kehadiran ayah secara psikologis dalam pengasuhan anak sangat dibutuhkan.

Demikian Menteri Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (Mendukbangga)/Kepala BKKBN, Dr H Wihaji SAg MPd, dalam Webinar Nasional Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI) Pusat Bidang VI Pengembangan Jaringan Organisasi, dan Perlindungan Anak berakutaj Pendidikan Karakter: Mencegah Kekerasan Terhadap Anak. Acara berlangsung Jumat (31/01). Menteri Wihaji memberikan keynote speech tentang pentingnya kehadiran sosok ayah dalam pola asuh anak. Budaya kekerasan terhadap anak, menurut Wihaji, dapat dihilangkan dengan pola asuh yang baik, berdasarkan akhlak mulia berbasis pada kesadaraan bersama. Karena untuk menciptakan generasi masa depan yang kuat, tidak hanya melalui akademik, juga dimulai pembentukan karakter di lingkungan keluarga.

“Ayah hanya mengurus ekonomi keluarga, namun lupa mengasuh anak. Padahal anak juga butuh sentuhan psikologis. Maka jika ada kekerasan pada anak, jangan pernah menyalahkan anak. Kita coba intropeksi apa yang pernah dilakukan orang tua pada anak,” ujar Wihaji.

Dampaknya, meningkat gangguan emosi dan sosial, risiko penyalahgunaan NAPZA, performa akademis lebih rendah, risiko kenakalan remaja, hingga anak laki-laki karakter maskulinnya menjadi kabur, menyebabkan hilangnya karakter leader pada anak. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/-BKKBN memiliki lima Program

Quick Win untuk menjalankan Asta Cita Presiden dan Wakil Presiden. Terkait pembentukan karakter anak, Wihaji mengenalkan Gerakan Ayah Teladan (GATE). Satu dari lima quick win sebagai upaya membangun karakter orang tua, khususnya ayah untuk belajar mengasuh anak. Karena karakter anak akan dibentuk karakter orang tua.

“Saat ini sebagian besar keluarga yang mengasuh anak kita adalah media sosial. Karena mereka berjam-jam berdiskusi



Dr H Wihaji SAg MPd

dan ngobrol dengan media sosial, dibandingkan ngobrol dengan orang tuanya, khususnya ayah. Bahkan ada ayah dan anaknya ketemu bareng, tapi sama-sama megang handphone, sama-sama asyik dengan dunianya sendiri. Jangan salahkan anak ketika mereka banyak bermain media sosial,” ungkap Wihaji.

Ketika ayah tidak hadir di dalam pola asuh anak, menurut Wihaji, bisa tercipta mental strawberry generation, hello kitty generation pada anak. Karena

mereka 80 persen hanya dipengaruhi pola asuh ibu. Sehingga sifat leadership maskulin pada anak akan hilang. Anak menjadi lemah lunglai, tidak kuat menghadapi tantangan, dan sedikit manja.

“Maka, sempatkanlah bagi Ayah untuk ngobrol dengan anak,” ucap Wihaji.

Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Arifatul Choiri Fauzi mengatakan, pihaknya berupaya mempromosikan pola asuh keluarga di mana ayah dan ibu sama-sama berkontribusi dalam pengasuhan anak.

Sebagai respons terhadap pernyataan 20,9 persen anak Indonesia kehilangan kehadiran sosok ayah, karena berbagai faktor, Arifah menjelaskan, di sejumlah daerah ada inisiatif di mana ayah diajak turut serta dalam sejumlah kegiatan anak. Contohnya mengantarkan ke pos pelayanan terpadu (posyandu), atau mengambil rapor anaknya dan berdiskusi dengan guru.

“Jadi ini sedang kami persiapkan kira-kira pola asuh ketersalingan antara suami dan istri dalam mengasuh dan membimbing anak-anak,” kata Arifah di acara Festival Keluarga Maslahat Nahdlatul Ulama di Jakarta, Sabtu (2/2).

Dalam kesempatan yang sama, Ibu Negara keempat Indonesia Sinta Nuriyah Wahid mengatakan, ada konsep mu’asarah bil ma’ruf dalam Islam. Memperlakukan satu sama lain dengan patut dan layak dan baik. Konsep itu menyebabkan, dalam rumah tangga, harus ada pembagian kerja seimbang.

“Bahwa perempuan adalah pakaian bagi laki-laki, dan laki-laki adalah pakaian bagi perempuan. Jadi tidak ada perbedaan. Bapak dan Ibu harus sama-sama menjaga anaknya, keturunannya,” kata Sinta. (Afi)-d



RUMAH SAKIT ”JIH”
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Nutrisi untuk Penderita Kanker

Baskara Mahardisatya SST

KANKER merupakan penyakit di mana sel membelah dan mereproduksi dengan tingkat yang tidak terkendali, dapat meluas ke seluruh tubuh dan menyebar ke organ-organ lain, sistem peredaran darah dan sistem limfatik. Terdapat bebera jenis pengobatan kanker, antara lain dengan kemoterapi, radiasi dan operasi.

Faktor penyebab kanker:

- Eksternal (dari luar):

- 1. Gaya hidup (merokok/terpapar asap rokok, alkohol, makanan (pola makan jelek, pestisida, kontaminasi, pengawet) dan faktor lain (obesitas/kegemukan).
- 2. Infeksi/virus.
- 3. Lingkungan (radiasi & komponen kimia).

- Internal (dari dalam):

- 1. Hormon.
- 2. Kondisi imun/kekebalan tubuh.

Pentingnya nutrisi untuk penderita kanker saat terapi. Masalah gizi yang sering muncul pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi/radiasi/operasi adalah kelelahan, rasa sakit, demam, kahexia serta gejala-gejala lain yang dapat timbul, saat sedang dan sesudah menjalani terapi.

Tujuan pengaturan gizi:

- Mengetahui bagaimana cara mengurangi gejala yang timbul serta mencegah atau memperbaiki kekurangan zat gizi.
- Mempertahankan berat badan normal.

Makanan yang dianjurkan:

- 1. Konsumsi makanan gizi seimbang (mengandung energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral) sesuai yang dianjurkan.
- 2. Konsumsi sumber protein hewani rendah lemak, seperti: daging ayam tanpa kulit, daging sapi rendah lemak, semua jenis ikan, kerang-kerangan, susu skim, telur, yoghurt, keju.
- 3. Konsumsi protein nabati, seperti: kacang kedele dan olahannya (tempe, tahu, susu kedele), almond, kacang mede, kacang merah, biji-bijian (biji bunga matahari, wijen dan lainnya).
- 4. Konsumsi sumber karbohidrat, seperti : gandum, beras, pasta, roti gandum,

mie bihin, umbu-umbian (kentang, singkong, ubi, talas. tepung-tepungan. Batasi sumber karbohidrat sederhana, seperti : gula, sirup dan gula pemanis sukrosa.

- 5. Konsumsi sumber lemak tak jenuh tunggal, seperti: minyak zaitun, alpukat dan lain. Batasi jenis lemak tak jenuh ganda seperti: minyak kacang kedele, minyak bunga matahari, minyak jagung, mayonnaise).
- 6. Konsumsi buah dan sayuran segar, karena mengandung serat dan antioksidan, buah segar seperti: buah semangka, mangga, pepaya, jambu, anggur, jeruk, apricot, kiwi, dan pisang. Sayuran, seperti bayam, asparagus, brokoli, labu, wortel dan lainnya. Batasi buah dan sayur kalengan.

- 7. Konsumsi omega tiga untuk meningkatkan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan, seperti minyak ikan, kapsul minyak ikan, salmon, ikan kembung/tenggiri dan makarel.

- 8. Konsumsi cukup cairan, 8-10 gelas/hari.

- 9. Tambahkan suplemen nutrisi enteral sesuai dengan rekomendasi dari dokter dan ahli gizi.

Makanan yang dihindari:

- 1. Sumber protein. Hindari sumber protein mentah/setengah matang seperti telur mentah, daging mentah, ikan mentah (sashimi), seafood mentah, susu yang tidak dipasteurisasi dan lain-lain.
- 2. Hindari produk protein yang diawetkan seperti: sosis, kornet, daging asap, ham, daging/ikan kalengan, ikan asin.
- 3. Sumber lemak. Hindari Sumber lemak jenuh, seperti minyak samin, mentega, lemak babi.
- 4. Hindari lemak trans dan minyak terhidrogenasi sebagian, seperti minyak biji kapas, minyak kelapa sawit.
- 5. Hindari sayur mentah/tidak matang, dan buah yang tidak dicuci.
- 6. Hindari pemanis buatan, seperti sorbitol, xylitol.
- 7. Hindari makanan yang merangsang dan ber bumbu tajam, seperti cabe rawit, merica, saos cabe.
- 8. Hindari minuman beralkohol.



Dispensasi Menikah

Tanya:

Apakah saat ini di Indonesia masih diperbolehkan, anak perempuan di bawah umur melangsungkan pernikahan?

Nina, Yogya

Jawab:

Berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku, izin hanya diizinkan bagi mereka yang telah memenuhi batas usia yang ditetapkan dalam hukum. Namun, dalam kondisi tertentu, calon pasangan yang belum cukup umur dapat menikah jika mendapat dispensasi kawin dari pengadilan. Dispensasi ini diberikan setelah mempertimbangkan berbagai aspek demi kepentingan terbaik bagi anak.

Dalam memberikan kepastian hukum dalam proses pengajuan dispensasi kawin, Mahkamah Agung Republik Indonesia menerbitkan Peraturan Mahkamah Agung (Perma) Nomor 5 Tahun 2019 tentang Pedoman Mengadili Permohonan Dispensasi Kawin. Peraturan ini ditetapkan pada 20 November 2019 dan diundangkan pada 21 November 2019. Perma ini menjadi pedoman bagi pengadilan dalam menangani permohonan dispensasi kawin, mengingat sebelumnya belum ada aturan rinci mengatur mekanisme tersebut. Dengan adanya peraturan ini, diharapkan proses dispensasi kawin menjadi lebih terstruktur, transparan, dan tetap mengutamakan perlindungan hukum bagi anak serta semua pihak yang terlibat.



Bahaya Polip Rahim

DOK, saya usia 50 tahun. Didiagnosis terkena polip rahim. Awalnya saya menstruasi rutin, dan akhir-akhir ini menstruasi tidak teratur bahkan di luar siklus menstruasi. Kemudian saya periksa. Mohon penjelasan, Dok, tentang polip rahim ini. Apakah berbahaya bila saya diamkan? Terima kasih.

Siti, Kalasan

Jawab:

Terima kasih Bu Siti pertanyaannya. Sebagai informasi, polip rahim salah satu penyakit yang bisa ditemui pada perempuan. Polip ini merupakan sebuah benjolan yang melekat pada dinding rahim bagian dalam dan menonjol ke arah rongga rahim. Umumnya polip rahim jenis ini termasuk kategori jinak. Polip rahim sebenarnya banyak ditemui pada perempuan yang sudah masuk masa menopause atau pasca-menopause.

Ciri-ciri polip rahim paling umum:

- 1. Jadwal menstruasi tidak teratur. Dikatakan teratur apabila mendapatkan mesntruasi setiap 21-35 hari sekali.
- 2. Perdarahan di luar siklus menstruasi. Hal ini terjadi apabila misalnya terjadi flek-flek yang terjadi di antara 2 siklus menstruasi.

- 3. Terjadi perdarahan saat dinyatakan sudah menopause.

- 4. Terjadi menstruasi lebih dari biasanya. Misal mengganti pembalut 3-4 kali per hari, namun kali ini lebih dari 4 kali per hari.

- 5. Post coital bleeding adalah perdarahan dari vagina yang terjadi setelah berhubungan intim. Meskipun memiliki banyak kemungkinan penyebab, salah satunya adalah polip pada rahim.

- 6. Keputihan tidak wajar. Jika terjadi keputihan berwarna kekuningan atau lendir berwarna putih. Banyak terdapat ciri-ciri polip rahim pada kebanyakan kasus asimtomatik. Adanya pengaruh hormon memang diduga menjadi penyebab polip rahim. Sebenarnya, polip rahim sendiri memang sangat sensitif dengan estrogen. Artinya, pertumbuhannya dapat dipengaruhi kadar estrogen di dalam tubuh.

- 7. Keguguran berulang dapat menjadi tanda adanya polip rahim yang dapat memengaruhi fungsi normal endometrium dan mengganggu proses implantasi embrio.

Demikian penjelasan kami. Semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh: dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes