

## Kualitas Hidup Tinggi Perlambat Proses Penuaan dr Teguh Santosa AIFO-K

**B**ISAKAH proses penuaan diperlambat?

Anti Aging Medicine adalah ilmu yang mempelajari bagaimana memperlambat, menghentikan, atau *rejuvenasi* (meremajakan kembali) proses penuaan, sehingga tercapai *healty aging* (penuaan yang sehat).

Ilmu ini sangat bermanfaat bagi masyarakat karena laju penduduk usia tua terus meningkat dari tahun ke tahun, sehingga masalah penuaan (kencing manis, darah tinggi, keropos tulang, sakit sendi, kanker, dan lain lain) semakin banyak. Dengan mengaplikasikan ilmu bidang Anti Aging Medicine akan tercapai lansia dengan kualitas hidup tinggi. Yaitu tidak minum obat darah tinggi, kencing manis, tergeletak di atas tempat tidur saja karena rapuh atau tidak bisa beraktivitas apa-apa karena nyeri tulang.

Dimulai sejak 50 SM, Ratu Cleopatra membuat diri lebih baik dengan mandi susu. Kemudian abad 19 banyak penelitian *basic science* untuk menghambat proses penuaan. Selanjutnya tahun 1980 banyak ahli biokimia, dokter, dokter gigi, farmasi, ahli genetika di seluruh dunia bersaing mengetahui lebih bagaimana memperpanjang usia. Kemudian tahun 1992 banyak media massa membahas tentang Anti Aging sampai pada akhirnya banyak Jurnal Anti Aging (*Rejuvenation Research*) muncul pada 1999. Tahun 1994 dibentuk American Anti Aging & Aesthetic Medicine (A4M) beranggotakan ahli biokimia, dokter, dokter gigi, ahli pengobatan herbal/alam.

Di Indonesia dimulai tahun 2005 saat diadakan pertemuan A4M di Bali. Lebih 2000 Anti Aging (dokter, dokter gigi, naturopathy, ahli biokimia) berkumpul. Dua tahun setelahnya, 2007, FK Udayana membuka Program Master Anti Aging Medicine di bawah Magister Biomedik. Kemudian tahun 2009 FK UNPAD membentuk formasi Program Study Anti Aging & Aesthetic Medicine di bawah pimpinan Dekan Fakultas Kedokteran UNPAD. Kemudian tahun 2014 Kemendikbud memberi pengakuan kepada FK UNPAD membentuk Program Study Anti Aging & Aesthetic Medicine pertama di Indonesia. Setelah itu tahun 2015 Anti Aging & Aesthetic Medicine sudah tidak berada di bawah



Ilmu Kedokteran Dasar (IKD) tetapi berdiri sendiri.

### Perpanjang Umur

DENGAN menjaga kebugaran, umur bisa lebih panjang dan estetik terjaga. Penelitian sekarang telah menunjukkan orang yang mempertahankan kebugaran tubuh menggunakan berbagai ragam latihan dengan bijaksana dan pengaturan berat badan, memiliki keuntungan, yaitu hidup lebih panjang. Khusus usia 50-70 tahun, penelitian menunjukkan bahwa kematian dapat berkurang 3 kali lipat pada yang melakukan kebugaran dibanding yang tidak melakukan.

Mengapa kebugaran tubuh memperpanjang kehidupan?

Ada dua alasan paling membuktikan. Pertama, kebugaran tubuh dan pengaturan berat badan sangat mengurangi penyakit kardiovaskular. Hal ini disebabkan pengaturan tekanan darah yang cukup rendah, dan pengurangan kolesterol darah dan lipoprotein densitas rendah, bersamaan peningkatan lipoprotein densitas tinggi. Semua bekerjasama mengurangi jumlah serangan jantung dan stroke otak.

Alasan kedua, orang yang sehat secara atletis memiliki cadangan kebugaran jasmani yang lebih banyak bila ia sedang sakit. Sebagai contoh orang berusia 80 tahun, yang tidak melakukan kebugaran mungkin memiliki sistem pernapasan yang membatasi pemakaian oksigen tidak lebih dari 1 liter/menit. Sebaliknya orang tua yang secara atletik bugar memiliki cadangan dua kali lipat.

Keadaan ini penting dalam mempertahankan kehidupan bila orangtua tersebut menderita penyakit seperti pneumonia, yang dapat dengan cepat memakai semua cadangan pernapasan yang ada.

Ada lima tipe latihan olahraga.

**Endurance training:** Tipe latihan ini bisa disebut sebagai latihan olahraga aerobik, disarankan latihan dengan intensitas sedang (=70 persen VO2max atau =80 persen dari denyut jantung maksimum) misalnya, berjalan cepat, bersepeda.

**Strength/ Resistance training:** Tipe latihan *strength/kekuatan/power* disebut juga dengan latihan resistensi, misalnya yaitu, gerakan, seperti angkat besi atau latihan dengan resistens band (tali seperti karet- bisa ditarik tarik).

**Flexibility training:** Tipe latihan fleksibilitas adalah jenis latihan yang berfokus pada jumlah gerakan di struktur sendi dengan memegang atau meregangkan tubuh pada posisi tertentu. Contoh, pilates.

**Balance training:** Untuk keseimbangan mencegah jatuh. Misal jalan di garis lurus, flamingo stand (angkat salah satu kaki kedepan 30 detik), rock the boat (angkat salah 1 kaki 30 detik)

**Coordination training:** Tipe latihan koordinasi adalah latihan untuk contoh: Yoga, *The Otago Exercise Program* (OEP), Tai Chi (kungfu/martial arts ringan). (\*)

dr Teguh Santosa AIFO-K :  
Dokter Klinik Intan Yogyakarta,  
Program Studi Anti Aging & Aesthetic  
Medicine FK Unpad Bandung.



ILUSTRASI JOS

RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

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

## Screening Penting Cegah Cedera Tulang

dr Aninda Dian Anggraeni

**T**ULANG sangat dibutuhkan untuk menjalani berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk dalam menopang beban saat sedang berdiri, duduk, berjalan, dan lain sebagainya. Secara umum, degenerasi atau penurunan fungsi pada tulang dimulai secara perlahan dan sering kali tidak dirasakan.

Seiring berjalannya usia semakin tua, degenerasi ini dapat semakin memburuk dan jika tidak segera ditangani, dapat memicu munculnya *geriatri fragility*.

Apa itu *geriatri fragility*?

Masalah kesehatan pada orangtua yaitu patah tulang akibat trauma, yang seharusnya tidak menyebabkan patah pada orang dengan tulang normal. Umumnya terjadi pada sendi panggul, tulang belakang, lutut, dan pergelangan tangan. Fraktur pada lanjut usia menyebabkan konsekuensi serius pada kesehatan dan kualitas hidup orangtua.

Aktivitas fisik pada usia lanjut sangat penting untuk pencegahan patah tulang dan manfaatnya bagi kesehatan tulang dan otot.

Berikut beberapa pencegahan yang dapat dilakukan orangtua untuk mengurangi risiko patah tulang:

### Meningkatkan Kekuatan Otot

Dengan melakukan latihan fisik yang teratur lansia dapat meningkatkan kekuatan otot mereka. Otot yang kuat membantu menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, sehingga mengurangi risiko jatuh yang dapat menyebabkan patah tulang.

### Meningkatkan Keseimbangan

Dapat dengan melakukan latihan fisik yang melibatkan keseimbangan, seperti yoga atau pilates untuk mencegah jatuh yang dapat menyebabkan patah tulang.

### Stimulasi Pertumbuhan Tulang

Dapat dengan melakukan aktivitas



fisik yang melibatkan beban pada tulang, seperti berjalan kaki, lari ringan, atau bersepeda, dapat merangsang pertumbuhan tulang.

### Screening Penting untuk Orangtua

- BMD (Bone Mineral Densitometry): Pemeriksaan untuk mengetahui kepadatan tulang.

- Cek vitamin D-25 OH: Pemeriksaan kadar vitamin D.

Aktivitas fisik pada usia lanjut sangat memiliki peran penting dalam pencegahan patah tulang dan kesehatan secara keseluruhan. Dengan meningkatkan kepadatan tulang, kekuatan otot, dan keseimbangan, lansia dapat mengurangi risiko cedera tulang yang serius akibat jatuh.

Selain itu, manfaat lain seperti meningkatkan kualitas hidup dan mendukung kemandirian menjadikan aktivitas fisik, sebagai komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia, sehingga dapat meraih manfaat optimal dan menikmati hidup yang aktif serta sehat di usia lanjut. (\*)

# KELUARGA

EVI IDAWATI

## Sampaikan Pesan Kehidupan Lewat Puisi

**B**AGI Evi Idawati, sastra menjadi jalan hidupnya. Jalan menuju istikomah. Lebih 25 naskah drama dipentaskan, membaca puisi di berbagai daerah, juga menjadi sutradara. Puisi, cerpen dan esai, terdokumentasi lebih dari 90 buku, baik tunggal maupun antologi bersama sejak 1993.

Puisi bagi penyair selalu istimewa. Apalagi jika diterbitkan jadi sebuah buku. "Penyair menyampaikan puisi ke banyak orang, meski sudah dimuat di media massa. Saya mementaskan pada khalayak dengan dramatisasi puisi, musikalisasi puisi, film puisi. Semua menjadi jalan menyampaikan pesan. Selalu jadi tantangan dilakukan dan bisa dikolaborasi dengan bidang lainnya," kata Evi.

Kini Evi tengah mempersiapkan pentas *Wirid Tanah Air* di Socityt Militer, Selasa 5 Maret 2024.

Buku terbarunya *Wirid Perempuan Mistik* menarik

disimak. Menurutnya, judul buku, menjadi kata kunci bagi seseorang untuk menelusuri lebih jauh pada peristiwa dan hal lain.

"Wirid sangat identik tindakan keagamaan. Namun bagi saya pribadi, menjadi *laku* yang terus-menerus ditarik dan didengarkan," ujar Evi.

Menariknya dalam buku terbarunya ini, ada perempuan masa lalu dalam puisi *Gandrung Ratu Kalinyamat*, *Shima Ratu Kalingga*, *Di Telapak Kaki Ken Dedes*.

Dikatakan tokoh hebat masa lalu agar tidak gampang melupakan perjuangan dan karya besar bangsa.

"Ini juga cara mengingatkan pada generasi Z. Jaga identitas kebangsaan di tengah ramainya dunia digital. Apapun yang terjadi, mari kembali mengenali negeri, mencintai tanah air dengan keimanan yang kuat," kata ibu 4 anak itu.

### Peristiwa Berkesan

EVI mengenal puisi dan dunia seni sejak masa kanak-kanak dan mengikuti berbagai lomba sekolah. Evi meyakini, selalu ada pemantik atau perjalanan hidup seseorang terhadap pilihan hidup.

Dirinya bersyukur, bertemu guru-guru hebat dan luar biasa. Selalu ada ruang megah dalam hatinya untuk guru-guru yang membuka pikiran dan hati.

Ada peristiwa berkesan saat tampil membaca puisi sebuah acara di Jakarta. Usai tampil, ada seorang ibu muda menghampiri dengan mata berkaca-kaca *mbrambang*. Memperkenalkan diri dan berkata, ingin anaknya jadi sastrawan, bagaimana caranya?

Evi sangat terkejut dan bertanya berapa usia sang anak. Ternyata baru 7 bulan. Jika sudah sekolah nanti, ke Yogya dan belajar pada Evi.

"Ini salah satu peristiwa yang menggetarkan hati saya saat itu. Meski sebenarnya semua peristiwa itu memiliki kesan bila bisa memaknainya," tutur Evi.

### Selalu Terharu

SAAT mengajar di Sekolah Puisi dan Rumah Sastra, Evi selalu terharu melihat anak-anak tampil langsung dan berani menerangkan pikiran-pikiran mereka, dengan membaca karya-karyanya di depan umum.

Evi menemukan metode penulisan yang digunakan untuk mengajar. Bagaimana menulis puisi, cerpen, novel, naskah drama. Masing-masing punya teknik dan fokus berbeda. Sehingga anak-anak bisa melakukan dan membuat karya.

Awalnya Evi diminta gurunya KH Zaenal Arifin Thoha (alm) untuk berkegiatan, bermain dan belajar dengan anak-anak di Cangkrikan Sleman. Saat itu dengan tim menggerakkan literasi di pesantren dengan sastra pesantren.

"Dari situ saya belajar jadi guru, napak tilas guru-guru saya, mengajar anak kecil bermain dan mengenal kata, setelah itu remaja dan orangtua," jelasnya.

Disinggung mengenai kondisi negara saat ini, Evi menyebut negara adalah puisi dan warganegara adalah kata-kata.

Seorang penyair ditugaskan membaca segala hal yang terjadi di sekeliling, memaknai semua dan menemukan nilai-nilai serta pesannya. "Saya berada di sana, penyampai pesan yang saya baca, ketahuilah dan pahami. Karena saya penyair, saya sampaikan dalam bentuk puisi," katanya.

Evi masuk Yogya tahun 1991. Menjadi orang Yogya dan *krasan* di kota budaya ini. Diajak keliling supaya mengenal Yogya oleh penyair Iman Budhi Santosa. Evi setia mendengar lalu mencatat. Berkeliling ke Gunung Merapi, Prambanan, Boko, Kotagede, Keraton, Imogiri, Parangtritis, Gunungkidul, Kulonprogo dan lain. (Hanik Atfiati)-d

LBH APIK Mengupas  
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum  
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

## Hak Asuh Anak

### Tanya:

Saya suami yang digugat cerai istri (istri punya selingkuhan). Anak saya satu orang perempuan usia 13 tahun. Istri menginginkan hak asuh anak, tapi anak saya ingin ikut saya. Bagaimana caranya agar anak bisa ikut saya? Terima kasih jawabannya.

Tito, Yogya

### Jawab:

Pak Tito kami ikut prihatin. Untuk hak asuh anak apabila suami atau istri menginginkan hak asuh, maka anak dihadirkan ke persidangan untuk diambil keterangan anak, mau ikut ayah atau ibunya. Bapak hadirkan saksi yang tahu istri selingkuh. Insya Allah putusan sesuai keinginan Anda.

Semoga jawaban kami bermanfaat.

KLINIK PKBI

## Mual Setelah Minum Susu

### Tanya:

Dok, kenapa ya kalau saya minum susu setelahnya, rasanya mual sekali. Penyebabnya apa ya, Dok? Apa yang mesti saya lakukan agar tidak mual-mual.

Neni, Sleman

### Jawab:

Terima kasih Mbak Neni pertanyaannya. Sebagai informasi mual yang terjadi setelah minum susu merupakan gejala yang biasanya muncul, saat penderita intoleransi laktosa. Hal ini dapat terjadi karena tubuh tidak dapat mencerna laktosa dengan baik. Laktosa adalah salah satu jenis gula yang terdapat di dalam susu.

Di dalam tubuh, laktosa akan dipecah menjadi glukosa dan galaktosa, dengan bantuan enzim laktase. Namun pada penderita intoleransi laktosa, enzim laktase yang dihasilkan tubuh tidak cukup, sehingga laktosa tidak dapat dicerna dengan baik.

Penurunan hormon laktase pada pengidap intoleransi laktosa sekunder umumnya disebabkan masalah kesehatan tertentu, seperti radang usus besar, maupun infeksi usus. Selain itu, intoleransi laktosa

sekunder juga bisa terjadi karena efek samping perawatan kemoterapi atau konsumsi obat antibiotik dalam jangka panjang.

Jika penyebab yang mendasarinya ditangani tepat, intoleransi laktosa yang diperoleh setelah dewasa/sekunder ini dapat disembuhkan.

Hal ini kemudian membuat bakteri dalam usus besar melakukan proses fermentasi laktosa menjadi asam dan juga gas. Banyaknya laktosa yang difermentasikan pada usus besar inilah yang menyebabkan terjadinya perut kembung dan mual.

Apabila Neni merupakan penderita intoleransi laktosa maka akan merasakan gejala lain, seperti: muntah, sakit perut, kembung, sakit perut, sulit buang air besar, sering kentut/buang air.

Sampai saat ini belum ada penelitian yang menyatakan pengobatan tertentu efektif terhadap intoleransi laktosa ini. Untuk itu apabila merasa kondisi ini sangat mengganggu maka

Demikian penjelasan kami. Semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com



KR-Hanik Affiaty