



CEGAH DEMENSIA DENGAN HIDRASI SEHAT

Ahmad Thohir Hidayat, S.Gz, M.gizi

Demensia merupakan sebuah sindrom yang terdiri dari serangkaian gejala dengan sebab-sebab tertentu. Karakteristik demensia berupa terjadinya penurunan fungsi kognitif seseorang sehingga memengaruhi kemampuan seseorang untuk hidup secara mandiri. Pada umumnya demensia terjadi pada orang-orang lanjut usia (60 tahun keatas), akan tetapi manifestasi demensia pada umur yang lebih muda pada saat ini sudah mulai sering dijumpai di Amerika Latin, Cina, dan India.^{1,2} Terdapat banyak faktor risiko terjadinya demensia. Beberapa diantaranya adalah faktor genetik, faktor lingkungan, penyakit degeneratif dan pola makan yang kurang sehat. Berdasarkan data dari Asosiasi Alzheimer Dunia, terdapat 10 gejala dan tanda demensia³:

1. Gangguan daya ingat
2. Sulit fokus
3. Sulit melakukan kegiatan sehari-hari
4. Disorientasi waktu dan tempat
5. Sulit memahami visual-spasial
6. Gangguan berkomunikasi
7. Menyimpan barang tidak pada tempatnya
8. Salah membuat keputusan
9. Menarik diri dari pergaulan
10. Perubahan perilaku dan kepribadian

Di negara-negara besar, demensia kini menjadi salah satu masalah prioritas pada layanan kesehatan dan sosial. Kejadian timbulnya demensia pada lansia terbilang cukup tinggi, diketahui bahwa 1 dari 10 lansia berumur diatas 65 tahun mengalami demensia dan diprediksi akan terus meningkat kedepannya.⁴ Hingga saat ini pengobatan demensia belum ditemukan, pengobatan yang ada hanya bertujuan memperlambat progresivitas penyakit. Hal ini tentu membuat kita berpikir bahwa pencegahan manifestasi demensia merupakan pilihan yang terbaik. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencegah diantaranya adalah menerapkan pola hidrasi sehat.³

Penelitian yang dilakukan pada beberapa dekade terakhir menyatakan bahwa status hidrasi seseorang dapat memengaruhi performa kognitifnya. Pada saat mengalami dehidrasi seseorang cenderung mengalami penurunan performa kognitif dibanding ketika dalam keadaan terhidrasi baik. Hal tersebut tidak hanya mempengaruhi lansia sebagai pemilik risiko terbesar kejadian demensia namun juga memengaruhi anak-anak dan dewasa.⁵ Ketika berada pada kondisi dehidrasi kemungkinan terjadinya kondisi delirium yang merupakan representasi dari kondisi

demensia pada lansia sangat tinggi, terjadinya kondisi ini terus menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya demensia.⁶

Pada individu sehat, menjaga status hidrasi cukup mudah, berdasarkan anjuran asupan air minum pada kondisi normal (cuaca normal dan sedang tidak berolahraga atau melakukan kegiatan fisik yang berat) orang dewasa dianjurkan untuk mengonsumsi air sebanyak

2000 – 2100 ml/hari. Dengan menerapkan pola hidrasi sehat sejak dini risiko terjadinya manifestasi demensia pada saat lanjut usia menjadi lebih rendah. Dan terlebih lagi bila didukung dengan pola hidup sehat lainnya seperti olahraga teratur, makan makanan dengan gizi seimbang, melatih otak untuk tetap aktif, berpikir positif dan berperilaku produktif.³ MD

Daftar Pustaka

1. Sousa RM, Ferri CP, Acosta D, Guerra M, Huang Y, Jacob K, et al. The contribution of chronic diseases to the prevalence of dependence among older people in Latin America, China and India: A 10/66 Dementia Research Group population-based survey. *BMC Geriatr.* 2010;10.
2. Sousa RM, Ferri CP, Acosta D, Albanese E, Guerra M, Huang Y, et al. Contribution of chronic diseases to disability in elderly people in countries with low and middle incomes: a 10/66 Dementia Research Group population-based survey. *Lancet.* 2009;374(9704):1821–30.
3. Alzheimer's Association. 2017 Alzheimer's Disease Facts and Figures. *Alzheimers Dement [Internet].* 2017;13:325–73. Available from: http://www.alz.org/documents_custom/2017-facts-and-figures.pdf
4. Prince M, Bryce R, Albanese E, Wimo A, Ribeiro W, Ferri CP. The global prevalence of dementia: A systematic review and metaanalysis. *Alzheimer's Dement [Internet].* 2013;9(1):63–75. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jalz.2012.11.007>
5. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. Vol. 68, *Nutrition Reviews.* 2010. p. 439–58.
6. Lawlor PG. Delirium and dehydration: Some fluid for thought? Vol. 10, *Supportive Care in Cancer.* 2002. p. 445–54.

