

Hidrasi yang Sehat Meningkatkan Kualitas Hidup Geriatri



Prof. Dr. dr. Parlindungan Siregar, SpPD-KGH



Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, MS



Dr. dr. Budi Iman Santoso, SpOG(K)



dr. Sudung O. Pardede, SpA(K)

Berbagai kemajuan dalam pembangunan sosial ekonomi, termasuk kesehatan, telah berdampak positif pada semakin meningkatnya usia harapan hidup manusia. Hal ini berimplikasi pada peningkatan jumlah usia lanjut di berbagai negara termasuk di Indonesia.

Berdasarkan Undang Undang No 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud usia lanjut adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Sedangkan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), usia lanjut adalah seseorang yang berusia 65 tahun atau lebih. Jumlah usia lanjut yang semakin bertambah menjadi tantangan sekaligus peluang dalam mempersiapkan usia lanjut yang sehat, berkualitas, serta tidak menjadi beban bagi keluarga, masyarakat maupun pemerintah. Salah satunya melalui upaya pengaturan makanan dan minuman serta gaya hidup sehat.

Selama ini masih banyak anggapan di masyarakat bahwa minum air putih yang banyak pada usia lanjut adalah suatu hal yang baik. Apakah anggapan ini benar dan didukung fakta ilmiah? Berapa volume air dan air apa yang sebaiknya diminum saat usia lanjut? Mempertimbangkan dan menjawab hal-hal tersebut maka buku Hidrasi Sehat Bagi Usia Lanjut, edisi ke-1 diluncurkan pertengahan tahun 2015 lalu.

Buku tersebut disusun oleh dr. Sudung O. Pardede, SpA(K); Dr. dr. Budi Iman Santoso, SpOG(K); Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, MS; dan Prof. Dr. dr. Parlindungan Siregar, SpPD-KGH dibantu PT. Tirta Investama yang memiliki kepedulian yang sama untuk menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya hidrasi bagi usia lanjut.

Dalam buku setebal 46 halaman tersebut dibahas berbagai macam hal mengenai pentingnya air bagi usia lanjut, mulai dari perubahan fisiologis keseimbangan air dan elektrolit, kebutuhan air, faktor risiko dan manifestasi klinis kurang air, dampak kekurangan dan kelebihan air, strategi pencegahan kurang air dan peran pengasuh sampai dengan tips hidrasi sehat bagi usia lanjut.

Kelompok usia lanjut berisiko mengalami kurang air, hal ini disebabkan karena seiring dengan bertambahnya usia, akan terjadi penurunan fungsi organ tubuh antara lain ginjal. Pada kelompok ini ditemukan: 1) Penurunan kepekaan pusat rasa haus; 2) Penurunan volume

air tubuh total (*total body water*); 3) Penurunan laju filtrasi glomerulus; 4) Penurunan kemampuan pemekatan urin; 5) Penurunan kadar aldosteron; 6) Penurunan kemampuan kliren air tanpa elektrolit; 7) Peningkatan kadar *Anti Diuretic Hormone* (ADH) dalam serum; dan 8) Peningkatan kadar *Atrial Natriuretic Peptide* (ANP).

Kebutuhan air pada usia lanjut sangat bervariasi dan kompleks, lebih rumit lagi jika terdapat kelainan berupa gagal jantung kongestif, penyakit ginjal, dan sedang mengonsumsi obat tertentu seperti diuretik dan laksan.

Berdasarkan data analisis makanan dan minuman dari Riset Kesehatan Dasar (Risdesdas) 2010 didapatkan hasil asupan cairan dari makanan dan minuman untuk kelompok usia di atas 65 tahun sekitar 1500 mL/24 jam (tabel 1)

Faktor risiko kurang air mencakup asupan air, penyakit, obat-obatan dan karakteristik individu (tabel 2). Kurangnya asupan air juga dapat disebabkan karena sulitnya akses air minum, ketidaktahuan dan menurunnya kepekaan pusat rasa haus.

Manifestasi klinis kurang air tergantung dari derajat keparahan dan durasi kurang air. Beberapa gejala yang menandakan kurang air, misalnya rasa haus, mukosa mulut kering, bibir kering, bibir pecah, diuresis berkurang, mata cekung, mengantuk dan lain-lain. Kurang air dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit, delirium, hipertermia, kejang, renjatan hingga kematian.

Hidrasi merupakan solusi untuk mencegah kurang air. Tujuan utama pengendalian hidrasi bagi usia lanjut adalah untuk menjaga agar usia lanjut tidak mengalami kurang atau lebih air tubuh. Terdapat lima strategi pengendalian hidrasi pada usia lanjut meliputi 1) mengidentifikasi atau diagnosis masalah kurang air, 2) memahami faktor risiko kurang air, 3) memenuhi kebutuhan air usia lanjut, 4) tips mewujudkan hidrasi sehat, dan 5) dukungan pengasuh.

Strategi pencegahan kurang air dapat dilakukan secara komprehensif antara tenaga medis, keluarga, pengasuh dan usia lanjut agar hidrasi sehat dapat diwujudkan setiap hari. Tips pencegahan kurang air pada usia lanjut adalah dengan cara membuat penjadwalan minum rutin; penambahan asupan cairan jika dalam kondisi sakit, berada di tempat



panas, dan melakukan olahraga; dapat diberikan alternatif minuman berasa yang aman; hindari alkohol dan batasi minum kopi; berikan kemudahan akses untuk mendapatkan air minum; berikan nasihat kepada keluarga untuk memonitor kondisi cairan; berikan penjelasan kepada usia lanjut mengenai manfaat minum dan kebutuhan minum serta tidak dianjurkan untuk mengonsumsi minuman dalam

jumlah banyak, lebih baik sedikit namun dilakukan sepanjang hari.

Semoga buku ini dapat menyediakan referensi dan informasi yang membantu dan memudahkan para praktisi serta mahasiswa bidang ilmu kesehatan dan kedokteran yang tertarik dalam memahami, mempelajari dan mengkaji peran dan kebutuhan air bagi usia lanjut serta kiat mewujudkan hidrasi sehat bagi usia lanjut. **DH**

Tabel 1. Asupan total cairan (makanan dan minuman) untuk kelompok usia >55 tahun

Usia	56-65 tahun	66-75 tahun	>75 tahun	Rerata (>56 tahun)
Laki-laki	1.711 ± 608	1.630 ± 580	1.570 ± 580	1.671 ± 599
Perempuan	1.537 ± 540	1.452 ± 508	1.441 ± 528	1.499 ± 531

Tabel 2. Faktor risiko kurang air pada usia lanjut

<p>1. Karakteristik personal</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Usia >85 tahun b. Perempuan c. Indeks massa tubuh (<i>body-mass index</i>) <21 or >27 	<p>2. Asupan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Asupan cairan <1500 mL/24 jam b. Sering tumpah ketika minum (<i>spills while drinking</i>) c. Memerlukan bantuan untuk minum d. Disfagia atau <i>choking</i> e. Susah makan (makan <50% dari yang diberikan) f. Memakai selang makanan (<i>tube feeding</i>) g. Lupa minum
<p>3. Kondisi kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Demensia b. Depresi c. <i>Cerebrovascular accident</i> d. Diabetes e. Inkontinensia urin f. Penyakit ginjal g. Aritmia jantung h. Malnutrisi i. Riwayat kurang air j. Riwayat infeksi berulang 	<p>4. Obat-obatan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Laksatif b. Diuretik c. <i>Angiotensin-converting enzyme inhibitor</i> d. Steroid e. Psikotropik: antipsikotik, antidepresan f. Ansiolitik