



Kesehatan Lansia dan Manfaat Probiotik

Hardini Arivianti

Pendekatan Kedokteran Keluarga/Layanan Primer

dr. Aghnaa Gayatr, M.Sc,
Sp.KKLP

Proporsi usia lanjut di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Tak dapat dipungkiri bahwa perawatan pada lansia perlu dilakukan secara holistik-komprehensif. Mengingat pentingnya hal ini, Universitas Gadjah Mada menggelar webinar dengan topik “Kesehatan Lansia dan Manfaat Probiotik”, karena kenyataannya kemunduran salah satu organ cerna juga merupakan dampak proses penuaan.

Kesehatan Usia Lanjut dari Perspektif Gerontologi Medik

Dr. dr. I Dewa Putu Pramantara
S. SPDP, K Ger, FINASIM

Proses menua dapat menyebabkan perubahan fisiologis dengan implikasi klinik yang bervariasi. Ini juga bisa menyebabkan umur kronologik tidak sama dengan umur biologik; proses penyakit dan proses menua berbeda; kemampuan adaptasi terhadap masalah dan keterbatasannya juga berbeda. Sehingga kadang membuat kita sulit mendapatkan anamnesis yang baik. Keluhan pasienpun bisa dikarenakan stres akibat penurunan fungsi organ fisiologis. Tidak sampai disitu saja. Usia yang lanjut cenderung mudah mengalami iatrogenesis.

Karena beragamnya dampak proses menua ini, maka ada beberapa status fungsional yang perlu dinilai, seperti: status fungsional fisik (indeks Barthel, Indeks Katz, *Functional Independence Measurement*), status fungsional mental (*Geriatric Depression Scale*, dan *Hamilton Anxiety Scale*), status fungsional kognitif (*Mini Mental Examination Scale*), dan status fungsional sosial-ekonomi-spiritual dan lingkungan. Manipulasi lingkungan agar lansia bisa tetap mandiri perlu dilakukan, juga layanan sosial seperti memudahkan akses, aman, nyaman dan terjangkau.

Problem medik kompleks dan gejala penyakit yang tidak khas pada geriatri sering berakibat ‘ketidakpastian klinik’, polifarmasi, dan masalah lainnya. Komposisi dan diversitas mikrobiotapun mengalami perubahan dan menyebabkan disbiosis karena peningkatan jumlah organisme patologis (*pathobiont overgrowth*). Juga gangguan/penurunan fungsi organ bisa menyebabkan semakin menurunnya keutuhan sawar usus yang dapat meningkatkan risiko terjadinya bakteremia, inflamasi sistemik, disregulasi imun, *fatigue*, sakit kepala, alergi, IBS, malabsorpsi nutrisi, hipertensi dan lainnya. Karenanya, harus diatasi dengan cara promosi dan preventif berupa memodifikasi gaya hidup, dukungan sosial/keuarga, suplementasi nutrisi oral, makanan fungsional, dan juga mungkin memerlukan obat.

Seiring bertambahnya usia, akan terjadi perubahan yang tidak bisa dihindari. Bisa berupa penurunan massa tubuh, penurunan kapasitas fungsional organ, menurunnya kapasitas adaptasi terhadap stres, berubahnya ambang sensoris dan homeostasis serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit. Ini semua menyebabkan adanya multimorbiditas pada kalangan lansia. Merawat lansia tidak bisa hanya fokus pada *disease-centered*, sebaiknya juga *person-centered*. Promosi kesehatan, proteksi spesifik, diagnosis dini dan pengobatan yang tepat, pembatasan disabilitas, dan rehabilitasi perlu diupayakan agar kualitas hidupnya bisa menjadi lebih optimal.

Pada lansia sering ditandai adanya perubahan mikrobiota usus. Ada dua dampaknya. Pertama, turunnya keberagaman bakteri secara gradual mengakibatkan turunnya mikroorganisme yang bermanfaat, dan meningkatnya bakteri anaerobik fakultatif (Salazar dkk., 2017). Kedua, menurunnya kapasitas gigi, kekuatan mengunyah, dan nafsu makan. Hal ini bisa menyebabkan jenis makanan yang dikonsumsi tidak beragam. Padahal keberagaman jenis makanan berperan dalam perubahan keberagaman mikrobiota usus (O’Toole & Claesson, 2010).

Upaya mempertahankan kesehatan lansia bisa dengan memberikan makanan fungsional yaitu probiotik. Beberapa manfaat probiotik yang sudah ada dalam banyak studi antara lain: memperbaiki pergerakan usus, meningkatkan jumlah bifidobakteria, meningkatkan respon imun, dan meningkatkan interaksi komponen penting mikrobiota dengan sel epitel inangnya.

Manfaat Probiotik pada Lansia

Prof. Dr. Ir. Endang Sutriswati
Rahayu, MS

Metchnikoff (1900) memiliki teori longevity yang mencakup beberapa kondisi yang terjadi dalam tubuh manusia seiring dengan proses menua. Proses *aging* ini merupakan dampak dari proses proteolisis mikroorganisme proteolitik (*putrefactive* usus) yang menghasilkan metabolit bersifat toksik. Salah satu bakteri proteolitik yaitu *Clostridia* adalah bakteri komensal di usus yang mampu menghidrolisis protein menjadi komponen yang merugikan tubuh seperti: penol, indol, ammonia.

Komponen toksik ini yang kemudian diserap tubuh dan diduga sebagai penyebab auto-intoksikasi yang berakibat pada proses degeneratif terkait penuaan seseorang. Upaya menekan bakteri jenis ini bisa membantu menekan proses penuaan.

Metchnikoff juga mengevaluasi masyarakat Bulgaria yang rutin mengonsumsi susu fermentasi, ternyata memiliki mikrobiota usus sehat, berusia panjang, dan sehat sampai tua. Hasil studinya adalah bahwa konsumsi susu fermentasi akan menginduksi usus dengan meningkatkan jumlah bakteri baik sehingga dapat membantu menghambat proses penuaan. Bakteri baik ini kemudian disebut sebagai *Bulgarian Bacillus*.

Shida dkk (2017) menunjukkan probiotik juga menjaga kesehatan otak melalui produksi SCFA (*short*

chain fatty acid) dan perbaikan sistem imun tubuh. Beberapa strain bisa membantu mengatasi demam dan influenza melalui aktivitas imun tubuh.

Rahayu, ES dkk (2019) mengevaluasi profil mikrobiota usus pada orang Indonesia yang sehat, dan ternyata hasilnya menunjukkan bahwa kadar *Bifidobacterium* menurun pada lansia. Studi ini mengevaluasi respons lansia yang diberikan minuman probiotik dengan *L. casei* Shirota strain, tampak adanya peningkatan jumlah asam

suksinat yang baik untuk kesehatan otak. *Bifidobacterium* di usus juga tampak meningkat, dan hal ini amatlah penting karena terjaganya keseimbangan mikrobiota usus akan menghambat proses penuaan.

Sesuai dengan hasil studi oleh Yukitoshi Aoyagi (2019), Prof. Trisye menutup ulasannya bahwa “Konsumsi probiotik dengan *L. casei* Shirota strain sebanyak 3-5 botol/minggu, disertai jalan kaki lebih dari 7.000 langkah setiap hari dapat menurunkan gejala hipertensi dan konstipasi pada lansia.” MD

TUBUH KITA BUTUH MINERAL AQUA BANTU PENUHI KECUKUPANNYA*



TELITI SEBELUM MEMBELI

MINUM AQUA DENGAN 3 PERLINDUNGAN



PERLINDUNGAN
EKOSISTEM SUMBER AIR



PERLINDUNGAN
MINERALNYA TERJAGA DENGAN
TUTUP DOUBLE INJECTION



PROSES SEKSAMA
MELEWATI 400 PARAMETER
CEK KUALITAS

*Santoso, B., Hardiyah, Srigar, P., & Paibada, S. Buku Air bagi Kesehatan (2012)
Quattrini et al. Natural mineral waters: chemical characteristics and health effects (2016)