

LP | UNCEN
PRESS



Nutrisi, Diet & Penuaan Sehat

Penerjemah : Dr. Semuel Piter Irab, S.KM., M.PH



EDITORS

Emiliana Giacomello & Luana Toniolo

NUTRISI, DIET DAN PENUAAN SEHAT

Editor:

Emiliana Giacomello

Luana Toniolo

Penerjemah:

Dr. Samuel Piter Irab, S.KM., MPH



Universitas Cenderawasih Press

NUTRISI, DIET DAN PENUAAN SEHAT

Buku ini memiliki judul asli "*Nutrition, Diet and Healthy Aging*" bersifat Open Access dan didistribusikan di bawah lisensi Creative Commons Attribution (CC BY).

Editors :

Emiliana Giacomello
Luana Toniolo

Penerjemah :

Dr. Semuel Piter Irab, S.KM., MPH

ISBN : 978-602-7905-91-7

E-ISBN : 978-602-7905-92-4

Desain & Layout :

Agus B. Setyawan
Annisa Azzahroh, S. Tr. T

Penerbit :

Uncen Press
Jl Abepura - Sentani, Kota Baru
Kecamatan Abepura, Kota Jayapura
Papua 99351
Email : uncenpress2012@gmail.com
Website : www.uncenpress.uncen.ac.id
Instagram : Uncen Press

Cetakan Pertama, Januari 2024

Copyright © 2024

Hak Cipta Dilindungi Undang – Undang

Dilarang memperbanyak terjemahan ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cover buku ini didesign menggunakan aset dari canva.com

KATA PENGANTAR

Penuaan merupakan fenomena multifaset yang diakibatkan oleh satu atau lebih kegagalan pada tingkat molekuler, seluler, fisiologis, dan fungsional tubuh. Banyak penyakit yang ditemukan pada usia lanjut, sehingga pada usia lanjut menjadi tantangan dalam mencapai target terapi yang baik. Selain itu mengenai penyebab penuaan dan antipenuaan pada manusia mungkin sulit memberikan hasil yang beragam karena karakteristik sanitasi, geografis, dan sosioekonomi menjadi faktor penting dalam menjaga tubuh pada masa penuaan.

Menurut undang-undang No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan, lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan.

Lansia (lanjut usia) adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut dengan proses penuaan atau aging process. Selain itu proses alamiah lansia mengikuti deret umur, semakin bertambah umur maka semakin banyak tubuh yang tidak berfungsi dengan baik, sehingga masa hidup lansia semakin pendek dengan keadaan status kesehatan yang kurang optimal. Proses penuaan ini tidak dapat diperbaiki secara alamiah, namun proses penuaan dan status kesehatan lanjut usia dapat dipertahan melalui pola konsumsi makanan.

Memasuki usia senja, tidak jarang para lanjut usia kehilangan nafsu makan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi porsi kecil tidak seperti pada masa muda. Namun ada juga lansia yang konsumsi makanan dengan porsi yang besar baik sengaja maupun tidak, sehingga menyebabkan status kesehatan terganggu. Beragam penyebab penuaan dapat diketahui mulai dari menurunnya fungsi indra penciuman dan perasa, fungsi saluran pencernaan yang terganggu, hingga buruknya kondisi emosi akibat depresi atau penurunan fungsi otak.

Jika hal ini terus berlanjut, bisa terjadi kurang gizi atau malnutrisi pada lanjut usia, sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit. Oleh sebab itu pilihan menu yang tepat bagi seorang lansia adalah disesuaikan dengan jenis makanan yang tepat sesuai dengan status kesehatannya. Artinya tidak semua makan bermanfaat bagi lansia, namun ada makanan tertentu yang menjamin kesehatannya di lanjut usia.

Mengatur porsi makan lansia sangat penting untuk mempertahankan kesehatan yang baik yang dikenal dengan gizi seimbang untuk lansia. Makanan yang mencukupi kebutuhan gizi lansia mendukung kesehatan tubuhnya. Pasalnya, banyak lansia yang mengalami tekanan darah tinggi, hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes. Selain itu menjaga makanan dengan diet yang baik bisa menekan gejala penyakit yang ditimbulkan karena penyakit tersebut berasal dari makanan yang tidak tepat. Dengan menjaga makanan dan diet yang baik pada masa lansia berdampak positif dalam mencegah perkembangan penyakit degeneratif sehingga lansia tetap sehat.

Jayapura, Desember 2023

TENTANG EDITOR

Emiliana Giacomello

Emiliana Giacomello bekerja sebagai Asisten Profesor di Departemen Kedokteran, Bedah dan Kesehatan di Universitas Trieste. Minat utamanya terfokus pada studi tentang plastisitas otot rangka dalam diferensiasi dan perkembangan berbagai kondisi fisiologis, seperti penuaan. Dalam konteks ini, penelitian terbarunya berpusat pada studi tentang pola makan dan mimetik pembatasan kalori pada model hewan yang menua. Penelitiannya mencakup penelitian *in vitro* dan *vivo*, yang meliputi kultur sel, model hewan, dan jaringan manusia. Ia berspesialisasi dalam karakterisasi sel otot rangka menggunakan metodologi histomorfologi. Dia memiliki keahlian dalam penerapan mikroskop fluoresensi konvensional dan confocal, yang memungkinkan kolaborasi dengan banyak kelompok untuk berbagi dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh.

Luana Toniolo

Luana Toniolo adalah peneliti universitas dan bekerja sebagai Asisten Profesor di laboratorium fisiologi otot dan biofisika di Departemen Ilmu Biomedis sebagai anggota kelompok penelitian “Kontraktilitas dan Plastisitas Otot”. Kegiatan penelitian dipusatkan pada fisiologi otot, khususnya aspek seluler dan molekuler dari keragaman serat otot rangka. Dia mengkhususkan diri dalam persiapan dan manipulasi sel berkulit tunggal dan persiapan otot *ex vivo* untuk mempelajari karakteristik fisiologis otot rangka mamalia. Ia tertarik pada berbagai masalah yang berkaitan dengan jaringan otot, khususnya respon fisiologis otot rangka dan adaptasinya terhadap rangsangan seperti latihan, imobilisasi, denervasi atau perubahan fisiologis seperti penuaan. Selain kegiatan penelitiannya, komitmen. Kegiatan mengajarnya terutama dilakukan dalam rangka gelarnya di bidang Kedokteran dan Bedah. Sejak 2011 dia menjadi anggota Persatuan Fisiologi Italia.

