

MEMPERLAMBAT PENUAAN MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP

Wimpie Pangkahila

**Pusat Studi *Anti-Aging Medicine*
Program Magister *Anti-Aging Medicine*
Bagian Andrologi dan Seksologi
Fakultas Kedokteran Univesitas Udayana**

Manusia normal pada umumnya berharap dapat tetap muda, sehat, dengan kualitas hidup prima sehingga tetap dapat bekerja dengan baik. Tetapi tidak semua orang dapat memenuhi harapan itu.

Sebagian orang tidak dapat mencapai usia lanjut karena meninggal pada usia tergolong masih muda akibat penyakit. Ada orang tampak jauh lebih tua daripada orang lain yang seusia. Sebaliknya, ada yang tampak jauh lebih muda daripada orang lain yang seusia. Sebagian orang dapat hidup sampai usia lanjut, tetapi tidak dapat berbuat apa-apa karena kualitas hidupnya tidak baik akibat berbagai sebab.

Menjadi tua memang sebuah perjalanan hidup, tetapi kalau dapat diperlambat atau dicegah, mengapa tidak? Menjadi tua memang harus terjadi, tetapi kalau tetap berkualitas, bukankah itu sebuah kelebihan?

Proses penuaan

Setelah mencapai usia dewasa, secara alamiah seluruh komponen tubuh tidak dapat berkembang lagi. Sebaliknya justru terjadi penurunan karena proses penuaan. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya proses penuaan, yang pada dasarnya dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

Beberapa faktor internal ialah radikal bebas, hormon yang berkurang, proses glikosilasi, metilasi, apoptosis, dan sistem kekebalan yang menurun. Faktor eksternal antara lain diet tidak sehat, gaya hidup tidak sehat, kebiasaan salah, polusi lingkungan, stress, dan kemiskinan.

Karena berbagai faktor itulah terjadi proses penuaan, sehingga orang menjadi tua dan akhirnya meninggal. Tetapi kalau faktor penyebab itu dapat dihindari, maka proses penuaan tentu dapat dihambat dan kualitas hidup dapat dipertahankan. Karena itulah usia harapan hidup di negara maju lebih tinggi daripada di negara berkembang atau negara miskin.

Mengenal tanda penuaan

Proses penuaan dimulai dengan menurunnya bahkan terhentinya fungsi berbagai organ tubuh.

Akibat penurunan fungsi itu, maka muncul berbagai tanda dan gejala proses penuaan, yang pada dasarnya dibagi dua bagian, yaitu:

1. Tanda fisik, seperti massa otot berkurang, lemak meningkat, kulit berkerut, daya ingat berkurang, fungsi seksual terganggu, kemampuan kerja menurun, sakit tulang
2. Tanda psikis, antara lain menurunnya gairah hidup, sulit tidur, mudah cemas, mudah tersinggung

Konsep baru *Anti-Aging Medicine*

Pada umumnya orang merasa pasrah bahwa menjadi tua harus mengalami segala macam penyakit, kemunduran, kekurangan, dan ketidakberdayaan. Bahkan istilah "penyakit tua" sangat dikenal oleh masyarakat luas. Maka pada umumnya orang cenderung berdiam diri,

menerima dengan pasrah bahwa bertambahnya usia harus diikuti segala macam kekurangan itu.

Padahal perkembangan ilmu kedokteran, khususnya *anti-aging medicine* telah membawa konsep baru dalam dunia kedokteran. Berdasarkan konsep baru ini manusia tetap dapat hidup dengan kualitas yang prima walaupun usia merambah naik. Bahkan proses penuaan dapat dihambat, dan usia harapan hidup dapat menjadi lebih panjang dengan kualitas hidup yang baik. Proses penuaan sebenarnya sama dengan penyakit, sehingga harus dicegah dan diobati.

Anggapan bahwa bertambahnya usia harus disertai dengan segala kekurangan dan ketidakberdayaan semestinya dihilangkan. Berarti manusia masa kini tidak harus pasrah bahwa memasuki usia yang bertambah mesti mengalami segala macam ketidakmampuan. Inilah pandangan baru yang mesti ditanamkan pada diri manusia Indonesia masa kini. Artinya, usia boleh bertambah tetapi kemampuan fisik dan psikis tetap baik sehingga kualitas hidup juga tetap baik.

Tetapi tentu saja untuk dapat menerapkan konsep baru ini diperlukan upaya yang berdasarkan kebenaran ilmiah. Sesuai dengan faktor yang menunjang kualitas hidup, maka upaya mempertahankan kualitas hidup harus disesuaikan dengan faktor tersebut.

Dengan upaya yang benar sesuai konsep Anti-Aging Medicine maka proses penuaan dapat diperlambat, bahkan dikembalikan ke keadaan semula, sehingga kualitas hidup dapat dipertahankan. Pada akhirnya usia harapan hidup akan meningkat dan tetap dalam keadaan sehat.

Upaya menghambat penuaan

Pada dasarnya upaya menghambat proses penuaan dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Menjaga kesehatan tubuh dan jiwa dengan gaya hidup sehat. Termasuk dalam gaya hidup sehat ialah
 - a) berolahraga teratur: minimal 30 menit setiap hari atau hampir setiap hari
 - b) makanan sehat dan cukup: rendah kalori, banyak sayur dan buah, cukup protein
 - c) hindari dan atasi stress
 - d) hindari bahan yang bersifat racun, seperti merokok dan alkohol berlebihan, pestisida, bahan pengawet yang dilarang
 - e) ada keseimbangan antara kesibukan dan relaksasi
2. Kehidupan berkeluarga harus berlangsung harmonis, termasuk kehidupan seksual; hindari perilaku seksual yang tidak sehat
3. Jangan merasa sudah tua dan tidak berdaya
4. Lakukan pekerjaan sebagai sebuah kesenangan
5. Hiduplah dalam lingkungan sosial yang sesuai hati nurani
6. Upayakan selalu berpikir positif dan optimis
7. Jangan merasa sehat dan normal hanya karena tidak merasakan keluhan yang serius
8. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala yang diperlukan dan sesuai dengan kondisi masing-masing
9. Jangan gunakan obat atau ramuan yang tidak punya dasar ilmiah yang jelas dan tanpa petunjuk tenaga ahli
10. Gunakan obat dan suplemen yang diperlukan sesuai petunjuk ahli, untuk mengembalikan fungsi berbagai organ tubuh yang menurun dengan bertambahnya usia

Penggunaan obat

Sesuai dengan penyebab proses penuaan, maka pengobatan perlu diberikan. Pemberian antioksidan dan hormon merupakan pengobatan utama dalam mencegah penuaan. Tetapi tentu saja kualitas obat harus mendapat perhatian agar tidak mengalami akibat buruk atau terkecoh dengan produk yang tidak jelas.

Pemberian hormon harus mendapat perhatian khusus, terutama yang berkaitan dengan kemungkinan efek samping. Khusus mengenai pemberian hormon, dituntut pengetahuan yang cukup bagi dokter yang memberikan. Di pihak lain, banyak produk yang menyatakan mengandung hormon tertentu, tetapi tanpa disertai bukti ilmiah. Banyak warga masyarakat yang terkecoh tanpa hasil.

Dalam perkembangan lebih lanjut, *cell therapy* yang kini terus dikembangkan tampaknya memberikan harapan yang baik dalam upaya mencegah proses penuaan. Tetapi tentu masih diperlukan penelitian lebih jauh agar dapat digunakan lebih luas dan aman.

Demikian juga teknologi *cloning*, sebenarnya dapat dianggap sebagai upaya mencegah proses penuaan karena dapat menggantikan organ tubuh yang tidak berfungsi lagi.

Upaya estetika

Upaya lain berkaitan dengan *anti-aging* ialah upaya dalam bidang estetika yang menyangkut penampilan wajah dan tubuh. Teknologi baru memungkinkan penampilan wajah tampak tetap muda, seperti penggunaan mikrodermabrasi, suntikan *filler*, dan cara operasi. Tetapi tentu saja diperlukan bukti ilmiah yang lebih banyak dan pengetahuan yang memadai bagi praktisi. Demikian juga dalam mengembalikan penampilan tubuh yang berubah karena proses penuaan, misalnya dengan mesotherapy.

Upaya dalam sisi estetika ini perlu dilakukan mengingat penampilan mempunyai peran penting dalam banyak aspek kehidupan. Tetapi harus diingat dalam mencegah proses penuaan untuk memperpanjang usia dan meningkatkan kualitas hidup, diperlukan upaya yang lebih mendasar, tidak hanya sisi estetika.

Kesimpulan

Proses penuaan dapat dicegah dan dihambat dengan beberapa upaya ilmiah. Memperbaiki dan mengembalikan semua fungsi organ tubuh yang menurun merupakan upaya yang tepat dalam mencegah proses penuaan.

Dengan demikian kualitas hidup juga dapat dipertahankan tetap seperti sebelumnya. Hasil akhirnya adalah usia harapan hidup meningkat dan tetap dalam keadaan sehat.

Prof Dr dr Wimpie Pangkahila, SpAnd, FAACS
Email wimpie.pangkahila@gmail.com
HP 0811395694
