



Mengenal Sindrom Kerapuhan

Apa itu Sindrom Kerapuhan?

Penuaan adalah proses fisiologis yang normal, tetapi "Kerapuhan" adalah sebuah sindrom kesehatan pada lansia. Lansia yang mengalami kerapuhan ibarat baterai yang lemah. Ketika menghadapi situasi tak terduga seperti sakit atau terjatuh, kemampuan pemulihannya sangat buruk. Hal ini dapat menyebabkan rawat inap, kehilangan kemampuan merawat diri sendiri, bahkan meningkatkan risiko kematian.

Penyakit yang Mudah Menyebabkan Kerapuhan pada Lansia

- Penyakit Dalam & Tiga Tinggi (3 Highs): Diabetes, darah tinggi, penyakit ginjal kronis, penyakit jantung, anemia.
- Sistem Pernapasan & Saraf: Penyakit paru kronis (PPOK), stroke, demensia (pikun), Parkinson.
- Psikologi & Nutrisi: Depresi, kurang gizi (malnutrisi).

6 Tanda Bahaya Sindrom Kerapuhan

- Nafsu Makan Berkurang: Berat badan turun tanpa alasan yang jelas.
- Kurang Bersemangat: Merasa lelah dan lemas sepanjang hari.
- Langkah Kaki Gontai: Berjalan melambat, mudah tersandung atau jatuh.
- Aktivitas Berkurang: Menjadi malas keluar rumah, hanya berdiam diri di rumah.
- Suasana Hati Buruk: Daya ingat menurun, emosi tidak stabil.
- Kesulitan Merawat Diri: Mulai membutuhkan bantuan orang lain untuk aktivitas sehari-hari.

Pemeriksaan Mandiri (Jika memenuhi 2 poin, berarti mengalami Kerapuhan)

- Berat Badan Turun: Dalam satu tahun terakhir, berat badan turun lebih dari 3 kg atau 5% tanpa disengaja (bukan karena diet).
- Kekuatan Otot Menurun: Saat duduk di kursi, butuh memegang sandaran tangan atau dibantu orang lain untuk bisa berdiri.
- Mudah Lelah: Dalam satu minggu terakhir, merasa sangat lelah saat melakukan apa pun selama 3 hari atau lebih.

Bahaya Sindrom Kerapuhan bagi Lansia

Jika tidak segera ditangani, kondisi ini akan sangat memengaruhi kualitas hidup:

- Gangguan Kognitif: Daya ingat menurun drastis, sulit berkonsentrasi, bahkan terjadi kekacauan waktu (siang dan malam terbalik).
- Risiko Jatuh Berlipat Ganda: Karena otot lemah dan keseimbangan buruk, lansia sangat mudah jatuh yang mengakibatkan patah tulang atau luka.
- Penurunan Kemampuan Fisik: Terjebak dalam lingkaran setan "malas gerak → otot menyusut → semakin tidak mau bergerak", yang akhirnya menyebabkan lumpuh/hanya bisa berbaring di tempat tidur.
- Meningkatkan Risiko Rawat Inap & Kematian: Daya tahan tubuh menurun, flu ringan atau operasi kecil pun bisa berubah menjadi kondisi yang parah.

Langkah Menuju Pemulihan: 3 Kunci Sehat

- Nutrisi yang Cukup - Konsumsi Protein Berkualitas: Seperti produk kedelai (tahu/tempe), ikan, telur, dan daging. Jika ada pantangan makanan, silakan konsultasi dengan ahli gizi.
- Berjemur Matahari (Vitamin D): Disarankan berjemur selama 15 menit pada pagi hari atau sore hari saat matahari tidak terlalu terik. Ini membantu tubuh memproduksi Vitamin D3 untuk memperkuat tulang dan otot.
- Olahraga Teratur:
 - Olahraga Aerobik: Jalan cepat, bersepeda statis, berenang (minimal 3 kali seminggu).
 - Latihan Kekuatan Otot: Fokus pada penguatan dan peregangan tubuh bagian bawah untuk mencegah jatuh dan kaku otot.
 - Catatan: Jika merasa tidak nyaman saat berolahraga, segera minta bantuan tenaga profesional untuk menghindari cedera.

Semoga Anda sehat selalu, damai selalu, dan beruntung.
Hotline Konsultasi 02-66289779 轉 (7251)