



Kenali Demensia Lebih Dekat, dari Tanda Awal hingga Perawatan

Demensia adalah kondisi yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif secara bertahap. Gejala yang muncul tidak hanya berupa lupa, tapi bisa berkembang menjadi gangguan berpikir, berbicara, bahkan mengubah kepribadian penderitanya.

Perubahan ini bisa berdampak besar pada kehidupan seseorang dan keluarganya. Menurut data dari Sullivan et al (2024), jumlah orang yang hidup dengan demensia diperkirakan terus meningkat dari tahun ke tahun.

Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala, penyebab, serta strategi penanganannya secara tepat.

Penyebab Demensia

Kondisi ini disebabkan oleh beberapa kondisi medis, terutama yang menyerang jaringan otak. Jenis-jenisnya termasuk:

- » Demensia vaskular: terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak.

- » Demensia badan Lewy: ditandai dengan halusinasi visual dan gejala mirip Parkinson.
- » Demensia frontotemporal: memengaruhi kepribadian dan kemampuan bahasa.

Beberapa faktor risiko demensia antara lain usia lanjut, riwayat keluarga, hipertensi, diabetes, gaya hidup tidak sehat, serta kurangnya aktivitas mental dan sosial. Selain itu, cedera kepala berulang juga dapat meningkatkan risiko demensia.

Kondisi ini juga dapat disebabkan oleh gangguan metabolik, seperti kadar ureum yang tinggi atau hormon tiroid yang rendah, serta gangguan nutrisi, seperti kekurangan vitamin B12.

Konsumsi alkohol berlebihan (alkoholisme) juga termasuk salah satu penyebab yang perlu diwaspadai.





Gejala Demensia

Tanda-tanda kondisi ini umumnya muncul secara perlahan. Pada fase awal, gejalanya bisa tampak ringan, seperti kesulitan mengingat nama seseorang atau tempat tertentu.

Namun, seiring berjalannya waktu, keluhan ini dapat berkembang menjadi lebih serius, di antaranya:

- » Kesulitan dalam menyusun kata atau berbicara dengan lancar
- » Kehilangan orientasi terhadap waktu dan tempat, misalnya tersesat di lingkungan yang dikenal
- » Tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas harian yang sederhana, seperti menyiapkan makanan atau menjaga kebersihan diri
- » Mengalami halusinasi atau terjadi perubahan karakter yang mencolok
- » Perubahan suasana hati atau perilaku, termasuk mudah merasa curiga atau menunjukkan gejala depresi

Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat semakin parah. Oleh karena itu, penting untuk segera memeriksakan diri ke tenaga medis ketika gejala awal mulai terlihat.

Siapa Saja yang Berisiko?

Beberapa faktor risiko demensia tidak bisa dihindari, seperti usia tua atau riwayat keluarga. Namun, banyak faktor bisa dikendalikan, misalnya:

- » Tekanan darah tinggi dan kolesterol
- » Diabetes yang tidak terkontrol
- » Kebiasaan merokok
- » Konsumsi alkohol berlebihan

- » Kurang olahraga dan jarang bersosialisasi
- » Kurang stimulasi mental, seperti tidak pernah membaca atau bermain teka-teki

Penanganan Efektif

Perawatan demensia tidak cukup hanya dengan memberikan obat. Kondisi ini membutuhkan pendekatan menyeluruh dengan melibatkan berbagai pihak, mulai dari dokter, perawat, terapis, hingga anggota keluarga.

1. Menyingkirkan Gangguan Metabolik dan Nutrisi

Langkah pertama yang penting adalah memastikan bahwa gejala yang muncul benar-benar disebabkan oleh demensia, dan bukan oleh kondisi lain yang bisa menyerupainya.

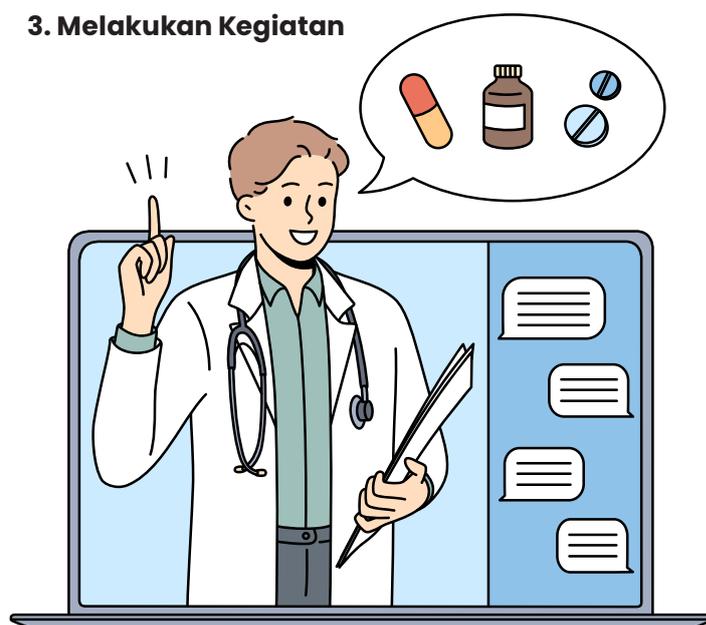
Gangguan metabolik, seperti kadar ureum yang tinggi atau hormon tiroid yang rendah, serta kekurangan nutrisi seperti vitamin B12, bisa menimbulkan gejala serupa.

Oleh karena itu, menyingkirkan gangguan metabolik dan nutrisi sangat penting sebelum memulai perawatan khusus untuk demensia.

2. Perawatan dengan Obat

Ada beberapa jenis obat yang dapat membantu memperlambat penurunan fungsi otak pada orang dengan demensia. Meski tidak bisa menyembuhkan secara langsung, obat-obatan ini dapat membantu pasien tetap bisa menjalani hidup dengan lebih nyaman.

3. Melakukan Kegiatan



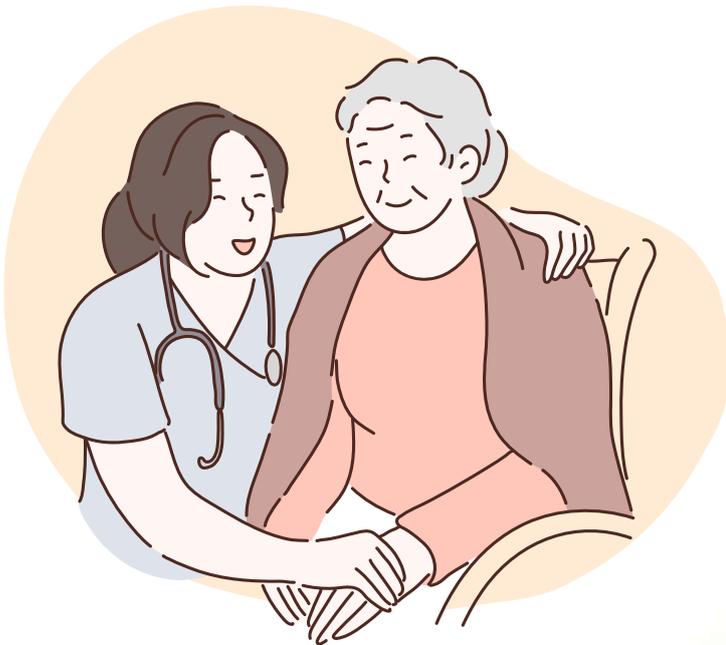
Selain obat, kegiatan yang merangsang otak juga sangat penting. Misalnya, terapi seni, mendengarkan musik, atau melakukan aktivitas sehari-hari yang rutin.

Kegiatan-kegiatan ini bisa membantu pasien tetap merasa terhubung dengan lingkungan sekitar.

Peran keluarga juga sangat besar dalam memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang dibutuhkan pasien.

4. Melibatkan Dokter dan Tim Medis

Untuk mendapatkan penanganan yang tepat, penting untuk membawa pasien ke rumah sakit agar mendapatkan perawatan yang dibutuhkan. Mereka dapat memberikan arahan yang dibutuhkan oleh pasien secara profesional.



Cegah Demensia Sejak Dini

Meski tidak semua kasus demensia dapat dicegah sepenuhnya, menerapkan pola hidup sehat merupakan langkah awal yang efektif untuk menurunkan risikonya. Mulailah dengan:

- » Rutin berolahraga
- » Konsumsi makanan bergizi
- » Jaga berat badan ideal
- » Kelola stres dengan baik
- » Istirahat yang cukup
- » Aktif secara sosial dan mental.

Selain itu, penting untuk melakukan pemeriksaan kesehatan otak secara berkala dan segera berkonsultasi apabila mulai muncul gangguan daya ingat atau perubahan perilaku.

Untuk penanganan yang lebih tepat dan menyeluruh, segera periksakan diri ke dokter spesialis neurologi di Medistra Hospital untuk mendapatkan diagnosis dini dan perawatan profesional sebelum gejala demensia berkembang lebih lanjut.

Dokter Spesialis Kami

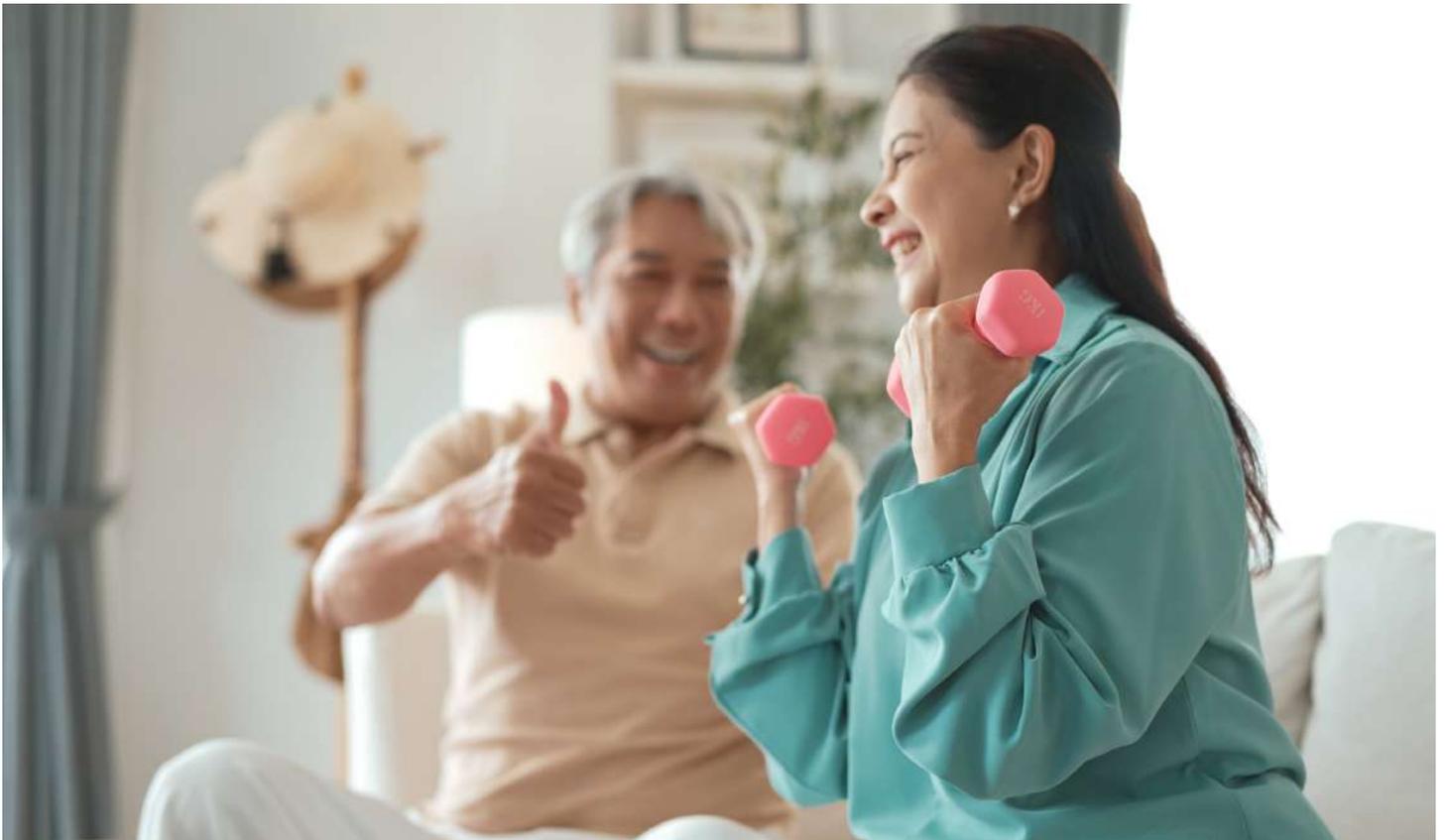


**Dr. dr. Rimawati
Tedjasukmana, Sp.S, RPSGT**
Spesialis Neurologi

Jadwal Praktek

Senin 10:00 - 12:00
Selasa 10:00 - 12:00
Rabu 10:00 - 12:00
Kamis 10:00 - 12:00
Jumat 10:00 - 12:00
Sabtu 13:00 - 15:00





Menjaga Kesehatan Lansia untuk Umur Panjang dan Hidup Berkualitas

Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Penuaan adalah fase alami yang tidak bisa dihindari, tetapi kualitas hidup di masa tua bisa tetap optimal dengan cara yang tepat.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan lansia menjadi hal yang sangat penting agar kualitas hidup tetap optimal di masa tua.

Cara Efektif Menjaga Kesehatan Lansia

Agar masa tua tetap berkualitas, diperlukan langkah yang tepat serta konsisten dalam melakukannya. Ketahui beberapa cara di bawah ini.

1. Pola Makan Seimbang

Pola makan sehat, dengan konsumsi makanan yang kaya nutrisi seperti buah, sayur, ikan, dan lemak sehat dapat memperlambat penuaan dan menurunkan risiko penyakit kronis.

Gizi dan nutrisi memiliki kaitan kuat dengan usia. Sebagian besar lansia menunjukkan risiko malnutrisi meski terlihat sehat secara fisik.



Konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak cukup tinggi diperbolehkan dengan porsi secukupnya.

Salah satu pola makan sehat yang bisa diterapkan adalah Diet Mediterania, pola makan yang rendah lemak jenuh, tinggi serat, dan kaya antioksidan untuk menjaga kesehatan tubuh lansia secara optimal.

2. Tidur Berkualitas

Tidur berkualitas sangat penting dalam proses pemulihan dan regenerasi sel. Lansia cenderung mengalami gangguan tidur karena perubahan hormon dan metabolisme. Teknik relaksasi seperti meditasi dan tidur cukup berperan dalam menjaga kesehatan lansia.

Tidur yang terganggu dapat memperburuk kondisi mental dan mempercepat penurunan kognitif.

Oleh karena itu, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman serta rutin tidur dan bangun pada waktu yang sama sangat direkomendasikan.

Untuk mendapatkan tidur yang berkualitas, teknik relaksasi seperti meditasi dan menciptakan rutinitas tidur yang konsisten bisa membantu memperbaiki kualitas tidur dan emosi.



3. Dukungan Lingkungan

Lingkungan yang mendukung juga terbukti memperkuat kesehatan fisik maupun mental. Kehadiran keluarga, petugas kesehatan, dan komunitas sangat penting dalam memberikan semangat hidup bagi lansia.

Kombinasi antara pengetahuan, dukungan sosial, dan fasilitas layanan kesehatan merupakan fondasi kuat agar lansia tetap sehat. Lingkungan yang mendukung sangat membantu dalam menjaga kesehatan lansia.

Lansia yang rutin dibimbing dan mengikuti kegiatan yang teratur cenderung tidak cepat melemah, baik secara fisik maupun daya pikirnya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya lingkungan dalam membantu lansia tetap sehat dan bugar.



Kegiatan spiritual dan keagamaan juga memberikan pengaruh positif bagi lansia. Rutin mengikuti pengajian, ibadah, atau doa bersama bisa membantu mereka merasa lebih tenang dan tidak merasa sendiri.

Aspek ini turut memperkuat kesehatan mental dan mendukung keseimbangan hidup secara menyeluruh.

4. Lakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik terbukti menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Lansia yang rutin berolahraga cenderung memiliki tekanan darah stabil, berat badan ideal, dan fungsi tubuh yang lebih terjaga.



Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, senam, atau latihan kekuatan ringan terbukti mempertahankan massa otot, keseimbangan tubuh, dan kebugaran jantung.

Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung mendapatkan efek positif terhadap stabilitas tekanan darah dan berat badan.

5. Melakukan Pemeriksaan Rutin

Pemeriksaan kesehatan secara rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan lansia. Dengan memantau tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat secara berkala, berbagai penyakit dapat dicegah sejak dini sebelum terlambat.

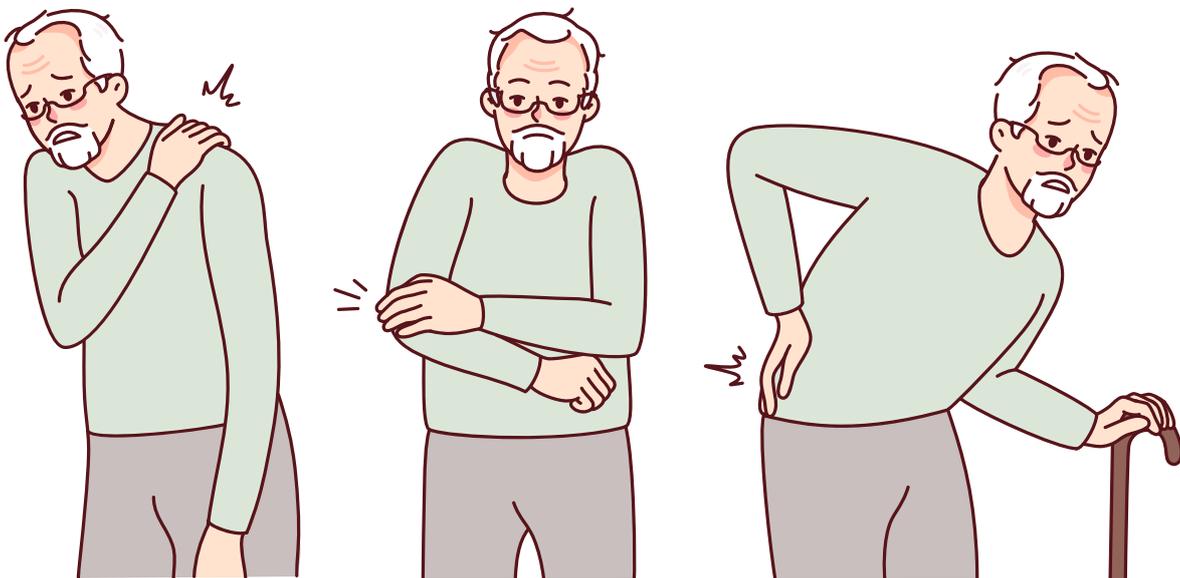
Banyak lansia tampak sehat secara fisik, namun bisa saja memiliki penyakit yang belum terdeteksi.

Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan medis sangat penting agar lansia dapat menjalani hidup yang sehat dan berkualitas di usia lanjut.

Penyakit yang Rentan Menyerang Lansia

Seiring bertambahnya usia, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, baik karena penurunan fungsi tubuh maupun gaya hidup yang kurang sehat. Beberapa penyakit umum yang sering menyerang lansia antara lain:

- » Diabetes
- » Hipertensi
- » Kolesterol tinggi
- » Asam urat
- » Gangguan tidur
- » Penurunan daya ingat



Jaga Tubuh Tetap Sehat

Menjaga lansia tetap sehat membutuhkan pendekatan menyeluruh. Untuk itu, penting bagi keluarga untuk lebih peduli dan bertindak sejak dini. Jadwalkan segera medical check-up lansia di Medistra Hospital untuk menjaga kesehatan lansia.

Lakukan konsultasi dengan dokter geriatri di Medistra Hospital untuk mendapatkan perawatan yang sesuai berdasarkan kebutuhan usianya.

Dokter Spesialis Kami



dr. Anggun Mekar Kusuma, Sp.PD, KGer
Spesialis Penyakit Dalam,
Konsultan Geriatri

Jadwal Praktek

Selasa 17:30 - 20:00
Rabu 17:30 - 20:00
Jumat 18:00 - 20:00



Pentingnya Klinik Memori untuk Deteksi Dini Demensia

Kehilangan memori, sulit berkonsentrasi, atau perubahan perilaku bisa menjadi gejala awal gangguan kognitif yang serius.

Sayangnya, gejala ini kerap diabaikan hingga kondisi berkembang lebih parah. Untuk membantu mengidentifikasi dan menangani kondisi ini sejak dini, Medistra Hospital menyediakan layanan khusus bernama klinik memori.

Klinik memori adalah layanan kesehatan yang dirancang khusus untuk mengevaluasi, mendiagnosis, dan mengelola masalah kognitif atau gangguan memori.

Layanan ini diperuntukkan bagi individu yang mengalami keluhan seperti lupa berlebihan, perubahan perilaku, kesulitan berbicara, atau penurunan daya pikir.

Layanan yang Disediakan

Klinik memori bertujuan membantu pasien dan keluarga memahami kondisi mereka dan mendapatkan penanganan yang tepat sedini mungkin.

Di klinik memori, pasien akan ditangani melalui tahapan evaluasi menyeluruh yang dilakukan oleh tim medis dari berbagai bidang keahlian.

Tim ini biasanya mencakup dokter spesialis neurologi, dokter spesialis geriatri, psikiatri, psikolog, dan perawat terlatih. Berbagai layanan yang disediakan dengan pendekatan holistik dalam menilai dan menangani gangguan memori secara komprehensif.

Layanan meliputi:

1. Penilaian dan Pemeriksaan

Tim medis akan menggali riwayat medis dan perubahan perilaku pasien secara rinci untuk memahami gejala yang dialami.

Pemeriksaan yang dilakukan seperti *Mini-Mental State Examination (MMSE)* dan *Montreal Cognitive Assessment Indonesia (MoCA-INA)*.

Tes ini dilakukan untuk menilai kemampuan kognitif seperti ingatan dan perhatian. MMSE digunakan untuk deteksi gangguan kognitif ringan, sementara MoCA-INA lebih sensitif pada fungsi atensi dan memahami, membayangkan, mengingat, atau berpikir dalam bentuk visual dan spasial.

Tes dilakukan dengan pertanyaan dan tugas, membantu dokter mendiagnosis masalah memori atau kognitif.



2. Penatalaksanaan

Dokter akan memberikan obat yang membantu memperlambat penurunan memori atau meredakan gejala seperti kecemasan dan suasana hati buruk.

Selain itu, terapi non-farmakologis meliputi latihan otak, fisioterapi untuk menjaga kebugaran tubuh, dan terapi okupasi agar pasien tetap mandiri dalam aktivitas sehari-hari.

Sesi bicara bersama tenaga medis profesional untuk membantu pasien dan keluarga memahami kondisi, mengelola stres, serta memperkuat dukungan emosional.

3. Pemantauan

Tim klinik akan menjadwalkan kunjungan kontrol rutin, biasanya setiap 3–6 bulan, di mana tim mencatat secara berkala perkembangan dan kendala yang muncul.

Data tersebut akan digunakan untuk menyesuaikan terapi, baik dengan menambah, mengurangi, atau mengganti perawatan medis maupun non-medis sesuai kebutuhan pasien dan laporan keluarga.

4. Edukasi

Selain tes, perawatan, dan monitoring, pasien serta keluarga akan mendapatkan penjelasan sederhana tentang istilah medis, penyebab umum, serta gejala demensia, lalu dibimbing bagaimana menciptakan lingkungan rumah yang aman.

Contohnya, memasang pegangan di kamar mandi, menyusun rutinitas harian, dan memanfaatkan alat bantu memori seperti catatan harian atau alarm, serta dilatih teknik komunikasi yang tepat dan cara menghadapi perubahan perilaku pasien, sambil sekaligus belajar menjaga kesehatan emosional diri sendiri agar dapat memberikan dukungan terbaik.

Siapa Saja yang Perlu ke Klinik Memori?

Perawatan ini bermanfaat bagi:

- » Lansia yang mulai mengalami penurunan daya ingat.
- » Orang dewasa muda dengan gejala kognitif tidak biasa.
- » Keluarga yang khawatir melihat perubahan perilaku pada orang terdekat mereka seperti gelisah, kebingungan, halusinasi, dan depresi.
- » Pasien yang sudah memiliki riwayat gangguan neurologis atau psikiatri.

Lakukan Perawatan di Klinik Memori Medistra Hospital

Klinik memori adalah langkah baik untuk lansia yang ingin memahami kondisi memori mereka dengan lebih baik. Dengan fasilitas yang lengkap dan tim ahli yang berpengalaman, klinik ini mampu memberikan diagnosis yang akurat dan perawatan yang menyeluruh.

Jika Anda atau orang terdekat mulai mengalami gejala gangguan kognitif, jangan ragu untuk berkonsultasi ke klinik memori di rumah sakit Medistra Hospital.

Klinik Memori

Tersedia di Lantai 3 Gedung B. Penanganan yang tepat sejak awal dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien secara signifikan.



NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 3 / April 2025



NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 4 / Mei 2025



Cara Tepat untuk Menjaga

Sebagai struktur utama tubuh, tulang memiliki per multifungsi yang meliputi penopang bentuk tubuh, perlindungan organ internal, serta penyimpanan cadangan mineral esensial seperti kalsium yang mendukung fungsi otot dan sistem saraf.

Fungsi-fungsi penting inilah yang membuat tulang menjadi fondasi utama kesehatan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan tulang agar terhindar dari risiko masalah tulang dan memastikan tulang tetap kuat dan fleksibel.

Salah satu masalah kesehatan tulang yang sering terjadi adalah pengeroposan tulang atau osteoporosis, terutama pada orang yang berusia lanjut.

Apa Itu Osteoporosis?

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang bisa terjadi pada semua orang. Namun, kondisi ini kerap dialami bagi orang yang telah memasuki usia lanjut.

Secara global, 1 dari 2 wanita dan 1 dari 5 pria di atas 50 tahun memiliki resiko patah tulang akibat osteoporosis.

Dic
per
pens
dang

www.medistra.com

Autoimun Bisa Terjadi pada Siapa Saja, Ketahui Gejala hingga Pengobatannya

Autoimun adalah kondisi kesehatan saat sistem kekebalan tubuh keliru mengenali bagian tubuh sendiri sebagai ancaman. Kondisi ini disebut sebagai "kekeliruan sistem imun", di mana tubuh tidak bisa lagi membedakan antara sel atau jaringan tubuh sendiri dan zat asing.

Penyakit autoimun terus meningkat jumlahnya dan bisa menyerang siapa saja, terutama perempuan. Gejalanya sering samar, berubah-ubah, dan mirip dengan penyakit lainnya.

Karena itu, pemahaman dasar tentang autoimun sangat penting agar kita bisa mengenalinya sejak dini dan segera mencari bantuan medis yang tepat.

Penyebab Autoimun

Belum diketahui secara pasti mengapa seseorang bisa menderita penyakit ini. Namun, beberapa faktor bisa menjadi penyebab, seperti:

- Faktor genetik: memiliki riwayat keluarga dengan penyakit autoimun.

- Faktor lingkungan: paparan bahan kimia, sinar UV, dan infeksi virus tertentu.
- Hormon: perempuan lebih banyak menderita autoimun, diduga karena peran hormon estrogen.
- Gaya hidup: stres kronis, kurang tidur, dan pola makan yang buruk juga dapat memicu autoimun.

Jenis-jenis Penyakit Autoimun

Beberapa jenis yang paling umum antara lain:

• Diabetes Tipe 1

Penyakit ini menyerang sel pankreas yang menjadi penghasil insulin.

• Penyakit Hashimoto dan Graves

Keduanya menyerang kelenjar gondok/tiroid, menyebabkan gangguan metabolisme.

www.medistra.com

Information & Registration

☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200

#SobatMedistra



www.medistra.com

@medistra.hospital



Jl. Gatot Subroto Kav. 59,
Jakarta 12950, Indonesia