

Penyakit Degeneratif Pada Lansia: Pencegahan Dan Penanganannya

Sonia Fijri¹, Suwandi², Eva Gustia³, Oktaria Trisna Dewi⁴ Lena Marianti⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fattah Palembang, Jl.Prof.K.H.Zainal Abidin Fikri KM.3,5
Palembang Sumatera Selatan, 30126 Indonesia

e-mail: soniafijri04@gmail.com¹, suwandiboy101004@gmail.com²,
evagustia72@gmail.com³, trisnadewioktaria@gmail.com⁴

Abstrak

Penyakit degeneratif adalah kelompok penyakit yang ditandai oleh penurunan fungsi organ atau jaringan akibat proses penuaan. Lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap penyakit ini, termasuk osteoporosis, arthritis, penyakit jantung, demensia, dan diabetes melitus tipe 2. Faktor-faktor risiko seperti penuaan, gaya hidup tidak sehat, genetik, dan paparan lingkungan berperan dalam meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif pada populasi lansia. Artikel ini membahas pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat, seperti aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, penanganan yang mencakup pengobatan medis, terapi fisik, dan dukungan psikososial menjadi langkah esensial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Dukungan keluarga dan masyarakat juga berperan dalam mengurangi dampak psikologis dan finansial akibat penyakit degeneratif. Melalui pemahaman dan implementasi strategi pencegahan serta penanganan yang efektif, diharapkan angka kejadian dan komplikasi penyakit degeneratif dapat diminimalkan, sehingga lansia dapat menikmati kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Kata kunci: Degeneratif, lansia, Kesehatan

Abstract

Degenerative diseases are a group of diseases characterized by a decrease in organ or tissue function due to the aging process. The elderly are a group that is vulnerable to these diseases, including osteoporosis, arthritis, heart disease, dementia, and type 2 diabetes mellitus. Risk factors such as aging, unhealthy lifestyles, genetics, and environmental exposure play a role in increasing the prevalence of degenerative diseases in the population elderly. This article discusses the importance of prevention through a healthy lifestyle, such as regular physical activity, a balanced diet, and regular health checks. Apart from that, treatment that includes medical treatment, physical therapy and psychosocial support is an essential step in improving the quality of life of the elderly. Family and community support also plays a role in reducing the psychological and financial impact of degenerative diseases. Through understanding and implementing effective prevention and treatment strategies, it is hoped that the incidence and complications of degenerative diseases can be minimized, so that the elderly can enjoy a healthier and more productive life.

Keywords: Degenerative, Elderly, Health

Pendahuluan

Proses penuaan merupakan fenomena alamiah yang tidak dapat dihindari, namun sering kali diiringi dengan penurunan fungsi fisiologis yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah kondisi yang ditandai dengan kemunduran struktur dan fungsi organ tubuh secara progresif, yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu, terutama pada lansia. Di antara penyakit degeneratif yang paling umum dijumpai adalah osteoporosis, arthritis, penyakit jantung, demensia, dan diabetes melitus tipe 2. Peningkatan usia harapan hidup global telah menyebabkan pertumbuhan populasi lansia, sehingga penyakit degeneratif menjadi tantangan utama dalam sistem kesehatan masyarakat. Kondisi ini



tidak hanya memberikan beban fisik dan psikologis kepada lansia, tetapi juga menimbulkan dampak sosial dan ekonomi yang besar bagi keluarga dan komunitas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk mencegah dan menangani penyakit degeneratif secara efektif.

Pencegahan penyakit degeneratif merupakan langkah penting yang dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Langkah-langkah tersebut meliputi peningkatan aktivitas fisik, seperti olahraga rutin yang sesuai dengan kondisi fisik individu, mengadopsi pola makan yang seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan makanan rendah lemak, serta mengurangi asupan gula dan garam berlebih. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin sangat dianjurkan untuk mendeteksi gejala dini sehingga penyakit dapat dicegah sebelum berkembang lebih lanjut. Di sisi lain, pengelolaan penyakit degeneratif membutuhkan pendekatan multidisiplin yang tidak hanya mengandalkan terapi medis, tetapi juga melibatkan program rehabilitasi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien serta dukungan sosial dari keluarga dan komunitas. Kombinasi strategi ini bertujuan untuk membantu pasien menjalani hidup dengan lebih nyaman dan produktif meskipun menghadapi tantangan akibat penyakit tersebut.

Artikel ini berfokus pada pembahasan mendalam mengenai berbagai strategi pencegahan dan penanganan penyakit degeneratif, khususnya pada kelompok lansia. Dengan memahami dan menerapkan langkah-langkah tersebut, diharapkan dapat tercipta generasi lansia yang lebih sehat, mandiri, dan sejahtera. Upaya ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam mengurangi beban yang ditimbulkan oleh penyakit degeneratif terhadap individu, keluarga, serta sistem kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Melalui pendekatan yang terintegrasi, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kehidupan berkualitas bagi lansia.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini kami menggunakan metode penelitian Pustaka (libray research), dimana pada penelitian ini terdapat metode yang di fokuskan kepada pengumpulan data, membaca dan mencatat serta mengelolah bahan penelitian. Selain itu penelitian itu juga berfokus pada objek yang dicari dengan sumber informasi dari buku dan jurnal. Data-data yang dicari pada penelitian ini berupa buku serta jurnal-jurnal yang berkaitan dengan Penyakit Degeneratif pada Lansia. Selain metode Pustaka (libray research) penelitian ini juga menggunakan metode mencari kerangka- kerangka data yang dibutuhkan dalam artikel melalui penelusuran data lewat internet yang menyediakan fasilitas online yang baik serta memadai.

Hasil Dan Pembahasan

Pengertian Penyakit Degeneratif

Penyakit degeneratif adalah suatu kondisi kesehatan yang ditandai dengan kerusakan atau penurunan fungsi jaringan dan organ tubuh secara bertahap, (Rizki, 2019). Kerusakan ini umumnya disebabkan oleh proses penuaan yang alami, di mana organ-organ tubuh mulai kehilangan kemampuannya untuk berfungsi secara optimal. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan mengalami penyakit ini, karena perubahan biologis yang terjadi seiring bertambahnya usia membuat mereka lebih mudah terkena gangguan fungsi pada berbagai sistem tubuh. Penyakit ini dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan, mengingat fungsi tubuh yang semakin menurun dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kesehatan secara keseluruhan. Pada penyakit degeneratif, sering kali terdapat gejala-gejala awal yang sebenarnya menjadi tanda peringatan, namun sayangnya sering diabaikan. Gejala-



gejala ini kemudian dikenal dengan istilah sindrom metabolik, sebuah kondisi yang menjadi indikator awal risiko penyakit degeneratif. Istilah "sindrom X" pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Gerard Reaven dari Universitas Stanford pada tahun 1988 untuk menggambarkan kumpulan gejala ini.

Sindrom metabolik bukanlah kondisi yang muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap melalui proses yang panjang dan sering kali tidak disadari. Proses ini dapat berlangsung selama bertahun-tahun, dengan berbagai faktor risiko yang perlahan-lahan memperburuk kondisi kesehatan seseorang. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kemunculan sindrom metabolik adalah gaya hidup yang tidak sehat, yang sering kali diabaikan oleh banyak orang.

Gaya hidup tidak sehat ini meliputi berbagai kebiasaan buruk, seperti pola makan yang tidak seimbang dan rendah kandungan nutrisi. Konsumsi makanan yang tinggi gula, seperti minuman manis, camilan, dan makanan olahan, menjadi salah satu pemicu utama. Selain itu, pola makan yang kaya lemak jenuh, seperti makanan cepat saji, gorengan, dan produk olahan daging, juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko sindrom metabolik. Kebiasaan ini tidak hanya menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh tetapi juga mengganggu keseimbangan metabolisme, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan dislipidemia.

Tanpa disadari, gaya hidup yang tidak sehat ini menciptakan dasar bagi berkembangnya sindrom metabolik. Oleh karena itu, pemahaman akan bahaya kebiasaan ini sangat penting agar individu dapat melakukan perubahan sejak dini, sehingga risiko terkena sindrom metabolik dapat diminimalkan.²

Jenis-Jenis Penyakit Degeneratif

Berikut adalah beberapa jenis penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia beserta penjelasannya, (Sandy, 2014):

1. *Osteoporosis*

Osteoporosis adalah kondisi di mana tulang menjadi rapuh dan rentan patah akibat penurunan massa tulang. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara proses pembentukan dan kerusakan tulang seiring bertambahnya usia. Lansia yang menderita osteoporosis sering mengalami patah tulang, terutama pada pergelangan tangan, pinggul, dan tulang belakang.

2. Arthritis (Radang Sendi)

Arthritis, terutama osteoarthritis, adalah peradangan pada sendi yang terjadi akibat ausnya tulang rawan yang melindungi sendi. Rheumatoid arthritis, jenis lainnya, adalah gangguan autoimun yang menyerang jaringan sendi. Kondisi ini menyebabkan nyeri, kaku, dan pembengkakan pada sendi, yang dapat mengurangi mobilitas dan kualitas hidup.

3. Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah

Penyakit jantung, seperti penyakit arteri koroner, dan gangguan pembuluh darah seperti aterosklerosis, terjadi akibat penumpukan plak lemak di dinding arteri. Hal ini dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, serangan jantung, atau stroke. Lansia dengan kondisi ini memiliki risiko tinggi mengalami komplikasi serius seperti gagal jantung atau gangguan mobilitas akibat stroke.

4. Demensia dan Alzheimer

Demensia adalah gangguan penurunan fungsi kognitif, sedangkan Alzheimer merupakan salah satu jenis demensia yang paling umum. Penyakit ini melibatkan kerusakan sel-sel otak yang memengaruhi ingatan, kemampuan



berpikir, dan perilaku. Lansia yang mengalami demensia menghadapi kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan sering memerlukan pengawasan intensif.

5. Diabetes Mellitus Tipe 2

Diabetes tipe 2 terjadi ketika tubuh menjadi resisten terhadap insulin atau produksi insulin tidak mencukupi, yang menyebabkan kadar gula darah tinggi secara kronis. Diabetes dapat menyebabkan komplikasi seperti kerusakan saraf, gangguan penglihatan, penyakit ginjal, dan luka yang sulit sembuh.

6. Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

PPOK adalah gangguan pernapasan kronis yang meliputi bronkitis kronis dan emfisema. Penyakit ini sering disebabkan oleh merokok atau paparan polusi udara jangka panjang.

Lansia dengan PPOK biasanya mengalami kesulitan bernapas, penurunan kapasitas fisik, dan kualitas hidup yang buruk.

7. Penyakit Parkinson

Parkinson adalah gangguan neurodegeneratif yang memengaruhi gerakan tubuh akibat penurunan produksi dopamin di otak. Gejala meliputi tremor, kekakuan otot, dan kesulitan berjalan, yang mengganggu kemampuan lansia untuk beraktivitas secara mandiri.

8. Gangguan Penglihatan (Degenerasi Makula)

Degenerasi makula terkait usia (Age-Related Macular Degeneration/AMD) adalah penyakit yang menyebabkan kerusakan pada pusat retina, mengakibatkan gangguan penglihatan sentral. Lansia dengan AMD sering kesulitan membaca, mengenali wajah, atau melakukan tugas-tugas yang membutuhkan penglihatan detail.

9. Kanker

Beberapa jenis kanker, seperti kanker paru-paru, prostat, payudara, dan usus besar, lebih sering terjadi pada lansia. Kanker muncul akibat pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali. Kanker sering memerlukan pengobatan intensif dan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup serta beban psikologis.

10. Gangguan Ginjal Kronis

Penyakit ginjal kronis terjadi ketika fungsi ginjal menurun secara bertahap akibat diabetes, hipertensi, atau penyakit lainnya. Lansia dengan penyakit ginjal kronis sering memerlukan dialisis atau transplantasi ginjal untuk menggantikan fungsi ginjal yang rusak.

Penyakit degeneratif pada lansia tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga mental dan emosional. Pencegahan melalui gaya hidup sehat dan deteksi dini sangat penting untuk mengurangi dampak penyakit-penyakit ini.

Faktor-Faktor Penyebab Penyakit Degeneratif

Penyakit degeneratif dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko utama yang saling berkaitan, di antaranya adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, tingginya tingkat stres, serta paparan terhadap faktor-faktor pemicu lainnya, seperti polusi lingkungan atau penggunaan bahan kimia tertentu. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang menjadi salah satu penyebab utama yang sering kali diabaikan. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang mengikuti perkembangan zaman, seperti meningkatnya pendapatan ekonomi yang memungkinkan akses lebih mudah ke makanan cepat saji, tingginya tekanan pekerjaan yang membuat orang memilih makanan praktis, dan promosi besar-besaran produk



makanan modern oleh industri, terutama fast food.

Makanan cepat saji yang sangat populer di negara-negara Barat, seperti Amerika dan Eropa, cenderung mengandung kadar lemak jenuh, gula, garam, dan kalori yang tinggi tetapi minim nutrisi. Fenomena ini tidak hanya terbatas pada negara-negara maju, tetapi juga telah meluas ke berbagai belahan dunia, termasuk negara berkembang, seiring dengan globalisasi dan tren gaya hidup modern. Sayangnya, perubahan pola konsumsi ini sering kali tidak diiringi dengan peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat. Banyak individu, terutama di kota-kota besar, lebih mengutamakan kepraktisan dibandingkan nilai gizi makanan yang mereka konsumsi.

Kondisi ini semakin diperparah dengan kurangnya aktivitas fisik yang biasanya disebabkan oleh pola kerja yang lebih banyak duduk, penggunaan kendaraan pribadi yang berlebihan, dan semakin sedikitnya ruang terbuka hijau untuk berolahraga. Kombinasi antara pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik memperbesar risiko terjadinya obesitas, hipertensi, diabetes, dan berbagai penyakit degeneratif lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, termasuk edukasi tentang gizi yang benar, promosi aktivitas fisik, serta pengurangan kebiasaan buruk seperti merokok dan mengelola stres dengan lebih baik.

Sebagai akibatnya, budaya makan berubah menjadi kaya lemak jenuh dan gula, tetapi miskin serat dan zat gizi mikro. Perubahan ini diperburuk oleh dinamika sosial dan ekonomi yang memengaruhi preferensi makan masyarakat, sehingga menjauhkan mereka dari konsep makanan yang seimbang. Pola makan seperti ini berdampak negatif pada kesehatan, termasuk peningkatan kasus obesitas, kelebihan gizi, dan paparan radikal bebas. Kondisi ini pada akhirnya memicu pergeseran pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit kronis non-infeksi, seperti penyakit degeneratif, yang menjadi tantangan kesehatan yang serius, (Fatihaturahmi, 2023).

Pencegahan Penyakit Degeneratif

Berikut adalah penjelasan mengenai tiga jenis upaya dalam pencegahan dan penanganan penyakit osteoarthritis:

1. Upaya Preventif (Pencegahan Penyakit Osteoarthritis): Upaya preventif bertujuan untuk mencegah terjadinya osteoarthritis sejak awal. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain:
 - a. Menjaga Berat Badan Ideal: Menghindari kelebihan berat badan dapat mengurangi tekanan pada sendi, terutama pada sendi yang menopang berat badan seperti lutut dan pinggul. Penurunan berat badan yang tepat juga dapat membantu mengurangi gejala bagi mereka yang sudah mengalami osteoarthritis.
 - b. Aktivitas Fisik Teratur: Melakukan olahraga secara rutin membantu menjaga fleksibilitas sendi dan memperkuat otot-otot di sekitarnya. Jenis olahraga yang dianjurkan antara lain aerobik ringan, renang, dan latihan kekuatan.
 - c. Pola Makan Sehat: Mengonsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, asam lemak omega-3, dan nutrisi penting lainnya, seperti sayuran, buah-buahan, ikan, dan biji-bijian, dapat membantu mengurangi peradangan dan memperbaiki kesehatan sendi.
 - d. Hindari Cedera: Menggunakan teknik yang benar saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga, serta mengenakan pelindung yang sesuai saat berolahraga, dapat membantu mencegah cedera pada sendi.
2. Upaya Promotif (Meningkatkan Pengetahuan dengan Penyuluhan Kesehatan):



Upaya promotif fokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan osteoarthritis. Beberapa strategi yang dapat dilakukan adalah:

- a. Penyuluhan Kesehatan: Mengadakan seminar, workshop, atau kelas kesehatan untuk memberikan informasi tentang osteoarthritis, faktor risikonya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil.
 - b. Kampanye Kesadaran: Menggunakan media sosial, poster, dan materi cetak untuk menyebarkan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan sendi dan cara-cara mencegah osteoarthritis.
 - c. Pelatihan Gaya Hidup Sehat: Mengajarkan masyarakat tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan cara menjaga berat badan yang ideal melalui program-program komunitas.
 - d. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan: Bekerja sama dengan dokter, ahli gizi, dan fisioterapis untuk memberikan informasi yang tepat dan bermanfaat kepada masyarakat.
3. Upaya Kuratif (Penatalaksanaan Penyakit Osteoarthritis): Upaya kuratif berfokus pada penanganan dan pengelolaan pasien yang telah didiagnosis dengan osteoarthritis. Beberapa langkah yang dapat diambil termasuk:
- a. Medikasi: Penggunaan obat-obatan anti-inflamasi nonsteroid (NSAID), analgesik, atau obat-obatan lain yang direkomendasikan dokter untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan.
 - b. Fisioterapi: Terapi fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, serta mengajarkan latihan yang aman bagi penderita osteoarthritis.
 - c. Manajemen Nyeri: Teknik seperti kompres panas atau dingin, akupunktur, atau terapi pijat dapat digunakan untuk mengurangi gejala nyeri yang dialami pasien.
 - d. Intervensi Bedah: Dalam kasus yang parah, prosedur bedah seperti artroskopi atau penggantian sendi dapat dilakukan untuk mengatasi kerusakan yang terjadi pada sendi.
 - e. Perubahan Gaya Hidup: Mendorong pasien untuk mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk diet yang baik dan rutin berolahraga, untuk mengelola gejala dan meningkatkan kualitas hidup.

Dengan mengintegrasikan upaya preventif, promotif, dan kuratif, diharapkan dapat mengurangi prevalensi osteoarthritis serta meningkatkan kualitas hidup penderita.

Penyakit degeneratif merupakan salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan lansia yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak. Melalui analisis ini, diharapkan informasi yang disajikan dapat bermanfaat bagi pembaca, termasuk akademisi, praktisi kesehatan, dan masyarakat umum, dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan penyakit ini secara efektif.

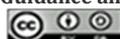
No	Jurnal Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
----	-------------------	-------------------	------------------



1.	Risky Pramody, "Penerapan Metode Forward Chaining Pada Sistem Pakar untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif Pada Lansia Berbasis Web", Vol.3 No.1, 2019	<p>metode penelitian yang digunakan adalah metode Forward Chaining ini merupakan teknik pelacakan maju yang dimulai dari informasi awal (data gejala) untuk menghasilkan kesimpulan atau diagnosis akhir secara berurutan.</p>	<p>Hasil penelitian Rizki Pramudi menunjukkan bahwa sistem pakar berbasis metode Forward Chaining yang dirancang mampu mendiagnosis penyakit degeneratif pada lansia secara efektif. Sistem ini menggunakan 12 jenis penyakit dan 53 gejala yang divalidasi oleh pakar medis. Uji fungsional sistem menunjukkan bahwa sistem</p>
----	---	--	--



			berjalan baik di berbagai browser seperti Mozilla Firefox dan Google Chrome, dengan hasil diagnosis yang akurat.
2.	Sandy Rama Dhani dan Yuni Yamasari, "Rancang Bangun Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif", Vol.03 No.0 2, 2014	Penelitian oleh Sandi Ramadhani dan Yuni Yamasari menggunakan metode Dempster-Shafer untuk membangun sistem pakar yang mendiagnosa penyakit degeneratif berdasarkan gejala yang dimasukkan pengguna. Sistem ini menghasilkan diagnosis, nilai densitas, serta rekomendasi pengobatan dan pencegahan.	Hasil penelitian Sandi Ramadhani dan Yuni Yamasari menunjukkan bahwa sistem pakar berbasis metode Dempster-Shafer dapat secara efektif mendiagnosa penyakit degeneratif berdasarkan gejala yang dipilih pengguna. Sistem ini menghasilkan diagnosis akurat, nilai keyakinan, serta rekomendasi pengobatan dan pencegahan yang relevan.
3.	E.J. Benjamin, "Heart disease and stroke statistics", Vol.139 No.1 0, 2020	Penelitian UJ Benjamin tentang statistik penyakit jantung dan stroke menggunakan data epidemiologis dari berbagai sumber untuk menganalisis tren, faktor risiko, dan dampaknya. Studi ini bertujuan menyediakan panduan berbasis data untuk mendukung pencegahan dan pengelolaan penyakit secara global.	Hasil penelitian UJ Benjamin dan tim menunjukkan peningkatan signifikan pada beban global penyakit jantung dan stroke, dengan faktor risiko utama termasuk hipertensi, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat. Studi ini menyoroti pentingnya upaya pencegahan berbasis data untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas akibat penyakit ini secara global, serta menekankan kesenjangan dalam akses perawatan di berbagai wilayah.
4.	Fatihahirahmi, Yuliana ² dan Asmar Yulastri, "Literature Review: Penyakit Degeneratif: Peny"	metode tinjauan pustaka (literature review). Penelitian ini mengumpulkan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyakit degeneratif pada lansia disebabkan oleh faktor penuaan, gaya hidup tidak sehat, dan faktor



		an menganalisis berbagai artikel dan jurnal yang	
	ebab, Akibat, Pencegahan dan Penanggulangan”, Vol.3 No.1, 2023	<p>relevan untuk memahami penyebab, akibat, serta pencegahan dan penanggulangan penyakit degeneratif, khususnya pada lansia. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menyimpulkan temuan dari berbagai sumber yang sudah ada tanpa melakukan observasi langsung atau eksperimen lapangan</p>	<p>genetik. Penyakit ini berisiko menyebabkan komplikasi serius, seperti gangguan metabolisme dan kardiovaskular.</p> <p>Untuk pencegahan, disarankan perubahan gaya hidup sehat, pengelolaan stres, dan pemantauan kesehatan secara rutin.</p> <p>Penanggulangan melibatkan intervensi medis yang tepat dan pemanfaatan teknologi untuk diagnosis dini.</p>
5.	Nur Hidayati, dkk, “Penyuluhan Kesehatan: Pencegahan Penyakit Degeneratif Osteoarthritis di Desa Triyagan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo”, Vol.4 No.3, 2022	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode penyuluhan langsung kepada masyarakat.</p>	<p>Kegiatan penyuluhan mencakup pemberian informasi mengenai penyakit degeneratif, penyebab, dampak, serta cara pencegahan melalui gaya hidup sehat. Selain itu, para peserta juga dilibatkan dalam praktik aktivitas fisik ringan yang berguna untuk mencegah atau mengurangi dampak dari penyakit degeneratif tersebut.</p>

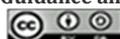
6.	Nurul Hidayah, dkk, "Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyakit Degeneratif Pada Lanjut Usia", Vol.6 No.1, 2022	Pendekatan deskriptif melalui literatur review yang mengkaji faktor-faktor penyebab, gejala, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang efektif untuk penyakit degeneratif pada lansia.	Mengidentifikasi berbagai faktor risiko seperti pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan stres yang berkontribusi terhadap peningkatan penyakit degeneratif pada usia lanjut. Selain itu, penelitian ini juga mengulas upaya pencegahan yang meliputi pengelolaan pola hidup sehat, olahraga, serta konsultasi medis secara rutin untuk mendeteksi dini masalah kesehatan pada lansia.
7.	Ane Permatasari, dkk, "Peningkatan	Program pengabdian kepada lansia di	Sosialisasi dan pelatihan tentang penyakit degeneratif dan penyerahan bantuan alat
	Kesadaran dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Lansia Perumahan Sendowo Asri, Sewon, Bantul", Vol.3 No.2, 2022	Asri, Bantul dilakukan pertama kali dengan observasi untuk mendalami pemetaan permasalahan. Pemetaan masalah mitra dilaksanakan dengan metode Focus Group Discussion (FGD) pengurus Posyandu Lansia Bahagia (mitra utama), tokoh masyarakat, dan pemerintah setempat.	cek kesehatan untuk Posyandu Lansia Bahagia telah mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif dan kesadaran untuk mencegah penyakit degeneratif melalui pemeriksaan rutin.



8.	Rizka Austrianti, Rifka Pu tri Andayani, "Gambaran Tingkat Ansietas Lansia yang Mengalami Penyakit Degeneratif di Padang", Vol. 4 No.2, 2023	Jenis penelitian ini adalah deskriptif idengan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di Puskesmas Nanggalo Padang.	Terdapat lebih dari separoh (76,8%) lansia yang mengalami penyakit degeneratif di Puskesmas Nanggalo memiliki tingkat ansietas ringan. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan pengetahuan serta bermanfaat bagi para lansia untuk membantu lansia dalam pemahaman lebih dalam lagi tentang cara untuk menurunkan tingkat ansietasnya.
9.	Amila1, Evarina Sembiring Dan Novita Aryani, "Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care", Vol.4 No.1, 2021	Praktek langsung ke lapangan seperti pembuatan pre planning, persiapan pemberian pendidikan kesehatan,pemeriksaan indeks massa tubuh, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolestrol dan asam urat di Klinik Mutiara Home Care Kelurahan Dwikora Kecamatan Helvetia Medan pada Hari Kamis tanggal 25 Juli 2019.	Setelah kegiatan dilakukan, masyarakat di sekitar Mutiara Home Care pengetahuannya meningkat dan memahami bahwa pemeriksaan kesehatan sangat bermanfaat dan penting dilakukan baik dalam keadaan sehat atau sakit untuk mengetahui kesehatan diri, sehingga tidak terlambat untuk mencegah dan mengambil tindakan.



<p>10.</p>	<p>Hasby, Mauliza Dan Mastura, "Pemanfaatan Tanaman Obat Sebagai Pencegahan Penyakit Degeneratif", Vol.3 No.1, 2019</p>	<p>Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu edukasi masyarakat sebagai at melalui penyuluhan dengan cara transfer informasi dan pendampingan.</p>	<p>masyarakat sangat antusias untuk mengenal, memanfaatkan, menanam secara langsung jenis-jenis tanaman obat dan mempraktikkan cara menanamnya pada media tanam. Pengetahuan dan pemahaman masyarakat Desa Meurandeh dalam mengenal, memanfaatkan, menanam/ membudidayakan, dan meracik sendiri tanaman obat sangat tinggi setelah kegiatan.</p>
<p>11.</p>	<p>Nova Fridalni, dkk, "Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif", Vol.1 No.1, 2019</p>	<p>Action research yang terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi serta refleksi. Kegiatan yang akan dilaksanakan dengan tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan / implementasi, observasi dan evaluasi serta refleksi</p>	<p>Pengabdian kepada masyarakat tentang Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Kurao Pagang tentang masalah penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, stroke dan gagal ginjal.</p>
<p>12.</p>	<p>Erna Rochmawati, "Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Gerakan Sehat Berbasis Masjid", Vol.3 No.2, 2019</p>	<p>Praktek langsung lapangan seperti, Pendidikan Kesehatan, Pemeriksaan Tekanan darah dan Gula darah, serta Senam Diabetes.</p>	<p>memberi pengetahuan kepada jamaah masjid mengenai penyakit degeneratif khususnya hipertensi dan diabetes mellitus dan penatalaksanaanya. Selain itu juga didapatkan baiknya kesadaran jamaah untuk pemeriksaan diri saat skrining kesehatan.</p>



13.	Dewi dkk, Sartika, "Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif", Vol.1 No.2, 2023	Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi perijinan ke instansi terkait yakni Puskesmas dan Posyandu, penyiapan bahan/materi edukasi.	peningkatan pengetahuan dari masyarakat itu sendiri dengan sistem pendekatan tindakan preventif dan tindakan kuratif tentang penyakit degeneratif terkhusus penyakit hipertensi dan stroke.
14.	Choi,M & Park,S, "Nutritional Interventions for the Prefention of Age Related Degenerative Diseases", Vol.39 No.4, 2020	Literatur review yang menganalisis hasil penelitian sebelumnya tentang intervensi nutrisi untuk mencegah penyakit degeneratif terkait usia. Jika studi eksperimental dilakukan, itu mungkin berupa uji klinis atau studi observasional untuk menilai efek nutrisi tertentu terhadap kesehatan.	Nutrisi seperti antioksidan, asam lemak esensial, vitamin, dan senyawa bioaktif lainnya terbukti mendukung kesehatan seluler dan mengurangi peradangan, yang berkontribusi pada pencegahan penyakit seperti osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan gangguan neurodegeneratif.
15.	Soga,M & People:Current Challenges and Future Perspectives", Vol.25 No.3, 2019	Literatur review untuk menganalisis data penelitian sebelumnya, ditambah evaluasi kebijakan dan layanan kesehatan terkait deteksi dini dan rehabilitasi.	Mengidentifikasi tantangan seperti keterbatasan akses ke layanan kesehatan, terutama di daerah terpencil, serta kebutuhan akan pendekatan yang lebih terintegrasi dan inovatif, seperti penggunaan teknologi digital untuk meningkatkan efisiensi dan jangkauan layanan. Peneliti juga merekomendasikan perbaikan kebijakan dan infrastruktur untuk mendukung intervensi yang lebih efektif

Penyakit degeneratif dipengaruhi oleh sejumlah faktor risiko utama, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta tingginya



tingkat stres dan paparan terhadap faktor pemicu penyakit. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang sering kali disebabkan oleh meningkatnya pendapatan ekonomi, tingginya tekanan pekerjaan, dan promosi makanan modern, terutama fast food yang populer di negara-negara Barat seperti Amerika dan Eropa. Sayangnya, perubahan ini tidak disertai dengan peningkatan kesadaran tentang gizi dan pola makan yang sehat.

Sebagai akibatnya, budaya makan berubah menjadi kaya lemak jenuh dan gula, tetapi miskin serat dan zat gizi mikro. Perubahan ini diperburuk oleh dinamika sosial dan ekonomi yang memengaruhi preferensi makan masyarakat, sehingga menjauhkan mereka dari konsep makanan yang seimbang. Pola makan seperti ini berdampak negatif pada kesehatan, termasuk peningkatan kasus obesitas, kelebihan gizi, dan paparan radikal bebas. Kondisi ini pada akhirnya memicu pergeseran pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit kronis non-infeksi, seperti penyakit degeneratif, yang menjadi tantangan kesehatan yang serius.

Berikut adalah penjelasan mengenai tiga jenis upaya dalam pencegahan dan penanganan penyakit osteoarthritis:

2. Upaya Preventif (Pencegahan Penyakit Osteoarthritis): Upaya preventif bertujuan untuk mencegah terjadinya osteoarthritis sejak awal. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain:
 - a. Menjaga Berat Badan Ideal: Menghindari kelebihan berat badan dapat mengurangi tekanan pada sendi, terutama pada sendi yang menopang berat badan seperti lutut dan pinggul. Penurunan berat badan yang tepat juga dapat membantu mengurangi gejala bagi mereka yang sudah mengalami osteoarthritis.
 - b. Aktivitas Fisik Teratur: Melakukan olahraga secara rutin membantu menjaga fleksibilitas sendi dan memperkuat otot-otot di sekitarnya. Jenis olahraga yang dianjurkan antara lain aerobik ringan, renang, dan latihan kekuatan.
 - c. Pola Makan Sehat: Mengonsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, asam lemak omega-3, dan nutrisi penting lainnya, seperti sayuran, buah-buahan, ikan, dan biji-bijian, dapat membantu mengurangi peradangan dan memperbaiki kesehatan sendi.
 - d. Hindari Cedera: Menggunakan teknik yang benar saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga, serta mengenakan pelindung yang sesuai saat berolahraga, dapat membantu mencegah cedera pada sendi.
3. Upaya Promotif (Meningkatkan Pengetahuan dengan Penyuluhan Kesehatan). Upaya promotif fokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan osteoarthritis. Beberapa strategi yang dapat dilakukan adalah:
 - a. Penyuluhan Kesehatan: Mengadakan seminar, workshop, atau kelas kesehatan untuk memberikan informasi tentang osteoarthritis, faktor risikonya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil.
 - b. Kampanye Kesadaran: Menggunakan media sosial, poster, dan materi cetak untuk menyebarkan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan sendi dan cara-cara mencegah osteoarthritis.
 - c. Pelatihan Gaya Hidup Sehat: Mengajarkan masyarakat tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan cara menjaga berat badan yang ideal melalui program-program komunitas.
 - d. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan: Bekerja sama dengan dokter, ahli gizi, dan fisioterapis untuk memberikan informasi yang tepat dan bermanfaat kepada masyarakat.
4. Upaya Kuratif (Penatalaksanaan Penyakit Osteoarthritis): Upaya kuratif berfokus pada penanganan dan pengelolaan pasien yang telah didiagnosis dengan osteoarthritis. Beberapa langkah yang dapat diambil termasuk:
 - a. Medikasi: Penggunaan obat-obatan anti-inflamasi nonsteroid (NSAID),



analgesik, atau obat-obatan lain yang direkomendasikan dokter untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan.

- b. Fisioterapi: Terapi fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi, serta mengajarkan latihan yang aman bagi penderita osteoarthritis.
- c. Manajemen Nyeri: Teknik seperti kompres panas atau dingin, akupunktur, atau terapi pijat dapat digunakan untuk mengurangi gejala nyeri yang dialami pasien.
- d. Intervensi Bedah: Dalam kasus yang parah, prosedur bedah seperti artroskopi atau penggantian sendi dapat dilakukan untuk mengatasi kerusakan yang terjadi pada sendi.
- e. Perubahan Gaya Hidup: Mendorong pasien untuk mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk diet yang baik dan rutin berolahraga, untuk mengelola gejala dan meningkatkan kualitas hidup.

Penanganan penyakit degeneratif pada lansia biasanya menggabungkan pengelolaan medis, perawatan fisik, serta dukungan psikososial. Berikut adalah rangkuman dari beberapa temuan dalam jurnal-jurnal ilmiah mengenai penanganan penyakit degeneratif pada lansia.

- 1) Pengelolaan Medis dan Farmakologi
- 2) Fisioterapi dan Latihan Fisik
- 3) Pendekatan Nutrisi
- 4) Intervensi Psikososial dan Dukungan Keluarga
- 5) Pencegahan Komplikasi dan Perawatan Holistik
- 6) Pendekatan Multidisipliner

Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit yang ditandai dengan kerusakan progresif dan sering kali tidak dapat diperbaiki pada struktur atau fungsi sel, jaringan, atau organ tubuh. Kerusakan ini terjadi secara bertahap dan berkelanjutan, sehingga menyebabkan penurunan kualitas kesehatan seseorang secara keseluruhan. Penyakit ini biasanya bersifat kronis, artinya berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dan sering kali berkembang seiring bertambahnya usia. Faktor utama yang memengaruhi perkembangan penyakit degeneratif mencakup proses penuaan alami, gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok, dan faktor genetik yang diwariskan dari keluarga. Istilah "degeneratif" sendiri merujuk pada proses degradasi atau penurunan kualitas fungsi tubuh yang dapat berdampak signifikan pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Penyakit degeneratif saat ini telah menjadi salah satu penyebab utama morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) di seluruh dunia. Kondisi ini terutama berdampak pada populasi lansia, di mana risiko penyakit degeneratif meningkat seiring dengan menurunnya kemampuan regenerasi sel tubuh akibat penuaan. Namun, penting untuk dicatat bahwa penyakit degeneratif tidak hanya terbatas pada kelompok usia lanjut. Individu muda juga dapat mengalami penyakit ini akibat berbagai faktor, seperti adanya predisposisi genetik, kebiasaan hidup yang tidak sehat sejak usia dini, atau paparan terhadap kondisi lingkungan tertentu, seperti polusi, bahan kimia berbahaya, atau stres kronis.

Penyakit degeneratif tidak hanya memengaruhi individu secara fisik tetapi juga memiliki dampak yang luas pada kualitas hidup mereka, termasuk aspek emosional, sosial, dan ekonomi. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang faktor risiko, gejala awal, dan strategi pencegahan menjadi hal yang sangat penting



untuk mengurangi beban penyakit ini, baik pada tingkat individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Penyebab Penyakit Degeneratif

Penyebab penyakit degeneratif beragam, dan biasanya melibatkan kombinasi faktor. Berikut adalah penyebab utamanya:

1. Proses Penuaan: Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk meregenerasi sel mengalami perlambatan yang signifikan, membuat sel-sel tubuh semakin rentan terhadap kerusakan. Kondisi ini menyebabkan penurunan fungsi organ dan jaringan menjadi hal yang tak terhindarkan pada lansia, karena efisiensi mekanisme perbaikan tubuh secara alami menurun seiring waktu.
2. Faktor Genetik: Beberapa penyakit degeneratif memiliki dasar genetik, seperti penyakit Huntington atau penyakit Alzheimer. Mutasi genetik dapat menyebabkan kerusakan fungsi sel atau jaringan.
3. Stres Oksidatif: Paparan radikal bebas, baik yang dihasilkan dari proses metabolisme alami tubuh maupun yang berasal dari faktor eksternal seperti polusi udara, sinar ultraviolet, dan radiasi, dapat menyebabkan kerusakan serius pada sel dan jaringan tubuh. Reaksi ini dapat merusak struktur sel, seperti membran sel, protein, dan DNA, yang pada akhirnya mengganggu fungsi normal sel dan jaringan.
4. Gaya Hidup Tidak Sehat: Pola makan tinggi lemak jenuh, gula, atau garam. Kurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.
5. Penyakit Kronis: Diabetes, hipertensi, dan obesitas dapat mempercepat kerusakan jaringan tubuh.
6. Paparan Lingkungan: Polusi udara, paparan bahan kimia beracun, atau radiasi juga dapat berkontribusi pada perkembangan penyakit degeneratif.

Jenis-Jenis Penyakit Degeneratif

Penyakit degeneratif mencakup berbagai kondisi yang memengaruhi organ dan sistem tubuh tertentu. Berikut adalah jenis-jenis utamanya:

1. Penyakit Kardiovaskular
 - a. Penyakit Jantung Koroner (PJK): Penyempitan pembuluh darah koroner akibat aterosklerosis (penumpukan plak). Gejala ditandai dengan Nyeri dada, sesak napas, dan kelelahan.
 - b. Stroke: Gangguan aliran darah ke otak, baik akibat penyumbatan (iskemik) atau perdarahan. Gejala ditandai dengan Kelemahan satu sisi tubuh, bicara tidak jelas, dan kehilangan koordinasi.
 - c. Hipertensi: Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah dan organ.
2. Penyakit Muskuloskeletal
 - a. Osteoarthritis: Kerusakan tulang rawan pada sendi yang menyebabkan nyeri dan kekakuan. Umum terjadi pada lutut, pinggul, dan tangan.
 - b. Osteoporosis: Penurunan kepadatan tulang sehingga tulang menjadi rapuh dan mudah patah.
3. Penyakit Neurodegeneratif
 - a. Alzheimer: Gangguan kognitif progresif yang memengaruhi daya ingat, bahasa, dan fungsi sehari-hari.

- b. Parkinson: Kerusakan sel-sel saraf di otak yang mengontrol gerakan. Gejala ditandai dengan Tremor, kekakuan otot, dan kesulitan berjalan.
- 4. Penyakit Metabolik
 - c. Diabetes Mellitus Tipe 2: Ketidakmampuan tubuh menggunakan insulin secara efektif, menyebabkan kadar gula darah tinggi.
 - d. Dislipidemia: Ketidakseimbangan kadar lemak dalam darah, seperti kolesterol tinggi.
- 5. Penyakit Paru Kronis
 - a. Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK): Kerusakan paru-paru akibat merokok atau polusi udara yang menyebabkan sesak napas kronis.
 - b. Fibrosis Paru: Jaringan paru-paru menjadi kaku dan sulit mengembang.
- 6. Penyakit Mata
 - a. Katarak: Keruhnya lensa mata yang mengganggu penglihatan.
 - b. Degenerasi Makula: Penyakit retina yang menyebabkan gangguan penglihatan sentral.

Gejala Umum Penyakit Degeneratif

Gejala penyakit degeneratif sangat bervariasi, tergantung pada organ atau sistem tubuh yang mengalami kerusakan. Namun, terdapat beberapa gejala umum yang sering muncul pada penderita penyakit ini. Salah satunya adalah kelelahan kronis, di mana penderita merasa lelah secara terus-menerus meskipun telah beristirahat. Nyeri persisten pada sendi atau otot juga merupakan tanda umum, yang sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup. Selain itu, banyak penderita mengalami penurunan fungsi kognitif, seperti gangguan memori, kebingungan, atau kesulitan berkonsentrasi, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam bekerja atau berinteraksi sosial, tetapi beberapa gejala umum meliputi:

1. Kelelahan Kronis: Penderita sering merasa lelah secara terus-menerus, bahkan setelah istirahat yang cukup. Hal ini disebabkan oleh kerusakan fungsi organ yang mengganggu metabolisme tubuh atau kurangnya suplai energi ke sel-sel tubuh. Gejala ini sering memengaruhi kemampuan penderita untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal.
2. Nyeri Persisten pada Sendi atau Otot: Nyeri yang berlangsung lama atau kronis pada sendi dan otot adalah salah satu gejala yang paling umum, terutama pada penyakit seperti osteoarthritis atau fibromyalgia. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang terus-menerus dan membatasi mobilitas penderita.
3. Penurunan Fungsi Kognitif: Kerusakan pada otak atau sistem saraf sering mengakibatkan gangguan fungsi kognitif, seperti kehilangan ingatan, kebingungan, atau kesulitan berkonsentrasi. Gejala ini umum terjadi pada penyakit seperti Alzheimer atau Parkinson, yang memengaruhi kemampuan penderita untuk berpikir jernih atau menjalani aktivitas yang membutuhkan fokus.
4. Gangguan Pernapasan atau Kesulitan Bernapas: Penyakit degeneratif yang memengaruhi paru-paru atau sistem kardiovaskular, seperti penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) atau gagal jantung, sering menyebabkan sesak napas atau kesulitan bernapas, terutama saat beraktivitas. Gejala ini dapat memperburuk kualitas hidup dan memerlukan perhatian medis segera.
5. Penurunan Mobilitas dan Keseimbangan: Penurunan fungsi otot, sendi, atau



sistem saraf sering menyebabkan kesulitan bergerak atau menjaga keseimbangan. Gejala ini umum terjadi pada penyakit seperti Parkinson atau osteoarthritis, yang membuat penderita lebih rentan terhadap jatuh dan cedera.

6. Penglihatan Kabur atau Penurunan Penglihatan: Beberapa penyakit degeneratif, seperti degenerasi makula terkait usia atau retinopati diabetik, menyebabkan gangguan penglihatan. Gejala ini bisa berupa penglihatan kabur, hilangnya penglihatan sentral, atau bahkan kebutaan jika tidak ditangani.

Gejala-gejala ini sering kali terjadi secara perlahan dan progresif, sehingga penting untuk mengenalinya sejak dini agar dapat dilakukan intervensi medis yang tepat. Kombinasi gejala ini juga dapat memengaruhi aspek emosional dan sosial penderita, sehingga dukungan holistik menjadi sangat penting dalam penanganannya.

SIMPULAN

Penyakit degeneratif pada lansia, seperti osteoarthritis, penyakit jantung, Alzheimer, dan Parkinson, merupakan kondisi yang sering dihadapi oleh populasi lansia dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Pencegahan dan penanganan penyakit degeneratif pada lansia membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan multidisipliner, yang mencakup aspek medis, fisik, psikologis, serta sosial. Penanganan penyakit degeneratif pada lansia memerlukan pendekatan yang bersifat holistik, mengintegrasikan perawatan medis, terapi fisik, dukungan psikososial, serta pengelolaan gaya hidup. Pencegahan penyakit degeneratif dimulai dengan deteksi dini, perubahan gaya hidup sehat, dan pengelolaan faktor risiko. Dengan pendekatan yang tepat dan pengawasan rutin, kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan, serta progres penyakit dapat diperlambat, memberikan lansia kesempatan untuk hidup lebih sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Pramody, Risky. "Penerapan Metode Forward Chaining Pada Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Degeneratif Pada Lansia Berbasis Web." *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)* 3, no. 1 (2019): 269.
- Benjamin, E. J. (2019). Heart disease and stroke statistics a report from the American Heart Association. *Circulation*, 139(10), 56-528.
- Hidayati, Nur, dkk. (2022). Penyuluhan Kesehatan: "Pencegahan Penyakit Degeneratif Osteoarthritis" di Desa Triyagan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(3), 487.
- Hidayah, Nurul, dkk. "Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyakit Degeneratif Pada Lanjut Usia." *Jurnal Idaman*, vol. 6, no. 1, 2022, hal. 35.
- Ali, M. K., & Abdullah, M. (2021). The Impact of Physical Activity on the Prevention of Degenerative Diseases in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Geriatric Medicine*, 35(2), 121-134.
- Choi, M., & Park, S. (2020). Nutritional Interventions for the Prevention of Age- Related Degenerative Diseases. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 39(4), 312-324.
- Kwon, J. W., & Lee, C. (2020). Management of Alzheimer's Disease and Cognitive Decline in the Elderly: A Review of Pharmacological and Non- Pharmacological Approaches. *Journal of Alzheimer's Disease*, 74(1), 17- 27.
- Soga, M., & Uchida, H. (2019). Early Detection and Rehabilitation of Osteoarthritis in



- Elderly People: Current Challenges and Future Perspectives. *Journal of Clinical Rheumatology*, 25(3), 143-149.
- Woung, L. M., & Thomas, J. (2022). Pharmacological and Non-Pharmacological Approaches in the Management of Parkinson's Disease in the Elderly. *Journal of Clinical Neuroscience*, 79, 52-60.
- Zhang, X., & Liu, X. (2021). Aging and the Degenerative Diseases: Prevention, Management, and Current Clinical Approaches. *Aging and Disease*, 12(2), 325-337.
- Liao, W. L., & Wang, C. K. (2019). The Role of Exercise and Lifestyle Modifications in the Prevention of Degenerative Diseases in the Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 847.
- Ramírez-Vélez, R., & Ortega, F. B. (2018). Exercise and Prevention of Degenerative Diseases in the Elderly: A Systematic Review and Meta- Analysis of the Effects on Cognitive Function and Physical Health. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30(5), 579-591.
- Tsai, Y. F., & Liu, C. F. (2022). Non-Pharmacological Interventions for the Prevention and Management of Neurodegenerative Diseases in Elderly Populations: A Review of Current Evidence. *Neurobiology of Aging*, 100, 82-91.
- Winters, M., & Johnson, M. (2020). Management Strategies for Chronic Degenerative Diseases in the Elderly: A Multidisciplinary Approach. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 43(1), 12-21.

