

Diet Makanan

Cegah Demensia, Lansia Sehat, Aktif,
Mandiri dan Produktif



dr. Niluh Suwasanti, Sp.PK

dr. Desak Ketut Sekar Cempaka Putri, Sp.JP

dr. Dewa Ayu Liona Dewi, Sp.GK, M.Kes

dr. Rheza Imawan Mustofa

DIET MAKANAN CEGAH DEMENSIA

**LANSIA SEHAT, AKTIF, MANDIRI,
DAN PRODUKTIF**

dr. Niluh Suwasanti, Sp.PK

dr. Desak Ketut Sekar Cempaka Putri, Sp.JP

dr. Dewa Ayu Liona Dewi, Sp.GK., M.Kes

dr. Rheza Imawan Mustofa

DIET MAKANAN CEGAH DEMENSIA

LANSIA SEHAT, AKTIF, MANDIRI, DAN PRODUKTIF

Edisi Pertama
Copyright @ 2025

ISBN 978-634-243- 082-8
15,5 x 23 cm
180 h.
cetakan ke-1, 2025

Penulis

dr. Niluh Suwasanti, Sp.PK
dr. Desak Ketut Sekar Cempaka Putri, Sp.JP
dr. Dewa Ayu Liona Dewi, Sp.GK., M.Kes
dr. Rheza Imawan Mustofa

Editor

Prof. Dr. Wurlina., drh., M.S
Prof. Dr. Dewa Ketut Meles, drh., M.S
Prof. Dr. Imam Mustofa, drh., M.Kes

Penerbit

Madza Media

Anggota IKAPI: No273/JTI/2021

Kantor 1: Jl. Pahlawan, Simbatan, Kantor 1 Bonegoro
Kantor 2: Perum New Villia Bukit Sengkaling C4 No13 Malang
redaksi@madzamedia.co.id
www.madzamedia.co.id

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi dengan cara apapun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotocopy tanpa izin sah
dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan karunia-Nya Buku “Cegah Stunting Anak Pesisir Dengan Asupan Gemar Ikan”. Stunting tengah menjadi ancaman bagi generasi Indonesia mendatang. Tidak kurang 9 juta anak Indonesia menderita stunting. Artinya, 1 dari 3 anak Indonesia didera stunting. Dalam kaitan penanganan stunting, Pemerintah Indonesia merumuskan 5 pilar penanganan stunting. Pilar 1 Komitmen dan Visi Pimpinan Tertinggi Negara; Pilar 2 Kampanye Nasional Berfokus pada pemahaman, perubahan perilaku, komitmen politik dan akuntabilitas. Pilar 3 Konvergensi, Koordinasi, dan Konsolidasi Program Nasional, Daerah, dan Masyarakat; Pilar 4 Mendorong Kebijakan Akses Pangan Bergizi; dan Pilar 5 Pemantauan dan Evaluasi.

Terjadinya stunting dimulai ketika janin masih dalam kandungan yang disebabkan oleh asupan makanan ibu selama masa kehamilan yang kurang bergizi. Upaya perbaikan yang diperlukan untuk mengatasi kejadian stunting diantaranya adalah edukasi gizi pada ibu hamil hingga ibu yang memiliki balita. Daerah pesisir pantai memiliki kekayaan laut yang tinggi salah satunya adalah ikan. Tetapi tingkat konsumsi ikan di Indonesia masih termasuk dalam kategori rendah. Masalah anak stunting dapat menghambat perkembangan anak, dengan dampak negatif yang akan berlangsung pada kehidupan selanjutnya. Paparan Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu determinan utama dari terjadinya masalah stunting. Oleh karena itu, pendidikan gizi dapat menjadi salah satu solusi pencegahan stunting. Ikan merupakan salah satu jenis protein heme yang memiliki tingkat penyerapan besi yang baik. Kandungan protein dalam ikan mencapai 18% dan terdiri dari asam amino esensial. Konsumsi ikan sangat penting salah satunya juga

karena ikan mengandung DHA (salah satu jenis omega-3) yang baik untuk pengembangan otak anak. Oleh karena itu kebiasaan mengonsumsi ikan perlu dikenalkan sejak anak usia dini. Tingkat pengetahuan orang tua mengenai kandungan zat gizi dalam ikan dan manfaat ikan juga dapat mempengaruhi tingkat konsumsi ikan dan pemilihan makanan untuk anak dan keluarga. Apabila menghendaki agar masyarakat gemar makan ikan, maka diperlukan peningkatan pengetahuan, sehingga mereka mengetahui manfaat positif mengonsumsi ikan bagi Kesehatan.

Ketersediaan ikan di Indonesia sangat tinggi dan harganya relatif murah. Teknologi makanan tentang ikan bervariasi, namun konsumsi ikan secara nasional amat rendah. Saat ini ikan masih menjadi sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu dan telur. Tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia tahun 2023 mencapai 56,48 kg per orang per tahun. Nilai ini masih rendah jika dibandingkan dengan Malaysia (80 kg/orang/tahun) dan Singapura (90 kg/orang/tahun) sedangkan Jepang (100 kg/orang/ kapita). Hal ini sangat disayangkan, mengingat potensi hasil laut Indonesia cukup besar karena 2/3 bagian adalah laut.

Buku ini disusun untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran serta motivasi masyarakat terutama ibu hamil dan ibu dari balita tentang manfaat ikan dalam menu sehari hari melalui edukasi gizi gemar makan ikan guna pencegahan stunting.

Pada Kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada DRTPM, Iptekda-LIPI, serta UMKM olahan hasil laut di kecamatan Bulak Surabaya. Buku ini diharapkan bisa menjadi panduan bagi masyarakat terutama masyarakat pesisir agar gemar makan ikan dapat menekan angka stunting.

Surabaya, Juni 2024

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
PENDAHULUAN	1
BAB 1 LANJUT USIA (LANSIA)	5
A. Pengertian Lanjut Usia (Lansia)	8
B. Teori Proses Menua	8
C. Batasan Lansia	10
D. perubahan pada Lansia	11
E. permasalahan Lansia	13
F. Untuk Kesehatan Lansia yang Harus Dilakukan.....	14
G. Proses Penuaan Berkaitan dengan Demensia.....	15
BAB 2 DEMENSIA DAN ALZHEIMER.....	16
A. pengertian Demensia dan Alzheimer.....	16
B. Gejala Demensia dan Alzheimer	17
C. Penyebab Demensia	18
D. Penyebab Alzheimer	22
E. Cara Mencegah Agar Tidak Terjadi Demensia (Pikun).....	23
BAB 3 SEDENTARY LIFESTYLE PADA LANSIA.....	24
A. Dampak <i>Sedentary Lifestyle</i>	25
B. Cara Mengatasi <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Lansia.....	27

BAB 4	GIZI UNTUK MENCEGAH DEMENSIA PADA LANSIA	30
A.	Perubahan yang Terjadi pada Lansia	31
B.	Masalah Gizi pada Lansia	31
C.	Kebutuhan Zat Gizi pada Lansia	32
D.	Gizi Seimbang yang Disarankan untuk Lansia	33
E.	Makanan yang Harus Dikonsumsi oleh Lansia	34
F.	Dukungan Keluarga dalam Membantu Masalah Makan pada Lansia Demensia	35
G.	Sumber Vitamin yang Dapat Mencegah Demensia	37
H.	Makanan untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia	62
I.	Makanan Lansia untuk Kesehatan Kognitif dan Penguat Otak Baik Dikonsumsi Sehari-Hari	62
BAB 5	DIET MIND UNTUK LANSIA	66
A.	Diet Mediterania	68
1.	Manfaat Diet Mediterania	68
2.	Menu Diet Mediterania	69
3.	Makanan yang Harus Dibatasi Saat Menjalani Diet Mediterania	71
4.	Menu Sehat Diet Mediterania	71
5.	Pada Diet Mediterania, Makanan yang Harus Dibatasi	72
B.	Diet DASH	73
1.	Manfaat Diet Dash	74
2.	Takaran Makanan dari Diet DASH	74
C.	Diet MIND	76
1.	10 Makanan yang Dianjurkan Saat Diet MIND	77
2.	Hindari Makanan pada Diet Mind Sebagai Berikut:	78

D. Makanan Cocok Dikonsumsi Lansia, Bantu Penuhi Gizi	79
BAB 6 MAKANAN SEHAT UNTUK LANSIA	83
A. Ragam Makanan yang Mudah Dicerna Lansia	84
B. Jenis Makanan dan Menu Sehat untuk Lansia	87
C. Contoh Makanan Sehat untuk Lansia	90
D. Makanan untuk Lansia Agar Tetap Sehat	92
E. Menu Makanan Pagi untuk Lansia	95
F. Menu Sayur dan Lauk untuk Lansia	97
BAB 7 LANSIA SEHAT, MAKAN TERATUR DENGAN DIABETES	98
A. Gejala Diabetes pada Lansia	99
B. Gejala lansia dengan DM yang Terjadi pada Kulit.....	100
C. Cara Mengendalikan Diabetes pada Lansia.....	103
D. Mencegah Diabetes Karena Keturunan pada Lansia	104
BAB 8 MENU MAKANAN LANSIA KAYA GIZI	117
BAB 9 OLAHAN MAKANAN LAUT UNTUK LANSIA	126
A. Inovasi Olahan Ikan	126
B. Inovasi Olahan Udang	133
C. Inovasi Olahan kepiting	141
D. Inovasi Olahan Kerang	149
E. Inovasi Olahan Cumi	156
DAFTAR PUSTAKA	163
PROFIL PENULIS DAN EDITOR	168

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Perubahan lansia menyebabkan demensia	8
Gambar 2.	Penyebab dari demensia pada lansia	22
Gambar 3.	Sedentary lifestyle	29
Gambar 4.	<i>Brain food</i> untuk Otak sehat	37
Gambar 5.	Makanan dan Gizi Untuk Kesehatan Daya Ingat	65
Gambar 6.	Diet Mediterania	70
Gambar 7.	Makanan yang dihindari saat diet Mediterania	71
Gambar 8.	Diet DASH	74
Gambar 9.	Takaran diet DASH	76
Gambar 10.	Diet MIND	78
Gambar 11.	Makan yang dihindari saat diet MIND	79
Gambar 12.	Makanan sehat bergizi untuk lansia	82
Gambar 13.	Makanan cocok untuk lansia	86
Gambar 14.	Makanan lansia kaya nutrisi	90
Gambar 15.	Menu sederhana lansia dengan DM	112
Gambar 16.	Quinoa yang disajikan bersama ikan salmon	113
Gambar 17.	Ikan laut	133
Gambar 18.	Udang	140
Gambar 19.	Kepiting dan rajungan	148
Gambar 20.	Jenis kerang	155
Gambar 22.	Sotong dan cumi	162

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Gejala awal, progresif dan lanjut demensia	17
Tabel 2.	Gejala awal, Progresif dan lanjut Alzheimer	18
Tabel 3.	Jadwal dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan lansia dengan diabetes	110

GEMAR MAKAN IKAN CEGAH DEMENSIA LANZIA SEHAT BAHAGIA

Buku *Gemar Makan Ikan Cegah Demensia Lansia Sehat Bahagia* mengungkap permasalahan serius tentang peningkatan jumlah populasi lansia di dunia, termasuk Indonesia, dan dampaknya terhadap kesejahteraan masyarakat. Dengan berbagai data statistik yang disajikan, pembaca diperkenalkan pada tantangan kesehatan dan sosial yang dihadapi oleh lansia, yang semakin memerlukan perhatian dan solusi yang holistik. Proses penuaan secara alami membawa penurunan fungsi tubuh dan sosial, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat mengakibatkan ketergantungan dan penurunan kualitas hidup.

Selain itu, buku ini membahas pentingnya peran gizi dalam mencegah penurunan kognitif pada lansia, dengan fokus pada konsumsi ikan sebagai salah satu solusi yang efektif. Berdasarkan penelitian yang dikutip, ditemukan bahwa mengonsumsi ikan secara teratur dapat mengurangi risiko demensia dan Alzheimer pada lansia. Pembaca diperkenalkan pada kandungan nutrisi khusus dalam ikan, terutama asam lemak omega-3, yang terbukti melindungi otak dari proses penuaan dan mencegah pembentukan protein amyloid yang terkait dengan Alzheimer.

Dengan pengetahuan dan pemahaman yang disampaikan dalam buku ini, diharapkan pembaca, terutama lansia dan keluarga mereka, dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang dan gaya hidup sehat dalam mencegah penyakit kognitif yang serius. Buku ini tidak hanya memberikan informasi tentang manfaat kesehatan ikan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang positif dalam asupan makanan sehari-hari, dengan tujuan akhirnya meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia di masa tua mereka.



www.ciptapublishing.id



contact@ciptapublishing.id



[ciptapublishing](https://www.instagram.com/ciptapublishing)

ISBN 978-623-8639-04-5



9 786238 639045

Harga P. Jawa Rp85.000,00