

ARTIKEL KESEHATAN

Ikan Gabus: Solusi Alami untuk Mengatasi Lemah Otot pada Lansia



Apa Itu Sarkopenia?

Sarkopenia adalah kondisi yang ditandai dengan hilangnya massa dan kekuatan otot yang terjadi secara alami seiring bertambahnya usia. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap sarkopenia antara lain pola makan yang kurang protein, aktivitas fisik yang rendah, serta adanya peradangan kronis dalam tubuh.

Dalam penelitian yang dilakukan di Indonesia, ditemukan bahwa sekitar 14,23% lansia mengalami sarkopenia. Angka ini sejalan dengan penelitian global yang menyebutkan bahwa sarkopenia dapat terjadi pada 10-27% populasi lansia. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mengurangi kualitas hidup lansia.

Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami penurunan massa otot dan kekuatan fisik yang dikenal sebagai **sarkopenia**. Kondisi ini dapat menyebabkan kesulitan dalam bergerak, meningkatkan risiko jatuh, dan mengurangi kualitas hidup. Namun, penelitian yang kami lakukan menunjukkan bahwa konsumsi ikan gabus (*Ophiocephalus striatus*) dapat membantu mengatasi masalah ini. Untuk mendapatkan manfaat optimal dari ikan gabus, lansia disarankan mengonsumsinya secara rutin. Ikan gabus bisa diolah menjadi berbagai masakan sehat seperti sup, pepes, atau bahkan diolah menjadi ekstrak ikan gabus yang lebih praktis untuk dikonsumsi.

Manfaat Ikan Gabus untuk Lansia

Ikan gabus dikenal kaya akan protein berkualitas tinggi, serta mengandung asam amino esensial dan albumin yang penting untuk memperbaiki jaringan otot. Dalam penelitian terbaru, suplementasi ekstrak ikan gabus selama dua minggu menunjukkan hasil yang menjanjikan:

- Meningkatkan lingkaran betis – Salah satu indikator penting dalam menilai kondisi otot lansia. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan massa otot, yang penting untuk mencegah kelemahan otot dan meningkatkan keseimbangan tubuh.
- Menurunkan kadar IL-6 – IL-6 adalah salah satu penanda peradangan dalam tubuh yang berhubungan dengan sarkopenia. Dalam studi ini, lansia yang mengonsumsi ikan gabus mengalami penurunan kadar IL-6 secara signifikan, yang berarti berkurangnya proses peradangan dalam tubuh dan dapat berdampak untuk meningkatnya kesehatan otot.
- Meningkatkan kekuatan genggam dan kecepatan berjalan – Meskipun peningkatannya tidak terlalu besar, hasil ini menunjukkan adanya potensi ikan gabus dalam meningkatkan kekuatan fisik lansia.

Kesimpulan

Pemanfaatan ikan gabus sebagai sumber protein alami dapat menjadi solusi potensial dalam mengatasi sarkopenia pada lansia. Selain mudah didapat dan kaya manfaat, ikan gabus juga merupakan makanan khas Indonesia yang dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Dengan pola makan yang baik dan gaya hidup aktif, lansia dapat tetap sehat dan mandiri di usia senja. Jadi, yuk, mulai biasakan konsumsi ikan gabus agar tetap kuat dan sehat di masa tua! 🐟💪



DR. dr. Nur Riviati, SpPD,
K-Ger, FINASIM