

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I. 1. LATAR BELAKANG**

Jumlah penduduk yang berusia lanjut semakin meningkat. Usia harapan hidup di negara kita telah meningkat cukup tajam. Pada tahun 1984 usia harapan hidup hanya 55,4 tahun sedangkan sekarang telah meningkat menjadi 67 tahun. Meskipun usia harapan hidup meningkat namun orang yang berusia lanjut biasanya juga mengalami berbagai gangguan kesehatan. Sebagian besar gangguan kesehatan yang bersifat kronik ini dapat dicegah atau ditunda, sehingga dapat diupayakan keadaan usia lanjut yang lebih sehat (Djauzi S, 2001).

Dalam 20 tahun terakhir ini, hampir di setiap negara usia manusia semakin panjang. Bukan cuma di negara maju, di negara berkembang seperti di Indonesia pun, harapan hidup manusianya bertambah. Ini disebabkan karena bertambahnya pengetahuan manusia mengenai kesehatan, pencegahan penyakit, gizi, gaya hidup dan semangat untuk lebih menikmati hidup (Djuanda E, 2004).

Banyak perubahan tubuh yang berkaitan dengan proses penuaan. Bersama dengan usia, tubuh mengalami berbagai perubahan biokimiawi yang secara keliru telah diterima sebagai akibat-akibat tak terelakkan proses penuaan. Padahal sebetulnya perubahan-perubahan itu merupakan tanda-tanda kemerosotan dan penyakit yang dapat dibalikkan, terkadang dengan suatu dosis secukupnya zat-zat hara yang lazim. Misalnya sewaktu menua, tubuh cenderung menghasilkan lebih banyak bahan di dalam darah yang disebut hemosistein, yang menyebabkan darah

lebih mudah menggumpal sehingga menimbulkan serangan jantung. Banyak pasien jantung mempunyai kadar kolesterol normal tetapi mempunyai kadar homosistein yang tinggi. Anehnya asam folat yang banyak terdapat dalam makanan seperti bayam dan dosis vitamin B6 dengan cepat menurunkan kadar homosistein sehingga yang sebagian dapat menghapus faktor menua. Dengan demikian secara logis menghapus ancaman penyakit jantung (Atmosukarto K, Rahmawati M, 2003).

Beberapa hasil studi mengungkapkan bahwa di dalam tubuh terdapat 3 enzim yang dapat menghambat proses penuaan yaitu : glutation, peroksida dan Koenzim Q-10 atau Ubiquinonol (Wirakusumah ES., 2002).

Kerusakan akibat oksidasi terhadap DNA genetik sel, menumpuk bersama usia dan merupakan penyebab utama proses menua dan juga penyakit-penyakit degeneratif termasuk kanker, penyakit pembuluh darah dan jantung, kemerosotan sistem kekebalan dan disfungsi otak serta sistem saraf, misalnya penyakit parkinson dan perubahan-perubahan pembuluh darah otak yang kita kenal sebagai kepikunan. Berita yang menakjubkan ialah bahwa mutasi-mutasi DNA yang menumpuk bersama usia, sebagian besar dapat dihentikan dengan memakan anti oksidan yang tepat yang ditemukan dalam makanan, dengan demikian dapat menghambat proses kemerosotan dalam banyak segi terutama proses penuaan (Atmosukarto K, Rahmawati M, 2003).

## **I. 2. PERMASALAHAN**

1. Vitamin-vitamin dan mineral-mineral apa saja yang dapat digunakan untuk memperlambat proses penuaan.
2. Penyakit-penyakit apa saja yang dapat dicegah dan disembuhkan oleh vitamin dan mineral.
3. Apa pandangan Islam tentang peranan beberapa vitamin dan mineral dalam memperlambat proses penuaan.

## **I. 3. TUJUAN**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Ingin mengetahui tentang peranan beberapa vitamin dan mineral dalam memperlambat proses penuaan.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mendapatkan informasi tentang vitamin-vitamin dan mineral-mineral apa saja yang dapat digunakan untuk memperlambat proses penuaan.
2. Mendapatkan informasi tentang penyakit-penyakit apa saja yang dapat dicegah dan disembuhkan oleh vitamin dan mineral dalam rangka memperlambat proses penuaan
3. Mendapatkan informasi bagaimana pandangan Islam tentang peranan beberapa vitamin dan mineral dalam memperlambat proses penuaan.

## **I. 4. MANFAAT**

### **1.4.1. Bagi Pribadi**

Dengan menulis skripsi ini di harapkan dapat menambah pengetahuan tentang peranan beberapa vitamin dan mineral dalam memperlambat proses penuaan dan pengalaman penulisan karya ilmiah yang baik dan benar.

### **1.4.2. Bagi Universitas YARSI**

Diharapkan dapat menambah bahan bacaan mengenai peranan beberapa vitamin dan mineral dalam memperlambat proses penuaan dari segi kedokteran dan Islam.

### **1.4.3. Bagi Masyarakat**

Menambah pengetahuan masyarakat tentang peranan beberapa vitamin dan mineral dalam memperlambat proses penuaan.