

## Peran Telenutrisi pada Penyakit Kronis dan Diet yang Baik *The Role of Tele-Nutrition in Chronic Diseases and a Healthy Diet*

Susanthy Djajalaksana

Penulis Koresponding:

Departemen Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya-RSUD Dr Saiful Anwar Malang,

Jalan Jaks Agung Suprpto No. 2, Malang 65112, Jawa Timur – Indonesia

Email: [susanthydj@gmail.com](mailto:susanthydj@gmail.com)

Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit kronis mengakibatkan beban layanan kesehatan semakin meningkat, dan ini terjadi di hampir seluruh belahan dunia. Pola makan berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan PTM. Sekitar 70% orang dewasa sekarang kelebihan berat badan atau obesitas dan kondisi yang terkait nutrisi ini mencapai lebih dari seperempat kunjungan pasien ke layanan primer.<sup>(1)</sup>

Kondisi kronis adalah penyakit dengan durasi jangka panjang dan dapat diakibatkan oleh kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku. Jenis utama penyakit kronis termasuk penyakit kardiovaskular (yang menyebabkan 17,9 juta kematian secara global setiap tahun), kanker (yang menyebabkan 9 juta kematian setiap tahun), penyakit pernapasan kronis (3,9 juta kematian/tahun), dan diabetes (1,6 juta kematian). /tahun). Selain itu, kematian akibat demensia meningkat lebih dari dua kali lipat antara tahun 2000 dan 2016, dan merupakan penyebab kematian kelima di dunia pada tahun 2016.

Strategi untuk mengelola kondisi kronis ini biasanya bersifat multidimensi, dan inti dari pendekatan ini adalah intervensi gizi dan/atau pola makan, aktivitas fisik secara teratur, dan modifikasi gaya hidup. Peran gizi dalam manajemen penya-

kit kronis sangat penting karena diet merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi untuk sebagian besar kondisi kronis yang ada baik sebagai kondisi tunggal atau dalam keadaan komorbiditas.<sup>(2)</sup> Saat ini untuk membuat pedoman diet ini masih dalam perdebatan. Namun demikian, banyak bukti yang menghubungkan antara pola makan dan kesehatan, dan tidak diragukan bahwa kualitas pola makan secara keseluruhan, yang melibatkan keseimbangan nutrisi dan makanan, berpengaruh besar terhadap risiko penyakit kronis. Konsensus umum menyampaikan bahwa diet tinggi buah, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan dan biji-bijian, asam lemak omega-3, dan produk susu rendah lemak dan rendah biji-bijian olahan, melindungi terhadap kondisi ini. Upaya upaya dilakukan guna membatasi konsumsi makanan padat energi dan miskin nutrisi yang saat ini meningkat dengan pesat seiring gaya hidup. Edukasi dilakukan agar kembali ke makanan alami yang sangat penting untuk mencegah penyakit kronis ini.<sup>(3)</sup>

Pedoman diet di banyak negara baru-baru ini berfokus pada pola diet keseluruhan versus asupan nutrisi individu dan risiko penyakit. Namun, sudah diketahui dengan baik bahwa kekurangan gizi atau status gizi suboptimal dapat berkontribusi pada perkembangan penyakit (misalnya

status vitamin D dan/atau kalsium yang tidak memadai dan dampaknya terhadap perkembangan/pemeliharaan tulang, serta vitamin yang tidak memadai). Saat Pandemi Covid-19 melanda dunia, terbukti bahwa kekurangan vitamin D, Zinc berkontribusi terhadap mudahnya terkena infeksi dan bahkan mempengaruhi derajat keparahan covid-19.<sup>(4)</sup>

Pandemi COVID-19 juga memaksa kita hidup dalam kondisi yang serba tidak biasa, Protokol kesehatan dan aturan pembatasan diberlakukan guna mencegah penyebaran virus semakin meluas agar pandemi dapat dikendalikan, hal itu membatasi aktivitas sehari-hari masyarakat diberbagai bidang tak terkecuali dibidang layanan Kesehatan. pasien dengan penyakit kronis takut untuk datang berobat ke Rumah sakit. Inovasi Telemedicine dikembangkan guna mengatasi berbagai masalah layanan kesehatan dan merevolusi kesehatan masyarakat Indonesia.<sup>(5)</sup> Tenaga kesehatan terus mencari peluang untuk meningkatkan efisiensi. Telehealth (TH) dan Telenutrisi baru-baru ini muncul sebagai strategi untuk membantu pasien.<sup>(6)</sup>

Telehealth memberikan beberapa keuntungan untuk mengurangi ketidaktepatan pengobatan dan hasil yang buruk. Rekonsiliasi obat dapat dilakukan melalui telepon atau video yang mengajak pasien dan anggota keluarga berpartisipasi dalam penatalaksanaan pasien dan mendengar apa yang dikatakan, sehingga meningkatkan literasi kesehatan untuk seluruh keluarga. Telenutrisi di dengungkan agar pasien mengkonsumsi bahan alami dengan kandungan nutrisi yang seimbang.

Telemedicine memang memiliki kekurangan, dan tidak dapat menggantikan kunjungan langsung dalam semua kasus. Pemeriksaan fisis adalah kunci dalam evaluasi medis, dan seseorang tidak dapat mengabaikan manfaat emosional saat interaksi antara dokter dan pasien. Telemedicine maupun Telenutrisi tidak dimaksudkan

untuk menggantikan kunjungan, melainkan menjadi tambahan untuk dapat mendekatkan antara dokter dan pasien.<sup>(7)</sup>

Sebanyak 3 dari 7 artikel pada edisi kali ini membahas mengenai nutrisi dengan berbagai permasalahan dan penyelesaiannya, semoga dapat bermanfaat, selamat membaca.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Laura Keaver, Ciara O'Meara, Mohsin Mukhtar, and Catherine McHugh. Providing Nutrition Care to Patients with Chronic Disease: An Irish Teaching Hospital Healthcare Professional Study, *Journal of biomedical education* Volume 2018 Article ID 1657624.
2. Omorogieva Ojo. Nutrition and Chronic Conditions. Published online 2019 Feb 22, *Nutrients*, 2019 Feb; 11(2): 459
3. Katherine. L Tucker PhD. ScienceDirect Chapter 18 - The role of diet in chronic disease, Volume 2: Clinical and Applied Topics in Nutrition 2020, Pages 329-345
4. Sareen S. Gropper, The Role of Nutrition in Chronic Disease, *Nutrient*, 2023 Feb; 15(3): 664.
5. Kemkes. Aplikasi Telemedicine Berpotensi Merevolusi Pelayanan Kesehatan di Indonesia
6. Mayumi Shima, Silvia Maria Fraqa Piovacari, Milton Steinman, Andrea Z Pereira and Oscar Fernando Pavao dos Santos. Telehealth for Nutritional Care: A Tool for Improving Patient Flow in Hospitals. *Telemed Rep* 2022;3(1): 117-124.
7. Jeffrey A. Corbett, Janice M. Opladen and John D. Bisognano. *Int J Cadiol Hypertens*.2020 Dec; 7: 100051. Published online 2020 Sep 15.