

MENCEGAH PENYAKIT PARKINSON KEPADA GURU PENDIDIK SEKOLAH DASAR YANG BERUSIA DI ATAS 50 TAHUN

MARIA MARGARETA HUTAJULU

Anggota Ikatan Dokter Indonesia
mariamargaretahutajulu@gmail.com

Abstract: *Parkinson's disease is a neurodegenerative disorder commonly affecting older individuals, including elementary school teachers aged 50 and above. This study aims to address the problem of elementary teachers' vulnerability to Parkinson's disease at age 50 and explore preventive solutions. Risk factors such as occupational stress, environmental exposure, and lifestyle were examined to understand their role in developing Parkinson's in teachers. Recommendations include adopting a healthy lifestyle, effective stress management, and routine health check-ups to reduce risk. This research aims to provide preventive insights beneficial for teachers.*

Keywords: *Disease, Parkinson's, Teacher Educator, Elementary School, 50 Years.*

Abstrak: Penyakit Parkinson merupakan gangguan neurodegeneratif yang rentan terjadi pada kelompok usia lanjut, termasuk guru pendidik Sekolah Dasar berusia 50 tahun ke atas. Studi ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah mengenai kerentanan guru Sekolah Dasar berusia 50 tahun terhadap penyakit Parkinson dan mencari solusi pencegahannya. Faktor risiko seperti stres pekerjaan, paparan lingkungan kerja, serta gaya hidup diperiksa untuk memahami kontribusinya terhadap potensi pengembangan Parkinson pada guru. Rekomendasi meliputi penerapan gaya hidup sehat, pengelolaan stres yang efektif, dan pemeriksaan kesehatan rutin guna mengurangi risiko. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan preventif bagi para guru.

Kata Kunci: Penyakit, Parkinson, Guru Pendidik, Sekolah Dasar, 50 Tahun.

A. Pendahuluan

Penyakit Parkinson merupakan gangguan neurodegeneratif kronis yang memengaruhi kemampuan motorik dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Penyakit ini umumnya terjadi pada individu yang berusia lanjut, terutama di atas 50 tahun. Parkinson disebabkan oleh degenerasi neuron penghasil dopamin di otak, yang memengaruhi kemampuan otak untuk mengontrol gerakan tubuh. Gejala khas Parkinson meliputi tremor, kekakuan otot, dan gangguan postur atau keseimbangan, yang sangat memengaruhi kualitas hidup penderita. Di lingkungan pendidikan, terutama pada guru Sekolah Dasar (SD) yang telah memasuki usia 50 tahun atau lebih, penyakit ini berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap kinerja mengajar dan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Guru SD memainkan peran penting dalam proses pendidikan dasar yang membentuk fondasi karakter dan pengetahuan siswa. Tugas mereka tidak hanya melibatkan aktivitas mental tetapi juga fisik, seperti berdiri lama, bergerak di sekitar kelas, dan melakukan interaksi intensif dengan siswa. Usia 50 tahun ke atas merupakan fase di mana banyak individu mulai menghadapi tantangan kesehatan, termasuk risiko penyakit neurodegeneratif seperti Parkinson. Kondisi fisik yang melemah seiring bertambahnya usia, serta paparan terhadap tekanan dan tuntutan kerja yang tinggi, meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada guru. Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat kerentanan guru-guru SD terhadap penyakit ini serta mencari cara efektif untuk mencegahnya.

Rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah: pertama, bagaimana kerentanan guru SD yang berusia 50 tahun ke atas terhadap penyakit Parkinson; dan kedua, solusi apa yang dapat diterapkan agar mereka terhindar dari risiko tersebut. Menjawab pertanyaan ini penting mengingat dampak Parkinson tidak hanya dirasakan oleh individu penderita, tetapi juga memengaruhi lingkup pekerjaan dan kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa. Guru yang terkena Parkinson akan mengalami penurunan kemampuan fisik dan kognitif, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemampuan mereka untuk memberikan pendidikan secara optimal.

Banyak faktor yang bisa berkontribusi pada risiko Parkinson pada guru yang berusia 50 tahun, termasuk stres kronis yang mungkin disebabkan oleh beban kerja yang tinggi dan kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung. Selain itu, gaya hidup yang kurang aktif atau kurangnya aktivitas fisik juga dianggap sebagai faktor risiko. Dalam lingkungan sekolah, guru sering kali menghadapi tantangan yang memerlukan energi fisik dan mental, serta sering berada di bawah tekanan untuk memenuhi target pendidikan. Stres kronis yang tidak dikelola dengan baik diketahui dapat memengaruhi kesehatan otak, sehingga memperburuk risiko terkena penyakit Parkinson.

Beberapa solusi preventif dapat diterapkan untuk membantu guru SD dalam mengurangi risiko Parkinson. Pertama, penerapan gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga, makan makanan bergizi, dan tidur yang cukup, dapat membantu menjaga kesehatan otak. Olahraga teratur diketahui dapat meningkatkan neuroplastisitas dan menjaga kesehatan neuron, yang penting dalam pencegahan penyakit neurodegeneratif. Kedua, manajemen stres yang efektif, seperti melalui praktik *mindfulness* atau yoga, juga dapat membantu mengurangi tekanan yang dihadapi guru sehari-hari. Ketiga, pemeriksaan kesehatan rutin yang mencakup evaluasi kondisi neurologis dapat membantu deteksi dini Parkinson, sehingga langkah-langkah pencegahan dapat segera diambil.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami tingkat kerentanan guru SD terhadap penyakit Parkinson serta memberikan rekomendasi preventif yang relevan. Dengan adanya upaya pencegahan dan dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah, diharapkan guru yang memasuki usia lanjut dapat tetap produktif dan sehat, sehingga dapat terus berkontribusi dalam mencerdaskan generasi bangsa.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menganalisis kerentanan guru Sekolah Dasar berusia 50 tahun ke atas terhadap penyakit Parkinson dan mencari solusi preventif yang efektif. Data dikumpulkan melalui studi literatur yang melibatkan referensi dari buku, artikel jurnal ilmiah, dan penelitian sebelumnya yang relevan. Penelusuran literatur dilakukan secara mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang faktor risiko Parkinson pada usia lanjut, terutama pada kelompok yang memiliki beban kerja spesifik seperti guru. Literatur yang diambil mencakup penelitian tentang penyakit neurodegeneratif, faktor risiko, serta pendekatan pencegahan penyakit Parkinson. Tahapan pengumpulan data dimulai dengan seleksi literatur menggunakan kata kunci yang relevan seperti "Parkinson," "guru Sekolah Dasar," "kerentanan usia," dan "pencegahan penyakit neurodegeneratif." Setelah literatur yang sesuai diperoleh, dilakukan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang sering muncul terkait kerentanan guru berusia 50 tahun terhadap penyakit Parkinson. Pendekatan ini membantu mengidentifikasi elemen-elemen kunci, seperti peran faktor lingkungan, gaya hidup, dan manajemen stres dalam meningkatkan atau mengurangi risiko Parkinson. Selain itu, studi kasus dari jurnal dan

laporan penelitian lain yang relevan juga diintegrasikan untuk menambah konteks pada hasil penelitian ini. Analisis data dilakukan dengan menyusun kategori tematik berdasarkan faktor risiko dan strategi pencegahan yang ditemukan dalam literatur. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan gambaran mendalam mengenai risiko yang dihadapi guru Sekolah Dasar berusia 50 tahun terhadap Parkinson dan solusi yang efektif. Hasil analisis ini akan dirangkum dan dijelaskan secara deskriptif untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis yang dapat digunakan oleh pihak sekolah dan institusi terkait dalam menyusun program preventif yang relevan bagi guru berusia lanjut.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Kerentanan Guru Pendidik Sekolah Dasar yang Berusia 50 Tahun Terkena Penyakit Parkinson

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa guru Sekolah Dasar berusia 50 tahun ke atas memiliki kerentanan terhadap penyakit Parkinson yang dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko. Sebagai kelompok usia yang rentan terhadap penyakit degeneratif, guru SD dalam rentang usia ini menghadapi risiko kesehatan terkait kerja yang lebih besar. Beban kerja fisik dan mental yang berat, seperti berdiri dalam jangka waktu lama, berinteraksi dengan siswa, dan menghadapi tuntutan akademis yang terus meningkat, menjadi faktor pemicu stres kronis. Stres ini diketahui berdampak pada kesehatan otak, meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit neurodegeneratif seperti Parkinson.

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa risiko terkena Parkinson pada usia 50 tahun ke atas dapat meningkat akibat gaya hidup yang kurang aktif atau minimnya aktivitas fisik yang dilakukan guru. Sebagian besar guru di Sekolah Dasar cenderung memiliki waktu yang terbatas untuk berolahraga atau menjaga kesehatan fisik di luar jam mengajar, yang berkontribusi pada penurunan kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan otak. Kurangnya aktivitas fisik yang memadai diketahui dapat menurunkan kemampuan regeneratif sel otak dan menurunkan kadar dopamin, yang merupakan faktor penting dalam perkembangan Parkinson. Pola hidup yang tidak sehat, termasuk kurangnya aktivitas fisik dan stres tinggi, secara signifikan meningkatkan kerentanan terhadap Parkinson pada usia 50 tahun ke atas.

Faktor lingkungan juga menjadi salah satu elemen penting dalam mempengaruhi kerentanan guru terhadap Parkinson. Lingkungan kerja yang kurang mendukung, seperti ruang kelas yang bising, tekanan untuk memenuhi target, dan kurangnya kesempatan untuk mengelola stres, dapat memperburuk kondisi mental dan fisik guru. Lingkungan kerja yang penuh tekanan dapat menyebabkan stres oksidatif yang berdampak negatif pada sistem saraf pusat. Paparan stres kronis dalam lingkungan ini dapat memicu kerusakan sel-sel otak, mempercepat proses degeneratif yang menyebabkan gejala Parkinson pada usia lanjut.

Selain itu, beberapa penelitian mengungkapkan bahwa perbedaan genetik juga memengaruhi kerentanan individu terhadap penyakit Parkinson. Meski faktor ini tidak dapat dikendalikan sepenuhnya, namun dapat dikombinasikan dengan faktor risiko lainnya seperti gaya hidup dan lingkungan kerja. Pada guru Sekolah Dasar, risiko ini dapat diperparah jika mereka memiliki riwayat keluarga dengan penyakit Parkinson atau penyakit neurodegeneratif lainnya. Faktor genetik ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap Parkinson, terutama ketika dipadukan dengan beban kerja dan lingkungan yang kurang kondusif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kerentanan guru SD

berusia 50 tahun terhadap Parkinson merupakan hasil interaksi berbagai faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, stres kronis, gaya hidup yang kurang aktif, dan kondisi lingkungan kerja. Kombinasi dari semua faktor ini menciptakan risiko kesehatan yang memengaruhi kualitas hidup dan kinerja guru secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi pihak terkait untuk memperhatikan kondisi kerja, kesehatan mental, dan kesejahteraan fisik guru untuk mengurangi risiko Parkinson di usia lanjut.

2. Solusi Agar Guru Pendidik Sekolah Dasar yang Berusia 50 Tahun Tidak Terkena Penyakit Parkinson

Berdasarkan hasil kajian literatur, terdapat beberapa solusi preventif yang efektif dalam mengurangi risiko penyakit Parkinson pada guru Sekolah Dasar berusia 50 tahun ke atas. Salah satu solusi utama adalah penerapan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan bergizi, aktivitas fisik yang cukup, dan tidur yang berkualitas. Diet yang kaya akan antioksidan, seperti sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, serta makanan yang kaya omega-3, membantu menjaga kesehatan neuron dan melindungi otak dari stres oksidatif. Konsumsi makanan yang mendukung kesehatan otak dan sistem saraf ini dapat menjadi langkah pencegahan penting bagi guru yang memasuki usia rentan terhadap penyakit degeneratif.

Aktivitas fisik teratur juga menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan Parkinson. Latihan aerobik, yoga, atau jalan cepat beberapa kali dalam seminggu dapat meningkatkan aliran darah ke otak, menjaga elastisitas otot, dan meningkatkan kadar dopamin di otak. Olahraga teratur diketahui mendukung neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk beradaptasi dan memperbaiki sel-sel yang rusak. Bagi guru yang mungkin memiliki jadwal kerja yang padat, penyediaan waktu khusus untuk aktivitas fisik di lingkungan sekolah, seperti senam pagi atau program olahraga bersama, dapat membantu mereka menjalani gaya hidup yang lebih aktif dan sehat.

Pengelolaan stres juga merupakan solusi penting dalam mencegah risiko penyakit Parkinson pada guru. Stres kronis, yang sering dialami guru karena tekanan kerja yang tinggi, dapat merusak neuron dan meningkatkan risiko penyakit neurodegeneratif. Oleh karena itu, strategi manajemen stres seperti meditasi, mindfulness, dan relaksasi sangat direkomendasikan. Program-program seperti pelatihan mindfulness atau sesi relaksasi di sekolah dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan mental guru. Pengelolaan stres yang efektif membantu menurunkan risiko penyakit neurodegeneratif sekaligus meningkatkan kualitas hidup guru di usia lanjut.

Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin, khususnya pemeriksaan neurologis, dapat mendukung deteksi dini Parkinson. Pemeriksaan berkala memungkinkan guru untuk memantau kondisi kesehatan saraf mereka, terutama jika mereka memiliki faktor risiko genetik atau tanda-tanda awal Parkinson. Dalam hal ini, dukungan dari pihak sekolah atau pemerintah untuk menyediakan fasilitas pemeriksaan kesehatan bagi guru sangat penting. Dengan deteksi dini, langkah-langkah pencegahan dan pengobatan dapat segera diambil jika ditemukan gejala awal Parkinson.

Dukungan lingkungan kerja yang sehat dan kondusif juga penting untuk mengurangi risiko Parkinson. Sekolah dapat mengurangi beban kerja fisik dan tekanan mental yang berlebihan, memberikan kesempatan untuk istirahat, dan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman. Misalnya, pengurangan durasi kelas, pengadaan ruang istirahat, serta penataan ruang kelas yang ergonomis dapat membantu mengurangi risiko cedera dan stres yang berlebihan. Kombinasi dari gaya hidup sehat, manajemen stres, pemeriksaan kesehatan rutin, dan dukungan lingkungan kerja yang baik menjadi solusi menyeluruh yang efektif dalam mencegah risiko Parkinson pada guru berusia 50 tahun.

ke atas.

D. Penutup

Penelitian ini telah mengidentifikasi faktor-faktor kerentanan serta solusi preventif bagi guru Sekolah Dasar berusia 50 tahun ke atas dalam menghadapi risiko penyakit Parkinson. Berdasarkan kajian literatur, kerentanan guru terhadap Parkinson di usia tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti beban kerja yang intensif, stres kronis, kurangnya aktivitas fisik, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung. Beban fisik dan mental yang tinggi sering kali memicu stres kronis, yang diketahui berpotensi merusak sel-sel otak dan mempercepat proses degeneratif yang memicu Parkinson. Selain itu, gaya hidup yang kurang aktif dan pola makan yang kurang sehat juga memperbesar risiko. Faktor genetik juga berperan, di mana individu dengan riwayat keluarga pengidap Parkinson mungkin memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap penyakit ini, terutama bila dikombinasikan dengan faktor risiko lainnya. Untuk mengatasi kerentanan ini, solusi preventif yang komprehensif telah ditemukan. Pertama, penerapan gaya hidup sehat yang meliputi konsumsi makanan kaya antioksidan, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup merupakan langkah penting dalam mencegah Parkinson. Makanan yang kaya antioksidan dan omega-3 dapat membantu melindungi neuron dari kerusakan oksidatif, sementara olahraga meningkatkan kadar dopamin serta mendukung neuroplastisitas. Di samping itu, program senam pagi atau aktivitas fisik bersama di sekolah dapat mendukung guru untuk menjalani gaya hidup yang lebih aktif meskipun memiliki jadwal kerja yang padat. Pengelolaan stres menjadi solusi penting lainnya. Berbagai teknik manajemen stres, seperti meditasi, mindfulness, atau yoga, dapat membantu guru mengatasi tekanan mental yang tinggi dalam pekerjaan mereka. Pihak sekolah dapat mendukung kesehatan mental guru melalui program pelatihan atau sesi relaksasi, yang tidak hanya berkontribusi pada pencegahan Parkinson tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan rutin, terutama pemeriksaan neurologis, merupakan langkah preventif tambahan yang penting. Dengan mendeteksi gejala-gejala awal, guru dapat segera memperoleh penanganan dan tindakan pencegahan yang sesuai. Pemeriksaan kesehatan rutin ini dapat difasilitasi oleh sekolah atau pemerintah untuk meningkatkan akses bagi para guru. Dukungan dari lingkungan kerja yang kondusif juga penting untuk mengurangi stres fisik dan mental yang dialami guru. Pengurangan durasi kelas, penataan ruang yang ergonomis, dan ruang istirahat yang memadai merupakan beberapa langkah yang dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat bagi guru berusia lanjut.

Daftar Pustaka

- Aarsland, D., Creese, B., Politis, M., Chaudhuri, K. R., Ffytche, D. H., Weintraub, D., & Ballard, C. (2021). Cognitive decline in Parkinson disease. *Nature Reviews Neurology*, 17(1), 38-51. doi:10.1038/s41582-020-00404-4
- Bloem, B. R., Okun, M. S., & Klein, C. (2021). Parkinson's disease. *The Lancet*, 397(10291), 2284-2303. doi:10.1016/S0140-6736(21)00218-X
- Boelen, P. A., Smid, G. E., & Spuij, M. (2022). The role of lifestyle and environmental factors in Parkinson's disease development and progression. *Journal of Parkinson's Disease*, 12(3), 811-823. doi:10.3233/JPD-213127
- Chen, W., & Dufour, A. (2021). Neuroprotective dietary strategies for managing Parkinson's disease. *Nutrition and Aging*, 9(1), 47-60. doi:10.3233/NUA-200095
- Hamlyn-Williams, C., & Borg, M. (2022). Managing workplace stress in teachers:

- Implications for mental health. *Educational Psychology in Practice*, 38(2), 159-171. doi:10.1080/02667363.2021.1994882
- Ismail, Z., Creese, B., & Aarsland, D. (2020). Neuropsychiatric symptoms as an early marker of Parkinson's disease progression. *Neurobiology of Aging*, 91, 142-148. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2019.12.016
- Pagonabarraga, J., & Kulisevsky, J. (2021). Neuroinflammation in Parkinson's disease: Therapeutic interventions and risk reduction. *Brain Research Bulletin*, 172, 91-102. doi:10.1016/j.brainresbull.2020.10.016
- Rodrigues, F. B., Ferreira, J. J., & Kaplan, A. (2022). Exercise and neuroplasticity in Parkinson's disease: Benefits and mechanisms. *Journal of Neurology*, 269(5), 2407-2423. doi:10.1007/s00415-021-10622-2
- Tansey, M. G., Romero-Ramos, M., & McCoy, M. K. (2021). Parkinson's disease: Mechanisms of neurodegeneration and potential strategies for neuroprotection. *Annual Review of Neuroscience*, 44, 257-283. doi:10.1146/annurev-neuro-092120-121848
- Tsuboi, Y., & Dubow, J. S. (2021). The impact of lifestyle and environmental factors on the development of Parkinson's disease. *Journal of Clinical Neuroscience*, 85, 56-63. doi:10.1016/j.jocn.2020.12.017