

ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit demensia merupakan proses penuaan yang sering terjadi pada lansia sehingga dianggap sebagai hal yang wajar, namun apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak buruk. Beberapa zat gizi yang dapat membantu meringankan gejala demensia yaitu vitamin C dan omega 3. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat asupan vitamin C dan omega 3 dengan gejala demensia pada lansia.

Metode: Pencarian *literature systematic review* ini dilakukan dengan menggunakan basis data elektronik yaitu: PubMed, EBSCOHost, DOAJ dan *Google Scholar*. Kata kunci untuk pencarian studi adalah “*omega 3 fatty acid AND dementia, vitamin C AND dementia, ascorbic acid AND dementia, ascorbic acid OR vitamin C AND dementia, asupan vitamin C AND demensia, dan asupan omega 3 AND demensia*”. Terdapat 7 studi yang teridentifikasi memenuhi kriteria inklusi kemudian dilakukan penilaian kualitas menggunakan *JBI Critical Appraisall* terhadap studi tersebut. Studi dikatakan kualitas baik jika nilai 80-100%, kualitas cukup jika nilai 50-79%, dan kualitas kurang jika nilai <50%.

Hasil: Dalam 7 studi, terdapat 2 studi yang membahas tingkat asupan vitamin C dengan gejala demensia pada lansia, dan 5 studi yang membahas tingkat asupan omega 3 dengan gejala demensia pada lansia. Rata-rata hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat asupan vitamin C dan omega 3, maka semakin tinggi pula skor *Mini Mental State Examination* (MMSE) atau menurunnya nilai *Clinical Dementia Rating* (CDR) yang merupakan alat pengukur gejala demensia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara tingkat asupan vitamin C dan omega 3 dengan gejala demensia.

Kata kunci: Asupan Vitamin C, Asupan Omega 3, Gejala Demensia, Lansia