

Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo Tahun 2020

Nutritional Status and Quality Life of the Elderly in the Work Area of Dungaliyo Puskesmas, Gorontalo Regency

Sunarti Hanapi^{1*}, Marselia Sandalayuk², Wahyuni Hafid³, Fahira dilapanga⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo

*Korespondensi Penulis : sunarti82hanapi@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Proses penuaan merupakan proses yang tidak dapat dihindari. Pada hakikatnya, proses penuaan akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada orang lanjut usia. Perubahan pada lansia terkait dengan penurunan fungsi tubuh yang terjadi secara fisiologis sehingga pada lansia lebih berpotensi terjadi permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental. Jika tidak ditangani dengan tepat, permasalahan kesehatan ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup secara bermakna. Data Badan pusat statistika (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2017 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo sebanyak 88,256 orang (7,55%) dari total jumlah penduduk. Data tahun 2020 lansia di Kecamatan Dungaliyo berjumlah 1.967 orang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran status gizi dan kualitas hidup lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Dungaliyo Kecamatan Dungaliyo, waktu penelitian bulan juni-juli 2021. Jumlah populasi 1.967 lansia dan menjadi sampel pada penelitian ini adalah lansia sebanyak 322 menggunakan teknik purposive random sampling, dengan menggunakan instrumen penelitian ini yaitu kuesioner dan menggunakan analisis penelitian univariat.

Hasil: Untuk Status gizi lansia lebih tinggi terdistribusi pada status gizi normal berjumlah 158 orang (49%) dan terendah yang terendah status gizi kurang berjumlah 35 orang (10%). Kualitas hidup lansia paling tinggi terdistribusi pada kategori sedang yaitu berjumlah 313 orang (96,9%) sedangkan yang terendah ada pada kualitas hidup rendah yaitu berjumlah 0 orang (0%).

Kesimpulan: Status gizi lansia lebih tinggi terdistribusi pada status gizi normal sedangkan kualitas hidup lansia paling tinggi terdistribusi pada kualitas hidup sedang.

Kata Kunci: Kualitas Hidup; Status Gizi

Abstract

Introduction: The aging process is a process that cannot be avoided. In essence, the aging process will cause changes in the elderly. Changes in the elderly are related to a decrease in body function that occurs physiologically so that in the elderly it is more likely to have health problems, both physical and mental. If not treated properly, these health problems can lead to various complications that will lead to a significant decrease in quality of life. Data from the Central Statistics Agency (BPS) of Gorontalo Province in 2017 the number of elderly people in Gorontalo Province was 88,256 people (7.55%) of the total population. Data in 2020 the elderly in Dungaliyo District amounted to 1,967 people. The purpose of this study was to describe the nutritional status and quality of life of the elderly in the Dungaliyo Community Health Center working area.

Methods: Type of this research is quantitative descriptive research, this research was conducted in the Dungaliyo Community Health Center, Dungaliyo District, the time of the study was June-July 2021. The total population was 1,967 elderly and the samples in this study were 322 elderly using purposive random sampling technique, research instrument is a questionnaire and uses univariate research analysis.

Results: For the higher nutritional status of the elderly, the distribution of normal nutritional status was 158 people (49%) and the lowest was the lowest nutritional status of 35 people (10%). The highest quality of life of the elderly is distributed in the medium category, which is 313 people (96.9%) while the lowest is in the low quality of life, which is 0 people (0%).

Conclusions: The nutritional status of the elderly is higher distributed in the normal nutritional status while the quality of life of the elderly is most highly distributed in the moderate quality of life.

Keywords: Quality of life; Nutritional status

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup penduduk Indonesia berdampak pada peningkatan jumlah penduduk lansia. Populasi lansia meningkat sangat cepat. Pada tahun 2020, jumlah lansia di prediksi sudah sama dengan jumlah balita. 11% dari 6,5 milyar penduduk dunia adalah lansia. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (1).

Perubahan pada lansia terkait dengan penurunan fungsi tubuh yang terjadi secara fisiologis sehingga pada lansia lebih berpotensi terjadi permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental. Jika tidak ditangani dengan tepat, permasalahan kesehatan ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup secara bermakna. Data Badan pusat statistika (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2017 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo sebanyak 88,256 orang (7,55%) dari total jumlah penduduk. Data tahun 2020 lansia di Kecamatan Dungaliyo berjumlah 1.967 orang

Gizi merupakan salah satu faktor yang penting dalam mencapai derajat kesehatan. Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan yang di alaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia (2). Lansia yang hidup sendiri atau di tinggal orang yang di cintai tanpa ada dukungan teman atau keluarga akan berdampak pada perubahan status gizi, oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan dukungan dari keluarga. Keluarga dengan lansia berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia mulai dari merawat, menjaga kesehatan dan menjaga kesejahteraan lansia (2).

Masalah gizi pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan dan status kesehatan lansia itu sendiri. Faktor kesehatan yang berperan dalam masalah gizi adalah insidensi penyakit degeneratif dan non degeneratif yang berakibat pada perubahan asupan makanan, perubahan absorpsi dan utilisasi zat-zat pada tingkat jaringan serta penggunaan obat-obat tertentu yang harus diminum lansia karena penyakit yang sedang diderita (3). Proses penuaan merupakan proses yang tidak dapat dihindari, Jika tidak ditangani dengan tepat, permasalahan kesehatan dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup secara bermakna (4).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran status gizi lansia dan kualitas hidup lansia yang ada diwilayah kerja puskesmas Dungaliyo sebagai upaya penangan masalah-masalah yang dihadapi lansia khususnya masalah gizi dan kualitas hidup lansia.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo. Dengan waktu dilakukan pada bulan Juni – Juli 2021. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Dungaliyo sebanyak 1.967 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari jumlah populasi lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo pada tahun 2021 sebanyak 322 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Lansia yang bertempat tinggal di Kecamatan Dungaliyo, Bersedia menjadi responden, sedangkan Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Ketidak mampuan merentangkan tangan dengan sempurna, Lansia yang menderita cacat fisik, Lansia yang mengalami penurunan daya ingat. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui proses wawancara dan pengukuran status gizi. Instrumen pengambilan data mengenai kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL BREF. Sedangkan untuk pengukuran status gizi lansia menggunakan metode IMT (indeks mass tubuh), IMT dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan Univariat di lakukan secara deskriptif untuk mendeskripsikan status gizi dan kualitas hidup.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Lansia di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo

Karakteristik Lansia	N	%
Usia		
60-74	301	93,5
75-90	20	6,2
>90	1	0,3
Jenis Kekamin		
Laki-laki	121	37,6
Perempuan	201	62,4
Status aPernikahan		
Menikah	177	55,0

Janda/Duda	140	43,5
Tidak menikah	5	1,6

Berdasarkan table 1 dapat di jelaskan bahwa mayoritas lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Dungaliyo berusia 60-74 tahun, berjenis kelamin perempuan dan dengan staus pernikahan menikah.

Tabel 2. Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia di wilayah kerja puskesmas Dungaliyo

Status Gizi	N	%
Kurang	35	10,9
Normal	158	49,1
Lebih	129	40,1

Kualitas Hidup	N	%
Rendah	0	0
Sedang	312	96,9
Tinggi	10	3,1

Berdasarkan tabel 2 untuk stauts gizi lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Dungaliyo banyak pada kelompok satatus gizi normal sedangkan kualitas hidup lansia paling banyak pada kelompok yang kualitas sedang

PEMBAHASAN

Pertambahan jumlah lansia dapat menimbulkan berbagai permasalahan kompleks baik bagi diri lansia, keluarga maupun masyarakat yang meliputi aspek biologis, mental, fisik ataupun sosial ekonomi yang akan berpengaruh terhadap status gizi lansia. Pada masa lanjut usia terjadi berbagai perubahan fisik, kognitif maupun psikologis. Harapan hidup dan kualitas hidup merupakan hal yang sangat penting bagi lansia. Dari data hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo, menunjukkan bahwa tingginya status gizi normal pada lansia karena mereka mendapatkan pengarahan dari petugas kesehatan tentang pola konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang dari petugas gizi yang ada di pelayanan kesehatan serta adanya pertisipasi aktif dari pihak keluarga untuk memebantu menyiapkan menu lansia sesuai dengan arahan petugas gizi dalam menunjang kesehatan gizi lansia. Namun, masih ditemukan jumlah gizi kurang pada lansia yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kerusakan gigi, berkurangnya cita rasa, keadaan fisik yang kurang baik, faktor ekonomi dan sosial dan faktor penyerapan makanan pada lansia.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi lansia, adalah faktor lingkungan. Lingkungan tempat tinggal memiliki dampak besar bagi kesehatan lansia. Lingkungan tempat tinggal yang berbeda mengakibatkan perubahan peran lansia dalam menyesuaikan diri (5). Hal ini sesuai dengan apa yg terjadi pada lansia yg ada di wilayah kerja puskesmas Dungaliyo seperti yg disajikan pada table 2 bahwa untuk staus gizi lansia banyak yang berada dalam kelompok normal yaitu 49,1%, hal ini disebabkan oleh lingkungan keluarga yang baik dimana mereka selalau memperhatikan/memenuhi semua kebutuhan lansia sesuai dengan kebutuhannya berdasarkan arahan dari petugas kesehatan.

Menurut Dirseciu perubahan kualitas hidup yang sering terjadi pada lansia yang disebabkan oleh penurunan kondisi fisik antara lain mudah lelah, berkeringat, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur, kecemasan, pusing, mudah tersinggung dan meider bergaul dengan lingkungan sekitarnya (6). Namun Pada dasarnya kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri untuk menerima segala perubahan yang sedang dialami oleh lansia dan dengan adanya perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut. Dukungan keluarga termasuk dalam faktor pendukung (*supporting factors*) yang dapat mempengaruhi perilaku dan gaya hidup lansia. Keluarga memiliki peranan yang paling penting dalam konsep sehat sakit anggota keluarganya yang sudah lansia, dimana keluarga merupakan sebuah sistem pendukung yang berikan perawatan langsung terhadap anggota keluarganya yang sakit sehinggalah berdampak pada fisik, psikologi, sosial dan lingkungan yang akan berpengaruh kualitas hidup lansia.

Lingkungan tempat tinggal menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lingkungan tempat tinggal yang berbeda mengakibatkan perubahan peran lansia dalam menyesuaikan diri. Bagi lansia, perubahan peran dalam keluarga, sosial ekonomi, dan social masyarakat tersebut mengakibatkan kemunduran dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa status gizi dan kualitas hidup lansia menjadi baik dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal dan peran keluarga dalam memberikan dukungan dan perhatian dalam memperlakukan lansia dengan wajar sesuai dengan kondisinya.

SARAN

Disarankan kepada keluarga dan masyarakat agar dapat memperlakukan lansia dengan wajar sesuai dengan kondisinya sehingga perasaan minder, cemas dan masalah lainnya tidak akan menjadi suatu beban bagi lansia untuk menjalani hari-harinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indriana Yeniar. Gerontologi & Progeria. pusaka pelajar (anggota IKAPI) Celaban Timur UH III/548 Yogyakarta 55167; 2012 p.
2. Nurhayati I, Yuniarti T, Putri Anggie Pradana. tingkat pengetahuan keluarga dalam pemberian gizi pada lansia Cepogo, Boyolali. 2019;7(2):125–30.
3. Anggreini D. Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung. 2018;18:93–100.
4. Amalia E, Sari DP, Nyoman N, Putri G, Kusdaryono S. Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Jiwa Pada Lansia Pensiunan Perum Bulog Cabang Mataram, NTB. 2020;1(September 2019):160–4.
5. Yuliati A, Baroya N, Ririanty M. Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. 2014 <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/601/429>
6. Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. XIII(2), 145–151.