

PERMASALAHAN GIZI LANJUT USIA
Nutrition Problems Elderly

Nurhaliza^{1✉}, Idawati Ambohamsah², Farmin Arfan³

¹²³Akademi Keperawatan YPPP Wonomulyo

E-mail: nurhalizaqwerty@gmail.com

ABSTRACT

Based on the ministry of Health or the ministry of health (2019), indonesia is starting to enter a period of aging population, where there is an increase in life expectancy followed by an increase in the number of elderly people. In indonesia , there is an increase in the number of elderly people from 18 milion people (7.56%) in 2010, to 25.9 milion people (9.7%) in 2019, and can be expected to continue to increase where in 2035 to 48.2 milion people (15,77%). This study aims to add insight and deepen knowledge, especially in the field , of elderly nutrition and can examine the extent to which the theory examine the extent to which the theory obtained and its application in people's lives in sidodadi village, the method in this study is an observational analytic study using a cross sectional approach. Cross sectional approach is a type of research that emphasizes the measurement time or data observstion at a time. (Ringer, 2015) based on the results of the study, it can be seen that the number of respondents with female gender is 13 people (56.5%) and the number of men is less than 10 people (43.4%).

Keywords: nutritional problems, elderly

ABSTRAK

Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan dan memperdalam pengetahuan khususnya di bidang gizi lansia serta dapat menelaah sejauh mana teori yang diperoleh dan penerapan dalam kehidupan masyarakat di Kelurahan sidodadi, netode pada penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau obsevasi data dalam satu kali dalam suatu waktu (Ringer, 2015). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak 13 orang (56.5%). Dan jumlah laki-laki lebih sedikit sebanyak 10 orang (43,4%).

Kata Kunci : permasalahan gizi, lanjut usia

PENDAHULUAN

Fenomena demografi abad milenial ditandai dengan peningkatan usia harapan hidup penduduk di muka bumi dan sebagai konsekuensinya semakin bertambah jumlah penduduk lanjut usia (Praktikum et al., 2019). Menua atau menjadi tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Sianturi, 2021). Kesehatan dan gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk menentukan kualitas sumber daya manusia. Untuk mencapai keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Keberhasilan pembangunan terutama dibidang kesehatan secara tidak langsung telah menurunkan angka kesakitan dan kematian penduduk serta meningkatkan usia harapan hidup meskipun tidak sekaligus berarti peningkatan mutu kehidupan yang pada gilirannya menimbulkan perubahan struktur penduduk dan sekaligus menambah jumlah penduduk berusia lanjut (Tingkat et al., 2019). Seiring kemajuan tingkat perawatan kesehatan dan penurunan jumlah kelahiran, jumlah penduduk usia lanjut juga semakin meningkat. Saat ini jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia diperkirakan sekitar 24 juta jiwa, dan Indonesia menduduki peringkat keempat terbanyak penduduk usia lanjut di bawah Cina, India, dan Amerika (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat membawa dampak positif maupun negatif. Akan berdampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Disisi lain peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan (Prabhakara, 2010)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik observasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali dalam ssuatu waktu (Ringer, 2011). Langkah-langka kerja dengan menggunakan analitik-observasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan menetapkan subjek penelitian atau populasi dan sampel serta melakukan observasi atau pengukuran variabel-variabel faktor resiko dan efek sekaligus berdasarkan status keadaan variable saat itu, penelitian ini dilakukan di Kelurahan Sidodadi Kec.Wonomulyo pada tanggal 1 Mei 2021 dengan jumlah sampel 23 lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Jenis kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Sidodadi Kec.Wonomulyo 2021

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	10	43,4
Perempuan	13	56,5
Total	23	100

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan lebih sebanyak 13 orang (56,5%). Dan jumlah responden laki-laki lebih sedikit sebanyak 10 orang (43,4%).

b. Umur

Distribusi responden berdasarkan umur di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Wonomulyo

Umur (tahun)	N	%
60 – 70	10	43,4
71 – 80	8	34,7
81 – 90	4	17,4
91 – 100	1	4,4
Total	23	100

Berdasarkan table kelompok umur responden terbanyak adalah 60-70 tahun sebanyak 10 orang (43,4%) dan paling sedikit 91-100 tahun sebanyak 1 orang (4,4%).

c. Status Gizi

Distribusi responden berdasarkan status gizi di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Wonomulyo.

Status Gizi	N	%
<17 (Kekurangan BB Tingkat Berat)	3	13,0
17 – 18,4 (Kekurangan BB Tingkat Ringan)	5	21,7
18,5 – 24,9 (Normal)	10	43,5
25 – 26,9 (Kelebihan BB Tingkat Ringan)	4	17,4
> 27 (Kelebihan BB Tingkat Berat)	1	4,3
Total	23	100

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa responden yang kekurangan BB tingkat berat sebanyak 3 orang (13,0) sedangkan kekurangan BB ringan sebanyak 5 orang (21,7) dan normal sebanyak 10 orang (43,5%) dan kelebihan BB tingkat berat sebanyak 1 orang (4,3%).

Proses menua sangat individual pada setiap orang dan berbeda juga perkembangannya karena dipengaruhi oleh faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal pada proses menua meliputi asupan makanan, pendidikan, sosial, budaya, penyakit infeksi /degeneratif, sanitasi, latar belakang, sosial ekonomi dan dukungan keluarga. Faktor eksternal pula meliputi kemunduran psikologis seperti sindroma, lepas jabatan, perasaan sedih dan sendiri, dan juga berubah status sosial yang sangat mempengaruhi proses menua pada seseorang (Nugroho & Saputro, 2015)

Sesuai dengan teori bahwa gizi normal adalah keadaan dimana terdapat keseimbangan antara asupan gizi dan energi yang dikeluarkan oleh seseorang, status gizi kurang adalah keadaan dimana konsumsi gizi yang dikonsumsi seseorang lebih sedikit jika dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan sedangkan status gizi lebih adalah keadaan terbalik dari status gizi kurang dimana konsumsi gizi yang dikonsumsi lebih banyak dan energi yang dikeluarkan sedikit (Untuk et al., 2011)

Lansia yang mengalami status gizi yang tidak seimbang dalam hal ini mengalami kekurangan berat badan tingkat berat dan ringan disebabkan karena masih kurangnya asupan energi ini dikarenakan adanya penurunan nafsu makan sedang yang dialami oleh lansia dan penurunan nafsu makan ini juga disebabkan oleh keadaan fisik responden dimana rata-rata responden sering sakit-sakitan sehingga nafsu makannya berkurang dan juga karena kekurangan gigi geliginya dan bisa mempengaruhi status gizinya. (Qurniawati, 2018).

Pemenuhan gizi lanjut usia sangat penting karena didalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme. Sebagian besar masalah gizi pada lansia yaitu gizi berlebih dan kegemukan/obesitas yang memicu timbulnya berbagai penyakit degenerative seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, batu empedu, gout (rematik), ginjal, serosis hati, dan kanker. Sedangkan masalah gizi kurang juga banyak terjadi seperti kurang energi kronis (KEK), anemia, dan kekurangan zat gizi mikro (Munizzi, 2013). Sedangkan gizi kurang sering disebabkan oleh masalah-masalah sosial ekonomi dan juga karena gangguan penyakit. Bila konsumsi kalori terlalu rendah dari yang dibutuhkan menyebabkan berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein menyebabkan kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki, kemungkinan akan mudah terkena infeksi (Isnain, 2009)

KESIMPULAN

Status gizi lansia yang berada di Kelurahan Sidodadi Kec. Wonomulyo Kab. Polewali Mandar mayoritas berada dalam kategori normal sebesar 43 %.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkenan memberi saran dan masukan untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah member dukungan, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Isnain, L. (2009). *Gambaran Asupan Nutrisi Pada Usia Lanjut Di Kelurahan Sumberadi Mlati Li Sleman Yogyakarta*.
- Kemkes RI. (2014). *Pedoman Manajemen Pelayanan Kesehatan*. In *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Nugroho, D. W. I., & Saputro, H. (2015). Fakultas ilmu keperawatan program studi magister ilmu keperawatan depok juli 2012. *Asuhan Keperawatan Gangguan Citra Tubuh*.
- Prabhakara, G. (2010). Health Statistics (Health Information System). In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Praktikum, L., Lapangan, P., Pengembangan, J., & Islam, M. (2019). *Tantangan Dan Optimalisasi Peran Lembaga Pelayanan-Keperawatan Penduduk Lanjut Usia*. 1(2), 207–223.
- Qurniawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. *UNY Journal*, 1, 13–20. <https://eprints.uny.ac.id/59238/>
- Sianturi, D. (2021). UNIVERSITAS SUMATERA UTARA Poliklinik UNIVERSITAS SUMATERA UTARA. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3), 82–91.
- Tingkat, H., Energi, K., Protein, D. A. N., Gizi, S., Lansia, P., Upt, D. I., Sosial, K., Kelurahan, U., Kecamatan, O., Kota, M., Selan, Y., Gizi, P. S., & Kupang, P. K. (2019). *Karya tulis ilmiah*.
- Untuk, D., Salah, M., Syarat, S., Gelar, M., Kesehatan, S., Jurusan, M., Kesehatan, G., & Kesehatan, F. I. (2011). *Anna Srirahayu Jurusan Kesehatan Masyarakat*.