

The Relationship Between Nutrition Knowledge and Physical Activities to Dementia on Elderly at Tista Village Kerambitan District Tabanan Regency

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Demensia pada Lansia (Lanjut Usia) di Desa Tista Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan

Ida Bagus Made Kresna Dwipayana¹, Ni Ketut Martini^{2*}, I Putu Dedy Kastama Hardy³

^{1,2,3}Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*) Corresponding Author: martini@undhirabali.ac.id

Article info

Keywords:

Dementia, Nutrition Knowledge, Physical Activity Knowledge.

Abstract

Elderly population has steadily increased every year, along with aging someone happened share the system change in the body. Change that might happen to senior citizens of them change in physical and spiritual change as dementia. Prevalency malnutrition in elderly reached 17-65%. Meanwhile, the effects from lack of physical activity be as the trigger for the disease one dementia. This research aims to review the relationship of knowledge of nutrition and physical activity on the elderly in the Tista village Kerambitan district Tabanan regency. This research is qualitative, research design is cross sectional. Number of total sampling is 83 by using chi square test. The result show that most of the nutrition knowledge sample have good category with percentage 49.4%. Most of the physical activity knowledge sample have enough category by percentage 56.6%. Most of the dementia status sample have normal category at percentage 59.0%. There is relationship between nutrition knowledge and dementia also there is relationship between physical activities to dementia with p-value 0.000. It is expected to the health workers to provide education about good physical activities for elderly

Kata kunci:

Pengetahuan gizi, pengetahuan aktivitas fisik, demensia

Abstrak

Populasi lansia terus meningkat setiap tahun, seiring dengan bertambahnya usia seseorang terjadi berbagi perubahan sistem dalam tubuh. Perubahan yang mungkin terjadi pada lansia diantaranya perubahan fisik dan perubahan spiritual seperti demensia. Prevalensi malnutrisi pada lansia mencapai 17-65%. Sedangkan dampak dari kurangnya aktivitas fisik dapat sebagai pemicu untuk timbulnya penyakit salah satunya demensia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik pada lansia (lanjut usia) di Desa Tista Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 83 orang (*total sampling*) dan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan gizi sampel sebagian besar memiliki kategori baik dengan presentase 49.4%. Pengetahuan aktivitas fisik sampel sebagian besar memiliki

kategori cukup dengan presentase 56.6%. Status demensia sampel sebagian besar memiliki kategori normal dengan presentase 59.0%. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap demensia dan terdapat hubungan antara pengetahuan aktivitas fisik terhadap demensia dengan nilai p-value 0.000. Saran yang diberikan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk memberikan edukasi tentang aktivitas fisik yang baik bagi para lansia.

PENDAHULUAN

Populasi yang lebih tua mengisi dengan cepat pada tahun 2020, jumlah orang tua diperkirakan akan meningkat menjadi jumlah anak kecil. Sebelas persen dari total 6,9 miliar penduduk berusia lanjut (WHO, 2013). Dari proyeksi Focal Department of Measurements 2013, pada 2018 jumlah penduduk berusia 60 tahun dan lebih dari 24.754.500 orang (9,34%) dari populasi habis-habisan (Kiik, 2018). Provinsi Bali tepatnya di Kabupaten Tabanan terdapat lansia dengan berdasarkan Data Lansia Kabupaten Tabanan 2018, total lanjut usia Kabupaten Tabanan adalah 88.289 jiwa dengan jumlah laki-laki 44.410 jiwa dan perempuan 43.879 jiwa, serta lanjut usia resiko tinggi 25.863 jiwa dengan jumlah laki-laki 11.744 jiwa dan perempuan 14.119 jiwa. (Dinkes Tabanan, 2018)

Selain Penyakit Tidak Menular (PTM) resiko penurunan fungsi kognitif juga menjadi masalah yang serius jika tidak ditangani secara baik karena dapat berpengaruh kepada orang lain khususnya keluarga yang bersama lansia. Jika perubahan pada lansia terus menerus berlanjut akan menimbulkan demensia (Mambang, 2019) Demensia adalah suatu penyakit yang terjadi akibat penurunan fungsi otak seperti daya ingat, pemecahan masalah termasuk komunikasi yang bersifat progresif sehingga mengakibatkan terganggunya aktifitas.

Pada tahun 2015 penderita demensia mencapai angka lebih dari 40 juta dan sebagian besar berada dengan jumlah melebihi 20 juta di kawasan Asia. Di Indonesia diprediksi di tahun 2015 jumlah penderita demensia sekitar 1,2 juta dan mengalami peningkatan menjadi 2,3 juta setiap tahun sampai 2030, jumlah ini akan terus bertambah sehingga pada tahun 2050 diprediksikan jumlah lansia yang mengalami demensia sekitar 4.3 juta. (ADI, 2015). Menurut data lansia di Desa Tista yang diambil dari skrining lansia pada tahun 2021 didapatkan dari 40 lansia 25 lansia (62.5%) mengalami status demensia sedang hingga berat. Dilihat dari besarnya prevalensi gizi kurang lansia dengan kisaran 17-65%. Hasil dari penelitian di suatu daerah di Indonesia tepatnya di Kota Padang mendapat hasil sebanyak 25.9% lansia dengan status malnutrisi. Salah satu unsur yang mempengaruhi orang tua dalam memuaskan penerimaan yang sehat adalah informasi. Semakin tinggi informasi tentang orang tua akan mempengaruhi cara berperilaku orang tua untuk memilih makanan yang enak. Ketiadaan informasi akan mempengaruhi lansia dalam pemenuhan gizinya sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada lansia (Martono, 2010). Penelitian yang diarahkan oleh (Fitri, 2018) dalam Peraturan Grobogan dengan 46 orang tua, terdapat sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik ringan 21 lansia (45.7%),

Dari data puskesmas kerambitan II yang diambil bulan february 2019 menggunakan kuisioner yang dilakukan saat melakukan screening lansia menunjukkan dari lansia yang diperiksa kognitif di Desa Tista, sudah dijumpai lansia yang mengalami kemunduran kognitif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik yang dilakukan secara *obserasional* karena peneliti tidak memberikan intervensi apapun pada subyek atau subyek penelitian diamati apa adanya yaitu melihat hubungan antara pengetahuan status gizi dan aktivitas fisik terhadap demensia pada lansia. Pada penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* variabel pengetahuan gizi dan aktivitas fisik sebagai variabel independen diukur bersamaan dengan variabel dependen demensia. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, dengan pertimbangan sebagai berikut: a) Adanya posyandu lansia yang aktif di Desa tista, b) Adanya jumlah sampel yang memadai untuk melaksanakan penelitian, dan d) Peneliti sudah memahami tempat penelitian yang diteliti sehingga memudahkan dalam mencari dan mengolah data. Populasi sasaran pada penelitian ini adalah 83 populasi dengan teknik sampling total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlah populasi kurang dari 100. (Donsu, 2016)

Instrumen penelitian adalah kuisisioner MMSE atau (*mini mental state examination*) untuk menentukan demensia pada lansia. Untuk mencari data pengetahuan status gizi peneliti menggunakan kuisisioner yang diadopsi dari kuisisioner Poltekkes Kemenkes Riau 2019. Untuk mencari data pengetahuan aktivitas fisik peneliti menggunakan kuisisioner yang diadopsi dari penelitian Maynardo Innocencio A, 2017 dan telah dimodifikasi.

Data yang didapat akan diolah menggunakan cara pengolahan data sebagai berikut: editing, coding, processing, cleaning dan tabulating. Dengan menggunakan dua analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariate. Pada penelitian ini menggunakan uji Chi Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Pengetahuan Gizi

Tabel 1
 Variabel tingkat pengetahuan gizi

No	Skor	Frekuensi (n=83)	Persentase (%)
1	Baik >8	41	49.4
2	Cukup 5-7	34	41.0
3	Kurang <5	8	9.6

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan lansia lebih banyak kategori baik (>8) sebanyak 41 lansia (49.4%), kategori cukup (5-7) sebanyak 34 lansia (41.0%) dan kategori kurang (<5) sebanyak 8 lansia (9.6%).

B. Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik

Tabel 2
 Variabel tingkat pengetahuan aktivitas fisik

No	Skor	Frekuensi (n=83)	Persentase (%)
1	Baik >8	27	32.5
2	Cukup 5-7	47	56.6
3	Kurang <5	9	10.8

Berdasarkan tabel 2 terlihat tingkat pengetahuan aktivitas fisik lansia lebih banyak kategori baik (>8) sebanyak 27 lansia (32.5%), kategori cukup (5-7) sebanyak 47 lansia (56.6%) dan kategori kurang (<5) sebanyak 9 lansia (10.8%).

C. Status Demensia

Tabel 3
 Variabel status demensia

No	Skor	Frekuensi (n=83)	Persentase (%)
1	Normal (23-30)	49	59.0
2	Probable gangguan kognitif (17-23)	22	26.5
3	Definite gangguan kognitif (0-16)	12	14.4

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa status demensia lansia lebih banyak kategori normal (23-30) sebanyak 49 lansia (59.0%), kategori probable gangguan kognitif (17-23) sebanyak 22 lansia (26.5%) dan kategori definite (0-16) sebanyak 12 lansia (14.4%).

D. Hubungan Demensia Terhadap Pengetahuan Gizi

Tabel 4
 Hubungan demensia terhadap pengetahuan gizi

Pengetahuan Gizi	Demensia						Total	Nilai p-value	
	Biasa		Probable Gangguan Kognitif		Definite Gangguan Kognitif				
	F	%	F	%	F	%			
Baik	36	87.8	5	12.2	0	0.0	41	100.0	0.000
Cukup	12	35.3	16	47.1	6	17.6	34	100.0	
Kurang	1	12.5	1	12.5	6	75.0	8	100.0	
Total	12	14.5	22	26.5	12	14.5	83	100.0	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari hasil pengolahan data pengetahuan gizi yang sebelumnya didapat dari pengumpulan data menggunakan kuisioner pengetahuan status gizi pada 83 lansia, terdapat 41 lansia yang memiliki kategori baik sedangkan terdapat 34 lansia yang memiliki kategori cukup dan 8 lansia yang memiliki

kategori kurang. Status gizi yang baik adalah kondisi keselarasan antara suplemen yang dikonsumsi dengan konsumsi suplemen tersebut.

Dari penelitian ini dapat dilihat terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap demensia pada lansia hal ini diperkuat dengan nilai $p=0,000$ yang lebih sederhana dari 0,05 sehingga ada hubungan penting antara pengetahuan gizi dan demensia. Dilihat dari hasil penelitian sebagian besar sampel dengan pengetahuan gizi baik berstatus demensia normal, sedangkan sebagian besar lansia dengan pengetahuan status gizi cukup berstatus probable gangguan kognitif dan sebagian besar sampel dengan pengetahuan status gizi kurang berstatus definite gangguan kognitif. Hasil ini menyatakan tingginya pengetahuan status gizi seseorang maka semakin normal status demensia lansia. Penelitian ini sesuai dengan eksplorasi (Ramos et al.2007) yang juga mengungkap hubungan antara demensia atau degradasi mental dengan status diet pada lansia. Konsekuensi dari penelitian ini adalah demensia atau kelemahan mental yang terkait dengan kondisi kekurangan zat gizi, semakin serius kekurangan zat yang dihadapi semakin ekstrim penurunan kemampuan mental dan berujung pada demensia.

E. Hubungan Demensia Terhadap Pengetahuan Aktivitas Fisik

Tabel 5
 Hubungan demensia terhadap pengetahuan aktivitas fisik

Pengetahuan Aktivitas Fisik	Demensia						Total	Nilai p-value
	Biasa		Probable Gangguan Kognitif		Definite Gangguan Kognitif			
	F	%	F	%	F	%		
Baik	21	77.8	6	22.6	0	0.0	27	100.0
Cukup	27	57.4	15	31.9	5	10.6	47	100.0
Kurang	1	11.1	1	11.1	7	77.8	9	100.0
Total	49	59.0	22	26.5	12	14.5	83	100.0

Berdasarkan table 5 dapat dilihat bahwa hasil pengetahuan aktivitas fisik yang sebelumnya didapat dari pengumpulan data menggunakan kuisisioner pengetahuan aktivitas fisik pada 83 lansia, terdapat 27 lansia yang memiliki kategori baik sedangkan terdapat 47 lansia yang memiliki kategori cukup dan 9 lansia yang memiliki kategori kurang.

Berdasarkan hasil pengolahan data terdapat hubungan antara pengetahuan aktivitas fisik terhadap demensia pada lansia, hal ini diperkuat dengan nilai $p=0,000$ yang lebih sederhana dari 0,05 sehingga ada hubungan penting antara pengetahuan aktivitas fisik dan demensia.

Pernyataan ini sesuai penelitian (Turana, Yuda 2013), ketika orang tua melakukan pekerjaan yang sebenarnya secara langsung dapat menyegarkan otak, sehingga latihan yang dilakukan secara konsisten dapat menghidupkan protein dalam pikiran yang disebut Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) yang kurang, yang bisa meningkatkan resiko demensia. Kapasitas biasanya dapat mencapai sesuatu secara mandiri tanpa campur tangan yang lain dalam melakukan keseharian. (Nugroho, 2008). Hal tersebut menyebabkan lanjut usia sebagian besar mengalami daya ingat baik. Lansia dengan demensia kebanyakan melakukan aktivitas ringan, jika ingin melakukan aktivitas yang lebih berat maka diperlukan bantuan orang lain. Sementara lansia yang tidak mengalami demensia dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik. Semakin baik aktivitas

fisik yang dilakukan maka kemungkinan terkena demensia semakin rendah. (Pratiwi, Marlianti, dan Latifah, 2013). Hasil penelitian Hal ini sesuai dengan penelitian yang dipimpin oleh (Effendi, Mardijana, dan Dewi 2014) yang menyatakan bahwa seseorang yang melakukan banyak pekerjaan nyata memiliki daya ingat yang lebih baik daripada orang yang jarang melakukan pekerjaan nyata.

SIMPULAN

1. Pengetahuan status gizi pada penelitian ini didapatkan sebagian besar lansia dengan pengetahuan baik sebanyak 41 lansia (49.4%), 34 lansia (41.0%) dengan pengetahuan cukup, dan 8 lansia (9,6%) dengan pengetahuan kurang.
2. Pengetahuan aktivitas fisik pada penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar lansia memiliki pengetahuan cukup sebanyak 47 lansia (56.6%), 27 lansia (32.5) dengan pengetahuan baik, dan 9 lansia (10.8%) dengan pengetahuan kurang.
3. Status demensia pada penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar berstatus demensia normal sebanyak 49 lansia (59.0%), 22 lansia (26.5%) berstatus probable gangguan kognitif, dan 12 lansia (14.4%) berstatus definite gangguan kognitif.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan status gizi terhadap demensia pada lansia dengan nilai *p-value* 0.000 lebih kecil dari 0.05.
5. Terdapat hubungan yang signifikan anatara pengetahuan aktivitas fisik terhadap demensia pada lansia *p-value* 0.000 lebih kecil dari 0.05.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Dhyana Pura, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mendukung kami dalam penulisan artikel ini. Somoga artikel ini bermanfaat bagi kami, universitas, dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan. (2018). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan Tahun 2018. *Tabanan: Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan.*
- Donsu, D. J (2016). *Metodelogi Penelitian Keperawatan.* Yogyakarta: *Pustaka Baru Press*
- Fitri. (2018). Hubungan Ktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Karangrejo Gubus Kabupaten Grobogan. *Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.*
- Kiik, S. M. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia* , 109
- Martono, H. (2010). Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu kesehatan Usia Lansia). Jakarta: FKUI
- Mambang S, C. w. (2019). Description Of Dementia In The Elderly Status In The Work Area Health Center Ibrahim Adjie Bandung (e-journal). *Indonesia Contemporary Nursing Journal*, 3(1), 1-11
- Nugroho. (2008). *Perawatan Lanjut Usia.* Jakarta: EGC
- Ramos, M.I., Allen, L.H., Mungas, D.M., Jagust, W.J., Haan, M.N., Green, R. & Miller, J.W. (2007). *Low Folate Status is Associated with Impaired Cognitive Function and Dementia in the Sacramento Area Latino Study on Aging . Am J Clin Nutr* 82(6): 1346-1352



Taruna, Yuda. (2013). *Informasi Kesehatan*. Dalam <http://www.wikipedia.com> diakses pada tanggal 29 November 2021

World Health Organization (WHO), (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Available from: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979>.

