

Gambaran Nutrisi Lansia Di Panti Jompo Dinas Sosial Binjai

Desy Lustiyani Rajagukguk¹, Darwita Juniwati Barus²

^{1,2}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jln Kapten Muslim No 79 Medan Helvetia

*corresponding author

Artikel Informasi	Abstract
Received : 15 Mei 2024	<i>Elderly is a condition where every human being who has a long life will definitely pass through the elderly phase which occurs naturally. A person is said to be elderly if he is more than 60 years old and starts after retirement, because as he ages he experiences biological, physical, psychological and social changes. As age increases, all organ functions have reached their maximum peak, so what is happening now is a decline in organ function. Many elderly people in Indonesia experience nutritional deficiencies, with 31% experiencing undernutrition (BMI 16.5-18.49%) and 1.8% overnutrition. Malnutrition is often caused by social and economic problems and also due to disease, if calorie consumption is too low than required then body weight is less than normal. This research is a quantitative descriptive study which aims to determine the total BMI value and type of nutritional intake in the elderly. The research was carried out using measurements and observations carried out at one time only with the inclusion criteria being elderly people who could be communicated with. The research results were obtained from 18 samples experiencing malnutrition and 20 samples at risk of experiencing malnutrition, while for measuring the BMI of the elderly, the results obtained were 0=BMI <19; there were 10 people, value 1=BMI 19-21; there are 29 people, value 1=BMI 21-23; there are 6 people and value 3=BMI > 23; there are 5 people.</i>
Revised : 23 Mei 2024	
Available Online : 31 Mei 2024	
Keyword	
<i>Nutrition in the elderly</i>	
Korespondensi	
Phone :	
Email : lustiyanidesyr@gmail.com	

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu proses menjadi lebih tua dengan umur mencapai 60 tahun ke atas. Menurut Kemenkes Indonesia, pertambahan presentase penduduk lanjut usia diseluruh dunia dibandingkan kelompok usia lainnya cukup pesat yaitu sejak tahun 2013 sebesar 13,4. Di Indonesia pada tahun 2023, jumlah lansia sudah mencapai 22,250 juta jiwa atau 8,9%. (Nurfantri, 2016). Pada tahun 2013 jumlah penduduk lansia diseluruh dunia berjumlah 7,2 milyar. Jumlah penduduk lansia dengan jenis kelamin pria berjumlah 8.538.832 jiwa, sedangkan

jumlah penduduk lansia dengan jenis kelamin perempuan 10.046.073 jiwa. (Boy, 2019).

Peningkatan populasi penduduk lanjut usia disebabkan karena meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH). Di Sumatera Utara, Usia Harapan Hidup (UHH) sebesar 70,2 tahun menjadi 71,64 tahun pada tahun 2020. Lansia di Indonesia banyak mengalami gangguan pemenuhan gizi yaitu yang mengalami gizi kurang (IMT 16,5-18,49) sebanyak 31% dan gizi lebih sebanyak 1,8%. Gizi kurang berhubungan dengan penyakit tertentu dan gangguan fungsi, tetapi sedikit yang

diketahui tentang hubungannya dengan asupan gizi dan pengasuhan gizi di kalangan lanjut usia (N. Nuraini, 2018).

Masalah lansia akan dihadapi oleh setiap insan dan berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks, dalam pemeliharaan kesehatan masalah lansia hanya 5% yang di urus oleh institusi. Lansia mengalami perubahan fisiologis yang terkait dengan usia, dapat mengkonsumsi beragam jenis makanan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Pola makan pada lansia harus teratur yang dimana kecukupan gizi disesuaikan dengan tingkat aktivitas dan kondisi kesehatan harus konsisten dengan tekstur makanan disesuaikan dengan tingkat kemampuan pencernaan lansia dan penyajian makanan yaitu (cara, waktu, dan jenis) disesuaikan dengan kondisi fisiologis dan psikologis lansia.

Status gizi ialah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat. Status gizi seseorang dapat ditemukan oleh beberapa pemeriksaan gizi. Pemeriksaan actual gizi yang memberikan data paling meyakinkan tentang keadaan actual gizi seseorang. Bagi lansia, pengukuran dan penentuan status gizi pada lansia ialah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) atau biasa dikenal dengan Body Mass Index merupakan alat ukur yang sering digunakan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan berat badan seseorang, sehingga dapat mempertahankan berat badan normal yang memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang. Data dari hasil studi pendahuluan di Panti Jompo Dinas Sosial Binjai pada tahun 2023 di peroleh data jumlah lansia yang berumur 60 tahun ke atas ada sebanyak 77 jiwa yang terdiri dari perempuan 41 jiwa dan laki-laki 36 jiwa. Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana gambaran status gizi lansia yang berada di Panti Jompo Dinas Sosial Binjai dengan melakukan pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Mei 2024 di Panti Jompo Dinas Sosial Binjai dengan menggunakan desain penelitian deskriptif pendekatan kuantitatif/ Penelitian dilakukan dengan pengukuran dan pengamatan status gizi pada lansia yang dilakukan dalam satu waktu saja, Pengukuran dengan IMT dengan alat ukur pengukuran Timbangan berat badan dan pita meteran. Pada tahap pertama diperlukan adanya pengumpulan data dengan tahap : 1). Mempersiapkan alat maupun bahan yang akan digunakan dalam menunjang hasil observasi, 2). Menetapkan jumlah sampel serta populasi (Usia 60 tahun Keatas). 3). Dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan dan pengukuran IMT yaitu Tes Komposisi Tubuh (tes antropometri berupa tes berat badan, tes tinggi badan), 4). Setelah itu menganalisis data yang telah didapat, 5). Setelah dianalisis simpulkan hasil yang telah didapatkan. Populasi dalam penelitian ini ialah lanjut usia dengan kriteria inklusinya adalah lansia (>60 tahun) yang dapat diajak berkomunikasi yaitu sebanyak 50 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil melakukan pengukuran IMT dari lansia didapatkan hasil seperti tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Lansia

No	Karakteristik Lansia	Jumlah (f)	Persentase (%)
1.	Umur (tahun)		
	60 – 64	11	22,0
	65 – 69	27	54,0
	> 69	12	24,0
2.	Pendidikan		
	SD	12	24,0
	SMP	20	40,0
	SMA	13	26,0
	Perg Tinggi	5	10,0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2024

Dari table 1 terlihat bahwa dari 50 orang lansia mayoritas berada di usia 65 – 69 tahun yaitu sebanyak 27 orang (54,0 %) dan sebagian besar masih memiliki keluarga tapi jarang dating berkunjung ke panti jompo.

Tabel 2. Analisis Status Gizi Lansia Berdasarkan Nilai IMT

No	Indeks Massa Tubuh Lansia	Jumlah (f)	Persentase (%)
1.	Underweight (IMT < 19)	10	20,0
2.	Normal (IMT 19 – 21)	29	58,0
3.	Over (IMT 21 – 23)	6	12,0
4.	Obesitas (IMT > 23)	5	10,0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 2. Menunjukkan tentang status gizi lansia di Panti Jompo Dinas Sosial Binjai berdasarkan pengukuran IMT menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki status gizi normal berada pada IMT 19 – 21 ada sebanyak 29 responden (58 %) dan minoritas dengan status gizi berlebih dengan IMT > 23 yaitu sebanyak 5 responden (10%).

Hasil

Indeks Massa Tubuh

Pada dasarnya kebutuhan lansia akan makanan tidak sebanyak makanan orang yang masih mudah, namun kebutuhan makanan yang optimal untuk tubuh lansia juga sangat di butuhkan mulai dari kebutuhan zat gizi, dan waktu makan yang tepat dimana waktu makan lansia berbeda dengan waktu makan dengan yang masih mudah. Waktu makan lansia sangat menentukan kebutuhan akan gizi lansia hal ini di karenakan akan proses pengolahan makanan lansia tidak lagi normal, pemenuhan kebutuhan gizi bagi lansia diberikan dengan baik dapat membantu

dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia (F. Sulistiawati, 2022)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu alat untuk memantau status gizi orang dewasa, khusus yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT dapat dilakukan dengan membagi berat badan individu (kg) dengan tinggi badan individu (m²). Perhitungan IMT dapat diperoleh jika pengukuran berat badan dan tinggi lutut dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukan wawancara. Hal ini dilakukan untuk mempermudah proses pengambilan data. Meningkatnya berat badan tubuh dapat menunjukkan bertambahnya lemak tubuh atau adanya edema, dan penurunan berat badan dapat menunjukkan adanya perkembangan penyakit asupan nutrisi yang kurang pada lansia ataupun terjadinya kehilangan massa otot dan jaringan lemak. Pengukuran antropometri lain yang dapat dilakukan untuk menentukan status gizi lansia berdasarkan IMT yaitu pengukuran tinggi badan.

Malnutrisi ialah keadaan patologis yang dihasilkan akibat defisiensi nutrisi. Cadangan gizi manusia yang habis sebagai akibat dari kecukupan asupan gizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Ketidacukupan nutrisi diakibatkan dari gangguan dalam proses pencernaan makanan, pencernaan, atau penyerapan. Hal ini dapat terjadi akibat ketidakmampuan untuk mengkonsumsi nutrisi yang memadai, ketidakmampuan untuk mencerna nutrisi, ketidakmampuan untuk menyerap nutrisi atau peningkatan kebutuhan nutrisi oleh tubuh. Identifikasi awal dari kekurangan gizi atau resiko kekurangan gizi dapat menurunkan kejadian tersebut. Faktor yang mempengaruhi malnutrisi ialah penurunan nafsu makan, penurunan rasa dan bau, status kondisi kesehatan gigi dan mulut,

disfagia, depresi, dan kondisi psikologis. Penurunan nafsu makan pada lanjut usia sangat berhubungan dengan jumlah intake makanan lanjut usia. Hal ini disebabkan oleh penurunan reseptor opioid dan opioid endogen pada otak, sehingga hal ini menurunkan kapasitas kerja dari sel tersebut dimana sel-sel itu berperan pada hasrat atau keinginan seseorang tersebut terhadap makanan. Hasil survey The Nutrition Diet And Nutrition Survey menunjukkan bahwa akibat proses menua, lanjut usia yang berusia 65 tahu atau lebih mengalami penurunan jumlah gigi. Selain itu penurunan kemampuan mengunyah juga dijumpai pada populasi tersebut. Kedua hal tersebut berkontribusi pada intake nutrisi oral lanjut usia yang berdampak pada kondisi mikronutrien seperti kadar kalsium, zat besi, vit A,B,C,E. (Nurfantri, 2016)

Menurut salah satu peneliti bernama Koswara ditahun 2007 tentang masalah gizi yang dihadapi oleh lansia berkaitan erat dengan menurunnya aktifitas fisiologis tubuhnya. Konsumsi pangan yang kurang seimbang akan memperburuk kondisi lansia yang secara alami memang sudah menurun. Di bandingkan dengan usia dewasa, kebutuhan gizi lansia umumnya lebih rendah karena adanya penurunan metabolisme basal dan kemunduran fungsi tubuh yang lain. Gizi kurang sering di sebabkan oleh masalah social dan ekonomi dan juga karena gangguan penyakit, bila konsumsi kalori yang terlalu rendah dari yang dibutuhkan maka berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein maka akan terjadi kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki sehingga menyebabkan rambut rontok, dan daya tahan menurun. Sedangkan gizi berlebih pada lanjut usia erat kaitannya dengan kebiasaan makan pada waktu muda. (Pesisir, 2009) Penelitian yang dilakukan oleh salah satu peneliti bernama Muis mengatakan bahwa terjadinya kekurangan gizi pada lansia karena sebab-sebab yang bersifat primer

maupun sekunder. Sebabsebab primer meliputi ketidaktahuan, isolasi social, hidup seorang diri, kehilangan pasangan hidup, gangguan fisik, gangguan indera, gangguan mental serta kemiskinan sehingga kurangnya asupan makanan. Sebab sebab sekunder meliputi malabsorpsi, penggunaan obat-obatan, peningkatan kebutuahn zat gizi serta alkoholisme sehingga faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan malnutrisi pada lansia dan jika bergabung maka akan mengakibatkan keburukan nutrisi sehingga dapat membahayakan status kesehatan mereka. (Indraswari, Thaha dan Jafar, 2012). Asupan makanan merupakan faktor yang berpengaruh langsung secara linier dalam menentukan status gizi seseorang. Konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Jikia lansia mengkonsumsi lebih dari 3.500 kkal, maka kelebihan dari kebutuhan tersebut dapat memproduksi 0,45 kg lemak. Kelebihan 1000 kkal per hari akan menambah 1 kg timbunan lemak per minggu. Dengan demikian, orang yang makan berlebih secaratetrus menerus akan mudah mengalami obesitas. Seseorang dengan asupan energy tidak cukup, beresio 3,2 kali lebih beesar untuk mengalami kekurangan gizi dibandingkan dengan subjek yang asupan energinya cukup.(Ninna Rohmawati & Susetyowati, 2015)

Lanjut Usia (lansia) yaitu seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh didalam menghadapi ransangan dari dalam dan diluar tubuh dan berakhir dengan kematian. (Putri, Rosyid dan Muhlisin, 2014). Kualitas hidup ialah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dukungan social, dan kondisi lingkungan. Kualitas hidup merupakan konsep dari beberapa dimensi yang mencakup kesehatan fisik, mental, psikologis, dan kesejahteraan, terkadang juga dapat

dikatakan sebagai kepuasan hidup. Kualitas hidup yang baik dimiliki oleh seseorang dengan kebiasaan mengatur pola makan, gaya hidup yang baik, rutin memeriksakan kesehatan dan rajin mengikuti program penyuluhan, sedangkan kualitas hidup kurang dimiliki seseorang dengan kebiasaan meningkatkan risiko paparan penyakit. Dalam segi kesehatan, kualitas hidup dapat disamakan dengan keadaan kesehatan, fungsi fisik tubuh, perceived health status, kesehatan subyektif, persepsi mengenai kesehatan, kognisi individu, ketidakmampuan fungsional, gangguan psikiatri dan kesejahteraan. Kualitas hidup yang baik dapat dilihat dari status gizi yang baik. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik dapat membantu proses adaptasi dengan perubahan yang dialami dan dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia. (Nursilmi, 2017). Seperti yang telah dijelaskan oleh peneliti Oktariyani pada tahun 2016 bahwa banyaknya lanjut usia yang berada dalam resiko malnutrisi disebabkan karena faktor usia yang dapat menyebabkan perubahan pada system pencernaan lanjut usia dan adanya faktor resiko yang mempengaruhi status gizi lanjut usia seperti faktor psikologi, adanya riwayat penyakit serta jumlah dan jenis asupan makanan. Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan tentang gambaran asupan makanan lanjut usia dalam 3 bulan terakhir dimana terdapat lanjut usia yang kehilangan penurunan asupan makanan yang besar sebanyak 1 orang, kehilangan penurunan asupan makanan yang sedang sebanyak 2 orang, dan yang tidak ada penurunan asupan makanan sebanyak 50 orang. Dengan bertambahnya usia maka kemampuan dalam mengecap, mencerna dan menyerap makanan akan berkurang, sehingga lanjut usia kurang menikmati makanan dan kurang asupan makanan yang bias mengakibatkan penurunan nafsu makan (Wa Ode Sri Asmaniar, 2018). Pemikiran yang positif dari lanjut usia tentang kondisi kesehatannya dapat

meningkatkan status kesehatan lanjut usia. Hal ini dikarenakan jika lanjut usia berpikiran negatif tentang kondisi kesehatannya menyebabkan lanjut usia cenderung untuk stress dan dapat mempengaruhi kondisi psikologis lanjut usia dan pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi lanjut usia itu sendiri. Dari hasil penelitian ini juga dapat dilihat sebanyak 2 orang yang mengalami masalah neuropsikologis demensia berat, 30 orang yang mengalami tingkat sedang dan 6 orang yang tidak mengalami neuropsikologis atau demensia. Hal ini terjadi secara perlahan seiring bertambahnya usia, terjadinya penurunan dalam ingatan atau dalam melakukan aktifitasnya misalkan makan. Gejala demensia yang terjadi pada lanjut usia biasanya diawali dengan kemunduran memori atau daya ingat sehingga beberapa aktifitas sering dilupakan (Wa Ode Sri Asmaniar, 2018). status gizi lansia. (Wa Ode Sri Asmaniar, 2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan :

1. Status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan data bahwa lansia dengan IMT < 19; ada sebanyak 10 orang (20%), IMT 19-21 ; ada sebanyak 29 orang (58%), IMT 21-23 ; ada sebanyak 6 orang (12%), IMT > 23 ; ada sebanyak 5 orang.(10%).
2. Pengukuran IMT lebih mudah dan praktis untuk digunakan dalam menilai status gizi yang bernilai objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolghasem Gorji, H. et al. (2017) "The prevalence of malnutrition in iranian elderly: A review article," *Iranian Journal of Public Health*, 46(12), hal. 1603–1610.
- Amran, Y., Kusumawardani, R. dan Supriyatiningih, N. (2010) "Food Intake Determinant Factor Among

- Elderly,” Kesehatan Masyarakat Nasional, 6(6), hal. 255–260.
- Boy, E. (2019) “Prevalensi Malnutrisi Pada Lansia Dengan Pengukuran Mini Nutritional Assessment (Mna) Di Puskesmas,” *Herb-Medicine Journal*, 2(1), hal. 5–9. doi: 10.30595/hmj.v2i1.3583.
- F. Sulistiawati and B. D. S. Septiani, “Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro Kelompok Lansia Rumah Senja Di Desa Jenggik Kabupaten Lombok Timur,” *Med. J. Ilm. Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–5, 2022.
- Indraswari, W., Thaha, A. R. dan Jafar, N. (2012) “Pola Pengasuhan Gizi Dan Status Gizi Lanjut Usia Di Puskesmas Lau Kabupaten Maros Tahun 2012 Nursing Of Nutrition Aspects And Nutritional Status Among Elderly In Lau Health Center Maros Regency 2012 Program Studi Ilmu Gizi , Fakultas Kesehatan Masyarakat,” <Http://Pasca.Unhas.Ac.Id/Jurnal/Files/58C4192Eb29F12D853198579Fb322C33.Pdf>, hal. 1– 15.
- Ninna Rohmawati, A. H., & Susetyowati, N. R. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta , 69-71.
- N. Nuraini, F. H. D. Kusuma, and W. Rahayu, “Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang,” *Nurs. News J. Ilm. Keperawatan*, vol. 3, no. 1, 2018.
- Nurfantri, D. Y. (2016). Identifikasi Status Nutrisi Dan Resiko Malnutrisi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari , 5-7.
- Nursilmi, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda , 376-379.
- P. Nyoman, A. Wayan, and A. Made, “Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kejadian Depresi Pada Lansia di Desa Pererenan, Mengwi, Badung,” *J. Dunia Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–5, 2014
- Putri, R. A., Rosyid, F. N. dan Muhlisin, A. (2014) “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi Dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi Lansia Di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Baki Sukoharjo,” *Journal of UMS*, hal. 1–12.
- V.A, P. Z. (2014). Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Lansia Di Paguyuban Senamkarang Weda Jambangan Surabaya , 2-8.