

GAMBARAN STATUS GIZI LANSIA DI WILAYAH BINAAN PRODI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Endang Junita Sinaga¹ Lindawati Simorangkir²
^{1,2}Staff Pengajar STIKes Santa Elisabeth Medan

ABSTRAK

Latar Belakang : Pemenuhan gizi pada usia lanjut sangat penting diperhatikan. Perubahan fungsi tubuh memengaruhi konsumsi dan penyerapan zat gizi. Bagi lanjut usia yang mengalami gangguan gizi diperlukan untuk penyembuhan dan mencegah agar tidak terjadi komplikasi pada penyakit yang dideritanya. Masalah yang sering muncul adalah kekurangan gizi dan masalah obesitas yang ditimbulkan karena perubahan pola makan dan aktivitas setelah pensiun.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi lansia di wilayah binaan Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

Metode : Penelitian ini bersifat deskriptif dimana untuk memperoleh status gizi lansia di Wilayah Binaan Keperawatan Gerontik Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan indeks massa tubuh (IMT) yaitu dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada 30 lansia.

Hasil : Hasil penelitian diperoleh mayoritas lansia berumur kategori Elderly (60-74) 56,4%, lansia yang memiliki penyakit penyerta asam urat ada 63,3% dan berstatus gizi lebih 53,4%

Kesimpulan dan Saran : Dari hasil penelitian diperoleh bahwa lansia mayoritas mengalami gizi lebih 53,4%. Berdasarkan penelitian tersebut disarankan kelompok Keperawatan Gerontik dapat memberikan pendidikan gizi yang optimum bagi lansia.

Kata Kunci : Status Gizi, Lansia

ABSTRACT

Background : Nutritional methods of the elderly is most important. Changes in body function effect to consumption and absorption of nutrients. The elderly with nutritional problems, it is necessary to cure and prevent complications from the disease. The most problems often are malnutrition and obesity, it caused due to changes in diet and activities after retirement.

Goals : This study aims to determine the description of the nutritional status of the elderly in the Nurse Study Program area of STIKes Santa Elisabeth Medan

Method : The present study is descriptive to assess the nutritional status of the elderly Gerontik Ners Nursing Area STIKes Santa Elisabeth Medan using Body Mass Index (BMI) by measuring body weight and height in 30 elderly people.

Results: The results showed that the majority of elderly people in the Elderly category (60-74) 56.4%, the elderly who had gout acid comorbidities were 63.3% and over nutrition status 53.4%.

Conclusion : From the results of the study it was found that the majority of the elderly experienced over nutrition 53.4%, based on the study suggested that the Gerontik Nursing group could provide optimum for the elderly. optimum nutrition for the elderly.

Keywords : Elderly, nutritional status

PENDAHULUAN

Tahun 2000 pertambahan lansia di Indonesia diperkirakan akan mengalami kenaikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 akan menjadi 11,34%. Berdasarkan data Biro Sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami pertambahan jumlah usia lanjut terbesar di dunia yaitu sebesar 41,4% ditahun 1990-2025. Pertambahan penduduk oleh Biro Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2005-2010 jumlah lansia dengan jumlah anak balita akan berada di jumlah yang sama yaitu sekitar 19 juta jiwa atau 8,5% dari seluruh jumlah penduduk.

Seiring dengan berkembangnya Indonesia sebagai salah satu Negara dengan tingkat perkembangan penduduknya yang cukup baik, maka makin tinggi pula harapan hidup penduduknya. Diproyeksikan harapan hidup orang Indonesia dapat mencapai 70 tahun pada tahun 2000. Secara perlahan masalah lansia akan menjadi perhatian pemerintah dan masyarakat. Dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan makin panjangnya usia harapan hidup sebagai akibat yang telah dicapai dalam pembangunan selama ini, maka mereka yang memiliki peran dan pengalaman, keahlian dan kearifan perlu diberi kesempatan untuk berperan dalam pembangunan.

Pemberian perhatian dan penghargaan pemerintah dan masyarakat lansia diupayakan dan dilaksanakan oleh pemerintah dan swasta, baik dalam bidang social, Pendidikan, ketenagakerjaan dan lain-lainnya dikerjakan oleh berbagai tingkat, baik individu, kelompok lansia dan kelompok panti social Tresna Wreda.

Perhatian khusus bagi gizi kaum usia lanjut memegang peranan penting, mengingat menurunnya nafsu makan yang memengaruhi terhadap kebutuhan zat gizi pada lansia. Perhatian gizi lansia yang diberikan dapat membantu dalam proses lansia beradaptasi dengan perubahan yang kemungkinan muncul dalam kelangsungan

pergantian sel-sel tubuh untuk lebih bertenaga dan memperpanjang usia.

Oleh karena permasalahan tersebut sangat diperlukan pendidikan gizi bagi kaum usia lanjut baik yang sudah pensiun dan yang akan menjelang pensiun. Mengupayakan nutrisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya. Pemilihan nutrisi yang tepat membantu lansia menolng dirinya dari penyakit penyerta yang dialami. Penyakit-penyakit penyerta yang timbul akibat penurunan fungsi tubuh seperti asam urat, hipertensi, diabetes dan stroke membuat lansia harus memilih dan menjaga nutrisi secara mandiri.

STIKes Santa Elisabeth Medan sebagai salah satu institusi Pendidikan yang memiliki program studi Keperawatan/Ners, dan memiliki rasa tantangan dalam pembangunan kesehatan Indonesia, maka program pembinaan lansia dalam Mata Kuliah Keperawatan Gerontik dan Keperawatan Keluarga, mengadakan pembinaan kesehatan pada kelompok lansia yang dikumpulkan dalam satu kelompok.

Hal ini dilaksanakan bertujuan untuk membantu lansia untuk mempertahankan kesehatan dan kemandirian lansia agar tidak menjadi beban bagi dirinya, keluarga dan maupun masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 bulan atau selama mata kuliah keperawatan Gerontik berjalan. Pada awal pertemuan yang dilaksanakan pemeriksaan fisik lansia meliputi Tekanan Darah, Kadar Asam Urat, Kadar Gula Dalam Darah dan penilaian status gizi. Dilanjutkan dengan pemberian pendidikan gizi, terapi air jahe bagi penderita asam urat, senam lansia, dan berbagai edukasi kesehatan lainnya.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi lansia di wilayah binaan Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu suatu metode untuk yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran atau deskripsi mengenai keadaan suatu objek dalam hal ini tentang “Gambaran Status Gizi Lansia di Kelompok Lansia Binaan Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan. Populasi yaitu seluruh lansia yang menjadi kelompok binaan Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019. Semua Populasi dijadikan menjadi sampel yaitu 30 orang. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah, umur, jenis kelamin, jenis penyakit penyerta, dan status gizi lansia.

Pengukuran status gizi lansia dilakukan dengan menggunakan kategori status lansia berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori status gizi berdasarkan Depkes RI tahun 2005.

Gizi Kurang < 18,5 kg/m²

Gizi Normal 18,5-25 kg/m²

Gizi Lebih > 25 kg/m²

Hasil dan Pembahasan

Kelompok lansia dalam penelitian merupakan kelompok lansia binaan Prodi Ners dalam mata kuliah Keperawatan Gerontik dan Keluarga yang dilaksanakan setiap tahun dan semester Genap. Pembinaan ini dilaksanakan selama empat bulan. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Medan dengan mengumpulkan lansia dari berbagai latar belakang. Jenis kegiatan adalah pemberian pendidikan gizi, perawatan lansia, senam lansia, terapi air jahe untuk meredakan nyeri asam urat, dan pemeriksaan fisik.

Jumlah lansia dalam kelompok ini adalah 30 orang.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin

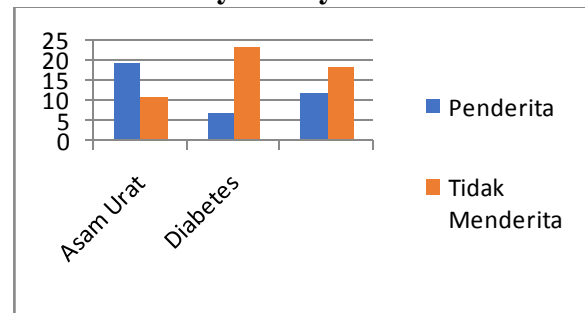
Karakteristik	f	%
Umur		
Middle Age	13	43,3
Elderly	17	56,4
Jumlah	30	100%

Jenis Kelamin

Laki-Laki	11	36,6
Perempuan	19	63,4
Jumlah	30	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sampel mayoritas perempuan 63,4% lansia berusia elderly (60-74 tahun) 56,4%. Lansia berusia 60-74 tahun telah memasuki masa pensiun. Berkurangnya bahkan hilangnya aktivitas rutin terjadi memberikan pengaruh pada pola makan lansia. Seorang lansia yang telah masuk usia pensiun sering mengalami penurunan aktivitas sementara pola makan cenderung tetap seperti biasa. Kondisi seperti ini dapat memacau kegemukan pada lansia. Sementara lansia yang mengalami aktivitas kurang dan dengan pengurangan konsumsi makan akan cenderung tetap pada status gizi normal, hal ini menunjukkan tepat. Pada lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh didukung tingkat stres menunjukkan selera makan yang kurang dan cenderung mengganggu kestabilan status gizi lansia dapat hingga mengalami gizi kurang

Tabel 2 Distribusi Lansia berdasarkan Riwayat Penyakit



Total sampel yang diperoleh berjumlah 30 orang lansia dan dalam pelaksanaannya semua sampel telah diwawancara serta dilakukan pengecekan gula darah puasa, asam urat dan pemeriksaan tekanan darah. Responden dengan penyakit penyerta asam urat ada 19 orang, diabetes 7 orang dan hipertensi 12 orang. Dari penelitian yang paling banyak dialami oleh lansia adalah asam urat. Hal ini sejalan dengan pendapat Nugroho (2012) bahwa lansia akan mengalami penurunan fungsi fisik seiring bertambahnya usia, mereka akan

mengalami kemunduran secara fisik yang menimbulkan penurunan peran sosial. Hal ini akan menyebabkan kecukupan kebutuhan lansia akan berkurang sehingga ketergantungan dengan orang lain akan semakin dibutuhkan. Dan alasan ini menyebabkan kerepotan akan tenaga orang lain.

Kondisi fisik yang semakin renta membuat usia lanjut rentan akan penyakit yang muncul akibat penurunan fungsi fisik. Oleh karena itu pelayanan kesehatan bagi penduduk lansia sangat menuntut perhatian, agar kondisi mereka tidak sakit-sakitan dalam menghabiskan sisa usia mereka. Untuk mendapatkan kesehatan optimal penting memelihara kesehatan dengan aktivitas fisik yang optimum misalnya olahragarutin dan teratur untuk kebugaran psikomotrik lansia.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Lansia

Status Gizi	Frekuensi	%
Kurang	2	6,6
Normal	12	40
Lebih	16	53,4
Jumlah	30	100%

Pengukuran status gizi lansia dilakukan dengan Antropometri yaitu pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan lansia. Diperoleh bahwa lansia dengan status gizi kurang 6,6%, normal 40% dan gizi lebih 53,4 %.

Status gizi merupakan ukuran ketepatan pemenuhan nutrisi yang diidentifikasi oleh berat badan tinggi badan. Dengan status gizi dapat dilihat keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutreim. Gizi memberikan peranan penting dalam kesehatan lansia. Gizi yang diperhatikan akan menunjukkan kualitas hidup.

Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa lansia mengalami kegemukan sebesar 53,4%. Dari riwayat penyakit penyerta ditemukan bahwa ada sebanyak 7 orang pernah dan sedang mengalami diabetes

Kegemukan ini disebabkan oleh banyak faktor baik dari pola makan maupun jenis

aktivitas. Pada umumnya lansia yang telah pensiun memiliki sedikit aktivitas, sementara asupan makanan relatif tetap.

Pada lansia yang mengalami gizi kurang adalah mengalami penurunan dalam perasa dan kemampuan tubuh dalam mencerna makanan. Disisi lain akibat penyakit penyerta lansia cenderung mengurangi dan memilih makanan dari kebutuhan biasanya. Proses pengolahan seperti pemasakan, pencucian, penggilingan, kontk udara dan sebagainya mempengaruhi hilangnya zat gizi makanan. Pada lansia yang mengalami asam urat tinggi akan cenderung memilih jenis sayuran dan ikan rendah purin, contohnya mengurangi beberapa sayuran hijau sementara sayuran hijau berperan memberikkan nutrisi lain seperti serat, vitamin A, C dan zat lain yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pemasakan yang berubah menjadi lebih lama untuk menghasilkan makanan dengan tekstur lembut juga memberikan efek bagi kandungan makanan. Proses pemasakan yang lebih lama cenderung menyebabkan kerusakan pada kandungan zat gizi makanan. Pemasakan ini dipilih mengingat kemampuan gigi lansia yang sudah mengalami kerusakan seperti gigi bolong dan rasa ngilu pada email gigi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang responden lansia di wilayah binaan Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan diambil kesimpulan bahwa lansia yang memiliki riwayat penyakit terbanyak adalah penyakit asam urat 63,3% dan status gizi lebih ada 53,4%

Hasil tersebut dapat dimanfaatkan sebagai hasil evaluasi gizi lansia di wilayah bimbingan Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan. Sebagai referensi, bahan materi dan pengajaran yang terutama berkaitan dengan gizi lansia. Diharapkan mahasiswa dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merencanakan pendampingan asuhan keperawatan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2007. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia : Jakarta.
- Aris, S. 2007. Mayo Clinic. Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. PT Intisari Mediatama : Jakarta.
- Arisman. 2009. Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. EGC : Jakarta.
- Brown, Jackie, et all. 2004. Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of The Literatur. European Forum on Population Ageing Research. Page: 6, 8, 46
- Dror, et, al 2002, Dietary Intake Analysis in Institutionalized Elderly: A Focus on Nutrient Density, J Nutr Health Aging.
- Elvinia. 2006. Quality of Life pada Lanjut Usia Studi Perbandingan pada Janda atau Duda Lansia Antara Yang Tinggal di Rumah Bersama Keluarga Dengan Yang Tinggal di Panti
- Marliyati SA, Kustiyah L, Madanijah S. 2008. Kesehatan dan gizi di usia emas. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia IPB;
- Martono H. 2010. Gangguan kesadaran dan kognitif pada usia lanjut (konfusio akut dan dementia). Dalam: Martono H, Pranaka K. Buku ajar Boedhi-Darmojogeriatri (ilmu kesehatan usia lanjut). Jakarta: Balai Penerbit FKUI;
- Nugroho HW. 2012. Keperawatan gerontik & geriatrik. Jakarta: EGC
- Nuran, 2009. Quality of Life of Elderly People Aged 65 Years and Over Living at Home in Sivas, Turkey. Turkish Journal of Geriatrics. Page: 182
- Riskesdas, Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes, RI
- Saka B, Kaya O, Ozturk GB, Erten N, Karan MA. 2010. Malnutrition in the elderly and its relationship with other geriatric syndromes. Clin Nutr. ;29:745-8.
- Siti Maryam, Mia Fatma dkk. 2012. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Salemba Medika. Jakarta
- Sukesi (2002), Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lanjut Usia di Sasantresna Werdha Bhakti Ria Pembangunan Jakarta tahun 2002, Tesis, FKM UI.