

GAMBARAN STATUS GIZI LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA DESA COT BADA TUNONG KABUPATEN BIREUEN ACEH

Nurhidayati

Dosen Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim
yun_bir_aceh@yahoo.com

Gizi memegang peranan sangat penting dalam kesehatan usia lanjut. Masalah kekurangan gizi sering dialami oleh usia lanjut sebagai akibat dari menurunnya nafsu makan karena penyakit yang dideritanya, kesulitan menelan karena berkurangnya air liur, cara makan yang lambat karena penyakit pada gigi, gigi yang berkurang, dan mual karena masalah depresi. Selain masalah kekurangan gizi, masalah obesitas (kegemukan) juga sering dialami oleh usia lanjut, yang dapat timbul karena aktivitas pada kelompok ini sudah berkurang sementara asupan makanan tidak dikurangi atau bahkan berlebihan. Untuk mengetahui gambaran status gizi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bireuen. Penelitian ini bersifat deskriptif dimana untuk memperoleh gambaran status gizi lansia di panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bireuen. Instrumen penelitian menggunakan rumus indeks massa tubuh (IMT) yaitu dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada 45 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bireuen. Hasil Penelitian didapatkan hasil penelitian status gizi lansia mayoritas berada pada kategori normal yaitu sebanyak 42 orang dan gizi lebih 3 orang. Status gizi lansia mayoritas berada pada kategori normal yaitu sebanyak 42 orang dan gizi lebih 3 orang.

Kata Kunci: Gambaran, Status Gizi dan Lansia

Pendahuluan

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk mempertahankan kehidupannya, karena didalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan metabolismenya. Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang 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. Kebutuhan kalori pada lansia berkurang karena berkurangnya kalori dasar dari kebutuhan fisik. Kalori dasar adalah kalori yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan tubuh dalam keadaan istirahat, misalnya untuk jantung, usus, pernafasan dan ginjal.

Pendidikan gizi bagi kaum usia lanjut, kelompok pra pensiun dan mereka yang merawat para lansia merupakan salah satu hal yang penting untuk mencegah terjadinya salah nutrisi yang bisa menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Masalah gizi yang dihadapi para lansia terkait dengan menurunnya aktifitas fisiologis tubuhnya.

Selain itu status kesehatan yang tidak seragam menyulitkan menetapkan standar kebutuhan zat gizi lansia tersebut.

Gizi memegang peranan sangat penting dalam kesehatan usia lanjut. Masalah kekurangan gizi sering dialami oleh usia lanjut sebagai akibat dari menurunnya nafsu makan karena penyakit yang dideritanya, kesulitan menelan karena berkurangnya air liur, cara makan yang lambat karena penyakit pada gigi, gigi yang berkurang, dan mual karena masalah depresi. Selain masalah kekurangan gizi, masalah obesitas (kegemukan) juga sering dialami oleh usia lanjut, yang dapat timbul karena aktivitas pada kelompok ini sudah berkurang sementara asupan makanan tidak dikurangi atau bahkan berlebihan. Obesitas pada usia lanjut berdampak pada peningkatan resiko penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, hipertensi, dan penurunan fungsi tubuh.

Pada tahun 2012 penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Pada Hari Kesehatan Sedunia tanggal 7 April 2012, World Health Organization

(WHO) mengajak negara-negara untuk menjadikan penuaan sebagai prioritas penting mulai dari sekarang. Rata-rata harapan hidup di negara-negara kawasan sendiri termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun.

Berdasarkan data Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun (2012) jumlah penduduk di kawasan Asia mencapai sebanyak 4,22 miliar jiwa atau 60% dari penduduk dunia. Saat ini populasi lansia yang berusia 65 tahun atau lebih di Jepang dan Korea Selatan telah melampaui populasi lansia negara-negara di Eropa dan Amerika Serikat. Sementara itu, populasi lansia Cina dan negara-negara berkembang lainnya akan menyusul level rata-rata dunia, namun pada tahun 2040 akan jauh di atas rata-rata populasi lansia di dunia.

Berdasarkan tahapan-tahapan usia, lansia ada yang mengalami gizi yang baik, keadaan gizi lebih maupun kekurangan gizi. Lansia di Indonesia yang dalam keadaan kurang gizi ada 3,4 %, BB kurang 28,3 %, BB ideal berjumlah 42,4 %, BB lebih ada 6,7 % dan obesitas sebanyak 3,4 %.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2007). Gizi memegang peranan sangat penting dalam kesehatan usia lanjut. Masalah kekurangan gizi sering dialami oleh usia lanjut sebagai akibat dari menurunnya nafsu makan karena penyakit yang dideritanya penyebab kematian pada umur 65 tahun ke atas pada laki-laki adalah stroke (20,6 persen), penyakit saluran nafas bawah kronik (10,5 persen), Tuberkulosis Paru (TB) (8,9 persen), Hipertensi (7,7 persen), NEC (7,0 persen), penyakit jantung iskemik (6,9 persen), Penyakit hati (4,4 persen) dan pneumonia (3,8 persen). Sementara pada perempuan penyebab kematian terbanyak adalah stroke (24,4 persen), hipersentasi (11,2 persen), NEC (9,6 persen), penyakit saluran pernafasan bawah kronik (6,6 persen), penyakit jantung lain (5,9 persen) TB (5,6 persen), pneumonia (3,0 persen) dan penyakit hati (2,2 persen).

Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan bersifat *deskriptif* yaitu, suatu metode penelitian

yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui gambaran atau *deskripsi* tentang suatu keadaan secara *objektif* tentang "Gambaran status gizi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bireuen.

Penelitian ini akan dilaksanakan di panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bireuen. Penelitian ini dimulai dari bulan April 2013. Sedangkan pengumpulan data dilakukan pada bulan September 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Bireuen berjumlah 45 orang lansia pada tahun 2013. Sampel adalah bahagian atau perwakilan dari populasi yang akan diteliti. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total populasi, artinya seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Adapun kriteria sampelnya sebagai berikut: Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: lansia yang berada di Panti sosial saat penelitian dilakukan, bersedia menjadi responden, sehat fisik dan psikis. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Lansia yang mengalami gangguan psikologis.

Pengukuran tentang status gizi pada lansia, dengan menggunakan kategori status gizi lansia berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan. Adapun kategori status gizi lansia menurut Depkes RI tahun 2005.

Gizi Kurang	< 18,5 kg/m ²
Gizi Normal	18,5-25 kg/m ²
Gizi Lebih	>25 kg/m ²

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengukur tinggi badan dan berat badan yaitu menggunakan dengan rumus indeks massa tubuh yaitu:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$$

Keterangan:

IMT	: Indeks Massa Tubuh
BB	: Berat badan
TB	: Tinggi Badan

Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan melihat persentase data yang terkumpul dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi atau gambar.

Rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

f : Jumlah skor yang didapat

N : Jumlah skor yang seharusnya

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Panti Sosial Tresna Werdha merupakan salah satu panti yang ada di Kabupaten Bireuen yang berbatasan dengan : sebelah Barat berbatasan dengan persawahan, sebelah Timur berbatasan dengan rumah penduduk, sebelah Selatan berbatasan dengan persawahan, sebelah Utara berbatasan dengan jalan Negara.

Jumlah lansia yang ditampung dipanti sosial adalah 45 orang dengan rinciannya yaitu laki-laki berjumlah 18 orang dan perempuan 27 orang. Panti Sosial Tresna Werdha mempunyai karyawan secara keseluruhannya yang terdiri dari 10 orang, pegawai yang tetap 7 orang, honorer 1 orang, sopir 1 orang, satpam 1 orang, perawat 2 orang, petugas kebersihan 2 orang, juru masak 2 orang, dan pembimbing psikologi 1 orang.

Jumlah asrama yang tersedia dipanti sosial Tresna Werdha 6 unit asrama, terdiri dari asrama perempuan dan 2 unit laki-laki. Di dalam 1 unit terdapat 4 kamar yang lengkap dengan kamar mandi dan WC serta dapur umum, selain itu tersedia 1 ruang Kepala Panti Sosial Tresna Werdha, 1 pos satpam dan pusat pelayanan kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen. Pada tabel dibawah ini akan diuraikan karakteristik responden sebanyak 45 orang berdasarkan umur, pendidikan, dan paritas.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Paritas di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong

Karakteristik Responden	Jlh	(%)
Umur:		
a. 50-60 tahun	5	11,1
b. 61-70 tahun	38	84,4
c. 71-80 tahun	2	4,5
Jumlah	45	100%
Pendidikan :		
a. Menengah(SMA,MAN)	3	6,7
b. Rendah (SMP, SD)	37	82,2
c. Tidak Sekolah	5	11,1
Jumlah	30	100%
Paritas :		
a. > 2	24	53,3
b. < 2	11	24,4
c. Tidak ada	10	22,3
Jumlah	30	100%

Kabupaten Bireuen tahun 2013
(Sumber:data primer tahun 2013)

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden berumur 60-70 tahun sebanyak 38 orang (84,4%),sedangkan tingkat pendidikan responden rata-rata pada tingkat rendah ((SD/SMP) yaitu sebanyak 37 orang (82,2%), sementara paritas rata-ratadiatas 2 orang sebanyak 24 responden (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Kurang	-	
2	Normal	42	93,3
3	Lebih	3	6,7
	Jumlah	45	100%

(Sumber:data primer tahun 2013)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa status gizi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen mayoritasberada pada kategori normal yaitu sebanyak 42 orang (93,3%).

Status gizi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen, dari hasil penelitian yang diperoleh status gizi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen mayoritas berada pada kategori normal yaitu sebanyak 42 orang (93,3%) dan status gizi lebih (6,7%) sedangkan status gizi kurang tidak dijumpai sementara gizi lebih sebanyak 3 orang (6,7%). Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan indeks massa tubuh (IMT) lansia. Sehingga sejalan dengan faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya: faktor umur yang mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki dalam pemberian nutrisi, pendidikan yang merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku untuk mewujudkan status gizi yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden rata-rata berpendidikan di tingkat rendah. Di Panti Sosial Tresna Werdha menu makanan lansia dalam sehari disusun berdasarkan konsep pola makan seimbang, maka dari itu lansia di Panti Sosial Tresna Werdha mayoritas status gizi lansia mayoritas berada pada kategori normal.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diidentifikasi oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet. Gizi memegang peranan sangat penting dalam kesehatan usia lanjut. Masalah kekurangan gizi sering dialami oleh usia lanjut sebagai akibat dari menurunnya nafsu makan karena penyakit yang dideritanya, kesulitan menelan karena berkurangnya air liur, cara makan yang lambat karena penyakit pada gigi, gigi yang berkurang dan mual karena masalah depresi.

Masalah gizi yang dihadapi lansia berkaitan erat dengan menurunnya aktivitas biologis tubuhnya. Konsumsi pangan yang kurang seimbang akan memperburuk kondisi lansia yang secara alami memang sudah menurun, berikut kebutuhan gizi pada lansia. Status gizi seseorang dapat

ditentukan dengan membandingkan hasil yang didapat dari pemeriksaan dengan nilai standar yang ada. Selain itu untuk penentuan status gizi juga dapat menggunakan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dapat menentukan apakah berat badan seseorang normal, kurus atau gemuk.

Kesimpulan Dan Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 45 responden di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas status gizi lansia berada pada kategori normal yaitu berjumlah 42 orang (93,3%) sementara yang berada pada kategori lebih 3 orang (6,7%).

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai penjelasan dan evaluasi tentang status gizi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Desa Cot Bada Tunong Kabupaten Bireuen. Sebagai sumber referensi, sumber bahan bacaan dan bahan pengajaran yang terutama berkaitan dengan status gizi lansia. Di harapkan kepada panti sosial dan petugas kesehatan agar dapat menyajikan makanan dengan gizi yang seimbang. Agar menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang status gizi lansia.

Daftar Pustaka

- Sulistioningsih, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta EGC, 2011.
- Nasya (2012) Ilmu Gizi [Internet], Terdapat dalam: <http://www.faktor yang mempengaruhi gizi lansia.go.id/> [Diakses tanggal 20 Juli 2013].
- Fatmah, *Gizi Usia Lanjut*, Jakarta, Erlangga, 2010.
- WHO. (2012). World Health Organization [internet], <http://mizan.com/news-det.> [Diakses pada tanggal 25 Agustus 2013].
- BKKBN, DKK, *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012*, Jakarta, ICF International, 2012.

- Darmoyo, Boedhi, *Buku Ajar Boedhi-Darmoyo geriatri*, Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2011.
- Riskesdas, *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes, RI, 2010.
- Machfoedz, *Metode Penelitian Bidang Kesehatan Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta : Fitramaya, 2008.
- Depkes RI, *Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut untuk Tenaga Kesehatan*, Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat Ditjen, Binkesmas, Depkes RI, 2005.
- Oktariyani, *Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 01 dan 03 Jakarta Timur*, Skripsi, FIK Depok, 2012.