

Analisis Status Gizi Pada Lanjut Usia

Rizqi Ramadhan

Email : rizqiramadhan@gmail.com

ABSTRACT

Abstract. *The general objective of this research is to find out the description of the nutritional status of the elderly at the Wredha Wana Sraya Denpasar Home and specifically to find out the Body Mass Index (Weight, Height), Abdominal Circumference, Upper Arm Circumference (LILA) in the elderly at the Nursing Home. Wana Sraya Denpasar.*

Keywords: *Elderly, Nutritional Status, Nutrition*

ABSTRAK

Tujuan Umum dalam penelitian ini adalah mengetahui Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar dan secara khusus untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh (Berat Badan, Tinggi Badan), Lingkar Perut, Lingkar Lengan Atas (LILA) pada lanjut usia di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar.

Kata kunci : Lansia, Status Gizi, Nutrisi

PENDAHULUAN

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, yang pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi (Murwani dan Priyantari, 2010).

Indonesia merupakan Negara ke-4 yang jumlah penduduknya paling banyak di dunia, dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua di dunia. Tahun 2020 jumlah kaum lanjut usia akan bertambah 28,8 juta (11% dari total populasi) dan menjelang tahun 2050 di perkirakan 22% warga Indonesia berusia 60 tahun ke atas (Murwani, 2010). Provinsi Bali dengan jumlah penduduk mencapai 1,5 juta pada tahun 2011 memiliki lansia sebanyak 300 ribu jiwa. Provinsi Bali termasuk salah satu dari lima provinsi yang memiliki jumlah lansia terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 8,77%. Meningkatnya jumlah penduduk lansia berdampak terhadap meningkatnya permasalahan khusus yang terjadi pada lansia. Salah satunya adalah masalah kekurangan gizi. Status gizi merupakan komponen yang terdiri dari beberapa masukan makanan terhadap kecukupan gizi yang dapat dilihat dengan mempergunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Proverawati. dkk 2008). Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan refleksi dari apa

yang kita makan sehari-hari. Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya, asupan, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Bila konsumsi makanan melebihi kebutuhan, tubuh akan mengalami kegemukan. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan, tubuh akan menjadi kurus dan sakit-sakitan. Kegemukan juga tidak berarti sehat karena dapat memicu timbulnya berbagai penyakit. Status gizi kurang atau status gizi lebih akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan tubuh. Kedua keadaan tersebut dinamakan status gizi salah (Astawan, 2008). Risiko ini yang mungkin terjadi pada lansia yang kekurangan gizi adalah menurunnya berat badan, kemampuan fisik berkurang, pemenuhan bahan pangan, kesepian, depresi, dan kebingungan mental yang akan mempengaruhi kebiasaan makan (Wirakusumah, 2001).

METODE

Penelitian ini adalah metode deskriptif observasional yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara obyektif. Penelitian ini populasinya adalah Lansia Di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar, dengan Jumlah Populasi 44 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 29 Responden. Penelitian ini menggunakan lembar observasi tentang status gizi pada lansia. Pada penelitian ini jenis data yang dikumpulkan adalah data primer.

Penelitian dilaksanakan di Panti Wredha Wana Sraya dan Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus 2018. Prosedur Pengambilan Data dengan Melaksanakan pendekatan kepada subyek penelitian; Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian; Memastikan legalitas persetujuan dengan surat persetujuan menjadi subyek penelitian; Menentukan sampel dengan teknik *purposive sampling*; Mengobservasi status gizi lansia dengan lembar observasi; Mengukur BB, TB, LILA, Lingkar Perut; Mencatat hasil pengukuran dan menghitung IMT; Melakukan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi. Penyajiannya dalam bentuk tabel disertai penjelasan dan distribusi frekuensi.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 23 responden (79%) dan laki – laki berjumlah 6 orang (21%). Berdasarkan kriteria WHO umur lanjut usia dibedakan menjadi 4 tahapan yaitu Usia Pertengahan (*middle age*) usia 45 – 59 tahun; Lanjut Usia (*Elderly*) usia 60 – 74 tahun; Lanjut Usia Tua (*Old*) usia 75 – 90 tahun dan Usia Sangat Tua (*Very Old*) usia > 90 tahun. Analisis data menunjukkan bahwa lansia dengan rentang usia 75 sampai 90 (lanjut usia) tahun menjadi kelompok umur terbanyak dalam penelitian ini yaitu 17 responden atau dengan presentase 58,6%. Secara rinci karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden di Panti Wredha Wana Sraya

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - laki	6	21
Perempuan	23	79
Tahapan Usia (Tahun)		
Usia Pertengahan (45 – 59)	4	13,8
Lanjut Usia (60 – 74)	7	24,1
Lanjut Usia Tua (75 – 90)	17	58,6
Usia Sangat Tua (>90)	1	3,5
Total	29	100

2. Hasil Pengukuran Indikator Status Gizi Lansia

Pada penelitian ini, status gizi lansia diukur berdasarkan tiga aspek, yaitu lingkaran lengan atas (LILA), Lingkaran Perut, dan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Hasil pengukuran LILA lansia di Panti menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam kategori kurus (*Underweight*) yaitu sebanyak 44,8%. Lansia dengan katagori Obesitas berjumlah 3,5%; lansia dengan katagori *Overweight* berjumlah 3 responden dengan presentase 10,3%; lanjut usia dengan katagori Normal berjumlah 12 responden dengan presentase 41,4%. Hasil pengukuran Lingkaran Perut pada lansia laki-laki menunjukkan bahwa seluruh lansia laki-laki (100%) dalam katagori normal (>90 cm). Sedangkan lanjut usia yang berjenis kelamin perempuan diketahui sebanyak 69,6% dalam katagori normal (>80 cm).

Hasil perhitungan indeks massa tubuh pada lanjut usia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki IMT katagori normal (55,2%). Lansia yang kekurangan BB kategori berat sejumlah 10,3%; katagori kekurangan BB ringan berjumlah 5 responden dengan presentase 17,2%; katagori normal berjumlah 16 responden dengan presentase 55,2%; katagori kelebihan BB ringan berjumlah 2 responden dengan presentase 7%, sedangkan

katagori kelebihan BB berat berjumlah 3 responden dengan presentase 10.3%. Secara rinci Hasil Pengukuran Status Gizi Lansia dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Status Gizi Lansia

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
LILA		
Obesitas	1	3,5
<i>Overweight</i>	3	10,3
Normal	12	41,4
<i>Underweight</i>	13	44,8
Lingkar perut		
Laki – Laki		
Normal	6	100
Tidak Normal	0	0
Perempuan		
Normal	7	30,4
Tidak Normal	16	69,6
IMT		
Kekurangan BB Berat	3	10,3
Kekurangan BB Ringan	5	17,2
Normal	16	55,2
Kelebihan BB Ringan	2	7
Kelebihan BB Berat	3	10,3
Total	29	100

PEMBAHASAN

1. Pengukuran Lingkar Lengan Atas pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar

Lingkar lengan atas (LILA) merupakan gambaran tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak bawah kulit. Pengukuran LILA dilakukan pada pertengahan antara pangkal lengan atas dan ujung siku dalam ukuran cm (centimeter). Pengukuran LILA bertujuan untuk mendapatkan gambaran status gizi klien. Pada pasien yang tidak dapat diukur berat badannya (misalnya pada pasien bed rest “on bed” seperti stroke, dll), Sebagian besar lanjut usia di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar memiliki ukuran lingkar lengan atas *underweight* (kekurangan berat) dan dengan selisih 1 responden memiliki ukuran lingkar lengan atas yang normal. Dari hasil tersebut Lanjut usia di Panti Wredha Wana Sraya ada dalam ukuran rendah atau kecil, yang menunjukkan keadaan gizi kurang akibat kekurangan energi dan protein yang diderita pada waktu pengukuran dilakukan.

Malnutrisi pada lansia dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang inadeguat (tidak memenuhi syarat gizi), pilihan makanan kurang bergizi, penyakit yang meningkatkan kebutuhan nutrisi, peningkatan pembuangan nutrisi, kurangnya kemampuan tubuh menyerap nutrisi, ataupun kombinasi dari faktor-faktor tersebut (Elise, S, 2017)

Pengobatan malutrisi energi protein biasanya diawali dengan memperbaiki kadar elektrolit dan cairan tubuh yang tidak normal. Selain itu, memberi asupan nutrisi melalui terapi

pola makan. Makanan yang diberikan biasanya adalah makanan berbahan dasar susu. Memberikan suplemen multivitamin atau suplemen protein cair, serta obat-obatan tertentu untuk meningkatkan selera makan, bila diperlukan (Marianti, 2018)

2. Pengukuran Lingkar Perut pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar

Sebagian besar lanjut usia laki – laki mempunyai berat badan ideal. Pada lanjut usia perempuan sebagian besar mempunyai masalah pada lingkar perut dimana lanjut usia perempuan dominan memiliki tubuh yang gemuk/obesitas atau berlebih. Obesitas merupakan masalah metabolisme yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang positif (*positive energy imbalance*), yaitu jika asupan kalori yang berlebih tidak sebanding dengan pembakaran kalori melalui aktivitas fisik sehingga terjadi peningkatan berat badan. Obesitas merupakan penimbunan lemak berlebihan dalam jaringan di seluruh tubuh atau tempat tertentu seperti perut yang umumnya di sebut obesitas sentral atau obesitas abdominal. Obesitas terutama obesitas abdominal merupakan faktor risiko terjadinya peningkatan tekanan darah dan kadar trigliserida, yang selanjutnya menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular. (Khairana S, Indrawati L, Rahmatina B, 2016).

Upaya untuk menurunkan berat badan pada lansia dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, latihan jasmani, diet. Selain itu upaya yang lain seperti Mengajak para lansia mengikuti posyandu lansia untuk memberikan pendidikan tentang pola hidup sehat serta memfasilitasi tersedianya makan sehat dan sarana untuk melakukan aktifitas fisik ataupun olahraga; Mengajak lansia untuk melakukan diet seimbang, melakukan aktifitas fisik dan latihan fisik yang baik, benar, teratur dan terukur; Mengonsumsi sayur dan buah yang terjangkau oleh lansia untuk menunjang gizi seimbang serta hindari konsumsi obat-obatan untuk menggemukkan badan. (Azizah J, Retno P, Yuliana NS, 2015).

3. Indeks Massa Tubuh (IMT) Lanjut Usia Di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar

Indeks Massa Tubuh adalah ukuran lemak tubuh berdasarkan tinggi dan berat badan. Indeks massa tubuh mempunyai metrik standar yang digunakan untuk menentukan golongan berat badan sehat dan tidak sehat. Indeks massa tubuh membandingkan berat badan dengan tinggi badan, dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Dengan angka yang diperoleh menunjukkan bahwa indeks massa tubuh lanjut usia Di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar menunjukkan sebagian besar lanjut usia mempunyai indeks massa tubuh normal dengan rentang nilai 18,26 – 25,0. Berbeda dengan hasil pengukuran lingkar perut yang sebagian besar lanjut usia perempuan menunjukkan lingkar perut tidak normal dengan hasil pengukuran > 80 cm, pada perhitungan indeks massa tubuh ini

sebagian besar menunjukkan hasil normal, hal ini bisa dipengaruhi oleh hasil pengukuran tinggi badan karena tinggi badan menjadi indikator lain dalam perhitungan indeks massa tubuh sehingga hasilnya pun bisa berbeda. Asupan Nutrisi Lanjut usia di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar mendapatkan makan sebanyak 3 kali sehari dengan menu yang bervariasi mulai dari nasi, lauk, sayur dan juga buah. Beberapa lansia yang memiliki diet khusus asupan nutrisinya juga diperhatikan. Aktivitas fisik rutin dilakukan oleh Lanjut usia di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar dengan melakukan senam, mobilisasi disekitar panti hingga terkadang diajak untuk berekreasi.

Lanjut usia akan berpotensi mengalami kegemukan, terutama karena ketidakseimbangan antara masukan makanan (energi) dan pengeluaran (aktivitas). Oleh karenanya, setiap lansia dianjurkan untuk mengendalikan berat badan dengan menimbang secara teratur, mengatur pola makan bergizi seimbang dan cukup melakukan aktivitas fisik.

Pemantauan Berat Badan (BB) secara teratur minimal 2 minggu sekali bertujuan untuk mendeteksi jika terjadi penambahan atau penurunan BB. Waspadaai peningkatan atau penurunan BB lebih dari 0,5 kg per minggu dari BB normal. Sementara tinggi badan lansia bisa jadi semakin pendek dibandingkan dengan tinggi badan usia dewasa karena penurunan kepadatan tulang.

SIMPULAN

Hasil pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) pada lanjut usia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam kategori *underweight*/kurus yakni 44,8%. Berdasarkan indikator lingkaran perut, 100% lansia laki-laki memiliki lingkaran perut yang normal., sedangkan pada lansia perempuan lingkaran perut normal dengan presentase 30,4%. Hasil perhitungan indeks massa tubuh pada lanjut usia menunjukkan bahwa kategori tertinggi berada dalam kategori normal dengan jumlah 16 responden dengan presentase 55,2%.

SARAN

Diharapkan Pengelola Panti Wredha Wana Sraya Denpasar agar selalu memperhatikan keadaan kesehatan lansia dan selalu menjaga serta memperhatikan pemenuhan asupan zat gizi dari bahan makanan yang dikonsumsi lansia; Diharapkan lansia mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang untuk mempertahankan status gizi baik berat badan tinggi badanya, lingkaran lengan atas maupun lingkaran perut sehingga dapat memenuhi berat badan ideal; Diharapkan adanya pemantauan status gizi lanjut usia secara berkelanjutan dan konsisten di

panti wredha wana sraya Denpasar agar status gizi lanjut usia bisa terkontrol; Bagi Institusi Pendidikan melalui Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat bagi mahasiswa dan dosen.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini tepat pada waktunya.

Laporan ini dapat tersusun atas dukungan, saran serta bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada: Direktur Akper Kesdam IX/Udayana beserta rekan-rekan atas segenap bantuan dan dukungannya.; Kepala dan Staff Panti Wredha Wana Sraya Denpasar atas ijin dan bantuan yang diberikan untuk bisa melakukan penelitian ini dan Semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu yang telah membantu kami guna kelancaran dari pelaksanaan kuliah lapangan dan penulisan laporan ini.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini memperoleh etika penelitian dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar dengan nomor surat etika penelitian No: 1830/UN14.2.2.VII.14/LP/2018 yang menyatakan penelitian ini laik etik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, N. 2011. *Gambaran Status Nutrisi pada Lanjut Usia di Panti Wredha Gaumaji Kab. Gowa*. Makasar: UIN Alauddin
- Arikunto S. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi V*, PT Rineka Cipta. Jakarta
- Azizah J, Retno P , Yuliana NS. 2015. *Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 5. Nomor 1. Edisi Juli 2015. ISSN: 2088-6802. diakses tanggal 24 September 2018, <https://journal.unnes.ac.id>
- Darmojo, dkk. 2005, *Geriatri Ilmu Kesehatan Usila*. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.
- Irianto, DP. 2006. *Panduan Gizi Lengkap keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi.
- Khairana S, Indrawati L, Rahmatina B. 2016. *Hubungan Lingkar Abdomen (Lingkar Perut) dengan Tekanan Darah*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 5 No 2 2016, ISSN.2301-7406 diakses tanggal 24 September 2018, <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Maryam, S, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatanya*. Jakarta; Salemba Medika.

Murwani, A & Wiwin P. 2010. *Gerontik :Konsep Dasar Dan Asuhan Kepeerawatan Home Care Dan Komunitas*. Yogyakarta : Fitramaya.

Nugroho .2008, *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Edisi 3 Jakarta : EGC

Priyoto. 2015. *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika

Proverawati, A. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan GiziKesehatan*. Medical Book

Supariasa, IDAN , dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC

Wirakusumah, ES 2001. *Menu Sehat Untuk Lanjut Usia*. Jakarta; Puspa Swara