

Gambaran Status Gizi Lansia di UPTD Puskesmas Pante Ceureumen

Laila Apriani Hasanah Harahap
Universitas Teuku Umar, West Aceh, Indonesia
*Email : lailaapriani@utu.ac.id

Abstract The elderly are an age group that is vulnerable to nutrient digestion due to physiological, psychological, and social changes. This study aims to determine the nutritional status of the elderly in Krueng Bekah Village in the Pante Ceureumen Health Center work area. The method used is quantitative descriptive with a total sampling technique. Data collection was carried out by interviewing and anthropometric measurements. The results of this study showed that 68% of the elderly experienced malnutrition, 13% normal nutrition, and 19% overnutrition. The conclusion of this study is that the elderly mostly have poor nutritional status. The research suggestion is that the health center conducts anthropometric measurements and records the health status of the elderly comprehensively on the Healthy Menu Card for the elderly and counseling with nutrition experts regarding the health of the elderly to overcome these problems.

Keywords: Nutritional Status, Elderly, UPTD

Abstrak Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap ketidakseimbangan nutrisi akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi lansia Desa Krueng Bekah di wilayah kerja Puskesmas Pante Ceureumen. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan wawancara dan pengukuran antropometri. Hasil penelitian ini menunjukkan 68% lansia mengalami gizi kurang, 13% gizi normal, dan 19% gizi lebih. Kesimpulan penelitian ini adalah lansia mayoritas memiliki status gizi yang kurang. Saran penelitian agar puskesmas melakukan pengukuran antropometri dan pencatatan status kesehatan lansia secara komprehensif pada Kartu Menuju Sehat untuk lansia serta konseling dengan pakar gizi mengenai kesehatan lansia untuk mengatasi masalah tersebut.

Kata kunci: Status Gizi, Lansia, UPTD

1. PENDAHULUAN

Pada tingkat dunia, proporsi penduduk lanjut usia (lansia) berkembang melebihi proporsi usia yang sama pada kurun waktu sebelumnya. Diperkirakan pada tahun 2050, populasi penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas berjumlah 2 miliar, meningkat dari 900 juta pada tahun 2015. Saat ini, terdapat 125 juta orang yang berusia 80 tahun atau lebih. Bukan hanya proporsi yang berkembang tetapi lansia diperkirakan dapat hidup lebih lama (WHO, 2018).

Lansia atau lanjut usia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Sehingga dikatakan lansia adalah individu pada kelompok umur yang telah memasuki tahap akhir pada fase kehidupan (Irma, 2019).

Peningkatan jumlah penduduk lansia menimbulkan konsekuensi yang kompleks. Berbagai tantangan yang diakibatkan penuaan penduduk telah mencakup setiap aspek kehidupan (BPS, 2020).

Status gizi lansia sangat mudah dipengaruhi oleh proses seseorang setelah menua. Proses penuaan sangat individual dan berbeda perkembangan bagi setiap individu karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Kesehatan lansia pada dasarnya terletak pada status gizi mereka. Lansia memiliki resiko tinggi terhadap malnutrisi (Rasheed and Woods, 2013).

Konsumsi makanan dan gizi kurang masih dialami oleh beberapa lansia di Indonesia yang tersebar pada beberapa desa dan daerah pinggiran kota. Kondisi yang demikian mengakibatkan masih rendahnya derajat kesehatan masyarakat lansia (Redhono dkk. 2011).

Data Riskesdas (2018) menunjukkan persentase status gizi lansia di Indonesia yang kurus adalah sebanyak 11,7% untuk usia 60-64 tahun kurus dan 20,7% untuk usia di atas 65 tahun. Lansia dengan status gizi obesitas pada usia 60-64 tahun dan di atas 65 tahun secara berturut-turut adalah sebanyak 19,3% dan 11,9% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik mengkaji status gizi lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Pante Ceureumen.

2. METODE

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 Desa Krueng Bekah Kecamatan Pante Cuereumen. Populasi yaitu seluruh lansia di desa tersebut sebanyak 31 orang.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk memperoleh gambaran Status Gizi Lansia Desa Krueng Bekah Kecamatan Pante Cuereumen Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Pante Ceureumen. Populasinya Seluruh lansia yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pante Ceureumen sebanyak 31 orang. Sampelnya keseluruhan lansia yang di Desa Krueng Bekah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 31 orang lansia di Desa Krueng Bekah Kecamatan Pante Cuereumen. Berdasarkan tabel 1 Distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pante Cuereumen usia yang terbanyak 60 - 74 tahun dengan jumlah 30 orang (98 %), Jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan dengan jumlah 22 orang (71%).

Table 1. Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	9	29 %
Perempuan	22	71 %
Total	31	100 %

Table 2. Karakteristik lansia berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
60 - 74	30	97%
>74	1	3%
Total	31	100 %

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Lansia

Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	21	68%
Normal	4	13%
Lebih	6	19%
Total	31	100 %

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan persentase status gizi responden yang paling besar adalah status gizi kurang sebesar 68,0%, diikuti dengan status gizi lebih sebanyak 19,0% dan yang paling sedikit adalah status gizi normal yaitu 13,0%.

Gizi kurang sering disebabkan oleh masalah-masalah sosial ekonomi dan juga karena gangguan penyakit. Bila konsumsi kalori terlalu rendah dari yang dibutuhkan menyebabkan berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein menyebabkan kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki, akibatnya rambut rontok, daya tahan terhadap penyakit menurun, kemungkinan akan mudah terkena infeksi (Ardi, 2012).

Malnutrisi pada lansia seringkali dihubungkan dengan kerusakan fungsional, ketidakmampuan dan gangguan kesehatan. Malnutrisi pada lansia akan mudah terkena sarcopenia, kaheksia yang dapat berdampak pada fungsi ketangkasan dan akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka (Setiati, 2011).

Penuaan menyebabkan beberapa perubahan dalam aspek gizi seperti penurunan indra penciuman dan perasa, kesulitan untuk mengunyah dan menelan, penurunan fungsi gastrointestinal dan pada akhirnya mempengaruhi status gizi (Amarantos et al., 2001).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Status gizi lansia di Desa Krueng Bekah menunjukkan status gizi kurang sebesar 68,0%, status gizi lebih sebanyak 19,0% dan status gizi normal yaitu 13,0%. Puskesmas disarankan untuk melakukan pengukuran antropometri dan pencatatan status kesehatan lansia secara komprehensif pada Kartu Menuju Sehat untuk lansia serta konseling dengan pakar gizi mengenai kesehatan lansia untuk mengatasi masalah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., dkk. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta.
- Amarantos, E., Martinez, A., & Dwyer, J. (2001). Nutrition and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(Suppl 2), 54–64.
- Ardi. (2012). Kebutuhan gizi lanjut usia. *Psychology Mania*. <http://www.psychologymania.com/2012/07/kebutuhan-gizi-lanjutusia.html> (Diakses 20 Februari 2021)
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pelayanan gizi di puskesmas*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Fatmah. (2010). *Gizi usia lanjut*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2012). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Setiati, S. (2011). Predictor and scoring system for health-related quality of life in an Indonesian community-dwelling elderly population. *Acta Medica Indonesiana*, 43(4), 237–242.
- Supariasa, I. D. N. (2001). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
- Wahyuni, D., & Handayani, L. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi lansia. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(1), 45–50.
- World Health Organization. (2004). *Nutrition guidelines for the elderly*. World Health Organization.
- Yuniarti, S. (2022). Pengaruh faktor sosial ekonomi terhadap status gizi lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 22–30.