

KUALITAS KEBUTUHAN NUTRISI TERHADAP STATUS GIZI USIA LANJUT

Lis Nurhayati¹, Rumiya²

¹Departemen Promosi Kesehatan Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang
 (0293) 3149517/E-mail: liszein@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Upaya pemerintah dalam bidang kesehatan mampu meningkatkan umur harapan hidup, hal tersebut mengakibatkan jumlah usia lanjut bertambah. Tahun 2000 jumlah usia lanjut di Indonesia mencapai 15,8 juta jiwa (7,6%) dan diperkirakan pada tahun 2020 akan mencapai 28,28 juta jiwa (11,34%) dari total penduduk berdasarkan proyeksi penduduk Indonesia per provinsi tahun 2000. Proses menua mempengaruhi masuknya zat gizi kedalam tubuh, salah satu upaya agar kualitas hidup usia lanjut tetap baik dengan mempertahankan status gizinya untuk tetap optimal. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi pada usia lanjut. **Metode:** Populasi dalam penelitian ini adalah usia lanjut berjumlah 22 orang yang ada di Dusun Kuwang Desa Windusari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. Sampel penelitian adalah seluruh total sampel dengan teknik consecutive sampling. **Hasil :** Hasil analisis *Chi square* diperoleh hasil $\chi^2 = 14,842$ dengan probabilitas 0,005 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi di Dusun Kuwang Desa Windusari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. **Simpulan** Ada hubungan antara kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi usia lanjut.

Kata kunci: nutrisi, status gizi, usia lanjut.

QUALITY OF NUTRITION NEEDS ON ELDERLY NUTRITIONAL STATUS

Introduction: The government's efforts in the field of health can increase life expectancy, which causes the number of elderly to grow. In 2000 the number of elderly people in Indonesia reached 15.8 million people (7.6%) and is estimated that by 2020 will reach 28.28 million people (11.34%) of the total population based on the projection of Indonesian population per province in 2000. Process aging affects the entry of nutrients into the body, one of the efforts to improve the quality of life of the elderly by maintaining its nutritional status to remain optimal. **Objective:** To know the relation of quality of nutritional requirement with nutritional status at old age. **Method:** The population in this study is the old age of 22 people in the Dusun Kuwang Desa Windusari Kecamatan Secang Kabupaten Magelang. The sample of the research is the total sample with the consecutive sampling technique. **Conclusion:** There is a correlation between the quality of nutritional needs and the nutritional status of the elderly.

Keywords: nutrition, nutritional status, elderly

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi kedokteran serta upaya-upaya peningkatan kesehatan yang mampu meningkatkan umur harapan hidup. Hal tersebut mengakibatkan jumlah usia lanjut bertambah serta ada kecenderungan meningkat lebih cepat yang mana peningkatan proporsi usia lanjut menjadi fenomena diseluruh dunia (Depkes RI, 2000). Di Indonesia pada tahun 2000 jumlah usia lanjut mencapai 15,8 juta jiwa (7,6%) dan diperkirakan pada tahun 2020 akan mencapai 28,28 juta jiwa (11,34%) dari total penduduk berdasarkan proyeksi penduduk Indonesia per provinsi tahun 2000.

Usia lanjut merupakan salah satu fase kehidupan yang dilalui oleh setiap individu yang dikaruniai umur panjang karena menjadi tua tidak dapat dihindari tetapi menjadi usia lanjut yang sehat dan produktif dapat diupayakan. Para ahli gizi mengatakan patokan usia belum dapat memastikan seseorang disebut menua karena kondisi fisik dan mental individu sangat bervariasi disamping itu pola pemenuhan makanan mempengaruhi bagaimana kondisi fisik dan mental seseorang pada usia tuanya (Simamora, 2001). Proses penuaan pada usia lanjut terjadi evaluasi dan degeneratif di jaringan sel-sel tubuh. Proses ini umumnya

ditandai dengan kemunduran fisik anatomi dan fungsional tubuh. Proses menua mempengaruhi masuknya zat gizi kedalam tubuh (Simamora, 2001). Salah satu upaya agar kualitas hidup usia lanjut tetap baik dengan mempertahankan status gizinya untuk tetap optimal, status gizi juga sangat dipengaruhi oleh faktor kesehatan dan faktor lingkungan (Anonim, 2000).

Pangan atau makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok yang dibutuhkan setiap hari dalam jumlah tertentu yang berfungsi untuk membangun tubuh, sehingga tubuh dapat menjalankan berbagai aktifitas sehari-hari. Kekurangan atau kelebihan dalam jangka waktu lama akan berakibat terhadap kesehatan (Almatsier, 2001). Penyakit diabetes melitus, stroke, osteoporosis, hipertensi serta penyakit jantung koroner merupakan jenis penyakit usia lanjut yang berhubungan erat dengan gizi (Hasan, 2001).

Usia lanjut merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita kekurangan gizi. Hal ini berhubungan dengan penurunan selera makanan/ penurunan sensitivitas perasa, penciuman dan gangguan masalah pencernaan. Kelebihan gizi pada usia lanjut biasanya berhubungan dengan perubahan gaya hidup yang menimbulkan dampak terhadap pergeseran pola konsumsi yang tidak sehat (Wirakusumah, 2003).

Usia lanjut di Indonesia yang dalam keadaan kurang gizi 3,4%, berat badan kurang 28,3%, berat badan ideal berjumlah

42,4%, berat badan lebih 6,7% dan obesitas sebanyak 3,4% (Darmoyo, 2000).

Jumlah usia lanjut di Dusun Kuwang Puskesmas Windusari Kecamatan Secang berjumlah 22 orang. Dari data tersebut diperoleh data bahwa usia lanjut yang mempunyai berat badan lebih sebesar 27,28%, usia lanjut dengan berat badan normal sebesar 54,54%, sedangkan usia lanjut dengan berat badan kurang sebesar 18,18 %.

Puskesmas juga telah melaksanakan program penyuluhan tentang gizi yang sehat bagi usia lanjut, hal tersebut juga merupakan pelaksanaan dari program Posyandu Lansia yang ada.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2007). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* ini dipilih karena penelitian dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan pengukuran sesaat (Sastroasmoro & Ismael, 2006).

Populasi dalam penelitian ini adalah usia lanjut yang berjumlah 22 orang yang ada di Dusun Kuwang Desa Windusari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. Sampel penelitian adalah seluruh total sampel dengan teknik *consecutive sampling* yang

memilih sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL PENELITIAN

Pengolahan data bertujuan untuk mengetahui kualitas kebutuhan nutrisi usia lanjut di Dusun Kuwang.

Tabel 1.1 Kualitas kebutuhan nutrisi usia lanjut di Dusun Kuwang

| Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|-------------|--------|------------|
| Kurang baik | 2 | 9,1 |
| Cukup baik | 1 | 4,5 |
| Baik | 19 | 86,4 |
| Total | 22 | 100 |

Dari tabel di atas dapat diuraikan bahwa kualitas kebutuhan nutrisi: sebesar 86,4% atau sejumlah 19 orang dengan kategori baik, sebesar 4,5% atau sejumlah 1 orang dengan kategori cukup baik dan 4,5% atau sebanyak 2 orang dengan kategori kurang baik.

Selanjutnya untuk status gizi usia lanjut, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1.2 Status gizi usia lanjut di Dusun Kuwang.

| Kategori | Jumlah | Persen (%) |
|-------------|--------|------------|
| Kurang baik | 3 | 13,6 |
| Cukup baik | 11 | 50 |
| Baik | 8 | 36,4 |
| Total | 22 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas dapat diuraikan bahwa status gizi usia lanjut adalah: sejumlah 8 orang dengan status gizi baik atau 36%, sedangkan lansia dengan status gizi cukup baik sejumlah 11 orang atau 36,4%,

dan lansia dengan status gizi kurang baik sejumlah 3 orang atau 13,6%.

Berikut ini perhitungan untuk melihat hubungan antara kualitas kebutuhan nutrisi terhadap status gizi usia lanjut. Dengan menggunakan analisis *Chi-square* dari hubungan antara kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi usia lanjut di Dusun Kuwang.

Tabel 1.3 Hubungan kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi lansia

| | | Status Gizi | | | Total |
|----------------------------|-------------|-------------|------------|------|-------|
| | | Kurang baik | Cukup baik | Baik | |
| Kualitas kebutuhan nutrisi | Kurang baik | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | Cukup baik | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | Baik | 1 | 10 | 8 | 19 |
| Total | | 3 | 11 | 8 | 22 |

Tabel silang di atas menunjukkan bahwa terdapat 2 responden (9,09%) kualitas kebutuhan nutrisi kurang baik dengan status gizi kurang baik, 1 responden dengan kualitas kebutuhan nutrisi cukup baik dengan status gizi cukup baik (4,55%) sedangkan 19 responden dengan kualitas kebutuhan nutrisi baik terdiri dari 1 responden (4,55%) status gizi kurang baik, 10 responden (45,45%) status gizi cukup baik dan 8 responden (36,36%) kualitas kebutuhan nutrisi dan status gizi yang baik.

Hasil analisis *Chi square* diperoleh hasil $\chi^2 = 14,842$ dengan probabilitas 0,005 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi di Dusun

Kuwang Desa Windusari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Kebutuhan Nutrisi

Kualitas kebutuhan nutrisi adalah jenis bahan makanan yang dimakan dalam satu hari, jumlah makanan dalam gram dan frekuensi makanan yang dimakan oleh usia lanjut sehari-hari dengan menggunakan RDA energi dan protein usia lanjut.

Kebiasaan makanan dalam makanan dapat memberikan dampak pada distribusi makanan dalam hal mutu dan jumlah yaitu didasarkan pada status hubungan antara anggota bukan atas pertimbangan gizi (Handayani, 2000). Keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi yang di tentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan kuantum masing-masing terhadap kebutuhan (Oetama, 2002).

Dari tabel hasil kualitas kebutuhan nutrisi di Dusun Kuwang diperoleh hasil bahwa ada 19 orang usia lanjut dengan kualitas kebutuhan nutrisi dalam kategori baik (86,4%), sedangkan usia lanjut dengan kategori kurang baik 2 orang (9,1%), dan usia lanjut dalam kategori cukup baik ada 1 orang (4,5%). Hal ini bisa terjadi karena sebagian dari lansia yang ada mengerti tentang kualitas kebutuhan nutrisi untuk kebutuhan tubuh

mereka, sedangkan untuk yang dalam kategori kurang baik dan cukup, ini bisa terjadi karena ketidaktahuan mereka tentang pentingnya kualitas kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

2. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan kondisi tubuh akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi oleh tubuh (Almafsier, 2002). Menurut Budiyanto (2002) secara umum status gizi dibagi tiga kelompok yaitu :

- a. Gizi baik, yaitu keadaan gizi dimana semua jaringan tubuh dalam keadaan jenuh oleh semua keadaan gizi, tubuh terbebas dari bibit penyakit, daya tahan tubuh dan daya kerja optimal.
- b. Gizi lebih, yaitu tingkat keadaan gizi dimana seseorang mengkonsumsi zat-zat gizi yang berlebihan dibandingkan dengan kebutuhan tubuh.
- c. Gizi kurang, yaitu keadaan gizi yang di alami oleh seseorang karena konsumsi makanan sehari-hari kurang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan (Poerwodarminto, 2001). Berdasarkan tabel hasil status gizi di Dusun Kuwang diperoleh hasil bahwa ada 11(50%) orang usia lanjut dengan status gizi cukup baik, sedangkan usia lanjut dengan status gizi baik 8 orang

(36,4%), dan usia lanjut dengan status gizi kurang baik 3 orang (13,6%).

Hal ini terjadi karena sebagian usia lanjut yang ada dalam kategori cukup tidak begitu memperhatikan status gizi mereka, sedangkan yang dalam kategori baik karena usia lanjut mengerti pentingnya peningkatan status gizi bagi kehidupan mereka, dan yang dalam kategori kurang baik karena ketidaktahuan mereka mengenai pentingnya status gizi serta tingkat ekonomi mereka yang rendah.

3. Hubungan kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi.

Dari 22 responden tabel silang di atas menunjukkan bahwa terdapat 2 responden (9,09%) memiliki kualitas kebutuhan nutrisi kurang baik dengan status gizi kurang baik. 1 responden dengan kualitas kebutuhan nutrisi cukup baik dengan status gizi cukup baik (4,55%) sedangkan 19 responden dengan kualitas kebutuhan nutrisi baik terdiri dari 1 responden (4,55 %) status gizi kurang baik, 10 responden (45,45 %) status gizi cukup baik dan 8 responden (36,36 %).

Hasil analisis *Chi Square* diperoleh $\chi^2 = 14,842$ dengan probabilitas 0,005 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi di Dusun Kuwang Desa Windusari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi usia lanjut di Dusun Kuwang Desa Windusari Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas kebutuhan nutrisi dengan status gizi usia lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang, Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

REFERENSI

- Almatsier, 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, 2006. *Gizi dalam Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Budiyanto, 2002. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Press.
- Chandradewi, 2002. *Pengaruh Konseling Gizi terhadap Asupan Gizi Usia Lanjut pada Kelompok 11 Orang Usia Lanjut*. Yogyakarta: Tesis UGM.
- Darmojo, 2000. *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dep. Kes. RI. 2002. *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010*. Jakarta: Dep. Kes. RI.
- Dep. Kes. RI. 2003, *Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Dep. Kes. RI.
- Handayani, 2003. *Pangan dan Gizi*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Hasan, 2001. *IlmuGizi*. Yogyakarta: Madani Pustaka.
- Jaladri, 2003. *Pola Makan, Gizi dan Kesehatan Lansia di Rumah Panjang Suku Dayak Kanayant (Kajian Sosial Budaya)*. Yogyakarta: Tesis UGM.