

STATUS NUTRISI LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA KOTA BENGKULU

Nova Yustisia¹, Titin Aprilatutini², Gina Anggela Novianti³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Universitas Bengkulu

taprilatutini@unib.ac.id

ABSTRACT

The increase in the elderly population changes health problems and results from decreased productivity of organs as well as nutritional problems in the elderly. To fulfill nutrition in the elderly, it is necessary to know their nutritional status, nutritional needs, implement them and provide education. One of the factors that influence the elderly is malnutrition. The research objective was to obtain an overview of the nutritional status of the elderly at the Tresna Werda Social Institution, Bengkulu City. This research is descriptive, in this study the population of the research object is the elderly at the Tresna Werda Social Institution, Bengkulu City, amounting to 67 people. The sample in this study was 60 respondents using total sampling technique. Collecting data in this study using a questionnaire. The results of the study concluded that there were 18 people (30%) who experienced normal nutrition, 27 people (45%) had the risk of malnutrition, 15 people (25%) experienced malnutrition. Based on these data, from 60 respondents at the Tresna Werda Social Institution, Bengkulu City, it was shown that most of the respondents experienced the risk of malnutrition. Suggestions for the board of the orphanage are expected to have extra food, for further researchers it can be used as initial data, for educational institutions to add to the literature.

Keywords: Nutritional Status, Elderly, Tresna Werda Social Institution

Bibliography: 22 (2011- 2021)

I. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia secara tiba tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Azizah, 2011: Sahmad et al, 2016).

Tahun 2015 dan 2050, proporsi lansia di dunia diperkirakan hampir dua kali lipat dari sekitar 12% sampai 22%. Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di Indonesia. Menurut Kemenkes Republik Indonesia, bahwa jumlah lansia di Indonesia 265 juta jiwa (sekitar 9,05 persen), jumlah lansia di Bengkulu menurut Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu, pada tahun 2018 jumlah usia lanjut sebesar 141.825 orang dengan rincian 71.590 laki-laki dan 70.235 perempuan, yang mendapat pelayanan kesehatan 74.213 (52%) dengan rincian laki-laki 32.868 (46%) dan perempuan 41.345 (59%) (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2018). Peningkatan populasi lanjut usia tersebut telah menguba masalah kesehatan dan akibat penurunan produktivitas terhadap organ tubuh serta masalah nutrisi pada lanjut usia (Nugroho, 2017).

Pada lansia komposisi tubuh terdiri dari 30-40 % zat padat, 60-70 % cairan dan terjadi penurunan metabolisme basal 2 % pertahun dimulai pada usia 40 tahun. Problem gizi pada lansia yang sering terjadi adalah penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, perubahan indra pengecap, gangguan mengunyah, gangguan menelan, konstipasi dan kesulitan akses makanan di samping itu sering terjadi gizi kurang, kelebihan berat badan dan obesitas. Salah satu faktor yang mempengaruhi lansia yaitu malnutrisi.

Yuniarti (2011) menyebutkan bahwa lansia beresiko terhadap malnutrisi karena adanya proses penurunan asupan makanan akibat perubahan fungsi usus, inefektifitas metabolisme, kegagalan homeostasis dan defeknutrien. Semakin tua usia seseorang maka resiko seorang individu untuk mengalami malnutrisi akan semakin tinggi. Apabila hal ini tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan defisiensi energi protein dan nutrisi lainnya.

Malnutrisi merupakan suatu keadaan defisiensi, kelebihan atau ketidakseimbangan zat gizi seseorang atau terdapat kesalahan dalam pemenuhan gizi yang dapat menyebabkan gangguan fungsi pada tubuh. Studi di beberapa Negara menunjukkan bahwa meningkatnya usia merupakan salah satu faktor yang memicu permasalahan malnutrisi. Malnutrisi pada lansia biasanya disebabkan karena menurunnya nafsu makan, kesulitan menelan karena berkurangnya air liur, cara makan yang lambat karena masalah pada gigi, mual karena depresi dan gangguan status fungsional.

Lansia di Indonesia banyak yang mengalami gangguan pemenuhan nutrisi. masalah ini dapat mempengaruhi nutrisi dan sebagai salah satu yang paling penting didalam pemeliharaan kesehatan sehingga hasilnya yaitu lansia termasuk kelompok yang berpotensi rentang resiko kekurangan gizi. (Abolghasem Gorji et al., 2017). Status nutrisi ialah nutrisi yang di perlukan guna mempertahankan kehidupan dan tidak dapat disintesis sendiri oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan.. Bagi lansia, pengukuran dan penentuan status nutrisi yaitu *Mini Nutritional Assesment* (MNA). Peran perawat dalam mencegah malnutrisi adalah dengan memberikan edukasi tentang malnutrisi, memberikan motivasi pentingnya nutrisi pada lanjut usia dengan menjaga gizi seimbang pada lanjut usia seperti membiasakan mengkonsumsi sumber kalsium untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang, membiasakan mengkonsumsi sumber makanan yang berserat untuk melancarkan pencernaan, minum air putih sesuai kebutuhan, tetap melakukan aktivitas fisik untuk membantu menjaga kesehatan jantung dan kebugaran tubuh, batasi konsumsi gula, garam, dan lemak.

Data jumlah lansia di Panti Sosial Tresna Warda Kota Bengkulu didapatkan jumlah lansia 83 orang, perempuan 32 orang laki laki 51 orang. Hasil observasi awal dengan mewawancarai lima lansia didapatkan tiga orang lansia meng alami penurunan berat badan karena kehilangan nafsu makan dan dua orang lansia mengalami kesulitan mengunyah.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasi adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werda Kota Bengkulu yang berjumlah 83 orang dengan sampel 60 orang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang gambaran status nutrisi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Kota Bengkulu dengan jumlah lansia 60 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Status Nutrisi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Kota Bengkulu

Status Nutrisi	Frekuensi	Presentasi (%)
Normal	9	60%
Resiko Malnutrisi	36	15%
Malnutrisi	15	25%
Total	60	100%

Hasil dari penelitian didapatkan distribusi nutrisi pada lansia yang mengalami resiko malnutrisi 36 responden (60%) hal ini yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu lansia mengalami penurunan nafsu makan, gangguan gigi geligi dan fungsi indra pengecap, penciuman. Sesuai dengan teori Munawirah, Masrul, dkk. (2017) bahwa faktor risiko terjadinya malnutrisi pada usia lanjut adalah selera makan rendah, gangguan gigi geligi, disfagia, gangguan fungsi pada indra pengecap, saluran cerna, dan penyakit lainnya. sejalan juga dengan teori (Nurfantri, 2016) dalam Hamsah, I. A. (2020) bahwa akibat proses menua, lanjut usia yang berusia 65 tahun atau lebih mengalami penurunan jumlah gigi, selain itu penurunan kemampuan mengunyah, hal tersebut berkontribusi pada intake nutrisi oral lanjut usia yang berdampak pada kondisi mikronutrien seperti kadar kalsium. Dan sesuai dengan teori (Miller, 2012) dalam Janah, M. (2019) bahwa perubahan yang dapat mempengaruhi terjadinya malnutrisi pada lansia berupa kemampuan mengunyah yang menurun, penurunan indera penciuman dan perasa.

Terdapat 15 responden (25%) yang mengalami malnutrisi, dari hasil penelitian faktor terjadinya malnutrisi pada lansia seperti menu makanan yang tidak sesuai dengan penyakit yang dialami lansia hasil seperti lansia yang mengalami penyakit reumatik seperti menu makanan kacang-kacangan, lansia yang mengalami alergi telur menu makanannya tetap tidak ada perbedaan dengan menu makanan lansia yang lainnya, dan dari hasil penelitian saya masih banyak lansia yang membutuhkan makanan ekstra puding untuk menambal nutrisi lansia. Malnutrisi merupakan suatu keadaan defisiensi, kelebihan atau ketidakseimbangan zat gizi seseorang atau terdapat kesalahan dalam pemenuhan gizi yang dapat menyebabkan gangguan fungsi pada tubuh dan dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Sebagian besar lansia sudah mengalami gangguan saluran pencernaan dikarenakan sudah mengalami banyak penurunan berfungsi.

Adapun faktor berdasarkan hasil observasi penululis yaitu makanan yang tidak berkreasi, menu yang tidak berganti ganti sehingga membuat lansia mengalami penurunan nafsu makan sehingga nutrisi lansia tidak terpenuhi sedangkan nutrisi sangat berpengaruh bagi lansia guna untuk mempertahankan kualitas hidup lansia semakin kurangnya fungsi tubuh dan nutrisi pada lansia maka semakin kurangnya kualitas hidup lansia. Hal ini sesuai dengan teori Tavares, Dias, Santos, Hass, dan Miranzi (2013) dalam Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018) mengatakan bahwa penurunan kualitas hidup disebabkan oleh keterbatasan fungsi tubuh, penyakit, Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status kesehatan, ditinjau dari salah satu faktor yang mempengaruhi status kesehatan lansia yaitu IMT, dari hasil distribusi lansia yang mengalami malnutrisi tentu bermasalah juga pada IMT.

Nutrisi normal (baik) terdapat 9 responden (15%) nutrisi normal pada lansia hal ini tentunya baik untuk lansia di Panti Sosial Tresna Werda tentu harus di pertahankan, dalam hal ini berhubungan dengan kualitas hidup lansia, semakin baiknya nutrisi lansia maka semakin baiknya kualitas hidup lansia. sejalan dengan teori Sun, Aodeng, Tanimoto, Watanabe, dan Han (2015) dalam Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018) menyebutkan bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia maka sangat penting dilakukan dengan menjaga kesehatan dan menjaga lingkungan sehat serta mempertahankan nutrisi yang di perlukan tubuh. Kualitas hidup lansia yang baik ini tentu harus di pertahankan seperti gaya hidup yang baik dan rutin memeriksa kesehatan.

Berdasarkan Tabel diatas, dari 60 responden di Wilayah Panti Sosial Tresna Werda Kota Bengkulu menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60%) dengan resiko mengalami malnutrisi dan 25% responden dengan malnutrisi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian Gambaran Status Nutisi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Kota Bengkulu, Maka dapat di simpulkan bahwa terdapat 9 responden (15%) mengalami nutrisi normal, 36 responden (60%) mengalami resiko malnutrisi, 15 responden (25%) mengalami malnutrisi. Berdasarkan data tersebut dari 60 responden di Panti Sosial Tresna Werda Kota Bengkulu menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami resiko malnutrisi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian yang telah di lakukan di Panti Sosial Tresna Werda Kota Bengkulu, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut : Bagi pengurus PSTW diharapkan ada makanan extra fooding 2 kali sehari dan parian masakan, Sehingga dapat menamba asupan dan nutrisi lansia. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai data awal dengan mengembangkan penelitian dari variabel lainnya, sehingga peneliti dapat mengetahui hasil yang lebih baik. Bagi institusi pendidikan Universitas Bengkulu Fakultas Matematika dan Ilmu

Pengetahuan Alam Prodi DIII Keperawatan diharapkan agar dapat menambah literatur mengenai Gambaran Status Nutrisi Pada Lansia

V. REFERENSI

- Beck, 2011. *Ilmu Gizi Dan Diet*. Yogyakarta: Yayasan Esesentia Medika
- Boy, E.2019. *Prevalensi Malnutrisi Pada Lansia Dengan Pengukuran Mini Nutritional Asessment (Mna) di Puskesmas*. *Herb-Medicine Journal*, 2(1).
- Dewi, S. R. 2019. *Setatus Nutrisi Lansia Dan Risiko Jatuh Pada Lansia*. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 22-29.
- Fatmawati, V., & Imron, M. A. 2017. *Perilaku koping pada lansia yang mengalami penurunan gerak dan fungsi*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26-38.
- Febriana, D. 2018. *Status Kesehatan Dan Evaluasi Asupan Nutrisi Pada Lansia*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(1).
- Hamsah, I. A. 2020. *Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 1-7.
- Janah, M. 2019. *Hubungan Masalah Kesehatan Kronis, Aktivitas Fisik Dan Depresi Dengan Kejadian Risiko Malnutrisi Pada Lansia Di Kabupaten Tegal* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. 2018. *Peningkatan Kalitas Hidup Lanjut Usia(Lansia)di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109-116.
- Manangkot, M . V., Sukawana, I. W., & Wita, I. M. S. 2016. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading*. *Keperawatan Community of Publishing Nursing*, 4(1), 24-7.
- Munawirah, M., Masrul, M., & Martini, R. D. 2017. *Hubungan Beberapa Faktor Risiko dengan Malnutrisi pada Usia Lanjut di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 324-330
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. 2017. *Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia Dalam Menghadapi Kematian*. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124-135.
- Nugroho wahjudi. H. 2017. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta.
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. 2017. *Hubungan Status Gizi dan Kesehatan dengan Kualitas Hidup Lansia di Dua Lokasi Berbeda*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 13(4), 369-379.
- Perempuan, K. P. 2018. *Profil anak indonesia 2018*. Jakarta (ID): KPPA.
- Rachmadi, A. A. 2019. *Persepsi Mahasiswa Jurnalistik Mengenai Sportcaster Wanita Dalam Program Sport One di Tv One: Studi deskriptif kualitatif pada Mahasiswa Jurnalistik Semester VI Angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Rusyani, Y. 2021. *Jurnal Kesehatan Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia di Desa Ngara, Mlese, Ceper, Klaten*. 13(1), 7-18.

- Sari, M. T., & Susanti, S. 2017. *Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur dan Lansia di Kelurahan Paal V-Kota Jambi*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 17(2), 178-183.
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. 2016. *Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 19(2), 71-77.
- Sumantra, I. G., Kumaat, L. T., & Bawotong, J. 2017. *Hubungan Dukungan Informatif Dan Emosional Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado*. Jurnal Keperawatan, 5(1).
- Suwito, A., & Sary, N. 2019. *Pengaruh Latihan Range of Motion (ROM) Aktif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Lansia*. Real in Nursing Journal, 2(3), 118-125.
- Siahaan, M. 2019. *Gambaran Status Gizi Terhadap Simtom Demensia Pada Pasien Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Puskesmas Kampung Baru Kota Medan* (Doctoral dissertation).
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. 2017. *Hubungan Status Nutrisi Dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Yang Berobat di Poli Penyakit Dalam RSD Mardi Waluyo Blitar*. Jurnal Ners dan Kebidanan (*Journal of Ners and Midwifery*), 4(2), 125-133.
- Yuliarti, N. C. 2014. *Studi Penerapan PSAK 45 Yayasan Panti Asuhan Yabappenatim Jember*. Jurnal Akuntansi Universitas Jember, 12