

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengertian lanjut usia menurut keputusan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 adalah seseorang yang berumur 60 tahun ke atas yang telah mencapai usia tahun. Proporsi pembangunan jumlah penduduk lanjut usia pada penduduk negara maju dan berkembang cenderung meningkat karena adanya penurunan angka kelahiran (birthrate) dan angka kematian (mortality rate) serta peningkatan angka harapan hidup. Umur, harapan, yang mempengaruhi perubahan struktur populasi secara keseluruhan. Perbaikan gizi kemajuan tingkat pendidikan, perbaikan kondisi sosial ekonomi, serta fasilitas sanitasi modern berdampak langsung pada proses penuaan penduduk. (Yolanda, 2020)

Status gizi didefinisikan oleh Supriasa (2016) sebagai ekspresi gizi (statusgizi) dalam bentuk variabel tertentu. Menurut Almatier (2005), status gizi merupakan suatu ukuran yang mencerminkan keadaan tubuh dan dapat dilihat dari makanan yang di konsumsi serta penggunaan zat gizi di dalam tubuh. Ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh dan kegunaannya dapat menyebabkan seseorang mengalami kekurangan gizi (underweight) atau kelebihan gizi (overweight/obesitas) (Shivanela, 2020).

Status gizi seseorang merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan jiwa dan berkembangnya gangguan jiwa. Hal ini dibuktikan dengan semakin tingginya prevalensi pasien depresi dengan BMI lebih tinggi di sebagian besar publikasi profesional. Namun, masih belum jelas apakah depresi menyebabkan obesitas sebagai respon terhadap perubahan nafsu makan, atau apakah obesitas menyebabkan depresi. (Shivanela, 2020)

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). (Fatwa et al., 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di dinas kesehatan kabupaten klaten Data dari Dinas kesehatan Kabupaten Klaten yang mengalami masalah status gizi IMT di Kabupaten Klaten pada lansia pada tahun 2023 secara keseluruhan di dapatkan pada lansia laki-laki sekitar 3.638 jiwa dan pada lansia wanita sekitar 3.368 jiwa (Profil kesehatan Dinas Kesehatan Klaten, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada lansia menurut wirakusuma (2000). Pedoman gizi pada lansia adalah yang pertama maka makanan yang bervariasi dan seimbang, kedua membatasi asupan energi dan lemak untuk mencegah kekurangan gizi, kalori, disimpan dalam tubuh dan mencegah obesitas, ketiga perhatikan asupan komponen makanan penting untuk kebugaran pada lansia: B-karoten, vitamin B6 (piridoksin), vitamin B12 (sianokobalamin), asam folat, vitamin C, vitamin D, vitamin E (B-tokoferol), kalsium (Ca), besi (Fe), seng (Zn), selenium (Se), magnesium (Mg), mangan (Mn), kromium (Cr), kalium (K), keempat biasakan konsumsi serat dan air putih yang cukup setiap hari. (Hanum & Bukhari, 2022)

Masalah gizi pada lansia yang pertama yaitu gizi berlebih, gizi berebih pada lansia sering terjadi di negara-negara Barat dan kota-kota besar kebiasaan makan banyak sejak kecil dapat memicu terjadinya obesitas, terutama pada lansia, berkurangnya aktivitas fisik akan mengurangi konsumsi kalori sulit untuk makan lebih sedikit, tetapi sulit mengubah kebiasaan makan Anda obesitas merupakan salah satu penyebab berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. (Nurhayati et al., 2019)

Gizi Buruk Gizi buruk seringkali disebabkan oleh masalah sosial ekonomi atau penyakit jika konsumsi kalori Anda lebih rendah dari yang diperlukan, berat badan Anda mungkin lebih rendah dari biasanya jika hal ini dikombinasikan dengan kekurangan protein dan perbaikan rambut, dapat terjadi kehilangan protein dan menyebabkan kerusakan. (Ramadhan, 2023)

Kekurangan vitamin dan kekurangan protein dalam makanan menyebabkan berkurangnya asupan buah dan sayur dalam makanan berpenampilan lesu dan kusam akibat menurunnya nafsu makan, penglihatan buruk, dan kulit kering. (Ramadhan, 2023)

Defisiensi Protein/Kalori Pendapatan rendah, kurang suka bersosialisasi, hidup sendiri, kehilangan pasangan hidup atau teman, sulit mengunyah, memakai gigi palsu yang tidak tepat, sulit menyiapkan makanan, sering menggunakan narkoba Orang lanjut usia dengan riwayat kesehatan seperti , Anda perlu mewaspadaai hilangnya nafsu makan yang dapat mempengaruhi kesehatan, hal ini perlu diatasi karena berdampak besar pada terjadinya kekurangan protein dan kalori, sehingga membuat masyarakat lebih mudah terserang penyakit dan kurang termotivasi. (Nurhayati et al., 2019)

Defisiensi Vitamin D Biasanya terjadi pada lansia lanjut usia yang kurang mendapat sinar matahari, jarang atau tidak pernah minum susu, dan tidak mendapat cukup vitamin D yang banyak terdapat pada ikan, hati, susu, dan makanan olahan lainnya. Ketuju yaitu Masalah Cairan Tubuh pada Lansia Masalah yang sering terjadi pada lansia adalah kekurangan cairan tubuh hal ini berkaitan dengan berbagai perubahan yang terjadi pada lansia, antara lain peningkatan massa lemak, penurunan kemampuan ginjal memekatkan urin, dan penurunan rasa haus. (Caniago et al., 2019)

Usia tua merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia dan sering kali ditandai dengan lingkungan hidup yang tidak sesuai harapan. Berbagai permasalahan hidup yang mendera lansia antara lain kemiskinan, kegagalan yang berulang kali, stres yang berkepanjangan, dan kepedulian terhadap keturunan. Kondisi seperti itu dapat menyebabkan epresi pada lansia. Depresi pada lansia merupakan penyakit mental geriatri yang umum terjadi dan memerlukan perhatian khusus. Depresi pada ansia mempunyai dampak serius pada kehidupan fisik dan sosial mereka . (Sofia & Gusti, 2019)

Sering bertambahnya jumlah lansia, dapat menimbulkan berbagai masalah jika tidak segera ditangani. Salah satu masalah yang bisa terjadi adalah terkait pola makan, beberapa kelompok lanjut usia beresiko mengalami malnutrisi. Malnutrisi umum terjadi pada orang lanjut usia, anak-anak, dan orang dewasa. Orang lanjut usia dapat mengalami kekurangan gizi atau kelebihan gizi, berdasarkan status gizi lansia di indonesia 42,4% berstatus gizi normal, 28,3% gizi kurang dan 6,7% gizi berlebih. (Sofia & Gusti, 2019)

Orang lanjut usia lebih rentan mengalami kelebihan gizi atau kurang gizi, hal ini disebabkan kebutuhan gizi lansia mengalami perubahan akibat meningkatnya angka kesakitan dan penyakit degeneratif seperti darah tinggi, serangan jantung, dan penyakit kronis lainnya. Selain itu, dampak lingkungan dan sosial ekonomi juga menyebabkan ketidakseimbangan konsumsi. Lansia yang hidup sendiri atau ditinggal oleh sanak saudara tanpa dukungan teman atau keluarga dapat mengalami perubahan status gizi dan berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizinya. (Ayuningtiyas & Rezeki, 2020)

Depresi dikaitkan dengan penurunan energi dan konsentrasi, penurunan nafsu makan, penurunan berat badan. Orang lanjut usia dengan kebiasaan makan yang buruk lebih mungkin menderita kekurangan gizi, hal ini disebabkan karena lansia menderita dmensia (penuaan) sehingga sering lupa merencanakan makan, dan pola makan lansia tidak terpenuhi. Rendahnya kadar nutrisi telah terbukti dapat meningkatkan risiko depresi. Sebaiknya, penderita depresi klinis seringkali makan terlalu banyak atau terlalu sedikit dan tidak mampu menjaga pola makan seimbang. Oleh karena itu, kebiasaan makan yang tidak tepat menimbulkan gejala depresi. Nutrisi yang tepat dan kebiasaan makan yang bergizi dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan serta mencegah penyakit fisik dan mental yang membantu mereka beresiko lebih tinggi mengalami depresi. (Sofia & Gusti, 2019)

Kesehatan mental adalah bagian penting dalam mendefinisikan kesehatan yang optimal. Kesehatan mental dapat di definisikan sebagai keadaan dimana individu mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari dengan cara yang memungkinkan mereka mencapai kesuksesan dengan mengejar kepentingannya dan berkontribusi pada komunitasnya. Gangguan jiwa adalah kumpulan sindrom yang mempengaruhi kognisi, regulasi emosi, atau perilaku seseorang. Istilah “gangguan jiwa umum” merupakan gabungan dari gangguan depresi dan gangguan kecemasan, gangguan ini dianggap umum karena sering terjadi pada masyarakat dan mempengaruhi suasana hati dan emosi penderitanya. (Rozali et al., 2021)

Kesehatan mental dan gizi sangat erat kaitannya dan berdampak pada kualitas hidup seseorang kesehatan mental adalah kondisi yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan keduanya sama pentingnya bagi kesejahteraan individu. Namun, masih banyak permasalahan kesehatan mental di masyarakat yang belum terselesaikan. (Indarti & Huroniyah, 2021)

Kementerian Kesehatan menyebutkan 20% penduduk Indonesia mungkin menderita gangguan jiwa berbagai jenis masalah kesehatan mental yang umum diderita masyarakat Indonesia antara lain stres, gangguan kecemasan, depresi, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), kecanduan, narsisme, dan masih banyak lagi. Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 menyatakan bahwa kesehatan tidak hanya mencakup kondisi fisik tetapi juga kondisi mental, spiritual, dan sosial. (Indarti & Huroniyah, 2021)

Orang dengan pikiran yang sehat mampu mencapai potensi maksimalnya, mengatasi tantangan hidup, dan mengembangkan hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang dengan gangguan kesehatan mental menderita suasana hati yang buruk, penurunan kemampuan berpikir, dan kesulitan mengendalikan emosi. Masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi sering kali ditangani melalui konseling atau secara medis melalui pengobatan dengan antidepresan. (Kaunang et al., 2019)

Namun ternyata ada faktor lain yang juga mempengaruhi stres, yakni asupan makanan, hal ini menunjukkan bahwa intervensi untuk mengatasi masalah kesehatan mental dapat dilakukan melalui pola makan. Pola makan memainkan peran penting dalam timbulnya, durasi, dan tingkat keparahan depresi. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dikaitkan dengan risiko depresi. Sebaliknya, nutrisi yang baik juga berdampak besar pada kesehatan mental, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang membantu Anda berpikir lebih jernih dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. (Kaunang et al., 2019)

Berdasarkan tinjauan bukti ilmiah yang dilakukan pada tahun 2022, diketahui ada pola makan yang dapat berdampak pada kesehatan mental, yaitu pola makan MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay). Diet MIND menggabungkan prinsip-prinsip diet Mediterania dan DASH dan didasarkan pada asupan tinggi sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, sereal gandum utuh, minyak zaitun, makanan laut, dan asupan anggur merah kering dalam jumlah sedang.

Namun, penting untuk diingat bahwa kesehatan mental dan gizi adalah masalah yang kompleks dan tidak boleh dianggap remeh, masalah kesehatan mental dan gizi setiap orang berbeda-beda, sehingga pengobatan perlu disesuaikan dengan kebutuhan individu. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup individu melalui peningkatan kesehatan mental dan gizi memerlukan upaya terpadu dari berbagai pemangku kepentingan, baik masyarakat maupun pemerintah. (Muhammad, 2023)

Penelitian mengenai status gizi terkait kesehatan mental masih sangat terbatas dengan hasil berbeda dengan studi epidemiologi yang dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mendeskripsikan status gizi dan prevalensi gangguan jiwa yang umum terjadi pada mahasiswa gizi fakultas kesehatan masyarakat universitas hasanuddin.

Studi pendahuluan di pelayanan posyandu lansia di desa Bawukan pada bulan Desember 2023 didapatkan data, dari hasil wawancara dengan bidan desa dan kader posyandu mengatakan bahwa posyandu lansia dilaksanakan rutin setiap 1 bulan sekali, kader juga menjelaskan jika pelayanan di posyandu lansia berisi kegiatan seperti pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran gula darah, pengukuran tekanan darah, pemberian bahan makanan sehat dan melaksanakan senam lansia setiap 1 bulan sekali. Bidan desa dan kader kesehatan menjelaskan jika tercatat bahwa lansia di posyandu lansia mengalami kondisi berat badan yang naik turun, data yang tercatat oleh kader, kesehatan berat badan lansia yang mengikuti posyandu lansia rata-rata sedang dan kurus. Kader kesehatan juga mencatat jika lansia yang terdaftar di posyandu lansia selalu rutin mengikuti kegiatan tersebut. Hasil identifikasi dari kader kesehatan keluhan dari lansia antara lain sering tidak nafsu makan, sering mual, nyeri pada kaki, penurunan pendengaran dan penglihatan, penurunan berat badan, tekanan darah tinggi, pusing dan nyeri di leher belakang.

B. Rumusan Masalah

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat tiap tahunnya, dan hal ini berkat keberhasilan pengembangannya di berbagai bidang khususnya di bidang kesehatan, salah satu dari faktor yang mempengaruhi status kesehatan lansia adalah kesehatan mental mereka. Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah Ada Hubungan Kesehatan Mental Dengan Status Gizi Pada Lansia di Desa Bawukan Kemalang Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan Kesehatan Mental dengan Status Gizi Lansia di Desa Bawukan Kemalang Klaten

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mendeskripsikan usia, jenis kelamin, pendidikan lansia di Desa Bawukan Kemalang Klaten
- b. Mendeskripsikan kesehatan Mental pada lansia di Desa Bawukan Kemalang Klaten
- c. Mendeskripsikan status gizi pada lansia di Desa Bawukan Kemalang Klaten
- d. Menganalisis hubungan kesehatan mental dengan status gizi lansia di Desa Bawukan Kemalang Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan kesehatan mental dengan status gizi lansia di perpustakaan kampus bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

a. Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini dapat memberikan dampak yang positif, sehingga penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur oleh instansi kesehatan terkait dalam meningkatkan status nutrisi lansia, dan meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia

b. Bagi perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi tentang status nutrisi lansia bagi perawat dan diharapkan dapat membantu meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia

c. Bagi keluarga dan masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah pengetahuan tentang status gizi lansia

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai data untuk memperluas dan mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan hubungan kesehatan mental dengan status gizi lansia

E. Keaslian Penelitian

1. Juanita (2021) dengan judul penelitian “Hubungan antara status mental dengan asupan nutrisi pada lansia”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status mental dengan asupan nutrisi pada lansia. Adapun populasi penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Aceh Besar, sebesar 102 responden yang teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik non probability sampling yaitu purposive sampling sebesar 102 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner short portable mental status questionnaire (SPMSQ) dan kuesioner perilaku asupan nutrisi dalam bentuk skala likert. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil Penelitian menemukan adanya hubungan antara status mental dengan asupan nutrisi lansia ($p = 0.011$), yaitu lansia yang memiliki fungsi mental yang baik akan memiliki asupan nutrisi yang baik pula. Oleh karena itu, diharapkan kepada pemberi asuhan, terutama keluarga, untuk membantu memenuhi asupan nutrisi lansia dengan penurunan fungsi mental ini sehingga dapat menjaga dan meningkatkan kesehatannya.

Perbedaan : perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya terletak pada desain penelitian, metode pengambilan sampel, lokasi, dan waktu.

2. S.sukatemin dkk, (2022) dengan judul penelitian “Hubungan status gizi terhadap kejadian penyakit degeneratif pada lansia”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi fenomena-fenomena yang sering dikeluhkan masyarakat umum, khususnya penyandang disabilitas lanjut usia. Senior posyandu mendatangi mereka untuk menanyakan kondisi penyakit yang mereka derita untuk mendapatkan jawaban, apakah ada hubungan status gizi dengan penyakit degeneratif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 90 lansia yang tersebar di empat posbindu yaitu desa wangsar, desa wangsar makmur, desa bumimuria, dan desa wilaska. Sampel dibagi menjadi 42 orang tanpa gejala penyakit degeneratif dan 48 orang dengan gejala penyakit

degeneratif. Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional yaitu pendekatan case-control secara simultan pada lansia yang menderita penyakit seperti hipertensi, asam lambung, arthritis, kolesterol tinggi, dan kadar gula darah tinggi, serta kondisi seperti: kami menggunakan model pengukuran penyakit kardiovaskular. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima bahwa terdapat hubungan antara status gizi lansia yang diukur secara antropometri dengan kejadian penyakit degeneratif di Kecamatan Wangaru Kabupaten Nabile pada tahun 2020. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian penyakit degeneratif pada lansia, p-value $< 0,0005$, oleh karena itu, status gizi lansia berhubungan dengan kejadian PTM pada lansia di kecamatan Wanggar.

Perbedaan : perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya terletak pada variabel, desain penelitian, metode pengambilan sampel, lokasi, dan waktu.

3. Ratih ayuningtiyas dan Mudia sri rezeki (2020) dengan judul penelitian “Hubungan depresi dengan status gizi pada lansia”

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan depresi dengan status gizi pada lansia yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul Khotimah pekanbaru tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross-sectional, ujian dilaksanakan pada bulan januari 2019 di UPT PSTW khusnul khotimah pekanbaru, metode pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 38 responden yang diuji statistik menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian diperoleh p-value sebesar 0,210 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara depresi dengan status gizi lansia di UPT PSTW khusnul khotimah pekanbaru. Kesimpulan penelitian tidak dapat hubungan depresi dengan status gizi pada lansia di UPT PSTW khusnul khotimah pekabaru tahun 2019.

Perbedaan : perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya terletak pada desain penelitian, metode pengambilan sampel, lokasi, dan waktu