

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional. Jumlah lanjut usia diproyeksikan meningkat sampai dengan 1.5 miliar pada tahun 2025. Lansia yang berusia >60 tahun memasuki tahap akhir hidup. Penduduk yang usia 60 tahun akan lipat ganda menjadi 2,1 miliar, sedangkan lansia yang usia 80 th lebih tiga kali lipat di tahun 2050 mencapai 426 juta. Usia adalah tahap akhir dari siklus hidup dan tahap akhir siklus hidup dan tahap perkembangan normal yang dilalui setiap orang di usia tua (Sintia,2022). Lansia adalah tahap akhir hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat terhindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Perubahan penampilan fisik sebagian proses penuaan normal, seperti rambut yang memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, ketajaman panca indra menurun, daya tahan tubuh juga menurun, ancaman integritas lansia (Kemkes, 2023).

Dunia saat ini dihuni lebih dari 2 milyar penduduk yang tersebar di 195 negara. Negara-negara tersebut berlomba dalam mewujudkan kesejahteraan warganya. Negara dengan struktur penduduk tua membutuhkan upaya lebih besar dalam hal pembiayaan kesehatan dan penyedian sarana dan prasarana untuk menjamin keberlangsungan dan kesejahteraan kelompok usia lanjut dibandingkan negara dengan struktur penduduk muda. Namun dengan demikian beberapa negara berkembang seperti Indonesia juga mulai menuju kepada negara dengan struktur penduduk tua. Pergeseran struktur penduduk yang semula lebih banyak pada penduduk muda menjadi lebih banyak pada penduduk tua disebut juga dengan population ageing. Tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 2 miliar jiwa, dan 80% dari lansia di dunia berada di

negara berpendapatan rendah dan sedang. Antara tahun 2015 dan 2050 penduduk usia 60 tahun keatas akan meningkat dari 12% menjadi 22%. (Estimasi WHO). Angka kejadian lansia dapat bervariasi tergantung berbagai faktor, seperti lokasi geografis, tingkat akses terhadap informasi.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035. Hasil proyeksi ini berpotensi menjadi masalah bagi negara yang juga mengharapkan bonus demografi pada tahun 2030, yaitu ketika penduduk usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dibandingkan usia tidak produktif.

Cara mengatasi perubahan pada pencernaan dengan mengatur pola makan, pemberian zat gizi adekuat tata laksana awal yang penting untuk mencegah terjadinya masalah pada gizi lansia (Kemkes 2023). Adaptasi sistem pencernaan juga bisa masuk menjadi kebutuhan serat yang di butuhkan lansia sama dengan kebutuhan serat pada usia lainnya yaitu 25-30 gram / hari, serat dapat memperlancar buang air besar karena serat menyerap air saat melewati saluran pencernaan sehingga memperbesar ukuran feses (Fuller and Fuller, 2019). Serat dari biji- bijian, nasi, buah, sayur, kacang-kacangan akan memperlancar buang air besar dengan meningkatkan massa tinja dan mengurangi waktu transit usus (Hills et al., 2019). Serat juga menyediakan substrat bagi bakteri usus besar untuk menghasilkan gas dan asam lemak rantai pendek yang meningkatkan penggumpalan feses (M. Christopher, 2019). Keefektifan serat juga di pengaruhi oleh jumlah cairan, serat tidak efektif tanpa konsumsi cairan yang cukup, selain itu olahraga atau mobilitas yang ckup untuk membantu mengatasi kosntipasi. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ-organ pada tubuh menurun secara alami, termasuk pada sistem pencernaan, maka dari itu lansia kerap mengalami berbagai gangguan sistem pencernaan. Normalnya, fungsi tubuh akan menurun seiring dengan bertambahnya usia, tidak terkecuali dengan sistem pencernaan. Proses penuaan akan memengaruhi perubahan gerak usus. Secara umum, otot-otot di bagian sistem pencernaan cenderung menjadi lebih kaku, lemah, dan kurang efisien. Gangguan pencernaan menjadi salah satu jenis penyakit pada lansia yang sering terjadi. Jenis gangguan yang sering dialami pada pencernaan lansia, diantaranya sembelit, GERD, diverticulitis, tukak lambung, serta polip usus (M. Christopher,2019).

Pola makan adalah kebiasaan menetap dalam hubungannya dengan konsumsi makanan berdasarkan jenis, sumber protein, sayur, buah, frekuensi, dan jumlah. Dalam pemilihan makanan dan waktu makan dipengaruhi oleh usia selera masing-masing individu, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi dari masing-masing orang (Nike Ruci & Ulfa Laila, 2021). Menjaga pola makan yang baik dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan dengan sumber energi seimbang, tidak berlebihan atau kurang, makan yang teratur sesuai dengan waktu makan dan jenis makanan yang sesuai dan tidak mengabaikan manfaat dan kandungan gizinya. Dengan meningkatnya populasi lansia maka pada gaya hidup dan pola makan lansia juga akan mengalami perubahan. Pola makan lansia juga membahas mengenai jenis makanan, jadwal makan. Hal yang sering membingungkan saat membicarakan seberapa besar porsi makan dan berapa besar porsi makan setiap harinya. Panduan pola makan lansia yaitu fokus pada asupan gizi seimbang, perhatikan porsi makanan, batasi konsumsi (garam, gula, dan lemak), nutrisi pelengkap makanan untuk lansia bisa berupa ensure (komplemen yang membantu asupan nutrisi harian pada lansia). Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah gizi, sedangkan pola makan sehat dapat membantu menjaga status gizi yang baik (Nike Ruci & Ulfa Laila, 2021)

Status gizi ditentukan oleh kecukupan makanan dan kemampuan tubuh yang mengandung zat gizi untuk kesehatan sehingga diperlukan pola makanan yang baik untuk mendapatkan status gizi yang normal. Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh (nutrient input) dengan kebutuhan tubuh (nutrient output) akan zat gizi. Status gizi adalah keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tidak hanya di pengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga terkait dengan penyakit infeksi (Rohmawati et al., 2019)

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di Eropa didapatkan 23 orang (22%) mengalami malnutrisi, 50 orang (48%) mengalami risiko terjadinya malnutrisi, 31 orang (34%) memiliki nutrisi yang baik (Munawirsh et al., 2020) di Indonesia malnutrisi pada lansia telah mencapai level yang signifikan yaitu pada 17-65% (Rohmawati et al., 2019), di Bali menunjukkan permasalahan status gizi lansia yang mengalami status gizi lebih 14,64%, status gizi normal 43,9%, status gizi kurang 41,46% (Rohmawati et al., 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu karakteristik, pola makan dan juga gaya hidup. Karakteristik yaitu jenis kelamin, status perkawinan, tingkat

kecemasan,dan pengetahuan gizi. Pola makan meliputi asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak, sedangkan gaya hidup meliputi aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Kebiasaan makan-makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan dan mempengaruhi status gizi lansia (Nursilmi et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 april 2025, hasil studi pendahuluan wilayah kerja puskesmas Trucuk 1. Integrasi layanan primer terdapat 60 orang. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia di desa Dimoro Klaten.

B. Rumusan Masalah

Pola makan adalah kebiasaan menetap dalam hubungannya dengan konsumsi makanan berdasarkan jenis, sumber protein, sayur, buah, frekuensi, dan jumlah. Status gizi ditentukan oleh kecukupan makanan dan kemampuan tubuh yang mengandung zat gizi untuk kesehatan sehingga diperlukan pola makan yang baik untuk mendapatkan status gizi yang normal. Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makannan yang masuk kedalam tubuh (nutrient input) dengan kebutuhan tubuh (nutrient output) akan zat gizi. Status gizi adalah keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Oleh karena itu, dalam penelitian kali ini rumusan masalah yang di ajukan, yaitu “Apakah ada Hubungan Pola Makan dengan Status gizi pada Lansia di Desa Dimoro Klaten?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi lansia di desa Dimoro Trucuk

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, tinggi badan dan berat badan di posyandu desa Dimoro Trucuk
- b. Mengidentifikasi pola makan lansia di posyandu desa Dimoro Trucuk
- c. Mengidentifikasi status gizi lansia di posyandu desa Dimoro Trucuk
- d. Menganalisa hubungan pola makan dengan status gizi lansia di posyandu desa Dimoro

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang baru mengenai hubungan pola makan dengan status gizi di kalangan lansia. Penelitian ini dapat melengkapi teori-teori sebelumnya mengenai pola makan dan status gizi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Lansia

Memberikan informasi kepada lansia bagaimana pola makan bisa teratur dan status gizi dapat terpenuhi dengan baik

b. Bagi Keluarga

Membantu keluarga memahami pentingnya pola makan yang teratur dan status gizi agar terpenuhi dengan baik pada lansia

c. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi perawat mengenai pentingnya pola makan yang teratur dan status gizi agar dapat terpenuhi dengan baik, agar lebih merespon pola makan dan status gizi

d. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini bisa menjadi dasar untuk merancang pentingnya pola makan dan status gizi pada lansia agar teratur

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat membandingkan dampak pentingnya pola makan dan status gizi pada lansia agar dapat melihat apakah terdapat regional dalam pengaruhnya

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis dan tahun	Judul	Desain Penelitian, Variabel	Hasil	Perbedaan
(Yastini, 2021)	Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lansia di desa reaja tabanan	Desain : Penelitian merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan menggunakan metode	Hubungan pola makan yang signifikan antara variable pola makan dengan status gizi. Angka koefisiense hasil ini bernilai	Variabel yang diteliti berbeda. Teknik sampling menggunakan sampling sistematis dan Teknik analisa data berdasarkan

		observasi analitik dengan pendekatan cross sectional Teknik analisa data berdasarkan urutan dari anggota populasi yang diberikan nomor urut (Sugiyono, 2019)	positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungn sedarah)	urutan dari anggota populasi yang diberikan nomor urut (Sugiyono, 2019)
(Zulfiani, 2024)	Hubungan Pola makan, status gizi dengan kualitas hidup	Metode : Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literatur review. Literatur review merupakan suatu penelitian dengan melakukan pengkajian atau tinjauan secara kritis terhadap pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di inti literatur yang berorientasi pada akademis dan merumuskan kontribusi teoritis dan metodologinya untuk topik tertentu (Snyder, 2019)	Hasil penelitian menunjukan bahwa yang berhubungan dengan status gizi lansia adalah asupan karbohidrat dan asupan nutrisi protein	Variabel terikat pada penelitian yang akan dilakukan adalah status gizi. Desain penelitian menggunakan cross sectional bukan literatur reviw. Teknik sampling menggunakan pengkajian tentang pemahaman status gizi lansia
(Sjahriani, 2019)	Hubungan pola makan dengan status gizi lansia di UPTD pelayanan sosial tresna werdhya natar lampung Selatan tahun 2018	Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik sampling	Pada penelitian ini di ketahui hasil analisis karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Status gizi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak	Pada penelitian ini jenis penelitian cross sectional yang dilakukan dengan observasi kepada lansia. Pada penelitian yang saya lakukan dengan

yaitu seluruh lansia lebih dari 60 tahun di UPTD pelayanan sosial tresna werdha, Natar Lampung Selatan. Jadi sampel yang memenuhi syarat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 55 orang . analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi square	menggunakan metode pendekatan secara langsung kepada lansia
--	---
