

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan faktor penting dalam menentukan status kesehatan karena dapat menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan gizi. Asupan gizi memiliki pengaruh kuat terhadap status gizi, yang mana tergantung pada asupan gizi yaitu pasokan makronutrien dan mikronutrien yang seimbang.¹ Untuk mencapai status gizi yang baik di hari tua, asupan zat gizi yang baik harus diperhatikan sejak dini.

Kebutuhan energi saat bayi adalah 100-110 kkal/kgBB/hr yang dibutuhkan untuk mempercepat pembelahan sel dan sintesa DNA selama masa pertumbuhan terutama energi dan protein. Balita tidaklah tumbuh sepesat pada masa bayi, tetapi kebutuhan nutrisi mereka tetap merupakan prioritas yang utama. Biasanya balita membutuhkan sekitar 1.000-1.400 kkal/hari. Kecukupan energi untuk anak usia sekolah sendiri adalah antara 1850-2100 kkal. Saat remaja, secara umum remaja laki-laki memerlukan energi lebih banyak dari pada perempuan. Remaja laki-laki memerlukan 2400-2800 kkal/hari sementara perempuan memerlukan energi sebesar 2000-2200 kkal/hari. Kebutuhan energi sebenarnya berkurang mengikuti penurunan metabolisme basal mulai usia 25 tahun sekitar 2—3% per 10 tahun. Tinggi rendahnya kebutuhan itu bergantung pada beberapa hal, di antaranya jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi, dan berat badan.²

Kebutuhan gizi lansia berbeda dengan kebutuhan gizi orang dewasa. Semakin bertambah usianya, kebutuhan gizi lansia semakin berkurang. Pada lansia, energi yang dibutuhkan tiap harinya adalah 1600-2050 kkal. Itu terjadi karena perubahan komposisi tubuh, yaitu menurunnya jumlah sel-sel otot dan meningkatnya sel-sel lemak, yang menyebabkan menurunnya kebutuhan energi untuk menjalankan fungsi tubuh. Selain itu, di usia tua biasanya aktivitas fisik menurun. Setelah usia 50 tahun, umumnya kebutuhan energi berkurang 5% untuk tiap 10 tahun.²

Dalam perkembangannya lansia akan mengalami berbagai masalah kesehatan. Problem gizi pada lansia yang sering terjadi adalah penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, perubahan indera pengecap, gangguan mengunyah, gangguan menelan, konstipasi dan kesulitan akses makanan di samping itu sering terjadi status gizi kurang dan status gizi lebih.³ Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan refleksi dari apa yang kita makan sehari-hari. Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Status gizi kurang atau status gizi lebih akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan tubuh. Kedua keadaan tersebut dinamakan status gizi salah.¹

Menurut WHO, prevalensi kurang gizi pada lansia berkisar antara 1,3%-47,8% dari jumlah populasi. Prevalensi yang dilaporkan jauh lebih tinggi pada penelitian dari negara berpenghasilan rendah dan menengah dibandingkan negara berpenghasilan tinggi.⁴ Lansia di Indonesia sendiri banyak yang mengalami gangguan pemenuhan gizi. Yang mengalami gizi kurang sebanyak 31% dan gizi lebih sebanyak 1,8%. Pengasuhan gizi mungkin memiliki pengaruh yang positif bagi lansia yang menderita malnutrisi dan status gizi buruk. Oleh sebab itu, asupan zat gizi juga kemungkinan memiliki pengaruh terhadap status gizi lansia.⁵

Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Di sisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia.⁶

Terdapat 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di dunia pada tahun 2019. Jumlah orang lanjut usia diproyeksikan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Secara global, bagian populasi yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9%

pada 2019.⁷ Sedangkan lansia di Indonesia menurut sensus penduduk pada tahun 2020 diperkirakan berjumlah sekitar 26,42 juta jiwa (9,78%) dari total populasi. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,59%) pada tahun 2010 sebanyak 1,87%.⁶ Di Provinsi Maluku Utara sendiri, jumlah lansia telah mencapai 64,912 jiwa atau 5,16% pada tahun 2019.⁸

Salah satu tempat bernaung lansia di Kota Ternate adalah Panti Sosial Lanjut Usia Himo-himo. Panti sosial ini terletak di Kelurahan Tabona, Kecamatan Ternate Selatan. Panti ini menjadi wadah bagi para lansia yang terlantar dan memiliki kekurangan secara ekonomi. Selain menjadi wadah, panti sosial ini juga sekaligus memberikan keluarga bagi lansia yang kebanyakan sudah sebatang kara. Berdasarkan data, jumlah lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-himo Ternate berjumlah 60 orang, dimana usia rata-rata lansia yaitu >60 tahun, 25 orang laki-laki dan 35 orang perempuan. Namun sayangnya, belum terdapat data yang lengkap tentang status gizi para lansia di Panti ini.

Pada penelitian terdahulu di Poltekkes Ternate dengan judul Gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Kota Ternate Tahun 2013, tidak dilakukan analisis tentang hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi dari para lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mempertahankan status gizi yang baik pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui apakah asupan zat gizi makro pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate sudah sesuai dengan kebutuhan harian
- b. Mengetahui status gizi lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)
- c. Mengetahui status gizi lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate berdasarkan *Mini Nutritional Assesment* (MNA)
- d. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan IMT pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate
- e. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan MNA pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi atas:

1. Peneliti

Dapat memperdalam pengetahuan tentang asupan zat gizi makro dan status gizi pada lansia dan mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate.

2. Institusi Pendidikan

Menambah referensi dan memotivasi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian tentang status gizi lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate.

3. Instansi Terkait (Dinas Sosial Provinsi Maluku Utara)

Dapat mengetahui status gizi lansia dan mempertahankan status gizi baik pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo K