



GIZI PADA LANSIA TERKAIT PENYAKIT LANSIA (STROKE, DM, KANKER, HIPERTENSI, ASAM URAT)

Helinida Saragih*, Lindawati Farida Tampubolon, Elfrida Sianturi, Murni Sari Dewi Simanullang, Friska Handayani Ginting, Anita Ndruru, Mardiaty Barus

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jln. Bunga Terompet No. 118, Medan Selayang, Smpakata, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

*elinidasaragih@gmail.com

ABSTRAK

Secara biologis, penduduk lansia adalah penduduk yang telah mengalami proses penuaan dan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Seiring bertambahnya usia, akan terjadi banyak perubahan dalam kehidupan. Perubahan ini meliputi perubahan fisik, sosial, ekonomi dan psikososial. Perubahan fisik pada tubuh akan berdampak pada fungsi dan respon tubuh. Saat ini angka kesakitan akibat penyakit degeneratif meningkat jumlahnya disamping masih adanya penyakit infeksi dan kekurangan gizi. Kelemahan dan kerapuhan bisa saja merupakan suatu kondisi atau tanda adanya gangguan nutrisi. Kebutuhan akan nutrisi yang baik merupakan kebutuhan dasar bagi kesehatan setiap manusia. Hal ini disebabkan karena nutrisi mampu mempengaruhi fungsi fisis dan kognitif, vitalitas, kualitas hidup secara keseluruhan dan panjangnya kehidupan sehingga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan di sepanjang kehidupan. Diperoleh hasil ada 150 lansia yang mengikuti penyuluhan. Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi/nutrisi.

Kata kunci: gizi; lansia; penyakit pada lansia

NUTRITION IN THE ELDERLY RELATED TO ELDERLY DISEASES (STROKE, DM, CANCER, HYPERTENSION, GOUT)

ABSTRACT

Biologically, the elderly population is a population that has experienced the aging process and decreased physical endurance, making them susceptible to disease. As people age, many changes occur in life. These changes include physical, social, economic, and psychosocial changes. Physical changes in the body will impact the body's function and response. Currently, morbidity due to degenerative diseases is increasing, in addition to the persistence of infectious diseases and malnutrition. Weakness and fragility can be conditions or signs of nutritional disorders. The need for good nutrition is fundamental to human health. This is because nutrition can affect physical and cognitive function, vitality, overall quality of life, and longevity, making it an important aspect to consider throughout life. The results obtained were obtained from 150 elderly people who participated in the counseling. Nutritional status is the condition of the body resulting from food consumption and the use of nutrients.

Keywords: diseases in the elderly; elderly; nutrition

PENDAHULUAN

Keberhasilan bidang kesehatan di Indonesia berdampak pada penurunan angka kelahiran, penurunan kematian bayi dan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 1970-an usia harapan hidup penduduk Indonesia hanya sekitar 45-50 tahun. Tahun 2011 *United Nations Development Programme* (UNDP) mencatat usia harapan hidup penduduk Indonesia telah mencapai 69,4 tahun sedangkan *CIA World Factbook* mencatat 70,7 tahun (Christy, 2020). Saat ini di seluruh dunia jumlah lanjut usia (lansia) diperkirakan mencapai 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar. Sasaran rencana strategi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020-2024 adalah meningkatkan umur harapan hidup dari 70,7 menjadi 72 tahun. Di Indonesia lanjut usia mengalami peningkatan secara cepat setiap tahunnya,

sehingga Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structure*). peningkatan pertumbuhan penduduk lansia ini mulai dirasakan sejak tahun 2000 yaitu jumlah lansia 14,439.567 juta orang dengan peningkatan 7,18% dengan usia harapan hidup 64,5 tahun, pada tahun 2006 jumlah lansia 19 juta orang dengan peningkatan sekitar 9,77% dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Pada tahun 2020, Indonesia akan menjadi urutan ke-4 jumlah lansia paling banyak sesudah Cina, India dan Amerika Serikat, diprediksikan jumlah lansia sebesar 28,8 juta orang dengan peningkatan sekitar 11,34% (BPS, 2011). berdasarkan data profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2014, UHH penduduk Sumatera Utara mengalaih peningkatan 5 tahun terakhir (periode 2009-2013) yaitu dari 69,35 % menjadi 71,6%.

Peningkatan usia harapan hidup akan berdampak pada peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia).meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Undang-undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan Lansia menetapkan bahwa batasan umur lansia di Indonesia adalah 60 tahun ke atas. Undang-undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan Pasal 19 ayat 1 menetapkan bahwa kesehatan lansia diarahkan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan agar tetap produktif. Ayat 2 menetapkan bahwa pemerintah membantu menyelenggarakan upaya kesehatan lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya secara optimal (Darmojo, 2010).

Secara biologis, penduduk lansia adalah penduduk yang telah mengalami proses penuaan dan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Berbagai pihak menyadari bahwa dengan bertambahnya jumlah lansia di Indonesia akan membawa pengaruh besar dalam pengelolaan kesehatannya. Saat ini angka kesakitan akibat penyakit degeneratif meningkat jumlahnya disamping masih adanya penyakit infeksi dan kekurangan gizi. Masyarakat umumnya mempersepsikan kelemahan dan kerapuhan sebagai kondisi yang normal pada lansia. Kelemahan dan kerapuhan bisa saja merupakan suatu kondisi atau tanda adanya gangguan nutrisi. Kebutuhan akan nutrisi yang baik merupakan kebutuhan dasar bagi kesehatan setiap manusia. Hal ini disebabkan karena nutrisi mampu mempengaruhi fungsi fisis dan kognitif, vitalitas, kualitas hidup secara keseluruhan dan panjangnya kehidupan sehingga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan di sepanjang kehidupan (Suryaningsih, 2012).

Seiring bertambahnya usia, akan terjadi banyak perubahan dalam kehidupan. Perubahan ini meliputi perubahan fisik, sosial, ekonomi dan psikososial. Perubahan fisik pada tubuh akan berdampak pada fungsi dan respon tubuh. Skates & Anthony (2012) menyatakan perubahan fisik seperti *sarcopenia* (penurunan massa otot), penurunan kemampuan indra pengecap sering terjadi pada lansia. Perubahan sosial ekonomi maupun psikososial yang sering terjadi seperti perubahan pendapatan, transportasi dan peraturan hidup dapat memicu isolasi sosial. Perpaduan antara perubahan fisik, sosial ekonomi dan psikososial akan mempengaruhi status gizi lansia.

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi/nutrisi. Ketidakseimbangan *intake* nutrisi dengan kebutuhan tubuh akan mempengaruhi status nutrisi. Ketidakseimbangan itu biasa disebut malnutrisi. Penyakit yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan masalah status gizi, baik itu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih atau obesitas. Kondisi seperti ini dapat memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, batu empedu, gout (rematik), ginjal, sirosis hati dan kanker (Christy, 2020).

Permasalahan yang dihadapi lansia tersebut dapat diatasi dengan memenuhi kebutuhan akan zat gizi yang diperlukan tubuh melalui konsumsi pangan yang beragam dan disertai dengan aktivitas fisik yang sesuai seperti berjalan kaki dan senam. Di samping gizi, perlu diperhatikan hal-hal seperti; adanya aktivitas sosial dan menghindari makanan yang merusak, misalnya tembakau, alkohol, kafein yang berlebihan dan obat-obatan yang tidak perlu (Kabir, 2015).

METODE

Kegiatan ini berbentuk penyuluhan yang diselenggarakan pada 14 April 2025 di Gedung Gereja GPIB Maduma Medan, mulai pukul 10.00. diawali dengan kegiatan penyuluhan dan setelah selesai kegiatan penyuluhan di lanjutkan dengan acara mengisi piringku untuk menu diit pada lansia. Jumlah lansia yang mengikuti penyuluhan dan praktek mengisi piringku diit untuk lansia sejumlah 150 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan Gizi pada lansia di Gereja GPIB Maduma Medan diperoleh hasil jumlah lansia yang mengikuti seminar 150 orang dan lansia terlihat sangat antusias untuk memberikan pendapat dan bertanya saat kegiatan berlangsung. Proses pemberian materi penyuluhan berjalan lancar dan kondusif karena materi yang diberikan mudah dipahami oleh lansia serta pertanyaan yang disampaikan peserta sangat logis dan menyangkut kebutuhan kesehatan gizi pada lansia.



Lansia harus memiliki pemahaman terkait masalah kesehatan yang dialaminya terutama masalah tentang gizi. Saat ini angka kesakitan akibat penyakit degeneratif meningkat jumlahnya disamping masih adanya penyakit infeksi dan kekurangan gizi. (Sudargo, Aristasari, Prameswari, Ratri, & Putri, 2021). Masyarakat umumnya mempersepsikan kelemahan dan kerapuhan sebagai kondisi yang normal pada lansia. Kelemahan dan kerapuhan bisa saja merupakan suatu kondisi atau tanda adanya gangguan nutrisi. Kebutuhan akan nutrisi yang baik merupakan kebutuhan dasar bagi kesehatan setiap manusia. Hal ini disebabkan karena nutrisi mampu mempengaruhi fungsi fisis dan kognitif, vitalitas, kualitas hidup secara keseluruhan dan panjangnya kehidupan sehingga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan di sepanjang kehidupan.

Penanganan gizi pada lansia sangat penting untuk mencegah resiko-resiko penyakit tertentu yang dapat mempengaruhi produktivitas lansia. Penurunan fungsi dan gangguan metabolisme pada lansia selain dipengaruhi oleh usia erat kaitannya dengan masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi/nutrisi. Ketidakseimbangan *intake* nutrisi dengan kebutuhan tubuh akan mempengaruhi status nutrisi. Ketidakseimbangan itu biasa disebut malnutrisi. Penyakit yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan masalah status gizi, baik itu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih atau obesitas. Kondisi seperti ini dapat memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, batu empedu, gout (rematik), ginjal, sirosis hati dan kanker (Christy, 2020).

Permasalahan yang dihadapi lansia tersebut dapat diatasi dengan memenuhi kebutuhan akan zat gizi yang diperlukan tubuh melalui konsumsi pangan yang beragam dan disertai dengan aktivitas fisik yang sesuai seperti berjalan kaki dan senam. Di samping gizi, perlu diperhatikan hal-hal seperti; adanya aktivitas sosial dan menghindari makanan yang merusak, misalnya tembakau, alkohol, kafein yang berlebihan dan obat-obatan yang tidak perlu (Kabir, 2015). Secara biologis, penduduk lansia adalah penduduk yang telah mengalami proses penuaan dan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Berbagai pihak menyadari bahwa dengan bertambahnya jumlah

lansia di Indonesia akan membawa pengaruh besar dalam pengelolaan kesehatannya. Saat ini angka kesakitan akibat penyakit degeneratif meningkat jumlahnya disamping masih adanya penyakit infeksi dan kekurangan gizi. Masyarakat umumnya mempersepsikan kelemahan dan kerapuhan sebagai kondisi yang normal pada lansia. Kelemahan dan kerapuhan bisa saja merupakan suatu kondisi atau tanda adanya gangguan nutrisi. Kebutuhan akan nutrisi yang baik merupakan kebutuhan dasar bagi kesehatan setiap manusia. Hal ini disebabkan karena nutrisi mampu mempengaruhi fungsi fisis dan kognitif, vitalitas, kualitas hidup secara keseluruhan dan panjangnya kehidupan sehingga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan di sepanjang kehidupan (Suryaningsih, 2012).

Seiring bertambahnya usia, akan terjadi banyak perubahan dalam kehidupan. Perubahan ini meliputi perubahan fisik, sosial, ekonomi dan psikososial. Perubahan fisik pada tubuh akan berdampak pada fungsi dan respon tubuh. Skates & Anthony (2020) menyatakan perubahan fisik seperti *sarcopenia* (penurunan massa otot), penurunan kemampuan indra pengecap sering terjadi pada lansia. Perubahan sosial ekonomi maupun psikososial yang sering terjadi seperti perubahan pendapatan, transportasi dan peraturan hidup dapat memicu isolasi sosial. Perpaduan antara perubahan fisik, sosial ekonomi dan psikososial akan mempengaruhi status gizi lansia.

SIMPULAN

Tidak semua lansia memiliki kesadaran yang tinggi untuk memperhatikan keseimbangan gizi saat lansia. Permasalahan penyakit yang dialami lansia yang paling banyak adalah berkaitan dengan gizi/nutrisi. Setiap ada permasalahan penyakit faktor utama yang harus diperhatikan dan diseimbangkan adalah nutrisi (Donal Nababan, Saragih, Yuniarti, Yuniarti, Andriyani, & Marasabessy, 2023). Sehingga lansia yang ikut penyuluhan pada kegiatan tersebut dan ikut mengisi diit piringku untuk lansia mengatakan akan memulai membuat nutrisi yang seimbang seperti yang mereka peroleh dari penyuluhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan sponsor kepada tim PkM. Terimakasih juga kepada pihak Gereja GPIB Maduma Medan yang telah bersedia menjadi tempat PkM dan juga ikut serta sebagai seksi tempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., Wirjatmadi, B., (2014). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group pp.
- Burhan, N.I.K., Taslim, N.A., Bahar, B., (2013). Hubungan Care Giver Terhadap Status Gizi Dan Kualitas Hidup Lansia Pada Etnis Bugis. Jurnal Jst.Kesehatan. Vol. 3 No. 3
- Christy, J., & Bancin, L. J. (2020). Status gizi lansia. Deepublish.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan gizi pada lanjut usia*. Ugm Press.
- Donal Nababan, S. K. M., Saragih, V. C. D., Yuniarti, T., KM, S., Yuniarti, E., Andriyani, A., ... & Marasabessy, N. B. (2023). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.