

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA

Istiqomah Dwi Andari*¹

Program Studi Kebidanan Politeknik Harapan Bersama
e-mail:istyandari44@gmail.com

Abstrak

Susunan pangan sehari-hari mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Salah satu hal yang mempengaruhi status gizi pada manusia yaitu pola makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Desa Pagongan Tahun 2023. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian observasi analitik dengan menggunakan pendekatan studi "cross Sectional. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di Posyandu lansia berjumlah 105 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 75 orang. Instrumen penelitian ini dengan kuesioner, analisis yang digunakan adalah analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji Chisquare. Hasil penelitian dari hasil penelitian didapatkan yang berhubungan dengan status gizi lansia adalah asupan karbohidrat ($p=0,000$) dan asupan protein ($p=0,000$) sedangkan yang tidak memiliki hubungan yaitu asupan lemak ($p=0,263$). Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukn bahwa yang berpengaruh dengan status gizi lansia adalah Asupan karbohidrat dan asupan protein.

Kata kunci. Pola Makan, Status Gizi, Lansia

Abstract

The composition of the daily food that contains nutrients in the type and amount according to the body's needs, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior and monitoring body weight regularly in order to maintain normal body weight to prevent nutritional problems. One of the things that affect nutritional status in humans is diet. The purpose of this study was to determine the relationship between carbohydrate, protein and fat intake and nutritional status in the elderly at the Elderly Posyandu in Pagongan Village in 2023. The analytical method used in this study was an analytic observational study using a cross-sectional study approach. This research was conducted in January 2023. The population in this study were all elderly people in the elderly Posyandu, totaling 105 people. The sample in this study used a total sampling technique that met the inclusion and exclusion criteria, totaling 75 people. The research instrument was a questionnaire, the analysis used was Univariate and Bivariate analysis using the Chi-square test. The results of the study found that those related to the nutritional status of the elderly were carbohydrate intake ($p=0.000$) and protein intake ($p=0.000$) while those that did not have a relationship were fat intake ($p=0.263$). The conclusion from the research results shows that what influences the nutritional status of the elderly is carbohydrate intake and protein intake.

Keywords . Diet, Nutritional Status, Elderly

1. PENDAHULUAN

Peningkatan penduduk lanjut usia disebabkan oleh penurunan fertilitas penduduk, peningkatan derajat kesehatan sebagai hasil kemajuan ilmu pengetahuan dan penelitian kedokteran, pergeseran epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit degeneratif, peningkatan status gizi yang dibuktikan dengan peningkatan kasus obesitas lansia relatif terhadap kasus underweight, peningkatan angka harapan hidup (UHH), dan perubahan gaya hidup.

Menurut WHO lanjut usia adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana Ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut proses penuaan atau aging process. Seseorang dikatakan lansia Ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia yang sehat, merupakan lansia [1] yang mampu memelihara, pencegahan penyakit meningkatkan kapasitas fungsional, pemulihan dan rehabilitasi yang dimiliki lansia. 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.

Bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah Kesehatan psikologi, social ekonomi. Harapan lansia tetap sehat di usia tua tentu menjadi dambaan setia orang, sehingga usaha-usaha menjaga Kesehatan di usia lanjut dengan memahami berbagai kemungkinan penyakit yang bisa timbul. Seperti menjaga pola makan yang baik dengan mengkonsumsi makanan sumber energi yang seimbang, tidak berlebihan atau kurang makan yang teratur sesuai dengan waktu makan dan jenis makanan yang sesuai dengan tidak mengabaikan manfaat dan kandungan gizinya.

Peningkatan masalah kesehatan pada lansia ini mulai mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat, salah satunya adalah dengan adanya panti-panti sosial bagi lansia yang disebut di Posyandu Lansia ini biasanya diperuntukkan bagi lansia yang tidak mempunyai sanak keluarga atau teman yang mau menerima sehingga pemerintah wajib melindungi lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan status gizi lansia di Posyandu lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasi analitik cross-sectional. Tempat penelitian ini di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2023. Populasi adalah seluruh lansia dengan kriteria usia ≥ 60 tahun.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara total sampling yaitu seluruh lansia dengan usia ≥ 60 tahun di Posyandu Lansia. Jadi sampel yang memenuhi syarat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 75 orang.

Setelah pengolahan data, tahap selanjutnya adalah menganalisa data dengan menggunakan aplikasi perangkat analisis statistik. Analisis yang dilakukan pada penelitian ini terbagi 2 analisa yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian seperti antropometri lansia (BB dan TB), jenis kelamin. Analisis bivariat, data yang sudah terkumpul selanjutnya diolah dengan menggunakan sistem komputerisasi SPSS. Data dianalisis dengan bivariat. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel independen dan dependen dengan menggunakan Chi Square, Interval Kepercayaan (IK) yang dipakai pada penelitian ini yaitu sebesar 95%. untuk interpretasi hasil menggunakan derajat kemaknaan (α) sebesar 5% dengan catatan jika $\alpha < 0,05$ maka (H_0) diterima.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden**Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.**

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase %
Laki-laki	35	46,6%
Perempuan	40	53,4
Total	75	100%

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui dari 75 responden didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35 responden (46,6 %) lebih banyak dibandingkan dengan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 40 responden (53,4%).

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Lansia di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Status Gizi	Jumlah	Presentase %
Normal	53	70,6%
Kurang	22	29,4
Total	75	100%

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi lansia diketahui dari 75 responden didapatkan responden yang status gizi normal berjumlah 53 responden (70,6%) lebih banyak dibandingkan status gizi kurang sebanyak 22 responden (29,4%).

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Karbohidrat di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Asupan Karbohidrat	Jumlah	Presentase %
Cukup	47	62,7%
Kurang	28	37,3
Total	75	100%

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan asupan karbohidrat lansia diketahui dari 75 responden didapatkan responden yang asupan karbohidrat cukup berjumlah 47 responden (62,7%) lebih banyak dibandingkan dengan asupan karbohidrat kurang.

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Karakter Responden Berdasarkan Asupan Protein di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Asupan Protein	Jumlah	Presentase %
Cukup	28	37,4 %
Kurang	47	62,6 %
Total	75	100%

Berdasarkan table diatas memperlihatkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan asupan protein lansia diketahui dari 75 responden didapatkan respond yang asupan protin kurang berjumlah 47 responden (62,6 %) lebih banyak dibandingkan dengan asupan protein cukup sebanyak 28 responden (37,4%).

Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Karakter Responden Berdasarkan Asupan Lemak di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Asupan Protein	Jumlah	Presentase %
Cukup	20	26,6 %
Kurang	55	73,4 %
Total	75	100%

Berdasarkan table diatas memperlihatkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan asupan protein lansia diketahui dari 75 responden didapatkan respond yang asupan lemak kurang berjumlah 55 responden (73,4 %) lebih banyak dibandingkan dengan asupan lemak cukup sebanyak 20 responden (26,6 %).

Tabel 6. Hubungan antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Pada Lansia di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Asupan Karbo	Status Gizi						p- <i>Value</i>	OR
	Kurang		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	25	78,1%	7	21,9%	32	100	0,000	13,200 (4,035- 58,021)
Cukup	13	30,2%	30	69,8%	43	100		

Berdasarkan table diatas diketahui dari 43 responden dengan asupan karbohidrat cukup yang mengalami status gizi normal sebanyak 30 responden (69,8%) dan yang mengalami status gizi kurang sebanyak 13 responden (30,2%). Sedangkan dari 32 responden dengan asupan karbohidrat kurang yang mengalami status gizi kurang sebanyak 25 responden (78,1%) dan yang mengalami status gizi normal sebanyak 7 responden (21,9%)

Hasil uji statistik chi square didapatkan p value = 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada lansia di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal. Kemudian diperoleh OR= 13,200 yang berarti bahwa orang dengan asupan karbohidrat yang kurang akan berisiko memiliki status gizi kurang sebesar 13,200 kali lebih besar dibandingkan asupan karbohidrat yang cukup. Penelitian ini adalah cukup rendah.

Tabel 7. Hubungan antara Asupan Protein dengan Status Gizi Pada Lansia di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Asupan Protein	Status Gizi						p- <i>Value</i>	OR
	Kurang		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	18	46,2%	21	53,8%	39	100	0,000	8,052
Cukup	5	13,9%	31	86,1%	36	100		(2,467-33,334)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 39 responden (100%) dengan asupan protein kurang yang mengalami status gizi kurang sebanyak 18 responden (46,2%) dan yang mengalami status gizi normal sebanyak 21 responden (53,8%). Sedangkan dari 36 responden dengan asupan protein cukup yang mengalami status gizi normal sebanyak 31 responden (86,1%) dan yang mengalami status gizi kurang sebanyak 5 responden (13,9 %). Hasil uji statistik chi square didapatkan p value = 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada lansia di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa

Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal. Kemudian diperoleh $OR = 8,052$ yang berarti bahwa orang dengan asupan protein yang kurang akan berisiko memiliki status gizi kurang sebesar 8,052 kali lebih besar dibandingkan asupan protein yang cukup.

Tabel 8. Hubungan antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Pada Lansia di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Asupan Lemak	Status Gizi						p- <i>Value</i>	OR
	Kurang		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	20	41,7%	28	58,3%	48	100	0,172	1,028
Cukup	10	27,1%	17	62,9%	27	100		(0,603-6,233)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 48 responden dengan asupan lemak kurang yang mengalami status gizi normal sebanyak 28 responden (58,3%) dan yang mengalami status gizi kurang sebanyak 20 responden (41,7%). Sedangkan dari 27 responden dengan asupan lemak cukup yang mengalami status gizi normal sebanyak 17 responden (62,9%) dan yang mengalami status gizi kurang sebanyak 10 responden (27,1%).

Hasil uji statistik chi square didapatkan p value = 0,172 yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada lansia di Pelayanan Sosial di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal. Kemudian diperoleh $OR = 1,028$ yang berarti bahwa orang dengan asupan lemak yang kurang akan berisiko memiliki status gizi kurang sebesar 1,028 kali lebih besar dibandingkan asupan lemak yang cukup.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Status Gizi atau Indeks Massa Tubuh (IMT) di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang memiliki status gizi normal berjumlah 53 responden (70,6%) dan yang memiliki status gizi kurang sebanyak 29 responden (29,4%). Keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalamnya dan keadaan gizi menentukan kondisi tubuh (input nutrisi) dan output nutrisi (kebutuhan tubuh) [2].

Dari hasil penelitian ini didapatkan lansia yang mengalami status gizi kurang masih banyak, pemantauna yang sudah dilakukan oleh tenaga Kesehatan dan para kader sudah dilakukan konsumsi makan yang berikan kepada sudah sesuai dengan kebutuhan dari lansia tersebut akan tetapi masalah yang ada adalah lansia mengalami napsu makan yang tidak menentu dan disebabkan karena indra perasa, penciuman, sulit menelan karena perubahan psikologi pada lansia menurun.

Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang asupan karbohidratnya cukup berjumlah 47 responden (62,7%) dan asupan karbohidratnya kurang sebanyak 28 responden (37,3%). Lansia yang mengalami kekurangan asupan karbohidrat dapat disebabkan karena masih banyak lansia yang saat makan tidak menghabiskan makan yang sudah disiapkan karna hal tersebut disebabkan karena lansia mengalami kebosanan dengan menu makannya, Karena penurunan kadar enzim ptyalin, kelenjar ludah pada lansia mengalami kesulitan dalam mempengaruhi proses sekresi yang mengubah karbohidrat kompleks menjadi disakarida [3].

Distribusi Frekuensi Asupan protein di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Menurut temuan penelitian, lebih banyak orang lanjut usia yang mengonsumsi protein kurang dari yang mereka dapatkan, meskipun para ahli nutrisi mengontrol pola makan lansia

dan memberi setiap orang tua jumlah protein yang sama untuk dikonsumsi. Hal ini mengakibatkan banyak lansia tidak menghabiskan makanan yang sudah disiapkan, yang dapat disebabkan oleh kebosanan menu dan juga oleh lansia yang memiliki intoleransi laktosa dan intoleransi sumber protein lainnya.

Distribusi Frekuensi Asupan Lemak di Posyandu Lansia Desa Pagongan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang asupan lemaknya kurang berjumlah 55 responden (73,4%) dan yang asupan lemaknya cukup mencapai 20 responden (26,6%). Dari hasil penelitian ini didapatkan lebih banyak lansia yang kekurangan asupan lemak dari pada yang cukup karena berdasarkan data susunan makanan di Posyandu lansia sedikit menggunakan sumber lemak dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Pada Lansia

Hasil Uji Statistik *chi square* didapatkan $p\text{ Value} = 0,000$ yang berarti bahwa ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Pagongan. Kemudian diperoleh $OR = 13.200$ yang berarti bahwa orang dengan asupan karbohidrat yang kurang akan berisiko memiliki status gizi kurang sebesar ...4,035 – 58.021 kali lebih besar dibandingkan asupan karbohidrat yang cukup. Status gizi bukan dipengaruhi oleh asupan karbohidrat saja melainkan banyak factor yang menghipnotis keliru satu yaitu jenis kelamin, taraf pendidikan, status perkawinan, factor lingkungan, riwayat sakit serta perubahan fisiologis [4]. Hal ini berlawanan bahwasannya status gizi pada manusia dipengaruhi oleh kebutuhan karbohidrat yang dibutuhkan oleh tubuh manusia karena asupan karbohidrat mempengaruhi asupan energi dalam tubuh [5].

Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Pada Lansia

Hasil uji statistik *chi square* didapatkan $p\text{ value} = 0,000$ Yang berarti bahwa ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada lansia di Posyandu lansia desa Pagongan. Kemudian diperoleh $OR = 8.052$ yang berarti bahwa orang dengan asupan protein yang kurang akan berisiko memiliki status gizi kurang di bandingkan dnegan asupan protein yang cukup.

Hasil ini juga sesuai bahwasanya protein merupakan bagian asal sel hayati dan merupakan bagian terbesar sehabis air [6]. Protein pula adalah asal tenaga yang ekivalen menggunakan karbohidrat. Bila tubuh dalam Kondisi kekurangan zat asal tenaga yaitu karbohidrat serta lemak, maka tubuh akan Menggunakan protein buat membentuk energi dan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun. Lansia yang status gizinya menurun lebih mudah terseang penyakit. Penyakit yang muncul sering melibatkan system kekebalan tubuh yang seharusnya memadai.

Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Pada Lansia

Hasil uji statistic *chi square* didapat $p\text{ vaue} = 0,017$ ($p\text{ value} > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Pagongan, Kemudian diperoleh $OR = 1,028$ yang berarti bahwa orang dengan asupan lemak yang kurang akan berisiko memiliki status gizi kurang lebih besar dibandingkan asupan lemak yang cukup.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin, status gizi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak pada lansia rata-rata mengalami kekurangan
2. Diketahui Hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi ada hubungan

3. Diketahui hubungan antara asupan protein dengan status gizi masih banyak yang mengalami kekurangan
4. Diketahui hubungan antara asupan lemak dan status gizi masih mengalami kekurangan.

5. SARAN

Penting bagi lansia untuk menjaga pola makan yang seimbang dan bervariasi dengan memperhatikan asupan serat, vitamin, dan mineral. Mereka juga perlu minum cukup air, menjaga berat badan yang sehat, dan tetap aktif secara fisik. Jika ada kondisi kesehatan tertentu atau kebutuhan diet khusus, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk saran yang lebih spesifik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Institusi Politeknik Harapan Bersama yang telah memberikan dukungan dan support dalam melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rini, W. N. (2018). Analisis Gaya Hidup Terhadap Status Kesehatan Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Tahun. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 14-19.
- [2] Latrobdiba, Z. M. (2021). Nanocellulose as a Functional Ingredient in the Management of . *Jurnal Gizi Indonesia*, 1-12.
- [3] Azzolino, D. P. (2019). Poor Oral Health as a Determinant of Malnutrition and . In D. P. Azzolino.
- [4] Azis, A. (2018). Hubungan Asupan Gizi dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar IPA siswa Pesantren MTS di Kabupaten Baru . *Ipa Terpadu*, 50-56.
- [5] afifah, I. (2019). Hubungan Pendapatan, Tingkat Asupan Energi dan Karbohidrat dengan Status Gizi Balita Usia 2-5 Tahun di Daerah Kantong Kemiskinan. *Amerta Nutrition* , 183-188.
- [6] Syach, S. N. (2023). *Masalah gizi kekurangan energi protein dan status gizi pada remaja*, 55-59