



Pengetahuan Terhadap Gizi Pada Lansia

Kiki Novianty, Eneng Siti Syarah, Sherlyn Angela

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

kiki.novianty82@gmail.com

Abstrak

Mutu kehidupan menyebabkan perubahan kondisi penduduk dan juga meningkatkan jumlah penduduk lanjut usia (Lansia). Lansia adalah bagian lanjut dari suatu proses kehidupan disertai menurunnya kemampuan fisik dan kognitif. Mengetahui pengetahuan tentang asupan gizi pada lansia serta penanganannya pada lansia di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat. ini merupakan survei di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak Kecamatan Bogor Barat dengan jumlah sasaran 20 lansia dengan menggunakan pre dan post test. Analisis yang digunakan adalah uji Paired t-sampel (Santoso, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh, nilai post-test lebih tinggi dari nilai pre-test yaitu terdapat peningkatan hasil literasi gizi pada lansia. Hasil juga menunjukkan bahwa hasil signifikansi lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Kesimpulan dari ini terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai gizi pada lansia.

Kata Kunci: Pengetahuan, Penanganan, Lansia.

PENDAHULUAN

Kemajuan suatu bangsa acapkali dicermati berdasarkan harapan hidup penduduknya. Taraf pembangunan, terutama dibidang kesehatan secara langsung telah mengurangi morbiditas dan mortalitas penduduk dan meningkatkan harapan hidup (Nurhidayati et al., 2021). Naiknya mutu kehidupan mengakibatkan perubahan kondisi penduduk dan menambah jumlah penduduk yang berusia lanjut (Sjahriani & Yulianti, 2018). Lanjut usia merupakan seorang yang sudah mencapai usia 60 tahun(Wijaya, 2012). Dimana lansia adalah tahapan lanjut proses kehidupan menggunakan adanya penurunan kemampuan fisik & kognitif (Nina,



2015). Jumlah lansia semakin meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2015, proporsi lansia dunia mencapai 12,3%, di Asia 11,6% dan di Indonesia 8,1%. Departemen Sosial, di Indonesia pada tahun 2020 jumlah lansia yang tercatat adalah 16.522.311 dan 3.092.910 atau sekitar 20 lansia terlantar (Nurhidayati et al., 2021).

Banyaknya lansia terlantar dan peningkatan pesat jumlah lansia, ini akan menjadi masalah jika tidak dipersiapkan dari sekarang (Nurdianto et al., 2021). Setiap orang akan melalui proses penuaan dan usia tua merupakan masa akhir kehidupan manusia. Pada titik ini, seseorang mengalami gangguan fisik, mental, dan sosial hingga tidak mampu menjalankan tugas sehari-hari dan bagi kebanyakan orang usia tua tidak lagi menyenangkan (Nursilmi et al., 2017). Karakteristik lansia adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas, yang karakteristik fisiknya tidak sinkron dengan kelompok usia lainnya (Faizah & Muniroh, 2018).

Kementerian Kesehatan RI, menerangkan laju pertumbuhan lansia di dunia dibandingkan dengan kelompok usia lainnya cukup cepat, khususnya dari tahun 2013 menjadi 13. Di Indonesia pada tahun 2013, jumlah lansia mencapai 22.250 juta jiwa atau 8,9% (Akbar & Eatall, 2020). Tahap akhir dari kehidupan manusia adalah fase lansia, pasti setiap orang lanjut usia akan melalui tahap ini. Seiring bertambahnya usia, semua fungsi organ sudah mencapai puncaknya, sehingga yang terjadi selanjutnya adalah malfungsi dari organ (Anggreini, 2018). Sama halnya dengan negara lain, Indonesia juga mengalami peningkatan angka harapan hidup. Sejak tahun 200 -2015, angka harapan hidup penduduk Indonesia telah meningkat dari 68,6 tahun pada tahun 2030-2035 menjadi 70,8 tahun, dan diperkirakan akan membawa Indonesia pada tahun 2020 ke dalam periode menua, dimana penduduk berusia 60 tahun ke atas berjumlah 2 sampai 10 persen (Hatta et al., 2018).

Mutu hidup lansia dapat ditingkatkan dari beberapa program yang ada seperti posyandu lansia, puskesmas keliling, kebugaran lansia, penyuluhan dan perlunya penyediaan asuransi kesehatan, kesehatan lansia (Faizah & Muniroh, 2018). Dengan terlaksananya semua bagian tersebut maka mutu hidup lansia yang baik dapat tercapai. Masalah terbesar yang kerap dialami oleh lansia adalah gangguan degeneratif disebabkan oleh obesitas (Chirsty, 2020). Obesitas adalah kasus kesehatan global dan terus menanjak naik dan mempengaruhi status kesehatan di berbagai negara. Obesitas secara umum sangat terkait dengan pola makan yang buruk dan kecenderungan kelebihan energi. Obesitas dapat diartikan sebagai keadaan



patologis berupa penimbunan lemak tubuh, yang secara klinis bermanifestasi sebagai indeks massa tubuh (IMT) sebesar 27 kg/m² (Nurdianto et al., 2021).

Karakteristik pola makan ini yang terdiri dari pengetahuan tentang sikap dan praktik terhadap makanan dan faktor gizi (Fitriana et al., 2015). Lansia yang tinggal sendiri atau ditinggalkan oleh kerabat tanpa mendapatkan dukungan teman atau keluarga mempengaruhi perubahan kondisi gizinya, oleh karena itu untuk memenuhi kebutuhannya perlu adanya dukungan keluarga (Nurhayati et al., 2019). Keluarga lansia mempengaruhi mutu hidup lansia dimulai dari perawatan dan pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan lansia.. Komposisi gizi makanan yang dikonsumsi lansia mempengaruhi kesehatannya (Faizah & Muniroh, 2018).

Kondisi gizi lansia yang tinggal bersama keluarganya biasanya lebih baik (Riyadi et al., 2007). Satu dari faktor yang mempengaruhi adalah faktor psikologis yaitu motivasi diri, afeksi dan emosi serta dukungan (Nina, 2015). Untuk orang dewasa yang lebih tua, pemenuhan kebutuhan nutrisi yang tepat dapat membantu dalam kondisi adaptasi dan penyesuaian diri dengan perubahan yang mereka alami selain menjaga kelangsungan proses, pembaruan sel, sel-sel dalam tubuh untuk memperpanjang hidup (Riyadi et al., 2007). Penyakit terjadi karena faktor luar yaitu, salah satunya perilaku makan lansia. Di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat mencapai 20 orang yang terdata.

Masalah Kesehatan lansia di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat yakni masalah gizi atau status gizi. Kurang gizi adalah permasalahan yang sering dihadapi oleh lansia. Status gizi berkaitan erat dengan kesehatan dan pola makan. Dimana kesehatan dan gizi adalah hak asasi manusia serta merupakan penentu besar kualitas sumber daya manusia, khususnya lanjut usia (Astiti, 2019).

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan paparan analisis situasi dapat diidentifikasi masalah yang dihadapi lansia adalah ketidaktahuan mereka didalam mengkonsumsi makanan yang bergizi dan baik bagi kesehatan mereka. Status gizi yang baik ditentukan dari pengetahuan mengkonsumsi nutrisi yang baik guna meningkatkan mutu hidup lansia. Ketidaktahuan ini tentunya ditentukan dari berbagai faktor pendukung yang mempengaruhinya antara lain dari jumlahnya informasi



yang didapat serta dukungan dari lingkungan sekitar lansia yang mendukung kehidupan lansia itu sendiri. Berdasarkan pada penjelasan diatas maka diketahui jumlah Lansia yang ada di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat sebanyak 20 Lansia, dimana dari kesemua Lansia yang ada belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai Gizi yang baik khususnya bagi usia mereka. Kebutuhan akan pentingnya Gizi ini juga perlu adanya dukungan dari berbagai faktor terutama dukungan keluarga, serta perlunya pendidikan kesehatan yang diperoleh guna meningkatkan pengetahuan gizi bagi Lansia di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat.

METODE

Metode pelaksanaan yang dilaksanakan guna meningkatkan pengetahuan lansia mengenai status gizi mereka adalah dengan dilaksanakannya pendidikan masyarakat dengan diadakannya penyuluhan kepada lansia mengenai gizi pada lansia guna meningkatkan pengetahuan mengenai jenis-jenis makanan yang bergizi dan baik untuk lansia, serta pentingnya peranan dan dukungan lingkungan sekitar khususnya dukungan keluarga didalam meningkatkan status gizi lansia.

Penelitian dilakukan selama satu hari pada tanggal 7 Januari 2022, dimana sampel pada penelitian ini adalah 20 orang dari populasi sebanyak 223 lansia dari jumlah RT yang dilakukan pendataan, dengan pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner dengan 10 pertanyaan pengetahuan. Responden diberikan pretest dan posttest tentang pengetahuan gizi pada lansia. Pertama kali adalah menganalisis data menggunakan univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi dari hasil pretest dan post test yang diperoleh, serta analisis bivariat menggunakan uji paired t-test sampel correlation dengan uji prasyarat yang harus dipenuhi yaitu diperoleh signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan tentang gizi pada lansia terhadap peningkatan pengetahuan mengenai Gizi pada lansia di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre test* menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang gizi untuk lansia





yaitu sebagian besar (85%) berpengetahuan kurang dan hanya sebesar 2 % lansia yang memiliki pengetahuan baik mengenai gizi lansia. Sedangkan hasil post test menunjukkan bahwa pengetahuan lansia yaitu mayoritas (80%) berpengetahuan baik dan tidak ada satupun lansia yang mempunyai pengetahuan kurang.

Tabel 1. Pretest dan Post Test

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	(%)	N	(%)
Kurang	17	85	0	0
Cukup	1	5	4	20
Baik	2	10	16	80
Total	20	100	20	100

Dari hasil pretest dan post test dilakukan kemudian dilakukan pemeriksaan data hasil peneliti dengan uji persyaratan analisis Paired Sample t Test

Tabel 2. Paired Sample Correlation

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	.562	.010

Bagian kedua output dari hasil kolerasi atau hubungan antara kedua data atau variabel yakni *pretest* dan *post test*. Hal ini berarti antara *pretest* dan *post test* memiliki hubungan atau ada hubungan yang signifikan.

Tabel 3. Paired Samples Correlations

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-25.00000	18.20931	4.07173	33.52222	16.4778	6.140	19	.000



Hasil uji t $0,000 < \text{nilai signifikansi } 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa hasil pre test dan post test terdapat perbedaan yang cukup signifikan yang artinya penyuluhan yang diberikan berpengaruh terhadap hasil test yang diberikan.

Hasil menunjukkan bahwa dari sebagian 20 lansia masih memiliki masalah pada gizinya. Kemungkinan hal ini terjadi pada metabolisme tubuhnya sehingga mempengaruhi status gizi lansia yang terjadi dengan sendirinya. Selain itu, melihat masalah status gizi pada lansia, juga dapat dilihat masalah kesehatan pada lansia dengan pengukuran dan perhitungan seperti pengukuran tekanan darah.

Pada kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 07 Januari 2022 kegiatan ini berjalan dengan lancar, selama kegiatan berlangsung diadakan pengukuran tekanan darah, pre test, dan post test dan dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah melalui media power point dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan ini disambut dengan antusias oleh para lansia dengan adanya konsumsi yang disediakan serta doorprize yang menambah suasana menjadi meriah.

Pelaksanaan acara pengabdian kepada masyarakat ini para lansia dapat mengetahui tentang pentingnya Gizi Pada Lansia karena lansia adalah kelompok umur yang sangat rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan terutama pada gizinya (Nurhidayati et al., 2021).

Meskipun rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan lancar, akan tetapi terdapat beberapa hambatan seperti kehadiran para lansia yang tidak tepat waktu dan juga kehadiran kader yang lebih dari seharusnya pada saat acara berlangsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat, status gizi pada lansia masih sangat buruk. Penyampaian materi Gizi Pada Lansia ini sangat bermanfaat bagi para lansia, meskipun para lansia sudah mengetahui manfaat gizi tersebut namun belum bisa menerapkannya dengan alasan sulit untuk terbiasa hidup sehat.

Diharapkan bagi responden untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang gizi secara luas. Diharapkan pula ini dapat digunakan sebagai acuan dalam



memberikan penyuluhan tentang gizi pada lansia agar dapat mencegah terjadinya kekurangan gizi pada lansia serta menjadi patokan awal bagi peneliti selanjutnya untuk menghubungkan ke variabel-variabel lainnya yang dapat mempengaruhi kejadian kekurangan gizi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukunga dan bimbingan dari para dosen Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor dan kepada semua lansia yang berada di di Kav. Hj. Edi Rt 02 Rw 02 Desa Semplak, Kecamatan Bogor Barat yang telah berkenan menjadi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., & Eatall, K. (2020). Elderly Nutrition in Banua Baru Village. *Jiksh*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.193>
- Anggreini, D. (2018). Pendampingan Cara Menjaga Asupan Gizi Yang Baik dan Kesehatan Pada Lansia di Posyandu Jepun Kabupaten Tulungagung. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v18i2.1841>
- Astiti, M. A. (2019). Ournal of. *Asian Journal of Chemistry*, 26(12), 70–73. <https://doi.org/doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25808>
- Chirsty, J. (2020). *Status Gizi Lansia* (A. Yuda Wati (ed.); Pertama). Deepublish Publisher. <https://www.shutterstock.com>
- Faizah, I., & Muniroh, L. (2018). Analisis Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh Klien Pasca Pemberian Diet South Beach pada My Meal Catering Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.52-58>
- Fitriana, R., Rohmawati, N., & Sulistiyani. (2015). Hubungan Antara Konsumsi Makanan dan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (Studi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan Kabupaten Jember). *Artikel Ilmiah Hasil Mahasiswa 2015*, 27. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/70986>
- Hatta, H., Pakaya, R., & Laiya, M. (2018). Analisis Hubungan Status Gizi Lansia Di Puskesmas Limboto Barat. *Gorontalo Journal of Public Health*, 1(1), 024. <https://doi.org/10.32662/gjph.v1i1.146>
- Nina, R. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Tingkat Kecemasan Asupan Makanan Dan Status Gizi Pada Lansia Di*



Kota Yogyakarta, 12(2), 62. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23022>

- Nurdianto, R., Hanim, D., & Pamungkasari, E. P. (2021). Korelasi Tingkat Asupan Lemak Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Correlation between Fat Intake and Physical Activity with Quality of Life in Elderly. *Media Gizi Indonesia*, 16(3), 280. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i3.280-286>
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125–130. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.4380>
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 369. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3159>
- Riyadi, A., Wiyono, P., & Budiningsari, R. D. (2007). Asupan gizi dan status gizi sebagai faktor risiko hipertensi esensial pada lansia di Puskesmas Curup dan Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Propinsi Bengkulu. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 4, Issue 1, p. 43). <https://doi.org/10.22146/ijcn.17464>
- Santoso, I. (2021). *Metodologi Kuantitatif* (A. Rahmatullah (ed.); Pertama). Pustaka Indigo.
- Sjahriani, T., & Yulianti, T. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(2), 154–164. <https://doi.org/10.33024/.v5i2.797>
- Wijaya, A. M. (2012). Status kesehatan oral dan asupan zat gizi berhubungan dengan status gizi lansia. *Status Kesehatan Oral Dan Asupan Zat Gizi Berhubungan Dengan Status Gizi Lanzi*, 8(3), 151. <https://doi.org/10.22146/ijcn.18211>