

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, menua bukan suatu penyakit, tetapi proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, proses daya tahan tubuh yang menurun dalam menghadapi rangasangan dari dalam tubuh dan luar tubuh (Kholifah, 2016). Menurut *World Population Prospects* tahun 2015 ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih, yang terdiri atas 12% dari jumlah populasi Dunia. Pada tahun 2015 sampai 2030, jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% dari 901 juta menjadi 1,4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksikan lebih 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar (United, 2015).

Proses penuaan pada lansia ditandai dengan adanya banyak perubahan multidimensional seperti perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini juga terjadi pada jaringan rongga mulut, yang memudahkan terjadinya karies dan penyakit periodontal sebagai penyebab hilangnya gigi pada lansia (Laela, Permana, Insanuddin, & Sirait, 2022). Penurunan fungsi sistem pencernaan pada lansia yaitu fungsi fisiologis pada rongga mulut akan mempengaruhi proses mekanisme makanan. Pada lansia, mulai banyak gigi yang tanggal serta terjadi kerusakan gusi karena proses degenerasi. Kedua hal ini sangat mempengaruhi proses pengunyahan makanan. Lansia mengalami kesulitan untuk mengkonsumsi makanan berkonsistensi keras. Kelenjar saliva sukar disekresi yang mempengaruhi proses perubahan karbohidrat kompleks menjadi disakarida karena enzim ptialin menurun, hal ini akan berpengaruh kepada status gizi lansia (Fatmah, 2010).

Masalah gizi yang sering dialami oleh lansia selain masalah kekurangan gizi, masalah obesitas (kegemukan) juga sering dialami oleh usia lanjut, yang dapat timbul karena aktivitas pada kelompok ini sudah berkurang sementara

asupan makanan tidak dikurangi atau bahkan berlebihan. Obesitas pada usia lanjut berdampak pada peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, hipertensi, dan penurunan fungsi tubuh (Indriana, 2012). Faktor yang dapat mempengaruhi status nutrisi pada lansia diantaranya keterbatasan ekonomi, penyakit konis, hilangnya gigi, pengaruh psikologis, kesalahan pola makan, dan yang sangat fatal yaitu kurangnya pengetahuan dan cara pengolahan gizi yang dapat menyebabkan asupan nutrisi lansia tidak dapat terpenuhi dengan baik dan benar. Faktor-faktor lainnya diantaranya adalah faktor langsung (status kesehatan, perilaku gizi dan konsumsi pangan lansia) dan tidak langsung (karakteristik lansia). Faktor langsung meliputi status kesehatan lansia yang meliputi; jenis dan keluhan penyakit, frekuensi sakit dan lama sakit serta tindakan pengobatan. Faktor langsung lainnya yaitu perilaku gizi dan konsumsi pangan lansia. Faktor tidak langsung berupa karakteristik lansia mencakup umur, pendidikan, status pernikahan, status pekerjaan, pendapatan dan pengaturan tempat tinggal (Trisiani et al., 2023).

Lansia seperti juga tahapan-tahapan usia yang lain dapat mengalami baik keadaan gizi lebih maupun kekurangan gizi. Lansia di Indonesia yang dalam keadaan kurang gizi ada 3,4 %, BB kurang 28,3 %, BB ideal berjumlah 42,4 %, BB lebih ada 6,7 % dan obesitas sebanyak 3,4 %. Temuan proporsi lansia yang kurang gizi di Indonesia pada tahun 2017 tersebut tak banyak berbeda dengan temuan-temuan tahun sebelumnya, walaupun terjadi penurunan angka lansia kurang gizi akan tetapi mengalami peningkatan pada angka lansia yang mengalami gizi lebih (obesitas). Hal tersebut dilihat berdasarkan hasil survei Indeks Masa Tubuh (IMT) lansia di Indonesia menunjukkan bahwa status gizi lebih pada umur 60 tahun keatas mencapai 10,1%, dengan distribusi status gizi lebih pada pria dan wanita sebesar 3,8% dan 6,2%, sedangkan untuk status gizi lebih tingkat berat atau kegemukan pada pria dan wanita sebesar 6,1% dan 13,7% (Hanum & Bukhari, 2022).

Berdasarkan data dari Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil (DUKCAPIL), penduduk Indonesia yang berusia 60 ke atas atau lanjut usia (lansia) berjumlah 30,16 juta jiwa pada tahun 2021. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Lampung pada tahun 2022 jumlah lansia laki-laki sebanyak

487.668 jiwa, dan jumlah lansia perempuan sebanyak 461.572 jiwa. Berdasarkan data dari wilayah kerja Puskesmas Kota Bumi 1 tahun 2023 jumlah lansia tercatat sebanyak 4.190 jiwa (BPS Lampug, 2022).

Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia (Kiik, Sahar, & Permatasari, 2018). Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia mengalami penurunan (Yuliati, Baroya, Ririanty, 2014). Rendahnya kualitas hidup lansia akan berdampak pada kesejahteraan lansia (Hayulita, bahasa, sari, 2018).

Aktivitas fisik juga berpengaruh pada status gizi lansia. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat mengakibatkan lansia mengalami kelebihan berat badan. Hal ini karena adanya timbunan energi dalam tubuh dalam bentuk lemak yang kurang digunakan dalam pembakaran energi. Begitu juga dengan aktivitas yang tinggi dapat mengakibatkan lansia mengalami kekurangan asupan energi karena penurunan selera makan dari padatnya aktivitas (Wulandari dkk, 2015).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Gambaran status gizi, riwayat penyakit tidak menular, dan kebiasaan olahraga pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kota Bumi Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran status gizi, riwayat penyakit tidak menular, dan kebiasaan olahraga pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik (jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan) pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara

- c. Untuk mengetahui gambaran riwayat penyakit tidak menular pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara
- d. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan olahraga pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumi Tengah Kabupaten Lampung Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tentang gambaran status gizi, riwayat penyakit tidak menular, dan kebiasaan olahraga pada lansia di Kelurahan Kota Bumi Tengah Kabupaten Lampung Utara

2. Manfaat Aplikatif

- a. Bagi penulis dapat menambah pengetahuan dan wawasan lebih tentang faktor faktor yang berhubungan dengan status gizi lansia
- b. Bagi Puskesmas Kota Bumi sebagai acuan kebijakan dalam kebijakan dalam upaya perbaikan gizi lansia di Kelurahan Kota Bumi Tengah Kabupaten Lampung Utara
- c. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi peningkatan kegiatan penyuluhan gizi pada lansia tentang status gizi lansia.

E. Ruang Lingkup

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini mencakup variabel pada status gizi, riwayat PTM, kebiasaan olahraga, dan karakteristik (jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan) pada lansia, Subjek pada penelitian ini adalah lansia. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April 2024 dan tempat penelitian ini di Posyandu Lansia Lingkungan Mekarsari kelurahan Kota Bumi Tengah Kabupaten Lampung Utara. Metode pengumpulan data yang digunakan *Random Sampling* (acak sederhana). Analisa penelitian ini menggunakan analisa univariat yang digunakan untuk mendapatkn gambaran dari setiap variable