

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan laporan Susenas 2019, Indonesia memiliki sekitar 25,7 juta penduduk lansia, yang mewakili 9,6 persen dari total populasi. Data dari Badan Pusat Statistik mengindikasikan bahwa pada tahun 2020, angka tersebut akan tumbuh menjadi sekitar 10 persen, dan pada tahun 2024 diproyeksikan meningkat hingga 20 persen. Di tahun 2050, jumlah lansia diperkirakan mencapai 74 juta orang, atau sekitar 25 persen dari populasi nasional.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2023, lansia di Indonesia mencakup 11,75% dari total penduduk. Persentase ini meningkat 1,27% dibandingkan tahun 2022 yang tercatat sebesar 10,48%. Dari jumlah lansia tersebut, mayoritas atau 63,59% adalah lansia muda (berusia 60-69 tahun), 26,76% adalah lansia madya (70-79 tahun), dan 8,65% lainnya merupakan lansia tua (80 tahun ke atas). Dari segi jenis kelamin, perempuan mendominasi dengan 52,28%, lebih tinggi daripada laki-laki yang mencapai 47,72%.

Pada tahun 2023, persentase lansia di Provinsi Lampung mencapai 11,07%, diantaranya 30,70% memilih bertempat tinggal di daerah perkotaan dan 69,30% dari lansia tinggal di perdesaan. Data menunjukkan bahwa 50,53% lansia adalah laki-laki dan 49,47% adalah perempuan. (BPS, 2023)

Lansia disebut sebagai usia emas karena hanya sebagian orang yang mampu mencapainya. Namun, proses penuaan kerap disertai dengan penurunan metabolisme dan perubahan komposisi tubuh, sehingga kebutuhan nutrisi dan energi dari makanan menjadi krusial. Ketidakterampilan dalam memilih makanan, ditambah dengan penurunan daya serap pencernaan, dapat berkontribusi pada defisiensi vitamin dan mineral, yang berdampak pada kesehatan serta status gizi mereka (Hanapi et al., 2022).

Pemenuhan kebutuhan energi dan nutrisi menjadi salah satu faktor utama dalam menentukan kualitas sumber daya manusia (Gunadi & Rusli, 2020). Pada kelompok lansia, kondisi kesehatan sangat ditentukan oleh tingkat kualitas serta

kecukupan nutrisi yang dikonsumsi. Nutrisi yang memadai memberikan dampak besar dalam mengurangi risiko penyakit dan menurunkan tingkat mortalitas di usia lanjut (Agustiningrum et al., 2021). Berdasarkan penelitian Mawarni (2022) lansia di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga, Kecamatan Harjamukti, Jawa Barat menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro responden termasuk dalam kategori kurang. Responden laki-laki memiliki tingkat kecukupan energi rata-rata sebesar 48,77%, sementara perempuan mencapai 51,06%. Tingkat kecukupan protein rata-rata juga menunjukkan hasil yang kurang, yaitu 77,50% pada laki-laki dan 79,74% pada perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lekatompessy (2021) di Panti Sosial Lanjut Usia Himo-Himo Kota Ternate sebagian besar sampel memiliki asupan energi sebesar 76,67% (kategori kurang), karbohidrat 70% (kategori kurang), protein 53,34% (kategori kurang), dan lemak 46,67% (kategori kurang). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wirdayana dkk (2019) kepada masyarakat lansia di Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar, asupan serat lanjut usia kategori kurang yaitu 52,9%.

Berdasarkan hasil penelitian Biki, dkk (2023) Di Lks Beringin memaparkan konsumsi kalsium para lansia terbilang normal (58,6%). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Husin, dkk (2014) Pada Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya, 48,9% lansia memiliki asupan energi dalam kategori sedang. Sebanyak 40% lansia menunjukkan asupan protein yang baik, namun 35,6% memiliki asupan zat besi yang defisit. Selain itu, seluruh lansia (100%) tercatat memiliki kekurangan dalam asupan kalsium.

Daya tahan tubuh yang menurun pada lansia menyebabkan mereka lebih mudah terkena penyakit, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup. Gangguan kesehatan akibat pola makan, baik berupa kekurangan maupun kelebihan nutrisi, kerap menjadi tantangan utama. Penyesuaian kebutuhan dan asupan nutrisi harus dilakukan dengan tepat guna mencegah masalah gizi yang dapat memperburuk kondisi fisik mereka (Nurhidayati et al., 2021).

Riskesmas 2018, status gizi lansia berdasarkan IMT menunjukkan 11,7% berada dalam kategori gizi kurang, 56,0% memiliki gizi normal, 12,9% tergolong gizi lebih, dan 19,3% berada dalam kategori obesitas. Berdasarkan risetnya

Mawarni (2022) lansia di wilayah kerja Puskesmas Kalijaga, Kecamatan Harjamukti, Jawa Barat dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi gizi responden pria ataupun wanita ada pada kondisi normal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kelurahan Paniki Satu, Kecamatan Mapanget, Kota Manado, ditemukan bahwa 51% lansia memiliki kelebihan berat badan serius, 29% mengonsumsi energi secara berlebihan, dan 50% mempunyai tingkat asupan protein yang melebihi 120% dari AKG. (Amisi, dkk 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh tahun 2024 terdapat 80 orang yang berada di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha ini, dengan usia 60 hingga 91 tahun. Frekuensi pemberian makan untuk penduduk panti yaitu tiga kali dalam sehari. Para lansia mengambil makanannya sendiri, yang telah disiapkan di dapur, tujuannya supaya lansia tetap bisa melakukan aktifitas fisik ringan dan mendapatkan sinar matahari yang berfungsi sebagai vitamin D. Penduduk panti bukan hanya masyarakat provinsi Lampung, namun juga dari luar daerah seperti Palembang, Padang, Jakarta, dan wilayah lainnya. Berdasarkan riset yang dilaksanakan Yoga (2015) di Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, menunjukkan bahwa lansia memiliki rata-rata konsumsi energi 997,9 kkal, yang berada pada kategori kurang, serta rata-rata asupan protein sebesar 49,6 gram yang juga tergolong kurang.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian masalah yang didapat maka rumusan masalah ini ialah “Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro, zat gizi mikro serta status gizi lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar Tahun 2025?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran konsumsi zat gizi makro, zat gizi mikro serta kondisi gizi lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar.
- b. Diketahui gambaran konsumsi serat lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar.
- c. Diketahui gambaran konsumsi zat gizi mikro (kalsium dan zat besi) lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar.
- d. Diketahui gambaran kondisi gizi lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini harapannya bisa memberikan informasi dan menyumbangkan wawasan bagi pembacanya tentang gambaran asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat), asupan serat, asupan zat gizi mikro (kalsium serta zat besi), serta kondisi gizi lansia, dan dapat digunakan sebagai bahan rujukan pada perpustakaan serta menjadikannya referensi penelitian berikutnya.

2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini bisa sebagai motivasi pada para tenaga kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif mencegah terjadinya kekurangan konsumsi zat gizi makro, zat gizi mikro, juga kondisi gizi kurang terhadap lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Rancangan penelitian ini ialah deskriptif, dengan maksud untuk mendapat gambaran terkait asupan zat gizi makro misalnya energi, protein, lemak, karbohidrat, asupan serat, zat gizi mikro seperti kalsium dan zat besi, serta status gizi lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha, Natar. Sampel yang diambil sebanyak 45 lansia yang berdomisili di UPTD tersebut. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025. Data yang dipakai merupakan data primer, yang didapat lewat wawancara melalui formulir food recall untuk mengukur asupan zat gizi makro, serat, dan mikro, serta pengukuran tinggi badan, panjang ulna, dan berat badan untuk menentukan status gizi.