

Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia

Irma Fitria^{a,*}, Dewi Maritalia^a, Herrywati Tambunan^a, Nurfadhilah Rahmadani^a, Alvia Turrahmi^a, Putri Herdianti^a, Syifa Fuada^a

^aUniversitas Almuslim, Bireuen, 24261, Aceh

Abstract

Aging is a natural process that occurs continuously and continuously, resulting in anatomical, physiological and biochemical changes in the body, which will affect the function and abilities of the body as a whole. Aging is accompanied by the emergence of various health problems, in the form of metabolic disorders and decreased endurance. Decreased physical conditions in the elderly such as loss of teeth, decreased sense of taste and smell, not feeling hungry easily, diarrhea, constipation and bloating greatly affect food intake. This activity was carried out in Puuk Village, Plimbang District, Bireuen Regency, Aceh, which was attended by all the elderly in the local village. From the results of this activity, it can be seen that the elderly are very enthusiastic about participating in the activity. Before taking part in this activity, the elderly only met nutritional requirements by hearing about issues circulating in society about certain foods that the elderly should consume and should reduce. The elderly receive correct information regarding proper nutrition to fulfill the nutrition of the elderly to improve the health of the elderly.

Abstrak

Penuaan adalah proses alami yang berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan, mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Penuaan diiringi dengan munculnya berbagai gangguan kesehatan, berupa gangguan metabolisme serta penurunan daya tahan tubuh. Penurunan kondisi fisik pada lansia seperti kehilangan gigi, indera pengecap dan penciuman menurun, tidak mudah merasa lapar, mudah diare, sembelit dan kembung sangat mempengaruhi asupan makanan. Kegiatan ini dilakukan di Desa Puuk Kecamatan Plimbang Kabupaten Bireuen Aceh, yang diikuti oleh seluruh lansia di desa setempat. Dari hasil kegiatan ini, terlihat bahwa para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Sebelum mengikuti kegiatan ini, para lansia hanya memenuhi kecukupan gizi dengan mendengar dari issue yang beredar di masyarakat tentang makanan tertentu yang harus dikonsumsi dan harus dikurangi oleh lansia. Para lansia mendapatkan informasi yang benar berkaitan dengan nutrisi yang tepat untuk pemenuhan gizi para lansia untuk meningkatkan kesehatan lansia.

Keywords: Nutrisi, Gizi, Lansia.

1. Latar Belakang

Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut (Kemkes, 2023).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Penuaan seringkali diiringi dengan munculnya berbagai gangguan kesehatan, mulai dari gangguan metabolisme hingga penurunan daya tahan tubuh. Penurunan kondisi fisik pada lansia seperti kehilangan gigi, indera pengecap dan penciuman menurun, tidak mudah merasa lapar, mudah diare, sembelit dan kembung sangat mempengaruhi asupan makan atau daya terima terhadap makanan. Salah



satu cara mengatasinya adalah dengan mengatur pola makan. Deteksi dini (Penapisan dan Pengkajian) dan pemberian zat gizi adekuat sebagai tata laksana awal merupakan hal yang penting dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada lansia (Kemkes, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), *ageing* atau penuaan menjadi salah satu permasalahan global saat ini, mengingat angka harapan hidup yang meningkat. Populasi lansia pun semakin meningkat di seluruh dunia. Pada tahun 2002, jumlah lansia diperkirakan sekitar 605 juta jiwa di seluruh dunia, dan di tahun 2025, jumlah lansia diperkirakan meningkat di atas 1,2 juta jiwa di seluruh dunia, dengan sekitar 840 juta jiwa berada di negara berpendapatan rendah. Ada banyak faktor yang mempengaruhi perubahan kebutuhan gizi pada lansia. Perlu diketahui juga bahwa kebutuhan gizi setiap orang tua juga dapat berbeda, tergantung kondisi medis yang dimilikinya. Hal pertama yang memengaruhi perubahan ini adalah metabolisme. Menurut H Shimokata dkk.(1993) dalam jurnal *Aging, Basal Metabolic Rate, and Nutrition*, usia adalah salah satu faktor terpenting dalam perubahan metabolisme energi dan tingkat metabolisme basal seseorang menurun hampir secara linier seiring bertambahnya usia. Ini disebabkan oleh penurunan massa otot pada tubuh lansia. Selain metabolisme, sistem pencernaan pada lansia juga melambat. Seiring bertambah usia, produksi air liur dan asam lambung juga menurun, sehingga membuat pencernaan lebih sulit dalam memproses vitamin dan mineral tertentu, seperti vitamin B12, B6, dan asam folat. Banyak orang tua yang juga mengalami penurunan kesehatan karena berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, gangguan ginjal, dan penyakit lainnya. Kondisi seperti ini membuat orang tua membutuhkan asupan gizi yang harus disesuaikan dengan kondisi kesehatannya. Dilansir dari WHO (2020), bagi lansia wanita, penurunan hormon estrogen setelah menopause dapat menyebabkan osteoporosis atau pengeroposan tulang. Osteoporosis pada lansia ini menjadi insidensi penyakit yang perlu difokuskan karena seringkali menyebabkan kecacatan dan kematian, serta pembiayaan kesehatan yang tidak sedikit. Selain kebutuhan gizi yang berbeda, pola makan orang tua juga dapat berubah karena beberapa faktor lainnya. Faktor seperti masalah mengunyah dan menelan, perubahan indra perasa, hingga efek samping obat, dapat membuat orang tua lebih sulit makan dan membuat pemenuhan kebutuhan gizi seimbang lansia lebih sulit terwujud (Nestle, 2023)

Kebutuhan gizi untuk lansia terkadang sulit untuk digeneralisasi. Ada beberapa lansia yang membutuhkan lebih sedikit nutrisi tertentu, tetapi lebih banyak jenis nutrisi lainnya. Namun, ada juga sebaliknya. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan masing-masing lansia itu sendiri. Sebagai contoh, lansia yang menderita penyakit ginjal mungkin memerlukan kadar kalium yang lebih rendah, sedangkan yang lain tidak. Sebaliknya, lansia yang memiliki riwayat hipertensi justru butuh mengonsumsi kalium lebih tinggi untuk membantu melawan kondisinya. Meski demikian, secara umum lansia memang akan mengalami penurunan kebutuhan gizi tertentu. Ini karena massa tubuh dan kecepatan metabolisme yang juga menurun, sehingga lansia seringkali menjadi kurang aktif secara fisik. Selain itu, kemampuan organ untuk bekerja pun sudah tak lagi maksimal. Sebagai contoh, sistem pencernaan yang melambat membuat tubuh lansia sulit memproses vitamin dan mineral tertentu untuk menjaga kesehatan mental dan sirkulasi tubuh. Di sisi lain, perubahan fisik juga bisa meningkatkan kebutuhan nutrisi tertentu pada lansia, misalnya kepadatan tulang yang menurun. Hal ini membuat lansia butuh mengonsumsi lebih banyak kalsium dibandingkan pada masa muda (Fadila, 2023).

2. Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi dilakukan di Desa Puuk Kecamatan Plimbang Kabupaten Bireuen, selama 2 minggu pada minggu ke 3 (tiga) dan ke 4 (empat) bulan Agustus 2023. Peserta kegiatan ini adalah semua lansia yang ada di Desa Puuk Kecamatan Plimbang Kabupaten Bireuen. Adapun Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan peninjauan lahan dengan stake holder di Wilayah Kerja Puskesmas Plimbang Kabupaten Bireuen untuk mendapatkan kesepakatan waktu yang tepat melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dan dari hasil pertemuan didapatkan bahwa kegiatan ini akan dilaksanakan saat kegiatan Posyandu Lansia di desa setempat.
- b. Melakukan persiapan alat dan bahan untuk kegiatan berupa materi edukasi dan makanan ringan bergizi yang akan dibagikan kepada lansia peserta penyuluhan.
- c. Memberikan materi edukasi tentang Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia
- d. Pemberian makanan ringan bergizi untuk lansia



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2023 yang dihadiri oleh Kepala Desa setempat, koordinator lansia dari Wilayah Kerja Puskesmas Plimbang, Masyarakat Desa Puuk serta para lansia yang ada di Desa Puuk Kecamatan Plimbang Kabupaten Bireuen.

Dari hasil sosialisasi dan edukasi terlihat bahwa masyarakat terutama para lansia sangat antusias dalam mengikuti materi edukasi yang disampaikan dengan banyaknya pertanyaan untuk didiskusikan. Sebelum mendapatkan materi edukasi dari tim pengabdian, para lansia hanya memenuhi kecukupan gizi dengan mendengar dari issue yang beredar di masyarakat tentang makanan-makanan tertentu yang harus dikonsumsi dan harus dikurangi oleh lansia. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat khususnya para lansia mendapatkan informasi yang benar berkaitan dengan nutrisi yang tepat untuk pemenuhan gizi para lansia untuk meningkatkan kesehatan lansia.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian

Menurut WHO, lansia digolongkan menjadi 4, yaitu Usia paruh baya (middle age) 45-59 tahun, Lansia 60-74 tahun, Orang lanjut usia (old) 75 – 90 tahun, dan Lansia adalah usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun. Gizi yang baik pada lansia dapat mencegah malnutrisi, menunjang fungsi fisik, menurunkan risiko penyakit kronis, menunjang kesehatan mental, dan mencegah kecacatan. Untuk mendapatkan gizi yang baik, lansia sebaiknya mengonsumsi makanan yang seimbang. Makanan seimbang untuk lansia yaitu (Kemkes, 2023):

- a. Asupan lemak dan garam harus dikurangi
- b. Protein tidak boleh dikurangi atau ditambah.
- c. Ekstra kalsium sangat penting terutama bagi wanita pascamenopause, pola makan kaya kalsium dikombinasikan dengan suplementasi vitamin D dan minum susu secara teratur.
- d. Vitamin D biasanya tidak perlu ditambah
- e. Makanan yang digoreng, sereal, tepung, dan krim coklat manis sebaiknya dihindari. .
- f. Perbanyak konsumsi serat dari pola makan untuk mengatasi berbagai gangguan terkait penuaan seperti sembelit, diabetes, dan penyakit jantung. yaitu buah-buahan seperti pepaya
- g. Pilihlah makanan yang bervariasi seperti produk susu, puding, telur rebus, sayur mayur (yang sudah dikukus), salad yang sudah dipotong kecil-kecil, buah-buahan lunak seperti pisang dan jeruk.
- h. Pilihlah makanan yang berwarna, menarik, dan lezat serta sajikan dengan cara yang menyenangkan sehingga dapat menggugah selera
- i. Kurangi asupan karbohidrat, terutama glukosa/gula
- j. Konsumsilah berbagai jenis makanan sesuai dengan pedoman pola makan sehat dan seimbang
- k. Tingkatkan frekuensi makan dalam sehari dengan snack (istirahat) di antara waktu makan utama (3 x makan utama 3 x istirahat makan, porsi kecil tapi sering)
- l. Menghindari perut kosong pada malam hari (>12 jam) dengan menunda waktu makan malam dan mengontrol sarapan dan atau pemberian snack
- m. Berikan makanan dengan nilai kalori tinggi dan atau protein tinggi
- n. Rancang menu sesuai keinginan/kesukaan pasien dan modifikasi tekstur makanan sesuai kemampuan mengunyah dan menelan
- o. Memberikan suasana menyenangkan saat makan.

Tidak semua jenis nutrisi untuk orang tua perlu ditingkatkan. Sebagian jenis gizi dibutuhkan masih dengan jumlah yang sama dengan kebutuhan orang dewasa muda. Adapun gizi seimbang untuk lansia yang harus dipenuhi adalah protein, lemak baik, serat makanan, cairan, kalsium dan vitamin D, itamin B12, kalium, serta zat besi. Setelah mengetahui jenis gizi penting dan vitamin untuk orang tua yang harus dipenuhi setiap hari, maka selanjutnya kita bisa menyiapkan menu makanan untuk lansia. Berikut beberapa menu makanan sehat untuk penuhi gizi lansia diantaranya sup, bubur, pepes, salad, serta jus. Tujuan pemenuhan gizi seimbang adalah untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa diterapkan agar individu lansia tetap sehat yaitu konsumsi makanan tinggi nutrisi dengan jumlah kalori yang sesuai, pilih makanan rendah kolesterol dan lemak, batasi gula dan garam, serta tetap beraktivitas fisik.

Pada lansia, fungsi organ tubuh biasanya akan menurun, termasuk kemampuan dalam menyerap nutrisi dari makanan. Hal ini berkaitan dengan menurunnya produksi asam pada sistem pencernaan lansia. Berkurangnya produksi asam lambung dapat berpengaruh pada kemampuan tubuh dalam menyerap vitamin, kalsium, zat besi, dan nutrisi penting lainnya. Karenanya, lansia butuh asupan makanan sebagai sumber nutrisi lebih banyak. Untuk itulah, susu nutrisi orang tua bisa menjadi solusi terbaik sebagai pendamping makanan sehat lansia. Susu dan produk olahan susu mengandung hampir semua nutrisi penting yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan orang tua. Karenanya, selain memberikan makanan bernutrisi, Anda juga bisa mendukung kebutuhan gizi orang tua dengan memberikan susu nutrisi orang tua, seperti susu Boost Optimum. Susu dengan protein whey yang tinggi leucine yang dapat membantu mempertahankan kekuatan otot dan vitamin D untuk menjaga kesehatan tulang. Susu ini juga diperkaya vitamin E, B6, dan B12 yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Boost Optimum juga dapat menjadi salah satu cara menambah berat badan dengan susu pada lansia yang mengalami kekurangan berat badan. Boost Optimum bantu lengkapi kebutuhan gizi seimbang pada lansia setiap hari (Nestle, 2023).

Meski cenderung menurun, lansia terkadang masih merasa kesulitan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Ini biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara fisik maupun mental. Salah satunya adalah perubahan indera. Faktanya, orang yang lanjut usia cenderung kehilangan kepekaan terhadap rasa. Lansia mungkin akan merasakan hambar atau pahit pada makanan yang dikonsumsi, sehingga kerap kehilangan selera makan. Buruknya, pada kondisi ini, lansia justru cenderung menambahkan garam atau penyedap rasa ke dalam makanan. Padahal, garam atau penyedap merupakan salah satu komponen yang perlu dibatasi ketika Anda sudah memasuki usia tua. Alhasil, bukannya terpenuhi, kurang gizi atau malnutrisi pada lansia justru terjadi. Tak hanya itu, faktor-faktor lainnya juga bisa menjadi penyebab lansia susah makan, sehingga semakin sulit untuk memenuhi kebutuhan gizinya sehari-sehari. Berikut adalah faktor tersebut (Fadila, 2023):

- a. Penyakit yang diderita.
- b. Obat-obatan tertentu yang dikonsumsi, mengingat sebagian obat dapat membuat mulut kering atau menghilangkan nafsu makan.
- c. Penghasilan atau anggaran yang minim.
- d. Masalah mengunyah atau menelan makanan.
- e. Kondisi kesehatan mental, seperti depresi atau merasa kesepian karena tinggal sendiri, baik karena kematian maupun perceraian dengan pasangan.

Meski mengalami berbagai perubahan pada tubuh, memenuhi kebutuhan gizi tetap penting untuk dilakukan oleh lansia, hal ini dapat memberikan berbagai manfaat untuk ke depannya, seperti (Fadila, 2023):

- a. Mendukung hidup lebih lama dan kuat
Nutrisi yang baik dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melawan racun penyebab penyakit, menjaga berat badan lansia. Selain itu, dapat mengurangi berbagai risiko penyakit, termasuk penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes tipe-2, osteoporosis, dan kanker. Bagi yang memiliki kondisi medis tertentu pun, memenuhi kebutuhan gizi dapat membantu Anda melawan penyakit yang diderita.
- b. Mempertajam pikiran
Beberapa nutrisi, seperti omega-3, mungkin dapat membantu meningkatkan fokus dan daya ingat, serta menurunkan risiko penyakit yang terkait dengan fungsi kognitif, seperti penyakit Alzheimer.
- c. Membuat lansia merasa lebih baik
Makanan yang sehat dapat memberi Anda lebih banyak energi, sehingga membuat Anda merasa lebih baik. Tak hanya itu, tubuh yang sehat juga bisa meningkatkan suasana hati dan harga diri, sehingga dapat pula meningkatkan kesehatan mental pada lansia.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia dapat disimpulkan bahwa lansia membutuhkan edukasi khususnya tentang nutrisi dan gizi pada masa lansia. Nutrisi dan gizi yang tepat diberikan kepada lansia dapat mendukung hidup lebih lama dan lebih kuat sehingga para lansia dapat menjalani masa lansia dengan lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Almuslim Bireuen Aceh, pihak di wilayah kerja Puskesmas Plimbang, seluruh Masyarakat khususnya para lansia yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian ini. Semoga kegiatan seperti ini dapat terus dilakukan di daerah-daerah lain untuk meningkatkan pengetahuan lansia menjalani masa lansia dengan lebih baik.

Referensi

Kemkes. (2023). Kebutuhan Gizi Lansia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2354/kebutuhan-gizi-pada-lansia. Diakses 31 Oktober 2023.

- Nestle. (2023). Cukupkan Gizi Seimbang Dengan Makanan Sehat Untuk Lansia. <https://www.nestlehealthscience.co.id/artikel/panduan-tips-gizi-lansia>. Diakses 31 Oktober 2023.
- Fadila, Ilda. (2023). Panduan Lengkap Memenuhi Kebutuhan Gizi Lansia. <https://helohehat.com/lansia/gizi-lansia/panduan-memenuhi-kebutuhan-gizi-lansia/>. Diakses 31 Oktober 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Buku Usia Tua. Jakarta: Direktorat Kesga Kementerian Kesehatan
- PUSDATIN 2017. Analisis Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Par'i, HM, Wiyono, S. dan Harjatmo, TP 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta Selatan : Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Organisasi Kesehatan Kata. 2018. Penuaan dan Kesehatan
- Utomo., Mahendro Prasetyo. 2020. Buku Lanjut Usia, Yogyakarta : Badan Penelitian, Publikasi, dan Pendidikan Masyarakat (LP3M) UMY.