

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan proses normal yang dimulai sejak pematangan dan berakhir pada kematian. Sepanjang hidup, tubuh berada dalam keadaan dinamis, ada pembangunan dan perusakan. Pada saat pertumbuhan, proses pembangunan lebih banyak daripada proses perusakan. Setelah tubuh secara faali mencapai tingkat kedewasaan, proses perusak secara berangsur akan melebihi proses pembangun. Inilah saatnya terjadi proses menua atau *aging* (Almatsier, 2011).

Data Angka Harapan Hidup (AHH) pada tahun 2006 meningkat hingga lebih dua kali lipat menjadi sebesar kurang lebih 19 juta (8,9%) dengan AHH 66,2 tahun, pada tahun 2010 sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan AHH 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan AHH 71,1 tahun. Jumlah ini termasuk terbesar keempat setelah China, India dan Jepang (BPS, 2010).

Meningkatnya status kesehatan masyarakat dapat ditunjukkan oleh meningkatnya angka harapan hidup. Angka Harapan Hidup (AHH) waktu lahir penduduk DKI Jakarta dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yang bermakna. Menurut data estimasi parameter demografi yang dikeluarkan BPS Provinsi DKI Jakarta, angka harapan hidup penduduk DKI Jakarta setiap tahunnya terus meningkat. Pada tahun 2000 angka harapan hidup (AHH) penduduk DKI Jakarta tercatat 71,9 tahun, dalam kurun waktu sepuluh tahun angka ini terus merangkak naik menjadi 76,2 pada tahun 2009. Diamati menurut jenis kelamin, AHH pada perempuan selalu lebih tinggi dibanding AHH laki-laki. Data terakhir pada tahun 2010 memperlihatkan AHH perempuan mencapai usia 78 tahun sedangkan AHH laki-laki 74,4 tahun (Depkes, 2012). Proses penuaan juga mengakibatkan gangguan kesehatan seperti penurunan sistem pencernaan, sistem pernapasan, sistem endokrin, sistem - sistem kardiovaskuler hingga

penurunan kemampuan *musculoskeletal* yang pada akhirnya akan menjadi faktor predisposisi timbulnya masalah kekurangan zat gizi yang dapat memengaruhi status gizi usia lanjut.

Masalah gizi buruk, psikologis dan imobilitas di usia lanjut secara langsung memengaruhi status gizi mereka. Penurunan berat badan telah terbukti dikaitkan dengan risiko kecacatan yang lebih tinggi. Penurunan Indeks Massa tubuh (IMT) merupakan indikator kronis kekurangan energi dan kekurangan zat gizi lainnya, fungsi kekebalan tubuh yang terganggu, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit infeksi, dan kelangsungan hidup yang berkurang pada usia lanjut (Alam, 2011).

Golongan lanjut usia (lansia) sangat rawan terhadap kelebihan atau kekurangan zat gizi. Hal ini dikarenakan kebutuhan gizi pada lansia mengalami perubahan akibat meningkatnya morbiditas dan penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, serangan jantung, serta penyakit kronis lainnya. Selain itu, pengaruh lingkungan dan sosial ekonomi, juga menyebabkan konsumsi menjadi tidak seimbang. Lansia yang hidup sendiri atau ditinggal oleh orang yang dicintai tanpa ada dukungan dari teman dan keluarga dapat berdampak pada perubahan status gizi atau pemenuhan kebutuhan gizi. Adanya peningkatan jumlah lansia berdampak terhadap timbulnya berbagai masalah jika tidak ditangani dengan segera. Salah satu masalah yang mungkin terjadi adalah terkait gizi. Beberapa kelompok dalam populasi lansia berisiko terkena gizi kurang. Gizi kurang pada lansia sama halnya seperti pada balita atau dewasa, lansia dapat mengalami gizi kurang maupun gizi lebih. Keadaan gizi lansia di Indonesia dalam keadaan gizi normal 42,4%, gizi kurang sebesar 28,3%, gizi lebih 6,7% (Sofia & Yulanda, 2017).

Beberapa penelitian mengenai status gizi di panti jompo di Iran telah menunjukkan hasil yang sama, bahwa kekurangan zat gizi adalah masalah serius di Panti Jompo dan harus mendapat perhatian khusus. Meski di Iran masih memiliki populasi yang relatif muda, proporsi lansia diproyeksikan meningkat dua kali lipat dalam waktu kurang dari 20 tahun ke depan (Nazemi *et al*, 2015). Penelitian lain yang dilakukan pada lansia penghuni

Panti Wherda pemerintah DKI Jakarta menunjukkan bahwa dari 182 lansia ada 60 orang yang menderita gizi kurang (Nisa, 2006).

Perubahan yang terjadi pada lansia seperti penurunan keadaan fisik, serta berbagai hal lain menyebabkan perubahan keadaan psikologis bagi lansia yang dapat berkembang menjadi gangguan mental. Kesehatan lansia merupakan suatu hal yang patut untuk diperhatikan. Kesehatan yang dimaksud adalah kesehatan baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Faktor lingkungan yang sering kali menyebabkan terjadi gangguan mental emosional adalah adanya diskriminasi, bencana alam, serta akses yang buruk ke pelayanan kesehatan. Selain itu krisis global yang terjadi juga memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan mental (Qonitah & Atoilah, 2015).

Lanjut usia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai dengan kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Berbagai persoalan hidup yang mendera lansia seperti kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stress yang berkepanjangan, keturunan yang bisa merawatnya dan sebagainya. Kondisi kehidupan seperti ini dapat memicu terjadinya depresi. Depresi lansia merupakan masalah psiko geriatri yang sering dijumpai dan perlu perhatian khusus. Depresi lansia akan mempunyai dampak yang cukup serius terhadap fisik dan kehidupan sosialnya. Penyakit gangguan jiwa yang sering diderita oleh lansia adalah gangguan alam perasaan depresi. Beberapa penelitian observasional telah melaporkan bahwa depresi dapat menambah risiko gizi kurang pada lansia. Depresi disebutkan di antara penyebab lainnya gizi kurang pada orang tua disamping dengan masalah mengunyah atau gangguan menelan, kesepian, dan sosial perampasan. Beberapa penelitian melaporkan depresi sebagai faktor penyebab penurunan berat badan orang tua (Ahmadi *et al*, 2013).

Depresi disertai dengan menurunnya energi dan konsentrasi, menurunnya nafsu makan, kehilangan berat badan. Lansia dengan kebiasaan makan yang buruk lebih rentan mengalami gangguan gizi disebabkan karena lansia sering lupa jadwal makan karena lansia mengalami demensia (pikun) sehingga gizi lansia tidak terpenuhi. Telah terbukti bahwa asupan zat gizi

yang rendah dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi dan sebaliknya, mereka yang depresi klinis sering tidak menjaga pola makan bergizi seimbang, baik dengan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Dengan demikian, gizi buruk dapat menyebabkan gejala depresi. Asupan zat gizi yang tepat dan kebiasaan makan yang bergizi dapat membantu lansia untuk meningkatkan kesehatan umum lansia, kualitas hidup dan dapat mencegah penyakit fisik dan mental terkait dengan risiko depresi yang lebih tinggi. Sejauh ini, prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil meta analisis dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan wanita:pria 14,1:8,6. Data prevalensi depresi pada lansia di Indonesia cukup tinggi. Kejadian di ruang akut geriatri sebanyak 76,3% dengan proporsi pasien geriatri yang mengalami depresi ringan 44,1%, depresi sedang sebanyak 18%, depresi berat sebanyak 10,8%, dan depresi sangat berat sebanyak 3,2% (Sofia & Yulanda, 2017).

Penelitian Situmorang *et al* (2015), yang dilakukan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas AEK Habil kota Sibologa mengatakan bahwa korelasi asupan protein dengan status gizi lansia adalah signifikan ($p=0,007$) $\leq 0,05$ yang berarti ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi lansia, yang berarti bahwa semakin baik asupan protein seseorang maka semakin baik status gizinya atau sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan Jati (2016), pada lansia di Jakarta Pusat menunjukkan bahwa konsumsi pangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi ($p<0,05$). Hubungan konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat, fosfor terhadap status gizi berhubungan pada taraf nyata ($p<0,01$). menurut Fatmah (2010), pada dasarnya keadaan gizi ditentukan oleh konsumsi pangan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat gizi tersebut. Penelitian pada lansia yang merupakan kelompok yang telah mengalami penurunan fungsi dan metabolisme tubuh, sehingga penyerapan zat gizi dalam tubuh tidak optimal untuk menyediakan cadangan dalam tubuh.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Manurung (2016) di panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta barat dari 33 orang lansia ada

13 orang yang masuk dalam kategori status gizi tidak normal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, depresi dan status gizi lansia di panti Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat.

B. Identifikasi Masalah

Jumlah lansia di Indonesia yang semakin meningkat membutuhkan perhatian dari pemerintah dan masyarakat karena dapat mengakibatkan meningkatnya masalah kesehatan pada lansia, salah satunya adalah masalah gizi. Pada penelitian yang dilakukan di Panti Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat masih terdapat lansia yang asupan proteinnya kurang, hal ini menyebabkan terjadinya gizi kurang. Gizi kurang pada lansia sama halnya seperti pada balita atau dewasa, lansia dapat mengalami gizi kurang maupun gizi lebih. Keadaan gizi lansia di Indonesia menunjukkan keadaan gizi normal 42,4%, gizi kurang sebesar 28,3%, gizi lebih 6,7% (Sofia & Yulanda, 2017). Penelitian yang dilakukan pada lansia penghuni Panti Wherda pemerintah DKI Jakarta menunjukkan bahwa dari 182 lansia ada 60 orang yang menderita gizi kurang (Litbangkes, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa lansia di panti memiliki risiko untuk mengalami masalah gizi.

C. Pembatasan Masalah

Dari banyaknya faktor yang memengaruhi status gizi pada lansia hanya pada beberapa poin yaitu asupan energi, zat gizi makro, depresi dan status gizi pada lansia. Penelitian ini juga tidak disertai dengan pemeriksaan klinis pada lansia dikarenakan pihak pengelola panti tidak bersedia untuk dilakukannya pemeriksaan klinis. Pada penelitian ini, sampel lansia yang akan diteliti hanyalah lansia yang berusia >60 tahun. Untuk asupan zat gizi, yang diteliti ialah asupan energi dan zat gizi makro. Untuk data depresi yang dialami oleh lansia diperoleh hanya dengan melakukan wawancara langsung kepada lansia untuk mengetahui bagaimana tingkat depresi yang dialami oleh lansia.

D. Rumusan Masalah

Usia merupakan faktor yang cukup memengaruhi status gizi seseorang. Hal tersebut terjadi karena kemampuan fisiologis seseorang mengalami penurunan secara bertahap dengan bertambahnya umur. Sebagai akibat dari proses penuaan salah satunya adalah masalah gizi. Masalah gizi usia lanjut merupakan rangkaian proses masalah gizi sejak bayi yang manifestasinya timbul setelah tua dimana salah satu yang sering terjadi adalah anemia yang kemungkinannya akan meningkat seiring bertambahnya usia dan memengaruhi status gizi lansia. Berat badan lebih dan obesitas juga merupakan permasalahan gizi berkaitan dengan asupan yang sering terjadi dan dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus serta asam urat.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut ditemukan rumusan permasalahan yaitu “hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, depresi dan status gizi lansia di Panti Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018?”

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, depresi dan status gizi lansia di Panti Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia (usia, jenis kelamin dan pendidikan)
- b. Mengetahui gambaran status gizi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- c. Mengetahui gambaran asupan energi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- d. Mengetahui gambaran asupan protein lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- e. Mengetahui gambaran asupan lemak lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018

- f. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- g. Mengetahui gambaran depresi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- h. Menganalisis hubungan asupan energi dan status gizi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- i. Menganalisis hubungan asupan protein dan status gizi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- j. Menganalisis hubungan asupan lemak dan status gizi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- k. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dan status gizi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018
- l. Menganalisis hubungan depresi dan status gizi lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi pengelola Panti

Memberi informasi tentang hubungan asupan energi, zat gizi makro, depresi dan status gizi lansia, sehingga dapat mengetahui prevalensi status gizi, asupan zat gizi dan depresi pada lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Barat tahun 2018. Selain itu, sebagai masukan dalam pencegahan dan penanganan kejadian kekurangan asupan zat gizi dan depresi pada lansia di Panti.

2. Bagi Prodi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah, melengkapi informasi, dan referensi kepustakaan bagi penelitian-penelitian yang sejenis, yaitu hubungan asupan energi, zat gizi makro, depresi dan status gizi lansia.

3. Bagi peneliti

Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta dan sebagai sarana pembelajaran dalam melakukan penelitian, sekaligus mempraktikkan ilmu yang telah didapat serta dapat mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi status gizi lansia secara jelas.

G. Keterbaruan Penelitian

No	Penulis	Judul	Desain	Hasil	Tahun
1.	Rizka Sofia dan Yulanda Gusti	Hubungan depresi dengan status gizi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Belai Kasih Bireuen	Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara depresi dengan status gizi pada lansia ($p = 0,002$).	2017
2.	Andari Sih Estu Jati	Hubungan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan status gizi serta tingkat kebugaran lansia Peserta Pusaka v Jakarta Pusat	Desain penelitian ini adalah <i>cross sectional study</i> dan melibatkan 32 orang lansia.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan dengan status gizi ($p < 0.05$).	2016
3.	Lyly Nazemi, Ingmar Skoog, Ingvar Karlsson, Saeed Hosseini, Mohammad Reza Mohammadi, Mostafa Hosseini, Mohammad Javad Hosseinzade, Seyed Alireza Mesbah-Namin, Masoud Baikpour.	Malnutrition, Prevalence and Relation to Some Risk Factors among Elderly Residents of Nursing Homes in Tehran, Iran	Dari 16 desa di Teheran, 263 penduduk dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner, termasuk karakteristik demografi, riwayat kesehatan masa lalu, masalah kesehatan saat ini dan rutinitas sehari-hari.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 10,3% penduduk lanjut usia di panti jompo kekurangan gizi perempuan 66,4% dan laki-laki 70,8%.	2015
4.	Nabilah Qonitah, Muhammad Atoillah Isfandiari	Hubungan antara Imt dan kemandirian fisik dengan gangguan mental emosional pada lansia	Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan rancangan penelitian	Hasil analisis yang menunjukkan hubungan adalah kemandirian fisik	2015

No	Penulis	Judul	Desain	Hasil	Tahun
			<i>cross sectional</i> . Wawancara dilakukan kepada 47 orang dengan cara <i>simple random sampling</i> .	dengan gangguan mental emosional ($p = 0,008$).	
5.	Adelina Situmorang, Etti Sudaryati, Mhd. Arifin Siregar	Hubungan karakteristik, gaya hidup, dan asupan gizi dengan status gizi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga	Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok lansia yang berumur 55 tahun keatas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga sebanyak 607 orang.	Korelasi asupan protein dengan status gizi lansia adalah signifikan ($p=0,007$) < 0,05 yang berarti ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi lansia, yang berarti bahwa semakin baik asupan protein seseorang maka semakin baik status gizinya atau sebaliknya.	2015
6.	Seyed Mehdi Ahmadi, MSc Mohammad Reza Mohammadi, MD Seyed-Ali Mostafavi MSc, Sareh Keshavarzi, PhD Seyed-Mohammad-Ali kooshesh, MSc Hassan Joulaei, Pharm.D Yaser Sarikhani,	Dependence of the Geriatric Depression on Nutritional Status and Anthropometric Indices in Elderly Population	Dalam penelitian <i>cross-sectional</i> ini, menggunakan 337 lansia (193 perempuan) dipilih menggunakan <i>cluster sampling</i> . Gejala depresi dan Status gizi ditentukan oleh Skala Depresi Geriatrik (GDS) dan Mini-Nutritional Assessment (MNA).	Dari keseluruhan subjek, sebesar 43,62% mengalami depresi; dan sebesar 48,01% mengalami kekurangan gizi atau berisiko mengalami gizi buruk.	2013

No	Penulis	Judul	Desain	Hasil	Tahun
	MSc Payam Peimani, Pharm.D Seyed Taghi Heydari, PhD Kamran Bagheri Lankarani, MD				
7.	Iftikhar Alam, Anis Larbi, Graham Pawelec and Parvez I Paracha	Relationship between anthropometric variables and nutrient intake in apparently healthy male elderly individuals: A study from Pakistan	Ini adalah penelitian cross-sectional dengan sampel 526 pria sehat berusia lanjut yang sehat dan sehat (rata-rata umur: 68,9 tahun; kisaran: 50-98 thn) dari Peshawar, Pakistan.	Terdapat korelasi signifikan dengan BMI ($p = 0,0028$). Energi ($p = 0,0564$) dan protein asupan ($p = 0,0776$)	2011

Penelitian ini mengkaji tentang masalah hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan depresi dan status gizi lansia, namun perbedaannya pada penelitian – penelitian sebelumnya belum pernah dilakukan secara bersamaan antara asupan zat gizi dan depresi terhadap status gizi lansia.