

EDUKASI NUTRISI SEIMBANG UNTUK HIDUP LEBIH SEHAT PADA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS

Raihanah Suzan¹, Samsirun Halim², Esa Indah ayudia¹, Miftahurrahmah¹

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

²RSUD Raden Mattaher Jambi

Corresponding author email: raihanah_suzan@unja.ac.id

ABSTRACT

The elderly population is projected to increase from 841 million in 2013 to 2 billion by 2050, accounting for 21% of the total global population. The elderly are susceptible to chronic diseases, necessitating balanced nutrition education to help them lead healthier lives despite chronic conditions. This Community Service Activity (CSA) was conducted at the Koni Health Center in Jambi city. Participants underwent anthropometric examinations for chronic disease screening and received education through leaflets and counseling on balanced nutrition for the elderly with chronic diseases. The activity was attended by 46 participants, with the majority being 22 participants (47.8%) aged 60 to 69 years, 29 participants (63%) were female, 24 participants (52.2%) had a nutritional status of grade 2 obesity, only 4 participants (8.7%) did not have any chronic disease, and 36 participants (78.3%) had more than one chronic disease. The average pre-test score was 34.78, and the post-test score was 70.43, indicating an increase in participants' knowledge following education on balanced nutrition for the elderly with chronic diseases.

Keywords: balanced nutrition, elderly, chronic diseases

ABSTRAK

Populasi lanjut usia (lansia) diperkirakan meningkat dari 841 juta orang di tahun 2013 menjadi 2 milyar orang pada tahun 2050, atau 21% dari total populasi dunia. Lansia rentan menderita penyakit kronis, sehingga perlu dilakukan edukasi nutrisi seimbang supaya lansia dengan penyakit kronis dapat hidup lebih sehat. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini dilaksanakan di Puskesmas Koni kota Jambi. Peserta menjalani pemeriksaan antropometri untuk skrining penyakit kronis dan menerima edukasi berupa pemberian leaflet dan penyuluhan terkait nutrisi seimbang pada lansia dengan penyakit kronis. Kegiatan diikuti oleh 46 orang peserta, sebagian besar peserta yaitu 22 orang peserta (47,8%) berusia 60 hingga 69 tahun, 29 orang peserta (63%) berjenis kelamin perempuan, 24 orang peserta (52,2%) dengan status nutrisi obesitas derajat 2, hanya 4 orang (8,7%) yang tidak mengidap penyakit kronis, dan 36 orang peserta (78,3%) mengidap lebih dari satu penyakit kronis. Dengan rerata nilai pre tes 34,78 dan nilai post tes 70,43. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta pengabdian setelah dilakukan edukasi terkait nutrisi seimbang pada lansia dengan penyakit kronis.

Kata kunci: nutrisi seimbang, lansia, penyakit kronis

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia), didefinisikan sebagai usia ≥ 60 tahun, diperkirakan meningkat dari 841 juta orang di tahun 2013 menjadi 2 milyar orang pada tahun 2050, atau 21% dari total populasi dunia. Lebih lanjut lagi populasi lansia juga hidup lebih lama, pada tahun 2050 jumlah populasi usia ≥ 80 tahun akan meningkat 3 kali lipat dari tahun 2013, mencapai 392 juta.¹ Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2019, jumlah lansia di Indonesia mencapai 25,7 juta orang atau 9,6% dari seluruh populasi. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 74 juta orang atau sekitar 25% dari populasi pada tahun 2050.²

Tujuan dari menua dengan sehat tidak hanya meningkatkan usia harapan hidup, tetapi juga meningkatkan usia aktif yang sehat. Sayangnya, usia merupakan faktor risiko utama dari penyakit tidak menular seperti penyakit paru obstruksi kronik, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, penurunan kognitif, demensia, dan kanker dan sering dianggap sebagai bagian tidak terpisahkan dari proses menua. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan prevalensi dari penyakit-penyakit ini di usia lebih muda bukanlah bagian dari proses menua yang normal, tetapi hasil dari gaya hidup yang tidak sehat. World Health Organization (WHO) memperkirakan risiko penyakit kardiovaskular, stroke dan diabetes tipe 2 dapat turun sebesar 80% dengan menghilangkan faktor risiko utama seperti

merokok, kurang olahraga, dan diet tidak sehat.³

Terminologi “nutritional frailty” telah digunakan pada kondisi yang sering terlihat pada lansia yang rentan, ditandai dengan penurunan berat badan dan massa otot serta kekuatan tiba-tiba, membuat seseorang menjadi lebih mudah mengalami disabilitas.^{4,5} Baru-baru ini, juga ditemui peningkatan lansia yang rapuh tetapi juga obesitas.⁶ Masalah gizi dan meningkatnya risiko malnutrisi termasuk obesitas, berkontribusi terhadap kerapuhan melalui memuncaknya masalah sosiologi, biologi dan kognitif.¹

Perubahan pada lingkungan dan gaya hidup membuat banyak lansia sulit mengikuti rekomendasi diet yang diberikan. Perubahan pada dinamika keluarga berarti bahwa lansia memiliki dukungan yang lebih sedikit, sementara menghadapi tantangan yang cukup berat dalam mengikuti diet padat kalori yang direkomendasikan. Hal ini disebabkan banyak lansia mengalami perubahan indera penciuman dan perasa, kehilangan nafsu makan, masalah gigi dan mengunyah, dan keterbatasan mobilitas dan akses kepada makanan segar berkualitas tinggi. Hal ini menjadi kekhawatiran karena lansia memerlukan makanan padat kalori untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka yang berubah. Penurunan absorpsi dan utilisasi dari zat gizi terkait usia menyebabkan kebutuhan terhadap nutrisi esensial menjadi meningkat.¹ Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan edukasi nutrisi seimbang supaya lansia

dengan penyakit kronis dapat hidup lebih sehat.

METODE

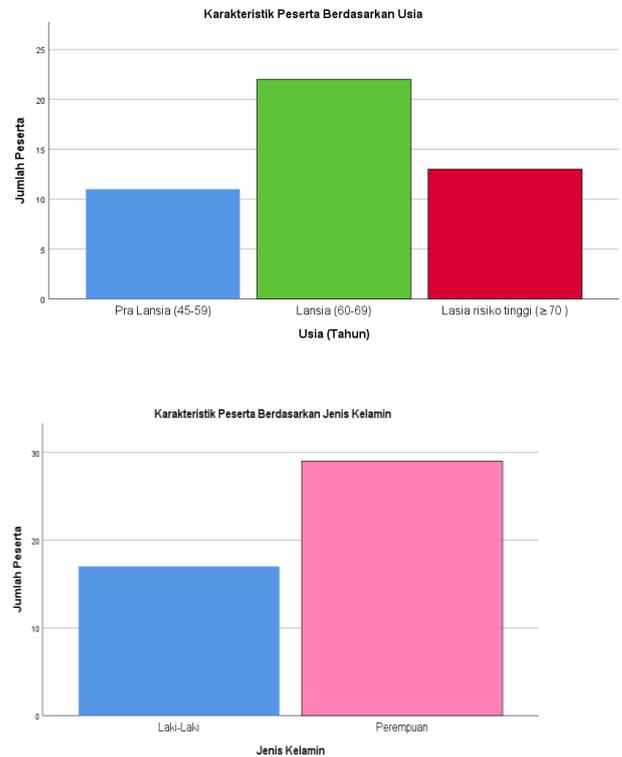
Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2023 di Puskesmas Koni kota Jambi. Pada awal kegiatan dilakukan skrining penyakit kronis dimana peserta diminta mengisi data mengenai penyakit kronis yang dimiliki pada lembar kuesioner. Peserta selanjutnya juga diminta untuk mengisi pre tes yang telah disusun oleh tim pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan peserta tentang nutrisi pada lansia dengan penyakit kronis. Tim kemudian melakukan kegiatan edukasi berupa pembagian leaflet dan penyuluhan menggunakan power point. Kemudian dilanjutkan dengan dialog interaktif agar peserta dapat lebih memahami materi yang diberikan. Pada akhir kegiatan tim akan memberikan pertanyaan-pertanyaan singkat terkait materi tersebut untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang sudah diberikan yang diisi peserta melalui kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PPM “Edukasi Nutrisi Seimbang untuk Hidup Lebih Sehat pada Lansia dengan Penyakit Kronis” dilaksanakan di Puskesmas Koni kota Jambi dan diikuti oleh 51 orang peserta. Akan tetapi peserta yang dapat menyelesaikan semua kegiatan dengan lengkap hanya 46 orang, sehingga analisis hasil kegiatan dilakukan

hanya kepada 46 orang peserta. Karakteristik peserta kegiatan PPM antara lain:

a. Usia



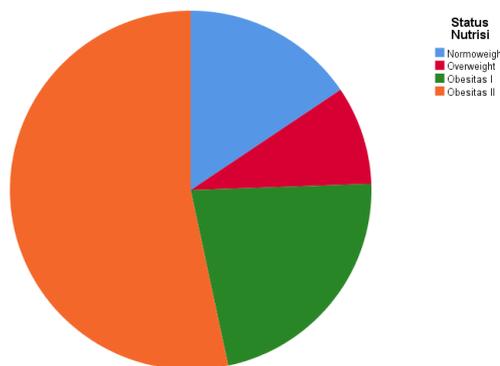
Gambar 5.1 Grafik Jumlah Peserta berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan grafik 5.1 diketahui kegiatan ini paling banyak diikuti oleh peserta Lansia berusia 60 hingga 69 tahun, yakni 22 orang (47,8%) dan sebagian besar peserta memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 29 orang (63%).

Dari 46 orang peserta hanya 4 orang (8,7%) yang tidak mengidap penyakit kronis, sebagian besar peserta yakni 36 orang (78,3%) mengidap lebih dari satu penyakit kronis. Penyakit kronis yang banyak diidap peserta adalah hipertensi (33 orang) dan DM (16 orang).

b. Status nutrisi

Berdasarkan grafik 5.2 diketahui bahwa status nutrisi peserta terbanyak adalah Obesitas derajat 2 yaitu sebanyak 24 orang peserta (52,2%).



Gambar 5.2 Grafik Status Nutrisi Peserta PPM

Obesitas diketahui meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Peningkatan tekanan darah diketahui tidak hanya berhubungan dengan lemak tubuh keseluruhan tetapi juga berhubungan dengan penumpukan lemak di area tertentu tubuh seperti perut, bokong, paha, dan lengan.⁷

c. Aktivitas fisik

Hanya 21 orang peserta (45,7%) yang melakukan olahraga teratur, sedangkan 25 orang peserta (54,3%) lainnya tidak melakukan olahraga secara teratur. Aktivitas fisik sangat penting dilakukan untuk mempertahankan massa otot, terutama aktivitas fisik yang bersifat

aerobik dan latihan beban. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik baik yang bersifat aerobik, latihan beban, atau kombinasi keduanya akan meningkatkan sintesis protein otot pada lansia.⁸

d. Nilai pretes dan post tes

Terdapat peningkatan nilai rerata nilai pre tes pada peserta kegiatan PPM yaitu 34,78 menjadi 70,43 pada nilai post tes. Hal ini menandakan bahwa kegiatan PPM ini berhasil mencapai tujuan kegiatan PPM ini yaitu agar terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran lansia ataupun pengasuh sehingga dapat menerapkan pemberian asupan nutrisi yang tepat untuk lansia yang memiliki penyakit kronis sehingga dapat menjalani hidup aktif dan sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang berjudul "Edukasi Nutrisi Seimbang untuk Hidup Lebih Sehat pada Lansia dengan Penyakit Kronis" telah selesai dilaksanakan dengan baik. Terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran pada lansia ataupun pengasuh sehingga diharapkan kedepannya dapat menerapkan pemberian asupan nutrisi yang tepat untuk lansia yang memiliki penyakit kronis sehingga dapat menjalani hidup aktif dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Shlisky J, Bloom DE, Beaudreault AR, et al. Nutritional considerations for healthy aging and reduction in age-related chronic disease. *Adv Nutr* 2017; 8: 17–26.
2. Smeru Research Institute. Situasi Lansia di Indonesia dan Akses terhadap Program Perlindungan Sosial: Analisis Data Sekunder, <https://smeru.or.id/id/publication-id/situasi-lansia-di-indonesia-dan-akses-terhadap-program-perlindungan-sosial-analisis> (2020, accessed 12 March 2023).

3. WHO. Preventing chronic diseases: a vital investment, http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/ (2005, accessed 12 March 2023).
4. Cheng F, Gao X, Mitchell D, et al. Body mass index and all-cause mortality among older adults. *Obesity* 2016; 24: 2232–2239.
5. Bales C, Ritchie C. Sarcopenia, weight loss, and nutritional frailty in the elderly. *Annu Rev Nutr* 2002; 22: 309–323.
6. Porter Starr K, McDonald S, Bales C. Obesity and physical frailty in older adults: a scoping review of intervention trials. *J Am Med Dir Assoc* 2014; 15: 240–250.
7. Khaleghi MM, Jamshidi A, Afrashteh S, Emamat H, Farhadi A, Nabipour I, et al. The association of body composition and fat distribution with hypertension in community-dwelling older adults: the Bushehr Elderly Health (BEH) program. *BMC Public Health*. 2023 Dec 1;23(1)
8. Jurdana M, Žibera L. Sarcopenic obesity and hypertension in elderly patients: a narrative review of pathophysiology and management strategies. Vol. 59, *Annali dell'Istituto superiore di sanita*. 2023. p. 231–9.