

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi juga penggunaan zat-zat tertentu. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu gizi lebih, gizi baik, dan gizi kurang. Baik buruknya status gizi manusia dipengaruhi oleh 2 hal pokok yaitu konsumsi makanan dan kondisi kesehatan tubuh. Dalam ilmu gizi, status gizi lebih dan status gizi kurang disebut sebagai malnutrisi, yakni keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif maupun absolut satu atau lebih zat gizi (Kemenkes, 2018).

Status gizi lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko untuk memenuhi asupan gizinya. Faktor risiko tersebut adalah perawatan mulut yang tidak memadai, disfungsi dan perkembangan penyakit, gaya hidup, faktor psikologis, sosial, ekonomi dan budaya. Selain itu, faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi lansia antara lain penuaan, perubahan rasa, penciuman, perubahan sistem pencernaan, pengaturan nafsu makan, dan kebiasaan makan. Faktor faktor tersebut dapat menyebabkan malnutrisi pada lansia dan jika bergabung maka akan mengakibatkan ketidakseimbangan gizi yang akhirnya dapat membahayakan status gizi lansia (Christy & Bancin, 2020).

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada status gizi lansia di Indonesia tahun (2018) menunjukkan bahwa persentase lansia berusia 60-64 tahun mengalami gizi kurang sebanyak 11,7 persen dan usia diatas 65 tahun

sebanyak 20,7 persen, sedangkan lansia dengan status gizi obesitas pada usia 60-64 tahun dan di atas 65 tahun secara berturut-turut adalah sebanyak 19,3 persen dan 11,9 persen.

Lansia tergolong individu yang sangat rentan mengalami gangguan gizi atau yang sering disebut kelompok rawan gizi, gangguan gizi yang dapat terjadi pada lansia salah satunya karena ketidakseimbangan pola konsumsi makan. Ketidakseimbangan pola konsumsi makan artinya tidak mengandung zat gizi yang seimbang dari susunan jumlah makanan. Makanan seimbang adalah mengonsumsi makanan yang mengandung asupan zat gizi terdapat pada makanan pokok, sumber protein hewani, sumber protein nabati, sayuran dan buah-buahan (Khadijha, dkk., 2022).

Aktivitas fisiknya lansia juga harus diperhatikan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara rutin yaitu olahraga. Olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup dapat menunda penuaan dan mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif seperti jantung koroner dan lain-lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan Elfira., dkk. (2022) di Kecamatan Sunggal menunjukkan bahwa sekitar 66,7 persen peserta tidak menerapkan olahraga. Ketidakaktifan dikaitkan dengan perubahan komposisi tubuh yang mengakibatkan peningkatan persentase lemak tubuh dan penurunan massa tubuh tanpa lemak. Dengan demikian, kerugian yang signifikan dalam produksi kekuatan maksimal terjadi dengan tidak aktif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada (Juli,2022) di GKPI Jemaat Khusus Sei Semayang, makanan yang dikonsumsi lansia belum memenuhi prinsip gizi seimbang, jika dilihat pola konsumsi makan

lansia tidak seimbang sehingga mempengaruhi status gizi lansia di wilayah tersebut. Lansia yang tidak bekerja dan sudah pensiun jarang melakukan olahraga sehingga aktivitas fisik lansia termasuk kategori ringan. Berdasarkan masalah tersebut maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul “**Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Lansia di Kecamatan Sunggal**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurang beragam pola konsumsi makan lansia.
2. Berlebihnya asupan makanan yang dikonsumsi lansia.
3. Rendahnya aktivitas fisik lansia.
4. Tingginya risiko terkena penyakit degeneratif dikarenakan ketidakseimbangan pola konsumsi makan dan aktivitas fisik lansia.
5. Tingginya status gizi obesitas pada lansia.
6. Terdapat hubungan pola konsumsi makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lansia.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Pola konsumsi makan lansia dibatasi pada frekuensi makan per hari, per minggu, dan per bulan dengan menggunakan *semi quantitative food frequency questionnaire* (sq-ffq).
2. Aktivitas fisik lansia dibatasi pada aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan.

3. Status gizi lansia dibatasi pada gizi sangat kurang, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas.
4. Subjek penelitian pada lansia berusia 60-85 tahun di GKPI Jemaat Khusus Sei Semayang.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, besar keluarga, status tinggal bersama, dan status perkawinan?
2. Bagaimana pola konsumsi makan lansia?
3. Bagaimana aktivitas fisik lansia?
4. Bagaimana status gizi lansia?
5. Bagaimana hubungan pola konsumsi makan dengan status gizi lansia?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lansia?
7. Bagaimana hubungan pola konsumsi makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lansia?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, besar keluarga, status tinggal bersama, dan status perkawinan.
2. Pola konsumsi makan lansia.
3. Aktivitas fisik lansia.

4. Status gizi lansia.
5. Hubungan pola konsumsi makan dengan status gizi lansia.
6. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lansia.
7. Hubungan pola konsumsi makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lansia.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman penulis dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama dibangku kuliah secara langsung kelapangan dan menghasilkan informasi baru yang bermanfaat bagi pihak lain. Penelitian ini bermanfaat juga untuk memperoleh pola konsumsi makan, aktivitas fisik dan status gizi lansia di Kecamatan Sunggal, sehingga menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang lebih baik lagi dan diharapkan pihak keluarga yang menyiapkan makanan, mengawasi konsumsi makan lansia di Kecamatan Sunggal.