

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan dalam suatu negara adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduknya. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun. Pembangunan nasional telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat yang semakin membaik dan usia harapan hidup makin meningkat sehingga jumlah lansia semakin bertambah.

World Health Organization (WHO) diacu dalam Komnas Lansia (2008) menggolongkan lansia berdasarkan aspek kronologis (batasan usia) menjadi : a) Usia pertengahan : usia 45-59 tahun, b) Usia lanjut : usia 60-74 tahun, c) Usia tua : usia 75-90 tahun, d) Usia sangat tua : diatas 90 tahun

Di dalam proses kehidupan lansia terbagi atas lansia potensial dan lansia tidak potensial. Lansia potensial adalah lansia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara, serta memiliki kebijakan, kearifan dan pengalaman barharga yang dapat dijadikan teladan bagi generasi penerus . Sementara itu, lansia yang tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya dan selalu bergantung pada orang lain . BKKBN (2012) menyatakan bahwa usia harapan hidup penduduk Indonesia pada tahun 1980 hanya 52,2 tahun. Pada tahun 1990, meningkat menjadi 59,8 tahun, tahun 1995 berkisar 63,6 tahun, tahun 2000 mencapai 64,5 tahun, tahun 2010 berada pada 67,4 tahun, dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 71, 1 tahun. Bertambahnya

jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologis dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia yaitu masalah kesehatan akibat dari proses penuaan, ditambah permasalahan lain seperti masalah keuangan, kesepian, merasa tidak berguna, dan tidak produktif (BKKBN, 2012).

Penuaan adalah fenomena yang akan dialami oleh setiap orang yang diberi umur panjang, kejadian ini akan terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari. Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti, mempertahankan struktur dan fungsi secara normal serta ketahanan terhadap kerusakan (Paris Constantinides, 1994 dalam Meirina, 2001). Menurut Stanhope dan Lancaster (2004) definisi penuaan adalah sebagai perubahan yang terjadi pada seseorang dengan berlalunya waktu. Pengaruh bertambahnya usia pada seseorang meliputi penurunan fungsi fisiologis, psikologis, sosiologis, dan peningkatan proses spiritual.

Penurunan secara fisiologis, diantaranya adalah penurunan fungsi pencernaan yang memberikan pengaruh pada sistem pencernaan yaitu beresiko menyebabkan kekurangan gizi pada lansia (Keithley, 1996 dalam Meirina, 2011). Perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu dari proses mengunyah makanan yang tidak baik disebabkan karena struktur rongga mulut yang berubah, kurangnya sensasi rasa dan keinginan untuk mengunyah makanan. Oleh sebab itu menjaga pola makan yang baik dengan mengkonsumsi makanan sumber energi yang seimbang, tidak berlebihan atau kurang, makan yang teratur sesuai dengan waktu dan jenis makanan yang sesuai sangat membantu dalam peningkatan kesehatan pada lansia.

Berkurangnya asupan zat gizi sebagai sumber energi pada lansia dipengaruhi oleh pola makan lansia itu sendiri yaitu jumlah asupan makanan, jadwal dan jenis makanan yang dimakan serta berkurangnya daya cerna, daya serap dan distribusi zat gizi dalam tubuh lansia. Dengan berkurangnya daya kecap, makanan menjadi terasa tidak enak yang menyebabkan lansia hanya makan sedikit, makanan terasa kurang asin atau kurang manis (Maryam dkk, 2008). Depkes, (2004) mengeluarkan tabel acuan Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada semua tahapan usia, salah satunya adalah angka kecukupan gizi bagi lansia. Dalam tabel tersebut kebutuhan energi bagi lansia laki-laki usia >60 tahun adalah 2050 kkal dan kebutuhan energi bagi lansia wanita dengan >60 tahun adalah 1600 kkal.

Kecukupan energi ini diperoleh dari makanan yang dikonsumsi oleh lansia sehari-hari sesuai dengan kondisi fisik dan aktivitasnya. Makanan lansia hendaknya harus mengandung semua unsur zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, air dan serat dalam jumlah yang cukup dan seimbang sesuai dengan kebutuhan aktifitas lansia. Dalam keadaan normal, lansia pria membutuhkan energi sebesar 35 kkal/kg BB/hari dan wanita lansia membutuhkan sekitar 32-34 kkal/kgBB/hari. Hal terpenting dalam penyajian makanan sehari-hari bagi lansia ialah hendaknya disajikan dalam keadaan masih panas (hangat), segar dan porsi kecil (Maryam, 2008).

Akibat dari keadaan penuaan pada lansia juga berhubungan dengan gangguan selera makan. Selera makan adalah sebagai preferensi seseorang terhadap jenis makanan atau keadaan ingin makan (Oenzi Fadil, 2012). Selera makan dapat mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Adapun faktor yang mempengaruhi

selera makan pada lansia adalah faktor motivasi diri, perasaan, emosi, dan dukungan keluarga (Hendro, 2009). Bagi lansia perhatian dan dukungan baik dari keluarga dan masyarakat, maka akan meningkatkan dan mempertahankan status kesehatan lansia, terutama dengan mengingatkan waktu makan, manfaat makanan yang dikonsumsi dan pantangan beberapa makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh lansia, seperti sambal yang sangat pedas, makanan cepat saji maupun makanan kaya lemak. Untuk itu semua diperlukan susunan variasi makanan untuk lansia.

Menurut Nugroho, (2008) hal terpenting dalam pemberian makanan pada lansia adalah makanan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan gizi, makanan yang disajikan diberi secara teratur dalam porsi sedikit tetapi sering, makanan harus bertahap dan bervariasi agar tidak menimbulkan kebosanan, makanan harus sesuai dengan petunjuk dokter bagi lansia tertentu dan makanan harus lunak-lunak.

Salah satu hal terpenting dalam penyusunan makanan untuk lansia agar selera makan lansia meningkat dan zat gizi lansia dapat terpenuhi maka, makanan yang disajikan harus bervariasi. Baik dari segi warna, rasa, bentuk dan teknik pengolahan makanan. Variasi makanan adalah hidangan yang terdiri dari berbagai macam masakan yang dipadukan dan disajikan dengan warna, bentuk dan rasa yang berbeda-beda (Depkes, 1992).

Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti adalah salah satu unit pelaksanaan dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Sumatera Utara yang dalam kegiatannya memberikan pelayanan sosial kepada lansia. Berdasarkan data yang diambil dari Kepala Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti adapun jumlah lansia yang ada

dipanti 68 orang dan jumlah lansia yang sehat 46 orang.

Yayasan tersebut tidak hanya memberi tempat tinggal, tetapi juga memberi pembinaan fisik, mental dan spiritual secara rutin diberikan melalui program keseharian, mulai dari senam pagi dan tersedianya tempat karaoke , serta gotong royong membersihkan halaman menjadi kegiatan rutin setiap hari.

Berdasarkan hasil observasi terhadap beberapa lansia yang ada di panti tersebut mengenai variasi makanan yang disediakan oleh pihak panti. Lansia tersebut mengatakan bahwa makanan yang disediakan di panti tidak sesuai dengan keadaan lansia, seperti makanan kurang menarik, terkadang nasi keras, pedas, dan dingin, sedangkan jenis makanan yang dianjurkan seharusnya lembut/lunak tidak pedas dan hangat. Hal tersebut tentunya akan menurunkan selera makan. Penyediaan makanan yang terjadwal, dan makanan yang kurang bervariasi membuat lansia merasa bosan.

Sesuai dengan permasalahan dan keadaan lansia diatas, peneliti tertarik untuk meneliti **“Susunan Variasi Makanan Kaitannya dengan Tingkat Selera Makan Lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan ”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas , dapat dilihat beberapa permasalahan antara lain :

1. Susunan variasi makanan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.
2. Pola konsumsi makanan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.
3. Gaya hidup lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.

4. Tingkat selera makan lansia di panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya cakupan masalah variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia, serta dengan beberapa pertimbangan seperti keterbatasan waktu, dana, alat dan kemampuan peneliti, maka peneliti menetapkan batasan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Susunan Variasi makanan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.
2. Lansia yang keadaannya masih sehat dengan usia 45-59 tahun di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.

### **D. Perumusan Masalah**

Dari latarbelakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti adalah :

1. Bagaimana susunan variasi makanan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti?
2. Bagaimana tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti?
3. Bagaimana hubungan susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian pada dasarnya merupakan sasaran utama yang akan dicapai seseorang melalui kegiatan penelitian yang dilakukan, kerana tanpa tujuan kegiatan yang dilaksanakan tidak akan mempunyai arah yang jelas. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui susunan variasi makanan di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.
2. Untuk mengetahui tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.
3. Untuk mengetahui hubungan susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang pelaksanaan penelitian ilmiah dan penulisan karya ilmiah.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak panti werdah Yayasan Guna Budi Bakti menyusun variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak-pihak terkait untuk mengatasi masalah susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia.
4. Dan bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan.