

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan salah satu proses penuaan yang berlangsung secara alamiah, terjadi secara terus menerus sejak dari janin, bayi, balita, remaja, dewasa hingga masa tua, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perubahan anatomi atau kemampuan tubuh secara keseluruhan. Kategori kelompok lansia sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Menurut (WHO, 2021) batasan usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria yaitu, usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), usia sangat tua (diatas 90 tahun). Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2019, sebanyak 25,6 juta lanjut usia terdiri dari 52,4% perempuan dan 47,6% laki-laki (BPS, 2019). Berdasarkan data proyeksi yang telah ada penduduk lanjut usia di Indonesia akan mengalami kenaikan mencapai 63,3 juta pada tahun 2045 (BPS, 2018).

Peningkatan jumlah penduduk lansia diperkirakan dapat membawa berbagai dampak terhadap kehidupan yang akan datang. Dampak utama peningkatan lansia yaitu terjadinya peningkatan ketergantungan, hal ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial, yang dapat digambarkan melalui empat tahapan yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan terjadi bersamaan dengan proses menua (Samper dkk, 2017). Lansia akan mengalami penurunan kemampuan fisik yang dapat berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik yang dikerjakan. Sehingga kecukupan zat gizi yang diperoleh lansia juga sangat bergantung pada aktivitas fisik yang dilakukan, dengan kategori ringan, sedang dan berat. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin besar zat gizi yang dibutuhkan. Selain itu kondisi kesehatan lansia terkait faktor stres fisik dan stres psikososial juga dapat berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi setiap individu.

Masalah gizi kurang atau bisa disebut dengan gizi kurus pada lansia merupakan salah satu masalah gizi yang perlu diperhatikan oleh tenaga kesehatan. Menurut data prevalensi lansia di Indonesia banyak yang mengalami gangguan pemenuhan gizi, yaitu gizi kurang dengan IMT 16,5 – 18,49% sebanyak 31%, sedangkan gizi lebih sebanyak 1,8%. Pengasuhan gizi yang tepat dapat memiliki dampak positif pada asupan zat gizi yang diserap serta kualitas hidup lansia bahkan lansia yang mengalami malnutrisi (Indrayani dkk, 2018). Pada umumnya masalah gizi kurang terjadi karena hilangnya atau lemahnya indra penciuman dan indra perasa yang terjadi pada lansia, sehingga lansia menjadi kurang bahkan tidak nafsu makan. Jika hal ini berjalan secara berkepanjangan, dapat menyebabkan penurunan berat badan yang drastis, dan membuat lansia semakin terlihat kurus keriput (Kemenkes RI., 2017).

Pengaruh formula edamame merupakan lanjutan dari penelitian yang berjudul efektifitas formula edamame terhadap peningkatan berat badan pada remaja. Formula edamame terbuat dari bahan utama kedelai edamame dengan kandungan sumber protein nabati yang baik bagi tubuh dan menjadi salah satu alternatif untuk menggantikan protein hewani yang relatif lebih mahal. Selain itu edamame juga kaya akan vitamin A, B, zat besi, dan serat. Kedelai edamame juga mengandung zat anti kolesterol dan lemak jenuh sehingga sangat baik untuk dikonsumsi (Sudiarti, 2017).

Edamame merupakan bahan pangan fungsional yang potensial, karena memiliki kandungan bioaktif peptida, asam lemak omega-3, isoflavon, sterol, saponin, serta memiliki aktivitas antioksidan yang dapat mendukung sistem imun terutama dalam menangkal radikal bebas yang dapat menyebabkan kanker, penuaan dini, dan berbagai penyakit lainnya. Selain itu, edamame juga memiliki kandungan serat cukup tinggi yang diperlukan tubuh dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan dan dapat membuat perut menjadi lebih kenyang (Muaris, 2013). Tidak hanya dapat mengenyangkan, tetapi olahan produk berbahan dasar edamame memiliki hasil yang lebih baik yaitu tidak memiliki aroma langu seperti kedelai lokal lainnya (Mahendra dan Oktarina, 2017).

Kandungan mikronutrien pada lansia perlu memiliki perhatian khusus dikarenakan, menurut badan pangan dan pertanian dunia (FAO, 2018) mengungkapkan bahwa lebih dari 2 milyar orang didunia mengalami kekurangan mikronutrien seperti zat besi (Fe) dan zinc (Zn). Di Indonesia juga mengungkapkan bahwa, kekurangan zat gizi mikro masih menjadi fokus utama yaitu iodium, vitamin A, zinc dan zat besi (Dewan Ketahanan Pangan, 2014). Zat besi merupakan mikro elemen esensial bagi tubuh manusia. Selain diperlukan sebagai proses pembentukan darah, Fe juga diperlukan oleh berbagai jenis enzim sebagai faktor penggiat. Kekurangan asupan Fe dapat menyebabkan resiko terjadinya kekurangan energi pada lansia, dimana keadaan ini dapat menurunkan daya tahan tubuhnya. Kondisi kekurangan Fe akan membuat lansia menjadi kehilangan nafsu makan, cepat merasa lelah, gangguan fungsional, sulit berkonsentrasi dan sangat rentan terhadap penyakit infeksi (Grober, 2012). Hubungan status gizi sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia pada setiap orang. Status gizi kurang dapat terjadi karena zat-zat gizi penting salah satunya zat besi tidak dapat dipenuhi dengan baik (Almatsier, 2009).

Sedangkan zinc merupakan zat gizi esensial yang memegang peranan penting terhadap fungsi kerja tubuh. Secara tidak langsung zinc dapat mempengaruhi fungsi imunitas tubuh melalui peranya sebagai kofaktor. Salah satu faktor yang terjadi pada lansia yaitu rendahnya konsumsi makanan disebabkan karena turunnya nafsu makan dipengaruhi oleh fungsi pengecap dan gigi geligi. Turunnya fungsi pengecap sangat dipengaruhi oleh ketersediaan zinc dalam tubuh. Zinc merupakan sinyal molekular bagi sel-sel imun, salah satunya diperlukan untuk diferensiasi dan pembentukan sel T helper. Selain itu zinc juga dapat berperan sebagai respon pelindung terhadap efek pro-oksidan yang mungkin saja terjadi. Suplementasi zinc juga efektif dalam menurunkan insiden infeksi pada lansia dengan cara mengurangi stress oksidatif dan inflamasi sitokin (Sina, R. S. I. 2021). Terdapat hubungan status gizi kurus dengan zinc, meskipun defisiensi zinc tidak langsung mempengaruhi status gizi melainkan melalui penurunan indera perasa, gangguan pertumbuhan dan penurunan sistem imun tubuh secara berkepanjangan (Whittaker P, 1998).

Di berbagai daerah khususnya Indonesia terdapat jenis-jenis sarana atau prasarana pelayanan sosial terhadap lansia, salah satunya yaitu UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember yang berada di bawah naungan instansi UPT Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, dimana memiliki tugas sebagai pelayanan sosial terhadap kesejahteraan masyarakat maupun rehabilitasi bagi para lansia yang membutuhkan pelayanan tersebut. Adapun bentuk pelayanan yang diberikan seperti : tempat tinggal , pelayanan kesehatan, bimbingan fisik, bimbingan mental dan bimbingan sosial, ketrampilan, serta bimbingan lanjut sampai dengan terminasi (pemutusan pelayanan).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember (PSTW), didapatkan data hasil pengukuran tinggi lutut dan berat badan lansia yang digunakan sebagai langkah awal mengetahui status gizi dari masing-masing lansia. Dari data tersebut diketahui terdapat 27 lansia yang mengalami gizi kurang atau sekitar 30% dari jumlah keseluruhan lansia. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang pengaruh formula edamame terhadap tingkat konsumsi Fe dan Zinc pada lansia status gizi kurus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian adalah “Apakah terdapat pengaruh formula edamame terhadap tingkat konsumsi Fe dan Zinc pada lansia status gizi kurus di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember ?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh formula edamame terhadap tingkat konsumsi Fe dan Zinc pada lansia status gizi kurus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan karakteristik responden, status gizi, dan tingkat kepatuhan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember
2. Menganalisis pengaruh formula edamame terhadap tingkat konsumsi Fe dan Zinc pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol lansia status gizi kurus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember
3. Mengetahui perbedaan jumlah asupan Fe dan Zinc pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol lansia status gizi kurus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan dapat berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan maupun sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, terkait pengaruh formula edamame terhadap tingkat konsumsi fe dan zinc pada lansia status gizi kurus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan dapat berguna sebagai tambahan ilmu dan wawasan sekaligus menambah pengalaman.

b. Bagi Institusi

Penelitian yang dilakukan dapat berguna sebagai tambahan wawasan serta dapat menjadi bahan referensi dalam tindak lanjut terkait terjadinya status gizi kurus pada lansia.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian yang dilakukan dapat berguna sebagai tambahan informasi kepada masyarakat terkait pencegahan terjadinya status gizi kurus pada lansia.