

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia lanjut merupakan tahap akhir pada kehidupan manusia, dimana manusia akan memasuki tahap ini yang akan ditandai dengan menurunnya kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ-organ tubuh. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan dalam suatu negara adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduknya. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah penduduk usia lanjut terus meningkat dari tahun ke tahun. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk usia lanjut dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada tahun 2010. Pada tahun 2011 mengalami penurunan jumlah usia lanjut yaitu menjadi 7,58%. Pada tahun 2020 diperkirakan akan terjadi peningkatan penduduk usia lanjut sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa (Fatmah, 2010).

Menurut data RISKESDAS (2013) menunjukkan penyakit yang diderita pada usia lanjut yaitu hipertensi 57,6%, artritis 51,9%, stroke 46,1%, masalah gigi dan mulut sebesar 19,1%, penyakit paru obstruktif menahun 8,6% dan diabetes melitus sebesar 4,8%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2018 jumlah lansia sebanyak 326.683 jiwa. Prevalensi penyakit tertinggi yang diderita oleh pra lansia dengan usia 45-59 tahun dari bulan januari sampai bulan juni yaitu penyakit hipertensi sebanyak 8540, penyakit artritis sebanyak 5304 kasus, penyakit ispa sebanyak 5633 kasus, penyakit saluran cerna sebanyak 3497 kasus, dan penyakit diabetes melitus sebanyak 1826 kasus.. Berdasarkan data Puskesmas Jelbuk Kabupaten Jember tahun 2018 jumlah pra lansia usia 45-59 tahun sebanyak 1523 jiwa. Prevalensi penyakit tertinggi yang diderita oleh pra lansia dari januari sampai bulan november yaitu penyakit hipertensi sebanyak 325 kasus, penyakit kolesterol sebanyak 296 kasus, penyakit asam urat sebanyak 130 kasus, penyakit diabetes melitus sebanyak 112 kasus, dan penyakit ispa sebanyak 65 kasus. (Dinkes Jember, 2018)

Masalah gizi pada pra lansia berkaitan erat dengan penurunan aktivitas fisiologi tubuhnya oleh sebab itu pemenuhan konsumsi makanan yang kurang seimbang dapat memperburuk kondisi secara alami dan kebutuhan gizi pra lansia lebih rendah karena menurunnya fungsi berbagai organ dan jaringan tubuh terutama sistem pencernaan. Asupan makanan mempengaruhi proses penuaan karena seluruh aktivitas sel atau metabolisme dalam tubuh memerlukan zat-zat gizi yang cukup dan perubahan biologi pada pra lansia merupakan faktor internal yang hakikatnya dapat mempengaruhi status gizi (Fatmah, 2010 ; KEMENKES RI, 2012).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada pra lansia yang diberikan harus diperhatikan karena rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan. Hal ini dapat diatasi dengan pemberian makanan yang adekuat dengan memperhatikan kebutuhan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Salah satu hal yang terpenting dalam penyusunan makanan pada lansia adalah makanan yang di sajikan harus memenuhi kebutuhan gizi, makanan yang diberikan harus seimbang sesuai dengan keadaan lansia (Tamher dan Noorkasiani, 2014) .

Pemberian edukasi tidak pernah terlepas dari penggunaan alat peraga Media dapat diartikan sebagai upaya untuk menampilkan pesan yang ingin di sampaikan oleh komunikator kepada sasaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang akhirnya mampu mengubah perilaku sasaran ke arah positif. Menurut penelitian Amini yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Metode Poster Terhadap Pengetahuan Pola Makan Hipertensi Pada Lansia di Desa Krapyak Wetan Kabupaten Bantul” yang bertujuan mengetahui pengaruh poster pola makan hipertensi terhadap pengetahuan lansia dan di dapatkan hasil bahwa poster tidak dapat meningkatkan pengetahuan tentang pola makan hipertensi pada lansia di Desa Krapyak Wetan Kabupaten Bantul. Berdasarkan hasil penelitian tersebut media edukasi yang digunakan tidak efektif terhadap lansia dalam menangani masalah tersebut, untuk itu peneliti berusaha memberikan edukasi berupa permainan teka-teki silang gizi seimbang (Amini, 2015)

Edukasi yang diberikan kepada pra lansia (usia 45-59 tahun) di Puskesmas Jelbuk yaitu berupa permainan teka-teki silang gizi seimbang. Teka-teki silang merupakan permainan bahasa dengan cara mengisi kotak-kotak dengan huruf sehingga membentuk kata yang dapat dibaca baik secara vertikal maupun horisontal. Teka-teki silang berguna untuk menghilangkan rasa jenuh, menambah pengetahuan dan mengubah kemampuan otak pada lansia, khususnya pada pra lansia berumur 45-59 tahun disarankan untuk melakukan berbagai aktivitas yang bertujuan untuk mencegah menurunnya fungsi otak hal ini dapat dipicu dari kurangnya aktivitas pada lansia sehingga lansia menjadi pasif sehingga dengan mengisi teka-teki silang dapat meningkatkan fungsi kognitif. Di dalam penelitian Haryanto menyebutkan bahwa kegiatan mengisi teka-teki silang pada lansia dapat menstimulasi otak, mampu dapat mengembalikan fungsi kognitif dan mampu mencegah penyakit demensia (ke pikunan). Di dalam penelitian ini, juga menyarankan lansia untuk mengerjakan teka-teki silang dan banyak membaca guna memperbaiki fungsi kognitifnya sehingga teka-teki silang lebih efektif untuk digunakan pada lansia dibandingkan dengan media lain contohnya seperti media poster. (Saputra dkk, 2016 ; Haryanto dkk, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu bidan tetapi tidak melakukan wawancara langsung kepada pra lansia yang dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2018 di Puskesmas Jelbuk didapatkan informasi bahwa sebelumnya sudah pernah dilakukan pemberian edukasi kesehatan yang berupa penyuluhan dengan metode ceramah dan pada setiap bulannya pra lansia selalu mengikuti kegiatan posbindu (pos binaan terpadu) mengenai penyakit tidak menular (PTM), tetapi belum pernah diadakan pemberian edukasi tentang gizi seimbang yang berupa media teka-teki silang pada pra lansia. Tujuan diberikannya edukasi tersebut yaitu untuk memberikan informasi pada pra lansia mengenai pentingnya pesan gizi seimbang pada pra lansia untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular. Gizi seimbang merupakan konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah porsi yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. (KEMENKES RI, 2014).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan di atas, penulis berkeinginan untuk membuat suatu penelitian yang berjudul “ Pembuatan Media Teka-Teki Silang Gizi Seimbang Pada Pra Lansia ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembuatan media teka-teki silang gizi seimbang pada pra lansia

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk membuat media teka-teki silang gizi seimbang pada pra lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menghasilkan produk pembuatan media teka-teki silang gizi seimbang pada pra lansia
2. Untuk mengetahui hasil uji validasi materi dan ahli media dari pembuatan media teka-teki silang gizi seimbang pada pra lansia
3. Untuk mengetahui daya terima pembuatan media teka-teki silang gizi seimbang pada pra lansia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

1. Peneliti ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai Pembuatan Media Teka-Teki Silang Gizi Seimbang Pada Pra Lansia.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai Pembuatan Media Teka-Teki Silang Gizi Seimbang Pada Pra Lansia.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Jember mengenai pentingnya promosi kesehatan mengenai Pembuatan Media Teka-Teki Silang Gizi Seimbang Pada Pra Lansia.