PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat
Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
Vol. 6, No. 2, Desember 2022, pp. 263~266
ISSN: 2654-8127, DOI: 10.32832/pro
http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR

PENGARUH PERAN KELUARGA TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI PADA LANSIA DI DESA TOYIDITO KECAMATAN PULUBALA KABUPATEN GORONTALO

Tiansi I. Hasan[1], Rona Febriyona[2], Andi Nur Aina Sudirman[3,]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Article Info

Article history:

Received month dd, yyyy
Revised month dd, yyyy
Accepted month dd, yyyy

Kata Kunci:

First keyword
Second keyword
Third keyword
Fourth keyword
Fifth keyword
(Aphabeth A-Z)

ABSTRAK

Keluarga lansia masih sering mengabaikan kebutuhan gizi. Keluarga tidak menyadari bahwa pemberian nutrisi yang cukup bagi lansia sangat penting untuk kesehatan dan kualitas hidup mereka yang optimal. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh peran keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada Lansia di Desa Toyidito. Jenis penelitian kuantitatif pendekatan cross sectional study. Populasi adalah lansia di wilayah Desa Toyidito sebanyak 71 orang. Teknik pengambilan sampling yaitu purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan food recall 2 x 24 Jam. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi Square (α= 0,05). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar peran keluarga baik (56,7%) dan pemenuhan kebutuhan gizi normal (61,7%). Hasil uji chi square X2 hitung = 17,601 dan ρ value = 0,001. Peran keluarga memiliki dampak yang sangat penting terhadap pemenuhan asupan gizi pada lansia. Dalam konteks ini, keluarga berperan sebagai penyedia dukungan fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi pola makan dan asupan nutrisi lansia. Dalam melakukan perawatan terhadap lansia, setiap anggota keluarga memiliki peranan yang sangat penting salah satunya adalah membantu melakukan persiapan makanan bagi lansia. Persiapan makanan haruslah dengan memperhatikan gizi yang cukup. Disimpulkan ada pengaruh peran keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia di desa Toyidito. Disarankan pada masyarakat untuk lebih memahami peran penting keluarga dalam pemenuhan kebutuhan gizi lansia. Keluarga dapat membantu dalam mempersiapkan makanan seimbang gizi, merencanakan menu harian, dan menjaga lingkungan makan yang positif.

Kata kunci : Peran Keluarga, Pemenuhan Kebutuhan Gizi, Lansia.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Tiansi I. Hasan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: ..... @gmail.com

PENDAHULUAN

Setiap manusia akan mengalami proses penuaan, dimana hal ini akan menurunkan status kesehatannya, baik terjadi secara alami maupun karena penyakit yang terjadi. Data *National Institute on Aging* (NIA) pada tahun 2018 sebagaimana dikutip dalam Yusmawati (2018) menunjukkan bahwa populasi orang berusia di atas 65 tahun sedunia sekarang berada ada 617 juta orang, sebelum tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan akan meningkat menjadi 1,6 miliar orang setara dengan hampir 17% penduduk dunia.[1]

Data yang dilansir oleh Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (BPS RI) tahun (2021) menunjukkan bahwa dalam kurun waktu 5 dekade terakhir persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92% (26 juta-an). Penduduk Indonesia diperkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2035 sebesar 306,65 juta jiwa. Pada tahun yang sama. AHH juga diperkirakan mencapai 72,2 tahun [3].

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo, pada tahun 2020 jumlah penduduk di Provinsi Gorontalo dengan usia 45-54 tahun (lansia awal) sebanyak 138.986 jiwa, usia 54-64 tahun (lansia akhir) sebanyak 92.315 jiwa dan usia ≥65 tahun (manula) sebanyak 64.186 jiwa[4]. Sementara itu, di Kabupaten Gorontalo sesuai data BPS Kabupatan Gorontalo pada tahun 2020 tercatat jumlah penduduk usia 45-54 tahun (lansia awal) sebanyak 45.145 jiwa, usia 54-64 tahun (lansia akhir) sebanyak 29.001 jiwa dan usia ≥65 tahun (manula) sebanyak 19.964 jiwa.[5]

Gangguan sistem pencernaan merupakan salah satu masalah umum yang terjadi pada lansia. Perubahan proses pencernaan sampai ke usus besar, di usus besar sisa makanan sedikit lama tertahan yang disebabkan karena motilitas usus yang mulai melambat, hal ini berisiko terjadinya konstipasi pada lansia. Masalah tersebut akan mempengaruhi asupan makanan yang dikomsumsi sehingga mutu makanan yang dimakan menjadi masalah yang paling penting karena dapat berpengaruh terhadap status gizi lansia.

Untuk itu pada lansia diperlukan asupan nutrisi yang cukup dan telah menjadi suatu kebutuhan pokok bagi lansia untuk mencegah terjadinya malnutrisi pada lansia dan menunjang kesehatan saat semakin menua. Hal ini sangat membutuhkan peran aktif dari keluarga untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi yang semakin meningkat pada lansia. Keterlibatan keluarga sangat penting untuk menyediakan nutrisi yang baik disemua lingkungan. Kemampuan untuk memberikan makanan kesukaan lansia dan memberikan lingkungan yang mendorong asupan makanan adalah hal terbaik yang dapat dilakukan oleh keluarga.

Kenyataan yang sering ditemui bahwa masalah pemenuhan kebutuhan asupan gizi yang cukup bagi lansia masih kurang diperhatikan oleh keluarga lansia. Banyak keluarga yang beranggapan bahwa permasalahan sistem pencernaan merupakan hal yang wajar karena hal tersebut terjadi karena proses penuaan yang terjadi. Keluarga masih belum menyadari bahwa peran keluarga dalam pemenuhan gizi yang seimbang pada lansia sangat diperlukan agar tercapainya status kesehatan lansia yang optimal sehingga kualitas hidup lansia dapat meningkat. Keluarga seharusnya berperan aktif dalam proses terjadinya perubahan pada lansia dengan memberikan dukungan rasa kasih sayang, menghargai lansia, selalu memberikan saran dan nasehat serta menyediakan waktu, tenaga dan finansial dalam mencukupi kebutuhan gizi pada masa lansia.

Dalam jurnal penelitian Hidayat & Usman (2020) yang melakukan penelitian di Desa Kaliwates Jember mendapatkan hasil penelitian terdapat yang signifikan antara peran keluarga dengan status gizi lansia.[6] Demikian halnya penelitian Maita (2017) di wilayah kerja Puskesmas Rejosari didapatkan bahwa peran keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan nutrisi lansia adalah pada kategori baik (98,94%).[7]

Observasi awal yang dilakukan peneliti di Desa Toyidito Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo, didapatkan bahwa jumlah lansia berusia >60 tahun yang ada sebanyak 71 orang. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari Kepala Desa Toyidito didapatkan informasi bahwa terdapat 21 orang lansia (30%) di Desa Toyidito yang mengalami gangguan gizi kurang. Hal tersebut didasarkan pada laporan Posbindu lansia yang rutin dilaksanakan di Desa Toyidito. Pengamatan peneliti, banyak keluarga yang sibuk dengan pekerjaannya masing-masing, sementara itu orang tua (lansia) kebanyakan berada dirumah dan mengurus dirinya sendiri. Dengan keterbatasan akibat penuaan yang dialami lansia tentunya kesulitan dalam memenuhi kebutuhan atas nutrisi. Wawancara pada 5 orang lansia yang mengalami gizi kurang. Didapatkan informasi bahwa mereka mengalami gizi kurang dikarenakan asupan makanan yang kurang mengandung nutrisi yang dibutuhkan. Rata-rata dari mereka berasal dari golongan ekonomi lemah yang secara tidak langsung menyebabkan keluarga kurang berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi dari lansia

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh peran keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia di Desa Toyidito. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di wilayah Desa Toyidito sebanyak 71 orang. Teknik pengambilan sampling yaitu *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang yang dihitung dengan rumus slovin. Kuesioner peran keluarga lansia yang diukur dari 4 (empat) indikator yaitu peran

informasional, emosional, penilaian/penghargaan dan instrumental yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sementara itu pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia diukur melalui instrument *food recall* 2 x 24 Jam. Analisis dilakukan menggunakan uji *Chi Square* (α= 0,05)

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase %
1	**Jenis Kelamin**		36,7%
	Laki Laki	22	63,3%
	Perempuan	38	
2	**Umur**		
	61-65 Tahun	16	26,7%
	>65 Tahun	44	73,3%
3	**Pendidikan**		
	SD	37	61,7%
	SMP	10	16,7%
	SMA	11	18,3%
	PT	2	3,3%
4	**Pendapatan Perbulan**		
	<1 Juta/Bulan	6	10,0%
	1 Jt - 2 Jt/Bulan	52	86,7%
	>2 Juta/Bulan	2	3,3%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui dari 60 orang responden penelitian, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 orang (63,3%), berumur >65 tahun yaitu sebanyak 44 orang (73,3%), berpendidikan Sekolah Dasar yaitu sebanyak 37 orang (61,7%), sudah tidak bekerja yaitu sebanyak 41 orang (68,3%), dan memiliki pendapatan keluarga Rp. 1.000.000– Rp. 2.000.000 perbulannya yaitu sebanyak 52 orang (86,7%).

Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peran Keluarga pada Lansia

Peran Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	34	56,7
Cukup	14	23,3
Kurang	12	20,0
Jumlah	60	100,0

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada 60 orang responden penelitian ini sebagian besar mendapatkan peran keluarga yang baik yaitu sebanyak 34 orang (56,7%), sementara itu paling sedikit mendapatkan peran keluarga kurang, yaitu sebanyak 12 orang (20,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kebutuhan Gizi pada Lansia

Pemenuhan Kebutuhan Gizi pada Lansia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Defisit ringan	15	25,0
Normal	37	61,7
Lebih	8	13,3
Jumlah	60	100,0

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada 60 orang responden penelitian ini sebagian besar pemenuhan kebutuhan gizi normal yaitu sebanyak 37 orang (61,7%), sedangkan yang paling sedikit pemenuhan gizi lebih yaitu sebanyak 8 orang (13,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Peran Keluarga terhadap Pemenuhan Kebutuhan Gizi pada Lansia

Peran Keluarga	Pemenuhan Kebutuhan Gizi						Jumlah	
	Defisit Ringan		Normal		Lebih			
	n	%	n	%	n	%	N	%
Baik	3	5,0	27	45,0	4	6,7	34	56,7
Cukup	4	6,7	7	11,7	3	5,0	14	23,3
Kurang	8	13,3	3	5,0	1	1,7	12	20,0
Jumlah	15	25,0	37	61,7	8	13,3	60	100,0
X_2 hitung = 17,601				X_2 tabel (3x3) = 9,487				
ρ *value* = 0,001				α = 0,05				

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 15 orang (25,0%) pemenuhan kebutuhan gizi defisit ringan, dimana 3 orang (5,0%) peran keluarganya baik, 4 orang (6,7%) peran keluarga cukup dan 8 orang (13,3%) peran keluarga kurang. Pada 37 orang (61,7%) pemenuhan kebutuhan gizi normal, terdapat 27 orang (45,0%) peran keluarga baik, 7 orang (11,7%) peran keluarga cukup dan 3 orang (5,0%) peran keluarga kurang. Sementara itu pada 8 orang (13,3%) pemenuhan kebutuhan gizi lebih, terdapat 4 orang (6,7%) peran keluarga baik, 3 orang (5,0%) peran keluarga cukup dan 1 orang (1,7%) peran keluarga kurang.

Analisis uji *chi square* mendapatkan nilai X_2 hitung = 17,601 dan ρ *value* = 0,001. Hipotesis statistik yang dipenuhi yaitu X_2 hitung (17,601) > X_2 tabel (9,487) dan ρ *value* (0,001) < α (0,05), maka Ha diterima dan H0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peran keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia di desa Toyidito

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar lansia di desa Toyidito berjenis kelamin perempuan (63,3%). Dalam peranan keluarga dan pemenuhan kebutuhan gizi lansia perempuan terutama yang masih aktif dalam peran ibu atau nenek, mungkin memiliki peran yang lebih aktif dalam merawat keluarga, seperti memasak, merencanakan menu, dan memastikan bahwa anggota keluarga mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi. Namun, mereka juga mungkin berisiko mengabaikan kebutuhan gizi mereka sendiri karena fokus pada peran perawatan terhadap anggota keluarga lainnya. Sementara itu, lansia laki-laki dalam suatu keluarga sering dianggap sebagai tokoh pendukung, terutama dalam hal keuangan dan pengambilan keputusan. Meskipun pria lansia juga bisa membutuhkan perhatian dan dukungan, mereka cenderung lebih memiliki otonomi dalam menjaga kesehatan diri pribadi.

Sebagaimana dijelaskan oleh Nurhidayati dkk. (2021), saat ini lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki, hal ini dikarenakan usia harapan hidup yang paling tinggi adalah pada perempuan. Kemudian berhubungan juga dengan pengaruh hormonal pada perempuan usia lanjut produktif dimana hormon estrogen mempunyai peran sebagai pelindung, sehigga menyebabkan angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Sedangkan pada laki-laki peran estrogen sangat sedikit, dan juga mempunyai beban kerja fisik yang lebih berat ditambah dengan perilaku merokok dan kebiasaan makan yang kurang berimbang.[8]

Lansia laki-laki memiliki tingkat ketergantungan lebih besar dibandingkan wanita, dan ini akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Kehidupan dalam susunan keluarga (*family living arrangement*) dapat dilihat bahwa wanita lebih banyak yang mandiri. Dapat dilihat dalam masyarakat bahwa lebih banyak wanita yang ditinggalkan suaminya, yang dapat membesarkan anak-anaknya sampai berhasil, Kebanyakan responden laki-laki yang tidak mandiri terjadi karena responden laki-laki yang tidak terbiasa dengan pekerjaan rumah. Hal ini dipengaruhi oleh tradisi daerah setempat, dimana laki-laki hanya bertugas mencari uang sedangkan untuk pekerjaan yang menyangkut mengurus rumah dan keluarga adalah tanggung jawab istri sebagai ibu rumah tangga [9].

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar lansia di desa Toyidito berumur >65 tahun (manula) (73,3%). Penuaan secara alami memiliki dampak pada berbagai aspek tubuh, termasuk komposisi tubuh, metabolisme, dan fungsi organ. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan gizinya.

Lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang berisiko mengalami gangguan kesehatan, masalah yang menonjol adalah meningkatnya disabilitas fungsional fisik, respon tubuh sejalan dengan bertambahnya umur seseorang dan proses kemunduran diikuti dengan munculnya gangguan fisiologis, penurunan fungsi, gangguan kognitif, gangguan afektif, dan gangguan psikososial. Usia lanjut sering mempunyai masalah dalam hal makan yaitu nafsu makan menurun, meskipun aktivitasnya menurun sejalan

dengan bertambahnya usia, lansia tetap membutuhkan asupan zat gizi lengkap seperti karbohidarat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk menjalankan fungsi fisiologis tubuhnya [10].

Seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh cenderung melambat. Ini berarti tubuh mungkin membakar kalori lebih sedikit. Jika asupan kalori tidak disesuaikan dengan perubahan metabolisme ini, maka berisiko terjadinya penambahan berat badan yang tidak diinginkan. Di sisi lain, beberapa lansia mungkin mengalami penurunan nafsu makan, yang bisa mengakibatkan defisiensi nutrisi. Disamping itu, proses penuaan dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi. Gangguan penyerapan ini dapat mengakibatkan defisiensi nutrisi meskipun asupan makanan yang cukup.

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar lansia di desa Toyidito berpendidikan SD (61,7%). Pendidikan memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran individu tentang pentingnya pola makan yang sehat dan gizi yang seimbang.

Teori Sulistyoningsih (2012), menyatakan bahwa pendidikan biasanya berkaitan dengan pengetahuan seseorang. Apabila pendidikan seseorang rendah dan pengetahuan rendah, maka mereka beranggapan yang penting mengenyangkan, sedangkan pendidikan yang tinggi dan pengetahuan tinggi maka mereka kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain.[11] Menurut teori Hafid (2018), pendidikan adalah suatu proses yang unsur-unsurnya terdiri dari masukan yaitu sasaran pendidikan dan keluaran yaitu suatu bentuk prilaku atau kemauan baru. Pendidikan formal maupun non formal mempengaruhi seseorang dalam membuat keputusan dan bekerja, semaki tinggi pendidikan formal seseorang, semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya.[12]

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar lansia di desa Toyidito sudah tidak bekerja (68,3%). Pekerjaan dapat memiliki pengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia, terutama dalam hal rutinitas harian, tingkat aktivitas fisik, dan akses terhadap makanan.

Sebagaimana teori dari Indrianti dkk. (2022), lansia akan mengalami penurunan kemampuan fisik sehingga berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan kebutuhan energinya juga berkurang. Kecukupan zat gizi seseorang sangat tergantung dari pekerjaan sehari-hari yang dilakukan apakah ringan, sedang, atau berat. Semakin berat pekerjaan yang dilakukan seseorang, akan semakin besar zat gizi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, lansia dengan pekerjaaan fisik yang berat memerlukan zat gizi yang lebih banyak.[13]

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar lansia di desa Toyidito memiliki pendapatan keluarga perbulannya Rp. 1.000.000-Rp. 2.000.000 (86,7%). Pendapatan keluarga dapat memiliki dampak signifikan pada pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia. Faktor ini berkaitan dengan akses terhadap makanan yang berkualitas, jenis makanan yang dapat dibeli, dan kemampuan untuk memenuhi asupan nutrisi yang diperlukan.

Tingkat ekonomi yang terbatas akan berpengaruh pada penyediaan menu konsumsi harian, sehingga keluarga akan berprinsip yang penting bisa makan untuk melanjutkan hidup daripada memenuhi kebutuhan gizi. Tingkat ekonomi adalah kedudukan seseorang atau keluarga di masyarakat berdasarkan pendapatan per bulan. Pendapatan keluarga yang rendah sebagai salah satu determinan ekonomi keluarga merupakan penyebab gizi kurus dan merupakan suatu keadaan yang dapat melukiskan suatu keadaan kurangnya pendapatan dalam memenuhi kebutuhan hidup yang paling pokok seperti pangan, pakaian dan tempat tinggal. Pendapatan keluarga yang rendah sebagai salah satu determinan ekonomi keluarga merupakan penyebab gizi kurus dan merupakan suatu keadaan yang dapat melukiskan suatu keadaan kurangnya pendapatan dalam memenuhi kebutuhan hidup yang paling pokok seperti pangan, pakaian dan tempat tinggal [14].

Peran Keluarga pada Lansia

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar mendapatkan peran keluarga yang baik yaitu sebanyak 34 orang (56,7%), sementara itu paling sedikit mendapatkan peran keluarga kurang, yaitu sebanyak 12 orang (20,0%), sedangkan peran keluarga cukup sebanyak 14 orang (23,3%). Peran keluarga ini diukur berdasarkan 4 (empat) indikator yaitu peran informasional, emosional, penilaian/penghargaan dan instrumental.

Peran keluarga dalam merawat lansia memiliki signifikansi yang besar karena membantu lansia menjalani proses penuaan dengan kualitas hidup yang lebih baik dan merasa didukung secara fisik, emosional, dan sosial. Keluarga dapat membantu lansia dalam pemenuhan kebutuhan fisik seperti nutrisi, kebersihan diri, pemberian obat-obatan, dan kegiatan fisik. Ini menjadi penting jika lansia menghadapi keterbatasan fisik atau masalah kesehatan tertentu. Ketika lansia merasa diperhatikan dan dikelilingi oleh keluarga yang peduli, kesejahteraan mental dan spiritual mereka dapat ditingkatkan. Peranan keluarga ini membantu mencegah depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya yang dapat timbul akibat perasaan kesepian atau terlantar. Dengan demikian, peran keluarga dalam merawat lansia memiliki dampak

besar pada kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Peranan perawatan yang diberikan oleh keluarga memberikan rasa aman, perasaan terhubung, dan kebahagiaan pada tahap hidup di usia tua.

Sebagaimana disampaikan oleh Friedman (2010) dalam Wahyuni *dkk.* (2021) yang menjelaskan bahwa fungsi keluarga berfokus pada proses yang digunakan oleh keluarga untuk mencapai segala tujuan. Salah satu fungsi keluarga adalah perawatan atau pemeliharaan kesehatan. Fungsi ini mempertahankan keadaan kesehatan keluarga agar tetap memiliki produkstivitas yang tinggi. Kemampuan keluarga dalam memberikan perawatan kesehatan mempengaruhi status kesehatan keluarga.[15]

Keluarga harus memahami permasalahan seseorang ketika memasuki periode kehidupan Lansia. Sangat diperlukan pemahaman kelu-arga tentang kebutuhan dan permasalahan Lansia dalam kehidupan sehari-hari. Keluarga dipastikan dapat memenuhi kebutuhan fisk Lansia seperti: makanan yang bergizi sesuai dengan usianya dan pakaian yang layak bagi lansia. Tak kalah pentingnya keluarga juga perlu memaha-mi dan memenuhi kebutuhan psikis Lan-sia. Keluarga dalam mendampingi para lansia memerlukan kecermatan, ketela-tenan dan kesabaran yang tinggi, karena lansia merupakan manusia yang sudah mengalami perubahan. Mereka kembali seperti anak-anak, keadaannya kembali seperti orang yang lemah dikarenakan terjadinya penurunan kondisi fisik dan psikis, maka perlu adanya kesabaran dan cara yang tepat dalam menghadapi Lansia. Keluarga perlu memahami bahwa perlu dukungan keluarga memiliki peranan yang sangat penting sebagai terapi bagi Lansia. Semakin dekat Lansia kepada keluarga maka akan semakin tenang pisikisnya [16].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Istianto & Kartiningrum (2019) yang mendapatkan hasil di desa kebunagung kecamatan Puri Kab. Mojokerto bahwa sebagian besar keluarga lansia berperan positif dalam memenuhi kebutuhan nutrisi lansia yaitu sebanyak 19 responden (51,4%) sedangkan responden yang memiliki peran negatif sebanyak 18 responden (48,6%). Keluarga berperan positif dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi lansia yaitu sebanyak 19 responden (51,4%) ditunjukkan dengan keluarga merencanakan makan untuk lansia dan menyiapkan menu seimbang untuk lansia.[17]

Pemenuhan Kebutuhan Gizi pada Lansia

Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebagian besar pemenuhan kebutuhan gizi normal yaitu sebanyak 37 orang (61,7%), sedangkan yang paling sedikit pemenuhan gizi lebih yaitu sebanyak 8 orang (13,3%). Sementara itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang defisit ringan sebanyak 15 orang (25,0%). Pengukuran pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia diukur melalui asupan makanan dan kandungan gizi makro didalamnya meliputi asupan energi, protein, karbohidrat dan lemak dalam kehidupan keseharian. Pengukuran menggunakan *food recall* 2x24 jam yang merupakan instrument baku untuk mengukur asupan gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari yang kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi sesuai *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.[18]

Pemenuhan kebutuhan gizi lansia memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan memberikan nutrisi yang cukup dan seimbang, lansia dapat menjalani hidup yang lebih sehat, aktif, dan berkualitas. Penting bagi keluarga, tenaga medis, dan masyarakat secara umum untuk memberikan perhatian khusus terhadap aspek gizi dalam upaya menjaga kesejahteraan lansia. Kebutuhan gizi yang terpenuhi akan membantu menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami malnutrisi karena berbagai faktor seperti penurunan nafsu makan, perubahan citra tubuh, dan masalah kesehatan tertentu. Pemenuhan kebutuhan gizi akan membantu mengatasi risiko ini. Nutrisi yang tepat mendukung fungsi organ tubuh, menjaga daya tahan tubuh, serta mencegah risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, osteoporosis, dan penyakit jantung. Kebutuhan gizi yang tercukupi akan membantu sistem kekebalan tubuh lansia berfungsi optimal. Dengan demikian, lansia akan lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit lainnya.

Menurut Fadila (2022), meski mengalami berbagai perubahan pada tubuh, memenuhi kebutuhan gizi tetap penting untuk dilakukan oleh lansia. Hal ini dapat memberikan berbagai manfaat seperti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melawan racun penyebab penyakit, menjaga berat badan lansia. Selain itu, dapat mengurangi berbagai risiko penyakit, termasuk penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes tipe-2, osteoporosis, dan kanker. Bagi yang memiliki kondisi medis tertentu pun, memenuhi kebutuhan gizi dapat membantu melawan penyakit yang diderita. Makanan yang sehat dapat memberi lebih banyak energi, sehingga membuat tubuh merasa lebih baik. Tak hanya itu, tubuh yang sehat juga bisa meningkatkan suasana hati dan harga diri, sehingga dapat pula meningkatkan kesehatan mental pada lansia.[19]

Seiring dengan permasalahan yang kompleks pada lansia, akan mempengaruhi asupan makanan yang dikomsumsi sehingga mutu makanan yang dimakan menjadi masalah yang paling penting karena dapat berpengaruh terhadap status gizi lansia. Bagi lansia, pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan- perubahan yang

dialaminya. Pemenuhan gizi pada lansia sangat penting. Pada usia lanjut menunjukkan bahwa asupan energi sangat mempengaruhi ketahanan tubuh [20].

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Hidayat, C. T. & Usman (2020), pada lansia yang bertempat tinggal di Desa Kaliwates Jember yang mendapatkan bahwa mayoritas lansia memiliki status gizi yang normal. Berdasarkan indikator status gizi berat badan/umur didapati bahwa sebagian besar status gizi lansia baik yaitu 36 orang (69,23%), sedangkan berdasarkan indikator tinggi badan/umur, sebagian besar status gizi baik yaitu 42 orang (80,77%).[6]

Pengaruh Peran Keluarga terhadap Pemenuhan Kebutuhan Gizi pada Lansia di Desa Toyidito

Hasil analisis menggunakan uji *chi square* mendapati bahwa ada pengaruh peran keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia di desa Toyidito. Hal tersebut didapatkan dari terpenuhinya hipotesis statistika Ha, dimana X_2 hitung (17,601) > X_2 tabel (9,487) dan ρ *value* (0,001) < α (0,05). Semakin baik peran dari keluarga lansia, maka pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia juga akan semakin baik.

Adanya hubungan ini dapat dijelaskan bahwa semakin baik peran keluarga maka semakin baik pula pemenuhan asupan gizi pada lansia. Peran keluarga memiliki dampak yang sangat penting terhadap pemenuhan asupan gizi pada lansia. Dalam konteks ini, keluarga berperan sebagai penyedia dukungan fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi pola makan dan asupan nutrisi lansia. Dalam melakukan perawatan terhadap lansia, setiap anggota keluarga memiliki peranan yang sangat penting salah satunya adalah membantu melakukan persiapan makanan bagi lansia. Persiapan makanan disisni haruslah dengan memperhatikan gizi yang cukup. Setiap anggota keluarga memiliki peranan yang penting salah satunya adalah membantu mempersiapkan makanan bagi lansia. Persiapan makanan disini haruslah dengan memperhatikan gizi yang cukup.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Istianto & Kartiningrum (2019), bahwa dalam melakukan perawatan terhadap lansia, setiap anggota keluarga memiliki peranan yang sangat penting, di antaranya adalah membantu melakukan persiapan makanan bagi lansia, susunan makanan lansia harus mengandung semua unsur gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, air, dan serat dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan serta seimbang dalam komposisinya. [17]

Teori yang dikemukakan oleh Nugroho (2012), bahwa peran keluarga dalam asupan nutrisi lansia ialah merencanakan makan untuk lansia diantaranya, porsi makan perlu diperhatikan, jangan terlalu kenyang, banyak minum dan kurangi garam, menghindari makanan yang terlalu asin, membatasi penggunaan kalori hingga berat badan dalam batas normal. Bagi lanjut usia yang proses penuaannya sudah lebih lanjut, hal berikut perlu diperhatikan, (Mengonsumsi makanan yang mudah dicerna, hindari makanan yang terlalu manis, gurih, dan gorengan, bila kesulitan mengunyah karena gigi rusak atau gigi palsu kurang baik, makanan harus lunak/lembek atau dicincang, makan dalam porsi kecil tetapi sering, makanan kudapan, susu, buah, dan sari buah sebaiknya diberikan, batasi minum kopi dan teh). Peran yang kedua adalah menyiapkan menu seimbang untuk lansia. syarat menu seimbang untuk lanjut usia adalah mengandung zat gizi beraneka ragam bahan makanan yang terdiri atas zat tenaga, zat pembangun, dan zat pangatur, jumlah kalori yang baik untuk dikonsumsi oleh lanjut usia adalah 50% dari hidrat arang yang merupakan hidrat arang komplek, jumlah lemak dalammakanan dibatasi, jumlah protein yang baik dikonsumsi disesuaikan dengan lanjut usia, yaitu, menggunakan bahan makanan yang tinggi kalsium, makanan mengandung tinggi tinggi zat besi (Fe), membatasi penggunaan garam, bahan makanan sebagai sumber zat gizi sebaiknya dari bahan makanan yang segar dan mudah dicerna, hindari bahan makanan yang mengandung tinggi alkohol, pilih makanan yang mudah dikunyah seperti makanan lunak.[21]

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayat, C. T. & Usman (2020) mendapatkan hasil bahwa terdapat yang signifikan antara peran keluarga dengan status gizi lansia di kelurahan Kaliwates Kecamatan kaliwates kabupaten Jember. Penelitian oleh Siagian dkk. (2022), juga mendapati bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara peran keluarga dengan status gizi pada lansia diwilayah kerja Puskesmas Sukaramai. [6]

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa karakteristik lansia di Desa Toyodito sebagian besar berjenis kelamin perempuan (63,3%), berumur >65 tahun (73,3%), berpendidikan Sekolah Dasar (61,7%), tidak bekerja (68,3%), pendapatan keluarga Rp. 1.000.000– Rp. 2.000.000 perbulannya (86,7%). Peran keluarga di Desa Toyidito sebagian besar baik (56,7%). Pemenuhan kebutuhan gizi lansia di Desa Toyidito sebagian besar normal (61,7%). Ada pengaruh peran keluarga terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia di desa Toyidito (X2 hitung = 17,601 dan ρ value = 0,001).

DAFTAR PUSTAKA

[1] Yusmawati, "Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia Tn. D dengan Insomnia Melalui Penerapan Terapi Latihan Pernafasan Diafragma di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara," Universitas Andalas, 2018.

[2] BPS RI, *Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2021.

[3] L. S. Danasari and A. Wibowo, "Analisis Angka Harapan Hidup di Jawa Timur Tahun 2015," *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, vol. 6, no. 1. pp. 17–25, 2017, doi: 10.20473/jbk.v6i1.2017.17-25.

[4] BPS Prov. Gorontalo, *Provinsi Gorontalo dalam Angka Tahun 2021*. Gorontalo: Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo, 2021.

[5] BPS Kab. Gorontalo, *Kabpuatan Gorontalo dalam Angka Tahun 2021*. Limboto: Badan Pusat Statistik Kabupaten Gorontalo, 2021.

[6] C. T. Hidayat and A. Usman, "Peran Keluarga dalam Meningkatkan Status Gizi pada Lansia," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 12, no. 1, pp. 199–208, 2020.

[7] L. Maita, "Peran Keluarga terhadap Lansia di Puskesmas Rejosari," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 214–217, 2017.

[8] I. Nurhidayati, F. Suciana, and N. A. Septiana, "Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I," *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama*, vol. 10, no. 2, p. 180, 2021, doi: 10.31596/jcu.v10i2.764.

[9] W. Wijayanti, "Hubungan Kemandirian Lansia dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan KP. Dukuh Kecamatan Kramat Djati Jakarta Timur," *J. Ilm. Gizi Kesehat.*, vol. 8, no. 11, pp. 46–54, 2020.

[10] E. Setyowati, N. Iman Santosa, and A. Kridawati, "Hubungan Asupan Vitamin B12 dan Asam Folat dengan Fungsi Kognitif Lansia," *J. Endur.*, vol. 4, no. 1, p. 184, 2019, doi: 10.22216/jen.v4i1.2256.

[11] H. Sulistyoningsih, *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012.

[12] A. Hafid, *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2018.

[13] N. Indrianti, H. E. Tyas, Yusmiati, D. Santosa, and K. S. Bahagiarti, "Menjaga Kesehatan Lansia untuk Mendukung Pembangunan Berkelanjutan," *Asian J. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–7, 2022.

[14] E. T. Wijayanti, "Hubungan Tingkat Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Posyandu Bina Keluarga Karang Wreda Kusuma Kecamatan Mojoroto Kota Kediri," Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2019.

[15] T. Wahyuni, Parliani, and D. Hayati, *Buku Ajar Keperawatan Keluarga; Dilengkapi Riset dan Praktik*. Sukabumi: CV. Jejak, 2021.

[16] S. Redjeki, "Dukungan Keluarga bagi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia," *J. Pusdiklat Kesos*, vol. 2, no. 18, pp. 87–98, 2021.

[17] A. Istianto and E. D. Kartiningrum, "Peran Keluarga Dalam Asupan Nutrisi Lansia Di Desa Kebonagung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto," *Hosp. Majapahit*, vol. 4, no. 1, p. 287, 2019.

[18] Kemenkes RI, *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Indonesia, 2019.

[19] I. Fadila, "Panduan Lengkap Memenuhi Kebutuhan Gizi Lansia," 2022. https://hellosehat.com/lansia/gizi-lansia/panduan-memenuhi-kebutuhan-gizi-lansia/.

[20] E. Maulidia and E. Halifah, "Dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia di Lhoknga Kabupaten Aceh Besar," *J. Ilm. Mhs. Fak. Keperawatan*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2018, [Online]. Available: http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1615.

[21] W. Nugroho, *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC, 2012.

[22] S. H. Siagian, E. Kasumayanti, and E. U. P. T. T. R. Mayasari, "Gambaran Peran Keluarga Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Bukit Kemuning Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sukaramai Tahun 2022," *J. Ners*, vol. 6, no. 23, pp. 154–157, 2022.