Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

STUDI LITERATUR : HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PEMENUHAN NUTRISI PADA LANJUT USIA (LANSIA)

LITERATURE STUDY: THE CORRELATION BETWEEN FAMILY SUPPORT AND NUTRITIONAL FULFILLMENT IN THE ELDERLY

Ilham Isa[1], Rona Febriyona[2], Andi Nuraina 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
(*ilhamisa@gmail.com*)

ABSTRAK

Kebutuhan gizi lanjut usia perlu dipenuhi secara adekuat untuk kelangsungan proses menua, dan memperlambat terjadinya usia biologis. Keterlibatan keluarga sangat penting untuk menyediakan nutrisi bagi lansia. Penelitian bertujuan diketahuinya hubungan dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lanjut usia (lansia). Penelitian berjenis literature review, pencarian literatur menggunakan database *google cendekia* dan *IOS*, kata kunci "dukungan keluarga; nutrisi pada lansia". Kriteria inklusi berupa rentang penerbitan jurnal minimal 5 tahun terakhir mulai dari tahun 2016 sampai dengan tahun 2021, berbahasa Indonesia, subjek adalah keluarga lansia, *fulltext* serta bertema dukungan dan nutrisi lansia. Literatur yang didapatkan kemudian diekstraksi dan dianalisis isi. Hasil penelitian ditemukan 7 literatur relevan yang seluruhnya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia. Disimpulkan bahwa dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia merupakan komponen yang sangat penting dan saling berkaitan. Dengan adanya dukungan keluarga baik secara emosional, penghargaan, instrumental dan informasional akan memiliki dampak yang sangat besar terhadap pemenuhan nutrisi pada lansia, karena dukungan keluarga merupakan *support system* utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Aspek pemenuhan nutrisi lansia meliputi bantuan keluarga dalam, kehangatan, persiapan makanan, membantu memenuhi sumber keuangan, menghormati, menghargai, kasih sayang, menyediakan waktu dan perhatian, serta memberikan kesempatan untuk tinggal bersama. Disarankan bagi keluarga lansia, kiranya memperhatikan kebutuhan-kebutuhan lansia, termasuk kebutuhan asupan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari

Kata kunci : Dukungan Keluarga, Lansia

ABSTRACT

The nutritional needs of the elderly need to be fulfilled adequately for the continuation of the aging process, and to slow down the occurrence of biological age. Family involvement is very important to provide nutrition for the elderly. This study aims to determine the relationship between family support and nutritional fulfillment in the elderly (elderly). Research type is literature review by using google scholar database and IOS, the keyword "family " the form of a journal publication span of at least the last 5 years from 2016 to 2021, in Indonesian language, the subject is elderly family, full text and the theme of support and nutrition for the elderly. The literature obtained was then extracted and content analyzed. The results of the study found 7 relevant literatures which all state that there is a significant correlation between

family support and nutritional fulfillment in the elderly. It is concluded that family support with nutritional fulfillment in the elderly is a very important and interrelated component. With family support, both emotional, rewarding, instrumental and informational, it will have a huge impact on the fulfillment of nutrition in the elderly, because family support is the main support system for the elderly in maintaining their health. The aspects of fulfilling nutrition for the elderly include family assistance, warmth, food preparation, helping to meet financial resources, respect, respect, love, providing time and attention, and providing opportunities to live together. It is recommended for elderly families to pay attention to the needs of the elderly, including the need for nutritional intake in the food consumed daily.
Keywords : Family Support, Elderly Nutrition

PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu proses yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang, terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun. Ditinjau dari aspek kesehatan kelompok lansia akan mengalami derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit.[1] Menurut WHO (*World Health Organization*) penduduk tua meningkat dengan pesat diberbagai negara. Proporsi penduduk lansia yaitu 60 tahun keatas mencapai sekitar 10% dari penduduk dunia, dan di proyeksikan menjadi sekitar 22% pada tahun 2050. Laju peningkatan tertinggi di Afrika Utara dan China serta beberapa negara Asia dan terendah di Sub-Saharan Afrika, total populasi penduduk berusia lanjut di atas 60 tahun pada tahun 2025 diperkirakan lebih dari 800 juta, sekitar dua pertiganya tinggal di negara berkembang dan mayoritas adalah perempuan.[2] Indonesia termasuk negara yang akan masuk ke dalam negara berstruktur penduduk tua, karena persentase penduduk lansia yang telah mencapai 7,6% dari total penduduk dan diproyeksikan akan meningkat dua kali lipat menjadi 15,77% pada tahun 2035.[3]

Perubahan fisiologi 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. Perubahan proses pencernaan samapi ke usus besar, disuse besar transit sisa makanan sedikit lama yang disebabkan karena motilitas usus lambat, hal ini berisiko terjadinya konstipasi pada lansia. Selai perubahan fisiologis lansia juga mengalami perubahan psikologi.[4]

Masalah gizi yang sering dialami oleh lansia sebagian besar adalah masalah gizi kurang dan berlebih. Untuk masalah gizi kurang terjadi karena kurang energi kronik (KEK), anemia dan kekurangan zat mikro lain misalnya vitamin A yang menyebabkan kekurangan pada selaput lender mata dan sering dikaitkan dengan katarak pada lansia, sedangkan pada masalah gizi lebih memicu berbagai timbulnya penyakit *degenerrative* seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, batu empedu, goat (rematik), ginjal, serosis hati dan kanker.[5]

Nutrisi yang adekuat merupakan suatu komponen esensial pada kesehatan lansia. Status nutrisi sesorang akan berpengaruh terhadap setiap sistem tubuh. Kebutuhan gizi lanjut usia perlu dipenuhi secara adekuat untuk kelangsungan proses menua, dan memperlambat terjadinya usia

biologis.[6] Keterlibatan keluarga sangat penting untuk menyediakan nutrisi yang baik disemua lingkungan. Kemampuan untuk memberikan makanan kesukaan lansia dan memberikan atmosfer sosial yang mendorong asupan makanan adalah hal terbaik yang dapat dilakukan oleh keluarga. keluarga sering memiliki keinginan yang kuat untuk berpartisipasi.[7]

Dalam hal ini dukungan keluarga sangat diperlukan untuk dapat membantu memenuhi kebutuhan lansia terutama kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Tetapi pada saat sekarang ini keluarga kurang berperan aktif dalam perawatan erhadap lansia, dan bahkan banyak keluarga yang menganggap bahwa lansia tersebut akan menjadi beban bagi kehidupannya.[4]

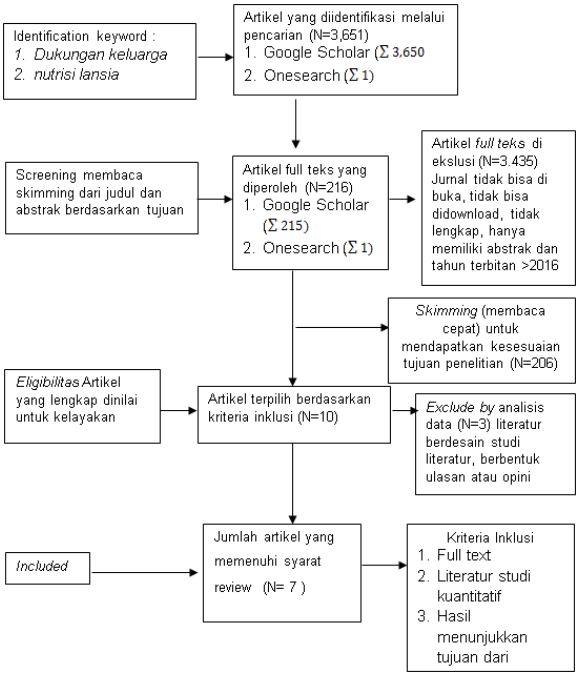
Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan literatur *review* hubungan dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi lanjut usia (lansia)".

METODE

Penelitian berjenis literature review, pencarian literatur menggunakan database *google cendekia* dan *IOS*, kata kunci "dukungan keluarga; nutrisi pada lansia". Kriteria inklusi berupa rentang penerbitan jurnal minimal 5 tahun terakhir mulai dari tahun 2016 sampai dengan tahun 2021, berbahasa Indonesia, subjek adalah keluarga lansia, *fulltext* serta bertema dukungan dan nutrisi lansia. Literatur yang didapatkan kemudian diekstraksi dan dianalisis isi. Hasil penelitian ditemukan 7 literatur relevan yang seluruhnya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia.

Pada penelitian ini menggunakan analisis isi. Literatur yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan literatur meliputi nama peneliti, tahun terbit literatur, tempat penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan literatur penelitian tersebut dimasukan ke dalam tabel sesuai dengan format.

HASIL



Gambar 1. Proses Pencarian literatur

Literatur yang ditemukan dan dibahas pada penelitian ini yaitu:

1. Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru.[8]
2. Tugas Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia Dengan Hipertensi.[9]

3. Dukungan Keluarga Dengan Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia Di Lhoknga Kabupaten Aceh Besar.[10]
4. Dukungan Dan Karakteristik Keluarga Dengan Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia[11].
5. Hubungan Dukungan Petugas dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Kalsium pada Lansia di Wisma Lansia Harapan Asri dan Panti Sosial Tresna Werdha[12].
6. Hubungan Dukungan Keluarga dalam Pemenuhan Nutrisi dengan Tekanan Darah Lansia di Mancingan XI Parangtritis Kretek Bantul Yogyakarta[13].
7. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Lansia Di Kelurahan Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo.[4]

PEMBAHASAN

Studi literature yang dilakukan peneliti mendapatkan 7 literatur relevan yang berkaitan dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia. Dari 7 literatur tersebut, dapat ditarik satu kesimpulan yang sama bahwa pada lansia membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat. Asupan nutrisi tersebut diberikan oleh keluarganya, sehingga keluarga seharusnya memberikan dukungan pada lansia untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia. Semakin baik dukungan yang diberikan keluarga maka pemenuhan nutrisi pada lansia akan semakin baik juga, demikian pula sebaliknya.

Penelitian Akbar *et al.* (2020) dengan judul Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru, mendapatkan bahwa pada lansia sering terjadi masalah kurangnya nutrisi yang diterima. Konsumsi pangan yang kurang seimbang akan memperburuk kondisi lansia yang secara alami memang sudah menurun. Di bandingkan dengan usia dewasa, kebutuhan gizi lansia umunya lebih rendah karena adanya penurunan metabolisme basal dan kemunduran fungsi tubuh yang lain. Gizi kurang sering di sebabkan oleh masalah social dan ekonomi dan juga karena gangguan penyakit, bila konsumsi kalori yang terlalu rendah dari yang dubutuhkan maka berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein maka akan terjadi kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki sehingga menyebabkan rambut rontok, dan daya tahan menurun. Sedangkan gizi berlebih pada lanjut usia erat kaitannya dengan kebiasaan makan pada waktu muda.[8]

Lanjut usia yang berada dalam resiko malnutrisi disebabkan karena faktor usia yang dapat menyebabkan perubahan pada system pencernaan lanjut usia dan adanya faktor resiko yang mempengaruhi status gizi lanjut usia seperti faktor psikologi, adanya riwayat penyakit serta jumlah dan jenis asupan makanan. Dengan bertambahnya usia maka kemampuan dalam mengecap, mencerna dan menyerap makanan akan berkurang, sehingga lanjut usia kurang

menikmati makanan dan kurang asupan makanan yang biasa mengakibatkan penurunan nafsu makan. Kondisi psikologis lansia juga turut mempengaruhi kondisi kesehatan lansia. Lanjut usia yang berpikiran negatif tentang kondisi kesehatannya menyebabkan lanjut usia cenderung untuk stress dan dapat mempengaruhi kondisi psikologis lanjut usia dan pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi lanjut usia itu sendiri. Maka dari itu, diperlukan adanya dukungan keluarga dalam memperhatikan status gizi lansia terkait pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi bagi lansia.[8]

Sehubungan dengan hal tersebut, pada penelitian Sulistyarini & Waluya (2015) dengan judul Tugas Keluarga Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia Dengan Hipertensi, didapatkan bahwa salah satu tugas keluarga pada lansia adalah pengenalan masalah pemenuhan nutrisi, mengambil keputusan tindakan dalam pemenuhan nutrisi serta perawatan pada lansia dengan memenuhi kebutuhan nutrisi. Keluarga mempunyai tugas dalam pemeliharaan rumah para anggotanya dan saling memelihara. Terdapat 5 tugas memutuskan tindakan kesehatan yang tepat bagi keluarga tugas ini merupakan upaya keluarga yang utama untuk mencari pertolongan yang tepat, kemampuan memutuskan untuk menentukan tindakan kesehatan, dalam merawat keluarga ataun anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan, keluarga dapat memodifikasi lingkungan dalam keluarga untuk menjamin kesehatan seluruh anggota keluarga, mempertahankan suasana rumah yang menguntungkan bagi kesehatan, mempertahankan hubungan timbal balik antara anggota keluarga (pemanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada). Pemelihataan kesehatan dilakukan oleh keluarga.[9]

Penelitian Maulidia & Halifah (2016) dengan judul Dukungan Keluarga Dengan Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia Di Lhoknga Kabupaten Aceh Besar mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan dengan pemenuhan nutrisi pada lansia. Dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia merupakan komponen yang sangat penting dan saling berkaitan. Pemenuhan nutrisi adalah asupan nutrisi yang harus dipenuhi untuk mengoptimalkan kebutuhan tubuh. Oleh karena itu dukungan keluarga sangat diperlukan dalam pemenuhan nutrisi lansia. Hal ini dipengaruhi beberapa indikator antara lain dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional sehingga berpengaruh terhadap hubungan dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi lansia.[10]

Lansia sangat membutuhkan dukungan keluarga dalam memenuhi segala kebutuhannya. Dimana lansia telah mengalami proses penurunan fungsi organ tubuh. Karena lansia tidak hanya membutuhkan perhatian, namun lansia juga membutuhkan dukungan keluarga. Semakin baik dukungan keluarga maka semakin baik pula pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia. Dimana keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggota keluarganya.[10]

Keterlibatan keluarga sangat penting untuk menyediakan nutrisi yang baik disemua lingkungan. Kemampuan untuk memberikan makanan kesukaan lansia dan memberikan atmosfer sosial yang mendorong asupan makanan adalah hal yang terbaik yang dapat dilakukan oleh keluarga. Keluarga sering memilki keinginan yang kuat untuk berpartisipasi Keluarga berperan dalam menginformasikan tentang nutrisi yang didapat dari media maupun dari petugas kesehatan kepada lansia agar nutrisinya terpenuhi.[10]

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Nazari *et al.* (2016) dengan judul Dukungan Dan Karakteristik Keluarga Dengan Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia, yang mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh dukungan keluarga terhadap pemenuhan nutrisi lansia, pengaruh tersebut menunjukkan pengaruh yang sedang dan berpola positif. Keluarga yang menunjukkan dukungan keluarga dalam pemenuhan nutrisi lansia memiliki peluang 4,41 kali lebih optimal dibandingkan dengan keluarga yang pemenuhan nutrisi kurang optimal. sehingga disimpulkan bahwa semakin besar dukungan keluarga maka semakin optimal status nutrisi pada lansia yang dirawat oleh keluarga. Dukungan dan fungsi keluarga dalam kehidupan lansia sangat penting, karena setidaknya 85% lansia membutuhkan dukungan dari keluarga.[11]

Pada penelitian tersebut, dukungan keluarga yang sangat besar dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi sangat dipengaruhi oleh keadaan sosial budaya pada masyarakat dimana hubungan antar anggota keluarga sangat erat. Rata-rata keluarga telah melakukan pemenuhan nutrisi yang adekuat untuk lansia yang tinggal bersama dengan keluarga.[11]

Penelitian Anggraeni (2016) dengan judul Hubungan Dukungan Petugas dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Kalsium pada Lansia di Wisma Lansia Harapan Asri dan Panti Sosial Tresna Werdha juga mendapatkan hasil penelitian yang sama, dimana dukungan keluarga berhubungan dengan tingkat kecukupan kalsium tetapi tidak dengan tingkat kecukupan energi dan protein. Dengan demikian didapatkan bahwa dukungan keluarga memberikan kontribusi terhadap pemenuhan nutrisi pada lansia berupa kecukupan kalsium.[12]

Pada lansia itu sendiri terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercukupinya kebutuhan gizi tersebut diantaranya kehilangan gigi, kehilangan indera perasa dan penciuman, berkurangngya sekresi cairan saliva, berkurangngnya cairan saura cerna, dan penurunan motilitas usus. Gangguan kesehatan yang rentan terjadi pada usia lanjut menyebabkan lansiadapat mengalami masalah gizi kurang secara mendadak. Selain itu, berbagai penyakit degenaratif yang angka kejadiannya semakin meningkat diketahui merupakan salah satu dampak dari masalah gizi lebih yang juga sering terjadi pada manusia usia lanjut. Masalah gizi yang dihadapi lansia berkaitan erat dengan penurunan aktivitas fisiologis tubuhnya. Konsumsi pangan yang kurang seimbang akan

memperburuk kondisi lansia yang secara alami memang sudah menurun. Dibandingkan dengan usia dewasa, kebutuhan zat gizi lansia umumnya lebih rendah karena adanya penurunan metabolisme basal. Defisiensi zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan zat gizi mikro seperti kalsium merupakan masalah utama yang sering terjadi pada seorang lansia.[12]

Sementara itu, penelitian Vriastuti & Suratini (2015) dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga dalam Pemenuhan Nutrisi dengan Tekanan Darah Lansia di Mancingan XI Parangtritis Kretek Bantul Yogyakarta, mendapatkan hasil bahwa ada hubungan dukungan keluarga dalam pemenuhan nutrisi lansia di Mancingan XI, Parangtritis, Kretek, Bantul, Yogyakarta.[13]

Pengetahuan yang dimiliki oleh keluarga dalam hal penyakit yang dialami oleh lansia baik itu penyebab, pola makan, serta perilaku yang dapat dilakukan dan tidak dilakukan oleh lansia penderita itu sendiri akan berpengaruh terhadap keluarga dalam mendukung lansia yang mengalami penyakit hipertensi. Dengan pengetahuan yang baik maka keluarga akan mendukung lansia dalam hal mengatur pola makannya, Adanya dukungan keluarga dapat memberikan dampak kebiasaan yang baik pada lansia dalam menjaga pola hidupnya seperti makan makanan yang bergizi sehingga tidak jatuh dalam kondisi kesehatan yang lebih buruk. Lansia yang memiliki dukungan keluarga yang baik akan merasa lebih nyaman karena tidak merasa meghadapi penyakit yang dideritanya secara sendirian sehingga mampu untuk beradaptasi dengan masalah kesehatannya, dan anggota keluarga yang merasa puas dengan dukungan dari keluarganya akan memandang bahwa orang yang bersifat mendukung akan selalu siap dalam memberikan bantuan dan pertolongan.[13]

Penelitian Moha (2015), dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Lansia Di Kelurahan Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo menguatkan hasil-hasil penelitian tersebut diatas, dimana pada penelitian ini mendapatkan bahwa adanya hubungan dukungan keluarga dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia.[4]

Lansia yang tinggal dengan keluarga kandungnya akan mendapatkan perawatan, perhatian serta pemenuhan kebutuhan hidupnya termasuk kebutuhan nutrisi. Anak kandung memiliki kedekatan yang sangat erat dengan lansia, sedangkan anak menantu kurang mempunyai ikatan batin dengan lansia. Sehingga apabila seorang lansia yang tinggal dengan anak kandung maka pemenuhan kebutuhan nutrisi bisa terpenuhi dengan baik. Merawat dan berperilaku caring tidak dapat ditrunkan secara genetic, tetapi ditentukan oleh aspek waktu, energy, keterampilan dan dapat ditingkatkan melalui budaya, serta dengan mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal melalui peningkatan kemampuan dan keterbukaan.[4]

Lansia sangat mengharapkan dukungan keluarga untuk memenuhi segala kebutuhannya.

Dimana lansia telah mengalami proses penurunan fungsi organ tubuh. Karena lansia tidak hanya butuh perhatian saja tetapi lansia juga membutuhkan dukungan keluarga. Semakin baik dukungan keluarga makan semakin baik pula pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia. Dimana keluarga berfungsi sebagai system pendukung bagi anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.[4]

Dukungan keluarga ada 4 jenis yaitu, dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan berupa kepedulian anggota keluarga dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia, seperti keluarga selalu memperhatikan kondisi kesehatan lansia. Kemudian yang kedua adalah dukungan instrumental yaitu Dukungan yang diberikan keluarga kepada lansia berupa membantu menyiapkan makanan, merawat lansia jika sakit memasak makanan dan membawa lansia kepelayanan kesehatan. Dukungan informasional adalah dukungan yang diberikan oleh keluarga sebagai pencari informasi tentang kebutuhan nutrisi untuk lansia, memberikan kebutuhan kesehatan keluarga. Dan yang terakhir adalah dukungan penghargaan adalah dukungan yang dberikan oleh keluarga bertindak dalam memberikan umpan balik dalam mengevaluasi diri anggota keluarga. Hal yang sudah tersebut sangat dibutuhkan oleh lansia dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia.[4]

Berdasarkan dari beberapa jurnal penelitian tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia. Bila dibandingkan dengan usia dewasa, kebutuhan gizi lansia umumnya lebih rendah karena adanya penurunan metabolisme basal dan kemunduran fungsi tubuh yang lain. Gizi kurang sering di sebabkan oleh masalah social dan ekonomi dan juga karena gangguan penyakit, bila konsumsi kalori yang terlalu rendah dari yang dubutuhkan maka berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein maka akan terjadi kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki sehingga menyebabkan rambut rontok, dan daya tahan menurun. Untuk itu, harus diperhatikan kebutuhan nutrisi pada lansia dengan perpedoman pada gaya hidup yang lebih sehat sehingga tubuh akan lebih sehat, terutama dalam hal mengkonsumsi makanan harus mengkonsumsi makanan yang bergizi tinggi. Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia membutuhkan dukungan dari keluarga. Keluarga yang memperhatikan lansia dengan memberikan asupan makanan bergizi berarti memenuhi pula pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia.

Keterlibatan keluarga sangat penting untuk menyediakan nutrisi yang baik disemua lingkungan. Kemampuan untuk memberikan makanan kesukaan lansia dan memberikan atmosfer sosial yang mendorong asupan makanan adalah hal yang terbaik yang dapat dilakukan oleh keluarga. Nutrisi yang adekuat merupakan suatu komponen esensial pada kesehatan lansia. Lansia yang tidak memiliki dukungan keluarga beresiko lebih besar berdampak pada status nutrisi

dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan keluarga (yang artinya tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya).

Keluarga memiliki peran besar terhadap kualitas hidup lansia termasuk pemenuhan kebutuhan nutrisi dari lansia. Peran tersebut nampak pada pentingnya dukungan yang diberikan oleh keluarga pada lansia. Kebutuhan nutrisi pada lansia akan dapat dipenuhi oleh keluarga bila keluarga peduli pada lansia dan menyediakan makanan minuman yang bergizi serta memberikan support dan kasih sayang pada lansia. Bentuk dukungan tersebut dapat diklasifikasikan menjadi 4 jenis, yaitu informative, emosional, instrumental dan penilaian.

Status gizi pada lansia sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga dengan memberikan dukungan yang positif dapat memberikan kesehatan dan pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi yang baik dan cukup bagi lansia. Keluarga merupakan sumber dukungan utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Status gizi pada lansia sangat tergantung pada adanya dukungan dari pihak keluarga atau orang terdekat yang memberi bantuan, perhatian serta kasih sayang pada lansia yang rentan untuk mengalami gizi buruk khususnya terjadi pada mereka yang janda, pria tua yang belum menikah dan lansia yang diterlantarkan oleh keluarganya.

Sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa keluarga memiliki fungsi afektif dan fungsi keperawatan. Fungsi afektif merupakan kemampuan keluarga dalam memelihara lingkungan keluarga yang saling asuh atau saling menyanyangi. Fungsi afektif sebagai respon terhadap berbagai kebutuhan anggota keluarga secara emosional. Ketika kebutuhan afektif anggota keluarga tidak dapat terpenuhi secara adekuat, maka akan menimbulkan tekanan dalam keluarga, gangguan kesehatan dan kesedihan atau kesusahan dari satu atau lebih dari anggota keluarga. Fungsi perawatan keluarga merupakan fungsi keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan masalah kesehatan yang memberdayakan sumber daya keluarga dan berbasis keluarga. Fungsi keperawatan keluarga bukan hanya sebagai fungsi essensial dan dasar keluarga tetapi fungsi yang mengemban *focus central* dalam keluarga agar keluarga berfungsi dengan baik dan sehat.[14]

Pemenuhan gizi lanjut usia sangat penting, karena pada saat lansia menunjukkan bahwa asupan energi pada lansia sangat mempengaruhi ketahanan tubuh. Status gizi pada lansia sangat tergantung pada adanya dukungan dari keluarga atau orang terdekat yang memberi manfaat positif pada mereka.[15]

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi lanjut usia (lansia). Dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi pada lansia merupakan komponen yang sangat penting dan saling berkaitan. Aspek pemenuhan nutrisi lansia memerlukan bantuan keluarga terutama dalam penyediaan makanan, karena ketidakmampuan lansia dalam membeli bahan

makanan, menyiapkan makanan, dan bahan untuk makan. Disarankan bagi bagi keluarga lansia, dapat memberikan dukungan penuh pada anggota keluarga yang lansia. Keluarga harus memperhatikan kebutuhan-kebutuhan lansia, termasuk kebutuhan asupan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dengan demikian, kebutuhan nutrisi pada lansia akan tercukupi dan meningkatkan kualitas hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aulia, M. Hubungan Status Gizi terhadap Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya. *J. Ilmu Kesehat. Masyarakat2* **8**, 208–213 (2017).
2. Christy, J. Hubungan Riwayat Sakit dan Asupan Gizi (Energi dan Protein) dengan Status Gizi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan. *J. Ilm. Perekam dan Inf. Kesehat. Imelda* **4**, 661–667 (2019).
3. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).
4. Moha, I. H. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Lansia Di Kelurahan Biyonga Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. (Universitas Negeri Gorontalo, 2015).
5. Khotimah, S., Nawangsari, H. & Maunaturrohmah, A. Tingkat Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi pada Lansia (Di Dusun Candimulyo Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). (STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, 2018).
6. Mubarak, W. I. *Keperawatan Komunitas*. (Salemba Medika, 2012).
7. Friedman, M. *Keperawatan Keluarga*. (Gosyen Publising, 2013).
8. Akbar, F. K., Hamsah, I. A. & Muspiati, A. M. Gambaran Nutrisi Lansia Di Desa Banua Baru. *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada* **11**, 1–7 (2020).
9. Sulistyarini, T. & Waluya, A. A. Tugas Keluarga dalam Pemenuhan Nutrisi pada Lansia. *J. Penelit. Keperawatan* **1**, 113–121 (2015).
10. Maulidia, E. & Halifah, E. Dukungan Keluarga dengan Pemenuhan Nutrisi pada Lansia di Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. *J. Unsyiah* **1**, 1–9 (2016).
11. Nazari, N., Yusuf, R. & Teuku, T. Dukungan Dan Karakteristik Keluarga Dengan Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia. *J. Ilmu Keperawatan* **4**, 73–86 (2016).
12. Anggraeni, R. N. Hubungan Dukungan Petugas dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Kalsium pada Lansia di Wisma Lansia Harapan Asri dan Panti Sosial Tresna Werdha. (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2016).
13. Vriastuti & Suratini. Hubungan Dukungan Keluarga dalam Pemenuhan Nutrisi dengan Tekanan Darah Lansia di Mancingan XI Parangtritis Kretek Bantul Yogyakarta. (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta, 2015).
14. Sahar, J., Setiawan, A. & Riasmini, N. M. *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga, Edisi Indonesia Pertama*. (Elsevier (Singapore) Pte. Ltd, 2019).
15. Azizah. *Keperawatan Lanjut Usia*. (Graha Ilmu, 2011).