BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberpa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya (Lasanudin & Sabali, 2023)

Menurut *world health organization* (WHO) di bagian negara asia tenggara untuk populasi lanjut usia sendiri sebagian besar terdiri dari 8% atau 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050 populasi lanjut usia akan mengalami kenaikkan 3x lipat dari tahun sekarang. Tahun 2000 lalu jumlah lanjut usia berjumlah 5.300.000 atau 7,4% dari seluruah jumlah lansia yaitu 24.000.000 atau 9,775. Sedangkan untuk negara indonesia sendiri jumlah lanjut usia pada tahun 2022 berjumlah 80.000.000 (kemnkes RI,2022)

Di Indonesia fenomena penuaan penduduk semakin nyata. Berdasarkan Publikasi Statistik Penduduk Lanjut Usia Dari Badan Pusat Statistik (BPS) proporsi lansia dalam tiga tahun terakhir menunjukkan tren peningkatan, yakni 10,48% pada tahun 2022, naik menjadi 11,75% pada tahun 2023, dan kembali meningkat menjadi 12,0% pada tahun 2024, Peningkatan yang konsisten ini menegaskan bahwa Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua (*ageing population*) di mana sekitar satu dari sepuluh penduduk adalah lansia. Kondisi ini dapat menjadi peluang jika lansia tetap produktif, namun juga menimbulkan tantangan besar apabila mereka berada dalam kondisi rentan terutama terkait kesehatan. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa penduduk lansia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan (Permana, 2024)

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukan pada tahun 2019 total lansia mencapai 125,762 jiwa yang terdiri atas 22.384 total sleluruh lansia yang berada dikota gorontalo dan 40,340 lansia yang berada di kabupaten gorontalo. Kemudian Pada tahun 2020 total lansia mecapai 134.958 jiwa yang berada dikota gorontalo dan 45.312 total lansia yang berada di kabupaten gorontalo, dan pada tahun 2025 jumlah lansia di provinsi gorontalo mencapai 129.846 jiwa. Setiap tahun angka lansia meningkat tahun 2019 (8,09%) tahun 2020 (8,36%) dan pada tahun 2025 meningkat (83,33%). Angka ini menunjukkan bahwa populasi

lansia di gorontalo cukup besar dan perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya peningkatan status gizi serta serta kualitas hidup (Paneo, 2022)

Penelitian (Hanapi, 2022) di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo, Kabupaten Gorontalo, menunjukkan bahwa sebagian lansia masih mengalami masalah gizi, di mana 10% berada pada kategori gizi kurang, sementara hampir separuh (49%) memiliki status gizi normal. Penelitian ini juga menemukan bahwa mayoritas lansia (96,9%) memiliki kualitas hidup sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi berperan penting dalam menentukan kualitas hidup lansia. Hal ini memperkuat bahwa status gizi masih menjadi isu kesehatan penting pada lansia di Gorontalo.

Berdasarkan survey awal yang didapatkan di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo, Jumlah lansia didesa tersebut menunjukkan peningkatan dalam tiga tahun terakhir pada tahun 2023 tercatat 167 orang lansia, 2024 meningkat jadi 196 lanisa, dan 2025 diketahui mencapai 297 lansia. Peningkatan jumlah lansia ini menunjukkan bahwa populasi usia lanjut di Desa Mongolato terus bertambah, sehingga perhatian terhadap kondisi kesehatan mereka menjadi semakin penting. Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada kelompok lansia adalah status gizi**,** yang diduga berhubungan dengan depresi, aktivitas fisik dan pola makan.

penelitian (Hanum & Bukhari, 2022). Yang menunjukkan bahwa status gizi lansia di pengaruhi oleh asupan maknan, penyakit, dan kondisi mental, seperti depresi, penelitian lain oleh (Anita Sriwaty Pardede, 2023) yang menunjukkan bahawa status gizi lansia dipengaruhi oleh asupan makan dan aktivitas fisik. Hal ini memperkuat bahwa pola makan, aktivitas fisik dan depresi berperan penting terhadap kondisi gizi pada lansia.

status gizi di definisikan sebagai keadaan kesehatan tubuh seseorang atau kelompok orang yang di akibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorbsi), dan penggunaan (utilitsasi) zat-zat gizi makanan. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap status gizi, faktor determinan langsung yaitu faktor status kesehatan dan konsumsi pangan. Adapun determinan tidak langsug adalah faktor sosial budaya, eknomi, pertanian dan lingkungan. Status gizi lansia dapat dilakukan melalaui pengukuran berat badan dan tinggi badan faktor-faktor tersebut di antaranya merupakan faktor langsung (kesehatan dan konsumsi pangan lansia) dan tidak langsung (karakteristuk lansia) (Hanum & Bukhari, 2022).

Meningkatnya lansia maka permasalahan kesehatan yang muncul semakin komplek masalah yang cukup kompleks paling sering terjadi adalah permasalahan psikososial atau yang di sebut dengan stres psikososial perubahan fungsi psikososial ini juga terkait dengan elemen yang terlibat di dalamnya yaitu kondisi psikologis, kemampuan relita serta dukungan sosial

Masalah psikososial dapat di sebabkan oleh perubahan fungsi fisik, peran dan hubungan, lingkungan tempat tinggal, serta kesulitan dalam menggunakan strategi koping yang tepat

untuk mengatasi perubahan psikososial yang terjadi. Depresi merupakan masalah psikologis yang umum terjadi dan sering di temukan pada lansia (setiawan & ismahmudi 2020) depresi pada lansia tidak hanya di picu oleh faktor genetik tetapi juga di pengaruhi secara signifikan oleh lingkungan. hal ini di karenakan ketidakmampuan lansia dalam menyelesaikan diri dengan lingkungan sehingga mengakibatkan terjadinya stres dan depresi pada lansia (Psikososial, 2024).

Hal yang bisa terjadi ketika usia bertambah yaitu tubuh mengalami penurunan fisik, seperti fungsi kognitif, persaaan, mental dan sosial karena proses menua. *World hearld organization* menyarankan aktivitas fisik yang bisa di lakukan oleh lansia dengan usia lebih dari 60 tahun yaitu aktivitas fisik sedang dan berat secara rutin (bull et al, 2020). Aktivitas fisik bisa meningkatkan daya tahan tubuh pada lansia, koordinasi tubuh, memperkuat otot, sendi dan bisa melancarkan peredaran darah pada lansia.(dachi et al., 2021)

Menurut kementrian pendidikan dan kesehatan faktor yang memepengaruhi aktivitas fisik adalah umur, jenis kelamin,pola makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penilitian yang di lakukan oleh basri (2020) Hal ini di sebabkan karena lansia mengalami sakit ketidakmampuan lansia memenuhi kebutuhan nutsrisi secara mandiri serta pola makan lansia yang tidak beraturan dengan kemampuan fungsi sensori pengecapan lansia mengalami penurunan yang menyatakan faktor resiko terjadinya berbagai penyakit di seluruh dunia dan pemicu utama dari penyakit kronis adalah pola makan, aktivitas fisik, depresi hal ini bisa juga dipengaruhi oleh faktor sosial budaya,tempat tinggal,gaya hidup, dan penyakit keturunan.(Psikososial, 2024)

hal tersebut sebagaimana telah Allah Swt jelaskan di dalam surah al-isra (17):23

لَهُمَا تَقُلْ فَلَا كِلَاهُمَا أَوْ أَحَدُهُمَا الْكِبَرَ عِندَكَ يَبْلُغَنَّ إِمَّا ۚ إِحْسَانًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِيَّاهُ إِلَّا تَعْبُدُوا أَلَّا رَبُّكَ قَضَىٰ

كَرِيمًا قَوْلًا لَهُمَا وَقُلْ تَنْهَرْهُمَا وَلَا أُفٍّ

“Wa qadha rabbuka allā ta‘budū illā iyyāh, wa bil-wālidayni ihsānā. Immā yablughanna ‘indakal-kibara aḥaduhumā aw kilāhumā fa lā taqul lahumā uffin wa lā tanharhumā wa qul lahumā qaulan karīmā."

Artinya: “Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah satu di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan ‘ah’ dan janganlah kamu membentak mereka, dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia” Ayat ini menegaskan bahwa kewajiban anak adalah berbuat ihsan kepeada orangtua, terutama saat mereka sudah lanjut usia.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di Desa Mongolato adalah meningkatnya jumlah lansia secara signifikan dalam tiga tahun terakhir namun kualitas kesehatan mereka khususnya status gizi belum sepenuhnya terjamin. **berdasarkan hasil wawancara dengan delapan orang lansia di Desa Mongolato**, diketahui bahwa 3 orang lansia memiliki masalah gizi kurang, maupun gizi tidak seimbang, 2 orang lansia dengan aktivitas fisik yang rendah karena mudah merasa lelah dan jarang melakukan kegiatan di luar rumah. Dari aspek pola makan, 2 orang lansia mengaku makan tidak teratur dan hanya mengonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan kandungan gizi. Selain itu, 1 orang lansia juga menunjukkan gejala emosional seperti mudah sedih, merasa kesepian, dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi pada Lansia khususnya faktor (depresi, aktivitas fisik, pola makan) di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasrkan hasil uraian pada latar belakang maka dapat di identifikasi masalah sebagai beriukut:

1. Sebagian lansia di Desa Mongolato memiliki status gizi yang belum optimal
2. Aktivitas fisik lansia tergolong rendah karena muda lelah dan jarang beraktivitas di luar rumah
3. Pola makan lansia belum teratur dan asupan gizi kurang seimbang
4. Beberapa lansia menunjukkan gejala depresi seperti merasa kesepian dan kurang bersemangat
5. Ketiga faktor tersebut (depresi, aktivitas fisik, pola makan) diduga memiliki hubungan dengan status gizi lansia di Desa Mongolato.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini Berdasarkan fenomena di Desa Mongolato, jumlah lansia terus meningkat signifikan dalam tiga tahun terakhir, namun kualitas kesehatan mereka khususnya status gizi belum sepenuhnya terjamin. Hingga saat ini belum ada penelitian yang mengkaji secara khusus status gizi lansia di Desa Mongolato, padahal penelitian terdahulu menunjukkan bahwa status gizi lansia dipengaruhi oleh faktor depresi, aktivitas fisik, dan pola makan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti membatasi pembahasan hanya pada tiga faktor tersebut sebagai variabel yang diduga berhubungan dengan status gizi lansia, yang menjadi dasar pemilihan judul penelitian ini.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antar depresi,pola makan, aktivitas fisik dengan status gizi lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Bagi dunia keperawatan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi lansia.

1.5.2 Manfaat Teoritis

1 Bagi pelayanan kesehatan: memberikan informasi untuk program intrervensi gizi pada lansia.

2 Bagi lansia dan keluarga: meningkatkan kesadaran bagi lansia dan keluarganya akan pentingnya menjaga status gizi, serta bagaimana depresi, aktivitas fisik dan pola makan di dalamnya.

3 Bagi peneliti selanjutnya: sebagai referensi dan dasar untuk penelitian serupa di masa mendatang.

1.6 Tujuan Penelitian

1.6.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada lansia khususnya faktor (depresi, aktivitas fisik, pola makan) di Desa Mongolato.

1.6.2 Tujuan Khusus

1 Mengidentifikasi depresi, aktivitas fisik, dan pola makan pada lansia di Desa Mongolato

2 Mengidentifikasi status gizi pada lansia di Desa Mongolato

3 Menganalisis hubungan depresi dengan status gizi pada lansia di Desa Mongolato

4 Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada lansia di Desa Mongolato

5 Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada lansia di Desa Mongolato