

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan usia harapan hidup adalah salah satu hasil dari peningkatan kualitas kesehatan dan kondisi sosial masyarakat, yang terlihat dari semakin banyaknya penduduk lanjut usia setiap tahun. Naiknya angka harapan hidup serta turunnya angka kematian disebabkan oleh upaya mencegah dan menangani penyakit, serta peningkatan kebersihan lingkungan, kualitas kehidupan, dan pelayanan kesehatan. Salah satu indikator keberhasilan peningkatan usia harapan hidup adalah bertambahnya jumlah penduduk yang berusia tua (Retno Dewi Noviyanti et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia mengatakan bahwa penuaan seringkali datang bersamaan dengan menurunnya kondisi fisik, mental, dan interaksi sosial. Kondisi ini bisa memicu berbagai masalah kesehatan. Sayangnya, banyak lansia memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan hidup kurang aktif. Kebiasaan ini sangat memengaruhi kondisi gizi mereka dan bisa membuat masalah kesehatan yang sudah ada semakin parah (Wulandari et al., 2021)

Indonesia adalah negara keempat dengan populasi terbesar di dunia dan termasuk sepuluh negara dengan jumlah penduduk paling tua. Pada tahun 2020, jumlah orang tua lanjut usia meningkat sebanyak 28,8 juta orang, atau 11% dari total populasi. Diperkirakan

hingga tahun 2050, sekitar 22% penduduk Indonesia akan berusia 60 tahun ke atas (Rizqi Ramadhan, 2023).

Di Provinsi Maluku, jumlah penduduk lansia pada tahun 2022 mencapai sekitar 169 ribu orang atau 8,95% dari total penduduk. Angka ini naik pada tahun 2023 menjadi sekitar 419 ribu orang atau 8,46% dari jumlah total penduduk. Data ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah lansia dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam memenuhi kebutuhan gizi, kesehatan, dan kesejahteraan sosial. (Profil Lansia Provinsi Maluku 2023, Statistik, 2023). Meningkatnya jumlah penduduk lansia berdampak terhadap meningkatnya permasalahan khusus yang terjadi pada lansia. Yaitu adalah masalah kelebihan dan kekurangan gizi. Status gizi merupakan komponen yang terdiri dari beberapa masukan makanan terhadap kecukupan gizi yang dapat dilihat dengan mempergunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Rizqi Ramadhan, 2023).

Lansia adalah kelompok usia yang berusia lebih dari 60 tahun dan termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Usia lanjut sering dikaitkan dengan penurunan kesehatan, berkurangnya energi, perubahan penampilan, serta penurunan produktivitas dan aktivitas. Selain itu, lansia cenderung mengalami penurunan metabolisme tubuh antara 15% hingga 20%. Penurunan metabolisme ini dapat menyebabkan kemampuan sistem

pencernaan dalam menyerap zat gizi menjadi lebih rendah (Ramadhanty & Faridi, 2025).

Status gizi merupakan kondisi dimana terjadinya tubuh mengonsumsi dan menyerap asupan makanan serta penggunaan zat gizi tersebut di dalam tubuh . Intake asupan gizi yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi lansia. Keadaan ini disebut dengan malnutrisi. Status gizi tidak hanya ditentukan oleh asupan makanan dan penyerapan zat gizi untuk usia lanjut, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pengetahuan dan kondisi kesehatan, Yang dapat berdampak pada asupan zat gizi lansia (Retno Dewi Noviyanti et al., 2023).

Salah satu komponen penting dalam menentukan status Kesehatan individu, terutama selama proses penuaan, adalah kualitas hidup. Masalah gizi yang biasanya terjadi pada lansia yaitu, gizi kurang dan gizi lebih. Ditemukan presentasi lansia yang tinggal di daerah perkotaan yang mengalami gizi kurang adalah 3,4%, berat badan kurang 28,3% , berat badan lebih 6,7%, obesitas 3,4% dan berat badan ideal 42,4% (Erwin, 2022).

Status gizi lansia ditentukan oleh beragam faktor, diantaranya aktifitas fisik, tingkat pendidikan, status ekonomi, serta asupan energi, protein dan lemak dan karbohidrat . Salah satu faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dimana di dalamnya terkandung zat-zat gizi, salah satunya

karbohidrat. Karbohidrat yang dikonsumsi dapat menghasilkan glukosa dalam darah dan merupakan cadangan energi dalam tubuh. Ketidakseimbangan asupan karbohidrat yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh akan mengakibatkan masalah gizi (Sulistiawati et al., 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiawati et al., 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki asupan zat gizi makro dalam kategori kurang, yaitu asupan karbohidrat sebanyak 84%, protein sebanyak 94% dan lemak sebanyak 64%. Berdasarkan data hasil laporan PKL Puskesmas Passo, diketahui bahwa terdapat 17 posyandu lansia yang aktif di wilayah kerja puskesmas Passo. salah satunya yaitu posyandu lansia Negeri Lama dengan jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu sebanyak 40 lansia .

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian langsung dengan judul ” **Gambaran Tingkat Konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada lansia di posyandu lansia Negeri Lama Kota Ambon**” .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada lansia di posyandu Negeri Lama Kota Ambon ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada lansia di posyandu lansia Negeri Lama Kota Ambon

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro yaitu energi, protein, lemak dan karbohidrat pada lansia di posyandu Negeri Lama Kota Ambon
- b. Untuk mengetahui status gizi pada lansia di posyandu lansia Negeri Lama Kota Ambon
- c. Untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada lansia di posyandu lansia Negeri Lama Kota Ambon

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Manfaat teoritis

secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam pengembangan pengetahuan ilmu kesehatan dan memberikan tambahan referensi tentang gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada lansia di posyandu lansia Negeri Lama Kota Ambon

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis dalam memahami permasalahan status gizi pada lansia dan dapat mampu menerapkan ilmu yang di dapat selama masa perkuliahan.

b. Bagi tenaga kesehatan

Semoga penelitian ini dapat menambah pengetahuan terkait dengan gambaran tingkat Konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada lansia di posyandu lansia Negeri Lama Kota Ambon.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi penelitian selanjutnya dan dapat di gunakan sebagai dasar untuk penelitian – penelitian berikutnya.