



Measurement of the Nutritional Status of the Elderly in Times of the Covid-19 Pandemic

Pengukuran Status Gizi Lansia di Masa Pandemi Covid-19

Hardyanti Pratiwi, Mutia Rochma, Nur Halijah Maulidiyah

Prodi Gizi, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky Makassar

hardyantipr@gmail.com / 085242773334

Article History:

Received :

Revised form :

Accepted :

Keywords:

Nutritional Status;

Elderly;

Covid-19 Pandemic;

Kata kunci:

Status Gizi;

Lansia;

Pandemi Covid-19;

Abstract

Percentage of the elderly in Indonesia in 2020 increased from 9.60% to 9.92%. In Palopo city, the population of the age group > 50 years has reached about 16% of total population, indicating that the city belongs to an old population structure. One of the government's efforts so that elderly groups can lives is activating activity at Posyandu Lansia ((Integrated Healthcare Center for the Elderly)). However during the Covid-19 pandemic most of elderly were less active utilizing of Posyandu Lansia servoces. So that their nutritional status was not moniotred. The aim of this community service was to assess nutritional status by weighing weight and height as well as providing nutrition education in the working area of Puskesmas (Public Health Center) Wara Utara Palopo City. Measurements were conducted for two days from door to door with health protocols to prevent crowds. The result was that 25 elderly can find out their nutritional status and upgrade their knowledge related to nutrition during the Covid-19 pandemic

Abstrak

Persentase lansia di Indonesia pada tahun 2020 meningkat dari 9,60 % menjadi 9,92%. Di Kota Palopo jumlah penduduk kelompok usia > 50 tahun telah mencapai sekitar 16% dari total penduduk menunjukkan bahwa kota Palopo termasuk dengan struktur penduduk tua. Salah satu upaya pemerintah agar kelompok lansia dapat menua sehat adalah kegiatan posyandu lansia. Namun selama masa pandemi Covid-19 sebagian besar lansia kurang aktif memanfaatkan pelayanan posyandu lansia sehingga status gizi mereka tidak terpantau. Maka, tujuan pengabdian adalah melakukan penilaian status gizi dengan penimbangan berat badan dan tinggi badan serta pemberian edukasi gizi di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota Palopo. Pelaksanaan pengukuran dilakukan selama dua hari dari rumah ke rumah dengan protokol kesehatan untuk mencegah kerumunan. Hasil pengabdian ini adalah 25 orang lansia dapat mengetahui status gizinya dan menambah pengetahuan terkait gizi di masa pandemic Covid-19.

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan fase akhir dalam daur kehidupan manusia, disertai adanya proses penuaan. Proses tersebut terjadi secara alamiah dan berkesinambungan meliputi perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan (Fatmah 2010). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012) menggolongkan lanjut usia menjadi tiga golongan yaitu pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun) dan lanjut usia risiko tinggi (≥ 70 tahun atau > 60 tahun dengan masalah kesehatan). Berdasarkan data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional, selama kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019), persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat.

Pada tahun 2019, persentase lansia di Indonesia mencapai 9,60 % atau sekitar 25,64 juta orang dan meningkat di tahun 2020 menjadi 9,92% atau sekitar 26,82 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2020). Indonesia sedang bertransisi menuju ke arah penuaan penduduk karena persentase penduduk berusia di atas 60 tahun mencapai di atas 7 persen dari keseluruhan penduduk dan akan menjadi negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) jika sudah berada lebih dari 10 persen. Sedangkan di Kota Palopo jumlah penduduk kelompok usia lanjut (> 50 tahun) telah mencapai 30.071 jiwa atau sekitar 16% dari total penduduk (BPS Kota Palopo, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kota ini dengan struktur penduduk tua (ageing population) karena sudah berada lebih dari 10 persen.

Seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia, maka meningkat pula angka harapan hidup penduduk Indonesia dan menjadi tantangan dalam pembangunan yang selanjutnya meningkatkan kebutuhan kesehatan agar dapat tetap sehat pada proses penuaan. Menurut Fatmah (2010) menua sehat dapat dicapai melalui usaha-usaha preventif terhadap faktor risiko sejak dini seperti pemeriksaan laboratorium secara lengkap, mempertahankan berat badan normal, memperhatikan konsumsi pangan, mengonsumsi suplemen, dan berolahraga ringan. Salah satu bentuk mempertahankan berat badan normal adalah dengan pemantauan berat badan secara mandiri atau oleh tenaga kesehatan di pelayanan kesehatan. Namun kondisi pandemic saat ini tidak memungkinkan para lansia untuk mendatangi pelayanan kesehatan secara rutin.

Perubahan berat badan merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi oleh kelompok lanjut usia. Berdasarkan pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI (2013), prevalensi obesitas sentral kelompok usia 55 sampai 64 tahun adalah 23.1% lebih

tinggi dari prevalensi tingkat nasional (18.8%). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) sebagian besar lansia berstatus gizi gemuk yaitu 51,6%. Masalah gizi kurang, juga kerap terjadi pada lansia dan jauh lebih serius daripada kelebihan berat badan. Status gizi kurang telah berhubungan dengan peningkatan kejadian penyakit, meskipun menurut Brown (2011) kejadian gizi kurang tidak diketahui pasti apakah gizi kurang mendahului atau mengikuti kejadian penyakit. Secara keseluruhan, efek dari gizi kurang berdampak negatif pada respon imun, fungsi otot dan pernapasan, dan penyembuhan luka pada lansia yang bukan disebabkan oleh proses penuaan.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan oleh tim PKM diketahui bahwa beberapa bulan terakhir jumlah lansia yang mendatangi pelayanan kesehatan atau pos lansia tidak sebanyak dengan tahun sebelumnya, hal ini dikarenakan ketakutan lansia terhadap tertularnya penyakit akibat Covid-19 yang sejak awal tahun 2020 mewabah di Indonesia. Akibatnya salah satu proses menua sehat untuk lansia yaitu pemantauan berat badan tidak dilakukan oleh mereka yang tidak memiliki alat untuk menimbang berat badan. Selanjutnya berat badan yang tidak terkontrol akan berdampak pada kondisi kesehatan lansia. Karena itu, salah satu upaya yang telah dilakukan untuk kelompok lanjut usia adalah penilaian status gizi berupa pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan yang akan dikonversi kedalam status gizi.

Metode

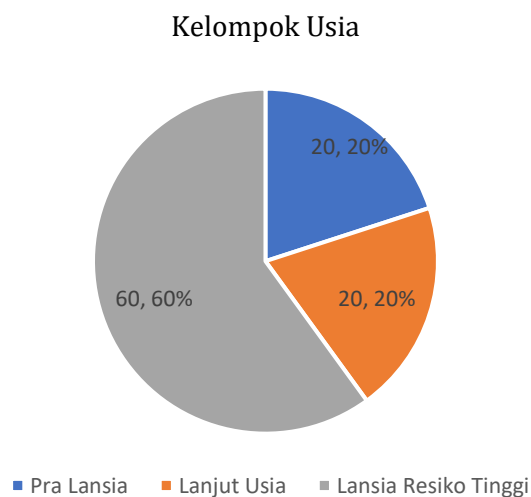
Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan Wilayah Kelurahan Rampoang, Kecamatan Bara, Kota Palopo. Proses pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan dilakukan sesuai dengan protocol kesehatan yaitu tidak secara berkuruman, menggunakan alat pelindung diri yang lengkap serta pemeriksaan tes Covid bagi pelaksana pengabmas. Selain itu, edukasi gizi juga dilakukan untuk menambah atau meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mencapai dan mempertahankan status gizi optimal.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota Palopo pada tanggal 23 – 24 Juli 2021. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat lansia setempat. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan seluruh peserta yang hadir berjenis kelamin perempuan (100%). Untuk distribusi kelompok usia peserta berdasarkan kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012) yang menggolongkan lanjut usia menjadi tiga golongan yaitu pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun) dan lanjut usia risiko tinggi (≥ 70 tahun atau > 60 tahun dengan masalah kesehatan) disajikan pada grafik di bawah.

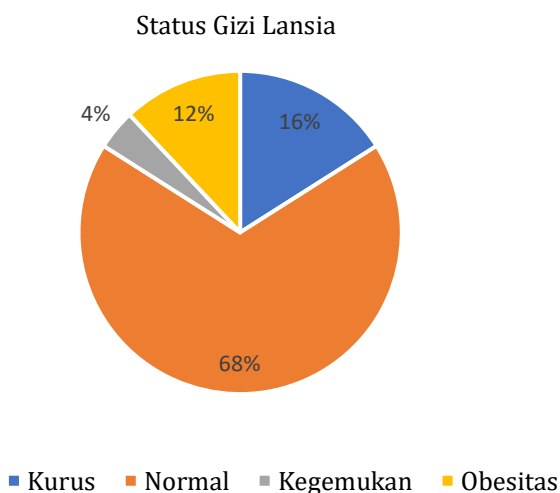


Gambar 2 Grafik distribusi peserta berdasarkan kelompok usia

Kegiatan ini dimulai dengan tahapan persiapan, pada tahap ini meliputi pemeriksaan rapid antigen tim pelaksana sebelum ke lapangan, pertemuan kordinasi antara tim pelaksana dengan pihak Puskesmas Wara Utara Kota Palopo yang membahas tentang jumlah peserta, lokasi pengabdian, dan waktu pelaksanaan dan hal-hal yang perlu disiapkan (termasuk bahan/material bila diperlukan). Pada tahapan ini juga, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan bahan dan peralatan yang diperlukan seperti alat ukur tinggi badan, timbangan berat badan, masker, *face shield*, disinfektan, banner dan leaflet yang berisi informasi tentang status gizi lansia. Pembagian tugas tim pelaksana dan persiapan ke lapangan berdasarkan hasil rapat.

Tahapan kedua adalah pelaksanaan pengabdian masyarakat, kegiatan ini dilakukan selama dua hari pada tanggal dengan cara kunjungan dari rumah ke rumah meliputi pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan serta edukasi gizi dengan materi mengenai pengertian malnutrisi pada lansia, tanda-tanda kekurangan gizi pada lansia, tips mencegah kekurangan gizi, tips mencegah kelebihan gizi, tips menua dengan sehat, dan tips menjaga kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual lansia di masa pandemic Covid-19.

Pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index*), karena merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Kategori indeks massa tubuh berdasarkan kriteria organisasi kesehatan yaitu kategori kurus < 18,5 kg/m², normal 18,5 – 24,9 kg/m², kegemukan 25 - 29,9 kg/m², obesitas tingkat I 30,0 – 34,9 kg/m², obesitas tingkat II 35 – 39,9 kg/m², dan obesitas tingkat III > 40 kg/m² (Thamaria, 2017). Hasil penilaian status gizi peserta pengabmas disajikan pada grafik dibawah :



Gambar 3 Grafik distribusi peserta berdasarkan status gizi

Dari 25 peserta pengabdian sebagian besar dengan status gizi normal yaitu 17 orang (68%) dan sebagian kecil dengan status gizi kegemukan yaitu 1 orang (4%). Sedangkan peserta lainnya sebanyak 3 orang (12%) yang tergolong obesitas dan 4 orang (16%) yang tergolong kurus. Berdasarkan hasil tersebut, edukasi gizi terutama diberikan kepada peserta pengabmas dengan kondisi malnutrisi, dengan harapan meningkatkan pengetahuan lansia terkait gizi. Sama halnya yang telah dilakukan oleh Sofiana dan Khusna

(2019) yaitu kelompok lansia di Kampung Kauman memiliki pengetahuan yang baik setelah dilakukannya edukasi mengenai penyakit degeneratif, gizi seimbang, dan dapat mempraktikkan hidup produktif melalui praktik pembuatan jamu untuk kesehatan.



Gambar 4 Pengukuran tinggi badan dan berat badan peserta

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang lansia berupa pengukuran status gizi serta edukasi terkait status gizi lansia yang berada Wilayah Kelurahan Rampoang, Kecamatan Bara, Kota Palopo terlaksana dengan sedikit hambatan yaitu penolakan lansia untuk diukur karena membatasi kontak di masa pandemic, meskipun telah dijelaskan tentang protocol kesehatan yang telah dilakukan. Akan tetapi secara keseluruhan kegiatan ini berjalan dengan baik, hal ini terbukti dengan tingginya antusias lansia yang bersedia untuk menjadi peserta pengabmas.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. 2020. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. Jakarta (ID): BPS RI
- Badan Pusat Statistik Kota Palopo. 2021. Kota Palopo dalam Angka 2021. Palopo (ID): BPS Kota Palopo.
- Brown JE. 2011. *Nutrition Through the Life Cycle*. 4th ed. Amerika Serikat (US): Cengage Learning.
- Fatma. 2010. Gizi Lansia. Jakarta [ID] : Penerbit Erlangga.
- Margarini E. 2021. Tetap Sehatkan Lansia dimasa Pandemi. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/tetap-sehatkan-lansia-di-masa-pandemi-covid-19>. Diakses pada tanggal 12 Juli 2021.

- Pratiwi H. 2015. Pengaruh Pemberian Biskuit Lele (*Clarias gariepinus*) dengan Krim Probiotik *Enterococcus faecium* IS-27526 terhadap Profil Lipid dan Berat Badan Wanita Lansia [tesis]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Sofiana L, Khusna AN. 2019. Peningkatan Edukasi bagi Lansia Sehat dan Produktif. Jurnal BERDIKARI. Volume 7 (2) : 148-153.
- Thamaria N. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Pusat Pendidikan SDM Kesehatan Kemkes RI