

4. PEMBAHASAN

4.1. Analisis Karakteristik Responden Lansia

Lansia merupakan seseorang yang usianya telah memasuki 60 tahun lebih, dan rentan mengalami penurunan sehingga dapat berdampak pada masalah kesehatan (Peraturan Pemerintah Sosial, 2018). Bagi beberapa lansia yang jauh dari keluarga, maupun keluarga yang tidak memiliki waktu luang untuk memberikan perhatian lebih pada lansia, panti wreda merupakan salah satu tempat yang dapat mereka tinggali. Menurut Salamah (2005) Panti Wreda merupakan suatu lembaga yang dapat menggantikan keluarga dengan tujuan merawat dan mengurus para lanjut usia. Di Kota Semarang, terdapat beberapa panti wreda dan pada penelitian ini difokuskan ke 2 panti wreda yaitu Panti Wreda A dan Panti Wreda B.

Berdasarkan Tabel 8., dapat dilihat bahwa distribusi jenis kelamin responden yang digunakan merata. Dari total 20 orang responden (100%) yang digunakan, sebanyak 10 orang responden (50%) berjenis kelamin laki-laki dan 10 orang sisanya (50%) berjenis kelamin perempuan. Pada distribusi usia yang digunakan didasari ajuran Angka Kecukupan Gizi (2019) yang terdiri dari tiga batasan usia dengan kisaran range yaitu 50-64 tahun, 65-80 tahun, dan 80 tahun keatas. Responden terbanyak berada pada range usia 65-80 tahun yaitu sebanyak 10 orang (50%), sementara responden paling sedikit memiliki range usia 50-64 tahun yaitu sebanyak 2 orang (10%).

Salah satu faktor penentu kebutuhan nutrisi makro dan mikronutrien seseorang yaitu usia dan jenis kelamin. Menurut Hurlock (2011), setiap kelompok usia memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda. Begitu juga halnya dengan perbedaan kebutuhan asupan nutrisi antara perempuan dan laki-laki. Namun, untuk memastikan kebutuhan nutrisinya tercukupi diperlukan standar rekomendasi. Standar rekomendasi yang digunakan yaitu standar asupan nutrisi dari Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2019 sebagai acuan tentang Angka Kecukupan Gizi yang dapat dilihat pada Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi ialah suatu nilai yang digunakan sebagai acuan untuk menunjukkan kebutuhan harian seseorang dalam memenuhi rata-rata zat gizi tertentu. Angka Kecukupan Gizi memiliki beberapa tujuan dalam penggunaannya menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 (2019), salah satunya yaitu untuk dapat menghitung kebutuhan pangan bergizi pada

penyelenggaraan makanan institusi, seperti metode penelitian yang digunakan di Panti Wreda A dan B.

Berdasarkan Tabel 9., dapat dilihat bahwa dari 5 kategori IMT yang berbeda yaitu; Sangat Kurus ($<17,0$), Kurus ($17,0 - 18,5$), Normal ($18,5 - 25,0$), Gemuk ($25,0 - 27,0$), dan Obese ($>27,0$) akan menghasilkan nilai presentase yang berbeda. Indeks Massa Tubuh yang digunakan sebagai acuan dari Kementerian Kesehatan (2019). Sebanyak 20 orang total responden (100%) yang digunakan dalam penelitian, presentase tertinggi terdapat pada 14 orang responden (70%) dengan kategori IMT Normal. Sementara kategori IMT kurus dan obese, memiliki nilai persentase terendah yaitu sebesar 5% terdiri dari masing-masing 1 orang responden. Persentase indeks massa tubuh responden lansia di Panti Wreda A dan B dapat dilihat pada Gambar 3.

Meskipun mayoritas responden telah memiliki berat badan yang normal, perlu diingat bahwa perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dilakukan dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Berat badan dihasilkan dari kesesuaian antara tingkat konsumsi, penyerapan dan penggunaan energi. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesulitan penerimaan makanan pada lansia antara lain; kondisi kesehatan, kondisi umum lansia, dan jenis pengolahan makanan yang disajikan untuk lansia. Selain itu, berat badan yang berlebihan juga disebabkan karena konsumsi makanan yang banyak, disertai minimnya aktifitas fisik sehingga menyebabkan berat badan dari lansia melebihi normal (Kementerian Kesehatan, 2012).

4.2. Analisis Tingkat Pemenuhan Energi

Energi merupakan salah satu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang. Berdasarkan Tabel 10., dapat dilihat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki persentase terbesar yaitu golongan TPG Normal berjumlah 6 orang responden (60%) dan sisanya, masing-masing terdiri dari 2 orang golongan TPG Sangat Kurang (20%) dan 2 orang golongan Kurang (20%). Selain itu, responden dengan jenis kelamin

laki-laki yang memiliki persentase terbesar yaitu golongan TPG Kurang sebanyak 6 orang (60%), sementara 4 orang (40%) sisanya terdiri dari TPG Normal. Dapat dilihat bahwa kebutuhan energi yang dihasilkan antara laki-laki dan perempuan berbeda, hal ini dapat terjadi karena laki-laki pada umumnya massa otot dan aktivitas yang lebih banyak sehingga memerlukan banyak energi untuk beraktivitas (Aisyah & Endang, 2014).

Hasil dari Tingkat Pemenuhan Energi total sebanyak 20 orang responden yang digunakan, menunjukkan bahwa responden lansia dominan memiliki TPG Normal (100-130%) yaitu sebanyak 10 orang (50%). Persentase Tingkat Pemenuhan Energi pada responden lansia di Panti Wreda A dan B dapat dilihat pada Gambar 4. Energi didapatkan dari sumber gizi makronutrien yang memberikan kalori seperti karbohidrat, protein dan lemak, sedangkan mikronutrien tidak berkontribusi langsung pada pemberian kalori. Dalam upaya menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan terhindar dari resiko penyakit, penting untuk memperhatikan kecukupan dari tiap-tiap komponen gizi. Menurut Kementerian Kesehatan (2012), cukup berarti mengonsumsi dalam jumlah yang pas, yaitu tidak kurang maupun lebih. Namun disisi lain, terkadang lansia mengalami kondisi sulit dalam menerima asupan makanan sehingga menyebabkan berat badan lansia dibawah normal.

4.3. Analisis Tingkat Pemenuhan Protein

Pada Tabel 12., dapat dilihat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan menghasilkan persentase terbesar yaitu golong TPG Normal yaitu berjumlah 4 orang responden (40%) dan yang terendah tergolong TPG Kurang sebanyak 1 orang (10%). Selain itu, responden dengan jenis kelamin laki-laki yang memiliki persentase terbesar yaitu pada golongan TPG Kurang dengan jumlah responden sebesar 5 orang (50%) dan yang terendah memiliki golongan TPG Lebih sebanyak 1 orang (10%). Responden yang memiliki TPG dibawah Normal (Kurang), disebabkan karena responden kurang mengonsumsi bahan makanan sumber protein hewani terutama daging. Kementerian Kesehatan (2012) dalam Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa kualitas yang baik terdapat pada protein hewani, karena komposisi asam amino lebih lengkap dibandingkan dengan protein nabati, terutama asam amino esensial. Maka dari itu perlu mengonsumsi protein beragam. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%.

Selain itu pengolahan yang baik adalah dengan cara direbus atau dikukus (jangan digoreng/dibakar).

Hasil dari Tingkat Pemenuhan Protein total sebanyak 20 orang responden yang digunakan, menunjukkan bahwa responden lansia dominan memiliki TPG Normal (100-120%) yaitu sebanyak 8 orang (40%). Persentase Tingkat Pemenuhan Protein pada responden lansia di Panti Wreda A dan B dapat dilihat pada Gambar 5. Dapat dilihat dari menu yang dihasilkan pada Lampiran 5., pemenuhan protein didapatkan dari berbagai sumber dan setiap bahan pangan pastinya memiliki rantai asam amino yang berbeda. Sehingga dapat dikatakan bahwa sudah ada keseimbangan asam-asam amino penyusun protein.

Fungsi protein yang memberikan dampak bagi kesehatan menurut Ariani (2017) yaitu;

- Sebagai zat pembangun, untuk meregenerasi kulit maupun sel darah merah
- Sebagai zat pengatur, dalam proses pencernaan dan dapat digunakan sebagai antibody
- Sebagai zat tenaga atau sumber energi, karena protein setara dengan karbohidrat menghasilkan 4 kkal/gram. Jadi protein dapat dikatakan sebagai bahan bakar cadangan apabila energi yang didapatkan dari karbohidrat tidak dapat memenuhi kebutuhan energi total. Hanya saja sumber protein lebih mahal dibandingkan dengan sumber dari karbohidrat.

Konsumsi protein yang berlebih akan menyebabkan obesitas, karena makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak. Selain obesitas, kelebihan protein dapat menyebabkan dehidrasi, diare, dan kenaikan amoniak darah (Ariani, 2017).

4.4. Analisis Tingkat Pemenuhan Kalsium

Pada Tabel 13., dapat dilihat bahwa hasil pengukuran tingkat pemenuhan gizi pada kebutuhan kalsium tergolong kurang. Sebanyak total 20 orang responden (100%) menghasilkan TPG dibawah standart Kurang (<80%). Kurangnya kecukupan kalsium yang diperoleh lansia, disebabkan pola konsumsi makanan yang di konsumsi para lansia tidak seimbang. Karena menu makanan yang di sajikan oleh panti tidak mencukupi kebutuhan kalsium untuk lansia. Contohnya tidak menyajikan susu dalam menu makanan yang dapat dilihat pada Lampiran 5. Susu dan hasil olahannya merupakan sumber kalsium yang

utama. Sumber kalsium hewani selain susu dan hasil olahannya yaitu produk *seafood* seperti ikan, tiram, dan sebagainya. Selain sumber hewani, adapula sumber kalsium nabati seperti bayam, daun melinjo, lobak, sawi, dan kacang-kacangan (Ariani, 2017). Kebiasaan mengonsumsi pangan bersumber kalsium akan memberikan cadangan kalsium yang cukup yang diperlukan dalam pertumbuhan dan pembentukan tulang. Maka sebaiknya kedua panti wreda tersebut memperbaiki menu makanan yang tinggi protein dan kalsium, tetapi tetap berpedoman pada gizi baik agar kebutuhan kalsium pada lansia dapat terpenuhi. Pentingnya pemenuhan kalsium selain dalam pembentukan matriks tulang, untuk memelihara otot dan syaraf agar dapat berfungsi dengan normal (Ariani, 2017).

Menurut Purnasari *et al.* (2016) Susu dan produk olahan susu merupakan sumber kalsium yang baik. Disebutkan dalam jurnal tersebut penduduk Amerika dapat mencapai asupan kalsium yang dianjurkan karena memiliki pola konsumsi susu dan olahannya yang tinggi. Pada negara maju yang mayoritas penduduknya memiliki asupan kalsium yang tinggi karena produksi dan konsumsi produk susu yang tinggi, sementara wanita hamil di negara berkembang umumnya memiliki asupan kalsium sangat rendah dikarenakan pola makan yang berbasis grains dan legumes yang diketahui mengandung fitat yang dapat menghambat absorpsi kalsium. Tampak bahwa konsumsi susu dan olahannya berperan besar dalam pemenuhan kebutuhan kalsium. Diketahui kalsium yang terdapat pada produk susu dan olahannya dapat diabsorpsi oleh tubuh sebesar 32%.

Beberapa zat dalam makanan seperti protein, asam amino, vitamin D3, dan laktat dapat meningkatkan penyerapan kalsium. Peranan kalsium dalam tubuh pada umumnya dapat dibagi menjadi dua, yaitu membantu membentuk tulang gigi dan mengatur proses biologis dalam tubuh. Keperluan kalsium terbesar pada waktu pertumbuhan, tetapi juga keperluankeperluan kalsium masih diteruskan meskipun sudah mencapai usia dewasa. Pada pembentukan tulang, bila tulang baru dibentuk maka tulang yang tua dihancurkan secara simultan (Yusmiati & Rahayu, 2017). Pada beberapa penelitian membuktikan bahwa pada orang di atas 65 tahun sekalipun mengonsumsi suplemen kalsium dan makanan tinggi kalsium dapat membantu menjaga kepadatan tulang dan menurunkan risiko patah tulang (Anindhita, 2011). Sejumlah penelitian membuktikan bahwa pada

orang di atas 65 tahun sekalipun mengonsumsi suplemen kalsium dan makanan tinggi kalsium dapat membantu menjaga kepadatan tulang dan menurunkan risiko patah tulang (Anindhita, 2011).

