

# MENGATASI PENURUNAN KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN MAKAN DAN POLA MAKAN YANG TEPAT

Oleh : Putri Febriani



[www.nestlehealthscience.co.id](http://www.nestlehealthscience.co.id)

Di Indonesia seseorang memasuki usia 60 tahun keatas disebut lanjut usia (Lansia), seiring bertambah usia maka menurun pula fungsi organ tubuh lansia yang menyebabkan tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan disebut dengan penyakit degeneratif (Pangaribuan & Berawi, 2016), sehingga menyebabkan penurunan kualitas hidup, kualitas hidup diartikan sebagai posisi dalam kehidupan. Penurunan kualitas hidup lansia dilihat dari kondisi fisik, psikologik, sosial dan lingkungannya (Admindinkes, 2020), maka penting bagi seseorang menjalankan pola hidup sehat sehingga mengurangi penurunan kualitas hidup lansia, hal yang dapat dilakukan seperti olahraga ringan namun rutin, istirahat yang cukup (Portal, 2022), menghindari stres, dan mengkonsumsi makanan bergizi agar kebutuhan energi tercukupi.

Menurut WHO, kecukupan energi seseorang mulai dari berusia 40 tahun keatas

mengurangi sebanyak 5% dari kebutuhan sebelumnya untuk setiap 10 tahunnya. Secara umum lansia mengalami pengurangan kebutuhan gizi karena penurunan masa tubuh, kecepatan metabolisme basal pada lansia dan menurunnya fungsi organ tubuh lansia sehingga rentan terhadap penyakit degeneratif seperti radang sendi, penyakit jantung, hipertensi, kanker, ginjal, Alzheimer, gangguan pencernaan dan gangguan metabolik, sehingga mempengaruhi makan dan pola makan lansia (Asir et al., 2022; Lydia et al., 2022).

Agar terhindar dari masalah kesehatan akibat makan dan pola makan pada lansia, beberapa yang dapat diperhatikan adalah :

### **1. Pemilihan makanan yang seimbang**

Pemilihan dan penyusunan menu makanan harian lansia harus sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang dengan mengonsumsi makanan kaya zat gizi makro yaitu karbohidrat, seperti, beras tumbuk, beras merah dan bubur gandum. Protein seperti, tempe, tahu, ayam, ikan, susu rendah lemak, bahan makanan sumber lemak seperti kacang tanah, kacang kedelai, minyak kedelai, dan minyak jagung, juga makanan yang mengandung zat gizi mikro yakni vitamin dan mineral seperti mengonsumsi sayuran dan buah-buahan (Erisman, 2020).

### **2. Mengatur Porsi makan lansia**

Mengatur porsi makan lansia juga menjadi salah satu hal penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, pasalnya banyak lansia yang mengalami malnutrisi sehingga terjadi penurunan berat badan secara drastis yang mengakibatkan lemahnya daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap penyakit. Untuk itu dianjurkan lansia makan besar sebanyak tiga kali sehari dan makanan selingan sebanyak dua kali sehari.

### **3. Membatasi konsumsi gula, garam dan lemak**

Mengonsumsi gula, garam dan lemak menjadi hal penting karena lansia berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi, hiperglikemia, stroke, diabetes, jantung dan kolesterol, karena lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh untuk mencerna makanan (Sudaryanti, 2023).

### **4. Mengonsumsi kalsium**

Memenuhi kebutuhan kalsium pada lansia sangat diperlukan agar mengurangi risiko

masalah tulang pada lansia tidak semakin meningkat, karena kalsium berperan dalam kesehatan tulang dan gigi sehingga mencegah osteoporosis dan patah tulang yang rentan terjadi pada lansia. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) kebutuhan kalsium yang harus di penuhi pada lansia sebanyak 1.000 mg setiap harinya

#### **5. Memenuhi kebutuhan cairan pada lansia**

Kebutuhan cairan lansia menurut rekomendasi kementerian kesehatan Indonesia adalah 2 liter atau setara 8 gelas perhari, namun semakin tua usia seseorang tidak boleh mengkonsumsi cairan yang berlebih. Pastikan lansia memenuhi kebutuhan cairan karena lansia sering mengalami kesulitan mengkonsumsi kebutuhannya sehingga rentan mengalami dehidrasi.

## REFERENSI

- Admindinkes. (2020). DINKES - Gizi untuk Lanjut Usia. Dinkes Kulonprogo. <https://dinkes.kulonprogokab.go.id/detil/630/gizi-untuk-lanjut-usia>
- Asir, A. R. N. Y., Indrawati, L., Agustin, D., & Raharjo, T. B. W. (2022). Dimensi Wellness dalam kaitan dengan Kualitas Hidup Lansia di Indonesia. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 139–154. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.1650>
- Erisman. (2020). Perawatan Gigi Dan Mulut Serta Gizi Pada Lansia. *Deputi Bidang Keluarga Sejahtera Dan Pemberdayaan Keluarga*, 22–70.
- Lydia, R., Sulistyowati, Y., & Setyaningrum, S. D. (2022). Factor Frequency For The Pre-Elderly And Elderly At Posyandu Elderly X Yogyakarta. *Journal of Ageing And Family*, 2(1), 54–65. <https://doi.org/10.52643/joaf.v2i1.2172>
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Portal. (2022). 8 Rahasia Tetap Sehat dan Bugar, Meski Sudah Usia Lanjut | Persatuan Wredatama Republik Indonesia. *Persatuan Wredatama Republik Indonesia*. <https://pwri.or.id/8-rahasia-tetap-sehat-dan-bugar-meski-sudah-usia-lanjut/>
- Sudaryanti, E. (2023). Gizi Seimbang untuk Lansia. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2189/gizi-seimbang-untuk-lansia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2189/gizi-seimbang-untuk-lansia)