

# Permasalahan Pada Lansia

Nur Riska Febrianti

Email : [riska03nur@gmail.com](mailto:riska03nur@gmail.com)



## **Pembagian Kelompok Usia Lanjut**

Pembagian kelompok usia lanjut akan dipaparkan sebagai berikut (Wijayanti, 2008):

### **Menurut Departemen Kesehatan RI**

- a. Masa Virilitas atau menjelang usia lanjut : 45-54 tahun
- b. Masa Prasenium atau lansia dini : 55-64 tahun
- c. Masa Senium atau usia lanjut : >65 tahun
- d. Lansia berisiko tinggi : 70 tahun

### **Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)**

- a. Usia Lanjut ini : 60-74 tahun
- b. Usia Tua : 75-89 tahun
- c. Usia Sangat Lanjut : >90 tahun

Permasalahan yang seringkali dialami pada saat seseorang masuk pada masa lansia yaitu (Wijayanti, 2008):

1. Panca indera: Sekresi saliva berkurang mengakibatkan pengeringan rongga mulut. Papil-papil pada permukaan lidah mengalami atrofi sehingga terjadi penurunan sensitivitas terhadap rasa terutama rasa manis dan asin. Keadaan ini akan mempengaruhi nafsu makan, dan dengan demikian asupan gizi juga akan terpengaruh. Indera penciuman, penglihatan dan pendengaran juga mengalami penurunan fungsi.
2. Esophagus: Lapisan otot polos mulai melemah yang akan menyebabkan gangguan kontraksi dan reflek spontan sehingga terjadi kesulitan menelan dan makan menjadi tidak nyaman.
3. Lambung: Pengosongan lambung lebih lambat, sehingga orang akan makan lebih sedikit karena lambung terasa penuh, terjadilah anoreksia. Penyerapan zat gizi berkurang dan produksi asam lambung menjadi lebih sedikit untuk mencerna makanan. Diatas umur 60 tahun, sekresi HCl dan pepsin berkurang, akibatnya absorpsi protein, vitamin dan zat besi menjadi berkurang. Terjadi overgrowth bakteri sehingga terjadi penurunan faktor intrinsik yang juga membatasi absorpsi vitamin B12. Fungsi asam empedu menurun menghambat pencernaan lemak dan protein, terjadi juga malabsorpsi lemak dan diare.
4. Tulang: Kepadatan tulang akan menurun, sehingga akan mudah rapuh (keropos) dan patah.
5. Otot: Penurunan berat badan sebagai akibat hilangnya jaringan otot dan jaringan lemak tubuh. Presentasi lemak tubuh bertambah pada usia 40 tahun dan berkurang setelah usia 70 tahun. Penurunan kekuatan otot mengakibatkan orang sering merasa letih dan merasa lemah, daya tahan tubuh menurun karena terjadi atrofi. Berkurangnya protein tubuh akan menambah lemak tubuh. Perubahan metabolisme lemak ditandai dengan naiknya kadar kolesterol total dan trigliserida.
6. Ginjal: Fungsi ginjal menurun sekitar 55% antara usia 35–80 tahun.
7. Jantung dan pembuluh darah: jumlah jaringan ikat pada jantung (baik katup maupun ventrikel) meningkat sehingga efisien fungsi pompa jantung berkurang. Pembuluh darah besar terutama aorta menebal dan

menjadi fibrosis. Pengerasan ini, selain mengurangi aliran darah dan meningkatkan kerja ventrikel kiri, juga mengakibatkan ketidakefisienan baroreseptor (tertanam pada dinding aorta, arteri pulmonalis, sinus karotikus). Kemampuan tubuh untuk mengatur tekanan darah berkurang.

8. Paru: Elastisitas jaringan paru dan dinding dada berkurang, kekuatan kontraksi otot pernapasan menurun sehingga konsumsi oksigen akan menurun.
9. Endokrin: Terjadi perubahan dalam kecepatan dan jumlah sekresi, respon terhadap stimulasi serta struktur kelenjar endokrin testostosterone, estrogen dan progesterone.
10. Kulit dan rambut: Kulit berubah menjadi tipis, kering, keriput dan tidak elastis lagi. Rambut rontok dan berwarna putih, kering dan tidak mengkilat.
11. Sistem imun: Penurunan fungsi imun yang berakibat tingginya kemungkinan terjadinya infeksi dan keganasan.

Referensi :

Wijayanti, 2008. Hubungan kondisi fisik RTT lansia terhadap kondisi social lansia di RW 3 RT 5 Kelurahan Tegalsari Kecamatan Tegalsari. Enclosure. Vol. 7, no. 1, hlm., 38-49