

## NUTRISI LANSIA

### 1. Pengertian Gizi pada Lansia

Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik yang dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialami nyasela ini dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

### 2. Tujuan Gizi pada Lansia

- Menjadikan lansia yang dapat terpenuhi akan kebutuhan gizinya
- Terpenuhinya kebutuhan jasmani, rohani, sosial dan psikologis lanjut usia secara memadai serta teratasinya masalah-masalah akibat usia lanjut.
- Terlindunginya lanjut usia dari perlakuan yang salah
- Terlaksananya kegiatan-kegiatan yang bermakna bagi lanjut usia.

### 3. Yang Perlu Diperhatikan pada Pemenuhan Gizi Lansia

- Batas makanan yang manis-manis atau gula, makanan yang terlalu pedas.
- Batas minum kopi atau teh, kurangi konsumsi makanan yang terlalu asin.
- Makanan mengandung zat besi seperti : kacang-kacangan, hati, telur, daging rendah lemak, bayam, dan sayuran hijau.
- Lebih dianjurkan untuk mengolah makanan dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang kurangi makanan yang digoreng.

### 4. Jenis – jenis Sumber Gizi

#### a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh, dan akan diproses didalam tubuh yang akan berfungsi sebagai cadangan energi tubuh kita untuk beraktivitas.

Contoh : nasi, roti, kentang, sagu, sereal, pasta, singkong, dll.

#### b. Protein

Protein sangat penting bagi tubuh, yaitu sebagai pertumbuhan dan perkembangan setiap sel dalam tubuh dan juga untuk menjaga kekebalan tubuh.

Contohnya : daging, telur, ikan, sedangkan dari nabati bisa dari jenis kacang-kacangan.

#### c. Vitamin dan Mineral

Vitamin merupakan fungsi vital dalam metabolisme tubuh, yang tidak dapat dihasilkan oleh tubuh, sedangkan mineral sendiri merupakan unsur pelengkap yang membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan di dalam tubuh.

Contoh : sayur-sayuran, buah-buahan, air mineral, dll.

### 5. Contoh Menu Sehat pada Lansia

WAKTU	MENU	PORSI
Pagi	Roti Telur Susu	1 Tangkep 1 Buah 1 Gelas

Selingan	Papais	2 bungkus
Siang	Nasi Semur Pepes tahu Sayur bayam Pepaya	1 Piring 1 Potong 1 Bungkus 1 Mangkok 1 Buah
Selingan	Kolak Pisang	1 Mangkok
Malam	Mie Baso Pepaya	1 Mangkok 1 Buah

### **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN GIZI PADA LANSIA**

1. Berkurangnya kemampuan mencerna makanan akibat kerusakan gigi atau ompong.
2. Berkurangnya indera pengecap mengakibatkan penurunan terhadap cita rasa manis, asin, asam, dan pahit.
3. Esophagus/kerongkongan mengalami pelebaran.
4. Rasa lapar menurun, asam lambung menurun.
5. Gerakan susut atau gerak peristaltic lemah dan biasanya menimbulkan konstipasi.
6. Penyerapan makanan di usus menurun.

### **B MASALAH GIZI PADA LANSIA**

1. Gizi berlebih  
Gizi berlebih pada lansia banyak terjadi di negara-negara barat dan kota-kota besar. Kebiasaan makan banyak pada waktu mudam menyebabkan berat badan berlebih, apalagi pada lansia penggunaan kalori berkurang karena berkurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan makan itu sulit untuk diubah walaupun disadari untuk mengurangi makan. Kegemukan merupakan salah satu pemicu berbagai penyakit, misalnya : penyakit jantung, kencing manis, dan darah tinggi.
2. Gizi kurang  
Gizi kurang sering disebabkan oleh masalah-masalah social ekonomid dan jugakarena gangguan penyakit. Bila konsumsi kalori terendah dari yang dibutuhkan menyebabkan berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein menyebabkan kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki, akibatnya rambut rontok, daya tahan terhadap penyakit menurun, kemungkinan akan mudah terkena infeksi.

### 3. Kekurangan vitamin

Bila konsumsi buah dan sayur dalam makanan kurang dan ditambah dengan kekurangan protein dalam makanan akibatnya nafsu makan berkurang, penglihatan menurun, kulit kering, penampilan menjadi lesu dan tidak bersemangat.

## C PEMANTAUAN STATUS NUTRISI

### 1. Penimbangan Berat Badan

a. Penimbangan BB dilakukan secara teratur minimal 1 minggu sekali, waspada jika peningkatan BB atau penurunan BB lebih dari 0.5 Kg/minggu. Peningkatan BB lebih dari 0.5 Kg dalam 1 minggu beresiko terhadap kelebihan berat badan dan penurunan berat badan lebih dari 0.5 Kg/minggu menunjukkan kekurangan berat badan.

b. Menghitung berat badan ideal pada dewasa :

**Rumus : Berat badan ideal = 0.9 x (TB dalam cm – 100)**

Catatan untuk wanita dengan TB kurang dari 150 cm dan pria dengan TB kurang dari 160 cm, digunakan rumus :

**Berat badan ideal = TB dalam cm – 100**

Jika BB lebih dari ideal artinya lebih berat, jika BB kurang dari ideal artinya kurang berat.

### 2. Kekurangan kalori protein

Waspadailansidengan riwayat : Pendapatan yang kurang, kurang bersosialisasi, hidup sendirian, kehilangan pasangan hidup atau teman, kesulitan mengunyah, pemasangan gigi palsu yang kurang tepat, sulit untuk menyiapkan makanan, sering menggunakan obat-obatan yang mengganggu nafsu makan, nafsu makan berkurang, makanan yang ditawarkan tidak mengundang selera. Karena hal ini dapat menurunkan asupan protein bagi lansia, akibatnya lansia menjadi lebih mudah sakit dan tidak bersemangat.

### 3. Kekurangan vitamin D

Biasanya terjadi pada lansia yang kurang mendapatkan paparan sinar matahari, jarang atau tidak pernah minum susu, dan kurang mengonsumsi vitamin D yang banyak terkandung pada ikan, hati, susu dan produk olahannya.

#### **D. PERENCANAAN MAKANAN UNTUK LANSIA**

##### **\_ Perencanaan makan secara umum**

1. Makanan harus mengandung zat gizi dari makanan yang beranekaragam, yang terdiri dari : zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.
2. Perlu diperhatikan porsi makanan, janganterlalu kenyang. Porsi makan hendaknyadiaturmeratadalamsatuhari sehinggadapatmakanlebihseringdenganpori yang kecil. Contoh menu : Pagi : Bubur ayam Jam 10.00 : Roti Siang : Nasi, pindang telur, sup, papaya Jam 16.00 : Nagasari Malam : Nasi, sayur bayam, tempe goreng, pepes ikan, dan pisang.
3. Banyak minum dan kurangi garam, dengan banyak minum dapat memperlancar pengeluaran sisa makanan, dan menghindari makanan yang terlaluasinakan memperingatkan kerja ginjal serta mencegah kemungkinan terjadinya darah tinggi.
4. Batasi makanan yang manis-manis atau gula, minyak dan makanan yang berlemak seperti santan, mentega dll.
5. Bagi pasien lansia yang proses penuaan sudah lebih lanjut perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :
  - Makanlah makanan yang mudah dicerna
  - Hindari makanan yang terlalu manis, gurih, dan goreng-gorengan
  - Bila kesulitan mengunyah karena gigi rusak atau gigi palsu kurang baik, makanan harus lunak/lembek atau dicincang
  - Makan dalam porsi kecil tetapi sering
  - Makan selingan atau snack, susu, buah, dan sari buah sebaiknya diberikan
6. Batasi minum kopi atau teh, boleh diberikan tetapi harus diencerkan sebab berguna pula untuk merangsang gerakan usus dan menambah nafsu makan.
7. Makanan mengandung zat besi seperti : kacang-kacangan, hati, telur, daging rendah lemak, bayam, dan sayuran hijau.
8. Lebih dianjurkan untuk mengolah makanan dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang kurangi makanan yang digoreng

—  
Perencanaan makan untuk mengatasi perubahan saluran cerna Untuk mengurangi resiko konstipasi dan hemoroid :

1. Sarankan untuk mengonsumsi makanan berserat tinggi setiap hari, seperti sayur dan buah-buahan segar, roti dan sereal.

## II. PEMENUHAN NUTRISI UNTUK LANSIA

Lansia berisiko tinggi mengalami masalah nutrisi. Hal ini cukup beralasan sehingga prevalensi yang tinggi mengenai masalah nutrisi pada lansia ini telah menjadi sorotan dalam sejumlah survei (DHSS, 1997; Coates, 1985; Lehman, 1889) karena terdapat fakta bahwa sebagian besar lansia di komunitas mengalami masalah nutrisi.

### A. Gizi tepat untuk lansia

- B. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip kebutuhan gizinya yaitu kebutuhan energi memang lebih rendah dari pada usia dewasa muda (turun sekitar 5-10%), kebutuhan protein sebesar 1 gr/kg BB, kebutuhan lemak berkurang, kebutuhan karbohidrat cukup (sekitar 50%), kebutuhan vitamin dan mineral sama dengan usia dewasa muda. Atau dengan cara praktis melihat di DKGGA (Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan)
- C. Menu yang disajikan untuk lansia harus mengandung gizi yang seimbang yakni mengandung sumber zat energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Dalam hal ini kita bisa mengacu pada makanan empat sehat lima sempurna.
- D. Karena lansia mengalami kemunduran dan keterbatasan maka konsistensi dan tekstur atau bentuk makanan harus disesuaikan. Sebagai contoh : gangguan pada gigi (gigi tanggal/ompong), maka bentuk makanannya harus lunak, misal nasi ditim, lauk pauk dicincang (ayam disuwir, daging sapi dicincang/digiling)
- E. Makanan yang kurang baik bagi lansia adalah makanan berlemak tinggi seperti seperti jeroan (usus, hati, ampela, otal dll), lemak hewan, kulit hewan (misal kulit ayam, kulit sapi, kulit babi dll), goreng-gorengan, santan kental. Karena seperti prinsip yang disebutkan tadi bahwa kebutuhan lemak lansia berkurang dan pada lansia mengalami perubahan proporsi jaringan lemak. Hal ini bukan berarti lansia tidak boleh mengonsumsi lemak. Lansia harus mengonsumsi lemak namun dengan catatan sesuai dengan kebutuhannya. Sebagai contoh misalnya bila menu hari ini lauknya sudah digoreng, maka sayurannya lebih baik sayur yang tidak bersantan seperti sayur bening, sayur asam atau tumis. Bila hari ini sayurnya bersantan maka lauknya dipanggang, dikukus, dibakar atau ditim.
- F. Lansia harus diberi pengertian untuk mengurangi atau kalau bisa menghindari makanan yang mengandung garam natrium yang tinggi. Contoh bahan makanan yang mengandung garam natrium yang tinggi adalah garam dapur, vetsin, daging kambing, jeroan, atau makanan yang banyak mengandung garam dapur misalnya ikan asin, telur asin, ikan pindang. Mengapa lansia harus menghindari makanan yang mengandung garam natrium yang tinggi ? Hal ini dikarenakan pada lansia mudah mengalami hipertensi. Hal ini, seperti yang dijelaskan tadi bahwa elastisitas pembuluh darah telah menurun dan terjadi penebalan di dinding pembuluh darah yang mengakibatkan mudahnya terkena hipertensi. Selain itu indera pengecap pada lansia mulai berkurang, terutama untuk rasa asin, sehingga rasa asin yang cukup-pun terasa

masih kurang bagi mereka, lalu makanan ditambah garam yang banyak, hal ini akan meningkatkan tekanan darah pada lansia. Jadi kita memang perlu sampaikan kepada lansia bahwa panduan rasa asinnya tidak bisa lagi dipakai sebagai ukuran, karena bila dengan panduan asin dari lansia, untuk kita yang belum lansia akan terasa asin sekali.

- G. Lansia harus memperbanyak makan buah dan sayuran, karena sayur dan buah banyak mengandung vitamin, mineral dan serat. Lansia sering mengeluhkan tentang konstipasi/susah buang air besar, nah dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang kaya akan serat maka akan melancarkan buang air besar. Untuk buah, utamakan buah yang bisa dimakan dengan kulitnya karena seratnya lebih banyak. Dengan mengkonsumsi sayuran dan buah sebenarnya lansia tidak perlu lagi mengkonsumsi suplemen makanan.
- H. Selain konsumsi sayur dan buah, Lansia harus banyak minum air putih. Kebutuhan air yakni 1500 – 2000 ml atau 6 -8 gelas perhari. Air ini sangat besar artinya karena air menjalankan fungsi tubuh, mencegah timbulnya penyakit di saluran kemih seperti kencing batu, batu ginjal dan lain-lain. Air juga sebagai pelumas bagi fungsi tulang dan engselnya, jadi bila tubuh kekurangan cairan maka fungsi, daya tahan dan kelenturan tulang juga berkurang. Air juga berguna untuk mencegah sembelit, karena untuk penyerapan makanan dalam usus memerlukan air.

#### Tujuh Tip Makanan Sehat bagi Lansia

Asupan makanan untuk orang lanjut usia (lansia) tentu berbeda dengan orang yang lebih muda. Selain kemampuan organ pencernaan yang mulai berubah, kebutuhan nutrisi pun berubah. Maklum, sejumlah potensi penyakit dengan mudah datang di masa tua. Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menu makanan bagi lansia, sebagaimana ditulis dalam situs Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia.

1. Membuat masakan dengan bumbu yang tidak merangsang, seperti pedas atau asam, karena dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
2. Mengurangi pemakaian garam, yakni tidak lebih dari 4 gram per hari, untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi.
3. Mengurangi santan, daging yang berlemak, dan minyak agar kolesterol darah tidak tinggi. Memperbanyak makanan yang berkalsium tinggi, seperti susu dan ikan. Pada orang lanjut usia, khususnya ibu-ibu yang menopause, sangat perlu mengkonsumsi kalsium untuk mengurangi risiko keropos tulang.
4. Memperbanyak makanan berserat, seperti sayuran mentah, agar pencernaan lancar dan tidak sembelit.
5. Mengurangi konsumsi gula dan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi agar gula darah normal, khususnya bagi penderita kencing manis agar tidak terjadi komplikasi lain.
6. Menggunakan sedikit minyak untuk menumis dan kurangi makanan yang digoreng. Perbanyak makanan yang diolah dengan dipanggang atau direbus karena makanan tersebut mudah dicerna.
7. Membuat masakan yang lunak dan mudah dikunyah sehingga kesehatan gigi terjaga.

#### ENAM KIAT BERPUASA NYAMAN UNTUK LANSIA

Pola makan orang yang berpuasa akan berbeda dari pola makan sehari-hari. Pengurangan kalori membuat banyak yang khawatir para manula tidak sanggup menjalani puasa di bulan Ramadan.

Sebentar lagi kita akan memasuki bulan puasa tips yang kami berikan di bawah ini semoga bermanfaat untuk kaum - kaum lansia.

### 1. Asupan Cairan

Konsumsi cairan 30-50 cc/kg per hari atau setara dengan delapan sampai sepuluh gelas untuk mencegah kekurangan cairan.

Dr. Eddy menjelaskan, takaran atau porsi mengonsumsi cairan saat puasa. "Untuk mencegah kekurangan cairan, sebaiknya mengonsumsi 8-10 gelas sehari dengan takaran 2 gelas saat berbuka, 3-4 gelas setelah tarawih, 1 gelas sebelum sahur dan 1-2 gelas saat sahur," paparnya.

### 2. Pola Makan

Dr. Eddy menganjurkan sebaiknya makan berat setelah salat maghrib, diawali berbuka dengan yang manis untuk membatalkan. Pola makan juga diatur saat berpuasa, menurut Dr. Eddy membagi persentase kalori dalam 3 tahap.

"Pola makan sebaiknya diatur, saat sahur konsumsi 40 persen kalori, 50 persen saat berbuka (dibagi sebelum dan sesudah salat maghrib) dan 10 persen sesudah tarawih," jelasnya.

### 3. Hindari Es

Konsumsi Air atau jus buah antara berbuka dan sebelum tidur. Hindari terlalu banyak es karena dapat menahan rasa kenyang dan konsumsi makanan lengkap akan menurun.

### 4. Gizi Seimbang

Komposisi gizi harus seimbang, batasi makanan yang digoreng dan tinggi kandungan lemak. Batasi makanan yang lebih cepat dicerna seperti gula.

### 5. Saat Sahur dan berbuka

Saat Sahur:

Batasi minuman teh atau kopi, dianjurkan mengonsumsi makanan yang lambat dicerna dan tinggi akan serat.

Saat Berbuka:

Dianjurkan konsumsi kurma, karena mengandung gula serat, karbohidrat, kalium dan magnesium. Pisang baik dikonsumsi karena sumber kalium, magnesium dan karbohidrat.

### 6. Kontrol Kesehatan

Cukup konsumsi vitamin dan mineral. Waspada terjadinya kekurangan cairan. Kontrol ke dokter sebelum puasa.