**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar belakang**

Peningkatan usia harapan hidup merupakan salah satu dampak dari perbaikan kualitas kesehatan dan kondisi sosial masyarakat, tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. Pada tahun 2009 terdapat sekitar 8,37% lansia mencapai 20.547.541 jiwa. Penambahan usia menimbulkan beberapa perubahan baik secara fisik maupun mental, dengan keadaan gizi yang baik diharapkan para lansia akan tetap sehat, segar dan bersemangat dalam berkarya. Melalui gizi yang baik, usia produktif mereka dapat ditingkatkan sehingga tetap dapat ikut serta berperan dalam pembangunan (Fatmah 2010). Jawa Timur merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan penduduk lanjut usia terbanyak yaitu sebesar 9,36% (BPS, 2010).

Pertambahan jumlah lansia ini juga akan menimbulkan berbagai permasalahan kompleks bagi lansia, keluarga maupun masyarakat meliputi aspek fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Seiring dengan permasalahan tersebut, asupan makanan sangat mempengaruhi proses penuaan karena seluruh aktivitas sel atau metabolisme dalam tubuh memerlukan zat-zat gizi yang cukup. Sementara itu perubahan biologi pada lanjut usia merupakan faktor internal yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi.

Penurunan aspek tersebut sebagai dampak dari penuaan yang terjadi secara alami dan menyebabkan penurunan fungsi metabolisme dan alat gerak. Perubahan kecepatan metabolisme pada usia lanjut menurun sekitar 15-20%, hal ini terutama disebabkan oleh berkurangnya massa otot dan juga karena aktivitas fisik lansia yang juga menurun, sehingga akan mempengaruhi kesehatan lansia.

Berdasarkan kerangka pikir UNICEF terdapat dua penyebab langsung status gizi yaitu asupan makan dan penyakit infeksi. Proses metabolisme yang menurun pada lanjut usia, bila tidak diimbangi dengan peningkatan aktifitas fisik atau penurunan jumlah makanan sehingga jumlah kalori yang berlebih akan diubah menjadi lemak yang dapat mengakibatkan kegemukan.

. Selain itu, hal lain yang juga berpengaruh terhadap status gizi adalah faktor genetik dan aktivitas fisik. Konsumsi pangan yang cukup disertai aktivitas fisik rutin akan meningkatkan status kesehatan (Romeo *et al*. 2010). Konsumsi pangan berlebih, disertai aktivitas fisik kurang akan berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi pada lansia sebagian besar merupakan masalah gizi lebih dan kegemukan/obesitas. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa yang berkaitan dengan kelebihan berat badan yang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit degeneratif (Suryadipraja, 2003). Hasil survey IMT orang dewasa di 12 kota besar di Indonesia tahun 1996 menunjukkkan bahwa status gizi lebih pada umur 55 tahun keatas mencapai 20,6% dengan distribusi pada pria status gizi lebih 8,8% dan 6,1% status gizi lebih tingkat berat atau kegemukan. Sedangkan pada wanita 10,8% status gizi lebih dan 13,7% status gizi lebih tingkat berat atau kegemukan (Depkes, 1996).

Overweight dan Obesitas yang dibiarkan memiliki dampak kesehatan yang cukup serius. Resiko menderita penyakit degeneratif akan meningkat secara progresif seiring dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT yang meningkat merupakan faktor resiko utama penyakit-penyakit kronis seperti Kardiovaskular (penyakit Jantung dan Stroke), Diabetes (yang saat ini sudah menjadi epidemi global), gangguan otot dan tulang (paling sering adalah [Osteoarthritis](http://doktersehat.com/osteoarthritis/" \t "_blank)) dan beberapa penyakit keganasan.

Gizi lebih (overweight dan obesitas) merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, termasuk tingginya kolesterol, dan tingginya tekanan darah, diabetes melitus, stroke, dislipidemia, osteoarthritis, dan beberapa tipe kanker (endometrium, payudara, kolon) (Wargahadibrata, 2009). Overweight dan obesitas selain menimbulkan penyakit degeneratif juga dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pergerakan tubuh yang mengakibatkan penurunan prodiktivitas dan daya tahan tubuh, lebih cepat lelah, kurang aktif bergerak, serta kurang kosentrasi (DGKM, 2007)

Dari uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai status gizi, asupan energi dan asupan zat gizi makro, serta aktifitas fisik pada lansia overweight di RSIA Puri Malang.

1. **Rumusan Masalah**

Adakah hubungan antara dengan asupan energi dan zat gizi makro, serta aktifitas fisik dengan status gizi berdasarkan IMT lansia overweight di RSIA Puri Malang?

1. **Tujuan**
2. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi dengan asupan energi dan zat gizi makro, serta aktifitas fisik pada lansia overweight di RSIA Puri Malang.

1. Tujuan Khusus
   1. Mengetahui asupan energi pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   2. Mengetahui asupan karbohidrat pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   3. Mengetahui asupan protein pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   4. Mengetahui asupan lemak pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   5. Mengetahui aktivitas fisik pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   6. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan IMT dengan asupan energi pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   7. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan IMT dengan asupan karbohidrat pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   8. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan IMT dengan asupan protein pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   9. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan IMT dengan asupan lemak pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
   10. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan IMT dengan aktifitas fisik pada lansia overweight di RSIA Puri Malang
2. **Manfaat**
3. Manfaat keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan terhadap peneliti tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro, serta aktifitas fisik dengan status gizi lansia overweight di RSIA Puri Malang. Hasil penelitian juga diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian selanjutnya mengenai kejadian overweight pada lansia.

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar rencana pelaksanaan intervensi berupa pemberian edukasi pentingnya pengendalian status gizi, asupan makanan, dan aktivitas fisik berkaitan dengan kejadian overweight pada lansia di Poli Lansia RSIA Puri Malang.

1. **Kerangka Konsep**

Asupan Makan

Aktifitas Fisik

Risiko Overweight

Status Gizi

Asupan Lemak

Asupan Protein

Asupan Karbohidrat

Asupan Energi

Gambar 1. Kerangka Konsep Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro serta Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Lansia Overweight RSIA Puri Malang

1. **Hipotesis Penelitian**
2. Ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada lansia overweight di Poli Lansia RSIA Puri Malang
3. Ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada lansia overweight di Poli Lansia RSIA Puri Malang
4. Ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada lansia overweight di Poli Lansia RSIA Puri Malang
5. Ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada lansia overweight di Poli Lansia RSIA Puri Malang
6. Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada lansia overweight di Poli Lansia RSIA Puri Malang