

HUBUNGAN PERAN KELUARGA TERHADAP STATUS GIZI LANSIA

Tandra Dhofwatul Aisy¹, Ernawati So

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

² Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Korespondensi: ernawati@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Peran keluarga bagi kesehatan lansia sangatlah penting, terutama dalam menjaga pola makan mereka. Keluarga dapat berfungsi sebagai edukator dan motivator, mendorong lansia untuk menjaga pola makan yang sehat agar tetap dapat menjalankan aktivitas dengan optimal dan memiliki semangat hidup yang berkualitas. Selain itu, keluarga juga berperan sebagai fasilitator yang mendukung berbagai kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan, khususnya dalam hal pola makan dan kegiatan sehari-hari lansia. Tujuan penelitian ini untuk memperbaiki status gizi lansia melalui peningkatan peran keluarga sehingga lansia dapat hidup secara berkualitas. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan *consecutive non-random sampling*. Dari 151 responden didapat bahwa terdapat peran keluarga yang baik sebanyak 140 dengan (92,7%) dan peran keluarga baik 11 (7,3%) dan IMT yang baik 128 (85,4%) dan yang kurang baik 22 (14,6%). Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan IMT pada lansia. Hasil analisis *Fisher's exact* menunjukkan *p-value* 0,462 ($>0,05$) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan status gizi lansia. PRR sebesar 1,35 yang artinya peran keluarga yang baik membuat gizi lansia menjadi baik sebesar 1,35 kali.

Kata-kata kunci : peran keluarga, status gizi, IMT, lansia

ABSTRACT

*The role of the family in the health of the elderly is very important, especially in maintaining their diet. The family can function as an educator and motivator, encouraging the elderly to maintain a healthy diet so that they can continue to carry out activities optimally and have a quality enthusiasm for life. Apart from that, the family also plays a role as a facilitator who supports various health-related activities, especially in terms of eating patterns and daily activities for the elderly. The aim of this research is to improve the nutritional status of the elderly through increasing the role of the family so that the elderly can live a quality life. This study used a cross sectional method with consecutive non-random sampling. Of the 151 respondents, it was found that there were 140 (92.7%) good family roles and 11 (7.3%) had good family roles and 128 (85.4%) had a good BMI and 22 (14.6%) had a bad family role. %). The results of this study did not show a significant relationship between family role and BMI in the elderly. The results of Fisher's exact analysis showed a *p-value* of 0.462 (>0.05) that there was no significant relationship between the role of the family and the nutritional status of the elderly. The PRR is 1.35, which means that a good family role makes the nutrition of the elderly good by 1.35 times.*

Keywords: family role, nutritional status, BMI, elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu tahap yang tak terhindarkan dalam siklus hidup setiap individu, yakni tahap akhir kehidupan manusia.¹ Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, persentase populasi lansia di Indonesia dalam sepuluh tahun terakhir mengalami peningkatan, dari 7,57% pada tahun 2012 menjadi 10,48% pada tahun 2022. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki, yakni 51,81% berbanding 48,19%.² Salah satu masalah kesehatan yang sering ditemui adalah kekurangan gizi, yang berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan lainnya. Berdasarkan data tahun 2018, sebanyak 20,7% lansia di Indonesia mengalami kekurangan gizi, sementara 11,9% mengalami obesitas.³ Di Kota Pekanbaru, Riau, pada Oktober 2019, sebanyak 51,1% lansia mengalami kekurangan gizi, sedangkan 48,9% memiliki status gizi normal.⁴ Di Pangkalan Kerinci, data mengenai

indeks massa tubuh (IMT) atau status gizi lansia belum diketahui. Peran keluarga sangat penting dalam menjaga kesehatan lansia. Keluarga dapat berfungsi sebagai edukator dan motivator untuk mendorong lansia agar tetap sehat dan mampu menjalani aktivitas dengan normal serta penuh semangat, sehingga mereka dapat menikmati sisa hidupnya dengan kualitas yang baik. Keluarga juga berperan sebagai fasilitator dalam kegiatan yang mendukung kesehatan, terutama dalam kegiatan sehari-hari lansia. Keluarga diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna mengenai cara menjaga kesehatan dan status gizi lansia yang mereka rawat. Kurangnya perhatian keluarga terhadap pola makan lansia dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi pada beberapa lansia. Kondisi malnutrisi ini dapat menurunkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, hipertensi, anemia, dan lain-lain. Selain itu, kurangnya pengetahuan keluarga mengenai asupan dan penyajian makanan yang tepat juga dapat

menghambat mereka dalam mengatur pola makan lansia dengan baik.^{5,6}

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran keluarga terhadap indeks massa tubuh lansia sehingga dapat dilakukan upaya perbaikan dan pencegahan munculnya berbagai macam masalah kesehatan.

METODE PENELITIAN

Studi penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang diambil secara *consecutive non random sampling*. Analisis data menggunakan *Fisher's exact* Penelitian ini dilakukan di Pangkalan Kerinci Riau, pada bulan Januari sampai Februari 2024. Subyek penelitian ini adalah lansia dan keluarga lansia yang berjumlah 151 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner kepada lansia dan keluarga lansia, lalu mengukur tinggi badan dan berat badan lansia.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Subyek

Karakteristik	Frekuensi (%)	Mean	Median
Usia			
>60 tahun	151 (100%)	64,79	65
Jenis kelamin			
Laki laki	92 (60,9%)		
Perempuan	59 (39,1%)		
Peran Keluarga			
Baik	140 (92,7%)		
Kurang baik	11 (7,3%)		
IMT			
Baik	128 (85,4%)		
Kurang kurang	22 (14,6%)		

Dari tabel 1. Terdapat 151 responden berusia lebih dari 60 tahun, 92 responden (60,9%) jenis kelamin laki-laki. Berdasarkan peran keluarga terdapat 140 responden (92,7%) dengan peran keluarga baik. Pola

makannya sebagian besar responden termasuk kategori pola makan baik sebanyak 141 responden (93,4%). IMT responden 129 lansia (85,9%) yang berstatus gizi normal.

Tabel 2. Hubungan Peran Keluarga dengan Status Gizi

Peran keluarga	Status gizi		Total	<i>p-value</i>	PRR
	Baik	Gizi kurang			
Baik	119 (85%)	21 (15%)	140	0,462	1.35
Kurang baik	10 (90,9%)	1 (9,1%)	11		

Dari tabel 2. didapat bahwa peran keluarga yang baik dengan status gizi baik sebanyak 119 (85%) dan peran keluarga kurang baik dengan status gizi yang baik 10 (90,9%). Hasil analisis dengan *Fisher's exact* didapat *P-value* 0,462 ($> 0,05$) sehingga dapat

disimpulkan tidak ada hubungan peran keluarga dengan status gizi pada lansia. PRR sebesar 1,35 yang artinya peran keluarga yang baik membuat status gizi lansia menjadi baik sebesar 1,35 kali

PEMBAHASAN

Peran keluarga

Penelitian ini dilakukan pada 151 responden dimana 140 orang memiliki peran keluarga yang baik sementara sisanya mendapatkan peran keluarga yang tidak baik. Penelitian ini sama seperti penelitian di Kabupaten Sukoharjo pada penelitian Putri NE, Kartinah K⁷ dan Jember pada penelitian Hidayat CT, Usman A.⁸ sejalan dengan temuan dari penelitian di Sragen pada penelitian Kartikasari K, rahwamatie

D.⁹ Peran keluarga memegang peranan penting dalam memastikan asupan gizi yang optimal bagi lansia. Peranan tersebut mencakup dukungan emosional, perhatian, dan kasih sayang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, serta dukungan praktis berupa bantuan dalam mempersiapkan dan mengatur makanan bergizi. Selain itu, peranan informasional juga sangat penting, di mana keluarga memberikan edukasi dan saran terkait pola makan sehat yang sesuai dengan kebutuhan

lansia. Peranan sosial berfungsi menciptakan suasana makan yang nyaman, yang dapat mendorong lansia untuk makan dengan baik. Dukungan finansial juga penting untuk memastikan ketersediaan bahan makanan yang bergizi.⁹

Status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan status gizi yang baik sebanyak 128 (85,4%), penelitian ini sejalan dengan penelitian di Kabupaten Jember pada penelitian Hidayat CT, Usman A.⁸ hasil ini berbeda dengan penelitian yang berada di Medan pada penelitian Nasution SZ, Siregar CT, Ariga RA, Haykal MR, Purba WD.¹⁰

Lansia seringkali menghadapi berbagai kendala dalam mencapai status gizi yang optimal, seperti penurunan nafsu makan akibat perubahan fisiologis, masalah pencernaan, gigi yang rapuh, atau kondisi medis kronis yang membatasi jenis makanan yang dapat dikonsumsi. Selain itu, keterbatasan fisik atau mobilitas juga dapat menyulitkan mereka untuk berbelanja atau menyiapkan makanan sendiri, sementara perubahan sosial seperti rasa kesepian dapat mengurangi minat mereka untuk makan.¹¹ Status gizi yang baik bagi lansia mencakup asupan

energi dan nutrisi yang cukup untuk menjaga berat badan yang sehat, mempertahankan massa otot, serta memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral. Dalam hal ini, peranan keluarga sangat penting, termasuk menyediakan makanan bergizi, membantu dalam mempersiapkan makanan, memotivasi lansia untuk makan secara teratur, serta menciptakan lingkungan makan yang nyaman dan mendukung. Peranan emosional dan sosial dari keluarga juga dapat meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pola makan sehat dan membantu mereka merasa dihargai serta diperhatikan.¹²

Hubungan peran keluarga dengan status gizi lansia

Penelitian ini analisis menggunakan metode *Fisher's exact* dengan nilai *p-value* 0,462 (> 0,05) sehingga tidak ada hubungan peran keluarga dengan status gizi pada lansia. penelitian ini hasilnya seperti di kota Makassar pada penelitian Syaharuddin S, Samsul TD, Firmansyah F.¹³ Penelitian sebelumnya menemukan bahwa dukungan keluarga tidak berpengaruh signifikan terhadap

status gizi lansia ($p = 0,064$), yang hasilnya sejalan dengan temuan dalam studi ini. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pola makan sehari-hari lansia memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap status gizi lansia dibandingkan dengan dukungan keluarga. Lansia yang sudah menerapkan pola makan sehat atau baik cenderung memiliki status gizi yang berbeda dibandingkan dengan lansia yang pola makannya kurang baik.¹⁴ Penelitian ini berbeda dengan di daerah Sukoharjo pada penelitian Putri NE, Kartinah K,⁷ dan Jember pada penelitian Hidayat CT, Usman A.⁸ bahwa dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan status nutrisi lansia. Perbedaan ini karena karakteristik responden berbeda yaitu, usia yang lebih tua dan beragam, mayoritas responden perempuan. Hubungan signifikan tersebut juga dapat disebabkan oleh dukungan keluarga sebagai faktor penting yang meningkatkan kondisi psikososial dan sosio-ekonomik dari lansia.¹⁶

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebanyak 151 responden

memiliki peran keluarga yang baik sebanyak 140 (92,7%) dengan IMT yang baik sebanyak 141 (93,4%) dengan menggunakan analisis *Fisher's exact* didapat nilai *p-value* 0,462 ($> 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan peran keluarga dengan status gizi pada lansia. tetapi nilai PRRnya

SARAN

Keluarga yang telah memberikan dukungan yang baik diharapkan untuk terus menjaga dan mempertahankan dukungannya. Sementara itu, bagi keluarga yang belum memberikan dukungan, diharapkan untuk mulai memberikan perhatian agar status gizi lansia tetap terjaga dalam keadaan normal. Selain itu, diharapkan lansia dengan status gizi buruk di Pangkalan Kerinci, Riau, dapat mengubah pola makannya sehingga status gizinya kembali normal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan. Kebutuhan gizi pada lansia. 2023 [diakses pada 17 April 2023]. https://yankes.kemkes.go.id/view_artike/2354/kebutuhan-gizi-pada-lansia
2. Astuti T. Peringatan hari lanjut usia nasional 2023, BKKBN Dorong Pembentukan Lansia Bermartabat. BKBN.2023. Hal 1-2
3. Awaru A. Gambaran status gizi dan kualitas hidup lansia diwilyayah pedesaan. 2021. 23
4. Pardede C. Gambaran asupan makan dan status gizi pada lansia di kota Pekanbaru. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Jurusan Gizi. 2020. 1-30
5. Diana F. Gambaran pengetahuan, asupan gizi dan status gizi lansia di wilayah kerja puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Kementrian kesehatan Republik Indonesia politeknik kesehatan kemenkes Riau jurusan gizi Pekanbaru. 2020. 1-5
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Epidemi obesitas. 2019 [diakses pada tahun 2019]. <https://p2ptm.kemkes.go.id>
7. Putri NE, Kartinah K. Hubungan dukungan keluarga dengan status nutrisi pada lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 2023 Aug 2;5(2):1571-80. DOI: 10.31539/joting.v5i2.5982
8. Hidayat CT, Usman A. Peran keluarga dalam meningkatkan status gizi pada lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*. 2020 Jun 11;12(1):34-9. DOI: 10.32528/ijhs.v12i1.4855
9. Kartikasari K, Rahmawatie D. Hubungan dukungan keluarga dengan pola makan sehat pada lansia di desa Blimbing kecamatan Sambirejo kabupaten Sragen. *Jurnal Doppler*. 2020;6(2):1-11.
10. Nasution SZ, Siregar CT, Ariga RA, Haykal MR, Purba WD. Knowledge and nutritional status of elderly. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* 2021 Mar 1;709(1):012011. IOP Publishing. DOI: 10.1088/1755-1315/709/1/012011
11. Mohd TA, Yunus RM, Hairi F, Hairi NN, Choo WY. Social support and depression among community dwelling older adults in Asia: a systematic review. *BMJ Open*. 2019 Jul 1;9(7):e026667. DOI: [10.1136/bmjopen-2018-026667](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026667)
12. Bimantoro MS. Dampak perubahan nilai-nilai hukum dalam masyarakat tradisional dan modern. *Journal Publicuho*. 2024 Aug 24;7(3):1419-26. DOI: [10.35817/publicuho.v7i3.499](https://doi.org/10.35817/publicuho.v7i3.499)
13. Chatindiara I, Sheridan N, Kruger M, Wham C. Eating less the logical thing to do? Vulnerability to malnutrition with advancing age: A qualitative study. *Appetite*. 2020 Mar 1;146:104502. DOI: [10.1016/j.appet.2019.104502](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104502)
14. Syaharuddin S, Samsul TD, Firmansyah F. Pola makan dan dukungan keluarga terhadap status gizi lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2023 Ddes 31;12(2):452-8. DOI: 10.35816/jiskh.v12i2.1116
15. Chatindiara I, Sheridan N, Kruger M, Wham C. Eating less the logical thing to do? vulnerability to malnutrition with advancing age: A qualitative study. *Appetite*. 2020 Mar 1;146:104502. DOI: 10.1016/j.appet.2019.104502
16. Yang Y, Wang S, Chen L, Luo M, Xue L, Cui D, Mao Z. Socioeconomic status, social capital, health risk behaviors, and health-related quality of life among Chinese older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020 Dec;18:1-8. DOI: 10.1186/s12955-020-01540-8