

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2016, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Komposisi laju pertumbuhan lansia bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang seperti halnya Indonesia yang telah mengalami peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*) yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan (Fatmah, 2010). Tahun 2017 diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa atau 9,03% penduduk lansia di Indonesia dan pada tahun 2020 telah diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 28,8 juta jiwa atau sebesar 11,34% (Pusdatin, 2017). Menurut BPS (2017), suatu negara dikatakan tua jika mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen. Persentase populasi lansia telah melebihi angka tujuh persen dan akan meningkat seiring dengan peningkatan status kesehatan akibat kemajuan teknologi. Oleh karena itu Indonesia dikategorikan negara dengan struktur penduduk menuju tua (*ageing population*) (Fatmah, 2010).

Peningkatan populasi kelompok umur lansia di Indonesia menjadi perhatian penting bagi masyarakat khususnya dalam pemenuhan kebutuhan gizinya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang menunjukkan rata-rata IMT (indeks massa tubuh) lansia berada pada kategori normal yaitu 22,23 kg/m². Status gizi lansia yang normal diakibatkan pada pengaruh pengukuran tinggi badan menggunakan estimasi tinggi lutut berdasarkan rumus Fatma yang cenderung *overestimate*. Selisih hasil perhitungan rumus terhadap tinggi badan aktual bernilai kecil namun hal itu tetap untuk dijadikan pertimbangan dalam memantau pemenuhan kebutuhan gizi pada lansia (Azkiyah, dkk 2016). Kebiasaan makan lansia di Indonesia cenderung berkurang oleh jumlah asupan makanan akibat anatomi fisiologis pada lansia yang mengakibatkan berkurangnya selera makan (Pilgrim dkk, 2015). Lansia cenderung mengurangi konsumsi zinc dan menyerapnya lebih sedikit dari apa yang dikonsumsi (Emily, dkk 2016).

Kekurangan zinc menyebabkan melemahnya sistem imun, meningkatkan inflamasi yang diasosiasikan sebagai penyebab masalah kesehatan (Emily, dkk 2016). Buruknya selera makan sering didefinisikan pula sebagai anoreksia penuaan dan ditandai dengan porsi makan yang sedikit, perubahan pola makan dan penurunan berat badan (Wysokiński dkk, 2015). Faktor psikologi, psikososial, dan ekonomi pada *ageing population* berperan secara signifikan dalam hal gizi dan pola makan serta bertindak sebagai faktor penghambat untuk mencapai diet yang sehat (Host dkk, 2016).

Penekanan asupan konsumsi pada lansia yang tinggi protein, sarat kandungan gizi perlu untuk digalakkan. Menurut Darmajo (2010), kurang dari 30- 40% lansia di Indonesia sangat jarang mengonsumsi *snack* diantara makanan utama dikarenakan variasi sajian *snack* khusus lansia sangatlah terbatas. Lansia lebih menyukai *snack* tradisional bertekstur empuk dengan porsi yang cukup sebagaimana tercermin pada hasil studi pendahuluan penyelenggaraan makanan sosial di Pondok Al-Ishlah Malang. *Snack* rata-rata diberikan tiga kali dalam seminggu termasuk bila ada acara yasinan saat malam jumat dalam bentuk siap saji (membeli langsung jadi). Frekuensi pemberian *snack* 3 kali dalam seminggu tidak sesuai dengan karakteristik penyelenggaraan makanan institusi sosial yaitu pemberian makanan utama 2-3 kali ditambah *snack* 1-2 kali sehari (Bakri, dkk 2018). Tidak adanya standar resep dan siklus menu memberikan pengaruh ketidakseragaman pada kandungan energi dan zat gizi pada *snack* yang diberikan.

Pemberlakuan standar resep dan standar porsi yang termasuk pada bagian siklus menu perlu dilakukan untuk mengendalikan biaya yang dikeluarkan dalam penyelenggaraan makanan di Pondok Al-Ishlah Malang. Namun dana yang dialokasikan untuk *snack* lansia sangat terbatas dan hanya cukup digunakan untuk penyelenggaraan menu makanan utama (pagi, siang, dan malam).

Oleh karena itu, peneliti ingin menyusun siklus menu *snack*, harga per porsi *snack* serta mengidentifikasi kandungan energi dan zat gizi pada menu makanan *snack* untuk lansia di Pondok Al-Ishlah Malang. Persentase kebutuhan energi dan zat gizi yang akan diakumulasikan yakni 10% dari total

kebutuhan dalam satu hari sesuai dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) tahun 2019 untuk kategori lansia (PGRS, 2013).

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah merencanakan siklus menu *snack*, harga per porsi *snack* serta kandungan energi dan zat gizi pada menu *snack* lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang?

C. Tujuan

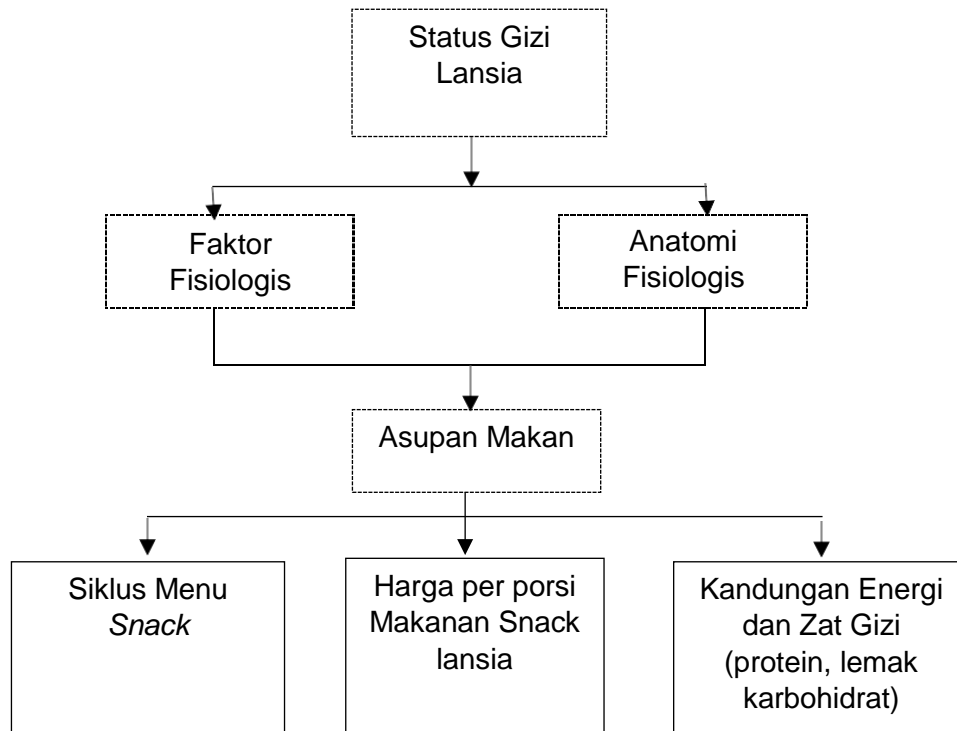
1. Tujuan Umum:
Menyusun siklus menu, harga per porsi serta kandungan energi dan zat gizi pada menu *snack* lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang.
2. Tujuan Khusus
 - a. Menganalisis gambaran penyelenggaraan makanan di Pondok Lansia Al-Ishlah.
 - b. Menyusun siklus menu *snack* untuk lansia di Pondok Al-Ishlah.
 - c. Menghitung harga per porsi *snack* untuk lansia di Pondok Al-Ishlah.
 - d. Menganalisis kandungan energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) *snack* untuk lansia.

D. Manfaat

1. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan pilihan menu *snack* dengan kandungan energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) yang sesuai pada lansia.
 - b. Sebagai bahan untuk monitoring dan evaluasi pada penyelenggaraan makanan *snack* di Pondok Al-Ishlah Malang.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan advokasi kepada Dinas Sosial kota Malang untuk penyelenggaraan *snack* lansia.
2. Manfaat Teoritis

- a. Meningkatkan keterampilan menyusun siklus menu *snack* lansia.
- b. Meningkatkan keterampilan dalam melakukan perhitungan harga per porsi *snack* untuk lansia
- c. Meningkatkan keterampilan dalam melakukan analisis kandungan energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) pada lansia.

E. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :

Status gizi lansia dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan anatomi fisiologis. Kedua faktor tersebut mempengaruhi asupan makan lansia. Kedua faktor tersebut merupakan faktor yang tidak dapat dikontrol dalam meningkatkan status gizi lansia. Sehingga hal yang harus diperhatikan yakni sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Al-Ishlah melalui penyusunan siklus menu, harga per porsi dengan memperhatikan kandungan energi dan zat gizi menu *snack* lansia

