

Hubungan Jenis Kelamin, Kebiasaan Olah Raga dan Riwayat Sakit Dengan Status Gizi pada Lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Dwi Riski¹ Asep Jalaludin Saleh² Dewi Woro Astuti³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: dwiriski373@gmail.com¹ jalaluddinasep0@gmail.com² dewiworo@umitra.ac.id³

Abstrak

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 jumlah lansia berdasarkan jenis kelaminnya, 52,28% lansia merupakan perempuan, yang lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72%. Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Jenis Kelamin, Kebiasaan Olah Raga dan Riwayat Sakit dengan status gizi pada lansia di Desa Kurungan Nyawa, Gedong Tataan Pesawaran Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *non random sampling* yaitu *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terdaftar dalam posbindu lansia UPT Puskesmas Bernung di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Pesawaran dengan jumlah sampel sebesar 90 sampel. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini ada *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang antara jenis kelamin dengan status gizi (p-value 0.042), terdapat hubungan antara kebiasaan olah raga dengan status gizi (p-value 0.014) dan terdapat hubungan antara riwayat sakit dengan status gizi (p-value 0.020). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, kebiasaan olah raga dan riwayat sakit dengan status gizi lansia.

Kata Kunci: Lansia, Status Gizi, Riwayat Sakit

Abstract

According to the Central Statistics Agency (BPS) in 2023, the number of elderly people based on their gender, 52.28% of the elderly are women, which is higher than the elderly men who are 47.72%. Health maintenance efforts for the elderly must be aimed at maintaining a healthy and productive life socially and economically in accordance with human dignity. This study aims to determine the relationship between gender, exercise habits and history of illness with nutritional status in the elderly in Kurungan Nyawa Village, Gedong Tataan Pesawaran in 2024. This study used an analytic survey method with a Cross Sectional Study approach. The sampling technique in this study used non-random sampling technique, namely purposive sampling. The population in this study were elderly people registered in the elderly posbindu UPT Puskesmas Bernung in Kurungan Nyawa Village Gedong Tataan Pesawaran with a total sample of 90 samples. The statistical test used in this study was chi-square. The results showed that there was a relationship between gender and nutritional status (p-value 0.042), there was a relationship between exercise habits and nutritional status (p-value 0.014) and there was a relationship between illness history and nutritional status (p-value 0.020). The conclusion in this study is that there is a significant relationship between gender, exercise habits and history of illness with the nutritional status of the elderly.

Keywords: Elderly, Nutritional Status, Sickness History



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Populasi lansia di dunia terus meningkat tiap tahunnya. Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Ageing pada tahun 2019 total keseluruhan

jumlah lansia 705 juta atau 9,18% jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Lansia berumur 60 tahun ke atas telah melebihi jumlah penduduk balita. Antara tahun 2015 dan 2050 penduduk usia 60 tahun ke atas meningkat dari 12% menjadi 22%. Tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan mencapai 2 miliar jiwa. Sejalan dengan prediksi WHO mengenai tren peningkatan jumlah lansia di berbagai negara di dunia, Indonesia termasuk salah satu negara yang mengalami kecenderungan tersebut (WHO, 2020). Pada tahun 2023, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah lansia mencapai 22,6 juta jiwa atau 11,75% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Berdasarkan jenis kelaminnya, 52,28% lansia merupakan perempuan, yang lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72%. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, jumlah penduduk Provinsi Lampung mencapai 9.176.546 jiwa pada 2022. Yang terdiri atas 4.697.217 jiwa penduduk laki-laki dan 4.479.329 jiwa penduduk perempuan. Menurut Santoso (2022) Jenis Kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam menentukan kebutuhan gizi seseorang, karena kebutuhan gizi laki-laki berbeda dengan kebutuhan gizi perempuan. Hal ini disebabkan adanya komposisi tubuh laki-laki dan perempuan yang berbeda. Laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar, sementara perempuan memiliki massa lemak yang lebih banyak. Berdasarkan data dari Puskesmas Bernung didapat sasaran jumlah lansia sebanyak 3.783 lansia dengan umur diatas 60 tahun. Sedangkan pada Desa Kurungan Nyawa sebanyak 427 lansia dengan pravelensi 228 lansia laki-laki dan 199 lansia perempuan.

Semakin bertambahnya penduduk usia lanjut di Indonesia akan membawa pengaruh besar dalam pengelolaan masalah kesehatannya. Saat ini angka kesakitan akibat penyakit *degeneratif* meningkat jumlahnya disamping masih adanya kasus penyakit infeksi dan masalah gizi. Pada masa lansia, kemunduran fungsi dan kualitas organ tubuh dapat mengurangi kekebalan tubuh dan meningkatkan oksidan (racun) yang akhirnya menimbulkan berbagai penyakit atau gangguan metabolic terutama hipertensi, jantung, diabetes mellitus dan kanker. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2016) sekitar 1,13 milyar lansia di dunia menderita penyakit Hipertensi. Pada data World Health Organization (WHO, 2019) prevalensi Hipertensi terjadi peningkatan pada tahun 2018 sebesar 34,11% meningkat menjadi 39,9% pada tahun 2019. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes melitus (4,8%). Sedangkan di Kabupaten Pesawaran penyakit lima terbanyak pada lansia berdasarkan data dari Puskesmas Bernung di bulan Juni 2024 adalah hipertensi (115 orang), gangguan pendengaran (112 orang), gangguan pengelihan (87 orang), diabetes melitus (62 orang) serta gangguan kognitif (61 orang).

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. (Pasal 138 UU. No. 36 Tahun 2009). Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan melakukan olah raga. Olah raga bagi lansia bila dilakukan dengan terprogram akan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak, menguatkan otot-otot tubuh, mengurangi stress dan ketegangan batin, meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Apabila latihan olah raga tidak tepat akan menimbulkan risiko yang lebih berbahaya termasuk mempengaruhi status gizi seseorang.

Oleh karna itu, pentingnya menjaga kesehatan tubuh salah satunya dengan cara membiasakan berolah raga. Berdasarkan wawancara pada beberapa kader perwakilan dusun di desa Kurungan Nyawa didapat bahwa para lansia rata-rata enggan mengikuti senam lansia pada waktu posbindu lansia walaupun hanya sebentar.

Berdasarkan Nelms & Sucher (2016) Status gizi yang baik menggambarkan adanya dukungan dari faktor internal dan eksternal yang baik. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi status gizi seseorang di antaranya adalah faktor biologis manusia, gaya hidup, serta makanan dan nutrisi yang dikonsumsi. Faktor biologis manusia seperti umur, jenis kelamin, fase fisiologis, riwayat penyakit, fungsi fisik, dan fungsi psikis seseorang dapat menentukan perbedaan kebutuhan nutrisi setiap individu. Kemudian, gaya hidup yang terdiri dari sikap, pengetahuan, dan perilaku terkait gizi mempengaruhi keputusan seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik yang dilakukan. Terakhir, faktor makanan dan nutrisi yang tersedia bagi tubuh juga menjadi faktor penting dalam penilaian status gizi. Selain itu, faktor sistem di antaranya sistem kesehatan, pendidikan, dan penyediaan makanan akan berdampak pada pemenuhan nutrisi dan pelayanan kesehatan yang didapat, kemudian mempengaruhi status gizi seseorang. Berdasarkan uraian diatas maka diketahui bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu kiranya dilakukan penelitian dengan judul hubungan jenis kelamin, kebiasaan olah raga dan riwayat sakit pada lansia di Desa Kurungan Nyawa, Gedong Tataan Pesawaran Tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut tentang jenis kelamin, kebiasaan olah raga serta riwayat sakit pada lansia yang termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapat identifikasi masalah yaitu: Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada lansia yaitu salah satunya jenis kelamin dan riwayat sakit yang termasuk faktor internal serta kebiasaan olah raga yang termasuk faktor eksternal (Nelms & Sucher, 2016). Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Ageing pada tahun 2019 total keseluruhan jumlah lansia 705 juta atau 9,18% jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2016) sekitar 1,13 milyar lansia di dunia menderita penyakit Hipertensi. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 jumlah lansia berdasarkan jenis kelaminnya, 52,28% lansia merupakan perempuan, yang lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes melitus (4,8%). Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, jumlah penduduk Provinsi Lampung mencapai 9.176.546 jiwa pada 2022. Yang terdiri atas 4.697.217 jiwa penduduk laki-laki dan 4.479.329 jiwa penduduk perempuan. Berdasarkan data dari Puskesmas Bernung didapat sasaran jumlah lansia sebanyak 3.783 lansia dengan umur diatas 60 tahun. Sedangkan pada Desa Kurungan Nyawa sebanyak 427 lansia dengan pravelensi 228 lansia laki-laki dan 199 lansia perempuan. Sedangkan di Kabupaten Pesawaran penyakit lima terbanyak pada lansia berdasarkan data dari Puskesmas Bernung di bulan Juni 2024 adalah hipertensi (115 orang), gangguan pendengaran (112 orang), gangguan pengelihan (87 orang), diabetes melitus (62 orang) serta gangguan kognitif (61 orang). Berdasarkan wawancara pada beberapa kader perwakilan dusun di desa Kurungan Nyawa didapat bahwa para lansia rata-rata enggan mengikuti senam lansia pada waktu posbindu lansia walaupun hanya sebentar.

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dikemukakan bahwa: Diketahui hubungan Jenis Kelamin dengan status gizi pada lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Diketahui hubungan Kebiasaan Olah Raga dengan

status gizi pada lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Diketahui hubungan Riwayat Sakit dengan status gizi pada lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Jenis Kelamin, Kebiasaan Olah Raga dan Riwayat Sakit dengan status gizi pada lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dengan pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu. Penelitian ini akan dilakukan dalam kurun waktu pengerjaan pada bulan 29 Juli- 5 Agustus 2024. Penelitian ini dilakukan di Desa Kurungan Nyawa, Gedong Tataan Pesawaran yang terdiri atas 4 dusun yaitu dusun Sukajaya 1, Sukajaya 2, Gedong dalem dan Wonoharjo. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terdaftar dalam posbindu lansia UPT Puskesmas Bernung di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Pesawaran. Dalam penelitian ini, sampel yaitu lansia yang mengikuti posbindu lansia di desa kurungan nyawa diambil secara *Non Random Sampling*. Metode pengambilan sample pada penelitian ini dengan melihat sasaran posbindu lansia UPT Puskesmas Bernung di Desa Kurungan Nyawa untuk dijadikan sampel yaitu 427 lansia. Hasil dari 82 sampel menggunakan perhitungan rumus slovin dengan margin eror 10%. Untuk menghindari data yang tidak lengkap, hasil dari 82 sampel ditambah 10%. Oleh karena itu, jumlah yang diperlukan sebanyak 90 sampel. Dari posbindu di dapat 40 sampel, dikarenakan kurang sampel kami melakukan door to door dan mendapat 50 sampel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pusat pemerintahan Desa Kurungan Nyawa terletak di Jalan Raya Kurungan Nyawa Km 13,5 (depan rumah sakit jiwa) Kode Pos 35366. Sebagaimana pada umumnya Desa Kurungan Nyawa dipimpin oleh seorang kepala desa dan dibantu dengan jajaran aparat desa lainnya. Secara administratif, Desa Kurungan Nyawa terbagi kedalam 9 dusun dengan jumlah RT sebanyak 30, adapun dusun di Desa Kurungan Nyawa terdiri atas Dusun Margorejo I, Dusun Margorejo ii, Dusun Pal 12, Dusun Gedung Dalam, Dusun Sukajaya I, Dusun Sukajaya II, Dusun Kejadian, Dusun Umbul Pelem dan Dusun Wonoharjo. Sarana dan Prasarana yang terdapat di Desa Kurungan Nyawa yaitu sarana kesehatan (posyandu dan posbindu), sarana ibadah, sarana keamanan, sarana pendidikan, sarana keamanan, sarana jalan, sarana jaringan telekomunikasi, sarana jaringan kelistrikan dan sarana tranpostasi. Berdasarkan pendataan penduduk Desa Kurungan Nyawa, seluruhnya adalah 5.990 jiwa (1.507 Kepala Keluarga) yang terdiri dari 3.095 orang laki-laki dan 2.895 orang wanita.

Hasil Univariat

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	58	64.4
Laki-laki	32	35.6
Jumlah	90	100

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 58 responden (64.4%) dan laki-laki sebanyak 32 responden (35.6%).

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olah Raga Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga Responden

Kebiasaan Olahraga	n	%
Sering	41	45.6
Jarang	49	54.4
Jumlah	90	%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden memiliki kebiasaan olah raga dalam kategori sering sebanyak 41 responden (45.6%) dan kebiasaan olah raga dalam kategori jarang sebanyak 49 responden (54.4%).

Distribusi Frekuensi Riwayat Sakit Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Riwayat Sakit Responden

Riwayat Sakit	n	%
Pernah Sakit	61	67.8
Sakit	29	32.2
Jumlah	90	%

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 90 responden terdapat 29 responden (32.2%) yang sedang sakit pada saat penelitian dan 61 responden (67.8%) yang tidak sakit tetapi pernah sakit.

Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Kurus	26	28.9
Normal	35	38.9
Gemuk	29	32.2
Jumlah	90	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 mayoritas responden memiliki status gizi normal sebanyak 35 responden (38.9%), status gizi gemuk sebanyak 29 responden (32.2%) dan status gizi kurus sebanyak 26 responden (28.9%).

Hasil Uji Bivariat

Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Tabel 5. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Peswara Tahun 2024

		Status Gizi			Jumlah	p-value
		Kurus	Normal	Gemuk		
Perempuan	n	15	19	24	58	0.042
	%	25.9	32.8	41.4	100.0	
Laki-laki	n	11	16	5	32	
	%	34.4	50.0	15.6	100.0	
Total	n	26	35	39	90	
	%	28.9	38.9	32.2	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa jumlah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 responden sebagian besar memiliki status gizi gemuk yaitu 24 orang (41.4%), status gizi normal sebanyak 19 orang (32.8%) dan status gizi kurus sebanyak 15 responden (25.9%). Sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 32 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 15 orang (50.0%), status gizi kurus sebanyak 11 orang (34.4%) dan status gizi gemuk sebanyak 5 orang (15.6%). Berdasarkan hasil uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% (0.05), diperoleh nilai p-value sebesar 0.042 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi lansia.

Hubungan Kebiasaan Olah Raga Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Olah Raga Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Peswaran Tahun 2024

		Status Gizi			Jumlah	p-value
		Kurus	Normal	Gemuk		
Sering	n	13	21	7	41	0.014
	%	31.7	51.2	17.1	100.0	
Jarang	n	13	14	22	49	
	%	26.5	28.6	44.9	100.0	
Total	n	26	35	29	90	
	%	28.9	38.9	32.2	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel 6 menunjukkan bahwa jumlah responden yang sering berolahraga sebanyak 41 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 21 orang (51.2%), status gizi kurus sebanyak 13 orang (31.7%) dan status gizi gemuk sebanyak 7 orang (17.1%). Sedangkan responden yang jarang berolahraga sebanyak 49 responden, sebagian besar memiliki status gizi gemuk sebanyak status 22 orang (44.9%), gizi normal sebanyak 14 orang (28.6%) dan status gizi kurus sebanyak 13 orang (26.5%). Berdasarkan hasil uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% (0.05), diperoleh nilai p-value sebesar 0.014 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olah raga dengan status gizi lansia.

Hubungan Riwayat Sakit Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Tabel 7. Hubungan Riwayat Sakit Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Peswaran Tahun 2024

		Status Gizi			Jumlah	p-value
		Kurus	Normal	Gemuk		
Pernah Sakit	n	12	27	22	61	0.020
	%	19.7%	44.3%	36.1%	100.0	
Sakit	n	14	8	7	29	
	%	48.3	27.6	24.1	100.0	
Total	n	26	35	29	90	
	%	28.9	38.9	32.2	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel 7 menunjukkan bahwa jumlah responden yang sedang sakit sebanyak 29 responden sebagian besar memiliki status gizi kurus sebanyak 14 orang (48.3%), status gizi

normal sebanyak 8 orang (27.6%) dan status gizi lebih sebanyak 7 orang (24.1%). Sedangkan responden yang pernah sakit sebanyak 61 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 27 orang (44.3%), status gizi gemuk sebanyak 22 orang (36.1%) dan status gizi kurus sebanyak 12 responden (19.7%). Berdasarkan hasil uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% (0.05), diperoleh nilai p-value sebesar 0.020 ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat sakit dengan status gizi lansia.

Pembahasan

Hasil Uji Univariat

1. Jenis Kelamin. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin pada lansia, dimana sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 58 responden (64.4%) dan laki-laki sebanyak 32 responden (35.6%). Secara prinsip kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung pada kondisi kesehatan, berat badan, jenis kelamin dan tinggi rendahnya aktivitas seseorang. Disamping itu angka kecukupan gizi untuk pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan dalam ukuran komposisi tubuh serta aktifitasnya.
2. Kebiasaan olah raga. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bagaimana kebiasaan olah raga lansia dimana sebagian besar lansia memiliki kebiasaan olah raga dalam kategori sering sebanyak 41 responden (45.6%) dan kebiasaan olah raga dalam kategori jarang sebanyak 49 responden (54.4%). Menurut asumsi peneliti, salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga bagi lansia bila dilakukan dengan teratur akan mempunyai beberapa manfaat diantaranya adalah mempertahankan kesehatan, meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menurunkan kadar lemak, menguatkan otot-otot tubuh dan meningkatkan system kekebalan tubuh.
3. Riwayat sakit. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan riwayat sakit pada lansia yang dimana 29 responden (32.2%) memiliki riwayat sedang sakit pada saat penelitian dan 61 responden (67.8%) yang tidak sakit tetapi pernah sakit. Penyebab sakit pada lansia umumnya berasal dari dalam tubuh, hal ini disebabkan karena pada lansia telah terjadi penurunan fungsi dari berbagai organ tubuh akibat kerusakan sel-sel karena proses menua sehingga produksi hormone, enzim dan zat-zat yang diperlukan untuk system kekebalan tubuh menjadi berkurang. Dengan demikian, lansia akan lebih mudah terkena infeksi (Srirahayu, 2011).
4. Status gizi. Tabel 4 menunjukkan status gizi lansia yang dimana sebagian besar lansia memiliki status gizi dalam kategori normal sebanyak 35 responden (38.9%), status gizi gemuk sebanyak 29 responden (32.2%) dan status gizi kurus sebanyak 26 responden (28.9%). Menurut Ramadhan (2023) lansia akan berpotensi mengalami kegemukan, terutama karena ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan pengeluaran energy. Oleh karena itu, setiap lansia dianjurkan untuk mengendalikan berat badan dengan menimbang secara teratur, mengatur pola makanan bergizi seimbang dan cukup melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.

Hasil Uji Bivariat

Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistic chi-square didapatkan nilai p-value sebesar 0.042 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin berjenis kelamin

perempuan sebanyak 58 responden sebagian besar memiliki status gizi gemuk yaitu 24 orang (41.4%), status gizi normal sebanyak 19 orang (32.8%) dan status gizi kurus sebanyak 15 responden (25.9%). Sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 32 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 15 orang (50.0%), status gizi kurus sebanyak 11 orang (34.4%) dan status gizi gemuk sebanyak 5 orang (15.6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Srirahayu (2011) terhadap 43 orang lansia menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi lansia, penelitian ini menunjukkan sebagian kecil lansia adalah laki-laki dengan status gizi kurus. Hal ini didukung oleh aktivitas fisik lansia laki-laki yang selalu aktif bergerak dibandingkan perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi penurunan berat badan. Hal ini dikarenakan aktivitas laki-laki lebih besar daripada perempuan sehingga energy yang dikeluarkan lebih banyak dan asupan zat gizi yang diperlukan tidak cukup untuk kebutuhan tubuhnya. Perbedaan pola makan dapat terlihat antara laki-laki dan perempuan, laki-laki memiliki kebiasaan makan yang lebih banyak akibat aktivitas fisik yang berat, sedangkan pola makan perempuan lebih sedikit dikarenakan berfokus untuk menjaga berat badan proposionalnya (Putri, 2023).

Penelitian yang dilakukan Nurhidayati (2023) menunjukkan hasil ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi lansia dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.022 ($p < 0.05$). Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi setiap orang, karena kebutuhan gizi laki-laki dengan kebutuhan gizi perempuan berbeda sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi lansia dikarenakan jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas fisik laki-laki lebih lebih besar dibandingkan dengan perempuan sehingga energy yang dikeluarkan lebih banyak dan asupan zat gizi yang dibutuhkan juga banyak. Semakin besar aktivitas fisik yang dilakukan semakin besar pula zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memehuni kebutuhan gizinya.

Hubungan Kebiasaan Olah Raga Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistic chi-square didapatkan nilai p-value sebesar 0.014 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan berolahraga dalam kategori jarang memiliki status gizi gemuk sebanyak 22 orang (44.9%) adapun responden yang memiliki kebiasaan olahraga dalam kategori sering sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 21 orang (51.2%). Berdasarkan hasil wawancara terhadap sejumlah lansia, olahraga yang sering dilakukan adalah senam yang diadakan oleh desa disetiap dusun, namun sebagian lansia menambah kegiatan fisik mereka dengan berjalan kaki. Namun terdapat beberapa lansia yang tidak dapat mengikuti program senam tersebut dikarenakan sakit atau disabilitas dan ada juga yang mengatakan malas walaupun sebenarnya mereka tahu bahwa kegiatan senam tersebut dapat memberikan manfaat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Srirahayu (2011) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi lansia. Menurut Srirahayu (2011) kebiasaan olahraga tidak serta merta memberi pengaruh langsung terhadap status gizi lansia, hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal termasuk pola makan yang teratur dan lain sebagainya. Pada lansia terjadi perubahan komposisi tubuh diantaranya perubahan pada massa otot yang berkurang sedangkan massa lemak bertambah. Dampak dari

berkurangnya massa otot adalah fungsi system kardiovaskular dan respirasi dalam memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi mengalami penurunan. Adanya penurunan massa otot pada lansia akan berpengaruh dengan penurunan kebutuhan energy, karena otot memerlukan energy supaya dapat bergerak (Karin, 2021).

Hubungan Riwayat Sakit Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistic chi-square didapatkan nilai p-value sebesar 0.020 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat sakit dengan status gizi lansia di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2024. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jumlah lansia dengan status gizi kurus lebih tinggi pada lansia dengan riwayat sakit yaitu sebanyak 14 orang (48.3%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki riwayat pernah sakit yaitu sebesar 12 orang (19.7%). Sedangkan lansia dengan status gizi normal jumlahnya lebih banyak pada lansia yang memiliki riwayat pernah sakit sebanyak 27 orang (44.3%) dibandingkan dengan lansia dengan riwayat sakit sebanyak 8 orang (27.6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christy (2019) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat sakit dengan status gizi lansia dengan didapatkan nilai p-value 0.000. Penyakit menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh lansia. Seseorang yang sakit dapat mengalami kurangnya nafsu makan sehingga dapat mempengaruhi berat badan seseorang.

Penelitian yang dilakukan Subekti (2013) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat sakit dengan status gizi lansia dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Penyakit menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh lansia, sehingga dalam proses mempertahankan daya tahan tubuh menjadi baik, maka lansia membutuhkan gizi yang cukup dalam proses pemulihan. Seseorang yang sakit dapat mengalami penurunan nafsu makan sehingga dapat mempengaruhi berat badan orang tersebut. Menurut Karin (2021) penyakit dapat mempengaruhi status gizi seseorang apabila terdapat peningkatan metabolisme dalam tubuhnya. Salah satu faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi. Laju metabolisme meningkat karena sel-sel imun yang terinfeksi membutuhkan peningkatan zat gizi dalam bekerja melawan pathogen. Jika zat gizi dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi sisa cadangan zat gizi lain dalam tubuh, sehingga dalam jangka waktu tertentu status gizi mengalami penurunan. Penyakit menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh bagi lansia, sehingga dalam proses mempertahankan daya tahan tubuh menjadi baik, lansia membutuhkan gizi yang cukup dalam proses pemulihan seperti protein, karbohidrat dan vitamin.

Keterbatasan Penelitian

Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian yaitu

1. Responden sudah berusia lanjut dan terdapat sebagian responden dengan penglihatan yang sudah berkurang (rabun) sehingga dalam mengisi kuisioner harus dibacakan oleh peneliti sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama pada saat pengisian kuisioner dan wawancara.
2. Terdapat sebagian responden dengan kurangnya pendengaran sehingga pada saat pengisian kuisioner dan wawancara peneliti harus meninggikan suara agar lebih terdengar oleh responden.
3. Sebagian responden kelihatan sulit memahami pertanyaan yang peneliti tanyakan sehingga pertanyaan tersebut harus dibacakan berulang kali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan jenis kelamin, kebiasaan olah raga dan riwayat sakit dengan status gizi pada lansia di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia memiliki kebiasaan olah raga dalam kategori sering sebanyak 41 responden (45.6%) dan kebiasaan olah raga dalam kategori jarang sebanyak 49 responden (54.4%).
2. Riwayat sakit pada lansia di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran yang dimana 29 responden (32.2%) memiliki riwayat sedang sakit pada saat penelitian dan 61 responden (67.8%) yang tidak sakit tetapi pernah sakit.
3. Sebagian besar lansia memiliki status gizi dalam kategori normal sebanyak 35 responden (38.9%), status gizi gemuk sebanyak 29 responden (32.2%) dan status gizi kurus sebanyak 26 responden (28.9%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi lansia di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.042.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi lansia di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.014.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat sakit dengan status gizi lansia di Desa Kurungan Nyawa Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.020.

Saran

1. Bagi Dinas Kesehatan. Sebaiknya dinas kesehatan lebih sering memonitoring status gizi dan kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Bernung secara berkala guna mempertahankan status gizi normal pada lansia dan lansia terhindar dari penyakit degenerative.
2. Bagi Kader. Hendaknya kader lebih memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang kepada masyarakat terutama lansia secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada lansia dan selalu memonitoring status gizi lansia melalui posbindu.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2009). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC
- Bahri, A. S., Putra, F. A., & Suryanto, M. S. (2017). Lansia dengan status gizi di posyandu lansia, 10(1).
- Christy, J. (2019). Hubungan Riwayat Sakit Dan Asupan Gizi (Energi Dan Protein) Dengan Status Gizi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan. Jurnal Ilmiah Perekam Dan Informasi Kesehatan Imelda (JIPIKI), 4(2), 661–667. <https://doi.org/10.52943/jipiki.v4i2.90>
- De Gouw, L., Klepp, K. I., Vignerová, J., Lien, N., Steenhuis, I. hm, & Wind, M. (2010). Associations between diet and (in)activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. Public Health Nutrition, 13(10A), 1701–1707. <https://doi.org/10.1017/S1368980010002259>
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2007). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

- Febri, N., Ibrahim, & Juanita. (2020). Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Asupan Nutrisi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, XI(1), 31–36.
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Haryati, E. (2017). Perbedaan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Theodora Dan Lansia di Keluarga Kelurahan Kassi-Kassi Makassar (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris).
- Istianna Nurhidayati, Chori Elsera, Marwanti, Romadhani Tri Purnomo, & Agus Murtana. (2023). Studi Investigasi Malnutrisi Pada Lansia. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 37–43. <https://doi.org/10.61902/triage.v10i1.682>
- Kemenkes RI. (2017). Analisis Lansia Di Indonesia. Jakarta Selatan : Pusat Data Informasi
- Khomsan, Ali. (2004). Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta :PT.Raja Grafindo Persada
- Lailiyah, P. I., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2018). Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan pelayanan Sosial Tresna werdha (Nutritional Status and Quality of Life of Elderly People Who's Lived With Family and Tresna Werdha Social Service in Bondowoso). *Pustaka Kesehatan*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i1.6768>
- Mareta, S. M., & Handayani, L. (2021). Literatur Review: Persepsi Lansia Perokok Aktif Terhadap Media Promosi Kesehatan. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 27. <https://doi.org/10.20961/Placentum.V9i2.51326>
- Marmi. (2019). Bab II Tinjauan Pustaka 2.1. Indeks Masa Tubuh 2.1.1. Defenisi Indeks Masa Tubuh. 8, 6–15.
- Martono, H. (2010). Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lansia). Jakarta: FKUI.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2007). Kesehatan Masyarakat :Ilmu dan Seni. Jakarta :Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: rineka cipta, 20.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal
- Nurhidayati, I., Elsera, C., Marwanti, Purnomo, R. N., & Murtana, A. (2023). studi investigasi malnutrisi pada lansia. *Triage Jurnal Ilmu Keperawatan*, 37-43.
- Pradana, Aditya, Seno, D. (2014). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Nilai Lemak Viseral (Studi Kasus Pada Mahasiswa Kedokteran Undip). *Who*, 10–32.
- Pratiwi, S., & Herdhianta, D. (2024). Pengaruh Edukasi Pop-Up Book Terhadap Pengetahuan The Influence Of Pop-Up Book Educational Media On Knowledge Of Pendahuluan Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (1). Pola makan yang tidak bergizi se. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 44–50.
- Ramadhan, R. (2023). Analisis Status Gizi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(1), 23–30.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142.
- Siti, M., Mia, F. E., Rosidawati, A. J., & Batubara, I. (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Srirahayu, A. (2011) Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa Tahun 2011. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta, Bandung
- Suhardjo, dkk. (2006). Pangan dan Gizi Pertanian. Jakarta :Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
- Tamher dan Noorkasiani. (2009). Kesehatan Usia lanjut dengan pendekatan keperawatan. Jakarta :Salemba Medika
- Vuspitasari, R. N., & Ulfa, L. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Lansia di Yayasan Kesejahteraan Sosial Teratai Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), 1(1), 37–48.