

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas pada lansia tidak hanya ditandai oleh peningkatan berat badan, tetapi lebih tepat digambarkan melalui akumulasi lemak tubuh yang berlebih (St-Onge et al., 2021). Peningkatan persentase massa lemak berkaitan erat dengan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, dan sindrom metabolik pada populasi lanjut usia (Petermann-Rocha et al., 2021). Indeks Massa Tubuh (IMT) sering kali kurang mampu mendeteksi akumulasi lemak tubuh secara akurat, sehingga kurang mampu menggambarkan gangguan komposisi tubuh. (Romero-Corral et al., 2021). Oleh karena itu, penilaian komposisi tubuh, khususnya persentase massa lemak, menjadi penting untuk deteksi dini risiko kesehatan pada lansia (Gonzalez et al., 2022). Deteksi dini diharapkan dapat merancang intervensi yang tepat untuk mencegah perkembangan penyakit dan perburukan kondisi fisik dan kualitas hidup lansia (Ribeiro & Kehayias, 2014). Oleh sebab itu, penilaian persentase massa lemak tubuh penting untuk deteksi dini risiko kesehatan pada lansia, karena tanpa adanya intervensi, kondisi ini dapat mempercepat penurunan fungsi fisik dan kualitas hidup

Pada proses penuaan, selain peningkatan massa lemak biasanya lansia akan mengalami perubahan fisiologis berupa penurunan massa otot secara bertahap yang dikenal sebagai sarkopenia (Solikhah et al., 2020). Perubahan ini dipercepat oleh penurunan metabolisme basal akibat hilangnya jaringan otot yang metabolik aktif (Wolfe, 2021). Kondisi ini berkontribusi terhadap terjadinya sarkopenia obesitas, yaitu gabungan penurunan massa otot dan peningkatan massa lemak (Kim, 2019). Gangguan komposisi tubuh ini meningkatkan risiko fraktur, disabilitas, dan mortalitas pada lansia (Cruz-Jentoft et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian secara global banyak lansia mengalami penumpukan lemak berlebih yang meningkatkan risiko penyakit metabolik dan penurunan fungsi fisik (Kim et al., 2021). Di kawasan Asia, termasuk Jepang

dan Korea Selatan, sekitar 30% lansia dengan IMT normal ternyata memiliki persentase lemak tubuh yang tinggi, yang berkaitan erat dengan risiko sindrom metabolik (Choi et al., 2020; Wada et al., 2022). Di Indonesia, diketahui pada daerah perkotaan terdapat 40% lansia menderita obesitas sentral berdasarkan lingkaran perut menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Studi lainnya menunjukkan hubungan yang kuat antara obesitas sentral dan faktor risiko kardiovaskular (Ma'rufah et al., 2021). Studi di Yogyakarta menemukan bahwa lebih dari 42% lansia usia 60–75 tahun memiliki lemak visceral tinggi yang dikaitkan dengan hipertensi dan penurunan kekuatan genggam (Nurdiyani et al., 2022).

Faktor utama yang mempengaruhi komposisi tubuh lansia meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan perubahan hormonal (Kanaya et al., 2020). Wanita pasca-menopause mengalami redistribusi lemak ke area sentral akibat penurunan estrogen, sementara pria cenderung mengalami peningkatan lemak visceral lebih awal (Karayiannis et al., 2022). Kurangnya aktivitas fisik mempercepat atrofi otot dan menurunkan kapasitas pembakaran kalori (Belanger et al., 2021). Asupan makanan rendah protein dan tinggi kalori dari makanan olahan memperburuk ketidakseimbangan komposisi tubuh (Melhorn et al., 2020). Oleh karena itu, evaluasi kualitas diet menjadi krusial dalam pencegahan gangguan komposisi tubuh pada lansia.

Kualitas diet berperan penting dalam mempertahankan keseimbangan komposisi tubuh dan mencegah penumpukan lemak berlebih (Alemán-Mateo et al., 2022). Pola makan yang tidak seimbang, rendah serat, dan tinggi gula serta lemak trans dapat mempercepat peningkatan massa lemak meskipun berat badan tampak normal (Vetrani et al., 2023). Studi menunjukkan bahwa lansia dengan kualitas diet buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas sentral dan disfungsi metabolik (Bawadi et al., 2022). Sebaliknya, konsumsi makanan utuh, tinggi protein, dan serat terkait dengan distribusi lemak tubuh yang lebih sehat (Lee et al., 2023). Dengan demikian, peningkatan kualitas diet dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga komposisi tubuh lansia.

Lansia yang tinggal di fasilitas sosial seperti panti jompo berisiko lebih tinggi mengalami gangguan gizi dibandingkan yang tinggal bersama keluarga (Tay et al., 2023). Keterbatasan variasi makanan, kurangnya personalisasi menu, dan monotonnya pola konsumsi menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi (Bauer et al., 2020). Di BPSTW Abiyoso, DIY, sebanyak 62,3% lansia mengalami kekurangan asupan protein dan mikronutrien meskipun asupan energi cukup (Pratiwi et al., 2022). Kondisi ini berpotensi menyebabkan malnutrisi tersembunyi yang memengaruhi komposisi tubuh dan fungsi fisiologis (Soetanto et al., 2022). Intervensi gizi yang berbasis pada penilaian kualitas diet perlu dikembangkan untuk kelompok rentan ini.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta, proporsi lansia mencapai 16,69%, tertinggi di Indonesia, dan diproyeksikan meningkat signifikan dalam dua dekade mendatang (BPS DIY, 2023). Dengan beban demografi yang tinggi, diperlukan pendekatan gizi yang lebih akurat dan spesifik untuk mencegah masalah kesehatan terkait penuaan (Dhinta et al., 2024). Penelitian sebelumnya di BPSTW Dinas Sosial DIY cenderung mengandalkan IMT dan asupan energi, tanpa mengevaluasi secara mendalam kualitas diet dan komposisi tubuh (Pratiwi et al., 2022). Padahal, penilaian berbasis komposisi tubuh dan kualitas makanan memberikan gambaran yang lebih valid terhadap status gizi lansia (St-Onge et al., 2021). Pendekatan ini penting untuk merancang intervensi gizi yang efektif.

Penelitian masalah hubungan antara kualitas diet dan persentase massa lemak pada lansia di fasilitas sosial masih sangat terbatas, terutama di Indonesia. Sebagian besar studi mengkaji asupan energi atau status gizi berdasarkan IMT, bukan pada kualitas pola makan dan komposisi tubuh (Setiawan, 2020). Studi Maïmoun et al. (2020) menunjukkan bahwa pada lansia, IMT sering tidak mencerminkan komposisi tubuh yang sebenarnya, sehingga penilaian dengan DEXA/BIA dan kualitas diet lebih informatif dibandingkan asupan energi atau IMT semata. Penelitian Kusuma & Prihartono (2019) menemukan bahwa meskipun asupan energi dan IMT pada lansia tergolong cukup, kualitas pola makan yang buruk dan ketiadaan pengukuran komposisi tubuh dapat menutupi

malnutrisi tersembunyi seperti defisiensi protein dan mikronutrien. Padahal, kualitas diet merupakan prediktor penting dari distribusi lemak tubuh dan fungsi metabolik (Alemán-Mateo et al., 2022). Penggunaan alat penilaian seperti Quality Eating Index (QEI) yang disesuaikan dengan konteks lokal memungkinkan evaluasi yang lebih relevan terhadap pola makan lansia (Sari et al., 2023).

Sebagian besar penelitian sebelumnya tentang status gizi pada lansia berfokus pada penilaian asupan energi dan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang kurang mampu menggambarkan kualitas pola makan maupun komposisi tubuh secara akurat. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan komprehensif yang menggabungkan penilaian kualitas diet dengan pengukuran komposisi tubuh yang lebih akurat, khusus pada lansia di fasilitas sosial. Selain itu, penelitian ini dilakukan di wilayah dengan beban populasi lansia tertinggi di Indonesia, sehingga temuannya dapat memberikan kontribusi signifikan bagi kebijakan gizi lansia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh pada lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui kualitas diet pada lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso.

1.3.2.2 Mengetahui persentase massa lemak tubuh pada lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso.

1.3.2.3 Mengetahui hubungan antara kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh pada lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso.

1.3.2.4 Menganalisis kualitas diet, persentase massa lemak tubuh dan hubungan antara kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh lansia di BPSTW Dinas Sosial DIY Unit Abiyoso.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan literatur ilmiah mengenai hubungan kualitas diet dengan persentase massa lemak tubuh pada lansia, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian sejenis di bidang gizi masyarakat dan geriatrik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi pengelola Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna dalam evaluasi penyusunan menu harian yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang serta mempertimbangkan kebutuhan gizi lansia.

1.4.2.2 Bagi tenaga kesehatan dan gizi

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi awal untuk merancang kegiatan edukasi gizi yang sederhana dan sesuai dengan kondisi serta kebutuhan lansia di BPSTW.

1.4.2.3 Bagi lansia

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya menjaga kualitas diet untuk mendukung komposisi tubuh yang sehat dan mempertahankan fungsi fisik di usia lanjut