

**Studi Tentang Pola Makan Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Di
Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak
Kabupaten Solok**

Rico Anggala¹, Didin Tohidin²,
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang

Abstract

Problems in this research is not yet known how the description of Concumtion Pattern and Physical Fitnest of Elderly in Nagari Saniangbaka Kecamatan Solok Regency X Koto Singkarak. This research aims to find out how the description of Concumtion Pattern and Physical Fitnest of Elderly in Nagari Saniangbaka Kecamatan Solok Regency X Koto Singkarak. Type of this research is descriptive. This research was carried out in January 2018. The population in this research is the elderly women who follow gymnastics elderly i.e. as many as 50 people. The sample in this study i.e. elderly aged 45-59 years (middle age) according to the WHO, namely 35 people. Leverage data and interviews conducted with the Rockport Walking Test (running as far as 1600 meters). Data that has been collected is analyzed using the formula $P = f/n \times 100\%$. Based on the analysis that has been done then the conclusion can be drawn as follows: 1) elderly regular breakfast each morning and a main meal 3 times a day, 2) ordinary elderly consume vegetables, fruit and snacks. 3) elderly white water drinking 8-10 glasses a day and drink milk 2-3 times a week. 4) there are a few food abstinence for the elderly. 5) elderly physical freshness category level well of 11.42 percent, 31.42% of both the category and the category enough of 57.16%.

Keywords: physical fitness, elderly exercise

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya bagaimana gambaran pola makan dan gambaran tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran pola makan dan tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia wanita yang mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 50 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia 45-59 tahun (middle age) menurut WHO yaitu 35 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan Rockport Walking Test (berjalan sejauh 1600 Meter). Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan rumus $P=f/n \times 100\%$. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) lansia biasa sarapan setiap pagi dan makan utama 3 kali sehari, 2) lansia biasa mengkonsumsi sayur, buah dan cemilan. 3) lansia minum air putih 8-10 gelas sehari dan minum susu 2-3 kali seminggu. 4) terdapat beberapa makanan pantangan bagi lansia. 5) tingkat



kesegaran jasmani lansia kategori baik sekali sebesar 11.42%, kategori baik sebesar 31.42% dan kategori cukup sebesar 57.16%.

Kata kunci: kesegaran jasmani, senam lansia

Pendahuluan

Angka harapan hidup manusia Indonesia semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut semakin banyak. Dengan adanya pertambahan ini diperlukan adanya tindakan untuk menciptakan masa lansia yang menyenangkan, produktif dan energik tanpa merasa tua dan tidak berdaya. Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo R. Boedhi & Hadi Martono 1999).

Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang berbunyi sebagai berikut: Bab I pasal 1 ayat 2 yang berbunyi "Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas". Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada 2010. Bahkan pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa (Makmur 2006). Peningkatan penduduk lansia tersebut disebabkan oleh keberhasilan Pemerintah dalam pembangunan Nasional, telah terwujud hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu dengan kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan manusia.

Berdasarkan uraian diatas untuk hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya para lansia tentu saja harus memperhatikan derajat kesehatannya. Untuk mencapai derajat kesehatan maka para lansia harus meningkatkan usaha-usaha karena seseorang yang sudah lanjut usia mengalami perubahan yang bersifat alami baik itu perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini tidak dapat dihambat tetapi diperlambat dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan melakukan olahraga yang teratur.

Hidup sehat dan berumur panjang adalah keinginan semua orang, berbagai upaya dilakukan orang untuk mencapainya, akan tetapi kenyataan sehari-hari terlihat antara yang diinginkan dengan apa yang dilakukannya kadangkala tidak sejalan. Sehingga harapan untuk mencapainya sering tidak diperoleh yang bersangkutan. Breslaw dan Eistrom dalam Sharkey (2003) menyarankan untuk mencapai hal tersebut dilakukan sebagai berikut: "Olahraga teratur, tidur secukupnya, makan yang teratur, sarapan yang baik, kontrol berat badan, bebas rokok serta bebas alkohol".

Kecukupan makanan sehat sangat penting bagi para usia lanjut. Orang yang berusia 70 tahun, kebutuhan gizinya sama dengan saat berumur 50-an. Sayangnya nafsu makan mereka cenderung terus menurun. Karena itu, harus diupayakan konsumsi makanan penuh gizi. Bertambahnya usia menyebabkan indera rasa menurun. Sebagai kompensasi, banyak orang lanjut usia (lansia) memilih makanan yang rasanya sangat manis atau asin. Padahal, penambahan gula hanya memberikan kalori kosong (tidak ada nilai gizinya), sedangkan garam dapat meningkatkan tekanan darah. Gangguan kesehatan pada lansia itu berkaitan dengan apa yang dimakan. Mereka membutuhkan pengaturan menu yang tepat, contohnya makanan rendah lemak dan garam. Banyak makanan dan bahan makanan yang kaya zat gizi dan murah serta mudah dijangkau. Komposisi tiap-tiap jenis makanan atau kandungan zat-zat gizinya harus seimbang, jangan sampai satu jenis terdapat dalam jumlah sekian banyak sampai mendesak jenis yang lain. Berbagai perubahan faal organ pada proses menua, dapat dilihat secara fisik dengan perubahan yang terjadi pada tubuh dan berbagai organ serta penurunan fungsi tubuh serta organ tersebut.

Perubahan secara biologis ini dapat mempengaruhi status gizi pada masa tua, antara lain massa otot yang berkurang dan massa lemak yang bertambah, mengakibatkan jumlah cairan tubuh juga berkurang, sehingga kulit kelihatan mengerut dan kering, wajah keriput serta muncul garis-garis yang menetap. Oleh karena itu, pada lansia sering kali terlihat kurus. Penurunan indera penglihatan akibat katarak pada lansia, sehingga dihubungkan dengan vitamin A, vitamin C dan asam folat. Sedangkan gangguan pada indera pengecap yang dihubungkan dengan kekurangan kadar Zn dapat menurunkan nafsu makan.

Survey pendahuluan yang penulis lakukan di Puskesmas Pembantu Saniangbaka yaitu tanya jawab dengan petugas puskesmas menyatakan bahwa

tingginya kunjungan lansia ke puskesmas dengan berbagai macam keluhan penyakit. Ini dibuktikan dengan data kunjungan yang diberikan oleh petugas kepada penulis, namun sebagai gambaran penulis hanya mengambil data kunjungan pada bulan April 2017 yaitu sebanyak 73 kunjungan. Saniangbaka adalah sebuah Nagari yang terletak di Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, para lansia mengikuti kegiatan senam lansia dibawah bimbingan kader puskesmas Saniangbaka, kegiatan tersebut dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat pukul 07.30 pagi. Kegiatan tersebut diikuti oleh 50 orang lansia yang semuanya adalah lansia wanita. Namun, berdasarkan realita diatas, peneliti belum mengetahui bagaimana gambaran dari pola makan lansia tersebut, dan juga peneliti belum mengetahui bagaimana gambaran kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka. Untuk itu peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian Study Tentang Pola Makan dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pola makan dan tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak. Dengan demikian maka penelitian ini berbentuk deskriptif. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, pada penelitian ini adalah lansia Arikunto, Suharsimi (2002). Total populasi keseluruhan adalah sebanyak 50 orang lansia. Peneliti akan melakukan penelitian yang bertempat di Puskesmas Pembantu Nagari Saniangbaka. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari 2018.

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

1. Pola Makan

Hasil penelitian tentang pola makan lansia menunjukkan bahwa lansia terbiasa sarapan pagi dengan persentase 77.28%. jenis sarapan pagi yang paling sering dikonsumsi oleh lansia adalah lontong dengan persentase 68.57%. Makan utama lansia dengan frekuensi 3kali sehari sebanyak 80% dan sebanyak 20% lansia makan utama 2kali sehari. Pada makan utama tersebut terdapat menu yaitu nasi + sayur dan lauk. Jenis lauk yang paling banyak dikonsumsi oleh lansia yaitu ikan danau, sebelum dikonsumsi lauk

tersebut diolah dengan cara digoreng atau di gulai. Untuk jenis sayuran yang paling banyak dikonsumsi oleh lansia adalah sayur bayam, sebelum dikonsumsi sayur bayam dimasak dengan cara direbus.

Lansia di Nagari Saniangbaka biasa mengkonsumsi buah setiap hari dengan jenis buah yang sering dikonsumsi yaitu pisang, pepaya, jeruk, mangga dan semangka. Lansia di Nagari Saniangbaka juga terbiasa makan cemilan, ada beberapa jenis cemilan yang biasa dikonsumsi seperti kue tradisional, kue kering dan gorengan. Cemilan tersebut diperoleh lansia dengan cara dibeli atau diproduksi sendiri.

Memperhatikan asupan nutrisi seimbang merupakan bagian penting untuk menjaga kesehatan lansia. Hal tersebut tidak hanya membantu lansia mengontrol berat badan dan mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan, pola makan sehat juga akan menurunkan resiko berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan diabetes. Aturan pola makan lansia yang paling penting adalah mencukupi kebutuhan gizi dan nutrisinya.

Mengonsumsi makanan kaya gizi dan nutrisi akan membantu lansia mendapatkan vitamin, mineral, protein, karbohidrat, serta lemak yang mereka butuhkan. Porsi makan lansia hendaknya diatur merata dalam satu hari sehingga mereka jadi makan lebih sering dengan porsi yang kecil. Dianjurkan bagi lansia untuk makan besar sebanyak tiga kali dengan makanan selingan sebanyak dua kali sehari, bila lansia mengalami kesulitan mengunyah makanan karena gigi ompong atau gigi palsu yang kurang bekerja dengan baik, maka makanan yang diberikan harus lunak atau dicincang dulu.

Rata-rata lansia di Nagari Saniangbaka meminum air putih sebanyak 8-10 gelas sehari dengan banyaknya segelas air yaitu 200ml. Lansia tersebut meminum air ketika bangun tidur, saat makan atau mengkonsumsi sesuatu, ketika terasa haus dan sebelum tidur. Tidak hanya konsumsi air putih, lansia juga meminum susu, namun frekuensinya masih rendah yaitu 68.58% lansia meminum susu 2-3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan pola makan lansia baik secara frekuensi maupun jenisnya, terdapat beberapa makanan pantangan bagi lansia, makanan pantangan tersebut seperti ikan laut, ikan kering dan sayuran hijau dengan alasan ikan laut dan ikan kering dapat menyebabkan alergi dan gatal, sedangkan sayuran hijau dapat menyebabkan asam urat.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia

Berolahraga adalah melakukan suatu kegiatan tubuh yang melibatkan organ-organ tubuh (jantung, paru, otot syaraf, pembuluh darah, otot). Aktifitas olahraga akan menimbulkan reaksi dari organ-organ tubuh berupa usaha-usaha penyesuaian diri. Derajat kesehatan sel menentukan kualitas fungsional atau vitalitasnya, yang dengan sendirinya akan menentukan derajat kesehatan, kualitas kehidupan individu.

Memasuki usia tua tidak hanya pola makan yang perlu diperhatikan, untuk memperoleh kesehatan lansia juga harus melakukan aktifitas fisik seperti olahraga. Salah satu olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam, yang dikenal dengan senam lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerakan nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang khusus untuk melatih bagian tubuh, pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan.

Jika diperhatikan, senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olahraga aerobic, tujuannya adalah agar stamina dan energy para lansia tidak terkuras habis. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental. Kesegaran jasmani sering juga disebut dengan istilah kebugaran jasmani. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Sesuai dengan hasil penelitian kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka dapat diketahui bahwa dari 35 orang lansia, yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang dikategorikan baik sekali memiliki klasifikasi 4 orang dengan persentase 11.42%, kategori baik memiliki klasifikasi 11 orang dengan persentase 31.42% dan kategori cukup memiliki klasifikasi 20 orang dengan persentase 57.16%. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani lansia dari 35 orang lansia persentasenya mencapai 57,16 %, dari tabel diatas

dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka dikategorikan cukup.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa lansia di Nagari Saniangbaka biasa sarapan pagi dengan jenis sarapan yang paling banyak dikonsumsi yaitu lontong. 80% lansia makan utama 3 kali sehari. Jenis lauk yang sering dikonsumsi lansia adalah ikan danau, sedangkan jenis sayuran yang sering dikonsumsi adalah sayur bayam. Lansia juga biasa mengkonsumsi buah dan mengkonsumsi cemilan. Rata-rata lansia mengkonsumsi 8-10 gelas air putih setiap hari, sedangkan dalam mengkonsumsi susu 68.58% lansia mengkonsumsi 2-3 kali seminggu.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu sebagai berikut untuk:

1. Diharapkan kepada lansia untuk memperhatikan komposisi menu seimbang agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan tidak mudah diserang oleh penyakit.
2. Diharapkan kepada para pengurus dan peserta senam lansia agar dapat meningkatkan program latihan senam lansia dengan bentuk yang lebih menarik sehingga dapat meningkatkan minat lansia untuk mengikuti senam lansia.
3. Diharapkan bagi seluruh lansia untuk dapat mengikuti program senam lansia agar lansia memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.
4. Peneliti ini memiliki ruang lingkup yang hanya terbatas pada lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak saja, untuk itu kedepannya diharapkan dilakukan penelitian pada lansia di daerah lainnya.

Daftar Rujukan

- Apriagus.(2013). *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang : CV Sukabina
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan praktek*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.



Departemen Sosial RI (1999) Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dalam Himpunan Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia Tahun 1998 Buku 2.

Depdikbud.1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Gusril.(1991). *Kesegaran Jasmani untuk Para Manula*. Padang : FPOK IKIP Padang

Lufri.(2007). *Kiat Memahami Metodologi dan Melakukan Penelitian*. Padang : UNP Press.

Maryam, dkk.(2008). *"Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya"*. Jakarta: Salemba Medika

Oktavia, Siska.(2015). *"Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia yang Mengikuti Senam Lansia dan Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia di Desa Air Santok Kecamatan Pariaman Timur"*. Skripsi. Padang : FIK UNP.

Syafrizar dan Wellis.(2008). *Ilmu Gizi*. Malang : Wineka Media.