



GIZI SEIMBANG LANSIA



Batasan usia Lansia

- Durmin (1992) membagi lansia menjadi young elderly (65-74 tahun) dan older elderly (75 tahun ke atas).
- Munro (1987) membagi older elderly menjadi 2 yaitu usia 75-84 dan 85 tahun ke atas
- M.Alwi Dahlan : lansia adalah orang yang telah berusia 60 tahun atau sudah masuk pada masa pensiun

Perubahan fisiologis akibat penuaan

Perubahan pada saluran pencernaan :

- rongga mulut, biasanya gigi sudah banyak yang tanggal.
- Esofagus (sfingter) mengeras keadaan ini memperlambat pengosongan esofagus.
- Lapisan lambung menipis, sekresi Hcl dan pepsin berkurang sehingga penyerapan vit B12 dan zat besi menurun.
- Berat usus berkurang

Perubahan pada sistem endokrin

- Terjadi perubahan dalam kecepatan dan jumlah sekresi, respons terhadap stimulasi dan struktur kelenjar endokrin
- Talbert (1977) menemukan bahwa pada usia 60 tahun sekresi testosteron akan menurun.
- Golfard (1979) menyatakan bahwa produksi estrogen dan progesteron pada usia di atas juga akan menurun

Perubahan pada sistem pernafasan

- Diameter anterior paru membesar sehingga menimbulkan “barrel chest”. Pengepuran tulang rawan menyebabkan kelenturan tulang iga berkurang. Disamping itu osteoporosis menyebabkan gangguan kelenturan paru yang selanjutnya menurunkan kapasitas vital. sakus paru membesar, sementara dindingnya menipis untuk kemudian bersatu sama lain membentuk sakus baru yang lebih besar. Semua perubahan ini berujung pada penurunan fungsi paru.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Pada Lansia

- Berkurangnya kemampuan mencerna makanan akibat kerusakan gigi atau ompong.
- Berkurangnya indera pengecapan mengakibatkan penurunan terhadap cita rasa manis, asin, asam, dan pahit.
- Esophagus/kerongkongan mengalami pelebaran.
- Rasa lapar menurun, asam lambung menurun.
- Gerakan usus atau gerak peristaltic lemah dan biasanya menimbulkan konstipasi.
- Penyerapan makanan di usus menurun.

MASALAH GIZI PADA LANSIA

- Gizi berlebih : Gizi berlebih pada lansia banyak terjadi di negara-negara barat dan kota-kota besar. Kebiasaan makan banyak pada waktu muda menyebabkan berat badan berlebih, apalagi pada lansia penggunaan kalori berkurang karena berkurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan makan itu sulit untuk diubah walaupun disadari untuk mengurangi makan. Kegemukan merupakan salah satu pencetus berbagai penyakit, misalnya : penyakit jantung, kencing manis, dan darah tinggi.
- Gizi kurang, Gizi kurang sering disebabkan oleh masalah-masalah social ekonomi dan juga karena gangguan penyakit. Bila konsumsi kalori terlalu rendah dari yang dibutuhkan menyebabkan berat badan kurang dari normal. Apabila hal ini disertai dengan kekurangan protein menyebabkan kerusakan-kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki, akibatnya rambut rontok, daya tahan terhadap penyakit menurun, kemungkinan akan mudah terkena infeksi.
- Kekurangan vitamin dan mineral. Bila konsumsi buah dan sayuran dalam makanan kurang dan ditambah dengan kekurangan protein dalam makanan akibatnya nafsu makan berkurang, penglihatan menurun, kulit kering, penampilan menjadi lesu dan tidak bersemangat.

Syarat dalam penyusunan menu lansia

- Menu hendaknya mengandung zat gizi dari beraneka ragam bahan makanan yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.
- Jumlah kalori yang baik untuk dikonsumsi oleh usia lanjut adalah 50% dari Hidrat Arang yang bersumber dari Hidrat Arang kompleks.
- Jumlah lemak dalam makanan dibatasi, yang 25-30% dari total kalori.
- Jumlah protein yang dikonsumsi sebaiknya 8-10% dari total kalori.
- Makanan sebaiknya mengandung serat dalam jumlah besar yang bersumber pada buah, sayur dan beraneka pati, yang dikonsumsi dengan jumlah yang bertahap.
- Menggunakan bahan makanan yang tinggi kalsium, seperti susu nonfat, yoghurt, ikan.
- Makanan mengandung zat besi (Fe dalam jumlah besar, seperti kacang-kacangan, hati, daging, bayam atau sayuran hijau.

- Membatasi penggunaan garam. Perhatikan label makanan yang mengandung garam, seperti adanya monosodium glutamat, sodium bikarbonat, sodium citrat.
- Bahan makanan sebagai sumber zat gizi sebaiknya dari bahan makanan yang segar dan mudah dicerna.
- Hindari bahan makanan yang mengandung alkohol dalam jumlah besar.
- Makanan sebaiknya yang mudah dikunyah, seperti bahan makanan lembek.
- Perlu diperhatikan porsi makanan, jangan terlalu kenyang. Porsi makan hendaknya diatur merata dalam satu hari sehingga dapat makan lebih sering dengan porsi yang kecil.
- Lebih dianjurkan untuk mengolah makanan dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang kurangi makanan yang digoreng



Terima Kasih