

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyebutkan laju populasi lanjut usia di seluruh dunia meningkat secara drastis. Proporsi populasi di dunia yang berusia lebih dari 60 tahun akan meningkat hampir 2 kali lipat dari 12% menjadi 22% antara tahun 2015 dan 2050. Populasi lansia di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 9,27% (24,49 juta jiwa). Peningkatan jumlah lansia menjadi beban apabila lansia tersebut mengalami masalah kesehatan yang akan berdampak pada peningkatan biaya pelayanan disabilitas (Aulia et al., 2021).

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami penurunan fungsi baik fisik maupun mental. Penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan tersebut menyebabkan tubuh lansia rentan terhadap masalah-masalah kesehatan. Masalah kesehatan pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, lingkungan, stress, pengalaman hidup, genetik, nutrisi/makanan, dan status gizi. Status gizi dapat dinilai melalui pengukuran antropometri seperti indeks massa tubuh (Yuliadarwati et al., 2021).

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan pengukuran yang sederhana dan mampu untuk memprediksi risiko kesehatan masa depan. Indeks Massa Tubuh (IMT) menggambarkan komposisi tubuh secara keseluruhan seperti otot, tulang dan lemak. Perubahan komposisi tubuh pada lansia dapat terjadi akibat berbagai mekanisme seluler didalam tubuh seperti terjadinya peningkatan stress oksidatif yang membentuk suatu molekul radikal bebas. Stress oksidatif dapat meningkat akibat terjadinya adipositas seiring bertambahnya usia, dimana terjadi peningkatan akumulasi lemak yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Meningkatnya prevalensi kejadian obesitas dan malnutrisi pada lansia menjadikan pengukuran komposisi tubuh sebagai salah satu indikator yang dapat menilai perubahan status gizi pada lansia (Ramadhanti & Renovaldi, 2024). Data

Riskesdas (2018) menunjukkan persentase status gizi lansia di Indonesia yang kurus sebanyak 11,7% untuk usia 60 – 64 tahun dan 20,7% untuk usia diatas 65 tahun. Sedangkan lansia dengan status gizi obesitas 19,3% pada usia 60 – 64 tahun dan 11,9% pada usia diatas 65 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Kondisi IMT baik lebih maupun kurang juga menjadi faktor risiko dari sarkopenia. Sarkopenia merupakan suatu penyakit yang berkaitan dengan usia yang ditandai dengan hilangnya massa otot progresif dan kelemahan otot. Menurut Aryana, (2021) terdapat kondisi gangguan nutrisi pada lansia, baik berat badan berlebih atau kurang. Keduanya merupakan resiko sarkopenia. Pada lansia dengan IMT *underweight* terjadi penurunan massa otot dan lemak, sedangkan pada IMT *overweight* dan obesitas walau terjadi peningkatan massa lemak tetapi massa otot menjadi menurun (Aryana, 2021). Seseorang dengan obesitas, ditandai dengan akumulasi lemak berlebih dalam tubuh. Lemak yang berlebih akan mengisi ruang kosong dalam otot, sehingga massa otot lebih sedikit, mengurangi kekuatan otot dan sensitivitas insulin. Lemak memiliki sifat material yang lebih kaku dibandingkan otot, sehingga meningkatkan kekakuan jaringan yang mengganggu pemendekan serat untuk kontraksi otot dimana kekuatan otot dihasilkan dari kontraksi tersebut. Kekuatan otot yang rendah akan diiringi dengan performa/kinerja yang rendah, dimana otot akan menjadi cepat lelah dan mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas (Suhada et al., 2021).

Penelitian Ratmawati (2018), menunjukkan bahwa status gizi lansia berdasarkan IMT yang terbanyak adalah obesitas. Status gizi lansia berupa *underweight*, *overweight*, dan obesitas dapat memengaruhi massa otot. Penurunan massa otot dan kualitas otot selama proses penuaan dikaitkan dengan adanya status obesitas tanpa olahraga yang mengakibatkan infiltrasi lemak ke dalam otot, artinya orang tersebut mengalami obesitas namun mengalami penurunan massa otot (Niswatin et al., 2021).

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah menjadi salah satu perhatian pemerintah dalam memberikan pelayanan kepada lansia,

menyediakan sarana dan prasana yang lengkap bagi lansia untuk mendukung kesejahteraan lansia. Sarana dan prasarana yang disediakan seperti pemenuhan kebutuhan pangan bergizi dan pemeriksaan kesehatan rutin satu kali seminggu. Kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak panti beragam yang dapat membantu lansia beradaptasi dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Kegiatan tersebut berupa kegiatan keagamaan, kegiatan keterampilan, bimbingan sosial, adanya pemeriksaan kesehatan, wirid/pengajian, dan kegiatan olahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, alasan peneliti tertarik melakukan penelitian ini dikarenakan tidak terlalu banyak dilakukan penelitian terkait massa lemak dan massa otot pada lansia, sehingga dapat dilakukan penelitian mengenai gambaran indeks massa tubuh (IMT), massa lemak dan massa otot lansia di Unit Pelayanan Terpadu Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dikaji yaitu mengenai bagaimana gambaran indeks massa tubuh (IMT), massa lemak dan massa otot lansia di UPT. PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh (IMT), massa lemak dan massa otot lansia di UPT. PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran indeks masa tubuh (IMT) lansia di UPT. PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

2. Mengetahui gambaran massa lemak lansia di UPT. PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.
3. Mengetahui gambaran massa otot lansia di UPT. PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

1.4 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah membahas mengenai gambaran indeks massa tubuh (IMT), massa lemak dan massa otot lansia di UPT. PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan rujukan kepada peneliti dan pembaca dalam rangka melakukan penelitian sejenis terkait indeks masa tubuh (IMT), masa lemak dan massa otot pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan memberikan manfaat pemahaman kepada masyarakat, mahasiswa dan peneliti lainnya terkait dengan kesehatan pada lansia.