

THE EFFECT OF FRUIT AND VEGETABLES ON FITNESS IN ELDERLY

Anita Chandra Hidayat

Abstract

As people get older, the elderly have health vulnerabilities so they need special protection and attention. According to 2019 Susenas data, the elderly population (elderly) in DKI Jakarta is dominated by the category of young elderly (60 - 69 years) by 71%. The fitness condition of the elderly is an indicator that can be used to determine the health level of the elderly. To achieve health, one of them is having a healthy lifestyle and consuming adequate nutrition, for example by consuming fruits and vegetables. The purpose of this literature study was to determine the relationship between fruits and vegetables on fitness in the elderly. The research design used was a *systematic literature review*, with the PICO method (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) with the keywords elderly, healthy, fruit and vegetables. The sample journals that were studied were 5 journals. The results of this study indicate that one way to maintain fitness in the elderly is to do physical activity and maintain a good diet, one of which is to eat fruits and vegetables that are rich in antioxidants. This is because there is one mechanism by inhibiting oxidant enzymes and reducing the production of cell *reactive oxygen species*.

Keywords: elderly, fruit and vegetables, fitness

PENGARUH BUAH DAN SAYUR TERHADAP KEBUGARAN PADA LANSIA

Anita Chandra Hidayat

Abstrak

Seiring dengan bertambahnya usia, penduduk lansia memiliki kerentanan kesehatan sehingga perlu mendapat perlindungan dan perhatian khusus. Menurut data hasil Susenas 2019, penduduk lanjut usia (lansia) di DKI Jakarta didominasi oleh kategori lansia muda (60 – 69 tahun) sebesar 71%. Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Untuk mencapai kesehatan salah satunya berperilaku hidup sehat dan mengkonsumsi gizi adekuat contohnya dengan mengkonsumsi buah dan sayur. Tujuan studi literatur ini mengetahui hubungan antara buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*, dengan metode PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dengan kata kunci lansia, sehat, buah dan sayur. Jurnal sampel yang diteliti sebanyak 5 jurnal. Hasil penelitian ini yaitu salah satu cara mempertahankan kebugaran pada lansia yaitu melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang baik, salah satunya mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan antioksidan. Hal ini dikarenakan terdapat salah satu mekanisme yaitu dengan menghambat enzim oksidan dan mengurangi produksi sel *reactive oxygen species*.

Kata kunci : lansia, buah dan sayur, kebugaran