

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (2010), Indonesia menempati peringkat ke empat dengan penduduk lansia terbanyak di dunia di bawah Cina, India, dan Amerika Serikat (Lestari 2013, hlm. 1). Peningkatan jumlah lansia setiap tahun merupakan dampak dari Usia Harapan Hidup (UHH). Tercatat pada tahun 2010 – 2015 penduduk Indonesia memiliki rata – rata UHH yang lebih tinggi dari penduduk dunia yaitu 70,7 : 70 (Kemenkes RI 2014, hlm. 2).

Meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dapat menimbulkan berbagai masalah khususnya masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang sering timbul adalah gangguan nutrisi yang terjadi pada populasi ini. Data Riskesdas tahun 2010 menyebutkan bahwa rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 56 tahun ke atas antara 77,7 persen – 116,1 persen, dan 49,5 persen mengkonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal (Purnamasari 2013, hlm. 1).

Proses menua juga menimbulkan perubahan-perubahan komposisi tubuh, salah satu perubahan penting adalah pengurangan protein total tubuh. Akibat pengurangan protein tersebut menyebabkan elastisitas kulit menurun, luka sulit sembuh dan massa otot secara cepat menurun (Akmal 2012, hlm. 14). penurunan massa otot dan peningkatan massa lemak serta penurunan aktivitas fisik yang akan mengakibatkan penurunan kecepatan metabolisme basal sehingga kebutuhan Kalori yang dibutuhkan tubuh berkurang yang akan berujung pada ketidakseimbangan antara asupan Kalori yang masuk dengan energi yang keluar sehingga lansia rentan terkena obesitas (Lestari 2013, hlm. 2). Obesitas merupakan salah satu faktor risiko diabetes militus tipe 2 dan hipertensi. Obesitas juga merupakan faktor penyulit pengobatan penyakit tersebut (Ferrannini et al 2008, hlm B4).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa dengan melakukan latihan fisik secara teratur dapat merangsang pergantian jaringan protein dan pengaturan massa otot (Akmal 2012, hlm. 2). Bahkan dengan usia yang tua sekalipun massa otot

masih dapat ditingkatkan dengan latihan dan asupan protein yang tinggi (Morris 2013, hlm 12).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Morris (2013, hlm. 13) didapatkan asupan protein yang tinggi berhubungan dengan peningkatan massa otot *appendicular* pada subjek yang tidak obesitas. Selain itu menurut Lemieux (2014, hlm.294) yang meneliti pemberian protein yang dibedakan menjadi dua kelompok, kelompok satu diberikan protein sebanyak $\geq 1,2$ gram/kilogram berat badan/hari dan sayangnya lainnya diberikan 0,8 – 1,19 gram/kilogram berat badan/hari. Didapatkan tidak ada perbedaan perubahan massa otot pada pemberian protein yang dibedakan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan asupan energi, protein, dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan dan penanganan masalah gizi.

I.2 Rumusan Masalah

Lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan terkena masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang dialami lansia adalah menurunnya massa otot. Beberapa faktor yang mempengaruhi massa otot adalah asupan energi, protein dan aktivitas fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan energi protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum Penelitian

Mengetahui hubungan asupan energi, protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Bulan Mei Timur tahun 2016.

I.3.2 Tujuan Khusus Penelitian

- a. Mengetahui gambaran asupan energi pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.

- b. Mengetahui gambaran asupan protein pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.
- d. Mengetahui gambaran massa otot pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.
- e. Menganalisis hubungan asupan energi dengan massa otot pada lansia Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.
- f. Menganalisis hubungan asupan protein dengan massa otot pada lansia Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat teoritis

- a. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan energi, protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengkaji hubungan antara asupan energi, protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia.

I.4.2 Manfaat Praktis

I.4.2.1 Manfaat Bagi Responden

- a. Untuk memberikan informasi masalah gizi khususnya tentang hubungan asupan energi, protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia.
- b. Untuk mengetahui keadaan gizi pada responden khususnya hubungan asupan energi, protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia.

I.4.2.2 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Sebagai pemenuhan syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

- b. Sebagai sarana untuk mengembangkan daya nalar, minat, dan bakat dalam bidang penelitian.
- c. Memberi pengalaman bagi peneliti, khususnya dalam bidang penelitian medis dan pencarian literatur.
- d. Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu gizi dan kedokteran komunitas untuk mengidentifikasi masalah kesehatan masyarakat.

I.4.2.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan asupan energi, protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia.

I.4.2.4 Manfaat Bagi Institusi Tempat Penelitian

Memberikan informasi kepada tempat penelitian mengenai asupan konsumsi energi, protein dan aktivitas fisik dengan massa otot pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Bulan Mei tahun 2016.

