



PENGUKURAN ANTROPOMETRI DAN KONSULTASI GIZI PADA KEGIATAN BINA LANSIA DI MESJID ASSYIFA RSI IBNU SINA BUKITTINGGI

Oleh

Gita Addelia Nevara¹, Fitri Yenni², Lilis Suryani^{3*}, Sucita Lestari Natalina⁴, Beti Musparlina⁵, Fathia Maulida⁶, Faiz Nur Hanum⁷, Syukra Alhamda⁸

^{1,2,3,4,5,6,7}Progam Studi Gizi Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

⁸Poltekkes Kemenkes Padang

E-mail: ^{3*}lilissuryanii144@gmail.com

Article History:

Received: 27-05-2025

Revised: 28-05-2025

Accepted: 30-06-2025

Keywords:

Lansia, Pengukuran Antropometri, Konsultasi Gizi, Status Gizi

Abstract: Penduduk Indonesia saat ini sedang memasuki masa transisi dalam penuaan penduduk. Data jumlah penduduk lansia di Indonesia sebesar 11,75%. Masalah gizi pada lansia harus mendapat perhatian khusus karena berdampak pada kesehatan mereka. Salah satu kegiatan yang dilaksanakan berupa pemeriksaan status gizi dan konseling gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui status gizi lansia sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan konsultasi gizi bertujuan untuk memberikan informasi gizi mencakup pola makan yang dapat meningkatkan risiko PTM pada lansia. peserta paling banyak termasuk kategori lansia muda (elderly) sebanyak 28 orang (56%). Status gizi normal sebanyak 23 orang (46%) dan sebanyak 20 orang (40%) dengan status obes. Rata-rata skeletal muscle peserta berada diangka $24,1 \pm 3,34$, rata-rata body age diangka $62,3 \pm 8,78$ dan rata-rata resting metabolism diangka $1236,2 \pm 157,89$. Dengan dilakukannya pengukuran antropometri dan konsultasi gizi diharapkan meningkatkan pengetahuan lansia terkait pemilihan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2024) pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di seluruh dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Diperkirakan dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2050, proporsi orang berusia 60 tahun ke atas akan meningkat, dan proporsi orang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan meningkat tiga kali lipat menjadi 426 juta pada tahun 2050. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 mengungkapkan jumlah penduduk lansia di Indonesia sebesar 11,75%. Dapat diartikan terjadi kenaikan sebanyak 1,27% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu sebesar 10,48% (Rizati, 2024). Angka tersebut menggambarkan penduduk Indonesia saat ini sedang memasuki masa transisi dalam penuaan penduduk. Dalam Permenkes RI No.25 Tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia diuraikan kategori lansia menjadi tiga yaitu pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun), dan lanjut usia risiko tinggi (lanjut usia >70 tahun (Permenkes, 2016).

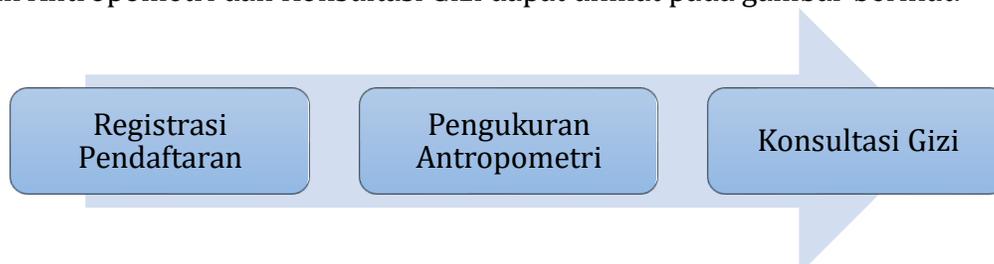


Masalah gizi pada lansia harus menjadi perhatian khusus karena mempengaruhi status kesehatan dan mortalitas. Kondisi fungsional dan kesehatan fisik mereka akan memburuk jika mereka makan lebih atau kurang gizi pada usia dewasa. Lanjut usia adalah salah satu populasi yang lebih rentan terhadap masalah gizi dan diperburuk oleh penyakit degeneratif. Dalam situasi di mana penuaan primer menyebabkan proses degeneratif, yang merupakan fakta alami yang tidak dapat dihindari. Namun, masalah degeneratif yang disebabkan oleh penyakit dapat diantisipasi (Hakim, 2020). Hipertensi 63,5%, diabetes mellitus 57%, masalah gigi 53,6%, penyakit jantung 4,5%, stroke 4,4 %, masalah mulut 17%, gagal ginjal 0,8 %, dan kanker 0,4 % adalah penyakit yang dialami orang tua menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 (Kemenkes RI, 2019). Jumlah yang signifikan dari gangguan mental emosional, termasuk demensia (12,8%) dan depresi (7,7%), merupakan masalah lain yang perlu diperhatikan bagi orang tua. Kondisi tersebut dikhawatirkan lagi akan mengakibatkan lansia menjadi tergantung pada aktivitas sehari-hari, yang memerlukan bantuan dan akan menimbulkan beban sosial dan ekonomi yang signifikan bagi keluarga, masyarakat, dan negara.

Kota Bukittinggi memiliki usia harapan hidup tertinggi di Provinsi Sumatera Barat, dengan 74,4 persen. Ini menunjukkan bahwa populasinya semakin tua. Pada tahun 2023 diketahui jumlah lansia di Kota Bukittinggi sekitar 11.636 orang atau hampir 9% dari total penduduk (Kaba12, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada Juni 2024 di Kota Bukittinggi diketahui jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun sebesar 10,93% (Darmawan, 2024). Dalam rangka memperingati milad RSI Ibnu Sina Bukittinggi yang ke 55, Badan Penyantun Yarsi Sumatera Barat menyelenggarakan Acara Bina Lansia di Mesjid Assyifa Komplek RSI Ibnu Sina Bukittinggi. Salah satu kegiatan yang dilaksanakan berupa pemeriksaan status gizi dan konseling gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui status gizi lansia sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan konsultasi gizi bertujuan untuk memberikan informasi gizi mencakup pola makan yang dapat meningkatkan risiko PTM pada lansia.

METODE

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pengabdian melakukan rapat yang membahas pembagian tugas dan menentukan mahasiswa – mahasiswa yang terlibat, penyediaan alat set antropometri, daftar registrasi peserta, media leaflet dan angket, setting lokasi kegiatan. Kemudian informasi terkait kegiatan pengabdian masyarakat dikoordinasikan dengan pihak RSI Ibnu Sina Bukittinggi dan Badan Penyantun Yarsi. Tahap-tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Topik Pengukuran Antropometri dan Konsultasi Gizi dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian

Peserta melakukan pendaftaran di meja pendaftaran sebelum dilanjutkan dengan

melakukan pengukuran antropometri. Data yang diisi berupa nama, alamat, no telpon dan tanda tangan. Peserta diukur berat badan, tinggi badan, lingkar perut, body fat, skeletal muscle, body age serta resting metabolism. Hasil pengukuran antropometri ditulis di dalam lembar catatan masing-masing peserta. Untuk menimbang BB digunakan timbangan badan digital body fat monitor, alat mengukur TB menggunakan stadiometer dan mengukur kekuatan otot menggunakan handgrip dynamometer. Selanjutnya tim pengabdian melakukan konsultasi terkait hasil pengukuran antropometri lansia dan diet makanan yang dianjurkan sesuai dengan keluhan kesehatan yang dirasakan oleh lansia seperti keluhan artritis, diabetes, hipertensi, kolesterol, penyakit jantung, dan juga osteoporosis. Media leaflet digunakan untuk membantu menjelaskan informasi terkait diet dan penyakit.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 50 orang peserta dengan kategori usia seperti terlihat pada tabel 1 dan dari 50 orang peserta paling banyak termasuk kategori lansia muda (*elderly*) sebanyak 28 orang (56%).

Tabel 1. Kategori Usia Peserta

No.	Usia	f	%
1.	<45 tahun	7	14
2.	45-59 tahun (middle age)	14	28
3.	60-74 tahun (Elderly)	28	56
4.	75-90 tahun (old)	1	2
Total		50	100



Gambar 1. Pendaftaran peserta kegiatan pengabdian

Sebagian besar peserta memiliki status gizi normal sebanyak 23 orang (46%) dan sebanyak 20 orang (40%) dengan status obes. Hasil pengukuran lingkar perut (LP) menunjukkan mayoritas peserta yaitu sebanyak 47 orang (94%) memiliki lingkar perut lebih dari normal (≥ 80 cm), kategori visceral fat sebanyak 27 orang (54%) normal dan kategori body fat sebanyak 23 orang (46%) normal (Tabel 2)

Tabel 2. Hasil Pengukuran Antropometri

No.	Kategori IMT	f	%
1.	Kurus (<18,5)	1	2



2.	Normal (18,5-25)	23	46
3.	Overweight (25,1-27)	6	12
4.	Obes (>27)	20	40
Total		50	100
No.	Lingkar Perut	f	%
1.	Normal (<80cm)	3	6
2.	Lebih dari normal (≥80cm)	47	94
Total		50	100
No.	Viseral Fat	f	%
1.	Normal (0,5-9,5)	27	54
2.	Tinggi (10-14,5)	15	30
3.	Sangat tinggi (15-30)	8	16
Total		50	100
No.	Body Fat	f	%
1.	Rendah (<20%)	1	2
2.	Normal (20-29,9%)	23	46
3.	Tinggi (30-34,9%)	6	12
4.	Sangat tinggi (≥35%)	20	40
Total		50	100



Gambar 2. Kegiatan pengukuran lingkar perut, pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan peserta

Rata-rata skeletal muscle peserta berada diangka $24,1 \pm 3,34$, rata-rata body age diangka $62,3 \pm 8,78$ dan rata-rata resting metabolism diangka $1236,2 \pm 157,89$ (Tabel 3).

Tabel 3. Rata-rata (mean) Skeletal Muscle, Body Age dan Resting Metabolisme

No.	Pengukuran	N	Min	Max	Mean \pm SD
1.	Skeletal muscle	50	19,6	42,1	$24,1 \pm 3,34$
2.	Body Age	50	41	78	$62,3 \pm 8,78$
3.	Resting metabolisme	50	958	1833	$1236,2 \pm 157,89$



Gambar 3. Konsultasi gizi pada peserta

DISKUSI

Target luaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah mengetahui antropometri lansia dan memberikan edukasi melalui konseling terkait hasil pengukuran antropometri lansia dan sekaligus mengenai diet makanan sesuai dengan keluhan kesehatan yang dirasakan oleh lansia di Kota Bukittinggi seperti keluhan artritis, diabetes, hipertensi, kolesterol, penyakit jantung, dan juga osteoporosis. Selain penyakit, faktor lain, seperti status gizi, memengaruhi kondisi kesehatan lansia. Berbagai perubahan terjadi pada tubuh lansia, termasuk perubahan fisik, ekonomi, dan psikososial. Perubahan fisik berdampak pada fungsi dan respons tubuh, seperti sarcopenia, yang berarti penurunan massa otot dan kemampuan indra pengecap. Perubahan fisik, ekonomi, dan psikososial juga berdampak pada status gizi lansia (Widyastuti, 2019).

Dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), dapat diketahui status gizi seorang lansia dengan mengukur tinggi badan dan berat badan yang sudah diperoleh. Status gizi ditentukan dengan pengukuran yang tepat, yang dapat menggambarkan keadaan gizi seseorang secara keseluruhan. Salah satu faktor kesalahan dalam menentukan status gizi adalah alat ukur; IMT biasanya digunakan untuk menentukan status gizi karena mudah dan murah (Sitoayu & Sudiarti, 2012). Setelah dilakukan pengukuran antropometri peserta akan mendapatkan konsultasi gizi terkait hasil pengukuran antropometri mereka. Tujuan pendekatan ini menggunakan cara peningkatan pengetahuan kepada masyarakat khususnya lansia wanita agar dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam melaksanakan hidup sehat dan diet gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengontrol status gizi dan mengurangi tanda-tanda dan gejala penyakit degenerative yang timbul pada lansia. Akibat proses penuaan, prevalensi penyakit tidak menular (PTM) akan meningkat dan fungsi fisiologis tubuh akan menurun. Salah satu faktor yang menyebabkan seorang lansia mengalami kekurangan gizi adalah ketidaktahuan mereka tentang kebutuhan nutrisi mereka dan bagaimana memilih jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Tingkat kesehatan lansia menurun karena asupan gizi yang buruk. Asupan gizi yang sehat dapat meningkatkan kesehatan lansia.



KESIMPULAN

Pengukuran antropometri pada lansia penting untuk dilakukan salah satunya untuk mengetahui status gizi pada lansia. Dengan dilakukannya pengukuran antropometri dan konsultasi gizi diharapkan meningkatkan pengetahuan lansia terkait pemilihan asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Darmawan, A. D. (2024). Persentase Penduduk di Kota Bukittinggi Menurut Kategori Kelompok (Data 2024) Katadata Media Network. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/48e53b7ac7f9163/mayoritas-penduduk-kota-bukit-tinggi-pada-2024-adalah-usia-produktif>
- [2] Hakim, L. N. (2020). Urgensi revisi undang-undang tentang kesejahteraan lanjut usia. Sumber, 17(6).
- [3] Kaba12. (2023). Peringati HLUN ke 27 tahun 2023, Pemko Bukittinggi siapkan Program Kesehatan Untuk Lansia. Kaba 12 Media Inspirasi Masa Kini. <https://kaba12.co.id/peringati-hlun-ke-27-tahun-2023-pemko-bukittinggi-siapkan-program-kesehatan-untuk-lansia/>
- [4] Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- [5] Permenkes, R. I. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. Menkes RI.
- [6] Rizati, M. A. (2024). Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023. Dataindonesia.id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- [7] Sitoayu, L., & Sudiarti, T. (2012). Studi Validasi Pengukuran Antropometri dan Model Prediksi
- [8] Terhadap Persen Lemak Tubuh BIA pada Siswa MTS dan MA Multiteknik Yayasan Asih
- [9] Putera Cimahi Tahun 2012. Forum Ilmiah, 13.
- [10] WHO. (2024). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- [11] Widyastuti, N. (2019). Modul Gizi dan Kesehatan Lansia. Fakultas Kedokteran.