

Pengaruh Konsumsi Makanan terhadap Status Kesehatan Lansia Unjaya Tahun 2023

Reza Iqbal Suhada^{1*}, Nurpuji Mumpuni², Rahayu Iskandar³

^{1,2} Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3), Fakultas Kesehatan,
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Program Studi Keperawatan (S-1), Fakultas Kesehatan,
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

*Email: rezasuhada4@gmail.com

*Penulis korespondensi: Jl. Jambon, Trihanggo, Gamping, Sleman, DIY 55291

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (25 November 2023)
Direvisi (28 Januari 2024)
Diterima (30 Januari 2024)

Kata Kunci

Konsumsi makanan
Status kesehatan
Lansia

ABSTRAK

Peningkatan angka harapan hidup menunjukkan adanya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia, yaitu penduduk yang berusia di atas 60 tahun. Lansia merupakan tahapan akhir dalam proses kehidupan yang terjadi akibat banyaknya kemunduran dan perubahan mulai dari fisik, psikis, sosial yang saling berkaitan satu sama lain, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental pada lansia. Kampus Unjaya mempunyai program kegiatan yang dilakukan para lansia dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh konsumsi makanan terhadap status kesehatan lansia. Analisis data menggunakan uji statistic *Fisher Exact*. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan adalah pemeriksaan glukosa, kolesterol dan asam urat. Pemeriksaan ini dapat dijadikan sebagai penentu status kesehatan lansia. Hasil analisis data pengaruh konsumsi makanan manis, asin dan berlemak terhadap status kesehatan lansia (berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} > \alpha$ ($1,000 > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku konsumsi makanan terhadap status kesehatan lansia Unjaya.



licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Menurut WHO lanjut usia dapat dikategorikan sebagai seseorang yang berada pada kelompok penduduk berusia minimal 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2013 proporsi dari seluruh populasi penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun yaitu sebesar 11,7% dari seluruh populasi di dunia. Diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup seseorang (1).

Lansia merupakan tahap akhir dalam proses kehidupan yang terjadi karena banyak penurunan dan perubahan mulai dari fisik, psikologi, social yang saling berhubungan satu sama lainnya. Sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia (2). Meningkatnya jumlah penduduk yang berusia lansia dapat meningkatkan juga permasalahan kesehatan pada lansia. Seseorang yang sudah berusia lansia akan mengalami penurunan fungsional tubuh sehingga kondisi yang dirasakan akan berbeda dengan saat masih berusia muda (3).

Penurunan kapasitas untuk merespon rangsangan menyebabkan orang lanjut usia merasa sulit untuk mempertahankan keadaan fisik dan kimia tubuh yang stabil dan untuk mempertahankan homeostasis tubuh. Gangguan homeostasis ini menyebabkan disfungsi berbagai system organ. Selain itu dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit seperti diabetes melitus, kardiovaskular, stroke, kolesterol maupun asam urat (4).

Status kesehatan lansia dapat diketahui dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan diantaranya penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pengecekan gula darah, kolesterol dan asam urat. Gula darah yang tinggi dapat menyebabkan penyakit diabetes melitus. Diabetes melitus merupakan suatu gangguan metabolisme kronis yang dapat disebabkan oleh berbagai penyebab seperti kadar gula darah di atas normal disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Hal tersebut disebabkan oleh sekresi hormon insulin yang tidak normal (5).

Kolesterol adalah lemak yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang tepat. Jika jumlah kolesterol dalam tubuh terlalu tinggi maka dapat menyebabkan penumpukan di pembuluh darah sehingga mengganggu sirkulasi aliran darah. Penumpukan kolesterol yang berlebihan di dalam aliran darah dapat mengakibatkan muncul berbagai penyakit seperti jantung, stroke bahkan kematian (6).

Asam urat (gout) merupakan salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi tersebut dapat terjadi di seluruh sendi seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut serta jempol kaki. Pada kondisi normal asam urat akan dikeluarkan melalui urine. Kondisi tertentu asam urat tidak dapat dikeluarkan melalui urine sehingga menumpuk di dalam tubuh. Tubuh akan menghasilkan asam urat berlebihan yang dapat menyebabkan penyakit di bagian sendi tulang. Akibatnya sendi akan terasa sangat nyeri jika digerakkan (6).

Selain pemeriksaan kesehatan, lansia juga dapat meningkatkan derajat kesehatannya dengan melakukan aktivitas sederhana. Salah satu contoh aktivitas yang dapat dilakukan di usia lanjut yaitu dengan melakukan senam. Senam yang dilakukan secara rutin dapat membantu melancarkan sirkulasi dalam pembuluh darah. Sehingga dapat mengurangi penyakit yang berkaitan dengan pembuluh darah seperti penyakit jantung, stroke dan kardiovaskular. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung sehingga dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara rutin dan teratur minimal 30 menit perharinya. Hal tersebut dapat mengurangi risiko meningkatnya tekanan darah karena aktivitas fisik dapat memperlebar pembuluh darah dan membakar lemak (7).

Unjaya mempunyai kegiatan rutin yang memberdayakan lansia di sekitar kampus 2 fakultas kesehatan Unjaya yaitu dengan melakukan kegiatan senam lansia secara rutin di lingkungan kampus Unjaya. Kegiatan tersebut belum sepenuhnya mendukung tolak ukur status kesehatan lansia. Sehingga peneliti ingin melakukan kegiatan penelitian yang tujuannya untuk mengetahui pengaruh perilaku konsumsi makanan manis, asin dan berlemak terhadap status kesehatan lansia. Status kesehatan lansia dapat dilihat dari hasil pemeriksaan glukosa dalam darah, kolesterol dan asam urat.

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mnegenai konsumsi makanan (manis, asin dan berlemak) serta hasil pemeriksaan kesehatan lansia seperti kadar gula darah, kolesterol dan asam urat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh lansia Unjaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif retrospektif. Penelitian ini telah mendapat persetujuan Ethical Clearance melalui komisi etik penelitian Fakultas Kesehatan Unjaya dengan nomor SKep/107/KEPK/V/2023. Data yang didapatkan kemudian dilakukan analisis menggunakan aplikasi SPSS dengan uji statistic *Fisher Exact*. Data hasil analisis ditampilkan dalam bentuk tabel, grafik maupun narasi.

HASIL

- a. Karakteristik Lansia
- Hasil analisis karakteristik lansia dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Peserta Lansia Unjaya Tahun 2023		
Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	26,32
Perempuan	14	73,68
Total	19	100,00
Usia (Tahun)		
51-60	3	15,79
61-70	9	47,37
71-80	6	31,58
81-90	1	5,26
Total	19	100,00

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik peserta lansia Unjaya tahun 2023 diatas diketahui bahwa menurut jenis kelamin peserta lansia Sebagian besar berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 14 lansia (73,68%) dibandingkan dengan peserta lansia laki-laki sebanyak 5 lansia (26,32%).

Sedangkan menurut usia Sebagian besar peserta lansia Unjaya berusia dalam rentang antara 61- 70 tahun sebanyak 9 peserta lansia (47,37%). Kemudian jumlah paling sedikit berusia dalam rentang 81-90 tahun sebanyak 1 peserta lansia (5,26%).

b. Riwayat Konsumsi Makanan Lansia

Hasil analisis Riwayat konsumsi makanan lansia dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

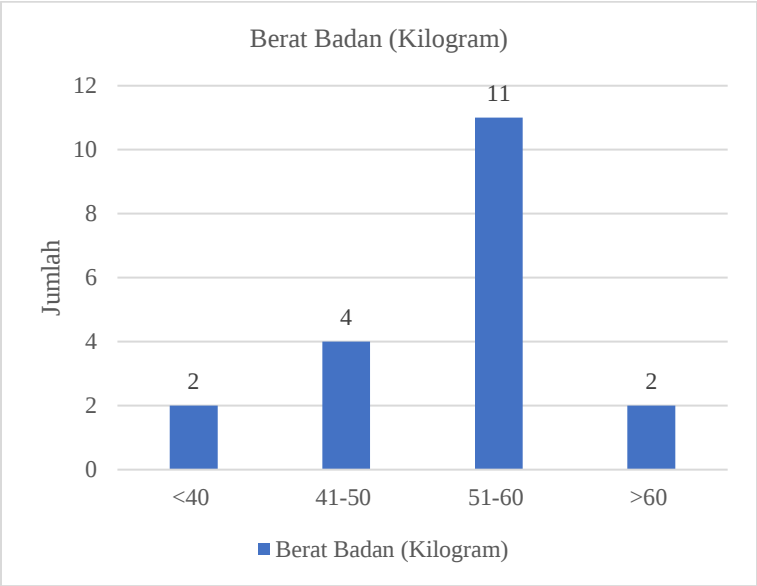
Tabel 2. Riwayat Konsumsi Makanan Peserta Lansia Unjaya Tahun 2023		
Jenis Makanan	(n)	(%)
Manis		
Ya	14	73,68
Tidak	5	26,32
Total	19	100,00
Asin		
Ya	11	57,89
Tidak	8	42,11
Total	19	100,00
Berlemak		
Ya	10	52,63
Tidak	9	47,37
Total	19	100,00

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 riwayat konsumsi makanan peserta lansia Unjaya tahun 2023 tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta lansia yang mengkonsumsi makanan manis sebanyak 14 peserta (73,68%) dan 5 peserta lainnya (26,32%) tidak mengkonsumsi makanan manis. Sedangkan peserta yang mengkonsumsi makanan asin sebanyak 11 peserta (57,89%) dan 8 peserta lainnya (42,11%) tidak mengkonsumsi makanan asin. Selain itu peserta yang mengkonsumsi makanan berlemak sebanyak 10 peserta (52,63%) 9 peserta yang lainnya (47,37%) tidak mengkonsumsi makanan berlemak.

c. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Lansia

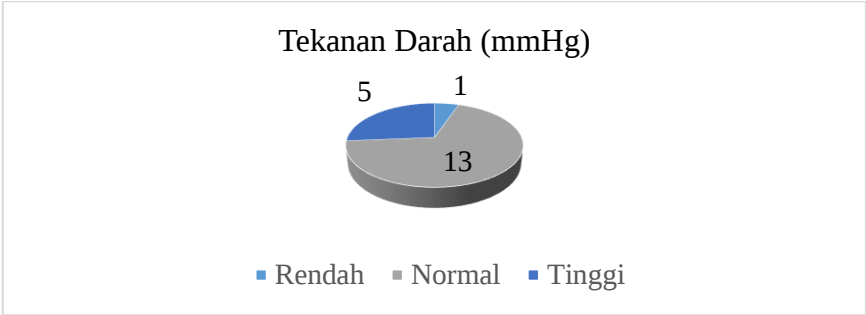
Hasil pemeriksaan kesehatan (berat badan) lansia dapat dilihat pada tabel di bawah ini :



Gambar 1. Hasil Pengukuran Berat Badan Lansia

Berdasarkan gambar 1 hasil pengukuran berat badan lansia tersebut diketahui bahwa Sebagian besar peserta lansia mempunyai berat badan dalam rentang 51-60 kilogram sebanyak 11 peserta. Kemudian diikuti peserta yang mempunyai berat badan dalam rentang 41-50 kilogram sebanyak 4 peserta lansia. Serta yang paling sedikit yaitu peserta yang mempunyai berat badan kurang dari 40 kilogram dan lebih dari 60 kilogram yaitu sebanyak 2 peserta lansia.

Hasil pemeriksaan kesehatan (berat badan) lansia dapat dilihat pada tabel di bawah ini :



Gambar 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Lansia

Gambar 2 hasil pengukuran tekanan darah lansia menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia mempunyai tekanan darah normal sebanyak 13 peserta lansia. Kemudian yang mempunyai tekanan darah tinggi sebanyak 5 peserta lansia. Serta yang paling sedikit sebanyak 1 peserta lansia yang mempunyai tekanan darah rendah.

Hasil pemeriksaan kesehatan Lansia Unjaya yaitu gula darah, kolesterol dan asam urat dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta Lansia Unjaya Tahun 2023		
Jenis Pemeriksaan	(n)	(%)
Gula Darah		
Rendah	8	42,11
Normal	7	36,84
Tinggi	4	21,05
Total	19	100,00
Kolesterol		
Rendah	1	5,26

Normal	2	10,53
Tinggi	16	84,21
Total	19	100,00
Asam Urat		
Rendah	2	10,53
Normal	11	57,89
Tinggi	6	31,58
Total	19	100,00

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 hasil pemeriksaan kesehatan peserta lansia Unjaya Tahun 2023 diketahui bahwa hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan Sebagian besar peserta mempunyai gula darah rendah sebanyak 8 peserta lansia (42,11%). Sedangkan hasil pemeriksaan kolesterol menunjukkan Sebagian besar peserta mempunyai kolesterol yang tinggi sebanyak 16 peserta (84,21%). Serta hasil pemeriksaan asam urat menunjukkan Sebagian besar peserta mempunyai asam urat normal sebanyak 11 peserta (57,89%).

- d. Pengaruh Konsumsi Makanan terhadap Status Kesehatan Lansia
Hasil analisis pengaruh konsumsi makanan terhadap status kesehatan lansia Unjaya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Pengaruh Konsumsi Makanan Terhadap Status Kesehatan Lansia Unjaya Tahun 2023

Crosstab		Exact Sig (2-sided)	Crosstab		Exact Sig (2-sided)	Crosstab		Exact Sig (2-sided)
Makanan manis	Berat Badan	1,000	Makanan asin	Berat Badan	0,745	Makanan berlemak	Berat Badan	0,373
	Tekanan Darah	1,000		Tekanan Darah	1,000		Tekanan Darah	1,000
	Gula Darah	0,798		Gula Darah	0,146		Gula Darah	0,361
	Kolesterol	1,000		Kolesterol	1,000		Kolesterol	0,334
	Asam urat	0,787		Asam urat	0,520		Asam urat	0,543

Sumber: Data Primer, 2023

Hasil analisis bivariat yang ditampilkan Tabel 4 pengaruh konsumsi makanan terhadap status kesehatan lansia Unjaya Tahun 2023 diketahui bahwa seluruh analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} > \alpha$. Pada bagian pengaruh makanan manis terhadap berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat mempunyai nilai $p\text{-value} > \alpha$ yaitu makanan manis dan berat badan ($1,000 > 0,05$), makanan manis dan tekanan darah ($1,000 > 0,05$), makanan manis dan gula darah ($0,798 > 0,05$), makanan manis dan kolesterol ($1,000 > 0,05$), makanan manis dan asam urat ($0,787 > 0,05$). Sedangkan pengaruh makanan asin terhadap berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat juga mempunyai nilai $p\text{-value} > \alpha$ yaitu makanan asin dan berat badan ($0,745 > 0,05$), makanan asin dan tekanan darah ($1,000 > 0,05$), makanan asin dan gula darah ($0,146 > 0,05$), makanan asin dan kolesterol ($1,000 > 0,05$), makanan asin dan asam urat ($0,520 > 0,05$). Serta pengaruh makanan berlemak terhadap berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat mempunyai nilai $p\text{-value} > \alpha$ yaitu makanan berlemak dan berat badan ($0,373 > 0,05$), makanan berlemak dan tekanan darah ($1,000 > 0,05$), makanan berlemak dan gula darah ($0,361 > 0,05$), makanan berlemak dan kolesterol ($0,334 > 0,05$), makanan berlemak dan asam urat ($0,543 > 0,05$).

PEMBAHASAN

Karakteristik Lansia

Hasil analisis terhadap karakteristik lansia menunjukkan bahwa sebagian peserta lansia berjenis kelamin Perempuan dengan rentang usia antara 61-70 tahun. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdaus, C (2021) yang menyebutkan bahwa seorang Wanita lansia mulai mengalami penurunan kesehatan dengan ditandai terjadinya menopause. Wanita lansia yang sudah mengalami menopause otomatis akan mempunyai daya tahan tubuh yang menurun. Sehingga dalam menjaga kesehatan tubuhnya seorang Wanita lansia perlu melakukan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehehatan tubuhnya. Selain itu juga perlu adanya dorongan dari dalam tubuh dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi dan tidak berlebihan (9).

Menopause merupakan masa siklus haid sudah mulai terhenti dan hormon-hormon kelamin Wanita seperti estrogen dan progesterone berkurang hingga sudah tidak diproduksi lagi. Tidak adanya hormon tersebut akan menimbulkan perubahan fisiologis pada fungsi tubuh diantaranya rasa sesak, fertigo, dan berkurangnya kekuatan tulang di seluruh tubuh. Dalam jangka Panjang, juga akan meningkatkan risiko mengalami osteoporosis, kanker payudara dan penyakit kardiovaskular (10,20).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firdaus, 2017 menyebutkan bahwa seorang wanita yang sudah berada di fase menopause mempunyai risiko yang lebih besar untuk mengalami kolesterol. Pada usia lansia seorang wanita sudah berada di fase menopause sehingga harus bisa menjaga perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat. Pemeriksaan kesehatan secara rutin perlu dilakukan untuk mengetahui hasil status kesehatan lansia (9).

Seseorang yang sudah berada di usia lanjut akan mengalami penurunan fungsi tubuh. Hal tersebut tentu akan berdampak terhadap kesehatan seseorang. Dalam menjaga kesehatan seorang yang sudah berusia lansia dapat melakukan berbagai hal seperti aktivitas fisik sederhana, mengatur konsumsi makanan yang bergizi serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya pencegahan dan mengontrol kesehatan lansia (8,11).

Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya. Setiap kegiatan yang dilakukan akan mempengaruhi secara langsung maupun dalam jangka Panjang terhadap kesehatan fisik yang lebih baik. Gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan social untuk selalu berada dalam keadaan positif (22).

Riwayat Konsumsi Makanan Lansia

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa Sebagian besar peserta lansia masih mengkonsumsi makanan manis, asin dan berlemak. Perilaku tersebut tentu akan berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Konsumsi makanan yang kurang baik akan berpengaruh terhadap hasil pemeriksaan kesehatan seperti gula darah, kolesterol maupun asam urat (12).

Makanan sehat adalah makanan yang didalamnya terkandung zat-zat bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat bergizi tersebut diantaranya yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Usia lansia perlu menjaga pola konsumsi makanan yang bergizi dan tidak berlebihan untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Pola menu seimbang diperlukan dalam mencukupi kebutuhan tubuh akan zat bergizi. Pada usia lansia sangat tidak disarankan mengkonsumsi makanan yang manis, asin bahkan berlemak secara berlebihan. Konsumsi makanan yang tidak sehat akan sangat berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh (13).

Permasalahan kesehatan yang akan terjadi jika seorang lansia tidak menjaga perilaku konsumsi makanan yaitu timbulnya penyakit tidak menular. Penyakit tersebut diantaranya diabetes melitus, kolesterol dan asam urat. Penyakit diabetes melitus dapat berasal dari perilaku konsumsi makanan manis. Sedangkan penyakit kolesterol dapat berasal dari perilaku konsumsi makan asin. Serta penyakit asam urat dapat berasal dari perilaku konsumsi makanan berlemak (14).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dinata, W, 2015 usia lansia harus bisa menjaga perilaku konsumsi makanan karena sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia. Selain menjaga perilaku konsumsi makanan juga dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik yang akan membantu proses metabolisme dalam tubuh menjadi lebih baik. Pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi perlu dilakukan untuk mengurangi risiko menderita penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, kolesterol dan asam urat (15).

Hasil Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Hasil pemeriksaan berat badan peserta lansia Sebagian besar dalam rentang 51-60 kilogram. Salah satu permasalahan kesehatan pada lansia yang terjadi jika tidak menjaga perilaku hidupnya yaitu dapat mengalami obesitas. Obesitas dapat dialami oleh seseorang yang tidak menjaga perilaku hidupnya dengan baik dalam jangka waktu yang Panjang. Salah satu penyebab

obesitas dapat berasal dari makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang sering mengonsumsi makanan berlemak serta kurang melakukan aktivitas fisik akan berdampak buruk pada kesehatan tubuh (13).

Sedangkan hasil pemeriksaan tekanan darah sebagian besar hasil pengukuran tekanan darah normal. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wirakhmi (2023) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia. Hasil pemeriksaan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai factor tidak hanya terkait dengan aktifitas fisik. Perilaku hidup sehat juga dapat berpengaruh terhadap hasil pemeriksaan tekanan darah. Perilaku hidup sehat yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu konsumsi makanan yang cukup dan bergizi, mengurangi stress serta mendapatkan paparan pengetahuan kesehatan dengan baik (14).

Pada usia lansia sangat memerlukan aktivitas fisik sederhana. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara rutin. Aktifitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik dapat rutin secara teratur dapat dilakukan minimal 30 menit per hari. Hal tersebut dapat mengurangi risiko meningkatnya tekanan darah yang disebabkan melebarnya pembuluh darah jantung. Sehingga dapat melancarkan sirkulasi dalam pembuluh darah (18). Peserta lansia mempunyai aktivitas fisik yang rutin dilakukan yaitu senam lansia. Senam dilakukan secara rutin setiap dua minggu sekali. Senam dapat membantu melancarkan sirkulasi pembuluh darah. Senam juga dapat memicu kerja jantung menjadi lebih optimal. Sehingga mencegah dan mengurangi pengendapan zat-zat yang terdapat di dalam pembuluh darah (18).

Hasil pemeriksaan kesehatan (gula darah, kolesterol dan asam urat) lansia menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta lansia mempunyai hasil pemeriksaan gula darah rendah. Sedangkan hasil pemeriksaan kolesterol Sebagian besar peserta lansia yaitu tinggi serta Sebagian besar peserta lansia mempunyai hasil pemeriksaan asam urat normal.

Glukosa merupakan bentuk karbohidrat sederhana atau monosakarida. Glukosa yang dikonsumsi dalam bentuk karbohidrat merupakan salah satu sumber energi yang diperlukan oleh tubuh. Glukosa membantu seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Glukosa memasuki aliran darah yang biasa disebut dengan glukosa darah atau gula darah. Seseorang yang kekurangan glukosa dalam darahnya akan berpengaruh dalam kegiatan sehari-hari. Tubuh menjadi mudah lemas, letih dan lesu (16).

Kolesterol merupakan lemak yang diperlukan oleh tubuh. Namun jika kadar kolesterol dalam tubuh tinggi akan mengakibatkan permasalahan kesehatan. Kolesterol akan menumpuk di pembuluh darah dan akan mengganggu aliran darah. Sehingga suplai oksigen ke seluruh tubuh juga akan berkurang. Kadar kolesterol yang tinggi dapat mengakibatkan permasalahan kesehatan yang serius seperti penyakit jantung atau stroke. Kadar kolesterol dalam darah yang tinggi dapat berasal dari sering mengonsumsi makanan berlemak. Pada usia lansia perlu melakukan pemeriksaan kesehatan rutin serta diimbangi dengan mengurangi konsumsi makanan yang berlemak (6).

Penyakit asam urat atau gout merupakan salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi seperti ini dapat terjadi dibagian sendi manapun seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut dan jempol kaki. Pada kondisi normal asam urat dikeluarkan melalui urine. Sebagian besar lansia mempunyai hasil pemeriksaan asam urat yang normal. Hal tersebut dapat dipengaruhi bahwa lansia sudah mulai peduli terhadap kesehatan tubuhnya terutama yang berkaitan dengan asam urat (17).

Pengaruh Konsumsi Makanan terhadap Status Kesehatan Lansia

Hasil analisis data mengenai pengaruh konsumsi makanan terhadap status kesehatan lansia menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Hal tersebut dilihat dari nilai $p\text{-value} > \alpha$. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain aktivitas fisik, konsumsi makanan dan paparan pengetahuan kesehatan.

Lansia Unjaya mempunyai kegiatan rutin yaitu senam lansia yang dilakukan setiap dua minggu sekali. Kegiatan senam rutin dapat membantu melancarkan sirkulasi pembuluh darah seseorang. Pada usia lansia fungsi tubuh akan semakin menurun sehingga perlu adanya upaya yang dilakukan dalam membantu kerja system organ tubuh. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia terhindar dari penyakit kardiovaskular (19). Selain itu konsumsi makanan yang cukup dan bergizi juga dapat membantu lansia dalam mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuhnya. Konsumsi makanan yang tidak berlebihan sangat berpengaruh dalam menjaga kesehatan di usia lanjut. Paparan pengetahuan kesehatan juga sering diterima oleh peserta lansia (23). Pemberian pengetahuan kesehatan dapat membantu seseorang untuk lebih peduli terhadap kesehatan lansia (24). Peserta lansia melakukan senam rutin di wilayah fakultas kesehatan dimana hampir setiap kali melakukan kegiatan, peserta lansia juga mendapatkan paparan pengetahuan mengenai kesehatan. Hal tersebut membantu lansia untuk lebih peduli dalam menjaga kesehatan tubuhnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi makanan (manis, asin dan berlemak) terhadap status kesehatan (Gula darah, kolesterol dan asam urat) lansia Unjaya.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2015). Global Health Observatory data repository. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2023 dari <http://apps.who.int/gho/data/view.main.60750?lang=en>.
2. Lumono, O., Bidjuni, H. and Hamel, R. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Gout Arthritis pada Lanjut Usia di Puskesmas Wawonasa Manado. Jurnal Keperawatan UNSRAT, 3(3), p. 105274.
3. I Made Eka Santosa, M. Ikhsan, I. B. Y. P. (2016). Pengaruh Teknik Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakrma

- Mataram. Journal Prima, 2(2), pp. 31-44.
4. Iskandar, S. G., Swasti, Y. R. and Yanuartono, Y. (2019) 'Penurunan Glukosa Darah Mencit (Mus Musculus) Jantan Hiperglikemia Dengan Variasi Penambahan Minuman Serbuk Biji Alpukat (Persea Americana Mill.)', Jurnal Teknologi Pertanian, 20(3), pp.153–162. doi:10.21776/ub.jtp.2019.020.03.2.
 5. Sahli, Indra Taufik. (2021). Pemeriksaan Glukosa, Kolesterol dan Asam Urat untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Kampung Distrik Depapre Kabupaten Jayapura Tahun 2021. Jurnal Abdikesmas Vol. 3 Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v3i1>
 6. Made Yully. (2022). Pemeriksaan Glukosa, Kolesterol dan Asam Urat untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Wilayah UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030. Volume 5 Nomor 6 Juni 2022. 1812-1817.
 7. Kemenkes RI. (2018). Mengenal Jenis Aktivitas Fisik. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>
 8. Hanum, Y. (2016) 'Dampak bahaya makanan gorengan bagi jantung', Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, 14(28), pp. 103–114. Available at: <https://doi.org/10.24114/jkss.v14i28.4700>.
 9. Firdaus, C. (2017) 'Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Menopause', Karya Tulis Ilmiah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. Available at: <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/133/7/kti-Conita-Firdaus141310045.pdf>.
 10. Zaitun, dkk. (2020). Penerapan Dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 2 No. 1.
 11. Purwaningsih, Nur Vita, dkk. (2019). Gambaran Pemeriksaan Kadar Glukosa dan Kolesterol Pada Lansia. The Journal Muhammadiyah Medical Laboratory Technologist Vol. 2 No. 2. p-ISSN: 2597-3681 e-ISSN : 2614-2805.
 12. Arjuna, F, dkk. (2023). Profile Cholesterol, Blood Sugar, Hyperuricemia and Blood Pressure of Elderly School Members (Salsa) "Salamah" Bantul Regency, Yogyakarta. MEDIKORA, Vol. 22 No. 1, Hal 13-23.
 13. Ibu, P., Di, H. and Kerja, W. (2018) 'Hubungan Pola Makan', 1, pp. 108–122.
 14. Wirakhmi, Ikit Netra dan Iwan Purnawan. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) Vol. 7 No. 1. e-ISSN: 2715-7687 P-ISSN: 2715-8748.
 15. Dinata, W. (2015) 'Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia melalui Senam Yoga', Jurnal Olahraga Prestasi, 11(2), p. 115083. doi:10.21831/jorpres.v11i2.5730. Eldiaz, R. K. et al. (2018) 'Kandungan Low Density Lipoprotein, High-Density Lipoprotein, Kolesterol Pada Kerang Kampak (Atrina Pectinata)
 16. Kelana, E. et al. (2016) 'Korelasi Indeks 20/(C-Peptide Puasa×Glukosa Darah Puasa) Dengan Homa-Ir Untuk Menilai Resistensi Insulin Diabetes Melitus Tipe 2', Majalah Kedokteran Andalas, 38(4), p. 155. doi:10.22338/mka.v38.i4.p155-164.2015.
 17. Amaruddin, M., Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2019). Pola Konsumsi Sebagai Faktor Risiko Kejadian Penyakit Asam Urat pada Masyarakat Pesisir Teluk Parepare. Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan, 2(2), 240-249.

18. Mamitoho, R. F., Sapulete, I. M. and Pangemanan, D. H. C. (2016) 'Pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol total pada lansia di BPLU Senja CeraH Manado', Jurnal eBiomedik, 4(1). doi:10.35790/ebm.4.1.2016.10845.
19. Fitria Saftarina, dkk. (2016). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung. Jurnal Kedokteran Unila Vol. 1 No. 2.
20. Brown, L., Bryant, C., Brown, V., Bei, B., & Judd, F. (2015). Investigating how menopausal factors and self-compassion shape well-being: An exploratory path analysis. *Maturitas*, 81 (2), 293-299.
21. Grundy, S. M. (2016). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with Statins: assessing the evidence base behind clinical guidance. *Clinical Pharmacist*, 8(2).
22. Pardosi, S dan Buston, E. (2022). Gaya Hidup Mempengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan* Vol. 13 No. 3. ISSN 2086-7751, ISSN 2548-5695. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
23. Murwani, Arita, dkk. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Fungsi Perawatan Kesehatan dan Kualitas Hidup Lansia di Tegalsari Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil Kesmas Respati* Vol. 6, No. 2, Oktober 2021, pp. 163-170.
24. Muwarni, Arita. (2022). The Correlation Between Health Behavior in the Elderly and Public Policy, Nursing Function and Health Education Vol. 5, No. 2, Oktober 2020, pp. 103-118