

Bantul**Jurnal Riset Daerah**
Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
(BAPPEDA) Kabupaten Bantul**JRD**

ISSN: 1412-8519 (media cetak)

ISSN: 2829-2227 (media online)

PERAN CAREGIVER TERHADAP EFEKTIVITAS MODIFIKASI MAKANAN PADA LANSIANafisah Gita Ayu Sakila¹, Dinasti Pudang Binoriang²¹Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta²Dosen Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dinasti.binoriang@umy.ac.id*

ARTICLE INFORMATION

Submitted : November 2024

Revised : November 2024

Published : Desember 2024

ABSTRAK

Lansia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami penurunan fisik, fisiologis, dan mental. Perubahan ini saling berkaitan satu dengan yang lain. Intake asupan nutrisi yang tidak seimbang akan mempengaruhi status gizi lansia. Keadaan ini disebut dengan malnutrisi. Melihat pengaruh modifikasi tekstur makanan pada lansia untuk meningkatkan napsu makan sehingga mengurangi kejadian risiko malnutrisi. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Hasil pengkajian *Mini Nutritional Assessment* (MNA) sebelum diberikan intervensi didapatkan skor 22,5. Setelah dilakukan intervensi selama 2x selama sebulan modifikasi tekstur makanan didapatkan belum berpengaruh terhadap tingkat napsu makan lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi tekstur makanan belum berpengaruh terhadap tingkat napsu makan dikarenakan jangka waktu yang belum optimal.

Kata Kunci: lansia, *caregiver*, modifikasi tekstur makanan, napsu makan.

ABSTRACT

Elderly people are individuals who have reached the age of 60 years and over. The elderly experience physical, physiological and mental decline. These changes are related to each other. Unbalanced nutritional intake will affect the nutritional status of the elderly. This situation is called malnutrition. To see the effect of modifying food texture in the elderly to increase appetite and thereby reduce the risk of malnutrition. This study uses a descriptive case study method. The results of the Mini Nutritional Assessment (MNA) before the intervention was given showed a score of 22.5. After the intervention was carried out twice a month, modification of food texture was found to have no effect on the appetite level of the elderly. The results of the study showed that modification of food texture had no effect on appetite levels because the time period was not optimal.

Keywords: elderly, caregivers, modification of food texture, appetite

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Berdasarkan pengelompokan Badan Pusat Statistik (BPS), lansia terbagi menjadi tiga kategori usia, yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70-79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas) (WHO, 2022). Lansia mengalami penurunan fisik, fisiologis, dan mental. Perubahan ini saling berkaitan satu dengan yang lain.

Badan Pusat Statistik (BPS, 2022), dalam satu dekade terakhir, persentase penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan, dari 7,57 persen pada tahun 2012 menjadi 10,48 persen pada tahun 2022. Angka ini diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045. Selain itu, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki kategori penduduk menua, yaitu wilayah dengan persentase lansia melebihi 10 persen. Provinsi-provinsi tersebut meliputi DI Yogyakarta (16,69%), Jawa Timur (13,86%), Bali (13,53%), Jawa Tengah (13,07%), Sulawesi Utara (12,98%), Sumatera Barat (10,79%), Sulawesi Selatan (10,65%), dan Lampung (10,24%) (Astuti, 2023). Berdasarkan Penduduk 2020-2045 yang dilakukan BPS Kota Yogyakarta, jumlah lansia (penduduk berusia 60 tahun ke atas) di Kota Yogyakarta pada tahun 2023 mencapai 60.750 jiwa (Kota Yogyakarta dalam Angka, 2024).

Survei kesehatan Indonesia (2023), prevalensi status gizi kurang pada kelompok umur ≥ 65 tahun menempati urutan terbanyak ketiga sebesar 14,9%. Data ini menunjukkan tingginya prevalensi masalah gizi pada lansia di Indonesia. Status gizi merupakan kondisi akibat tubuh mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Intake asupan nutrisi yang tidak seimbang akan mempengaruhi status gizi lansia. Keadaan ini disebut dengan malnutrisi. Penyakit yang sering terjadi pada lansia berkaitan dengan status gizi baik gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Faktor risiko terjadinya malnutrisi pada usia lanjut adalah selera makan rendah, gangguan gigi, disfagia, gangguan fungsi pada indera penciuman dan pengecap, pernapasan, saluran cerna, neurologi, infeksi, cacat fisik, dan penyakit lain seperti kanker. Kurangnya pengetahuan mengenai asupan makanan yang baik bagi usia lanjut, kesepian karena terpisah dari sanak keluarga dan kemiskinan juga menentukan status gizi usia lanjut.

Pemenuhan asupan nutrisi yang seimbang pada usia lanjut memiliki manfaat penting untuk memperlambat penurunan fungsi fisiologis tubuh serta mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, gangguan ginjal, dan aterosklerosis (Bahri, Putra, & Suryanto, 2017). Lansia dianjurkan untuk mengonsumsi nutrisi sesuai dengan kebutuhan

tubuh mereka, menerapkan pola makan yang cukup dan teratur, serta menghindari kebiasaan makan yang kurang sehat (Bahri, Putra, & Suryanto, 2017). Nisa (2006) menyatakan bahwa nutrisi yang baik berperan penting dalam mencapai status kesehatan optimal bagi lansia. Pola makan yang sehat tidak hanya membantu menjaga kesehatan lansia, tetapi juga mencegah penyakit dan mempercepat proses pemulihan jika mereka jatuh sakit (Amran, Kusumawardani & Supriyatiningih, 2010).

Keterlibatan keluarga memiliki peran penting dalam memastikan lansia mendapatkan nutrisi yang baik. Kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang disukai lansia serta menciptakan suasana sosial yang mendukung asupan makanan adalah langkah positif yang dapat dilakukan. Peran keluarga mencakup interaksi interpersonal dan sifat-sifat yang berkaitan dengan individu dalam posisi dan situasi tertentu (Istianto & Kartiningrum, 2012). Peran ini meliputi menjaga kesehatan lansia, memenuhi kebutuhan nutrisinya, mengatur pola istirahat, memberikan motivasi, serta mendukung dan meningkatkan status mental lansia (Maryam, 2011). Pemenuhan nutrisi pada lansia dapat dilakukan dengan modifikasi tekstur makanan. Peneliti, tertarik untuk melakukan penelitian

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif. Penelitian dilakukan dari tanggal 02 Oktober – 02 November 2024 di Dusun Kalirandu, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul. Subjek studi kasus ini yaitu Tn. S yang berusia 76 tahun bekerja sebaga buruh bangunan sampai saat ini. Ny.S sebagai anak sudah melarang karena akan beresiko tinggi ketika kerja dibangunan melihat dari usia Tn.S yang sudah lansia, tapi Tn.S tetap melakukannya dengan tempat kerja disekitar rumah saja atau terdekat. Tn. S menempuh pendidikan terakhir, yaitu Sekolah Rakyat. Tn. S tinggal bersama Ny.S sebagai anak satu-satunya. Kegiatan yang dilakukan sehari-hari yaitu berkumpul bersama keluarga.

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh Tn.S disediakan oleh Ny.S sebagai anaknya. Tn.S makan 2x sehari dengan porsi yang sedikit karena merasa mual ketika makan dan kurang nafsu makan, makanan yang dikonsumsi oleh Tn.S terkadang masih menambahkan penyedap rasa ke nasinya. Pagi hari Tn.S mengonsumsi susu kental manis rasa coklat, dan mengonsumsi teh setiap harinya. Tn.S merasa nyeri perut saat terlambat makan dan mengalami masalah pada giginya. Saat dilakukan pemeriksaan fisik, Berat badan Tn.S 48 Kg, tinggi badan 155 cm, IMT (Indeks Massa Tubuh) : 20, tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 70x/menit, HR 20x/menit, dan *Capillary Refill* <2 detik. Selain pemeriksaan fisik, dilakukan juga pemeriksaan terkait sindrom geratri dan ditemukan beberapa sindrom geriatric pada Tn.S.

Tn.S mengalami sindrom geriatri terkait nutrisi yang ditunjukkan dengan IMT dan penyampaian Tn.S terkait napsu makan sehari-hari. Tn. S merasa mual ketika makan dan hanya 4-5 suap (kurang napsu makan), ketika terlambat makan Tn.S merasa nyeri perut. Setiap harinya Tn.S tidak pernah minum air putih, hanya mengonsumsi susu dan teh. Pada saat dilakukan pengkajian *Mini Nutritional Assessment* (MNA) didapatkan skor 22,5 yang dapat diartikan bahwa Tn.S berisiko mengalami gizi kurang atau dapat diambil diagnosa keperawatan risiko defisit nutrisi.

Berdasarkan sindrom geriatric yang muncul pada Tn.S peneliti memberikan intervensi berupa modifikasi tekstur makanan pada lansia dilakukan oleh Ny.S sebagai *caregiver* dari Tn.S yang bisa diterapkan setiap hari atau secara berulang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan dilakukan selama 2 pertemuan dengan durasi kurang lebih 30-45 menit. Pada kunjungan pertama, peneliti menjelaskan kepada Tn.S terkait pengertian nutrisi, manfaat modifikasi tekstur makanan pada lansia, makanan yang dapat dikonsumsi, dan cara memodifikasi tekstur makanan. Pada saat peneliti menjelaskan, respon Tn.S mendengarkan dan menyimak dengan seksama. Tahap berikutnya peneliti memberikan gambar tekstur makanan. Terdapat 4 cara menyajikan makanan terkait modifikasi tekstur makanan bagi lansia, yaitu dipotong kecil, dicampur, dihaluskan, dan dilunakkan.

Kunjungan kedua, peneliti melakukan pendampingan kepada keluarga dengan memberikan pengetahuan dalam menjalankan tugas dan kewajiban untuk merawat lansia. Pada kunjungan kedua, peneliti didampingi oleh *caregiver*, agar *caregiver* dapat menjelaskan dan mengubah pola makan Tn.S. peneliti memberikan pengertian nutrisi, manfaat modifikasi tekstur makanan pada lansia, makanan yang dapat dikonsumsi oleh Tn.S, intervensi diberikan ke lansia, cara memodifikasi tekstur makanan, dan memberikan contoh makanan yang sudah dimodifikasi. Respon *caregiver* mendengarkan dan menyimak dengan saksama. Namun, *caregiver* merasa ada sedikit hambatan untuk melakukan modifikasi tekstur makanan pada Tn.S. terdapat 4 makanan yang peneliti sajikan yaitu makanan yang dicampur seperti sayur sop, makanan yang dihaluskan seperti *smoothies*, makanan yang dilunakkan seperti tahu, dan makanan yang di potong kecil seperti ayam dan telur.

Hasil dari intervensi didapatkan bahwa modifikasi tekstur makanan yang dilakukan selama 2x kunjungan belum menunjukkan adanya perubahan pola makan. Hasil ini dibuktikan dengan adanya hambatan pada Tn.S terkait lauk pauk dan pola makan. Kemudian adanya tantangan

cargiver dalam menyiapkan makanan karena Tn.S tidak selalu menyukai makanan yang disiapkan *caregiver*.

Setiap makhluk hidup memerlukan makanan untuk mempertahankan kehidupannya, karena makanan mengandung nutrisi atau zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan proses metabolisme. Pemenuhan nutrisi yang memadai bagi lansia sangat penting karena dapat membantu mereka beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia. Nutrisi sendiri merupakan unsur yang diperlukan tubuh untuk mendukung proses dan fungsi biologis. Energi yang dibutuhkan tubuh dapat diperoleh dari berbagai jenis nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral (A.P. Potter & Perry, 2022).

Potensi intervensi modifikasi makanan untuk meningkatkan status gizi juga dapat memberikan manfaat kesehatan bagi orang dewasa yang lebih tua. Kebutuhan akan makanan bergizi lebih besar untuk orang dewasa yang lebih tua, dan mereka yang menjalani diet yang dimodifikasi tekstur memiliki tingkat kekurangan energi dan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menerima makanan bertekstur standar yang biasa (Chen, Hemsley dan Debono, 2023). Modifikasi tekstur makanan bagi lansia memiliki manfaat untuk meningkatkan asupan gizi, menambah nafsu makan, dan menarik minat makan pada lansia. Salah satu cara modifikasi makanan lansia dengan cara dicincang atau dipotong kecil, dihaluskan, dicampur, dilunakkan. (Wu, Miles dan Braakhuis, 2020).

Makanan lunak adalah jenis makanan dengan tekstur yang lebih mudah dikunyah, ditelan, dan dicerna dibandingkan makanan biasa. Tujuan pemberian makanan ini adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menyesuaikan dengan kondisi kesehatan pasien agar lebih mudah dicerna (Pratama, 2019). Sementara itu, modifikasi resep merupakan proses mengubah resep asli menjadi variasi baru guna meningkatkan daya tarik makanan melalui penyesuaian bentuk, rasa, warna, aroma, dan suhu, sehingga lebih sesuai dengan preferensi pasien (Purnamasari, 2019).

Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan pemahaman kepada lansia karena mereka lebih mampu memahami tantangan yang dihadapi individu lanjut usia serta cara mengatasinya (Wiwin Hendriani, 2022).

Kualitas hidup lansia harus selalu dijaga, prioritas utama adalah menjadikan mereka sehat, produktif, dan mandiri, dengan melibatkan semua pihak, terutama keluarga. Salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan lansia adalah pemenuhan gizi yang seimbang. Ketidakseimbangan gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan, dapat memperburuk

kondisi fungsional dan kesehatan lansia. Penurunan fungsi tubuh dapat memengaruhi asupan nutrisi dan kemampuannya untuk menyerap nutrisi dengan baik. Lansia yang mengalami kekurangan gizi secara terus-menerus, akan mengalami malnutrisi yang berdampak pada penurunan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit (Setyaningsih, 2023).

Nazari et al. (2016) menemukan bahwa dukungan informasional dari keluarga dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemenuhan nutrisi. Keluarga merupakan salah satu sumber informasi yang sangat efektif bagi lansia. Lin & Lee (2005), menyebutkan bahwa keluarga, kerabat, televisi, dan petugas kesehatan merupakan sumber utama informasi terkait nutrisi bagi lansia. Mengingat bahwa 80% lansia tidak memiliki pendidikan formal, peran keluarga atau kerabat sangat penting untuk dilibatkan dalam program pendidikan gizi lansia agar mereka dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi lansia.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi tekstur makanan pada lansia belum berpengaruh terhadap tingkat nafsu makan lansia. Modifikasi tekstur makanan bisa dilakukan dengan cara dihaluskan, dicampur, dilunakkan, dan potong kecil. Pendampingan ini dibutuhkan untuk membantu lansia dalam menyediakan makanan. Pendampingan dilakukan agar *Caregiver* dapat memberikan makanan dan memodifikasi tekstur makanan sehingga lansia mendapatkan asupan dan nutrisi yang cukup

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam studi kasus ini, terutama Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi kegiatan studi kasus ini

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Chen, Lily, Bronwyn Hemsley, Deborah Debono. (2023). The Impact of Food-Shaping Techniques on Nutrition, Mealtime Experiences, and Quality of Life for Older Adults in Aged Care Settings: A Systematic Review. *Curent Nutrition Repost*,
- [2] Gizi Lansia. (2023). PT SADA KURNIA PUSTAKA: Jakarta, Indonesia.
- [3] Hafifah, Vivin Nur, Shelsa Aprilia Putri, Risa Wulandari Tribuana Putri, Vina Sholehathul Fikriyah. (2023). Pengaruh Optimalisasi Peran Keluarga terhadap Pemenuhan Nutrisi pada Lansia di Desa Pandean Kecamatan Paiton. *Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora* (4)3,

- [4] Hariyadi, Totok, Sri Astutik Andayani, Bagus Supriyadi. (2022). PENGARUH PERAN KELUARGA DALAM PEMBERIAN NUTRISI PADA PASIEN LANSIA DENGAN DIABETES TERHADAP TINGKAT KESEMBUHAN LUKA GANGREN DI RUMAH LUKA HOLISTIC CARE BONDOWOSO. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* (4)4, <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- [5] Maksimenko, Anastasiia, Anna Lyude, dan Tadayuki Nishiumi. (2020). Texture-modified foods for the elderly and people with dysphagia: insights from Japan on the current status of regulations and opportunities of the high pressure technology. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*,
- [6] Mutia, Cut Sri, Rachmawati. (2020). Pengaruh modifikasi menu makanan lunak terhadap tingkat kepuasan pasien dan sisa makanan di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan* (1)2,
- [7] Nurhidayati, Istianna, Chori Elsera, Marwanti, Romadhani Tri Purnomo. (2023). Studi Investigasi Malnutrisi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan* (10)1,
- [8] Novidia, Febri, Ibrahim HS, Juanita. (2020). PENGETAHUAN LANJUT USIA DALAM PEMENUHAN ASUPAN NUTRISI. *Idea Nursing Journal* (XI)1,
- [9] Pu, Dai, Yuen-Yu Choi, Karen Man-Kei Chan, May Man-Wai Poon. (2021). Modifying Puree Meals in Residential Aged Care Facilities: A Multi-Centre Feasibility and Acceptability Study. *Geriatric* (6),
- [10] Raheem Dele, Conrado Carrascosa, Fernando Ramos, Ariana Saraiva dan António Raposo Torre, Biagio. (2021). Texture-Modified Food for Dysphagic Patients: A Comprehensive Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (18),
- [11] Standar Kesehatan Indonesia. (2023). Kementrian Kesehatan: Jakarta, Indonesia.
- [12] Setyowati, Maryana, Siti Budi Utami. (2022). Assesmen gizi lansia sebagai upaya untuk mengidentifikasi lansia yang beresiko kekurangan gizi. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat* (3)1,
- [13] Wu, Xiaojing Sharon, Anna Miles, Andrea Braakhuis. (2020). Nutritional Intake and Meal Composition of Patients Consuming Texture Modified Diets and Thickened Fluids: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare* (8),
- [14] Statistik Penduduk Lanjut Usia. (2022). Badan Pusat Statistik. Jakarta, Indonesia.

BIODATA PENULIS

Nafisah Gita Ayu Sakila

nafisahgitaayusakila001@gmail.com

+62 896 - 0399 – 0277

Petarukan, Pemalang, Jawa Tengah

Instagram: @nafisahgitaayusss_

Ringkasan

Nama saya Nafisahh Gita Ayu Sakila. Saya merupakan lulusan *Islamic Boarding School* MAN 1 Kota Pekalongan. Saya saat ini merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Riwayat Pendidikan

SD Negeri 04 Kendaldoyong	Tahun 2010-2016
SMP Negeri 2 Petarukan	Tahun 2016-2019
MAN 1 Kota Pekalongan	Tahun 2019-2022

Pengalaman Organisasi

Health Counseling Team FKIK UMY
Rumah Ragam
Kepengurusan *Islamic Boarding School* MAN 1 Kota Pekalongan

Pengalaman Kepanitiaan

Panitia HIPNOTIC#2023, Sebagai wakil ketua
Panitia MATAF UMY 2023, Staff Divisi Humas Tahun 2023
Panitia MATAF UMY 2024, Koor Divisi Humas 2024