



Asuhan Gizi pada *Lanjut Usia*

Toto Sudargo

Tira Aristasari

Aulia 'Afifah

Atika Anif Prameswari

Fitria Aninda Ratri

Sheila Rosmala Putri



GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

ASUHAN GIZI PADA LANJUT USIA

Penulis:

Toto Sudargo
Tira Aristasari
Aulia 'Afifah
Atika Anif Prameswari
Fitria Aninda Ratri
Sheila Rosmala Putri

Editor naskah dan bahasa:

Fitria Aninda Ratri
Tira Aristasari
Aulia 'Afifah
Atika Anif Prameswari

Pembaca dan pemeriksa naskah:

Ratna Mariastuti

Desain sampul:

Pram's

Tata letak isi:

Epic Akbar Kingpin

Penerbit:

Gajah Mada University Press
Anggota IKAPI dan APPTI

Ukuran : 15,5 x 23 cm; xiv + 156 hlm

ISBN : 978-602-386-932-9

Redaksi:

Jl. Sendok, Karanggayam CT VIII, Caturtunggal
Depok, Sleman, D.I. Yogyakarta 55281
Telp./Fax.: (0274) 561037
ugmpress.ugm.ac.id | gmupress@ugm.ac.id

Cetakan Pertama: Januari 2021

Hak Penerbitan ©2020 Gajah Mada University Press

Dilarang mengutip dan memperbanyak tanpa izin tertulis dari penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun, baik cetak, photoprint, microfilm, dan sebagainya.

KATA PENGANTAR

Prevalensi penyakit defisiensi zat gizi makro dan mikro di seluruh dunia meningkat dengan drastis hingga menempatkan masalah gizi ini menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama pada kelompok rawan gizi, salah satunya lanjut usia (lansia). Hal ini sangat dibutuhkan penanganan yang komprehensif dengan asuhan gizi pada lansia. Defisiensi harus dianggap sebagai penyakit dan faktor risiko status gizi dan penyakit lainnya.

Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok manusia yang telah memasuki tahapan akhir fase kehidupan. Bertambahnya usia seseorang akan mengalami proses penuaan, meliputi kemunduran fisik, mental, dan sosial secara perlahan sampai orang tersebut tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari lagi. Perubahan fisik yang terjadi meliputi perubahan sel dan perubahan sistem organ, baik persarafan, pendengaran, kardiovaskular, respirasi, gastrointestinal, endokrin, kulit, dan muskuloskeletal.

Buku ini merupakan bagian dari tanggung jawab moral kepada masyarakat. Harapannya, buku ini mampu memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya asuhan gizi pada lansia, khususnya bagi bangsa Indonesia dan masyarakat dunia.

Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat di dalam pembuatan buku ini. Saran dan kritik sangat diharapkan oleh penulis untuk meningkatkan kualitas dan manfaat buku ini untuk masyarakat.

Juni, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
I LANSIA DAN PERMASALAHANNYA.....	1
A. Definisi Lansia.....	1
1. Klasifikasi Penggolongan Lansia.....	8
2. Faktor yang Memengaruhi Proses Penuaan.....	10
B. Ketergantungan Kelompok Lansia.....	12
C. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	12
1. Aspek Fisik	13
2. Aspek Psikologis	16
3. Aspek Religius	18
4. Aspek Mental	19
D. Permasalahan Lansia	19
E. Penilaian Status Gizi Lansia.....	23
1. Antropometri.....	24
2. Pemeriksaan Biokimia	28
3. Pemeriksaan Fisik Klinis	28
4. Penilaian Asupan Makan.....	29
F. Pedoman Pelayanan Gizi Pada Lansia	30
II PERMASALAHAN GIZI PADA LANSIA.....	37
A. Penyakit Kronis	38
1. Asma	38
2. Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK).....	39
3. Kanker	40

4.	Diabetes Melitus	42
5.	Hipertiroid.....	43
6.	Hipertensi.....	44
7.	Jantung Koroner.....	45
8.	Gagal Jantung.....	46
9.	Stroke	47
10.	Gagal Ginjal	48
11.	Penyakit Sendi/Rematik.....	49
B.	<i>Problem Like Depression</i>	51
C.	Kesehatan Mulut	52
1.	Kelenjar Ludah.....	52
2.	Gigi	53
3.	<i>Periodontium</i>	53
4.	Tulang Gigi	53
5.	Sendi Rahang	54
6.	Otot Mulut dan Muka.....	54
7.	Lidah	54
8.	Lapisan Mukosa	55
9.	Gigi Palsu.....	55
D.	Obat	55
E.	Osteoporosis.....	56
F.	Anemia	57
G.	Hipotensi Postural	57
III	ASUHAN GIZI PADA LANSIA.....	59
A.	Kebutuhan Gizi Lansia.....	59
1.	Karbohidrat	61
2.	Protein	62
3.	Lemak.....	63
4.	Serat	65
5.	Cairan.....	67
6.	Vitamin.....	67
7.	Mineral.....	75
B.	Gizi Seimbang dan Rekomendasi Menu Untuk Lansia .	77
1.	Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019	79
2.	Daftar Bahan Makanan Penukar	86

3.	Asuhan Gizi Lansia pada Penyakit	97
C.	Rekomendasi Camilan Sehat.....	119
D.	Aktivitas Fisik Lansia.....	124
1.	Definisi dan Macam Aktivitas Fisik.....	124
2.	Aktivitas untuk Lansia	126
3.	Manfaat Aktivitas Fisik untuk Lansia	128
E.	Hidup Sehat Di Usia Lanjut	129
DAFTAR PUSTAKA.....		131
GLOSARIUM.....		147
INDEKS.....		151
TENTANG PENULIS.....		153