

ISBN: 978-623-389-172-1

# MENJAGA KESEHATAN LANSIA

Untuk Mendukung

# PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN



Editor:  
Nur Indrianti

Nur Indrianti  
Humaera Elphananing Tyas  
Yusmiati  
Djoko Santosa  
Sari Bahagiarti K.

Penerbit  
LPPM UPN "Veteran" Yogyakarta

**MENJAGA  
KESEHATAN LANSIA**  
Untuk Mendukung  
**PEMBANGUNAN  
BERKELANJUTAN**



**Editor:**  
Nur Indrianti

Nur Indrianti  
Humaera Elphananing Tyas  
Yusmiati  
Djoko Santosa  
Sari Bahagjarti K.

**Penerbit**  
LPPM UPN “Veteran” Yogyakarta

**HALAMAN  
KOSONG**

## **MENJAGA KESEHATAN LANSIA UNTUK MENDUKUNG PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN**

Nur Indrianti  
Humaera Elphananing Tyas  
Yusmiati  
Djoko Santosa  
Sari Bahagiarti K.

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam, atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis

Desain Sampul : Darwanto  
Fotografer : Harno Dwi Pranowo  
Model Cover : Mbah Ngadimin, Mbah Tinah, dan Mbah Yatinah  
Wredha Utama Kadisono, Brebah, Sleman - DIY

Cetakan Pertama, 2022  
x + 86h; 14 x 21cm  
ISBN: 978-623 389-172-1

Diterbitkan oleh:  
Penerbit LPPM UPN Veteran Yogyakarta  
Jl. SWK 104 (Lingkar Utara), Condongcatur, Yogyakarta, 55283  
Telp. (0274) 486188,486733, Fax. (0274) 486400

Dicetak oleh:  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
UPN Veteran Yogyakarta  
Jl. SWK 104 (Lingkar Utara), Condongcatur , Yogyakarta, 55283  
Telp. (0274) 486188,486733, Fax. (0274) 486400

# HALAMAN KOSONG

# KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warrohmatullahi Wabarrokatuh

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, bahwa atas rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan buku “Menjaga Kesehatan Lansia untuk Mendukung Pembangunan Berkelanjutan” ini. Buku ini merupakan salah satu luaran dari Program Pengabdian bagi Masyarakat (PbM) Tahun 2022 dengan tema “Membangun Lansia Wredha Utama yang Tangguh Menuju Pembangunan Berkelanjutan” yang didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta dan dilaksanakan di Dusun Kadisono, Desa Tegaltirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Buku ini memuat beberapa tip untuk menjaga kesehatan lansia yang diawali dengan uraian tentang Pembangunan Berkelanjutan. Sebagaimana diketahui kesehatan lanjut usia (lansia) menjadi salah satu sasaran dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs). SDG ketiga berbunyi “*Good Health and Well-Being*”, bertujuan untuk menjamin hidup sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, termasuk lansia. Tip yang diberikan dalam buku ini mencakup pola hidup sehat, gizi, dan herbal untuk lansia. Selain itu, juga disajikan tip kesiagaan lansia dalam menghadapi bencana.

Buku ini bermanfaat bagi akademisi dan nonakademisi baik negeri maupun swasta. Secara khusus buku ini diharapkan dapat menjadi pedoman tidak saja bagi para lansia dan keluarganya,

namun juga bagi kader organisasi pembina atau pemerhati lansia. Semakin banyak yang memberi perhatian kepada lansia, lansia akan semakin sehat dan sejahtera. Menjaga kesehatan lansia berarti mendukung Agenda 2030 untuk Pembangunan Berkelanjutan yang merupakan agenda global Persatuan Bangsa-Bangsa.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tinggi atas dukungan yang diberikan, khususnya kepada jajaran Pimpinan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta, Rumah Sakit Akademik Universitas Gadjah Mada, Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, dan Pengurus Wreda Utama Kadisono. Penulis memohon maaf atas segala kekurangan dalam buku ini. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Wassalamualaikum Warrohmatullahi Wabarrokaturh

Yogyakarta, Desember 2022  
Editor

# DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                      | v   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                          | vii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                        | x   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                       | x   |
| <b>BAB 1</b>                                     |     |
| <b>PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN</b> .....           | 1   |
| 1.1 Sejarah Pembangunan Berkelanjutan.....       | 1   |
| 1.2 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.....        | 6   |
| 1.3 Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia.....  | 7   |
| 1.4 Penutup.....                                 | 9   |
| 1.5 Daftar Pustaka.....                          | 9   |
| <b>BAB 2</b>                                     |     |
| <b>STRATEGI KELANJUTUSIAAN</b> .....             | 11  |
| 2.1 Lanjut Usia.....                             | 11  |
| 2.2 Lansia dalam Pembangunan Berkelanjutan ..... | 12  |
| 2.3 Strategi Kelanjutusiaan di Indonesia.....    | 14  |
| 2.4 Penutup.....                                 | 16  |
| 2.5 Daftar Pustaka                               | 16  |
| <b>BAB 3</b>                                     |     |
| <b>KESEHATAN LANSIA</b> .....                    | 19  |
| 3.1 Kondisi Kesehatan Lansia .....               | 19  |
| 3.2 Tindakan Pencegahan .....                    | 21  |
| 3.3 Penutup.....                                 | 21  |
| 3.4 Daftar Pustaka.....                          | 27  |
| <b>BAB 4</b>                                     |     |
| <b>POLA HIDUP SEHAT LANSIA</b> .....             | 29  |
| 4.1 Menjaga Kesehatan .....                      | 29  |
| 4.2 Aktivitas Fisik.....                         | 30  |

|                  |   |           |
|------------------|---|-----------|
| 4.3              | Latihan Fisik.....                                  | 32        |
| 4.4              | Memilih Makanan Sehat.....                          | 34        |
| 4.5              | Tidur Cukup .....                                   | 36        |
| 4.6              | Berhenti Merokok.....                               | 37        |
| 4.7              | Alkohol dan Zat Lainnya .....                       | 38        |
| 4.8              | Rutin Memeriksa Diri .....                          | 39        |
| 4.9              | Isolasi Sosial dan Kesepian.....                    | 40        |
| 4.10             | Stres.....  | 41        |
| 4.11             | Depresi dan Suasana Hati Secara Keseluruhan.....    | 42        |
| 4.12             | Kegiatan Rekreasi dan Hobi .....                    | 43        |
| 4.13             | Merawat Kesehatan Kognitif.....                     | 44        |
| 4.14             | Pengaruh Pelatihan Kognitif Terhadap Kesehatan..... | 45        |
| 4.15             | Penutup.....  | 46        |
| 4.16             | Daftar Pustaka.....                                 | 46        |
| <br><b>BAB 5</b> |   |           |
|                  | <b>GIZI LANSIA .....</b>                            | <b>47</b> |
| 5.1              | Gizi pada Lansia.....                               | 47        |
| 5.2              | Jenis-jenis Sumber Gizi.....                        | 48        |
| 5.3              | Masalah Gizi pada Lansia.....                       | 52        |
| 5.4              | Perencanaan Makanan .....                           | 54        |
| 5.5              | Resep Makanan Sehat Lansia.....                     | 56        |
| 5.6              | Penutup.....  | 60        |
| 5.7              | Daftar Pustaka.....                                 | 60        |
| <br><b>BAB 6</b> |   |           |
|                  | <b>HERBAL UNTUK LANSIA.....</b>                     | <b>63</b> |
| 6.1              | Latar belakang .....                                | 63        |
| 6.2              | Pemanfaatan .....                                   | 64        |
| 6.3              | Penutup.....  | 64        |
| 6.4              | Daftar Pustaka.....                                 | 66        |
| <br><b>BAB 7</b> |   |           |
|                  | <b>SIAGA BENCANA BAGI LANSIA.....</b>               | <b>67</b> |
| 7.1              | Kondisi Geologis Indonesia .....                    | 67        |
| 7.2              | Bencana.....  | 68        |
| 7.3              | Kerentanan Lansia .....                             | 70        |

|  |           |
|--|-----------|
| 7.4 Pemberdayaan Lansia untuk Siaga Bencana..... | 71        |
| 7.5 Penutup.....                                 | 77        |
| 7.6 Daftar Pustaka.....                          | 78        |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>                      | <b>81</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabel 2.1 | Tujuh dimensi lansia tangguh .....       | 15 |
| Tabel 3.1 | Pencegahan masalah kesehatan lansia..... | 22 |
| Tabel 6.1 | Jenis TOGA dan pemanfaatannya.....       | 65 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|             |  |    |
|-------------|--|----|
| Gambar 7. 1 | Kesiapsiagaan menghadapi gempa bumi bagi lansia..... | 75 |
|-------------|--|----|

# BAB 5

## GIZI LANSIA

Oleh: Yusmiati dan Nur Indrianti

### 5.1 Gizi pada Lansia

Makan sehat dan memiliki gaya hidup aktif dapat mendukung penuaan yang sehat. Pada lansia, pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dan tepat dapat membantu proses adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang dialami lansia tersebut. Selain itu, pemenuhan kebutuhan gizi dapat menjaga keberlangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia lansia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada lansia adalah:

#### 1. Umur

Kebutuhan energi dan lemak pada lansia akan menurun. Kebutuhan energi berkurang 5% tiap 10 tahun pada orang di atas usia 50 tahun. Protein, vitamin, dan mineral memiliki fungsi untuk meregenerasi sel. Sementara itu, antioksidan berfungsi untuk melindungi sel-sel tubuh dari radikal bebas yang dapat merusak sel.

#### 2. Jenis kelamin

Pada umumnya laki-laki membutuhkan lebih banyak zat gizi, terutama energi, protein, dan lemak, dibandingkan wanita. Hal ini dikarenakan postur, otot, dan luas permukaan tubuh laki-laki lebih luas dari wanita. Namun, wanita cenderung membutuhkan lebih banyak zat besi (Fe) karena wanita mengalami menstruasi. Sedangkan pada wanita yang sudah menopause, kebutuhan zat besi (Fe) akan turun kembali.

### 3. Aktivitas fisik dan pekerjaan

Lansia akan mengalami penurunan kemampuan fisik sehingga berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan kebutuhan energinya juga berkurang. Kecukupan zat gizi seseorang sangat tergantung dari pekerjaan sehari-hari yang dilakukan apakah ringan, sedang, atau berat. Semakin berat pekerjaan yang dilakukan seseorang, akan semakin besar zat gizi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, lansia dengan pekerjaan fisik yang berat memerlukan zat gizi yang lebih banyak.

### 4. Postur tubuh

Postur tubuh yang lebih besar membutuhkan energi lebih besar dibandingkan postur tubuh yang lebih kecil.

### 5. Iklim/suhu udara

Seseorang yang menetap di daerah yang bersuhu dingin seperti pegunungan akan memerlukan zat gizi yang lebih guna mempertahankan suhu tubuhnya.

### 6. Kondisi kesehatan

Kebutuhan gizi tiap individu tidak selalu tetap, melainkan bervariasi sesuai dengan kondisi kesehatan individu tersebut pada waktu tertentu. Kondisi kesehatan, mencakup stres fisik dan *stressor* psikososial, yang sering terjadi pada lansia juga mempengaruhi kebutuhan gizi. Bagi lansia, masa rehabilitasi sesudah sakit memerlukan penyesuaian kebutuhan gizi.

### 7. Lingkungan

Lansia yang sering terpapar di lingkungan yang rawan polusi (seperti pabrik, industri, dll.) perlu mendapat suplemen tambahan yang mengandung protein, vitamin, dan mineral guna melindungi sel-sel tubuh dari efek radiasi.

## 5.2 Jenis-jenis Sumber Gizi

Secara umum jenis sumber gizi terbagi atas:

### 1. Karbohidrat

Karbohidrat akan dibakar di dalam tubuh untuk menghasilkan tenaga atau panas. Karbohidrat dapat berfungsi sebagai sumber energi, memberi rasa manis pada makanan, membantu menghemat protein, membantu mengatur metabolisme lemak, dan membantu mengeluarkan feses.

Karbohidrat pada umumnya bersumber pada makanan pokok seperti biji-bijian (beras, jagung, sorgum, jewawut, sagu), umbi-umbian (kentang, singkong, ubi, talas, garut), dan produk olahannya.

### 2. Protein

Selain sebagai sumber energi, protein bermanfaat untuk membentuk, mempertahankan, dan memperbaiki sel atau jaringan di dalam tubuh termasuk darah, enzim, kulit, hormon, kuku, dan rambut.

Protein dapat berasal dari protein hewani (telur, olahan daging, susu, atau ikan) dan protein nabati (kacang-kacangan, tahu, tempe). Sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu, mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Konsumsi protein hewani yang dianjurkan adalah sekitar 30% dan nabati 70%.

### 3. Lemak

Lemak berfungsi untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K. Lemak akan memberi rasa gurih pada makanan dan bahan makanan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% dari kebutuhan energi. Mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini karena lemak berada di dalam sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama. Lemak dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh.

Makanan yang mengandung asam lemak jenuh umumnya berasal dari pangan hewani seperti kuning telur, lemak daging dan keju. Sedangkan, makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal dari pangan nabati, seperti buah alpukat dan buah merah, kecuali minyak kelapa.

#### 4. Vitamin

Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel. Fungsi utama vitamin adalah sebagai pengatur proses metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat. Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C dan vitamin E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner.

#### 5. Mineral

Mineral penting dalam pengendalian dan pemeliharaan semua proses dalam tubuh. Mineral dapat mengeraskan tulang, membantu kesehatan jantung, otak, dan saraf, membantu keseimbangan air dan keadaan darah agar tidak terlalu asam atau terlalu basa. Selain itu, mineral juga membantu dalam pembuatan antibodi, yaitu sel-sel yang berfungsi membunuh kuman.

Secara umum sayuran dan buah-buahan selain merupakan sumber vitamin, juga merupakan sumber mineral. Mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh.

#### 6. Air

Air merupakan cairan yang paling baik untuk hidrasi tubuh secara optimal. Air berfungsi membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Air akan mengeluarkan sisa-sisa pencemaran dari tubuh melalui paru-paru, kulit, ginjal, dan usus.

Sistem hidrasi pada usia lanjut sudah menurun sehingga kurang sensitif terhadap kekurangan maupun kelebihan cairan. Dehidrasi pada usia lanjut menyebabkan demensia, mudah lupa, dan kandungan natrium darah menjadi naik sehingga berisiko terjadi hipertensi. Sebaliknya, kelebihan cairan akan meningkatkan beban jantung dan ginjal. Oleh karena itu kelompok usia lanjut perlu air minum yang cukup, yaitu 1500-1600 ml atau setara 6 gelas per hari.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada pemenuhan gizi lansia adalah:

1. Perbanyak mengonsumsi makanan berserat, sayuran, dan buah-buahan.

Lansia dianjurkan untuk mengonsumsi sumber karbohidrat yang masih banyak mengandung serat dan mengonsumsi sayuran serta buah-buahan yang banyak mengandung serat pangan. Serat pangan akan menghambat penyerapan gula dan kolesterol sehingga membantu meningkatkan kesehatan lansia. Serat pangan, buah-buahan, dan sayuran dapat mengurangi risiko sembelit. Selain itu, makan sayur dan buah-buahan dapat menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol darah. Vitamin yang banyak terkandung dalam sayuran dan buah-buahan juga berperan sebagai zat anti oksidan yang dapat menangkal senyawa jahat dalam tubuh sehingga dapat mengurangi risiko infeksi dan kanker.

2. Kurangi gula, garam dan minyak, dan tinggi purin.

Banyak mengonsumsi makanan berkadar gula, garam, dan lemak bagi kelompok usia lanjut dapat meningkatkan risiko terhadap timbulnya hipertensi, hiperkolesterol, hiperglikemia, penyakit stroke, penyakit jantung koroner, penyakit kencing manis (diabetes melitus), dan kanker. Usia lanjut berisiko mengalami *gout* atau asam urat tinggi. Oleh karena itu, konsumsi pangan dengan tinggi purin seperti jeroan dan melinjo agar dibatasi. Untuk mengurangi minyak, kurangi pengolahan makanan dengan cara digoreng dan lebih

dianjurkan untuk mengolah makanan dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang.

3. Kurangi minum teh dan kopi, biasakan minum air putih yang cukup dan aman.

Natrium merupakan elektrolit dalam tubuh yang mempunyai peran penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit tubuh. Namun, jumlah natrium dalam tubuh yang meningkat akan mengakibatkan kondisi yang disebut hipernatremia. Pada kondisi tersebut akan terjadi ketidakseimbangan elektrolit di dalam dan di luar sel yang akan mengakibatkan oedema. Oleh karena itu, kelompok lansia harus berusaha mempertahankan kondisi natrium darah tetap normal dengan cara mengonsumsi air sesuai dengan kebutuhan dan mengonsumsi makanan yang rendah natrium dan tinggi kalium. Kadar natrium yang tinggi akan memicu terjadinya hipertensi.

4. Biasakan mengonsumsi makanan sumber kalsium seperti ikan dan susu.

Ikan dan susu merupakan sumber kalsium dan vitamin D. Mengonsumsi kalsium dan vitamin D sangat dianjurkan bagi lansia untuk mencegah risiko yang lebih parah pada pengeroposan tulang/osteoporosis akibat menurunnya kepadatan tulang lansia dan sistem gigi geligi tidak sempurna dan rapuh.

### **5.3 Masalah Gizi pada Lansia**

Masalah gizi pada lansia merupakan rangkaian permasalahan gizi semenjak usia muda yang dampak buruknya terjadi pada usia lanjut. Masalah gizi pada lansia antara lain:

1. Kegemukan atau obesitas

Kegemukan atau obesitas seringkali disebabkan oleh pola konsumsi yang berlebihan terhadap makanan yang banyak mengandung lemak dan jumlah kalori yang melebihi kebutuhan. Proses metabolisme pada lansia akan menurun dan apabila tidak diimbangi dengan peningkatan aktivitas fisik atau

pengurangan jumlah makanan, akan menyebabkan kelebihan jumlah kalori yang akan diubah menjadi lemak sehingga dapat mengakibatkan obesitas.

Untuk mencegah adanya kegemukan, perlu dilakukan penimbangan berat badan (BB) secara teratur minimal satu minggu sekali. Waspadai peningkatan BB atau penurunan BB lebih dari 0,5 kg/minggu karena akan berisiko terhadap kelebihan atau kekurangan BB. Penghitungan BB ideal adalah sebagai berikut:

$$\text{Berat Badan Ideal} = 0,9 \times (\text{TB}-100)$$

TB adalah tinggi badan dalam cm.

Untuk perempuan dengan TB kurang dari 150 cm dan pria dengan TB kurang dari 160 cm, gunakan rumus:

$$\text{Berat badan ideal} = \text{TB}-100$$

Jika BB lebih dari ideal artinya gizi berlebih. Jika BB kurang dari ideal berarti gizi kurang.

## 2. Kurang Energi Kronik (KEK)

Berkurangnya nafsu makan yang berkepanjangan pada lansia dapat menyebabkan penurunan berat badan. KEK biasanya disebabkan karena:

- a. Makanan yang ditawarkan tidak mengundang selera atau tidak terasa enak karena indera perasa dan penciuman lansia yang berkurang fungsinya
- b. Kesulitan mengunyah karena gigi yang tanggal atau pemasangan gigi palsu yang kurang tepat
- c. Merokok
- d. Efek obat-obatan
- e. Stres karena pendapatan kurang, hidup sendirian, kehilangan pasangan hidup atau teman, kurang bersosialisasi, dll.

KEK perlu mendapat perhatian karena dapat menurunkan asupan protein bagi lansia. Akibatnya lansia menjadi lebih

mudah sakit dan tidak bersemangat.

### 3. Kurang zat gizi mikro lain

Masalah gizi pada lansia juga dapat disebabkan oleh kurangnya zat gizi mikro seperti zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, magnesium, kalsium, dan seng, serta kurang serat.

Kekurangan vitamin D biasanya terjadi pada lansia yang kurang mendapatkan paparan sinar matahari, jarang atau tidak pernah minum susu, dan kurang mengonsumsi vitamin D yang banyak terkandung pada ikan, hati, susu dan produk olahannya.

## 5.4 Perencanaan Makanan

Lansia tidak perlu bingung dan frustrasi dengan pertanyaan "apa yang harus saya makan?" Yang penting, lansia harus memiliki informasi dan motivasi yang tepat agar dapat merasa senang membuat pilihan yang sehat. Gunakan tip ini untuk merencanakan makanan sehat dan lezat berikut:

### 1. Merencanakan sebelumnya

Perencanaan makan membantu memastikan lansia makan berbagai makanan bergizi sepanjang hari.

### 2. Menemukan makanan yang ramah anggaran

Buat daftar belanja terlebih dahulu untuk membantu menjaga anggaran.

### 3. Mempertimbangkan waktu persiapan

Beberapa makanan dapat dibuat hanya dalam waktu lima menit. Bagi lansia yang suka memasak, atau jika ia sedang menyiapkan makanan bersama atau untuk teman atau keluarga, mungkin ia ingin mencoba sesuatu yang tidak sederhana seperti biasanya.

### 4. Ingat kalori

Jumlah kalori yang dibutuhkan orang setiap hari bervariasi menurut individu. Selalu diskusikan tujuan berat badan dan

kebugaran lansia dengan penyedia layanan kesehatan sebelum membuat perubahan besar. Baca tentang tujuan kalori dan makanan sehat.

Asupan makanan untuk lansia berbeda dengan orang yang lebih muda. Selain kemampuan organ pencernaan yang mulai berubah, kebutuhan nutrisi pun berubah karena sejumlah potensi penyakit dengan mudah datang di masa tua. Dalam menjalankan diet (gizi tepat) lansia perlu memperhatikan prinsip-prinsip berikut:

1. Makanan dimasak dengan bumbu yang tidak merangsang, seperti pedas atau asam, karena dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
2. Makanan dimasak lunak dan mudah dikunyah sehingga kesehatan gigi terjaga
3. Perhatikan prinsip kebutuhan gizi lansia, yaitu:
  - a. Kebutuhan energi lebih rendah dari usia dewasa muda (turun 5-10%)
  - b. Kebutuhan protein sebesar 1 gr/kg BB
  - c. Kebutuhan lemak berkurang
  - d. Kebutuhan karbohidrat cukup (sekitar 50%)
  - e. Kebutuhan vitamin dan mineral sama dengan usia dewasa muda.

Cara praktis dapat dilihat di Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA) pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.

4. Menu lansia harus mengandung gizi seimbang, yaitu terdapat sumber zat energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur (mengacu pada makanan empat sehat lima sempurna).
5. Konsistensi dan tekstur makanan harus disesuaikan dengan kemampuan lansia. Jika gigi bermasalah (ompong atau tanggal), maka bentuk makanan harus lunak, seperti nasi ditim, lauk pauk dicincang.
6. Konsumsi lemak sesuai dengan kebutuhannya. Jika menu hari

ini lauknya digoreng, maka pilih yang tidak bersantan.

7. Mengurangi dan menghindari makanan yang mengandung garam natrium yang tinggi seperti garam dapur, jeroan, vetsin, daging kambing, dll. Untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi, pemakaian garam yang dianjurkan tidak lebih dari 4 gram per hari.

8. Perbanyak makan buah dan sayuran untuk memperlancar buang air besar. Pilih buah yang dapat dimakan dengan kulitnya karena seratnya lebih banyak.

Perbanyak minum air putih (1500–2000 ml atau 6-8 gelas per hari).

### 5.5 Resep Makanan Sehat Lansia

Berikut ini adalah beberapa resep praktis makanan sehat untuk lansia:

#### **BOLU TIWUL**



Untuk 16 porsi

|                 |      |
|-----------------|------|
| Energi (kkal)   | 135  |
| Protein (g)     | 2    |
| Lemak (g)       | 1,5  |
| Karbohidrat (g) | 28,9 |

#### **Bahan:**

|                  |     |       |
|------------------|-----|-------|
| Tepung gaplek    | 250 | g     |
| Telur            | 4   | butir |
| Gula aren        | 250 | g     |
| SP               | 1   | sdt   |
| Santan/susu cair | 220 | ml    |

## Cara Membuat:

1. Rebus santan asli dengan daun pandan, aduk terus jangan sampai santan pecah hingga mendidih, sisihkan.
2. Kocok telur bersama gula aren, gula jawa yg sudah diserut, hingga mengembang.
3. Setelah mengembang, kira-kira 10 menit, tambahkan tepung galek dan santan secara bergantian, aduk adonan dengan *mixer* berkecepatan rendah.
4. Olesi loyang ukuran 20x20 dengan margarin, masukkan adonan, kukus selama 20 menit. Sebelum kukusan panas, lapiasi loyang dengan serbet rangkap dua agar tetesan air tidak langsung mengenai adonan. Gunakan api sedang.
5. Sajikan hangat lebih nikmat, bisa ditambahkan kelapa parut kukus.

## SUP WORTEL TAHU

Untuk 50 porsi

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Energi (kcal)   | 59,53 |
| Protein (g)     | 4,54  |
| Lemak (g)       | 3,5   |
| Karbohidrat (g) | 3,35  |



### Bahan:

|              |        |                               |
|--------------|--------|-------------------------------|
| Wortel       | 3 kg   | (potong bulat)                |
| Tahu         | 50 pcs | (potong menjadi 4/pcs, rebus) |
| Bawang putih | 250 g  |                               |
| Bawang merah | 200 g  | (bawang goreng)               |
| Tulang ayam  | 500 g  | (rebus untuk kaldu)           |
| Daun seledri | 10 btg |                               |
| Daun bawang  | 10 btg |                               |

**Bumbu:**

|               |    |                    |
|---------------|----|--------------------|
| Merica        | 1  | sdm                |
| Pala utuh     | 3  | bh                 |
| Garam         | 3  | sdm                |
| Minyak goreng | 50 | ml (untuk menumis) |

**Cara Membuat:**

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, merica, dan pala sampai halus
2. Tumis bumbu yg di haluskan sampai harum.
3. Masukkan air kaldu dan tunggu mendidih.
4. Masukkan sayuran sesuai tingkat kekerasannya. Masukkan tahu.
5. Tunggu hingga masak dan sajikan dengan bawang goreng.

**AYAM GORENG MENTEGA**

Untuk 6 porsi

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Energi (kkal)   | 167,8 |
| Protein (g)     | 13,8  |
| Lemak (g)       | 11,9  |
| Karbohidrat (g) | 0,7   |

**Bahan:**

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| Ayam fillet | 300g (potong dadu besar) |
|-------------|--------------------------|

**Bumbu Marinasi:**

|              |     |      |
|--------------|-----|------|
| Jeruk nipis  | 1   | buah |
| Garam        | 0,5 | sdt  |
| Merica bubuk | 0,5 | sdt  |

### **Bahan Saos Mentega:**

|               |      |        |                  |
|---------------|------|--------|------------------|
| Saos tiram    | 10   | ml     |                  |
| Margarin      | 20   | g      |                  |
| Bawang putih  | 25   | g      | (cincang halus)  |
| Bawang bombay | 50   | g      | (iris memanjang) |
| Garam         | 0,25 | sdt    |                  |
| Merica bubuk  | 0,25 | sdt    |                  |
| Gula pasir    | 0,5  | sdt    |                  |
| Kecap inggris | 20   | ml     |                  |
| Kecap manis   | 20   | ml     |                  |
| Daun bawang   | 1    | batang |                  |

### **Cara Membuat:**

1. Marinasi ayam selama 30 menit.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay dengan margarin sampai harum.
3. Masukkan saos tiram, kecap inggris, kecap manis, lada, garam, dan gula. Tambahkan sedikit air, lalu masukkan ayam yang sudah digoreng.
4. Aduk rata, tunggu agak kering.
5. Masukkan irisan daun bawang. Angkat dan sajikan.

### **PUDING JAGUNG**

Untuk 50 porsi

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Energi (kkal)   | 167,8 |
| Protein (g)     | 13,8  |
| Lemak (g)       | 11,9  |
| Karbohidrat (g) | 0,7   |



### **Bahan:**

|              |     |         |
|--------------|-----|---------|
| Agar-agar    | 3   | bungkus |
| Jagung manis | 3   | kg      |
| Susu         | 600 | ml      |

|            |          |
|------------|----------|
| Gula pasir | 100 g    |
| Air        | 15 gelas |
| Maizena    | 3 sdm    |
| Garam      | 1,5 sdt  |

### **Cara Membuat:**

1. Aduk jagung dengan 2 gelas air menggunakan *blender*.
2. Campur semua bahan ke dalam panci kecil, masak hingga matang dengan api kecil.
3. Campurkan maizena dengan sedikit air, masukkan dalam adonan puding, aduk.
4. Matikan api, tuang di cetakan.
5. Garnis dengan potongan pipilan jagung.

### **5.6 Penutup**

Makan sehat merupakan salah satu kunci proses penuaan yang sehat. Untuk memenuhi gizi yang baik dan tepat pada lansia, perlu diketahui jenis-jenis sumber gizi dan masalah gizi yang biasa dialami oleh lansia. Perencanaan makanan sangat penting dilakukan untuk menjamin bahwa makanan yang akan dikonsumsi sudah memenuhi prinsip-prinsip diet atau gizi tepat.

### **5.7 Daftar Pustaka**

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Widyastuti, N. (2019). Modul Gizi dan Kesehatan Lansia. K-Media.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nasullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). CV. TRANS INFO MEDIA.

- National Institute on Aging. (2022). *What Do We Know About Healthy Aging?* <https://www.nia.nih.gov/health/what-do-we-know-about-healthy-aging>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, (2019).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Rahayu, A., Fahrini, Y., & Setiawan, M. I. (2019). *Dasar-Dasar Gizi* (1<sup>st</sup> ed.). CV MINE

HALAMAN  
KOSONG