

PEMERIKSAAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIPAYUNG TAHUN 2023

Elsie Anggreni¹, Yopi Wulandhari², R. Dhea Sapena³, Dhella Ladhira⁴

¹²³⁴Prodi D-III Kebidanan, Institut Teknologi Dan Bisnis Indragiri

¹²³⁴E-mail: elsieanggreni@yahoo.com, yopideade13@gmail.com, rdheasapna@gmail.com,
dellaladira24@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 20.12.2023

Direvisi: 26.12.2023

Diterima: 26.12.2023

Abstrak: Seiring bertambahnya usia, menjaga berat badan menjadi lebih menantang dan punya pengaruh besar untuk kesehatan. Terutama, jika Anda atau orang terkasih termasuk dalam kategori lansia berusia 60 tahun ke atas. Berat badan berlebih atau kurang dapat membawa risiko kesehatan tersendiri. Untuk itu, Anda perlu menjaga atau mendukung orang tua dalam menjaga berat badan idealnya. Salah satu hal terpenting dan sering kali dilewatkan adalah memantau Indeks Massa Tubuh normal untuk lansia. Menurut WHO, Body Mass Index atau Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Abstract: As you get older, maintaining your weight becomes more challenging and has a big impact on your health. Especially, if you or a loved one is in the elderly category aged 60 years and over. Being overweight or underweight can carry its own health risks. For this reason, you need to look after or support your parents in maintaining their ideal body weight. One of the most important and often overlooked things is monitoring the normal Body Mass Index for the elderly. According to WHO, Body Mass Index (BMI) is a simple index of body weight for height which is used to classify overweight and obesity in adults.

Kata Kunci:

Indeks Massa Tubuh (Imt), Lansia

Pendahuluan

Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. (Kemenkes, 2023)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pengertian lansia digolongkan menjadi 4, yaitu:

1. Usia pertengahan (middle age) 45 -59 tahun
2. Lanjut usia (elderly) 60 -74 tahun
3. Lanjut usia tua (old) 75 – 90 tahun
4. Lansia sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

Upaya Kesehatan Bagi Lanjut Usia :

1. Upaya Promotif

Kegiatan promotif dilakukan kepada lanjut usia, keluarga ataupun masyarakat di sekitarnya, antara lain berupa penyuluhan tentang perilaku hidup sehat, gizi untuk lanjut usia, proses degeneratif seperti katarak, depresi dll. Upaya Preventif Kegiatan ini bertujuan untuk mencegah sedini mungkin terjadinya penyakit dan komplikasinya akibat proses degeneratif. Kegiatan berupa deteksi dini dan pemantauan kesehatan lanjut usia yang dapat dilakukan di kelompok lanjut usia (posyandu lansia) atau Puskesmas dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) lanjut usia.

2. Upaya Kuratif

Kegiatan pengobatan ringan bagi lanjut usia yang sakit bila dimungkinkan dapat di lakukan di kelompok lanjut usia atau Posyandu lansia. Pengobatan lebih lanjut ataupun perawatan bagi lanjut usia yang sakit dapat dilakukan di fasilitas pelayanan seperti Puskesmas Pembantu, Puskesmas ataupun di Pos Kesehatan Desa

3. Upaya Rehabilitatif

Upaya rehabilitatif ini dapat berupa upaya medis, psikososial, edukatif maupun upaya-upaya lain yang dapat semaksimal mungkin mengembalikan kemampuan fungsional dan kepercayaan diri lanjut usia.

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Penuaan seringkali diiringi dengan munculnya berbagai gangguan kesehatan, mulai dari gangguan metabolisme hingga penurunan daya tahan tubuh. Penurunan kondisi fisik pada lansia seperti kehilangan gigi, indera pengecap dan penciuman menurun, tidak mudah merasa lapar, mudah diare , sembelit dan kembung sangat mempengaruhi asupan makan atau daya terima terhadap makanan.

Bagaimana cara mengatasinya? Salah satunya adalah dengan mengatur pola makan. Deteksi dini (Penapisan dan Pengkajian) dan pemberian zat gizi adekuat sebagai tata laksana

awal merupakan hal yang penting dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada lansia.

Status gizi dapat diukur indeks massa tubuh (IMT). IMT didapatkan dari Berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat.

Gambar 1. Tabel Klasifikasi IMT

KLASIFIKASI		IMT
Berat badan kurang (Underweight)		< 18,5
Berat badan normal		18,5 - 22,9
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko		23 - 24,9
Obesitas I		25 - 29,9
Obesitas II		> 30

KLASIFIKASI		IMT
Kurus	Berat Ringan	< 17,0
		17,0 - 18,4
Normal		18,5 - 25,0
Gemuk	Ringan Berat	25,1 - 27,0
		> 27

Sumber: Kemenkes, 2023

Nutrisi yang baik pada lansia dapat mencegah malnutrisi, mendukung fungsi fisik, mengurangi resiko penyakit kronik, mendukung kesehatan mental serta mencegah disabilitas. Untuk mendapatkan nutrisi yang baik, lansia harus mengkonsumsi makanan seimbang. Cara Perhitungan IMT : $BB/(TB)^2$

Makanan Seimbang bagi Lanjut Usia

1. Asupan lemak dan garam sebaiknya dikurangi
2. Protein sebaiknya tidak dikurangi dan tidak ditambah.
3. Kalsium ekstra sangat penting, khususnya untuk perempuan postmenopause, diet kaya kalsium dipadukan dengan suplementasi vitamin D dan minum susu secara teratur
4. Vitamin D biasanya tidak perlu ditambah
5. Makanan yang digoreng, sereal, tepung, dan krim coklat manis sebaiknya dihindari. .
6. Memperbanyak konsumsi serat dari diet untuk mengatasi berbagai gangguan yang berkaitan dengan penuaan seperti konstipasi, diabetes, dan penyakit jantung. yaitu buahan seperti pepaya
7. Memilih ragam makanan seperti produk susu, puding, telur rebus, sayuran (yang telah dikukus), salad yang telah dipotong kecil-kecil, buah lembut seperti pisang dan jeruk
8. Pilihlah makanan yang berwarna, menarik, dan lezat serta sajikan dengan cara menyenangkan yang bisa membangkitkan selera
9. Kurangi asupan karbohidrat, khususnya glukosa/ gula

10. Mengonsumsi berbagai jenis makanan sesuai dengan pedoman diet sehat dan seimbang
11. Meningkatkan frekuensi makanan dalam sehari dengan kudapan (selingan) di antara waktu makan utama (3 x makan utama 3 x makan selingan, porsi kecil tapi sering)
12. Menghindari perut kosong di malam hari (> 12 jam) dengan memundurkan jam makan malam serta mengawalkan sarapan pagi dan atau memberikan kudapan
13. Memberikan makanan dengan nilai kalori tinggi dan atau protein tinggi
14. Mendesain menu sesuai dengan keinginan/preferensi pasien dan memodifikasi tekstur makanan menurut kemampuan mengunyah dan menelan
15. Memberikan suasana yang menyenangkan saat makan.

Perhitungan Kebutuhan Giz

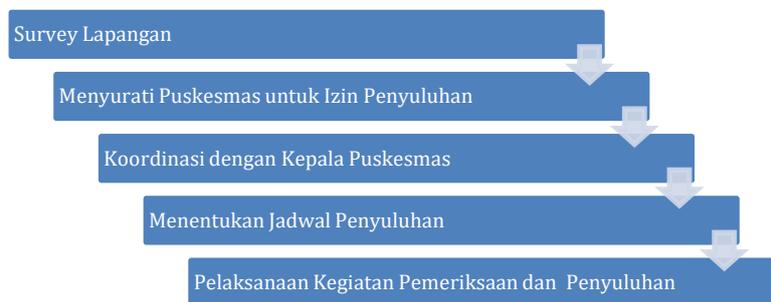
1. Kebutuhan Energi (Kalori)
 - a. BB aktual digunakan pada pasien dengan IMT kurang dan normal.
 - b. Kebutuhan energi pasien dengan IMT kurang dapat berubah sesuai dengan perubahan berat badan aktual yang di dapatkan saat monev.
 - c. BB ideal digunakan pada pasien dengan IMT lebih atau obese.
 - d. Kebutuhan energi lansia sehat dimulai dari 25 -30 kkal/kg/hari
 - e. Kebutuhan energi pasien lasia dengan kondisi stress metabolik 30 -35 kkl/kg/hari
2. Kebutuhan Protein, asupan protein untk lansia disarankan lebih tinggi dibandingkan dewasa muda.
PROT-AGE merekomendasikan : 1 – 1, 2 gram protein/kg. BB/ hari untuk lansia sehat. , pasien lansia dengan risiko malnutrsisi 1, 2 – 1, 5 gram/kg. BB/hari, Pasien dengan diagnosa malnutrisi dan infeksi parah : 2 gram/kg. Bbhari
Kebutuhan ini tidak berlaku untuk lansia dengan gangguan ginjal atau pada lansia yang harsus membatasi konsumsi protein.
3. Kebutuhan Lemak
Jenis Lemak Total Lemak As Lemak Jenuh (SFA) As. Lemak Trans (TFA) As. Lemak Tidak Jenuh Ganda (PUFA) As. Lemak Tidak Jenuh Tunggal (MUFA) Total lemak – SFA – PUFA – TFA < 300>
4. Kolesterol Kebutuhan 20 -35/hari total kalori
5. Kebutuhan Cairan
Kebutuhan cairan harian lansia dihitung berdasarkan berat badan : 25 – 30 ml/kg. BB
Faktor yang mempengaruhi kebutuhan cairan : Faktor Demam Berkeringat Hiperventilasi Hipertiroid. Peningkatan Kebutuhan Cairan 12, 5% untuk setiap kenaikan suhu 10 C di atas normal 10 – 25%, 10 – 60%, 25 – 60%.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini diawali dengan survey data ke Puskesmas Sipayung untuk mendapatkan data dan informasi tentang permasalahan kesehatan yang ada diwilayah kerja puskesmas sipayung, dilanjutkan koordinasi dengan Kepala Puskemas. Penulis memasukan surat izin ke Puskesmas Sipayung untuk melakukan kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan kepada lansia yang ada diwilayah kerja puskesmas sipayung. Setelah mendapatkan izin, pada tanggal 27

Agustus 2023 kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan dilaksanakan di RTH Rengat. Adapun yang menjadi sasaran dalam penyuluhan tersebut adalah seluruh Lansia. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian kalkulator IMT, dari hasil yang didapatkan dilanjutkan dengan penyuluhan kepada lansia.

Gambar 2. Alur Kegiatan



Hasil

Kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan yang dilakukan kepada lansia diantusias oleh ibu-ibu yang datang dan mengikuti hikmatnya kegiatan tersebut, Banyak pertanyaan pertanyaan yang diajukan oleh ibu dan bapak yang mengikupemeriksaan tersebut. Dari hasil yang didapatkan dengan perhitungan sampel: $n = \frac{P}{F} \times 100\%$ (n ((Responden), P(Jumlah kategori), F (Jumlah Sampel)).

Tabel 1. Jumlah Peserta Yang Hadir Berdasarkan Umur

Kategori Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia Pertengahan (45-59)	34	82,9
Usia Lanjut (60-74)	7	17,1
Total	41	100

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dilihat Mayoritas ada pada usia pertengahan (45-59) tahun (82,9%)

Tabel 2. Klasifikasi Berdasarkan IMT WHO Pada Usia Pertengahan (45-59) Tahun

Kategori IMT	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	13	38,2
Obesitas I	18	52,9

Obesitas II	3	8,8
Total	34	100

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dilihat Mayoritas Usia Pertengahan (45-59) termasuk dalam kategori Obesitas I

Tabel 3. Klasifikasi Berdasarkan IMT WHO Pada Usia Lanjut (60-74) Tahun

Kategori IMT	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	4	57,1
Obesitas I	1	14,3
Obesitas II	2	28,6
Total	7	100

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dilihat Mayoritas Usia Lanjut (60-74) termasuk dalam kategori Normal

Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan



Diskusi

Berdasarkan hasil yang didapatkan mayoritas pada usia pertengahan dengan IMT Obesitas I, sedangkan lansia mayoritas dengan IMT normal. Indeks massa tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan indeks sederhana yang diukur dari tinggi badan dalam satuan meter dan berat badan dalam satuan kilogram. Cara perhitungannya yakni berat badan dibagi dengan tinggi badan yang dikuadratkan. IMT dapat digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Orang dengan IMT yang sangat rendah akan mudah terkena penyakit infeksi, penampilan cenderung kurang menarik, mudah letih, dan apabila wanita maka akan memiliki risiko tinggi melahirkan bayi dengan BBLR. Risiko terkena penyakit tidak hanya dimiliki oleh orang dengan IMT rendah saja, namun orang dengan IMT yang cenderung tinggi juga memiliki risiko penyakit degeneratif seperti penyakit DM, kardiovaskuler, dll dan apabila terjadi pada wanita, akan menyebabkan gangguan haid dan faktor penyakit.

Lansia berpotensi mengalami kegemukan, terutama karena ketidak seimbangan antara masukan makanan (energi) dan pengeluaran (aktivitas). Oleh karenanya, setiap lansia dianjurkan untuk mengendalikan berat badan dengan menimbang secara teratur, mengatur pola makan ber-Gizi seimbang dan cukup melakukan aktivitas fisik. Pemantauan Berat Badan (BB) secara teratur minimal 2 minggu sekali bertujuan untuk mendeteksi jika terjadi penambahan atau penurunan BB. Waspadai peningkatan atau penurunan BB lebih dari 0,5 kg per minggu dari BB normal. Sementara tinggi badan lansia bisa jadi semakin pendek dibandingkan dengan tinggi badan usia dewasa karena penurunan kepadatan tulang

Namun, perlu diingat bahwa IMT ideal pada lansia berada di kisaran 25 sampai 27. Jangan sampai Anda atau orang terkasih Anda memiliki IMT yang kurang dari 25. Bagi lansia yang berusia di atas 65 tahun, sebaiknya memiliki IMT yang lebih tinggi dari kisaran normal untuk melindungi tubuh dari risiko penipisan tulang atau osteoporosis.

Memantau IMT menghindarkan lansia dari risiko penyakit yang terbuka saat kekurangan atau kelebihan berat badan. Kekurangan berat badan dapat membuat lansia kehilangan massa otot. Lansia juga bisa kehilangan nutrisi penting sehingga rentan terhadap serangan infeksi dan penyakit lainnya.

Sementara itu, mengutip dari studi berjudul Obesity in Elderly, obesitas merupakan masalah kesehatan yang harus diperhatikan karena dapat meningkatkan risiko penyakit berbahaya pada lansia seperti hipertensi, dislipidemia (kolesterol tinggi), diabetes dan penyakit jantung.

Kesimpulan

Seiring bertambahnya usia memasuki masa senja, adalah wajar apabila fungsi tubuh kita mulai mengalami penurunan. Salah satunya adalah penurunan berat badan. Hal ini bisa disebabkan antara lain karena berkurangnya nafsu makan atau gangguan kesehatan dan penyakit. Itulah mengapa, menjaga berat badan ideal di usia lanjut menjadi sebuah tantangan tersendiri. Walau demikian penting bagi lansia untuk tetap memiliki berat badan yang sehat dan ideal.

Untuk mengetahui berat badan normal atau ideal, kita perlu terlebih dahulu menghitung indeks massa tubuh atau body mass index (BMI)/IMT menggunakan berat dan tinggi badan. IMT adalah hasil perbandingan sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan kemudian digunakan untuk mengetahui berat badan orang dewasa apakah termasuk kurus, normal, gemuk, atau obesitas.

Pengakuan/Acknowledgements

Terimakasih Kepada Rektor Institut Teknologi dan Bisnis (ITB) Indragiri, P2M, Kaprodi D-III Kebidanan, Kepala Puskesmas Sipayung, Bidan koordinator yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan Pemeriksaan dan penyuluhan ini sehingga dapat berjalan dengan baik

Surat Tugas



Berita Acara Kegiatan

INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI
PRODI D-III KEBIDANAN

ABSENSI KEGIATAN

No	Nama	Alamat	TTG	Hasil Pemeriksaan		
				Gula	Asam Urat	Kolesterol
1	Rini	Bina Parso				
2	Herawati	K. Sigrajo				
3	Iyca	Cubo				
4	Sti Anggrah	Sultra				
5	Erma	K. Sigrajo				
6	Hj. Sumarah	Jl. Hayatoko				
7	NURANALA	Kp. Polair				
8	Pia Desti	Jl. Hangkiki				
9	F. An Sugeng	99 Jng				
10	SULWATI	K. Kuantan				
11	Amur-p.					
12	AKIANI	Kuantanb. keb.				
13	LINDA	Jh. Mubung				
14	Dani Indriani	ec. Nila				
15	Yusanda Alwi	Jl. Sultan				
16	Supri	Jl. T. Umar				
17	Dah Lius	Jl. Sultan				
18	Rohmatul Jannah	ABRARI				

Dipindai dengan CamScanner

INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI
PRODI D-III KEBIDANAN

ABSENSI KEGIATAN

No	Nama	Alamat	TTG	Hasil Pemeriksaan		
				Gula	Asam Urat	Kolesterol
1	Hs. Hysah	Kp. Berang				
2	Alvandi	Jl. Pangin				
3	Amma					
4	Amni					
5	Janiati					
6	Wismonia					
7	Darmani					
8	IMIS	stater Sultra				
9	ETA	Kedim				
10	Per Saifina	Kedim				
11	Sarrita	Kedim				
12	Yani Murtadi	Sti Sipayung				
13	Anang	Bur. An				
14	Ang Her	Siberiman				
15	Buriran	K. Hasim				
16	Umal	K. Sigrajo				
17	ANI	Kp. Pula				
18	Yusita Pota	Kand. Ulf				

Dipindai dengan CamScanner

INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI
PRODI D-III KEBIDANAN

ABSENSI KEGIATAN

No	Nama	Alamat	TTG	Hasil Pemeriksaan		
				Gula	Asam Urat	Kolesterol
1	Karria	Jl. Mubung				
2	Agustina	Jl. ASRI ARS				
3	E. An	Jl. Sultan				

Dipindai dengan CamScanner

INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI
PRODI D-III KEBIDANAN

ABSENSI KEGIATAN

No	Nama	Alamat	TTG	Hasil Pemeriksaan		
				Gula	Asam Urat	Kolesterol
1	Fitriah (LISCI)	Jl. M. Lina		72	130	248
2	LINA MARLINI	KP. BEE SEB				
3	SURMAYATI	KP. DAGALL				
4	Shirley S. Nugra	P. J. L.				

Dipindai dengan CamScanner

Daftar Referensi

- Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. World Health Organization. 2018. Ageing and Health
- CDC. About Adult BMI. Dari https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html. 20 Oktober 2023
- Harvard. Healthy Weight. Dari <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/>. 20 Oktober 2023
- Healthline. Does Milk Help You Gain Weight? Dari <https://www.healthline.com/nutrition/milk-and-weight-gain>. 20 Oktober 2023
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. Buku Lanjut Usia. Jakarta : Direktorat Kesga Kemenkes Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kvamme JM, Holmen J, Wilsgaard T, Florholmen J, Midthjell K, Jacobsen BK. (2012, July 1). Body mass index and mortality in elderly men and women: The Tromsø and HUNT studies. Journal of Epidemiology & Community Health. <https://jech.bmj.com/content/66/7/611>
- MedlinePlus. Body Mass Index. Dari <https://medlineplus.gov/ency/article/007196.htm#>. Di akses 20 Oktober 2023
- Mayo Clinic. How many hours of sleep are enough for good health? Dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>. 20 Oktober 2023
- NHS. Keeping your weight up in later life. Dari <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/managing-your-weight/keeping-your-weight-up-in-later-life/>. Diakses 20 Oktober 2023
- Utomo., Mahendro Prasetyo. 2020. Buku Lansia, Yogyakarta : Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY
- WHO. Obesity and overweight. Dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses 27 Mei 2023