

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mengalami penuaan yang ditandai dengan menurunnya beberapa fungsi tubuh. Menurut WHO (2022), lansia adalah individu berusia lebih dari 60 tahun yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Sejalan dengan hal tersebut Undang-Undang Nomor 13 Tahun (1998) tentang Kesejahteraan Lanjut usia mendefinisikan lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, dalam proses penuaan lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis akibat proses penuaan meningkatkan kerentanan lansia terhadap gangguan kesehatan, termasuk penurunan fungsi kognitif.

Penurunan kognitif pada lansia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Secara global, malnutrisi dan fungsi kognitif pada lansia menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi malnutrisi lansia sekitar 18,5% berdasarkan meta-analisis internasional (Wahyuni, 2025). Gangguan kognitif ringan pada lansia di komunitas berada di kisaran 15-32% (Zhang et al., 2024). Di Indonesia, lansia masih menghadapi beban gizi yang lebih kompleks, dengan proporsi lansia berisiko malnutrisi hingga malnutrisi berada pada kisaran 17-23%, serta peningkatan kejadian gangguan kognitif yang berkaitan dengan berbagai faktor seperti usia, pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi (BPS, 2023; Kemenkes, 2023). Pada tingkat regional, di Wilayah Kabupaten Malang menunjukkan sekitar 30-45% lansia pada kondisi risiko malnutrisi hingga malnutrisi, serta lebih dari 60% lansia mengalami penurunan fungsi kognitif ringan hingga sedang, yang berkaitan dengan rendahnya kualitas asupan gizi (Fajria et al., 2025).

Di Desa Tajinan terdapat 636 orang lansia yang terdata pada lima posyandu lansia, yaitu posyandu Teratai dengan jumlah lansia sebanyak 162 orang, Posyandu Mawar sebanyak 131 orang, Posyandu Anggrek sebanyak 51 orang, Posyandu Melati sebanyak 48 orang dan

Posyandu Dahlia sebagai posyandu dengan jumlah lansia terbanyak, yaitu 200 orang. Berdasarkan data tersebut, penelitian ini dilakukan di Posyandu Dahlia dengan populasi yang lebih besar diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif serta memungkinkan mengidentifikasi hubungan antara status nutrisi dengan fungsi kognitif. Hingga saat ini belum ada data mengenai prevalensi malnutrisi dan gangguan fungsi kognitif pada lansia secara sistematis. Berdasarkan observasi awal melalui wawancara terhadap 10 orang lansia dengan instrumen *Mini Nutritional Assessment* (MNA) untuk mengetahui status nutrisi dan *Mini Mental Exam* (MMSE) untuk mengetahui fungsi kognitif, di desa tersebut menunjukkan bahwa 50% lansia berstatus nutrisi baik, 10% risiko mengalami malnutrisi dan 40% mengalami malnutrisi. Selain itu, 20% tidak mengalami gangguan kognitif, 70% lansia mengalami gangguan kognitif sedang, dan 10% mengalami gangguan kognitif berat. Kondisi ekonomi yang terbatas menyebabkan sebagian lansia sering melewatkan waktu makan dan mengonsumsi makanan dengan kualitas gizi rendah. Kondisi ini berpotensi mempercepat penurunan fungsi kognitif. Gambaran kondisi di desa tajinan tersebut dapat dipahami sebagai bagian dari proses penuaan yang mempengaruhi struktur dan fungsi organ tubuh, terutama sistem saraf yang berperan dalam fungsi kognitif lansia.

Penuaan pada lansia mempengaruhi beberapa sistem organ seperti, kardiovaskular, respirasi, saraf, pencernaan, imun, muskuloskeletal dan endokrin dengan penurunan fungsi fisiologis yang sistemik seiring bertambahnya usia (Suwarsi et al., 2025). Penuaan juga menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada otak, termasuk penurunan volume sekitar 5% per dekade setelah usia 40 tahun perubahan terbesar terjadi di korteks prefrontal dan hippocampus, yang berperan penting dalam memori dan pengambilan keputusan (Arumsari et al., 2022). Penurunan fungsi kognitif pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, aktivitas fisik, dan status gizi (Akbar & Dainy, 2023). Dalam proses penuaan tersebut, status nutrisi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan karena berperan dalam mempertahankan fungsi tubuh pada lansia.

Status nutrisi pada lansia merupakan kondisi yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi

fisiologis dan kesehatan secara optimal (Kemenkes, 2023). Pada lansia, pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat diperlukan untuk mempertahankan fungsi tubuh, menjaga kualitas hidup, serta mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan.

Lansia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus dan salah satu masalah umum pada lansia adalah malnutrisi. Masalah gizi merupakan tantangan utama pada lansia, terutama akibat penurunan nafsu makan, gangguan fungsi pencernaan, serta keterbatasan akses terhadap makanan bergizi (WHO, 2024). Daya beli rendah berkontribusi terhadap keterbatasan kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan pangan yang beragam dan bergizi. Kondisi ini berdampak langsung terhadap sistem saraf pusat karena otak sangat bergantung pada ketersediaan zat gizi seperti protein, asam folat, vitamin B12, dan omega-3. Kekurangan tersebut menyebabkan gangguan transmisi saraf dan mempercepat penurunan memori (Vilar et al., 2025). Kondisi tersebut menjadikan gangguan nutrisi yang dialami lansia sering menjadi awal munculnya berbagai perubahan salah satunya pada fungsi kognitif.

Proses penurunan Fungsi kognitif pada lansia ditandai dengan menurunnya kemampuan berpikir, mengingat, dan berorientasi. Penurunan kognitif pada lansia tidak hanya disebabkan oleh proses penuaan alami, seperti degenerasi sel otak yang terjadi secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia atau kematian sel saraf yang bagian normal dari penuaan secara fisiologis (Lee & Kim, 2022), tetapi juga dipengaruhi oleh status gizi, jika mengalami kekurangan gizi atau malnutrisi dapat mengganggu fungsi otak melalui defisiensi zat gizi, salah satunya dapat diakibatkan dari makanan yang tidak sehat mengonsumsi makanan tinggi gula (Karbohidrat), lemak jenuh, makanan olahan rendah nutrisi, serta rendahnya asupan sayuran, buah buahan dan sumber protein sehat yang dapat memperburuk dan mempercepat penurunan kognitif (Wang et al., 2024) dengan meningkatkan risiko inflamasi kronis, resistensi insulin dan kerusakan pembuluh darah otak yang berkontribusi pada gangguan memori dan fungsi kognitif. Kekurangan gizi tersebut dapat mempercepat penurunan daya ingat dan memicu gangguan kognitif.

Gangguan kognitif berdampak pada menurunnya kemampuan lansia dalam mengingat informasi penting, seperti penggunaan obat atau aktivitas rutin lainnya sehingga meningkatkan risiko ketergantungan terhadap orang lain. Penurunan kemampuan ini dapat menghambat lansia dalam mengelola kesehatan dirinya, termasuk menjaga pola makan dan kebersihan diri. Lansia dengan fungsi kognitif yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, serta isolasi sosial akibat berkurangnya kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi. Penurunan kognitif yang tidak terdeteksi dini dapat berkembang menjadi demensia dan alzheimer yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia, sehingga diperlukan penguatan peran keluarga dan tenaga kesehatan melalui edukasi berkelanjutan serta pendampingan dalam aktivitas sehari-hari guna mendukung pemeliharaan fungsi kognitif lansia.

Berdasarkan kondisi tersebut, perawat memiliki peran penting dalam upaya deteksi dini dan pencegahan penurunan fungsi kognitif pada lansia melalui pendekatan berbasis komunitas. Perawat tidak hanya berperan dalam melakukan skrining status gizi dan fungsi kognitif secara berkala, tetapi juga bertanggung jawab memberikan edukasi mengenai pemenuhan nutrisi seimbang, modifikasi gaya hidup, serta meningkatkan keterlibatan keluarga dalam merawat lansia, hal tersebut sejalan dengan peran perawat sesuai Standar Kompetensi Perawat Indonesia (PPNI, 2020). Perawat berperan dalam menyusun intervensi promotif dan preventif yang komprehensif, seperti pemantauan kondisi kesehatan dan koordinasi rujukan bila ditemukan risiko gangguan kognitif. Peran tersebut menjadikan perawat sebagai komponen penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan keperawatan yang komprehensif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian mengenai hubungan antara status nutrisi dengan fungsi kognitif pada lansia menjadi penting untuk memberikan gambaran mengenai kedua variabel tersebut sebagai dasar dalam upaya deteksi dini permasalahan nutrisi dan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan antara Status Nutrisi dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Desa Tajinan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan antara status nutrisi dengan fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Dahlia Desa Tajinan

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status nutrisi pada lansia di Posyandu Dahlia Desa Tajinan
- b. Mengidentifikasi fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Dahlia Desa Tajinan
- c. Menganalisis hubungan antara status nutrisi dengan fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Dahlia Desa Tajinan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan gerontik khususnya terkait hubungan status nutrisi terhadap fungsi kognitif pada lansia

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Kesehatan

Memberikan motivasi dalam peningkatan program perencanaan pelayanan lansia, khususnya dalam pemantauan dan edukasi status nutrisi sebagai upaya pencegahan penurunan kognitif pada lansia.

- b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan dalam melakukan pengkajian status nutrisi dan fungsi kognitif pada

lansia di Posyandu Dahlia Desa Tajinan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dan salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas, baik dengan variabel tambahan, metode yang berbeda, maupun dengan cangkupan wilayah yang lebih besar yang terkait dengan hubungan antara status nutrisi dengan fungsi kognitif pada lansia.