



# **KEBUTUHAN GIZI PADA GERIATRI**

RUMAH SAKIT DHARMA NUGRAHA



Silvhia Rahmafajri, S.Gz



# GERIATRI

Pada masa ini (pra lansia/lansia) terjadi banyak perubahan fisiologis.

Kenapa?



Semakin bertambah usia, semakin berkurang fungsi tubuh



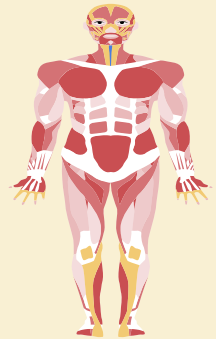
Mempengaruhi kebutuhan gizi

Secara umum, akan terjadi penurunan kebutuhan gizi, tetapi sulit digeneralisasi. Karena penurunan massa tubuh dan kecepatan metabolisme basal yang berbeda



# PERUBAHAN FISIOLOGIS YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PRA LANSIA/LANSIA

## 1. Komposisi Tubuh



Massa otot berkurang, massa lemak bertambah, rawan kelebihan berat badan jika aktivitas fisiknya rendah/sedenter

## 2. Perubahan Indra Perasa & Penciuman

Kemampuan indra pengecap menurun → mengecap rasa menurun → makanan terasa hambar



Kehilangan selera makan

Menambahkan bumbu (garam, penyedap). Konsumsi garam atau penyedap pada lansia harus dibatasi

# PERUBAHAN FISIOLOGIS YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PRA LANSIA/LANSIA

## 3. Perubahan Gigi & Mulut

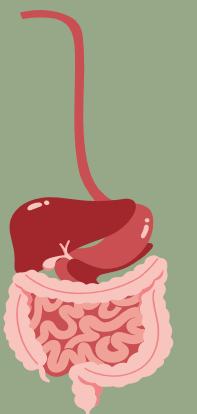


Lansia yang kesulitan mengunyah dan menelan akan lebih menyukai makanan lunak dan membatasi makanan padat gizi (biji-bijian, buah segar, sayuran, daging).

Makanan kaya cairan (sup, rebusan, mengentalkan dengan saus, puree) dan makanan cincang membuat lebih mudah dikunyah dan ditelan

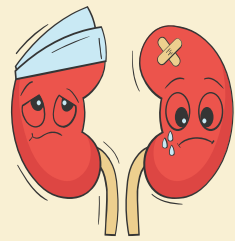
## 4. Perubahan Saluran Cerna

Terjadi penurunan fungsi pada usus halus (penyerapan zat gizi) dan usus besar (penyerapan air). Misal : malabsorpsi lemak, diare atau konstipasi (kurang asupan cairan & serat)



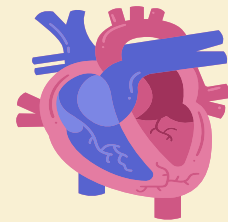
# PERUBAHAN FISIOLOGIS YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PRA LANSIA/LANSIA

## 5. Perubahan Ginjal



Terjadi penurunan fungsi ginjal → mempengaruhi kemampuan menyaring dan mengeluarkan urine

## 6. Perubahan Kardiovaskular

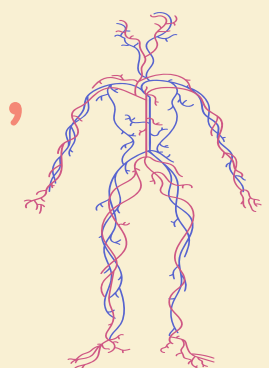


Fungsi jantung menurun untuk memompa darah

## 7. Perubahan Sel Saraf (Neurologis)

Secara umum, terjadi kehilangan sel-sel otak sebesar 5-10% pada usia 20-90 tahun.

Gangguan kognitif (berpikir) ringan dapat mempengaruhi proses makan, mengunyah, dan menelan yang berisiko menyebabkan malnutrisi



# REKOMENDASI GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

## 1. Jaga Keseimbangan Energi

Untuk menjaga berat badan normal



## 2. Batasi Konsumsi Gula, Karbohidrat Sederhana, Garam, dan Lemak Jenuh

Rentan terhadap penyakit degeneratif, karena sistem metabolisme gula, garam, lemak sudah mengalami penurunan fungsi



## 3. Biasakan Konsumsi Sumber Kalsium



Untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi, seperti ikan dan susu dan sering terpapar sinar matahari untuk pembentukan vitamin D aktif dalam tubuh.

## 4. Penuhi Kebutuhan Gizi dari Asupan Makanan



Sumber utama zat gizi penuhi dari makanan, bukan suplemen dan lainnya. Suplemen hanya sebagai tambahan, bukan sumber dan dibutuhkan dalam kondisi tertentu.

## REKOMENDASI GIZI SEIMBANG UNTUK LANSIA

### 5. Biasakan Konsumsi Makanan Berserat



Berkurangnya konsumsi sayur dan buah menjadi penyebab lansia mengalami konstipasi

### 6. Minum Air Putih Sesuai Kebutuhan



Kekurangan meningkatkan risiko hipertensi, kelebihan dapat memperberat kerja jantung dan ginjal. 1500-1600 ml (sekitar 6 gelas sehari). Lebih sedikit dari anjuran 8 gelas sehari

### 7. Lakukan Aktivitas Fisik Kurangi Sedenter

Anjuran aktivitas ringan : jalan santai, berkebun, senam lansia, yoga lansia, bersepeda santai



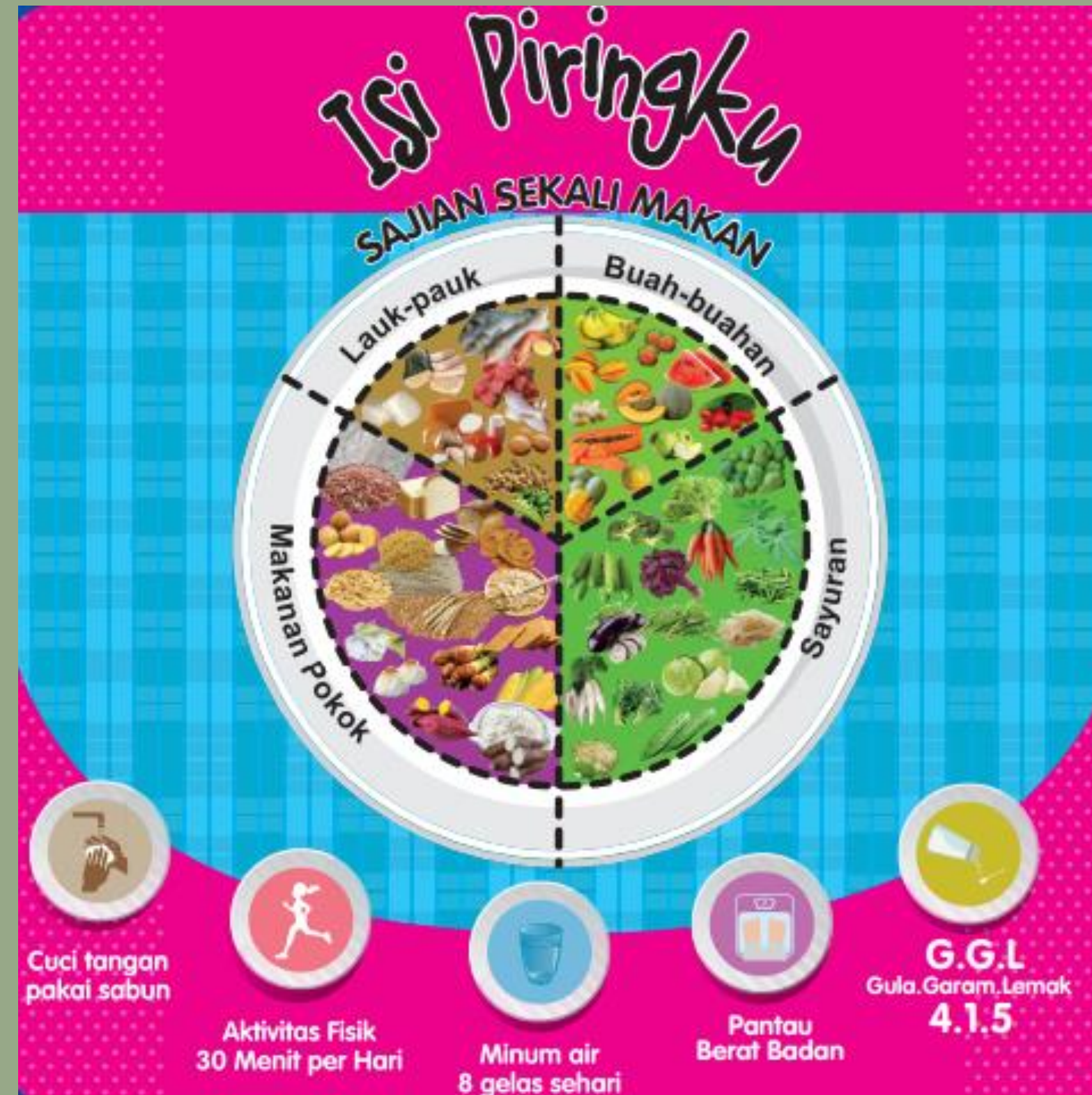


# TUMPENG GIZI SEIMBANG





# ISI PIRINGKU



# BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN UNTUK LANSIA



## KARBOHIDRAT (MAKANAN POKOK)



Beras merah, beras putih, jagung, ubi, singkong, sagu, kentang, talas, sukun, bihun, mie, roti gandum, havermut

## LAUK PAUK

Sumber Hewani (sumber zat besi): Ikan, daging ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur, susu rendah lemak, hati sapi, hati ayam, dan lainnya.

Sumber Nabati : Tempe, tahu, kacang-kacangan dan olahannya



# BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN UNTUK LANSIA



## SAYURAN



Bayam, kangkung, wortel, brokoli, labu kuning, labu siam, lalapan, dan sayuran segar lainnya.

## BUAH



Apa saja,

Pepaya, pisang, jeruk manis, alpukat, apel, dll.

## AIR PUTIH



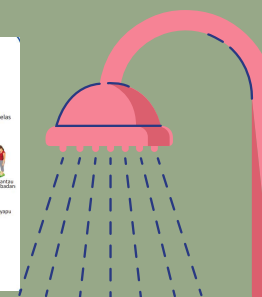
6 gelas sehari





# PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI LANSIA

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan YME
2. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur (sekurang-kurangnya 1 tahun sekali)
3. Pengaturan diet gizi seimbang
4. Memelihara kebersihan tubuh secara teratur (mandi 2x sehari)
5. Memelihara kebersihan gigi dan mulut (menggosok gigi sehari 2x)



# TERIMA KASIH

