

BAB II

TINJAUAN TEORITIS PENINGKATAN GIZI BAGI PARA MANULA

A. GIZI DAN KESEHATAN PARA MANULA

Gizi dalam pandangan islam adalah hal ikhwal mengenai makanan dan minuman yang berkaitan dengan kesehatan. Terkandung makna di dalamnya bahwa diperlukan makanan yang sehat, makanan yang baik lagi halal agar seseorang menjadi sehat. Bachroen Dippo, dkk (1984:33) menyebutkan bahwa” dari sudut pandang tujuan hidupnya, seorang muslim dituntut untuk menyediakan bagi dirinya sendiri dan orang-orang yang menjadi tanggungannya, makanan yang mengandung kadar gizi yang cukup bagi perkembangan fisik dan mentalnya”. Perhatian terhadap masalah gizi secara khusus sudah mulai berkembang sejak masa dulu di kalangan umat islam.

Gizi dalam pandangan ilmu kesehatan dikemukakan oleh beberapa ahli diantaranya Sugeng HR (1994:1) menyebutkan bahwa “Gizi berarti makanan yang dihubungkan dengan kesehatan tubuh manusia, zat-zat yang terdapat dalam makanan yang mempengaruhi kesehatan itu disebut zat gizi”. W.J Corputty (2001:11) memberikan pengertian yang sama, yang menyatakan bahwa “Gizi adalah segala hal yang berhubungan dengan makanan yang mempengaruhi kesehatan”. Kedua pengertian tersebut menjelaskan bahwa bila kita berbicara masalah gizi, maka kita tidak akan terlepas dari pembicaraan mengenai makanan yang mempengaruhi kesehatan tubuh. Akan tetapi, Sunita Almatsier (2001:3) membedakan kata gizi ke dalam dua pengertian , yakni “ secara klasik, kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, sedangkan secara modern, kata gizi

mempunyai pengertian yang lebih luas, di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja”.

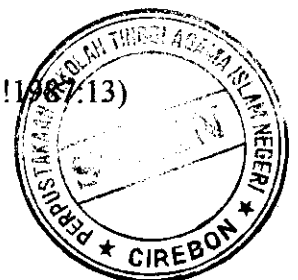
Menurut pasal 17 ayat 1 dan 2, Bab V Undang-Undang Kesehatan RI No.23 Tahun 1992, Tujuan peningkatan gizi bagi manula adalah :

1. Untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kemampuannya agar tetap produktif.
2. Untuk meningkatkan kualitas hidupnya secara optimalnya.

Suhardjo, dkk (1986: 124) menyebutkan bahwa “ Kurang gizi menyebabkan kelemahan fisik dan kurang daya tahannya untuk terus bekerja”. Secara garis besar tujuan dari peningkatan gizi manula adalah untuk mencari penyelesaian dari masalah-masalah gizi yang menimpa mereka.

Usaha peningkatan gizi manula ini diharapkan bisa mendatangkan manfaat yang seluas-luasnya bagi manula khususnya dan bagi masyarakat pada umumnya. Usaha peningkatan gizi manula sangatlah diperlukan karena pada hakikatnya kebutuhan energi pada manula menurun yang disebabkan oleh menurunnya metabolisme basal dan kegiatan fisik menurun. Keadaan gizi yang baik diharapkan para manula tetap sehat, segar dan bersemangat dalam berkarya dan bermasyarakat. Tim Direktorat Bina Gizi Masyarakat (1991:2) menyatakan bahwa “ Melalui gizi yang baik, usia produksi para manula dapat ditingkatkan sehingga dapat tetap ikut berperan dalam pembangunan”.

Tubuh seorang manusia dewasa menurut Ahmad Dzaeni (1987:13) adalah sebagaimana disebutkan dalam tabel di bawah ini :



Tabel 1
Susunan Zat dalam Tubuh Manusia Dewasa
Menurut Ahmad Dzaeni

Zat asam (O ₂)63%	Phospor (P) 1%
Zat arang (C) 18%	Belerang 0,25%
Zat air (H ₂ O).....10%	Chlor 0,15%
Zat lemus (N) 3%	Zat kapur dan logam lain2,6%

Tubuh memperoleh zat gizi dari makanan. Susunan pangan yang seimbang adalah menyediakan zat gizi penting dalam jumlah yang cukup yang diperlukan tubuh untuk tenaga, pemeliharaan, pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Fungsi utama golongan zat gizi menurut Suhardjo, dkk (1986: 54) ialah :

Tabel 2
Fungsi Utama Golongan Zat Gizi
Menurut Suhardjo

Zat Gizi	Fungsi
Karbohidrat	Menyediakan energi untuk kegiatan dan panas tubuh.
Lemak	Menyediakn energi dan asam lemak penting.
Protein	Memberi bahan untuk pertumbuhan, membentuk jaringan
Vitamin	Mengatur proses metabolisme
Mineral	Membantu pembentukan jaringan tubuh, metabolisme
Air	Menyediakan cairan tubuh

Menurut penelitian, rata-rata kebutuhan energi orang dewasa adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Rata-rata Kebutuhan Energi Orang Dewasa

Usia	Kebutuhan Energi (%)
20-30 tahun	100
30-40 tahun	97
40-50 tahun	94
50-60 tahun	86,5
60-70 tahun	79
>70 tahun	69

Perlu difahami, bahwa gizi itu memiliki peranan penting bagi setiap orang. Tidak hanya bagi balita dan anak-anak saja, para manula juga memerlukan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Peranan gizi bagi manula adalah sebagai berikut :

1. Peranan Energi

Kekurangan energi mengakibatkan berat badan rendah, sedangkan berat badan rendah bisa mengakibatkan fungsi umum menurun.

2. Peranan Protein

Peranan Protein yang utama adalah memelihara dan mengganti sel jaringan yang rusak, pengatur fungsi fisiologis organ tubuh.

3. Peranan Lemak

Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia lanjut tidak dianjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh, khususnya kadar kolesterol dalam darah.

4. Fungsi Mineral

Mineral sangat penting dalam proses metabolik tubuh.

5. Fungsi Serat

Pada manula, serat diperlukan untuk meningkatkan proses buang air besar menjadi teratur dan menghindari berbagai penyakit.

6. Peranan Vitamin

Mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan.

B. PENTINGNYA PENGETAHUAN GIZI BAGI MANULA

Manusia lanjut usia atau lebih dikenal dengan manula termasuk dalam kategori yang berada dalam masa dewasa. Keadaan masa dewasa sering dirumuskan masa seseorang matang secara fisik, mental dan emosi. Akan tetapi, orang dalam lingkungan suatu penduduk, tidak dapat memperoleh kematangan yang penuh, jika mereka tidak mempunyai cukup pangan untuk dimakan., baik dalam jumlah maupun jenisnya. Beberapa sub kelompok penduduk dewasa, lebih rawan terhadap kurang gizi dan yang lainnya. Menemukan kurang gizi pada orang dewasa sangatlah besar pengaruhnya, karena bila fisik lemah dan daya tahan tubuh berkurang untuk terus bekerja maka hal tersebut bisa mengurangi prakarsa dan menambah kemalasan . semua keadaan ini menyebabkan produktifitas kerja

rendah dan keadaan tempat tinggal buruk. Dalam gilirannya kesemuanya itu bisa menurunkan perkembangan sosial dan ekonomi dalam masyarakat. Tenaga dan prakarsa adalah terutama sangat penting bagi masyarakat petani.

Untuk menciptakan gizi yang baik bagi para manula, para manula perlu mengetahui pentingnya menu seimbang bagi mereka. Menu adalah susunan hidangan yang disiapkan atau disajikan pada waktu akan makan. Sebagian besar masyarakat dunia mengalami kekurangan gizi. Kekurangan gizi menguasai bagian lebih besar dan lebih luas daripada kekurangan makanan, hal ini lebih sulit diatasi. Hanya mereka yang telah ahli di bidang gizi dapat melakukan diagnosis kekurangan gizi dan menaksir besar masalahnya. "Kekurangan gizi adalah keadaan yang kronis dan membuat cemas bagi pembangunan bangsa dan negara, latar belakang masalah ini adalah secepatnya laju kenaikan atau pertumbuhan penduduk yang tidak dapat diimbangi oleh laju kenaikan produksi pertanian" (Suhardjo :1996:86).

Dalam pembahasan sebelumnya, telah dikemukakan bahwa kesehatan adalah milik setiap orang baik anak-anak, remaja ataupun orang dewasa. Dengan kata lain setiap orang berhak memperoleh informasi yang seluas-luasnya mengenai gizi dan kesehatan tanpa melihat perbedaan jenis kelamin, status ekonomi, usia ataupun yang lainnya. Informasi gizi dan kesehatan pada manula memang bukan lagi bertujuan untuk mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan seperti pada anak-anak, akan tetapi tujuannya adalah sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang RI No.23 Tahun 1992 tentang kesehatan, yakni pada Bab V mengenai upaya kesehatan pada Pasal 17 ayat 1 yang menyatakan

bahwa “ Kesehatan manusia usia lanjut diarahkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kemampuannya agar tetap produktif” (Sholeh Soeaidy : 1996:7).

Memang perlu difahami bahwa gizi itu memiliki peranan penting bagi setiap orang. Tidak hanya bagi balita dan anak-anak saja, para manula juga memerlukan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Para manula juga merupakan komponen dan kelompok pergaulan umat manusia, sehingga mutu kesehatan dan gizi manula juga ikut menentukan mutu kehidupan secara umum.

Dari uraian di atas, bisa difahami bahwa para manula memang sangat memerlukan bimbingan dan arahan mengenai pentingnya gizi yang baik bagi mereka. Namun, pada kenyataannya tujuan dari usaha peningkatan gizi para manula belumlah tercapai sesuai dengan yang diharapkan, karena kenyataan yang bisa kita lihat sekarang adalah seperti yang dikemukakan oleh Suhardjo, dkk(1986:208) yang menyatakan bahwa “ Seringkali terdapat kecenderungan untuk mengarahkan program-program pendidikan gizi hanya tertuju pada wanita-wanita melalui pusat kesehatan ibu dan anak dan kepada anak-anak Sekolah Dasar melalui program sekolah umum”. Sehingga dengan kenyataan tersebut, ironis sekali bila tujuan dari peningkatan gizi manula bisa dicapai, karena usaha-usaha yang mengacu pada tercapainya tujuan tersebut tidak dilaksanakan. Secara garis besar, tujuan dari peningkatan gizi manula adalah untuk mencari penyelesaian dari masalah-masalah yang menimpa mereka. Langkah awal untuk mengetahui masalah-masalah gizi tersebut adalah dengan melakukan survei gizi kepada para manula. Tujuan pokok dari survei gizi adalah menilai tingkat

Kesehatan perorangan. Diperlukan kebijaksanaan pemerintah untuk melakukan survei nasional dengan sampel yang memadai untuk mengetahui permasalahan pangan dan gizi pada daerah yang luas terutama di daerah pedesaan.

C. PENYULUHAN GIZI DAN KESEHATAN OLEH DINAS KESEHATAN KEPADA PARA MANULA

“ Penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja tahu, sadar dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melaksanakan anjuran yang ada kaitannya dengan kesehatan” (Azrul Azwar : 1983:14). Penyuluhan kesehatan adalah sangat penting artinya bagi meningkatnya mutu kesehatan masyarakat. Tenaga-tenaga kesehatan sudah semestinya bisa lebih peka terhadap masalah yang ada di masyarakat, terutama segala masalah yang menyangkut kesehatan mereka, karena petugas kesehatanlah yang lebih tahu mengenai hal tersebut. Dalam UU RI No. 23 tahun 1992 Tentang kesehatan ,yakni pada Bab V mengenai ketentuan umum kesehatan, pada pasal 1 ayat 3, bahwa : “Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan dirinya dalam bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan” (Sholeh Soeaidy : 1996 : 2).

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara dalam proses pendidikan kesehatan. Soekidjo Notoatmodjo (1993:11-12) menyatakan bahwa “ Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan, yakni pendidikan yang diaplikasikan. Pendidikan kesehatan juga didefinisikan sebagai usaha atau kegiatan untuk membantu individu atau kelompok serta masyarakat, dalam meningkatkan kemampuan (prilaku), untuk mencapai kesehatan yang optimal”.

Suhardjo, dkk (1996 : 95) menyatakan bahwa “ Tujuan dari penyuluhan adalah untuk meningkatkan gizi penduduk sebagai tujuan pengembangan nasional dan untuk mendukung keberhasilan program yang dilaksanakan di departemen-departemen”. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pada hakikatnya perbaikan gizi akan meningkatkan sumber daya manusia yang diperlukan dalam pembangunan. Sementara itu, Juli Soemirat Slamet (2000:9) mengemukakan bahwa “ Penyuluhan gizi dan kesehatan sebagai salah satu proses pendidikan kesehatan, memiliki tujuan untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat”. Selain itu, tujuan peningkatan gizi dan kesehatan itu sendiri yakni untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melaksanakan suatu anjuran yang ada kaitannya dengan kesehatan”.

Fungsi penyuluhan gizi dan kesehatan secara umum adalah sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, dengan cara menyampaikan informasi gizi dan kesehatan kepada masyarakat. Sedangkan Soekidjo Notoatmodjo (1993:11) mengemukakan bahwa “ Penyuluhan gizi dan

kesehatan sebagai salah satu proses pendidikan kesehatan memiliki peranan untuk melakukan intervensi faktor perilaku sehingga individu, kelompok atau masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan”.

Program pendidikan gizi dan kesehatan merupakan suatu komponen yang sangat penting pengaruhnya terhadap pendapatan, pekerjaan dan penilaian bahan makanan. “Dalam arti sederhana, pendidikan gizi merupakan suatu proses belajar tentang pangan, bagaimanakah tubuh kita menggunakannya dan mengapa ia diperlukan untuk kesehatan dan kesejahteraan pada umumnya” (Suhardjo,dkk : 1986:203).

Semua petugas kesehatan telah mengakui bahwa pendidikan kesehatan itu penting untuk menunjang program-program lain. Akan tetapi, pada kenyataannya pengakuan tersebut tidak didukung oleh realisasinya. Artinya, dalam program-program pelayanan kesehatan kurang dilibatkan pendidikan kesehatan. Meskipun program ini telah melibatkan pendidikan kesehatan, tetapi tidak berbobot. Argumnetasi mereka adalah karena pendidikan kesehatan itu tidak segera memberi manfaat bagi masyarakat. Hal ini memang benar, karena penyuluhan yang merupakan proses pendidikan itu merupakan investasi tingkah laku untuk jangka panjang, hasil investasinya baru dapat dilihat beberapa tahun kemudian. Sedangkan dalam waktu yang pendek, pendidikan tersebut hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat dan menghasilkan perubahan.

Saat ini penyuluhan seharusnya dapat lebih diterima secara luas dengan menggunakan pengetahuan yang lebih kompleks dan tidak cukup hanya dengan satu program saja dan tidak berkaitan dengan program lainnya. Sebelumnya

belum ada metode penyuluhan sebagai standar. Suatu kondisi khusus pada setiap negara akan menentukan berbagai pendekatan yang lebih efektif. Pesan-pesan perbaikan gizi mempunyai pengaruh besar bila melalui para pemimpin, kelompok khusus baik di dalam maupun di luar pemerintahan. Untuk memilih media yang dipakai harus melakukan seleksi terhadap berbagai media yang dapat digunakan.

Pada akhirnya, para penyuluh harus menekankan bahwa perbaikan gizi tidak dapat dicapai hanya dengan program-program yang sederhana, seperti memberikan makanan, tetapi harus memperhatikan faktor-faktor pengembangan faktor dasar, seperti : kredit, harga, upah/gaji, transportasi, perdagangan internasional dan kebijakan pendidikan. Selain itu sangat diperlukan tenaga kesehatan yang dapat membuat perencanaan-perencanaan kesehatan masyarakat yang terintegrasi dan terkoordinasi di antara berbagai sektor. Tenaga-tenaga tersebut perlu mendapatkan penataran untuk menambah pengetahuan mereka di bidang gizi.

Pada hakikatnya upaya penyuluhan oleh Dinas Kesehatan haruslah bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah gizi dan kesehatan yang dialami penduduk Indonesia. Depkes RI (1983:3) menyebutkan bahwa “Dewasa ini ada 4 masalah gizi utama di Indonesia , yakni :

1. Kurang kalori protein (KKP), yang sering disebut gizi kurang.
2. Kurang vitamin A
3. Gondok endemik
4. Anemi gizi (kurang darah)”.

Secara ideal, program-program gizi yang sedang dan telah dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan di Indonesia selama ini meliputi:

1. Kegiatan Usaha Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK).
2. Penanggulangan kekurangan vitamin A.
3. Penanggulangan gondok endemik.
4. Penanggulangan anemia gizi besi.

Dari penjelasan di atas, kita perlu menyadari pentingnya pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan gizi. Memang pendidikan gizi hanya merupakan satu segi dari seluruh usaha gizi masyarakat, tetapi ini merupakan satu hal yang sangat penting.