

GIZI DAN GIGI LANSIA

Asep Arifin Senjaya
Dosen JKG Poltekkes Denpasar

***Abstract.** Results of Population Census 2010 indicated that Indonesia among the top five countries with the number of elderly people (elderly) in the world, reaching 18.1 million in 2010 or 9.6% of the population. This encourages us all to be ready to face the logical consequence of the existence of problems - problems that arise due to this elderly population explosion. Elderly often have problems of malnutrition, even though they do not look thin. Increasing age, the higher the risk of suffering from malnutrition. The purpose of writing is to provide information that the teeth play an important role in the digestive process to nutrition to support the health and quality of life of the elderly. Elderly is a natural process that can not be avoided. The function of the teeth is not only limited help chew or speak, but also aesthetics or appearance. Aesthetic functions and still be considered normal talk with the number of teeth at least 20 pieces. In the group of elderly is expected to have a minimum of 20 dental work. Nutritional problems faced by elderly people closely related to the decrease in the biological activity of the body. Less balanced food consumption will worsen the condition of the elderly who naturally was already declining. Reduced ability to digest food due to damage or missing teeth is one of the factors that influence the nutritional needs of the elderly. For the elderly on an ongoing basis: maintaining oral hygiene, diet, and regular dental examinations.*

***Keywords:** nutrition, dental, elderly*

Pendahuluan

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial hingga tidak melakukan tugasnya sehari-hari lagi dan bagi kebanyakan orang masa tua kurang menyenangkan. Lanjut usia (lansia) adalah setiap orang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang secara fisik terlihat berbeda dengan kelompok umur lainnya¹.

Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia yaitu 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk Indonesia. Jumlah lansia tersebut meningkat sebanyak empat kali lipat dibandingkan pada 1970 yang tercatat sekitar 5,3 juta jiwa atau 4,48%.

Meningkatnya jumlah lansia seiring dengan meningkatnya angka usia harapan hidup penduduk Indonesia sehingga lansia tumbuh dengan cepat.² Hal ini mendorong kita semua untuk siap menghadapi konsekuensi logis akan adanya masalah – masalah yang muncul seiring dengan ledakan populasi lansia ini³. Manusia Lanjut Usia (Manula) atau lansia dimasukkan dalam kelompok rentan gizi, meskipun tidak ada hubungannya dengan pertumbuhan badan, bahkan sebaliknya sudah terjadi involusi dan degenerasi jaringan dan sel – selnya.³

Lansia seringkali mengalami masalah malnutrisi, walaupun mereka tidak kelihatan kurus. Semakin bertambah umur seseorang, semakin tinggi risiko menderita malnutrisi. Menderita penyakit tertentu, menurunnya fungsi fisiologis, pola makan yang salah, faktor ekonomi, berkurangnya kontak sosial. Serta konsumsi banyak obat

adalah faktor yang mempengaruhi terjadinya malnutrisi pada lansia. Malnutrisi berhubungan dengan gangguan imunitas, menghambat penyembuhan luka, penurunan kualitas hidup seseorang, peningkatan biaya penggunaan fasilitas kesehatan, dan peningkatan mortalitas³.

Keluhan pasien lansia yang datang ke rumah sakit seringkali disebabkan mereka tidak mengkonsumsi nutrisi dengan baik. Oleh karena itu penting dilakukan perbaikan asupan nutrisi agar orang tua dapat mengkonsumsi makanan yang berimbang dan memenuhi kebutuhan tubuh. Bila malnutrisi tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak defisiensi energi, protein, dan nutrisi lainnya³.

Berkurangnya kemampuan mencerna makanan akibat kerusakan gigi atau ompong merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia.⁴ Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental, dan sosial. Aspek fisik yaitu keadaan kebersihan gigi dan mulut, bentuk gigi, serta air liur yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut.⁵

Gigi merupakan organ manusia yang terpenting, tanpa gigi geligi manusia tidak dapat mengunyah makanan. Gigi berfungsi untuk mengunyah beraneka ragam makanan dengan tekstur dan nilai gizi yang berbeda – beda. Kehilangan gigi merupakan penyebab terbanyak menurunnya fungsi pengunyahan. Kehilangan gigi juga dapat mempengaruhi kesehatan umum dan rongga mulut sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Kehilangan gigi dapat disebabkan oleh berbagai hal. Penyebab terbanyak kehilangan gigi adalah akibat buruknya status kesehatan rongga mulut, terutama karies dan penyakit periodontal. Gigi – geligi pada lansia mungkin sudah banyak yang rusak, bahkan copot sehingga memberikan kesulitan saat mengunyah makanan.³

Pada kelompok lansia diharapkan minimal mempunyai 20 gigi berfungsi, hal ini berarti bahwa fungsi pengunyahan masih mendekati normal, walaupun sedikit berkurang. Fungsi estetik dan berbicara masih dapat dianggap normal dengan jumlah gigi minimal 20 buah⁶.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk memberikan informasi bahwa gigi sangat berperan dalam proses pencernaan untuk pemenuhan gizi untuk menunjang kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Pembahasan

A. Fungsi Gigi

Fungsi gigi yaitu: a) mengunyah makanan; b) membantu proses pencernaan lambung dan usus sehingga beban lambung dan usus dalam mencerna makanan menjadi ringan; c) mengucapkan kata-kata dengan jelas; d) membentuk wajah menjadi harmonis; e) untuk kecantikan dan penampilan yang lebih baik⁷.

Fungsi dari gigi tidak hanya sebatas membantu mengunyah atau berbicara, tapi juga estetika atau penampilan. Meskipun minimal hanya 20 gigi yang diperlukan bukan berarti seseorang bebas mencabut atau tidak merawat giginya dengan baik karena gigi merupakan salah satu organ yang penting dalam tubuh⁸.

B. Lanjut Usia (Lansia)

Lansia adalah proses seseorang bertambah tua, yang merupakan interaksi kompleks dari segi biologis, psikologis, dan sosiologis. Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang secara fisik terlihat berbeda dengan kelompok umur lainnya. Berdasarkan kelompok usia, lansia dibagi menjadi tiga, yaitu: a) kelompok pertama adalah kelompok pra lansia 45 - 59 tahun; b) kelompok kedua adalah kelompok lansia 60 - 69 tahun; c) kelompok ketiga adalah kelompok lansia risiko tinggi yaitu usia lebih dari 70 tahun.¹

Lansia merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindarkan. Secara biologis akan terjadi kemunduran-kemunduran fisik pada lansia, tanda-tanda kemunduran fisik antara lain: a) kulit mulai mengendur dan pada wajah timbul keriput serta garis-garis yang menetap; b) rambut mulai beruban dan menjadi putih; c) gigi perlahan-lahan mulai tanggal hingga ompong; d) ketajaman penglihatan dan pendengaran berkurang; e) mudah lelah; f) gerakan mulai lamban dan kurang lincah; g) kerampingan tubuh menghilang, terjadi timbunan lemak di beberapa bagian tubuh.⁹

C. Kesehatan Gigi dan Mulut Lansia

Akibat bertambahnya usia yaitu secara berangsur-angsur gigi berkurang karena tanggal. Ketidaklengkapan gigi tentunya akan dapat mengurangi kenyamanan makan dan membatasi jenis-jenis makanan. Produksi air liur dengan berbagai enzim yang dikandungnya juga mengalami penurunan, sebagai akibatnya dapat menimbulkan mulut kering, kemampuan mengecap makanan berkurang, dan mempercepat kemungkinan terjadinya penimbunan karang gigi. Faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi pada lansia diantaranya adalah kurangnya produksi *saliva* serta kebiasaan membersihkan gigi dan mulut. Karies gigi dan penyakit periodontal merupakan penyebab utama kehilangan gigi pada lansia⁹.

Penyakit di rongga mulut pada lansia dapat berakibat negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup para lansia secara keseluruhan. Kurang menjaga kebersihan gigi bisa berimplikasi masuknya bakteri yang berujung pada banyak masalah kesehatan yang umum seperti jantung dan penyakit lainnya. Beberapa kondisi yang sering terjadi pada rongga mulut lansia sebagai berikut: a) kehilangan gigi; b) penyakit gusi; c) mulut kering/ *xerostomia*; d) periodontitis. Melalui perawatan yang

baik gigi dapat bertahan selama mungkin di rongga mulut⁸.

Gigi – geligi pada lansia mungkin sudah banyak yang rusak, bahkan copot sehingga menyulitkan saat mengunyah makanan.³ Berkurangnya kemampuan mencerna makanan akibat kerusakan gigi atau ompong merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia⁴

D. Status Gizi Pada Lansia

Status gizi lansia dipengaruhi oleh: a) metabolisme basal menurun, kebutuhan kalori menurun, status gizi lansia cenderung mengalami kegemukan/ obesitas; b) aktivitas/ kegiatan fisik berkurang, kalori yang dipakai sedikit, akibatnya cenderung kegemukan/ obesitas; c) ekonomi meningkat, konsumsi makanan menjadi berlebihan, akibatnya cenderung kegemukan/ obesitas; d) fungsi pengecap/ penciuman menurun/ hilang, makan menjadi tidak enak dan nafsu makan menurun, akibatnya lansia menjadi kurang gizi (kurang energi protein yang kronis); e) penyakit periodontal (gigi tanggal), akibatnya kesulitan makan yang berserat (sayur, daging) dan cenderung makan makanan yang lunak (tinggi kalori), hal ini menyebabkan lansia cenderung kegemukan/obesitas; f) penurunan sekresi asam lambung dan enzim pencernaan makanan, hal ini mengganggu penyerapan vitamin dan mineral, akibatnya lansia menjadi defisiensi zat-zat gizi mikro; g) mobilitas usus menurun, mengakibatkan susah buang air besar, sehingga lansia menderita wasir yang bisa menimbulkan perdarahan dan memicu terjadinya anemia; h) sering menggunakan obat-obatan atau alkohol, hal ini dapat menurunkan nafsu makan yang menyebabkan kurang gizi dan hepatitis atau kanker hati; i) gangguan kemampuan motorik, akibatnya lansia kesulitan untuk menyiapkan makanan sendiri dan menjadi kurang gizi; j) kurang bersosialisasi, kesepian (perubahan

psikologis), akibatnya nafsu makan menurun dan menjadi kurang gizi; k) pendapatan menurun (pensiun), konsumsi makanan menjadi menurun akibatnya menjadi kurang gizi; l) *dimensia* (pikun), akibatnya sering makan atau malah jadi lupa makan, yang dapat menyebabkan kegemukan atau pun kurang gizi.¹⁰

E. Kebutuhan Gizi Lansia

Masalah gizi lansia berkaitan erat dengan menurunnya aktivitas biologis tubuhnya. Konsumsi pangan yang kurang seimbang akan memperburuk kondisi lansia. Kebutuhan gizi lansia, sebagai berikut¹⁰:

Kalori

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan metabolisme basal pada lansia menurun sekitar 15-20%, ini disebabkan berkurangnya aktivitas dan massa otot. Bagi lansia komposisi energi sebaiknya 20-25% berasal dari protein, 20% dari lemak, dan sisanya dari karbohidrat. Kebutuhan kalori untuk lansia laki-laki sebanyak 1960 kal, sedangkan untuk lansia wanita 1700 kal. Bila jumlah kalori yang dikonsumsi berlebihan, maka sebagian energi akan disimpan berupa lemak, sehingga akan timbul obesitas, demikian sebaliknya.

Protein

Kebutuhan protein bagi orang dewasa per hari adalah 1 gram per kg berat badan. Pada lansia, masa ototnya berkurang, tetapi ternyata kebutuhan tubuhnya akan protein tidak berkurang, bahkan harus lebih tinggi dari orang dewasa, karena pada lansia efisiensi penggunaan senyawa nitrogen (protein) oleh tubuh telah berkurang yang disebabkan pencernaan dan penyerapannya kurang efisien. Beberapa penelitian merekomendasikan, untuk lansia sebaiknya konsumsi proteinnya ditingkatkan sebesar

12-14% dari porsi untuk orang dewasa. Sumber protein yang baik pangan hewani dan kacang-kacangan.

Lemak

Konsumsi lemak yang dianjurkan adalah 30% atau kurang dari total kalori yang dibutuhkan. Konsumsi lemak total yang terlalu tinggi (lebih dari 40% dari konsumsi energi) dapat menimbulkan penyakit *atherosclerosis* (penyumbatan pembuluh darah). Juga dianjurkan 20% dari konsumsi lemak tersebut adalah asam lemak tidak jenuh (*PUFA = poly unsaturated faty acid*). Minyak nabati merupakan sumber asam lemak tidak jenuh yang baik, sedangkan lemak hewan banyak mengandung asam lemak jenuh.

Karbohidrat dan serat makanan

Sembelit merupakan salah satu masalah yang banyak diderita lansia. Serat makanan telah terbukti dapat mengatasi masalah tersebut. Sumber serat yang baik bagi lansia adalah sayuran, buah-buahan segar, dan biji-bijian utuh. Lansia tidak dianjurkan mengkonsumsi suplemen serat, yang dijual secara komersial, karena dikuatirkan konsumsi seratnya terlalu banyak, sehingga dapat menyebabkan mineral dan zat gizi lain yang diperlukan terserap oleh serat sehingga tidak dapat diserap tubuh. Lansia dianjurkan untuk mengurangi konsumsi gula sederhana dan menggantinya dengan karbohidrat kompleks, yang berasal dari kacang-kacangan dan biji-bijian yang berfungsi sebagai sumber energi dan sumber serat.

Vitamin dan mineral

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa umumnya lansia kurang mengkonsumsi vitamin A, B1, B2, B6, niasin, asam folat, vitamin C, D, dan E. Umumnya kekurangan ini terutama disebabkan dibatasinya

konsumsi makanan, khususnya buah-buahan dan sayuran. Kekurangan mineral yang paling banyak diderita lansia adalah kurang mineral kalsium yang menyebabkan kerapuhan tulang dan kekurangan zat besi yang menyebabkan anemia. Sayuran dan buah hendaknya dikonsumsi secara teratur sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat.

Air

Air dalam minuman dan makanan sangat diperlukan tubuh untuk mengganti yang hilang serta membantu pencernaan makanan dan membersihkan ginjal (membantu fungsi kerja ginjal). Pada lansia dianjurkan minum lebih dari 6 - 8 gelas per hari.

Pola makan lansia disesuaikan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan dan menu makanannya disesuaikan dengan ketersediaan dan kebiasaan makan tiap daerah. Sepuluh langkah agar dapat hidup lebih lama, sehat, dan berarti untuk lansia yaitu: 1) menciptakan pola makan yang baik, kemudian bersahabat dengannya. Ciptakan suasana yang menyenangkan di meja makan sehingga dapat menimbulkan selera makan; 2) Memperkuat daya tahan tubuh, dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang penting untuk kekebalan, seperti: biji-bijian utuh, sayuran berdaun hijau, makanan laut; 3) mencegah tulang agar tidak menjadi keropos dan mengkerut, dengan makanan yang mengandung vitamin D. Pada usia diatas 60 tahun kemampuan penyerapan kalsium menurun, vitamin D membantu penyerapan kalsium dalam tubuh, contoh makanan sumber vitamin D adalah susu; 4) memastikan agar saluran pencernaan tetap sehat, aktif dan teratur. Untuk itu harus makan sedikitnya 20 gram makanan yang mengandung serat, seperti biji-bijian, jeruk, dan sayuran yang berdaun hijau tua; 5) menyelamatkan penglihatan dan mencegah terjadinya katarak dengan makanan yang mengandung vitamin C, E dan B, dan

antioksidan; 6) mengurangi risiko penyakit jantung dengan membatasi makanan berlemak yang banyak mengandung kolesterol dan natrium serta harus banyak makan makanan yang kaya vitamin B6, B12, asam folat, serat yang larut, kalsium dan kalium; 7) agar ingatan tetap baik dan sistem syaraf tetap bagus, harus banyak makan vitamin B6, B 12, dan asam folat; 8) mempertahankan berat badan ideal dengan jalan tetap aktif secara fisik, makan rendah lemak dan kaya akan karbohidrat kompleks; 9) menjaga agar nafsu makan tetap baik dan otot tetap lentur, dengan cara melakukan olah raga aerobic, berjalan, atau berenang. Olah raga dilakukan menurut porsi masing-masing usia serta tingkat kebugaran setiap orang; 10) tetaplah beraktifitas setiap hari.

D. Perawatan Gigi Pada Lansia

Kamsu, dkk., 1993 menyatakan para lansia seringkali mengabaikan kebersihan gigi dan mulutnya, mereka sering mengeluh sakit gigi, gigi goyang dan dapat menyebabkan gigi tanggal. Kondisi ini dapat dicegah dengan pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut yaitu dengan menggosok gigi secara teratur agar pembentukan bakteri dalam mulut dapat dicegah. Hal ini dapat dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dimulai dari diri sendiri dengan cara:¹¹

- a. Menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi secara teratur dan membersihkan gusi dengan baik. Bagi yang tidak ada gigi dengan menggunakan kapas yang dicelupkan pada air hangat tujuannya untuk menghindari tumbuhnya jamur pada gusi.
- b. Mengatur pola makan dengan menghindari makanan yang dapat merusak gigi seperti banyak mengandung gula.
- c. Pemeriksaan gigi secara teratur ke dokter gigi, Puskesmas, ataupun Rumah Sakit setiap enam bulan sekali untuk

mengetahui kelainan yang ada pada mulut sejak dini.

Menurut Kamsu, dkk., 1993 kegiatan yang harus dilakukan selain seperti di atas, para lansia juga perlu diberi tindakan pencegahan penyakit gigi dan mulut seperti dalam pelaksanaan asuhan keperawatan. Berbagai kegiatan perlu diperhatikan baik oleh lansia/ keluarga/ petugas kesehatan yang melaksanakannya. Upaya yang dilakukan antara lain¹¹.

1) Upaya promotif yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang: a) cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.; b) pentingnya proteksi untuk mengembalikan fungsi kunyah; c) pemeriksaan secara berkala.

2) Upaya preventif, berupa: a) pemeliharaan gigi dan mulut termasuk protesanya; b) pemilihan jenis makanan yang mudah dikunyah dan dicerna ; c) deteksi dini bila ada kelainan mukosa untuk mencegah keganasan sehingga segera melakukan pemeriksaan; d) pemeriksaan berkala oleh dokter gigi.

3) Upaya kuratif dan rehabilitatif.

Perawatan diri untuk lansia dalam menjaga kebersihan gigi dan mulutnya, yaitu:⁹

1) Untuk yang masih mempunyai gigi: a) bila ada karang gigi dan atau gigi berlubang sebaiknya segera ke Puskesmas untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut; b) Menyikat gigi secara teratur minimal dua kali dalam sehari, pagi dan malam sebelum tidur.

2) Bagi yang menggunakan gigi palsu maka gigi tersebut dibersihkan dengan sikat gigi perlahan-lahan di bawah air mengalir, bila perlu dapat menggunakan pasta gigi. Waktu tidur gigi palsu dilepas dan direndam dalam air bersih.

3) Kelompok lansia yang tidak mempunyai gigi sama sekali, setiap habis makan seharusnya langsung berkumur-kumur dan juga menyikat bagian gusi dan lidah secara teratur untuk membersihkan sisa makanan yang melekat.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, lansia harus tetap memelihara giginya sehingga minimal memiliki 20 gigi berfungsi agar dapat mengunyah makanan dengan baik. Pengunyahan makanan yang baik serta pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang akan turut menjaga agar lansia tetap sehat.

Agar lansia dapat hidup lebih lama, sehat, dan berarti disarankan untuk tetap menjaga pola hidup sehat serta beraktifitas setiap hari.

Daftar Pustaka

1. Departemen Kesehatan R.I. Pedoman Puskesmas Santun Usia Lanjut. Jakarta: t.p; 2003.
2. Bersatu.com. Jumlah Lansia Indonesia Lima Besar Dunia; 2012 (diakses tanggal 20 Mei 2015). Tersedia di www.bersatu.com,
3. Rahma A. Makalah Gizi-lansia: (diakses tanggal 20 Mei 2015). Tersedia di ml.scribd.com/doc/148456804.
4. Akbar Z. Nutrisi Pada Lansia: 2012 (diakses tanggal 20 Mei 2015). Tersedia di: <http://ml.scribd.com/doc/> / Makalah Ilmu Gizi.
5. Setyaningsih D. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut. Jakarta: CV Sinar Cemerlang Abadi. 2007.
6. Departemen Kesehatan R.I. Profil Kesehatan Gigi dan Mulut di Indonesia Pada Pelita V. Jakarta: t.p. 1994.
7. Kementerian Kesehatan R.I. Buku Panduan Pelatihan Kesehatan gigi dan Mulut Kader Posyandu. Jakarta: t.p. 2012.

8. Bararah V F. 2010. Berapa Banyak Jumlah Gigi Yang Dibutuhkan. 2010 (diakses tanggal 10 Juni 2015). tersedia di: <http://health.detik.com/read/>.
9. Departemen Kesehatan R.I. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: t.p. 2001.
10. Lentera Impian. Proses menua. (Diakses tanggal 25 Juni 2015) Tersedia di: <http://wordpress.com>.
11. Rahardjo dan Tri B. W. Kebijakan Tentang Kesejahteraan Penduduk Lansia Di Indonesia Serta Kaitannya Dengan Upaya Pembinaan Kesehatan, Termasuk Bidang Kesehatan Gigi, Majalah Ilmiah Kedokteran Gigi 1 (Edisi Khusus Foril V 1996), hal. 68-78. 1996.