

Literature Review: Hubungan Kecukupan Gizi dan Penyakit Degeneratif (Stroke) pada Lansia

Nazhifah Tasya Kamilia¹, Yuliana², Asmar Yulastri³

¹²³Program Studi Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Negeri Padang
e-mail: nazhifahtasyak@gmail.com

Abstrak

Penyakit degeneratif, seperti stroke, merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia. Faktor risiko utama dari penyakit ini melibatkan gaya hidup, status gizi, dan pola makan yang tidak seimbang. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecukupan gizi dan prevalensi stroke pada lansia melalui pendekatan literatur review. Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis 14 artikel dari jurnal-jurnal yang relevan, diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. Kajian ini menegaskan pentingnya penerapan pola makan seimbang untuk mendukung kesehatan lansia dan mencegah penyakit degeneratif, termasuk stroke. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali pendekatan intervensi gizi yang efektif dalam mengurangi risiko stroke pada populasi lansia.

Kata kunci: *Lansia, Stroke, Kecukupan Gizi, Penyakit Degeneratif.*

Abstract

Degenerative diseases, such as stroke, are one of the leading causes of morbidity and mortality in the elderly. The main risk factors of these diseases involve lifestyle, nutritional status, and unbalanced diet. This article aims to examine the relationship between nutritional adequacy and stroke prevalence in the elderly through a literature review approach. This study collected and analyzed 14 articles from relevant journals, published within the last 5 years. This study emphasizes the importance of implementing a balanced diet to support the health of older adults and prevent degenerative diseases, including stroke. Further research is needed to explore nutritional intervention approaches that are effective in reducing stroke risk in the elderly population.

Keywords: *Elderly, Stroke, Nutritional Adequacy, Degenerative Diseases.*

PENDAHULUAN

Stroke adalah gangguan neurologis yang terjadi akibat terganggunya aliran darah ke otak, yang menyebabkan kerusakan atau pecahnya pembuluh darah di otak.

Kondisi ini dapat berlangsung lebih dari 24 jam dan sering kali berdampak serius (Kusyani, 2022). Stroke terjadi karena suplai darah ke otak terhenti, yang mengakibatkan kerusakan serta kematian sel-sel otak. Gejala yang muncul dapat berupa kelumpuhan dan kelemahan pada bagian tubuh tertentu (Hasan, 2023). Pada lansia, stroke sering membawa dampak yang lebih berat karena proses pemulihan yang lebih lambat serta risiko komplikasi tambahan yang lebih tinggi. Stroke dapat menimbulkan berbagai dampak fisik yang serius, termasuk kelumpuhan atau melemahnya fungsi tubuh. Kusyani (2022) menyatakan bahwa kerusakan pembuluh darah otak dapat mengakibatkan gangguan signifikan dalam kemampuan motorik, seperti hilangnya kendali atas salah satu sisi tubuh. Hasan (2023) juga menambahkan bahwa kondisi ini dapat membatasi individu dalam menjalankan aktivitas harian, mulai dari bergerak, berbicara, hingga melakukan tugas sederhana. Dampak fisik yang diakibatkan oleh stroke sering kali memerlukan rehabilitasi yang intensif dan berkelanjutan agar pasien dapat memulihkan sebagian fungsi tubuhnya.

Artikel ini memiliki peran penting dalam mengungkap hubungan antara kecukupan gizi, pola makan, dan risiko stroke pada lansia. Kekurangan nutrisi tertentu, seperti serat, omega-3, dan antioksidan, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kardiovaskular, termasuk stroke. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecukupan gizi dan risiko stroke pada lansia. Melalui kajian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai pengaruh pola makan dan kecukupan nutrisi terhadap terjadinya stroke pada kelompok usia lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut tabel hasil analisis dari 13 sumber artikel yang relevan dengan pembahasan terkait Hubungan Kecukupan Gizi dan Penyakit Degeneratif (Stroke) pada Lansia:

Tabel 1. Analisis Hubungan Kecukupan Gizi dan Penyakit Degeneratif (Stroke) pada Lansia

No.	Judul Artikel	Tahun	Penulis	Ringkasan	Link
1.	Hubungan Status Gizi dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Tombolango Kecamatan Lolak.	2021	Ake Royke Calvin Langingi	Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Dari total populasi 155 lansia hipertensi, diambil 32 sampel untuk dianalisis. Hasilnya menunjukkan hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat keparahan hipertensi, menegaskan pentingnya pemenuhan gizi dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.	https://www.academia.edu/download/99990350/38700.pdf

2.	Hubungan Polamakan dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia di Desa Tenggara Kecamatan Tilango.	2022	Hamna Vonny Lasanuddin, Rosmin Ilham, Rianti P. Umani.	Menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan cross-sectional, mengumpulkan data melalui kuesioner yang melibatkan lansia di desa tsb. Sebagian besar peserta berusia 60-74 tahun, mayoritas perempuan (67,6%), dan berpendidikan dasar (88,2% lulusan SD). Ditemukan bahwa 58,8% lansia memiliki pola makan teratur, sementara 38,2% mengalami hiperkolesterolemia. Disimpulkan adanya keterkaitan antara pola makan dengan peningkatan kadar kolesterol pada lansia di daerah tersebut.	https://journal.aikvetran.ac.id/index.php/jikki/article/view/566
3.	Hubungan Tingkat Kecukupan Natrium dan Kalium dengan Hipertensi pada Lanjut Usia Unit Pelaksana Teknis Daerah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Tahun 2021	2021	Mitha Hamidah Haris Alhamidi1 , Sona Utari, Desti Ambar Wati, Riska Nur Suci Ayu, Alifiyanti Muharramah.	Menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional, sampel diambil secara purposive sampling dari 80 lansia di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Lampung. Hasil menunjukkan bahwa 85,71% responden mengalami hipertensi tingkat 1, dan seluruhnya (100%) memiliki kecukupan kalium dan natrium yang rendah.	https://scholar.archive.org/work/w7hgt44wpzhepgwrrer44xqwj4/access/wayback/https://jhhs.stikesholistic.ac.id/index.php/jhhs/article/download/92/105

4.	Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia	2019	Destiara Hesriantica Zaenurrohman , Riris Diana Rachmayanti.	Menggunakan desain cross-sectional, melibatkan 50 lansia sebagai sampel. Hasil penelitian yaitu tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi cukup baik meskipun mayoritas hanya berpendidikan dasar. Tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan lansia dan tindakan pengendalian tekanan darah. Lansia umumnya telah melakukan pengendalian tekanan darah dengan baik, meskipun tindakan tersebut sering dianggap sebagai rutinitas sehari-hari tanpa disadari sebagai bentuk pengendalian.	file:///C:/Users/A SUS/Downloads/epid15,+04.+Zaenurrohman_fix.pdf
5.	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kemandirian <i>Activity Daily Living (Adl)</i> pada Pasien Pasca Stroke di Poliklinik Neurologi RSUD Gmim Pancaran Kasih Manado	2019	Abdul Jalil Tatali, Mario Ekatuuk, Rina Kundre	Menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain cross-sectional dan melibatkan 65 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kemandirian dalam kegiatan sehari-hari (Activity Daily Living/ADL) pada pasien pasca stroke.	https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jk/article/view/19464
6.	Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Risiko Stroke pada Lansia di PSTW Sabain-Aluih Sicincin Tahun 2021	2021	Fatma Dewi, Letvi Mona, Erdanel Setiawati	Menggunakan pendekatan observasional analitik komparatif dengan desain cross-sectional, dengan melibatkan 62 lansia sebagai sampel. Hasil penelitian yaitu mayoritas lansia berusia antara 60-69 tahun, berjenis kelamin pria, beragama Islam, memiliki pendidikan hingga tingkat SD, dan tidak menderita penyakit komorbid. Sebagian besar lansia mengalami stres pada tingkat sedang dan memiliki risiko stroke rendah. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat	http://jk.named.com/jknamed/article/view/205

				risiko stroke pada lansia di panti tersebut.	
7.	Hubungan Status Gizi Terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kampung Dalam Pontianak	2023	M.Berly Barabas1, Agus Fitriangga, Desy Wulandari	Metode yang digunakan adalah pendekatan observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 135 lansia yang diambil secara consecutive sampling. Alat yang digunakan untuk pengukuran adalah kuesioner BMI, sphygmomanometer air raksa, dan timbangan berat badan dewasa. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara status gizi dan hipertensi pada lansia. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat mempengaruhi hipertensi pada lansia di wilayah tersebut.	https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkperawatank/article/view/65086/75676597527
8.	Hubungan Disfagia, Depresi, dan Riwayat Penyakit Kronik dengan Gizi Kurang pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan	2024	Ni Komang Devi Wiratningrum	Menggunakan pendekatan cross-sectional dengan metode observasional analitik, melibatkan 62 lansia. Sampel dipilih dengan teknik total sampling dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pengukuran Indeks Massa Tubuh. Analisis statistik menunjukkan bahwa disfagia, depresi, dan riwayat penyakit kronik memiliki hubungan signifikan dengan status gizi kurang pada lansia, sementara usia dan jenis kelamin tidak berhubungan.	http://digilib.unila.ac.id/78628/1/ABSTRAK.pdf

9.	Asuhan Gizi pada Pasien Stroke Iskemik di RS Pusat Otak Nasional Jakarta	2022	<i>Tasya Khoirunnisaa, Khoirul Anwar, Amalia Shabrina</i>	Menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan observasional analitik pada pasien lanjut usia berusia 70 tahun stroke iskemik. Data yang dikumpulkan meliputi asesmen gizi, diagnosis, intervensi, serta hasil pemantauan gizi melalui pengukuran asupan makanan, tes biokimia, dan pemeriksaan fisik yang diambil dari rekam medis. Selama intervensi, tidak ada perubahan pada status neurologis pasien, namun kemampuan menelan pasien membaik pada hari ketiga, meskipun pasien masih bergantung pada NGT untuk mendapatkan makanan	http://ejournal.polttekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/article/view/1016
10.	Efektifitas Terapi Gizi Medis Terhadap Perbaikan Asupan Makronutrien Pasien Stroke Iskemik	2024	Asysyifa Riana ¹ , Yuliati Widiastuti, Ayu Reza, Miranti Gutawa	Menggunakan desain pre-experimental dengan 55, melalui teknik accidental sampling. Pengumpulan melalui pengukuran antropometri, recall 24 jam, observasi dengan formulir Comstock, dan rekam medis. Hasil penelitian sebagian besar responden adalah laki-laki di atas 60 tahun menderita penyakit hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Sebelum intervensi gizi, mayoritas responden mengalami kekurangan asupan makronutrien. Namun, setelah diberikan intervensi gizi, terjadi peningkatan signifikan pada asupan protein, karbohidrat, dan lemak.	https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/nutrition/article/view/11842

11.	Manajemen Asuhan Gizi Klinik pada Pasien Stroke Infark Trombotik di RSD Kalisat Jember	2022	Syinta Dwi Permata Asyura	Tugas utama PGRS mencakup asuhan gizi, pengelolaan makanan, dan pengembangan ilmu gizi terapan. Agar dapat memenuhi standar pelayanan ini, peserta didik diwajibkan melakukan praktik kerja lapangan di Rumah Sakit kelas A/B, yang fokus pada manajemen asuhan gizi klinik. Praktik ini melibatkan penanganan gangguan gizi menggunakan pendekatan Nutrition Care Process (NCP) atau Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT), yang meliputi pengumpulan data, identifikasi masalah, diagnosis, penyusunan rencana intervensi, serta evaluasi dan pendokumentasian asuhan gizi. Salah satu penyakit yang sering ditangani dalam konteks ini adalah stroke.	https://sipora.polije.ac.id/id/eprint/17242
12.	Gambaran Status Gizi Pada Pasien Stroke Non Hemoragik di Poliklinik Syaraf RSUD Dr. R Soetrasno Rembang	2022	Tin Suhandini, Heriyanti Widyarningsih, Galia Wardha Alvita, Sri Hartini	Bersifat deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, menggunakan 78 responden yang dipilih dengan accidental sampling. Hasil penelitian mayoritas pasien stroke non hemoragik memiliki status gizi kurus (39,8%), diikuti dengan status gizi normal (33,3%) dan gemuk (26,9%). Simpulannya sebagian besar pasien memiliki status gizi kurus karena mereka sudah mengalami stroke lebih dari satu bulan, yang menyebabkan kesulitan dalam makan. Hal ini berdampak pada pola makan dan status gizi mereka, serta memperpanjang durasi perawatan di rumah sakit.	https://jurnal.stikescendekiautasakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/1115/404

13.	Edukasi Kesehatan Tentang Perawatan Lansia dengan Kejadian Stroke di Rumah	2022	Andre Utama Saputra, Sasono Mardiono	Edukasi diberikan melalui pemaparan menggunakan leaflet dan tanya jawab. Kemudian peserta mengisi kuesioner untuk mengukur pemahaman mereka. Hasil awal menunjukkan pemahaman yang rendah, sekitar 20%. Setelah edukasi, pemahaman meningkat signifikan, dengan rata-rata kenaikan 80%, sehingga sebagian besar peserta kini memahami dengan baik cara merawat lansia penderita stroke di rumah.	https://ijocs.rcipublisher.org/index.php/ijocs/article/view/182/131
-----	--	------	--------------------------------------	--	---

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian-penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti status gizi, pola makan, pengetahuan mengenai hipertensi, dukungan keluarga, tingkat stres, serta terapi gizi medis berperan signifikan dalam kesehatan lansia, terutama dalam pengelolaan hipertensi, kolesterol, stroke, dan masalah gizi. Beberapa penelitian mengungkapkan adanya hubungan antara status gizi dengan hipertensi atau kondisi stroke, sedangkan yang lainnya menunjukkan bahwa faktor seperti pengetahuan lansia dan dukungan keluarga dapat berkontribusi pada kemandirian serta pengendalian tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamidi, MHH, dkk. (2021). Hubungan Tingkat Kecukupan Natrium dan Kalium dengan Hipertensi pada Lanjut Usia Unit Pelaksana Teknis Daerah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werda Lampung Tahun 2021. *Journal of Holistic and Health Sciences*. 6(1), 35-40.
- Asyura, SDP. (2022). Manajemen Asuhan Gizi Klinik pada Pasien Stroke Infark Trombotik di RSD Kalisat Jember. Laporan PKL.
- Barabas, MB, Fitriangga, A, Wulandari, D. (2023). Hubungan Status Gizi Terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kampung Dalam Pontianak.
- Dewi, F, Mona, L, Setiawati, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Risiko Stroke pada Lansia di PSTW Sabai-Nan-Aluih Sicincin Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*. 5(4), 10-21.
- Harni, ST. (2024). Gangguan Sistem Kardiovaskuler pada Lansia. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara. 43-44.
- Khoirunnisaa, T, Anwar, K, Shabrina, A. (2022). Asuhan Gizi pada Pasien Stroke Iskemik di RS Pusat Otak Nasional Jakarta. *Pontianak Nutrition Journal*. 5(2), 223-228.
- Langingi, ARC. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Community of Publishing In Nursing*. 9(1), 46-55.

- Lasanuddin, HV, Ilham, R, Umani, RP. (2022). Hubungan Polamakan dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal JIKKI*. 2(1), 22-33.
- Oktarina, Y, Nurhusna, Kamariyah, Mulyani, S. (2020). Edukasi Kesehatan Penyakit Stroke Pada Lansia. *Medical Dedication*. 3(2), 106-109.
- Riana,A, Widiastuti,Y, Reza,A, Gutawa,M. (2024). Efektifitas Terapi Gizi Medis Terhadap Perbaikan Asupan Makronutrien Pasien Stroke Iskemik. *Darussalam Nutrition Journal*. 8(2), 108-122.
- Saputra, AU & Mardiono, S. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Perawatan Lansia dengan Kejadian Stroke di Rumah. *Indonesian Journal Of Community Service*. 2(2), 188-193.
- Suhandini, T, dkk. (2022). Gambaran Status Gizi Pada Pasien Stroke Non Hemoragik di Poliklinik Syaraf RSUD Dr. R Soetrasno Rembang. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Stikess Cendekia Utama Kudus*. 11(2), 164-173.
- Tatali, AJ, dkk. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living (Adl)* pada Pasien Pasca Stroke di Poliklinik Neurologi RSU Gmim Pancaran Kasih Manado. *e-journal Keperawatan*. 6(1), 1-8.
- Wiratningrum, NKD. (2024). Hubungan Disfagia, Depresi, dan Riwayat Penyakit Kronik dengan Gizi Kurang pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan. *Digital Repository UNILA*. Skripsi.
- Zaenurrohmah, DH, Rachmayanti, RD. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya, Jawa Timur, Indonesia*. 5(2), 174-184.