

Pengaruh buah dan sayur mentah terhadap kebugaran pada lansia

^{1,2*}Anita Chandra H., ²Arman Yurisaldi S., ³Yudhi Nugraha

¹⁾ Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta; ²⁾ Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta; ³⁾ Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
*Email: anitachnd42@gmail.com

Abstrak. Seiring dengan bertambahnya usia, penduduk lansia memiliki kerentanan kesehatan sehingga perlu mendapat perlindungan dan perhatian khusus. Menurut data hasil Susenas 2019, penduduk lanjut usia (lansia) di DKI Jakarta didominasi oleh kategori lansia muda (60 – 69 tahun) sebesar 71%. Kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia. Untuk mencapai kesehatan salah satunya berperilaku hidup sehat dan mengonsumsi gizi adekuat contohnya dengan mengonsumsi buah dan sayur. Tujuan studi literatur ini mengetahui hubungan antara buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*, dengan metode PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dengan kata kunci lansia, sehat, buah dan sayur. Jurnal sampel yang diteliti sebanyak 5 jurnal. Hasil penelitian ini yaitu salah satu cara mempertahankan kebugaran pada lansia yaitu melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang baik, salah satunya mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan antioksidan. Hal ini dikarenakan terdapat salah satu mekanisme yaitu dengan menghambat enzim oksidan dan mengurangi produksi sel.

Kata kunci: lansia, buah dan sayur, kebugaran

Abstract. As people get older, the elderly have health vulnerabilities so they need special protection and attention. According to 2019 Susenas data, the elderly population (elderly) in DKI Jakarta is dominated by the category of young elderly (60 - 69 years) by 71%. The fitness condition of the elderly is an indicator that can be used to determine the health level of the elderly. To achieve health, one of them is having a healthy lifestyle and consuming adequate nutrition, for example by consuming fruits and vegetables. The purpose of this literature study was to determine the relationship between fruits and vegetables on fitness in the elderly. The research design used was a *systematic literature review*, with the PICO method (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) with the keywords elderly, healthy, fruit and vegetables. The sample journals that were studied were 5 journals. The results of this study indicate that one way to maintain fitness in the elderly is to do physical activity and maintain a good diet, one of which is to eat fruits and vegetables that are rich in antioxidants. This is because there is one mechanism by inhibiting oxidant enzymes and reducing the production of cell *reactive oxygen species*.

Keywords: elderly, fruit and vegetables, fitness

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) adalah suatu waktu dimana suatu individu akan mengalaminya. Banyak masyarakat yang bisa menikmati masa tua namun tidak sedikit juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa bisa menikmati masa tua yang bahagia. Setiap individu niscaya ingin mempunyai masa tua yang bahagia namun impian tidaklah selalu bisa menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, tidak sedikit lansia-lansia yang mengalami perubahan kondisi psikisnya yaitu menjadi depresi, stress, dan sering terjangkit

penyakit (D Kurnianto, 2015). Dan tidak sedikit di sekitar kita, kita temukan lansia yang dianter ke panti jompo dan tidak diurus oleh keluarganya, terdapat lansia yang dipisahkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, dan beberapa lansia juga ada harus bekerja keras untuk menghidupi kehidupannya dan banyak hal yang bisa dijadikan penyebab. Maka dari itu motivasi dari keluarga dan masyarakat cukup penting agar terciptanya pola pikir yang baik untuk lansia. (D Kurnianto, 2015).

Berdasarkan penelitian jumlah lansia di Indonesia terus meningkat. Data hasil Susenas 2019 menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) di DKI Jakarta dikuasai oleh kelompok lansia muda (60 – 69 tahun) yaitu sebesar 71%. Sisanya yaitu sekitar 29%, terdapat lansia pada kelompok umur diatas 70 tahun, sekaligus memperlihatkan adanya peningkatan angka harapan hidup yang berdomisili di DKI Jakarta. Bertepatan dengan adanya pertambahan umur penduduk lansia, hal ini yang menjadikan lansia rentan akan kesehatannya dan juga kehidupan sosial maupun ekonomi yang jika dibandingkan dengan penduduk dengan umur yang lebih muda harus mendapatkan perhatian dan juga perlindungan lebih. Kondisi kebugaran pada lansia dapat dijadikan sebagai indikator untuk menentukan tingkat kesehatan. Dengan mengonsumsi buah dan sayur dengan kandungan nutrisi yang sesuai dipercaya dapat mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh buah dan sayur mentah terhadap kebugaran pada lansia.

Metode Penelitian

Penelitian ini berupa penelitian deskriptif dengan rancangan atau *desain* penelitian yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* atau SLR. *Systematic Literature Review* adalah suatu metodologi penelitian yang tujuannya adalah melakukan identifikasi, interpretasi, dan evaluasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena menarik (Siswanto, 2010). Pengambilan data penelitian dilakukan dari awal bulan Juni 2020 sampai Januari 2021, di Jakarta. Sampel yang diambil oleh peneliti dalam penelitian ini adalah jurnal penelitian mengenai review buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia. Dalam mencari literatur, digunakan metode PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dengan kata kunci lansia, sehat, buah dan sayur. Penelusuran literatur publikasi diarsipkan dengan bentuk nama basis data dan jumlah hasil penelusuran.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan bulan Juni 2020 sampai dengan bulan Januari 2021 yang bertempat di Jakarta, dengan menggunakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari peneliti sebelumnya dan dari penelitian sebelumnya. Sumber data sekunder yang digunakan adalah publikasi dari

Hubungan antara asupan buah dan sayur pada lansia (Marita Soderger, Sarah A, Mcnaughton, Jo Salmon, Kylie Ball, David A. Crawford, 2012).

Tabel 1. Kesimpulan Literatur yang Digunakan dalam Penelitian.

Penulis	Tahun	Umur Lansia	Intervensi dan Pembanding		Outcome
			< 5 porsi	> 5 porsi	
Marita Soderger <i>et al.</i> ,	2012	55-65 tahun	No report	No report	Peningkatan asupan buah dan sayur memiliki pengaruh terhadap kebugaran atau kesehatan pada lansia
Yokoyama <i>et al.</i> ,	2015	65-84 tahun	No report	No report	Variasi makanan yang lebih tinggi dikaitkan dengan massa lemak yang lebih besar dengan kinerja fisik yang lebih baik
Charlote <i>et al.</i> ,	2013	65-85 tahun	39 orang	41 orang	Konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan kekuatan otot pada orang dewasa yang lebih tua
Tayebeh <i>et al.</i> ,	2017	>65 tahun	No report	No report	Konsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi dapat memperkecil adanya resiko gangguan kognitif
Caroline <i>et al.</i> ,	2015	50-70 tahun	No report	100 orang	Efek dari agen fitokimia dalam buah buahan dan sayur sayuran dapat mengurangi resorpsi jaringan tulang pada lansia.

Berdasarkan tabel 1 Dalam kesimpulan literatur ini dapat disimpulkan bahwa kelima jurnal ini semua populasi lansia mendapat asupan buah dan sayur dengan outcomenya yaitu peningkatan konsumsi buah dan sayur memiliki banyak pengaruh baik terhadap tubuh salah satunya yaitu kebugaran. Marita Soderger *et al.*, Yokoyama *et al.*, dan Charlotte *et al.*, dalam studinya mengelompokkan lansia dalam beberapa kelompok tergantung dari porsi buah dan sayur yang dikonsumsi oleh para lansia, yaitu kelompok yang porsi makan buah dan sayurnya kurang dari 2 porsi sehari dan kelompok lansia yang porsi makan buah dan sayurnya lebih dari 2 porsi sehari. Sedangkan Tayebbeh *et al.*, Caroline *et al.*, tidak mencantumkan kelompok porsi makan buah dan sayurnya dengan detail.

Marita Soderger *et al.*, pada studinya meneliti lansia berumur 55-65 tahun dengan menggunakan studi kohort dan hasil studinya menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara intake buah dan sayur terhadap kesehatan pada lansia. Semakin banyak porsi buah dan sayur yang dimakan, semakin tinggi pula peluang kebugaran yang di dapatkan. Kebugaran atau kesehatan yang lebih baik didapatkan persentase antara wanita dan pria yaitu 9% dan 10%, Kesimpulan yang didapatkan dari studi Marita Soderger *et al.*, adalah peningkatan asupan buah dan sayur memiliki pengaruh terhadap kebugaran atau kesehatan pada lansia.

Begitupun studi yang dilakukan oleh Yokoyama *et al.*, yang studinya menggunakan metode studi kohort dan Charlotte *et al.*, pada studinya dengan metode randomised controlled trial designed dengan memfokuskan studinya pada lansia berumur 65 - 85 tahun dengan hasil temuan adanya efek positif dari mengkonsumsi buah dan sayur yang berkaitan dengan kinerja fisik yang lebih baik dan meningkatkan kekuatan otot dan fungsi fisik pada lansia. Yang dimana pada studi Caroline *et al.*, pada studinya yang fokus pada lansia berumur 50-70 tahun menghasilkan temuan efek dari agen fitokimia dalam buah buahan dan sayur sayuran dapat mengurangi resorpsi jaringan tulang pada lansia. Pada studi Tayabeh *et al.*, yang memfokuskan penelitiannya pada lansia berumur lebih dari 65 tahun menjelaskan bahwa Konsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi dapat memperkecil adanya resiko gangguan kognitif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan rata rata umur populasi lansia yang diteliti adalah sekitar 50 sampai 80 tahun. Total lansia yang diteliti yaitu ada

lebih dari 180 orang, belum bisa dipastikan karena pada beberapa jurnal ada yang tidak mencantumkan jumlah lansia yang diteliti. Para lansia yang diteliti yaitu laki laki dan perempuan dalam keadaan sehat, dan pada 5 jurnal yang tertera semua populasi dipastikan mendapat asupan buah dan sayur.

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur lebih dari 10 tahun dan yang termasuk kurang mengkonsumsi sayur dan buah persentasenya masih di atas 90%, hasil persentase pastinya yaitu 95,5%. Dan persentase pada lansia juga belum dapat terpenuhi sesuai standar, yaitu 5 porsi atau sekitar 400 gram dalam sehari menurut anjuran WHO. Namun, perilaku penduduk Indonesia untuk mengkonsumsi buah dan sayur masih dibawah anjuran tersebut.

Pada penelitian ini, yang berfokus pada lansia, dianjurkan mengkonsumsi aneka ragam makanan yang diyakini semakin banyak variasi jenis makanan akan semakin baik. Jenis variasinya yakni yang mencakup lauk pauk, bahan pangan pokok, sayuran dan buah-buahan. Adapun sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh lansia adalah 5 porsi per hari yang diyakini dapat mempertahankan kebugaran (Kemenkes, 2012). Cara agar terhindar dari penyakit degeneratif, salah satunya dengan antioksidan, terutama antioksidan alami dari sayur, buah dan bagian tumbuhan lainnya. Karena sifat alami inilah yang lebih baik menjadi bahan pangan karena tidak terjangkau oleh bahan-bahan kimia lainnya. Di dalam kandungan buah dan sayur banyak mengandung antioksidan. Antioksidan merupakan zat yang mampu menunda, mencegah atau menghilangkan radikal bebas (Erejuwa *et al.*, 2012). Studi yang dilakukan oleh Dwi Hartanti pada tahun 2020 menghasilkan temuan adanya hubungan relevansi yang bermakna antara mengkonsumsi buah dengan kebugaran jasmani.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan bahwa : Salah satu cara mempertahankan kebugaran pada lansia yaitu melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang baik, salah satunya mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan antioksidan, yang salah satu mekanismenya yaitu dengan menghambat enzim oksidan dan mengurangi produksi sel *reactive oxygen species*. Dan adanya pengaruh mengonsumsi buah dengan kebugaran jasmani pada lansia. Serta sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh lansia adalah 5

porsi per hari yang diyakini dapat mempertahankan kebugaran jika gizi seimbang sudah terpenuhi.

Pernyataan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan meminta maaf jika pada penelitian ini terdapat ketidaksempurnaan karena adanya limitasi sumber.

Daftar Pustaka

1. Dwi Hartanto, 2015. Jurnal Olahraga Prestasi, volume 11, Nomor 2, Juli 2015.
2. Statistik Kesejahteraan Rakyat RI. 2019. Jakarta.
3. Siswanto, 2010. Systematic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian. Volume 13, Nomor 4, Oktober 2010.
4. Marita Soderger, Sarah Mcnaughton, Jo Salmon, David Crawford, 2012. *Associations between fruit and vegetable intake, leisure-time physical activity, sitting time and self-rated health among older adults: cross-sectional data from the WELL study*. Australia
5. Yokoyama, Nishi, dkk, 2015. *Association of Dietary Variety With Body Composition and Physical Function in Community-Dwelling Elderly Japanese*. Japan
6. Kemenkes RI, 2013. *Kualitas Hidup Lansia*. 2013. Riset Kesehatan Dasar, Jakarta: Diakses 10 April 2017; tersedia dari <http://www.depkes.go.id>.
7. Erejuwa et al., 2012. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vol. 6, No. 2, Hal. 200 – 205, Juni 2020.
8. Hartanti, Dwi, Dinda Mawarni. 2020. “Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda”. *Sport and Nutrition Journal* 2 (1), 1-9