



GIZI PADA MASA DEWASA



RETNO WAHYUNINGSIH

**Staf Pengajar Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Mataram**

 **Email** : rtn_bsth@yahoo.co.id

 : 082144305644

BLOG : <https://retnotbs.wordpress.com/>

 : @retnowahyuningsih143



POKOK BAHASAN :

- **Pengertian, Klasifikasi Usia Dewasa**
- **Karakteristik Usia Dewasa**
- **Masalah Gizi pada Usia Dewasa**
- **Faktor-faktor yang mempengaruhi Keadaan Gizi pada Usia Dewasa**
- **Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Dewasa**
- **Prinsip pemberian gizi pada Usia Dewasa**

Pengertian Dewasa ?

Dewasa

Individu yang telah siap menerima kedudukan dalam masyarakat.

Masa usia produktif

- Ditandai dengan kemandirian dan kemampuan dalam membuat keputusan,
- Memandang sesuatu tidak hanya dari 2 sisi, mulai memandang kebenaran adalah relativitas
- Mulai menjalin hubungan dg lawan jenis secara serius

Klasifikasi Usia Dewasa (Soekirman, 2006)

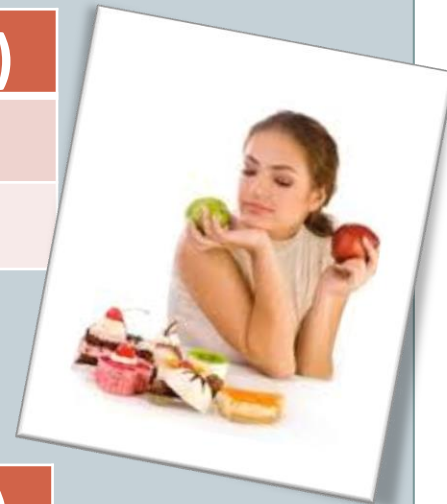
4

Antara akhir 20-an s/d akhir 50-an (rentang usia yg paling panjang dalam daur kehidupan manusia)
Disebut juga sebagai usia pertengahan

Kategori	Usia (tahun)
Dewasa Muda	18-30
Dewasa Tua	> 30

Kategori Usia Dewasa (Soesirah, 2002)

Kategori	Usia (tahun)
Dewasa Muda	19-49
Dewasa Setengah Tua	50-64



Kondisi Psikologis

Setiap individu tidak hanya memiliki kecenderungan tumbuh ke arah menggerakkan diri sendiri → secara aktual dia menginginkan orang lain memandang dirinya sebagai pribadi mandiri yang memiliki identitas diri.

Tidak menginginkan orang lain memandang & memperlakukan seperti anak-anak.

Kondisi Fisiologis

6

- Bagi sebagian orang, puncak dari kemampuan fisik dicapai pada usia di bawah 30 th,.
- Kekuatan dan kesehatan otot mulai menurun sekitar usia 30 th.
- Sistem indera, menunjukkan sedikit perubahan pada awal masa dewasa. Puncak kemampuan pendengaran pada masa remaja, konstan pada permulaan dewasa awal & menurun di akhir masa dewasa awal.

KONDISI KESEHATAN

7



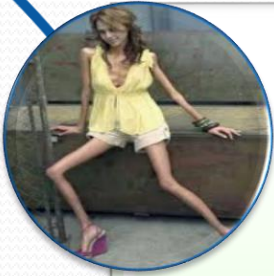
- Masa pencapaian keberhasilan kerja, & pencapaian aktualisasi diri → perubahan pola makan & aktivitas fisik.

Sejak usia 30 th
BMR (*basal metabolic rate*)
mulai menurun 2%
→ cenderung gemuk



- ① Usia pertengahan → masa penting untuk pendidikan dan pemeliharaan kesehatan guna mencegah/menunda penyakit kronis/degeneratif
- ① Seringkali tidak cukup motivasi untuk melakukan kegiatan pencegahan dalam memelihara status kesehatannya
- ① Paradigma kesehatan lebih menekankan pada penyembuhan (kuratif) daripada promotif & preventif
- ① Penting pengaturan pola makan yg baik

MASALAH GIZI PADA USIA DEWASA



KEP/Kurang Energi Protein

Disebabkan kurangnya asupan energi dalam waktu lama/akibat dari penyakit yg diderita.



Anemia

Kekurangan zat besi dalam tubuh.



Gizi Lebih

Ketidakseimbangan energi yg masuk & keluar, merupakan akumulasi simpanan energi yg berubah jd lemak.

Kecendrungan konsumsi tinggi energi & lemak, rendah serat, kurang aktifitas

RESIKO PENYAKIT DEGENERATIF

Akibat Kegemukan :

- ✓ Dislipidemia
- ✓ PJK
- ✓ Hipertensi
- ✓ DM



Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi Usia Dewasa

- **Secara Langsung :**
Asupan Makan, Penyakit infeksi/degeneratif
- **Secara Tidak Langsung :**
Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Sosial ekonomi, Pendapatan.



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN GIZI USIA DEWASA



Usia

Semakin bertambah umur, kebutuhan gizi seseorang relatif lebih rendah untuk tiap kg BBnya.



Aktifitas

Semakin tinggi aktifitas, keb. energi meningkat



Jenis Kelamin

Laki-laki > perempuan

Kondisi khusus (hamil & menyusui)

PENILAIAN STATUS GIZI

a. Riwayat Gizi :

Informasi jumlah & kualitas makanan yg dikonsumsi, nafsu makan, alergi, dll. Metode penilaian asupan makan dg *food recall-24 jam*, *food record*, FFQ, *food weighing*. Hasil dibandingkan dg rekomendasi kebutuhan atau bisa dg AKG.

b. Antropometri

IMT, LiLA, lingkar kepala, tebal lipatan lemak bawah kulit

PENILAIAN STATUS GIZI

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Kriteria Penilaian IMT untuk orang Asia, dan Indonesia

Asia		Indonesia	
Status Gizi	IMT (kg/m ²)	Status Gizi	IMT (kg/m ²)
BB Kurang	<18.5	Kurus Sekali	<17.0
BB Normal	18.5-22.9	Kurus	17.0-18.4
BB Lebih	≥ 23,0	Normal	18.5-25.0
Dg resiko	23.0-24.9	Gemuk	25.1-27.0
Obes I	25.0-29.9	Gemuk Sekali	>27.0
Obes II	>30		
Sumber: WHO/WPR/IASO/ IOTF dalam The Asia Pacific Perspective : Redefining Obesity and its Treatment		Sumber : Depkes RI, 2003	

Berat Badan Relatif (BBR) atau Related Body Weight (RBW)

$$RBW = \frac{BB \text{ (Kg)} \times 100 \%}{TB \text{ (cm)} - 100}$$

Kriteria Penilaian :

- ✓ Kurus (*underweight*) : BBR < 90%
- ✓ Normal (ideal) : BBR 90 –110%
- ✓ Gemuk (*overweight*) : BBR > 110%-120%
- ✓ Obesitas : BBR > 120%

Berat Badan Ideal (BBI)

- Rumus Brocca

$$\text{BBI} = (\text{TB} - 100) - 10\% (\text{TB} - 100)$$



PENILAIAN STATUS GIZI

c. Biokimia:

Tes laboratorium untuk mengetahui kadar zat gizi dalam darah, urin, feses.

Hasil memberikan gambaran terkait masalah kesehatan yg mempengaruhi nafsu makan & Status gizi shgga dpt dilakukan tindak lanjut secara tepat.

d. Fisik Klinis

Merupakan pemeriksaan untuk melihat adanya tanda yg terlihat terkait defisiensi zat gizi, spt : edema, kehilangan otot & jar.

Lemak, rambut rontok, berwarna kemerahan, tampak kurus/gemuk

Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Dewasa

- **Estimasi Kebutuhan Energi**

Rumus *Harris Benedict* :

Langkah 1 :

Menentukan BMR dengan rumus :

$$\text{BMR Laki-laki } (\sigma) = 66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{U})$$

$$\text{BMR Perempuan } (\text{♀}) = 655 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{U})$$

Langkah 2 :

Menghitung kebutuhan dg memperhitungkan faktor aktivitas

Rumus FAO/WHO/UNU :

1. Langkah 1 : Menentukan BMR dengan rumus :

Kelp. Umur (th)	BMR (kkal/hr) Laki-laki	BMR (kkal/hr) Perempuan
18-30	$15,3 \text{ BB} + 679$	$14,7 \text{ BB} + 496$
30-60	$11,6 \text{ BB} + 879$	$8,7 \text{ BB} + 829$

2. Langkah 2 : Menghitung kebutuhan dg memperhitungkan faktor aktivitas :

Jenis Kelamin	Aktivitas Ringan	Aktivitas Sedang	Aktivitas Berat
Laki-laki	$1,56 \times \text{BMR}$	$1,76 \times \text{BMR}$	$2,10 \times \text{BMR}$
Perempuan	$1,55 \times \text{BMR}$	$1,70 \times \text{BMR}$	$2,00 \times \text{BMR}$

- **Energi** : kebutuhan mulai berkurang karena kecepatan metabolisme dasar (Basal Metabolisme Rate) menurun 2–3% sejak umur 25 th.
- Kebutuhan energi tergantung pada aktifitas sehari-hari
- Kelebihan: kenaikan BB---IMT
beresiko penyakit degeneratif, PJK, DM, Batu empedu dll

Kebutuhan Zat Gizi Makro

- Kebutuhan protein sebesar 0,8 -1 g/kg BB/hr, atau 15-25% dari kebutuhan energi. Fungsi : mengganti protein yg hilang, mengganti sel-sel yang rusak.
- Asupan protein > dari 2x jumlah yg dianjurkan dapat meningkatkan Kanker tertentu, PJK. Akibat tingginya asupan lemak jenuh & kolesterol yg terdapat pd protein hewani, u/ maka asupan lemak dianjurkan juga protein dari sumber protein nabati



Kebutuhan Zat Gizi Makro

- Kebutuhan lemak sebesar 20-30% kebutuhan energi.
Membatasi sumber lemak jenuh, kolesterol, asam lemak trans
Meningkatkan asam lemak tak jenuh, omega 3 dan omega 6
- Kebutuhan karbohidrat cukup (sekitar 50-60%) kebutuhan Energi, dalam bentuk KH kompleks.
KH sederhana dibatasi max 5% dari kecukupan energi (4-5 sdm/hr)



Kebutuhan Zat Gizi Mikro



- Vitamin dan Mineral tetap dibutuhkan oleh dewasa.
- Vit C: menjaga kekebalan tubuh
- Vitamin D : Melindungi dari osteoporosis.
- Fe : untuk mencegah anemia gizi
- Calcium : membantu mengurangi resiko osteoporosis

Senyawa Fitokimia :

Phytoestrogen (isoflavon & lignan) banyak terdapat di kacang kedelai : meringankan gejala menopause, memperbaiki massa tulang.

6. Air

- Jumlah air yg dibutuhkan perhari adalah jumlah air yg hilang melalui paru-paru, urin, keringat dan feces
- Kebutuhan 2-3 liter/hari (10-15 gls/hari), bergantung pd AF, kondisi fisiologis, JK & Suhu
- Semakin tinggi AF, ex Olahraga, kebutuhan air yg dikonsumsi harus lebih banyak.



7. Serat

- Kebutuhan Serat : 25-30 gr/hari



KECUKUPAN GIZI pada AKG 2019 (Permenkes No 28 th 2019)

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			KH (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Laki-laki										
19-29 tahun	60	168	2650	65	75	1,6	17	430	37	2500
30-49 tahun	60	166	2550	65	70	1,6	17	415	36	2500
50-64 tahun	60	166	2150	65	60	1,6	17	340	30	2500
Perempuan										
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	1,1	12	360	32	2350
30-49 tahun	56	158	2150	60	60	1,1	12	340	30	2350
50-64 tahun	56	158	1800	60	60	1,1	11	280	25	2350

PRINSIP PEMBERIAN MAKAN PADA KELOMPOK DEWASA:

1. Prinsip Gizi Seimbang

- Menu yang disajikan harus mengandung gizi seimbang
- Mengonsumsi makanan yang bervariasi
- Makan sesuai dengan energi yang dibutuhkan



Pengaturan makan yang baik :

- Konsumsi makanan rendah lemak.
- Konsumsi makanan rendah kolesterol
- Konsumsi makanan dengan kandungan serat tinggi
- Konsumsi KH kompleks
- Hindari alkohol
- Baca label makanan.
- Kurangi konsumsi gula dan garam

Teknik memasak rendah lemak :

- Microwave, panggang, bakar, kukus
- Gunakan alat masak anti lengket
- Buang lemak dari daging/ayam dari gajih/kulit
- Gunakan susu skim (rendah lemak)
- Kurangi pemasakan dg santan
- Gunakan minyak baru, bukan jelantah

2. Pola hidup bersih dan sehat

- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah melakukan pekerjaan, mandi, cuci, buang air besar dengan benar, serta mengurangi berada di lingkungan yang kotor dan terpolusi.

3. Aktivitas Fisik

Perbanyak melakukan aktivitas yang menyehatkan seperti jalan santai, parkir mobil agak jauh dari lokasi, pilih menggunakan tangga daripada lift,

4. Pemantauan Berat Badan

- Cek pengukuran BB, dan IMT

5. Gaya Hidup

Life sedentary → high activity

Pola Makan → Prinsip gizi seimbang, - instan

Contoh menu seimbang

Makanan bervariasi :
Makanan utama, protein hewani,
nabati, sayur, buah, porsi cukup,

Anjuran Pembagian Makanan Sehari Dewasa

No.	Bahan Makanan atau Penukarnya	1.800 kkal					
		Jumlah porsi (p)	Pagi	Selingan Pagi	Siang	Selingan Sore	Malam
1.	Nasi	4 1/2	1 1/2	1/4	1 3/4	-	1
2.	Sayur	4	1 1/4	-	1 1/2	-	1 1/4
3.	Buah	4	1	-	1	1	1
4.	Tempe	3	-	1/2	1 1/2	-	1
5.	Daging	3	1	-	3/4	1/4	1
6.	Minyak/Kelapa	4	1	1/2	1 1/2	-	1
7.	Gula	2 1/2	-	1	-	1	1/2
Total Sehari (kkal)		1.800	462,5	156,25	587,5	118,75	475

No.	Bahan Makanan atau Penukarnya	2.000 kkal					
		Jumlah porsi (p)	Pagi	Selingan Pagi	Siang	Selingan Sore	Malam
1.	Nasi	5	1 1/2	-	2	-	1 1/2
2.	Sayur	4	1	-	1 1/2	-	1 1/2
3.	Buah	5	1	2	1	-	1
4.	Tempe	3	1/2	-	1	1	1/2
5.	Daging	3	1	-	1	-	1
6.	Minyak/Kelapa	4,5	1	1/2	1 1/2	1/2	1
7.	Gula	2	-	1/2		1	1/2
Total Sehari (kkal)		2000	500	150	662,5	150	537,5

Anjuran Pembagian Makanan Sehari Dewasa

No.	Bahan Makanan atau Penukarnya	2.500 kkal						
		Jumlah porsi (p)	Pagi	Selingan Pagi	Siang	Selingan Sore	Malam	Selingan Malam
1.	Nasi	7	1 1/2	1/2	2	1/2	2	1/2
2.	Sayur	4	1	-	1 1/2	-	1 1/2	-
3.	Buah	5	1	1	1 1/2	-	1 1/2	-
4.	Tempe	4	1	-	1 1/2	-	1 1/2	-
5.	Daging	3	1	-	1	-	1	-
6.	Minyak/Kelapa	7	1 1/2	1/2	2	1	1 1/2	1/2
7.	Gula	3	1/2	1	-	1/2	-	1
Total Sehari (kkal)		2.500	560	200	743	157	714	146

*Keterangan:

Nasi 1 porsi = 3/4 gls = 100 gr = 175 kkal

Sayur 1 porsi = 1 gls = 100 gr = 25 kkal

Buah 1 porsi = 1-2 bh = 50-190 gr = 50 kkal

Tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 gr = 75 kkal

Daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 gr = 75 kkal

Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal

Gula 1 porsi = 1 sdm = 13 gr = 50 kkal

Susu bubuk tanpa lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal

Contoh Set Hidangan Makan Pagi untuk Dewasa

Waktu	Hidangan	Bahan Makanan	Berat (g)	Penukar (g)	Energi (kkal)
Pagi	Bihun Goreng	Bihun	75	1 1/2	
		Udang	25	1	
		Sawi	50	1/2	
		Kecap	3,25	1/4	
		Minyak	5	1	
	Acar	Wortel	40	1/2	
		Timun	10		
Buah	Pepaya	120	1		
					463
Selingan Pagi	Putri Mandi*	Tepung ketan	12,5	1/4	
		Gula	13	1	
		Kacang hijau	10	1/2	
		Santan	20	1/2	
					156

Jilid "Lampiran Resep" pada halaman 134.



Contoh menu sehat



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. Soetardjo, S & Soekarti M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, 2009. *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan No 28 Tahun 2019 Mengenai Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia
- Kurniasih, Dedeh. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta : Kompas Gramedia.
- Hizni, A. 2017. *Gizi Dewasa dalam Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

