

**LAPORAN EVIDENCE BASED PRACTICE :
NUTRISI**

*Diajukan untuk memenuhi tugas mata kuliah Keperawatan Gerontik pada
Program Profesi Ners Angkatan XLIV*



Kelompok 1 Garut

Aline Fitria Nuraeni	220112220051
Anggraini Puspitasari	220112220008
Anisa Nur Afifah	220112220034
Ayu Muniri	220112220080
Cah Soniman Nitema Gea	220112220056
Devi Nurrahmawati	220112220017
Devita Listuhayu G. S.	220112220031
Hannifa Dwi Aulia	220112220032

Dosen Pembimbing : Witdiawati, S.Kep., Ners., M.Kep

**PROGRAM PROFESI NERS 44
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PADJADJARAN
BANDUNG
2023**

PENDAHULUAN

Penuaan ditandai dengan berbagai perubahan fisik, fisiologis dan kognitif pada tubuh manusia. Untuk penuaan yang sukses, nutrisi yang tepat adalah penentu utama (Kaur et al., 2019). Penuaan yang sehat telah diidentifikasi oleh *World Health Organization* sebagai prioritas kerja, dan kerangka kebijakan telah dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan lansia dan memastikan mereka dapat hidup mandiri di masyarakat (Rudnica et al., 2020).

Penuaan ditandai dengan berkurangnya kapasitas regeneratif dan adaptif, memfasilitasi perkembangan penyakit (Cristina, 2021). Penuaan dikaitkan dengan perubahan penting dalam komposisi tubuh. Massa tulang, massa tanpa lemak, dan kadar air semuanya menurun, sedangkan massa lemak umumnya meningkat. Peningkatan total lemak tubuh umumnya disertai dengan penyimpanan lemak intra abdominal yang lebih besar. Selain itu, lansia memiliki tingkat metabolisme basal yang berkurang (Li, 2016). Sehingga, adanya perubahan kebutuhan nutrisi pada lansia.

Kebutuhan mendasar bagi individu untuk mencapai kesejahteraan dan menikmati hidup yang berkualitas adalah dengan menjaga kecukupan gizi (Norman, 2021). Kesehatan gizi merupakan komponen penting dari kesehatan, kemandirian dan kualitas hidup semua orang, terutama lansia (Cristina, 2021). Proses penuaan ditandai dengan hilangnya nafsu makan yang berakibat pada penurunan asupan makanan. Dengan bertambahnya usia, terjadi penurunan kemampuan untuk mencerna makanan dalam jumlah yang cukup dan akibatnya, lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang direkomendasikan (Kaur et al., 2019). Pengurangan fisiologis yang tidak disengaja dalam asupan makanan dengan bertambahnya usia ini disebut sebagai 'anoreksia'. Hampir 20-30% lansia menderita anoreksia yang merupakan kontributor utama *frailty* pada lansia (Sanford., 2017).

Faktor fisiologis yang memengaruhi anoreksia pada lansia meliputi gangguan sensorik, hormon, perubahan saluran pencernaan dan kesehatan mulut (Kaur et al., 2019). Menurunnya fungsi sensorik mempengaruhi asupan makanan pada lansia baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Penurunan fungsi gustatory dan olfactory mengubah persepsi makanan di antara populasi lansia (Visvanatan et al., 2015). Anosmia atau berkurangnya indera penciuman umum terjadi pada

kelompok usia ini yang disebabkan oleh perubahan sel epitel penciuman. Demikian pula, hipogeusia atau berkurangnya indra pengecap juga lazim di kalangan lansia dan ini mungkin karena penurunan jumlah dan kepekaan papila, kuncup pengecap, atau kepadatan kuncup pengecap di lidah (Doets & Kremer, 2016). Depresi, suasana hati, apatis, isolasi sosial, kemiskinan, janda dan perubahan lingkungan diketahui meningkatkan tingkat stres, yang mempengaruhi pola makan dan merupakan salah satu faktor risiko anoreksia (de Boer et al., 2013). Dari beberapa masalah dan faktor resiko yang terjadi, dikaji apa saja intervensi yang dapat dilakukan dan diterapkan terhadap lansia untuk meningkatkan kebutuhan nutrisi dari berbagai penyebab dan faktor resiko yang sudah ada.

EVIDENCE BASED PRACTICE NUTRISI

Tabel Ekstraksi Data

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
1.	<p>Changes In The Nutritional Statuses Of Edentulous Elderly Patients After New Denture Fabrication With And Without Providing Simple Dietary Advice</p> <p>Suzuki et al., 2019</p>	<p>Pemberian prosthesis gigi yang tepat dan intervensi diet yang dapat meningkatkan asupan makanan dan nutrisi pada pasien lansia</p>	<p>Sampel: 59 peserta lansia</p> <p>Teknik Sampling:</p>	<p>Desain: Uji klinis single-centered, double-blind, terkontrol acak, dua kelompok paralel</p> <p>Variabel Dependen: Peningkatkan</p>	<p>Semua peserta memiliki gigi tiruan lengkap baru yang dibuat dan secara acak dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. pengalaman klinis. Saran diet sederhana dilakukan untuk</p>	<p>Secara total, 59 peserta menyelesaikan semua langkah uji coba. Pada 6 bulan setelah pengobatan, skor MNA-SF pada kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
				<p>asupan makanan dan nutrisi</p> <p>Variabel Independen: Prostesis gigi dan intervensi diet sederhana</p> <p>Analisis Statistik: Semua hasil dari jejak ini dianalisis</p>	<p>peserta kelompok intervensi, dan saran perawatan gigi tiruan dilakukan untuk kelompok kontrol. Semua saran dilakukan oleh dokter gigi dengan bantuan pamflet. Jika peserta dalam kelompok intervensi tidak memasak, orang yang memasak</p>	<p>dibandingkan pada kelompok kontrol ($p = 0,01$). Membandingkan perubahan dalam kelompok dalam skor MNA-SF mengungkapkan bahwa skor meningkat secara signifikan dari 3 sampai 6 bulan pada kelompok intervensi ($p = 0,001$, koreksi</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
				<p>normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Dari hasil analisis masing-masing distribusi umur, indeks massa tubuh, tinggi badan dan berat badan mengikuti distribusi normal. Karakteristik partisipan awal dibandingkan antar kelompok,</p>	<p>menerima nasihat melalui telepon. Metode fabrikasi gigi tiruan lengkap konvensional digunakan dalam percobaan ini. Semua perawatan prostetik dilakukan oleh 3 prostodontis yang memiliki usia antara 11 dan 14 tahun. Sesi saran dilakukan oleh dua dokter gigi yang</p>	<p>Bonferroni) yang menunjukkan angka kenaikan status gizi pada lansia dengan membuat gigi tiruan lengkap baru dan memberikan saran diet sederhana dengan membuat gigi tiruan lengkap baru dan memberikan saran diet sederhana</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
				<p>menggunakan uji chi-kuadrat untuk jenis kelamin dan uji-t siswa untuk semua karakteristik lainnya. Pada setiap penilaian, skor MNA-SF dibandingkan antara kedua kelompok dengan uji Mann-Whitney U. Perbedaan dalam</p>	<p>tidak berpartisipasi dalam perawatan prostetik</p>	

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
				<p>kelompok antara titik waktu dianalisis dengan uji peringkat bertanda Wilcoxon, menggunakan koreksi Bonferroni. Semua analisis statistik dilakukan dengan menggunakan statistik SPSS, Versi 17.0 (SPSS</p>		

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
				Institute Inc., Chicago, IL, USA), dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,05 untuk semua pengujian.		
2.	Impact of specialized oral nutritional supplement on clinical, nutritional, and functional outcomes: A	Untuk menentukan efek suplemen nutrisi oral (ONS) yang mengandung	Sampel : 811 lansia yang secara acak dibagi kedalam	<i>Randomized, placebo-controlled trial</i>	Partisipan diminta mengonsumsi dua porsi intervensi ONS atau suplemen plasebo	Konsumsi harian ONS khusus yang mengandung HMB dan vitamin D selama enam

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	<p>randomized, placebocontrolled trial in community-dwelling older adults at risk of malnutrition</p> <p>(Chew, S. T. H, et.al, 2021)</p> <p>Singapore</p>	<p>beta-hidroksi-beta-metilbutirat (HMB), bersama dengan konseling diet, pada hasil kesehatan pada lansia yang tinggal di komunitas yang berisiko kekurangan gizi.</p>	<p>dua kelompok perawatan</p>		<p>per hari selama 180 hari. Produk intervensinya adalah ONS dengan HMB, yang mengandung 262 kkal, 10,5 g protein, 8,5 g lemak, 34,2 g karbohidrat, 7,75 mcg Vitamin D3, dan 0,74 g kalsium HMB per porsi. Suplemen plasebo mengandung 60</p>	<p>bulan, bersama dengan konseling diet, secara signifikan meningkatkan hasil nutrisi dan fungsional dibandingkan dengan suplemen plasebo dengan konseling diet karena Kelompok intervensi memiliki asupan energi, protein,</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					<p>kkal, 1,07 g lemak, dan protein, 1,21 g karbohidrat yang lemak, dan 11,9 g jauh lebih tinggi karbohidrat per daripada sajian. Kedua kelompok produk tersebut plasebo. merupakan suplemen berbahan dasar susu rasa vanilla</p>	
3.	An innovative solid oral nutritional supplement to fight weight loss and anorexia: open,	Untuk mengevaluasi dampak suplemen gizi	Sampel : 175 lansia kurang	Desain : an open, multicentre,	Semua peserta menerima rejimen makanan biasa dari institusi. Pasien	Hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan berat badan rata-rata

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	<p>randomised controlled trial of efficacy in institutionalised, malnourished older adults</p> <p>Pouyssegur, v et. al., 2015</p>	<p>padat terhadap kenaikan berat badan lansia yang dilembagakan >70 tahun dengan malnutrisi energi protein</p>	<p>gizi, berusia 86 ± 8 tahun.</p> <p>Teknik sampling : -</p>	<p>randomised controlled trial.</p> <p>Variabel Dependen :</p> <p>Variabel Independen :</p>	<p>yang diberi resep suplemen makanan susu terus meminumnya. Peserta dalam kelompok Intervensi juga menerima delapan cookie Protibis setiap hari selama 6 minggu. Ti dak ada sponsor komersial. Setiap kue memiliki berat 6,5 g dan</p>	<p>pada kelompok Intervensi (n = 88) dibandingkan dengan kelompok Kontrol (n = 87) tanpa suplemen kue (+1,6 versus -0,7%, P = 0,038).</p> <p>Penambahan berat badan bertahan 1 bulan (+3,0 versus -0,2%, P = 0,025) dan 3 bulan setelah akhir</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					<p>mengandung 1,44 g protein dan 30,5 kkal. Itu mengandung 22% berat dalam protein. Kandungan energi total dalam protein adalah 19% dengan rasio protein hewani/nabati 3,5 dan indeks glikemik 46,1. Komposisinya</p>	<p>konsumsi kue (+3,9 versus -0,9%, P = 0,003), dengan pengurangan diare (P = 0,027). Ada efek sinergis dengan suplemen makanan cair/krim. Analisis subkelompok menegaskan dampak positif dari suplemen</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					<p>adalah tepung terigu, mentega tawar, protein susu (kasein), gula pasir, aroma vanila, baking powder dan garam. Tidak ada minyak kelapa sawit atau minyak nabati lainnya.</p>	<p>cookie saja pada peningkatan berat badan ($P= 0,024$), peningkatan nafsu makan ($P = 0,009$) dan penurunan luka tekan ($P = 0,031$)</p> <p>Kesimpulannya, suplemen diet oral padat yang inovatif ini memungkinkan untuk mendiversifikasi</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						<p>dan memperkaya protein dan kalori dari diet orang dewasa yang lebih tua yang dilembagakan.</p> <p>Hasil utama adalah dampak positif pada berat badan dan nafsu makan, dan pengurangan episode ulkus tekanan dan diare.</p> <p>Percobaan ini</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						<p>juga menunjukkan bahwa untuk melawan anoreksia, stimulasi sentuhan (makanan jari; mengunyah, bahkan pada gusi yang tidak bergigi) dan pendengaran (suara intra-oral) dapat menjadi</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						alternatif yang berharga untuk perubahan penglihatan, penciuman dan pengecap.
4.	Acute Effects of Three Different Meal Patterns on Postprandial Metabolism in Older Individuals with a Risk Phenotype for Cardiometabolic Diseases: A	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui respon postprandial akut terhadap asupan makanan khas	Sampel : 127 orang lansia berusia 60–80 tahun dengan BMI 27–34,9 kg	Desain : randomized, dietary-controlled crossover trial. Variabel Dependen :	Tiga makanan isoenergetik (4200 kJ) dan iso nitrogen yang berbeda dirancang untuk mewakili pola diet yang berbeda: diet Barat	Dibandingkan dengan makanan MED dan WDHF, asupan makanan WDHC menyebabkan peningkatan glukosa dan

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	<p>Randomized Controlled Crossover Trial</p> <p>Yannik B. Schönknecht, Silke Crommen, Birgit Stoffel-Wagner, Martin Coenen, Rolf Fimmers, Jens J. Holst, Marie-Christine Simon, Peter Stehle, and Sarah Egert</p> <p>2020</p>	<p>untuk diet Mediterania dan Barat</p>	<p>Teknik sampling : -</p>	<p>Western diet-like high-fat (WDHF), Western diet-like high-carbohydrate (WDHC), and Mediterranean diet (MED) meal.</p> <p>Variabel Independen :</p> <p>Response postprandial metabolism</p>	<p>seperti makanan tinggi lemak (WDHF), kaya lemak total, SFA, dan hewani protein; makanan tinggi karbohidrat (WDHC) seperti diet Barat, kaya akan karbohidrat olahan; dan diet Mediterania (MED) makanan, kaya asam lemak tak jenuh, serat</p>	<p>insulin yang berkepanjangan dan meningkat. Ketinggian untuk trigliserida ditingkatkan setelah makan WDHF dibandingkan dengan MED dan makanan WDHC. Peptida-1 seperti glukagon dan interleukin-6 meningkat</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
				<p>Analisis Statistik :</p> <p>Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan paket perangkat lunak statistik IBM SPSS (versi 23, IBM, Armonk, NY, USA)</p>	<p>makanan, dan antioksidan senyawa aditif.</p> <p>makanan uji baru disiapkan pada pagi hari di dapur khusus Fakultas Pertanian University of Bonn, Jerman, oleh personel studi sesuai dengan protokol standar, termasuk penimbangan</p>	<p>postprandial tanpa perbedaan waktu makan. Selain itu, vitamin C menunjukkan meningkat setelah makan MED dan menurun setelah makan WDHF dan WDHC, penanda antioksidan menurun tanpa perbedaan makan. Plasma</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					<p>setiap komponen makanan ke gram terdekat. Makanan disajikan sebagai sarapan. Selain makan, para peserta minum satu segelas air. Para peserta diminta untuk menyelesaikan makan dalam waktu 20 menit di bawah pengawasan oleh</p>	<p>interleukin-1β tidak dipengaruhi oleh asupan makanan. Makanan kaya energi menginduksi hiperglikemia, hiperlipidemia, dan respon inflamasi, dan penurunan penanda antioksidan. Hidangan khas</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					anggota staf laboratorium	untuk hasil diet Mediterania dalam efek menguntungkan pada glikemik, respon insulinemik, dan lipemik.
5.	The Effect of a Multivitamin and Mineral Supplement on Immune Function in Healthy Older Adults	Tujuan: Untuk menilai kekebalan tubuh, mengevaluasi perubahan	Populasi: pria dan wanita usia 55-75 tahun di OSU	Desain: double blind randomized controlled trial	Intervensi selama 12 minggu 21 peserta eksperimen mendapatkan	Hasil setelah 12 minggu mikronutrien plasma vitamin C meningkat 126%

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	(Fantacone et al., 2020)	<p>aktivitas pembunuhan bakteri seluruh darah terhadap <i>Staphylococcus aureus</i>,</p> <p>aktivitas fagositik, produksi spesies oksigen reaktif (ROS) dan parameter kekebalan lainnya.</p>	<p>Sampel:</p> <p>42 Orang dengan 21 subjek dengan plasebo dan 21 dengan treatment</p>		<p>suplemen vitamin C, Vitamin D dan zinc dan 21 partisipan lain mengkonsumsi pil plasebo. sebelum dan setelah intervensi partisipan dilakukan pengecekan darah untuk melihat neutrofil fagosit, whole blood killing dan kadar</p>	<p>$p < 0.0001$ pada kelompok intervensi. sama halnya dengan serum zinc meningkat 43% $p < 0.0001$. sedangkan serum vitamin D tidak signifikan berubah $p = 0.61$.</p> <p>Suplementasi MVM selama 12 minggu secara signifikan</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					mikronutrien dalam darah.	<p>meningkatkan kadar seng dan vitamin C pada peserta studi. Kami tidak mengamati perubahan yang signifikan secara statistik dalam hasil kekebalan, tetapi kami mengamati penurunan yang signifikan secara</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						statistik dalam panjang dan tingkat keparahan penyakit yang dilaporkan pada kelompok MVM dibandingkan lengan plasebo.
6.	Favorable nutrient intake and displacement with long-term walnut supplementation among elderly: results of a randomized trial.	Tujuan: Untuk mengetahui efek asupan suplemen kenari terhadap diet yang	Sample: 320 lansia berusia 63-79 tahun berjenis kelamin perempuan dan	Metode: <i>Randomised Control Trial.</i> Variabel Dependen:	Intervensi: Kelompok Intervensi: Lansia pada kelompok intervensi	Hasil: Secara keseluruhan, kelompok yang mengkonsumsi suplemen kenari

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	Edward Bitok, Karen Jaceldo Sieg, Sujatha Rajaram, Merce Serra Mir, Irene Roth, Tania Feitas Simoes, Emilio Ros, and Joan Sabate. 2017	dilakukan agar dapat mempertahankan peningkatan status nutrisi pada lansia.	laki-laki dibagi ke dalam kelompok intervensi sebanyak 161 lansia dan kelompok kontrol 159 lansia. Teknik Sampling: -	Peningkatan status nutrisi. Variabel Independen: Asupan suplemen kenari. Analisis Statistik: Analisis statistik menggunakan SPSS versi 23 dan IBM Corp.	diberikan suplemen kenari termasuk dalam porsi makanan harian untuk memperoleh energi. Kelompok Kontrol: Lansia pada kelompok kontrol diberikan kebebasan dalam mengkonsumsi	kelompok memiliki asupan nutrisi mikro dan makro lebih besar kecuali pada Na dan Sc. Asupan energi harian rata-rata yang diterima tubuh sebesar 228 kkal lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan pada kelompok kontrol

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					<p>makanan tanpa diberikan suplemen kenari dan dianjurkan untuk menghindari asupan makanan kacang kenari dan lainnya.</p> <p>Masing-masing uji coba asupan makanan dilakukan selama 2 tahun, dengan melakukan</p>	<p>($P < 0.001$).</p> <p>Kelompok intervensi yang mendapatkan suplemen kenari mengatakan asupan total protein, protein nabati, PUFA total dan n-3 dan n-6 PUFA lebih tinggi secara signifikan, dan asupan total yang lebih rendah</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
					<p>evaluasi setiap 24 jam menggunakan metode recall diet. Dan rata-rata, untuk konsumsi suplemen kenari adalah 43g/hari atau 281 kkal.</p>	<p>secara signifikan terdapat pada karbohidrat, protein hewani, SFA, dan Na. Selain itu, diperkirakan 19% total energi dan 25% total lemak berasal dari sumber makanan lain. Total MUFA dan PUFA masing-masing</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						<p>adalah 21% dan 16%.</p> <p>Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi suplemen kenari setiap hari dalam diet yang dilakukan lansia dapat memodifikasi penerimaan asupan nutrisi oleh tubuh untuk</p>

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						mengatasi terjadinya penurunan nutrisi yang berkaitan dengan penambahan usia.
7,	Use of Song as an Effective Teaching Strategy for Nutrition Education in Older Adults McCelland et al. 2015	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi apakah menyanyikan lagu pendidikan akan efektif dalam	Peserta merupakan lansia diatas 60 tahun sejumlah 458 orang di 18 lokasi pada 13 kota.	A Randomized Controlled Trial	Belajar mengenai gizi dengan menggunakan lagu yang familiar di masa mudanya. Lirik lagu diganti dengan pesan pendidikan mengenai gizi.	Analisis melalui independent sample t-test menunjukkan skor rata-rata perolehan pengetahuan untuk kelompok perlakuan secara

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
		meningkatkan pengetahuan lansia tentang gizi.			contoh : lagu mengenai <i>fruit & vegetables song</i> dinyanyikan menggunakan nada <i>Froggie Went a-Courtin'</i>	signifikan ($P < 0,05$) lebih besar daripada kelompok kontrol.
8.	The effect of consuming multivitamin/mineral supplements on elderly quality of life : Based on	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suplemen vitamin terhadap	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 partisipan dengan usia >65 tahun	Metode: <i>Randomised Control Trial.</i>	Intervensi yang diberikan yaitu pemberian satu kapsul suplemen multivitamin mineral (MVM) setiap hari selama	Penelitian ini membuktikan bahwa adanya keterkaitan antara partisipan yang dalam kelompok risiko terhadap

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
	Randomized Control Trial Mitra Abolfathi 2021	kualitas hidup lansia.	Teknik sampling : -		3 bulan dan tidak ada intervensi untuk kelompok kontrol.	kualitas hidupnya. Penyediaan Suplemen Multivitamin penting untuk mereka sejalan dengan kebutuhan nutrisinya. Hasil dalam penelitian ini menyebutkan bahwa intervensi yang telah diterapkan memberikan dampak positif

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
						dengan adaya perbaikan kualitas hidup lansia secara fisik dan psikologis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel-artikel yang didapatkan, terdapat 8 intervensi yang dapat dilakukan dalam perbaikan nutrisi pada lansia. Intervensi tersebut diantaranya, pemberian gigi palsu, pemberian suplemen nutrisi oral, suplemen nutrisi oral dalam bentuk padat yaitu kue atau cookies, mediterania diet, pemberian suplemen mineral, pemberian suplemen kenari, menerapkan manajemen diri nutrisi, edukasi nutrisi dengan musik dan kapsul multivitamin. Dari 8 artikel yang didapatkan hanya 2 artikel yang memiliki metode penelitian dan jumlah sampel yang memenuhi standar dijadikannya saran intervensi di pelayanan kesehatan. kedua penelitian tersebut terkait pemberian nutrisi oral dalam bentuk padat atau cookies dan edukasi nutrisi dengan terapi musik. Berikut merupakan detail dari intervensi tersebut.

1. Pemberian suplemen nutrisi oral dalam bentuk cookie

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puysegur et al., (2014), pemberian nutrisi oral dalam bentuk cookies selama 6 minggu dapat meningkatkan berat badan lansia dengan masalah malnutrisi sebanyak 2.2%. Dalam penelitian ini, lansia mengalami peningkatan berat badan pada akhir periode konsumsi cookie 6 minggu (+1,6%), diikuti dengan peningkatan berat badan yang bertahan selama 1 bulan (+3,0%) dan 3 bulan setelah akhir konsumsi cookies (+3,6%).

Suplemen cookie yang dikonsumsi dibatasi hingga 11,5 g protein dan 244 kkal setiap hari (dalam 8 buah kue). Setiap kue memiliki berat 6,5 g dan mengandung 1,44 g protein dan 30,5 kkal. Itu mengandung 22% berat dalam protein. Kandungan energi total dalam protein adalah 19% dengan rasio protein hewani/nabati 3,5 dan indeks glikemik 46,1. Komposisinya adalah tepung terigu, mentega tawar, protein susu (kasein), gula pasir, aroma vanilla, baking powder dan garam. Tidak ada minyak kelapa sawit atau minyak nabati lainnya. Delapan kue dibagikan pada sarapan dan/atau makanan ringan (total 52 g kue: 11,5 g protein dan 244 kkal sebagai suplemen harian).

Agar menghasilkan peningkatan badan sesuai yang diharapkan, diperlukan peran serta dari staff serta lansia sendiri. Kepatuhan yang baik

dari lansia dengan mengkonsumsi delapan cookie sehari sangat mempengaruhi peningkatan berat badan. Selain itu, tekstur khusus cookie memungkinkan remah yang mudah dicerna di antara rahang yang tidak bergigi. Mengunyah dapat merangsang air liur dan sekresi pencernaan lainnya, memfasilitasi pemrosesan makanan yang dicerna, asimilasi semua persediaan makanan, dan berkontribusi pada peningkatan berat badan. Intervensi pemberian suplemen nutrisi oral dalam bentuk cookie dapat diaplikasikan dengan mudah kepada lansia. Selain rasa dan tekstur yang mudah dicerna, suplemen nutrisi cookie ini juga memperkaya protein dan kalori makanan dari lansia. Intervensi pemberian nutrisi oral dalam bentuk cookie ini juga memiliki dampak positif pada berat badan dan nafsu makan, serta pengurangan waktu kejadian luka tekan dan diare.

2. Edukasi nutrisi dengan musik

Penelitian yang dilakukan oleh (McClelland et al., 2015) yang berjudul *Use of song as an effective teaching strategy for nutrition education in older adults* dengan desain penelitian randomize control trial pada 458 lansia di 13 negara bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan lagu sebagai media edukasi nutrisi pada lansia. Dalam penelitian ini, lagu yang digunakan untuk lansia berisi mengenai nutrisi dengan nada dan ritme lagu yang disesuaikan dengan lagu yang sering didengarkan oleh lansia ketika usia muda, serta menggunakan lirik sederhana dan mudah dipahami. Adapun contoh lagu yang dibuat berisi lirik variasi buah dan sayur dengan nada menyesuaikan dari lagu Froggie Went a-Courtin'. Ketika edukasi akan dilakukan, lirik dan rekaman lagu diberikan pada lansia bertujuan untuk lansia dapat ikut menyanyi bersama.

Lirik:

“Will be looking for variety uh huh

Will be looking for variety uh huh

Will be looking for variety

And buy all colors that I see uh huh uh huh uh huh”

“Fruits and veggies have vitamins uh huh

Fruits and veggies have vitamins uh huh

Fruits and veggies have vitamins

Which good nutrition recommends uh huh uh huh uh huh”

“Each color provides different benefits uh huh

Each color provides different benefits uh huh

Each color provides different benefits

The best being antioxidants uh huh uh huh uh huh”

Intervensi ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan keterlibatan, membangkitkan suasana hati, membantu daya ingat dan membawa lansia mendapatkan pikiran menyenangkan. Hal ini telah terbukti dengan menyanyikan lagu akan meningkatkan peluang lansia untuk mengingat informasi karena pikiran mereka memutar ulang lirik tersebut berulang kali. Metode ini menjelaskan konsep mengenai cara otak manusia memproses, menyortir, dan menyimpan informasi yang masuk dengan informasi yang ada di memori ingatan. Oleh karena itu, penggunaan nada yang sudah dikenal dapat mengaktifkan memori jangka panjang lansia untuk menerima informasi baru.

KESIMPULAN

Proses penuaan ditandai dengan hilangnya nafsu makan yang berakibat pada penurunan asupan makanan. Dengan bertambahnya usia, terjadi penurunan kemampuan untuk mencerna makanan dalam jumlah yang cukup dan akibatnya, lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang direkomendasikan sehingga lansia memiliki risiko mengalami malnutrisi. Berdasarkan 8 literatur yang didapatkan, terdapat 2 intervensi yang memenuhi standar dijadikannya saran intervensi di pelayanan kesehatan. Kedua penelitian tersebut terkait pemberian nutrisi oral dalam bentuk padat atau cookies dan edukasi nutrisi dengan terapi musik. Cookies yang dibuat dan mengandung berbagai macam komposisi dapat meningkatkan berat badan lansia dengan masalah malnutrisi. Sedangkan penggunaan lagu sebagai media edukasi nutrisi pada lansia dapat bermanfaat dalam meningkatkan keterlibatan, membangkitkan suasana hati, membantu daya ingat dan membawa lansia mendapatkan pikiran menyenangkan. Lagu yang dibuat berisi lirik variasi buah dan sayur dengan nada disesuaikan dengan lagu yang sering didengarkan oleh lansia ketika usia muda, serta menggunakan lirik sederhana dan mudah dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Bitok, E., Jaceldo-Siegl, K., Rajaram, S., Serra-Mir, M., Roth, I., Feitas-Simoes, T., Ros, E., & Sabate, J. (2017). Favorable nutrient intake and displacement with long-term walnut supplementation among elderly: results of a randomized trial. *The British Journal of Nutrition*, *118*(3), 201–209. <https://doi.org/10.1017/S0007114517001957>
- Chew, S. T. H., Tan, N. C., Cheong, M., Oliver, J., Baggs, G., Choe, Y., How, C. H., Chow, W. L., Tan, C. Y. L., Kwan, S. C., Husain, F. S., Low, Y. L., Huynh, D. T. T., & Tey, S. L. (2021). Impact of specialized oral nutritional supplement on clinical, nutritional, and functional outcomes: A randomized, placebo-controlled trial in community-dwelling older adults at risk of malnutrition. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, *40*(4), 1879–1892. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.10.015>
- Cristina, N. M., & Lucia, D. (2021). Nutrition and Healthy Aging: Prevention and Treatment of Gastrointestinal Diseases. *Nutrients*, *13*(12), 4337. <https://doi.org/10.3390/nu13124337>
- de Boer A., Ter Horst G.J., Lorist M.M. (2013). Physiological and psychosocial age-related changes associated with reduced food intake in older persons. *Ageing Res. Rev.* 2013;12:316–328.
- Doets E.L., Kremer S. (2016). The silver sensory experience- A review of senior consumers' food perception, liking and intake. *Food Qual. Prefer.* 2016;48:316–332.
- Fantacone, M. L., Lowry, M. B., Uesugi, S. L., Michels, A. J., Choi, J., Leonard, S. W., Gombart, S. K., Gombart, J. S., Bobe, G., & Gombart, A. F. (2020). The effect of a multivitamin and mineral supplement on immune function in healthy older adults: A double-blind, randomized, controlled trial. *Nutrients*, *12*(8), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu12082447>
- Kaur, D., Rasane, P., Singh, J., Kaur, S., Kumar, V., Mahato, D. K., Dey, A., Dhawan, K., & Kumar, S. (2019). Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods. *Current aging science*, *12*(1), 15–27. <https://doi.org/10.2174/1874609812666190521110548>

- Li I. (2016). Nutrition for Seniors. *Delaware journal of public health*, 2(3), 24–26.
<https://doi.org/10.32481/djph.2016.06.012>
- McClelland, J. W., Jayaratne, K. S. U., & Bird, C. (2015). Use of Song as an Effective Teaching Strategy for Nutrition Education in Older Adults. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 34(1), 22–33.
doi:10.1080/21551197.2014.998327
- Mitra, A (2021). The effect of consuming multivitamin/mineral supplements on elderly quality of life: Based on randomized control trial, (January), 1–6.
<https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Norman K., Hab U., Pirlich M. (2021). Malnutrition in Older Adults. *Recent Adv. Remain. Chall.* 2021;13:2764.
- Rudnicka E., Napierała P., Podfigurna A., Męczekalski B., Smolarczyk R., Grymowi M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas.* 2020;139:6–11. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.05.018.
- Sanford A.M.(2017). Anorexia of aging and its role for frailty. *Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care.* 2017;20:54–60.
- Schönknecht, Y. B., Crommen, S., Stoffel-Wagner, B., Coenen, M., Fimmers, R., Holst, J. J., Simon, M. C., Stehle, P., & Egert, S. (2020). Acute Effects of Three Different Meal Patterns on Postprandial Metabolism in Older Individuals with a Risk Phenotype for Cardiometabolic Diseases: A Randomized Controlled Crossover Trial. *Molecular Nutrition and Food Research*, 64(9), 1–13. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201901035>
- Suzuki, H., Kanazawa, M., Komagamine, Y., Iwaki, M., Amagai, N., & Minakuchi, S. (2019). Changes in the nutritional statuses of edentulous elderly patients after new denture fabrication with and without providing simple dietary advice. *Journal of Prosthodontic Research*, 63(3), 288–292.
<https://doi.org/10.1016/j.jpor.2018.12.010>
- Valerie Pouyssegur, Patrice Brocker, Stéphane M. Schneider, Jean Luc Philip, Philippe Barat, Ewa Reichert, Frederic Breugnon, Didier Brunet, Bruno Civalleri, Jean Paul Solere, Line Bensussan, Laurence Lupi-Pegurier. An

innovative solid oral nutritional supplement to fight weight loss and anorexia: open, randomised controlled trial of efficacy in institutionalised, malnourished older adults. *Age and Ageing*, Volume 44, Issue 2, March 2015, Pages 245–251, <https://doi.org/10.1093/ageing/afu150>

Visvanathan R. (2015). Anorexia of aging. *Clin. Geriatr. Med.* 2015;31:417–427.

Zhang, H., Qiu, Y., Zhang, J., Ma, Z., Amoah, A. N., Cao, Y., Wang, X., Fu, P., &

Lyu, Q. (2021). The effect of oral nutritional supplements on the nutritional status of community elderly people with malnutrition or risk of malnutrition.

Asia Pacific journal of clinical nutrition, 30(3), 415–423.

[https://doi.org/10.6133/apjcn.202109_30\(3\).0008](https://doi.org/10.6133/apjcn.202109_30(3).0008)