29. MENU SEHAT BAGI MANULA

Menjadi manula secara alami akan dialami oleh setiap orang. Prosesnya tidak dapat dihindari, dicegah atau ditolak, kecuali lagi mereka yang ditakdirkan meninggal pada usia muda. Kekuatan fisik dan daya tahan tubuh pada manula telah menurun, serta mekanisme kerja organ tubuh mulai terganggu.

Kemunduran tersebut disebabkan oleh perubahan yang secara alami terjadi pada manula, antara lain : (1). besar otot berkurang, karena jumlah dan besar serabut otot berkurang, (2). metabolisme basal menurun, (3). kemampuan bernafas menurun karena elastisitas paru-paru berkurang, (4). kepadatan tulang menurun karena berkurangnya mineral, sehingga lebih mudah cidera, (5). sistem kekebalan tubuh menurun hingga peka terhadap penyakit dan alergi, (6). sistem pencernaan terganggu yang disebabkan antara lain oleh tanggalnya gigi, kemampuan mencerna dan menyerap zat gizi kurang efisien dan gerakan peristaltik usus menurun, dan (7). indra pengecap dan pembau sudah kurang sensitif (kurang peka) yang menyebabkan selera makan menurun.

Di negara maju yang tergolong menula adalah orang yang berumur 51 tahun atau lebih. Sedangkan untuk di Indonesia, menurut Widya Karya Pangan dan Gizi (1988) yang digolongkan manula adalah mereka yang berumur di atas 60 tahun. Dalam cakupan yang lebih luas, WHO menggunakan patokan pembagian umur usia lanjut sebagai berikut : usia pertengahan (*middle age*) ialah kelompok usia 45 – 59 tahun; usia lanjut (*elderly*) usia 60 – 74 tahun; tua (*old*) usia 75 – 90 tahun; dan sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

Kebutuhan Gizi Manula

Masalah gizi yang dihadapi manula berkaitan erat dengan menurunnya aktivitas fisiologis tubuhnya. Kansumsi pangan yang kurang seimbang akan memperburuk kondisi manula yang secara alami memang sudah menurun. Dibandingkan dengan usia dewasa, kebutuhan gizi manula umumnya lebih rendah karena adanya penurunnan metabolisme basal dan kemunduran lain seperti diuraikan di atas.

Kalori

Hasil-hasil penelitian menunjukan bahwa kecepatan metabolisme basal pada orang-orang berusia lanjut menurun sekitar 15 sampai 20 persen. Hal ini terutama disebabkan berkurangnya massa otot. Disamping itu, aktivitas (kerja, olah raga) yang dilakukan oleh lanjut usia umumnya menurun.

Kalori (energi) diperoleh dari lemak, karbohidrat dan protein masing-masing memberikan 9,4 dan 4 Kal (kilo-kalori) per gramnya. Bagi manula komposisi energi sebaiknya 20 – 25 persen berasal dari protein, 20 persen berasal dari lemak dan sisanya dari karbohidrat.

Kebutuhan energi tiap orang berbeda-beda tergantung ukuran tubuh dan aktifitasnya. Umumnya orang dewasa membutuhkan sekitar 1000 sampai 2700 Kal per harinya. Sedangkan untuk manula membutuhkan energinya yaitu 1960 Kal untuk laki-laki dan 1700 Kal untuk manula wanita. Bila jumlah kalori yang dikonsumsi berlebihan, maka sebagian energi akan disimpan berupa lemak, sehingga akan timbul kegemukan (obesitas), yang akan mempercepat timbulnya penyakit degeneratif. Sebaliknya bila terlalu sedikit, maka cadangan energi tubuh akan digunakan, sehingga tubuh akan menjadi kurus.

Protein

Kebutuhan protein bagi orang dewasa rata-rata ditetapkan sebesar 0,8 gram per kg berat badan per hari, dengan syarat nilai gizi proteinnya setara dengan telur. Umumnya bagi protein yang nilai gizinya lebih rendah dari telur, diperlukan jumlah yang lebih banyak. Untuk lebih aman, secara umum kebutuhan protein bagi orang dewasa per hari adalah 1 gram per kg berat badan.

Pada orang yang berusia lanjut, massa ototnya berkurang, sehingga total protein tubuhnya juga berkurang. Tetapi ternyata kebutuhan tubuhnya akan protein tidak berkurang, bahkan harus lebih tinggi dibanding orang dewasa. Hal ini disebabkan pada orang tua efisiensi penggunaan senyawa nitrogen (protein) oleh tubuh telah berkurang (disebabkan pencernaan dan penyerapannya kurang efisien). Disamping itu, adanya stress (tekanan batin), penyakit infeksi, patah tulang dan lain lain penyakit, akan meningkatkan kebutuhan protein bagi manula. Beberapa penelitian merekomendasikan, untuk manula sebaiknya konsumsi proteinnya ditingkatkan sebesar 12 - 14 persen dari porsi untuk orang dewasa. Sumber protein yang baik diantaranya adalah pangan hewani dan kacang-kacangan.

Lemak

Konsumsi lemak yang dianjurkan adalah 30 persen atau kurang dari total kalori yang dibutuhkan. Konsumsi lemak total yang terlalu tinggi (lebih dari 40 persen dari konsumsi energi) dapat menimbulkan penyakit atherosklerosis (penyumbatan pembuluh darah ke arah jantung). Juga, dianjurkan 20 persen 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

Salah satu masalah yang banyak diderita para manula adalah sembelit atau konstipasi (susah buang air besar) dan terbentuknya benjolan-benjolan pada usus. Serat makanan telah terbukti dapat menyembukan kesulitan tersebut. Sumber serat yang baik bagi manula adalah sayuran, buah-buahan segar dan buji-bijian utuh. Manula tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen serat (yang dijual secara komersial), karena dikuatirkan konsumsi seratnya terlalu banyak, yang dapat menyebabkan mineral dan zat gizi lain terserap oleh serat sehingga tidak dapat diserap tubuh.

Dianjurkan agar para manula mengurangi konsumsi gula-gula sederhana (gula pasir, sirup) dan menggantinya dengan karbohidrat kompleks. Karbohidrat yang berasal dari biji-bijian dan kacang-kacangan utuh selain berfungsi sebagai sumber energi, juga sebagai sumber serat.

Banyak manula yang mengalami diare jika mengkonsumsi susu. Hal ini disebabkan dalam ususnya tidak terkandung enzim pencema (laktosa), sehingga laktosa dicerna oleh mikroba usus besar dan menimbulkan diare. Produk-produk susu yang sudah difermentasi, misalnya yoghurt dan keju tidak dapat menimbulkan diare, karena sebagian besar laktosanya telah digunakan mikroba dalam proses fermentasi. Disamping sebagai sumber karbohidrat (laktosa) susu juga sangat penting sebagai sumber protein, vitamin dan mineral.

Vitamin dan Mineral

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa umumnya para manula kurang mengkonsumsi vitamin A, B_1, B_2, B_6, niasan, asam folat, vitamin C, D dan E. Umumnya kekurangan ini terutama disebabkan dibatasinya konsumsi makanan, khususnya buah-buahan dan sayuran. Sedangkan masalah kekurangan mineral yang paling banyak diderita manula adalah kurang mineral kalsium yang menyebabkan kerapuhan tulang dan kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan anemia.

Kebutuhan vitamin dan meneral bagi manula menjadi penting untuk membantu metabolisme zat-zat gizi yang lain. Sayuran dan buah hendaknya dikonsumsi secara teratur sebagai sumber vitamin, mineral dan serat.

Air

Cairan dalam bentuk air dalam minuman dan makanan sangat diperlukan tubuh untuk mengganti yang hilang (dalam bentuk keringat dan urine), membantu pencernaan makanan dan membersihkan ginjal (membantu fungsi kerja ginjal). Orang dewasa dianjurkan minum sebanyak 2 sampai 2,5 liter per hari. Ketentuan ini berlaku pula pada manula (minum lebih dari 6 - 8 gelas per hari).

Menu Harian untuk Manula

Para ahli gizi menganjurkan bahwa untuk manula yang sehat, menu sehari-hari hendaknya : (1). tidak berlebihan, tetapi cukup mengandung zat gizi sesuai dengan persyaratan kebutuhan manula. (2). bervariasi jenis makanan dan cara olahnya; (3). membatasi konsumsi lemak yang tidak kelihatan (menempel pada bahan pangan, terutama pangan hewani); (4). membatasi konsumsi gula, dan minuman yang banyak mengandung gula; (5). menghindari konsumsi garam yang terlalu banyak, merokok dan minuman alkohol; (6). cukup banyak mengkonsumsi makanan berserat (buah-buahan, sayuran dan serealia) untuk menghindari sembelit atau konstipasi, dan (7). minuman yang cukup.

Susunan makanan sehari-hari untuk manula hendaknya tidak terlalu banyak menyimpang dari kebiasaan makan, serta disesuaikan dengan keadaan psikologisnya. Pola makan disesuaikan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, dan menu makannya dapat disesuaikan dengan ketersediaan dan kebiasaan makan tiap daerah.

Menu makanan manula dalam sehari dapat disusun berdasarkan konsep "empat sehat lima sempurna" atau konsep "gizi seimbang". Sebagai contoh menu berdasarkan "empat sehat lima sempurna" terdiri atas kelompok makanan pangan pokok (utama) yaitu nasi (1 porsi = 200 gram), kelompok lauk pauk misalnya daging (1 potong = 50 gram) atau tahu (1 potong = 25 gram), kelompok sayuran misalnya sayur bayam (1 mangkok = 100 gram), kelompok buah-buahan misalnya pepaya (1 potong = 100 gram) dan susu (1 gelas = 100 gram). Pola susunan makan manula dalam sehari berdasarkan empat sehat lima sempurna tersebut dapat dilihat pada Tabel 2. Masing-masing kelompok makanan tersebut dapat diganti atau ditukar sesuai dengan kebiasaan makan dan ketersediaan pangan di tempat (akan diuraikan kemudian).

Sedangkan berdasarkan konsep "gizi seimbang", contoh menu manula dalam sehari disajikan pada Tabel 3. Menu ini disusun berdasarkan kecukupan energi dan gizi bagi manula.

Tabel 2. Pola susunan makanan manula dalam sehari

Kelompok Makanan	Jenis Pangan Per Porsi	Jumlah Porsi Per Hari	
		Pria	**Wanita**
Bahan Pokok	Nasi (1 prg = 200 g)	3	2
Lauk pauk	Daging (1 ptg = 50 g)	1.5	2
	Tahu (1 ptg = 25 g)	5	4
Sayuran	Bayam (1 mgk = 100 g)	1.5	1.5
Buah	Pepaya (1 ptg = 100 g)	2	2
Susu	Skim (1 gls = 100 g)	1	1

Sumber : Ditjen Binkesmas, Depkes RI (1992)

Tabel 3. Menu untuk manula dalam sehari

Waktu makan	**Menu**	**Porsi**
Pagi	Roti – telur	1 tangkep
	Susu	1 gelas
Selingan	Papais	2 bungkus
Siang	Nasi	1 piring
	Semur daging	1 potong
	Pepes tahu	1 bungkus
	Sayur bayam	1 mangkok
	Pisang	1 buah
Selingan	Kolak pisang	1 mangkok
Malam	Mie baso	1 mangkok
	Pepaya	1 buah

Sumber : Amini Nasoetion dan Dodik Briawan (1993)