

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
KEBUTUHAN KALSIUM DAN VITAMIN D
PADA LANSIA DI PUSKESMAS 5 ILIR
KOTA PALEMBANG**

KARYA TULIS ILMIAH



**Diajukan Sebagai salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Diploma III Kesehatan**

**OLEH:
KARINDA ATTHIYAH PUTRI
PO.71.39.123.048**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI FARMASI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah individu yang berumur diatas 60 tahun, di mana penuaan melibatkan perubahan fisik, fungsional, dan sosial yang mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Garcia dkk., 2022), artinya penuaan adalah sebuah proses alami, dimana penuaan tidak bisa dihentikan, tetapi dengan cara menjaga kesehatan melalui tindakan pencegahan seperti olahraga, konsumsi makanan yang bergizi, serta periksa kesehatan secara rutin untuk mencapai *healthy ageing*.

Definisi ini sesuai dengan perspektif nasional Indonesia, dimana lansia digambarkan sebagai warga negara yang sudah memasuki usia 60 tahun ataupun lebih, yang memerlukan perlindungan, bimbingan, dan perawatan khusus untuk menjaga martabat, kesejahteraan, dan partisipasinya di masyarakat (Undang-Undang No. 13 Tahun 1998).

Lansia membutuhkan asupan mikro dan makro nutrien yang cukup, tetapi Lansia sering kali mengalami kendala dalam mencukupi kebutuhan gizi sehari-hari. Kesulitan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya perubahan fungsi indera yang terjadi seiring bertambahnya usia. Proses penuaan juga menyebabkan penurunan kerja organ tubuh, misalnya berkurangnya kemampuan usus menyerap kalsium. Selain itu, penurunan hormon estrogen

maupun testosteron pada usia lanjut turut memperbesar risiko terjadinya osteoporosis.

Semenjak naiknya kasus Covid-19, semasa pandemi masyarakat dianjurkan untuk rutin mengonsumsi suplemen atau vitamin guna membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Banyak orang mengonsumsi suplemen ataupun multivitamin yang mengandung vitamin D karena dinilai dapat meningkatkan imunitas tubuh, terlebih vitamin D juga sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tulang. Karena kekebalan tubuh yang kuat dapat membantu untuk terhindar dari berbagai macam penyakit yang menular, termasuk penyebaran virus Covid-19. Salah satunya dengan mengonsumsi suplemen dan multivitamin dengan teratur, disertai dengan menjaga asupan makanan bergizi dan berolahraga.

Berdasarkan studi dari (Zhu dkk., 2025) dari sembilan studi, dilakukan analisis yang melibatkan 870 peserta. Hasil gabungan menunjukkan bahwa suplementasi vitamin D terkait dengan risiko kematian terhadap Covid-19 yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya orang-orang yang mengonsumsi suplementasi tambahan pada saat pandemi Covid-19.

Ditinjau dari data laporan kunjungan pasien Puskesmas 5 Ilir Kota Palembang pada bulan Oktober tahun 2025 terdapat kunjungan pasien lansia sebanyak 366 kunjungan, diantaranya 40 pasien lansia mengeluhkan gejala awal *osthoearthritis*, 40 pasien lansia tersebut diberikan suplementasi kalsium sebagai suplementasi tambahan untuk dikonsumsi. Tetapi, belum diketahui

apakah para lansia mengonsumsi suplemen tambahan hanya karena anjuran yang beredar tanpa ataupun mengetahui dosis atau kebutuhan harian dari suplemen tambahan seperti kalsium dan juga vitamin D.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah studi yang bertujuan mengukur tingkat pengetahuan lansia tentang penggunaan suplementasi tambahan di wilayah Puskesmas 5 Ilir Kota Palembang, yang mana untuk mengetahui apakah para lansia di sekitar wilayah Puskesmas 5 Ilir Kota Palembang mengetahui tentang pentingnya penggunaan suplementasi tambahan.

B. Rumusan Masalah

Seiring bertambahnya usia, lansia khususnya wanita pascamenopause mengalami penurunan hormon estrogen yang menyebabkan kalsium makin sulit diserap oleh tubuh. Meskipun penyerapan kalsium menurun, lansia wanita tetap membutuhkan kalsium dan juga vitamin D upaya mencegah pengeroposan tulang yang lebih parah.

Oleh karena itu, konsumsi suplemen kalsium dan vitamin D sebenarnya masih bermanfaat bagi lansia dan wanita pascamenopause. Namun, pemahaman mengenai dosis dan cara minum yang benar sangat penting agar suplemen tersebut bekerja efektif dan tidak menimbulkan efek samping.

Masalahnya, saat ini masih banyak lansia pascamenopause yang minum suplemen kalsium dan vitamin D tanpa pemahaman yang cukup. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana tingkat pengetahuan lansia perihal penggunaan suplemen kalsium dan vitamin D?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum penelitian

Guna menggambarkan tingkat pengetahuan dari lansia di wilayah Puskesmas 5 Ilir Kota Palembang tentang kebutuhan suplemen kalsium dan vitamin D.

2. Tujuan khusus penelitian

Untuk mengukur pengetahuan lansia mengenai manfaat, dosis dan efek samping penggunaan suplemen kalsium dan vitamin D.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan lansia tentang suplemen tambahan, khususnya pada kalsium dan vitamin D sehingga mendukung kepatuhan penggunaan yang lebih baik dan diharapkan dapat mengurangi risiko osteoporosis, dimana kondisi tulang yang rapuh serta akan mudah patah efek dari penurunan kepadatan tulang maupun osteoarthritis yang merupakan kondisi kerusakan tulang rawan pada sendi yang menimbulkan nyeri, kaku, dan pembengkakan., juga menjadi bahan evaluasi tenaga kesehatan sebagai bahan untuk edukasi kepada masyarakat di masa yang akan datang.