

## HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN POLA MAKAN SEHAT PADA LANSIA DI DESA BLIMBING KECAMATAN SAMBIREJO KABUPATEN SRAGEN

Kartikasari<sup>1)</sup>, Dyah Rahmawatie RBU<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas 'Asyiyah Surakarta

Email<sup>1)</sup>: kartika.kartikasari20@gmail.com

Email<sup>2)</sup>: dyahrahmawatie@gmail.com

### Abstrak

Pola makan yang sehat adalah salah satu perubahan yang dialami oleh orang lanjut usia. Kebutuhan nutrisi lansia seringkali tidak terpenuhi ketika pola makan sehat ini diubah, yang mengakibatkan masalah kesehatan kronis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pola makan sehat lansia di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen. Metode penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat analitik korelasional, dengan desain cross sectional, dengan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 170 responden. Instrumen penelitian menggunakan angket skala likert, dan analisis bivariat menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mendapatkan dukungan keluarga yang positif yaitu sebanyak 135 responden (79,4%); sedangkan lansia yang mendapat dukungan keluarga cukup sebanyak 34 orang (20,6%). Nilai p-value 0,000 yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya korelasi antar variabel. Kesimpulan: Ada hubungan antara lansia Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen dengan kebiasaan makan sehat.

**Kata Kunci:** Lansia, Dukungan Keluarga, Pola Makan Sehat.

### PENDAHULUAN

Lansia adalah seorang yang mengalami tahap lanjut, lansia menghadapi proses penuan ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh yang semakin rentan pada penyakit seperti berkurangnya produksi air liur dan lendir, gigi rusak, akan menyebabkan lansia mengalami kesulitan mengunyah atau menelan ditambah dengan penurunan rasa dan bau mengakibatkan penurunan kemampuan untuk mendeteksi makanan membuat nafsu makan pada lansia akan cenderung menurun dan penambahan bumbu pada makanan akan membuat lansia cenderung dominan dalam rasa makanan asin dan manis (Dieny et al., 2019). Usia lansia lebih dari atau sama dengan batasan usia 55-60 tahun (Setyaningsih & Rejeki, 2021; Hakim, 2020).

Prevalensi lansia berdasarkan data *World Population Prospect* (WPP) jumlah lansia pada tahun 2015 – 2030 jumlahnya

akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 miliar. Lansia di Asia Tenggara sebanyak 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Indonesia meningkat dari tahun 2019 berjumlah 25,64 juta jiwa dari tahun 2018 yaitu sebanyak 24,49 juta jiwa (BPS, 2019). Kabupaten Sragen sendiri memiliki total lansia sebanyak 16,43% dengan jumlah per Kecamatan Sambirejo pada tahun 2019 yaitu sejumlah 6.289 jiwa, dimana jumlah lansia di Desa Blimbing sejumlah 700 jiwa (Badan Pusat Statistik Kab Sragen, 2020).

Pola makan pada lansia diartikan sebagai pola pengaturan frekuensi dan jenis makanan yang mengandung gizi seimbang dalam proses mempertahankan kesehatan. frekuensi dan jumlah makan adalah poin yang penting dalam pola makan sehat lansia, dimana lansia dengan kebiasaan setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan

konsumsinya. Frekuensi dan jumlah makan yang dikonsumsi lansia tentu harus sesuai dengan kondisi tubuh atau kebutuhan lansia itu sendiri tidak kurang dan tidak berlebihan (Dieny et al., 2019).

Asupan makanan yang tidak seimbang seperti menyebabkan resiko komplikasi pada lansia. Lansia akan mengalami penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, stroke, jantung koroner, kardiovaskuler, obesitas, dislipidimia sering ditemui pada lansia, dimana faktor penyebabnya adalah pola makan yang tidak seimbang (B et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi & Wibisana, 2018) menyatakan bahwa, "Pola makan Lansia yang ada di Dusun Blokseger rata-rata memiliki pola makan yang buruk. Lansia dengan pola makan buruk mendapatkan hasil penyakit hipertensi yang tinggi. Sehingga ada hubungan antara pola makan dan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi".

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pradani, 2021) ditemukan bahwa, dukungan keluarga dapat menjadi faktor pola makan lansia, karena dukungan keluarga mencakup asupan kesehatan pola hidup sehat, dukungan keluarga seperti mengatur pola makan yang baik, mendukung upaya pencegahan penyakit, memberikan informasi yang berpengaruh pada perilaku kesehatan, menemani dan mengingatkan cek kesehatan. Lansia yang mendapat dukungan dari keluarga yang memenuhi kebutuhan hidupnya akan lebih memungkinkan mempunyai kualitas hidup yang baik (Parasari & Lestari, 2015).

Berdasarkan pengamatan penelitian dari (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019) menyatakan bahwa Jawa Tengah mengalami kecenderungan penyakit seperti diabetes, hipertensi, stroke, dan gastritis. Kabupaten Sragen berada di peringkat ke-2 dengan diabetes melitus didapatkan data dari Praktek Klinik Swasta Dr Farid yang berlokasi di Desa Blimbing pada bulan Februari tahun 2022

sebesar 40% penyakit diabetes, gastritis, hipertensi dan jantung diperoleh dari lansia yang bertempat tinggal di Desa Blimbing, diperkuat dengan wawancara dengan lansia sekitar pasar didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia memiliki pola makan yang tidak teratur seperti makan tidak sesuai dengan waktunya, makan berlebihan dan gizi yang tidak sesuai dengan porsinya.

Peneliti memilih lokasi di Desa Blimbing karena masyarakat di desa ini dekat dengan pasar dan sawah sehingga memiliki mayoritas adalah berprofesi sebagai pedagang pasar dan petani sehingga lansia kurang diperhatikan dalam pola makan sehatnya seperti makan tidak sesuai dengan waktunya nya, gizi yang kurang maupun berlebihan. Jumlah lansia di Desa Blimbing ini ada sekitar 60% lansia tinggal dengan keluarga.

Sesuai permasalahan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian secara mendalam dan detail untuk mendapatkan informasi terbaru mengenai dukungan keluarga terhadap pola makan lansia dengan judul penelitian "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Makan Sehat Lansia di Desa Blimbing, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen".

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pola makan sehat pada lansia di Desa Blimbing, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen.

Manfaat Penelitian, (a) Bagi peneliti, hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang pentingnya dukungan keluarga terhadap pola makan lansia sehingga mampu memahami lebih jelas tentang keperawatan gerontik terutama lansia; (b) Bagi Keluarga, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan dan motivasi kepada keluarga untuk dapat mengoptimalkan dukungan keluarga kepada lansia sehingga dapat berpartisipasi dalam merawat lansia; (c) Bagi Lansia, hasil penelitian diharapkan dukungan dari keluarga lansia menjadi termotivasi untuk meningkatkan pola makan sehingga dapat

menjalani kehidupan dengan maksimal; (d) Bagi masyarakat, Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya dukungan keluarga sehingga dapat meningkatkan pola makan lansia.

## METODE PENELITIAN

### Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, dimana penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional*. Rancangan penelitian ini mempelajari hubungan dukungan keluarga terhadap pola makan sehat lansia di Desa Blimbing tahun 2022.

### Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian diadakan di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen Jawa Tengah, 57293, Indonesia. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2022.

### Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian ini diperoleh dari sebagian lansia yang bertempat tinggal di Desa Blimbing dengan jumlah populasi lansia usia 60-65 tahun di Desa Blimbing sejumlah 300 jiwa.

Sampel yang dijadikan subjek pada penelitian ini adalah subjek yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 188 lansia dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan melalui *door to door* dan sebuah forum kegiatan masyarakat seperti posyandu, arisan, dan senam. Sampel penelitian dipilih berdasarkan kriteria, yaitu:

#### a) Kriteria Inklusi

Kriteria *inklusi* yang ada dalam penelitian meliputi:

1. Lansia berusia 60-65 tahun.
2. Melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.
3. Tinggal dengan keluarga.
4. Bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan

dengan menandatangani *informed consent*.

#### b) Kriteria Eksklusi

Kriteria *eksklusi* dalam penelitian yang adalah:

1. Menarik diri terhadap orang baru.
2. Mengalami gangguan pencernaan yang dapat menghambat dalam pemenuhan pola makan.
3. Mengidap penyakit *demensia Alzheimer*.

### Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah variabel *independen* (dukungan keluarga) dan variabel *dependen* (pola makan sehat lansia).

### Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuisisioner dukungan keluarga dan pola makan sehat dengan skala *Likert* dimana kuisisionernya diperoleh dengan memodifikasi dari sumber yang sudah diuji keabsahannya. Adapun kisi-kisi kuisisioner dukungan keluarga pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner Dukungan Keluarga**

Indikator	Pernyataan	Jenis Soal	Butir Soal
Dukungan Informasi	Lansia mendapatkan perlakuan yang sangat mendukung pola makan sehatnya keluarga mampu mendukung lansia	+	1- 4
Dukungan Instrumen	Lansia menerima semua kebutuhan yang diperlukan guna meningkatkan derajat kesehatannya	+	5 - 8
Dukungan Emosional	Lansia mendapat perhatian yang besar sehingga lansia dapat menjaga oila makan sehatnya	+	9 - 12

Dukungan Penghargaan	Lansia mendapat kepercayaan dari keluarga dalam menerapkan pola makan sehatnya	+	13 - 16
----------------------	--	---	---------

Adapun kisi-kisi kuesioner pola makanan sehat lansia adalah sebagai berikut.

**Tabel 2. Kisi-Kisi Pola Makanan Sehat Lansia**

Indikator	Pernyataan	Jenis Soal	Butir Soal
Frekuensi	Lansia mampu memenuhi kebutuhan pola makan sehatnya sesuai dengan kondisi tubuh	+	1- 4
Bahan	Lansia mampu memilih bahan makanan yang bagus untuk kesehatannya	+	5-8
Waktu	Lansia mampu mengkoordinir kapan saja waktu makan dan kapan harus berhenti	+	9-12

### Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas alat survei ini diperoleh dari hasil kuesioner dengan jumlah responden sebanyak 30 orang berusia 60-65 tahun yang berasal dari Desa Srimulyo Asri RT 01 dan RT 02 Kecamatan Gondan. Hal. Uji validitas dengan uji statistik *product moment pearson*.

### Teknik Analisa Data

#### Analisis Univariat

Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (dukungan keluarga) dan variabel terikat (pola makan sehat). Analisis bivariat penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan perilaku makan sehat pada orang dewasa yang lebih tua. Uji peringkat Spearman dengan 170 responden yang lebih tua digunakan

sebagai uji statistik. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui secara simultan hubungan antara dua variabel yaitu dukungan keluarga dan kebiasaan makan sehat pada lansia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen. Desa Blimbing memiliki tiga fasilitas kesehatan yaitu satu Puskesmas unit Sambirejo dan dua praktik klinik swasta yaitu praktek klinik swasta dr. Farid dan praktek klinik swasta dr. Nariyana. Desa Blimbing memiliki waduk dan pasar tradisional yang cukup besar dan masyarakat sekitar mayoritas bekerja sebagai pedangang. Desa Blimbing memiliki 16 dukuh yang terdiri dari dukuh Mangir, Salam, Blimbing, Bangunrejo, Jatirejo, Beji, Dagangan, Purworejo, Sidorejo, Bulakrejo, Cekel, Seblabur, Pakis, Tanjung, dan Badran dengan luas wilayah kerja 941,54 km<sup>2</sup>.

Wilayah kerja Desa Blimbing memiliki batas secara administrasi batas-batas wilayah tersebut terbagi menjadi tiga yaitu untuk batas sebelah timur adalah Dukuh Salam, batas sebelah barat adalah Dukuh Jatirejo, batas sebelah utara adalah Dukuh Bulakrejo.





**Gambar 1. Dokumentasi Penelitian**

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk mengetahui hubungan antara variabel dan karakteristik responden. Variabel yang dianalisis yaitu variabel *dependen* (dukungan keluarga) dan variabel *independen* (pola makan sehat lansia), kemudian untuk karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin.

Berikut paparan uraian variabel dan karakteristik responden berdasarkan hasil analisis univariat. Data dikumpulkan pada bulan Juni tahun 2022.

#### 1) Usia Responden

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia Responden dalam Penelitian**

Usia	Frekuensi	Presentase
65 Tahun	73	42.9%
64 Tahun	38	22.4%
63 Tahun	33	19.4%
62 Tahun	13	7.6%
61 Tahun	6	3.5%
60 Tahun	7	4.1%
	170	100%

Berdasarkan tabel distribusi usia menunjukkan bahwa mayoritas lansia berusia 65 tahun sebanyak 73 jiwa (42.9%).

#### 2) Jenis Kelamin Responden

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	69	40.6%
Perempuan	101	59.4%
	170	100%

Berdasarkan tabel distribusi jenis kelamin lansia menunjukkan mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 101 jiwa (59.4%).

#### 3) Dukungan Keluarga

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden**

### Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	1	0.6%
Baik	134	78.8%
Cukup	35	20.6%
	170	100%

Berdasarkan tabel distribusi dukungan keluarga mayoritas lansia mendapat dukungan keluarga yang baik sebanyak 134 orang (78.8%).

#### 4) Pola Makan Sehat Lansia

**Tabel 6. Distribusi frekuensi responden dukungan keluarga di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen Bulan Juni Tahun 2022**

Pola Makan Sehat Lansia	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	1	0.6%
Baik	153	90%
Cukup	16	9.4%
	170	100%

Berdasarkan tabel distribusi pola makan sehat menunjukkan bahwa sebanyak 153 lansia menerapkan pola makan sehat (90%).

### Analisis Bivariat

#### 1) *Non Parametric Uji Rank Spearman*

**Tabel 7. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pola Makan Sehat Lansia (Uji Spearman's Rho)**

Dukungan keluarga	Correlation coefficient	1.000	.649
	Sig. (2-tailed)		.000
N		170	170
Pola makan sehat lansia	Correlation coefficient	.649	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
N		170	170

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 dengan angka koefisiensi 0,649 yang diartikan ada hubungan kuat dan positif antara dukungan keluarga dengan pola makan sehat lansia di Desa Blimbing.

## PEMBAHASAN

### Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah dukungan yang paling utama dalam meningkatkan derajat kesehatan pada lansia dengan adanya dukungan keluarga lansia akan merasa disayangi dan diperhatikan dalam keluarga (Nofalia, 2019). Keluarga adalah unit yang paling penting dalam memenuhi dukungan keluarga antar anggotanya. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan pada lansia karena lansia membutuhkan dukungan ekstra dalam usia yang sudah rentan. Keluarga memiliki berbagai jenis dalam menjalani kehidupan, tetapi dari berbagai jenis tersebut keluarga tetap menjadi *support sistem* terbaik untuk anggota keluarganya (Parasari & Lestari, 2015).

Berdasarkan tabel 4.3 mendapatkan hasil sebanyak 134 (78,8%) lansia mendapat dukungan keluarga dalam kategori baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Delita et al., 2021) mendapatkan bahwa lansia mendapat dukungan keluarga dalam kategori baik. Dukungan keluarga yang baik dapat dipengaruhi faktor pengetahuan yang baik, psikologis yang sehat, agama atau spiritualitas yang kuat iman dimana keluarga harus memahami dan mampu memenuhi kebutuhan spiritual lansia, faktor sosial lingkungan seperti interaksi sosial dengan masyarakat umum, faktor psikologis seperti keluarga memberikan kasih sayang cinta dan perhatian yang baik, faktor ekonomi keluarga menengah ke atas dapat mendukung kebutuhan lansia, dan faktor fisik dan kesehatan.

Hasil penelitian yang dilakukan (Panjaitan & Agustina, 2020) bertolak belakang dengan hasil penelitian (Delita et al., 2021) Studi ini menemukan dukungan keluarga berada dalam kategori rendah dalam hal kualitas hidup lansia. Ini mempengaruhi kebanyakan orang tua karena mereka sehat. Kurangnya dukungan keluarga menyebabkan perasaan kesepian emosional dan sosial, keterasingan, dan kebutuhan yang lebih besar akan

keamanan, rasa hormat, dan kepemilikan daripada sebelumnya.

Dukungan keluarga merupakan bagian terpenting yang dibutuhkan lansia karena tanggung jawab mereka dalam kehidupan membutuhkan dukungan keluarga. Dengan adanya dukungan keluarga yang baik, seperti dalam bentuk perhatian dan kasih sayang, dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan lansia, serta mengatasi kondisi kesehatan lansia yang memburuk. Lansia mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, bersedia menghadapi tantangan, dan meningkatkan kepuasan hidup melalui dukungan keluarga (Parasari & Lestari, 2015; (Nofalia, 2019).

Dukungan keluarga dibagi menjadi empat bidang. Dukungan pertama adalah dukungan informasi. Keluarga berperan sebagai pemberi informasi dalam pemecahan masalah, nasehat dan umpan balik, pengobatan, dan pemberian tindakan. Dalam hal ini, anggota keluarga berperan sebagai pengumpul informasi dan komunikator. Jenis dukungan yang kedua adalah dukungan emosional, dimana keluarga mempengaruhi keadaan motivasi diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk memberikan kenyamanan dan istirahat. Jenis dukungan ketiga adalah dukungan instrumental bagi lansia lemah fisik dan mental yang membutuhkan keluarganya. Dukungan terakhir adalah dukungan evaluasi, di mana anggota keluarga mengungkapkan rasa hormat dan hal-hal positif, termasuk kekaguman dan penghargaan atas tindakan dan upaya orang yang lebih tua (Nurrohmi, 2020).

### **Pola Makan Sehat Lansia**

Pola makan lansia yang sehat harus mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan minyak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan yang dianjurkan adalah 3 kali sehari dengan makanan selingan apabila dibutuhkan waktu pagi dan siang hari saat makanan utama belum tercukupi. Makanan selingan yang terlalu banyak tidak boleh karena

dapat mengganggu nafsu makan yang menurun ketika nafsu makan utama (Sari & Soetjningsih, 2020).

Lansia memiliki faktor yang dapat memicu menurunnya pola makan sehat pada kebutuhan konsumsinya. Beberapa faktor tersebut dapat menjadi sebab dari lansia mengalami penurunan derajat kesehatan karena lansia tidak mampu menghasilkan energi melalui proses metabolisme yang berakibat lansia dapat kekurangan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan harus dibantu oleh orang lain.

Berdasarkan hasil tabel 4.4 pola makan sehat mayoritas lansia di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen menerapkan pola makan sehat dalam kategori baik sebanyak 153 (90%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sholikhah et al., 2019) menunjukkan pola makan sehat lansia dalam kategori baik, semakin baik pola makan sehat lansia maka masalah kesehatan yang dialami oleh lansia akan semakin menurun karena kesehatan lansia terjaga dengan gizi seimbang. Pola makan sehat pada lansia dipengaruhi oleh faktor penyakit lansia, kesadaran diri, tingkat pendidikan, letak demografi, dan aktivitas lansia dalam kegiatan posyandu.

Hasil penelitian (Dewi & Afridah, 2018) menunjukkan pola makan lansia dengan penderita asam urat tersebut mencatat mayoritas pola makan lansia kurang baik, hal ini disebabkan dari kebiasaan pola makan lansia yang sering mengonsumsi santan, makanan yang digoreng daripada makanan yang direbus dan masih ditemukan lansia mengonsumsi jeroan dan daging secara berlebihan. Pola makan sehat pada lansia dipengaruhi oleh faktor penurunan sensitifitas indra, kesehatan gigi, gangguan menelan, penurunan produksi ludah, penyakit penyerta dan nafsu makan berkurang (Dieny et al., 2019).

Pola makan sehat merupakan pola pengaturan jumlah, jenis bahan dan waktu makan yang mengandung gizi seimbang

dibutuhkan lansia untuk mempertahankan metabolisme dalam menghasilkan energi, hal ini sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit pada lansia. Pola makan sehat harus mengandung makanan pokok, lauk pauk, buah dan sayur serta dimakan dalam jumlah yang cukup tidak kurang dan tidak berlebihan (Nathaniel et al., 2018). Komponen pola makan sehat yang pertama frekuensi makan sehat adalah 3 kali sehari dengan makanan selingan apabila waktu pagi dan siang hari saat makanan utama belum tercukupi. Kedua bahan makanan dalam penyajiannya yaitu energi (40 Kkal/kg), Protein (0,8-1gr/kg), lemak (20-25% dari total energi), karbohidrat (50-65% dari total energi, vitamin dan mineral, serat 25 gram/hari, air 30 ml/kg atau 2 liter/hari. Ketiga waktu yang dianjurkan adalah pagi (jam 06.00-08.00), siang (12.13.00), malam (18.00-19.00) (RSUD Bandung Mangusada, 2018).

Pola makan sehat memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan lansia, menjaga pola makan sehat lansia bertujuan untuk menjaga daya tahan tubuh yang kuat agar terhindar dari berbagai masalah penyakit yang dihadapi lansia karena mengalami penurunan kondisi fisik dan penurunan fungsi organ sehingga lansia harus menjaga pola makan sehat agar lansia dapat optimal dalam menjalani kehidupan dan memiliki kualitas hidup yang baik di masa tuanya (Kurniati et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia berusia 65 tahun sebanyak 73 jiwa. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Chasanah, 2019) di Surakarta usia lansia yang memiliki kualitas hidup baik yaitu usia 60-74 tahun. Sesuai dengan temuan Wawan (2011) "semakin cukup umur tingkat kematangan lansia akan semakin baik". Mayoritas lansia dalam penelitian berjenis kelamin perempuan. Penelitian yang dilakukan (Chasanah, 2019) menyatakan bahwa, "distribusi jenis kelamin yang sebagian besar perempuan salah satunya disebabkan adanya

perbedaan usia harapan hidup laki-laki dan perempuan”. Mayoritas penduduk yang berada di Kabupaten Sragen adalah perempuan dibuktikan dengan selisih presentasi sebanyak 5% dengan jumlah laki-laki. Hasil sensus penduduk Kabupaten Sragen (2021) mencatat jumlah lansia perempuan sebanyak 79.999 jiwa, lebih banyak dari pada laki-laki sebanyak 69.704 jiwa.

Pola makan sehat adalah pola makan yang memiliki komposisi beragam dan memenuhi jumlah gizi setiap kebutuhan lansia. Terpenuhinya pola makan yang sehat pada lansia akan meningkatkan derajat kesejahteraan lansia (Dieny et al., 2019).

Ekonomi keluarga secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi ketersediaan pangan keluarga. Ketersediaan pangan dalam keluarga mempengaruhi pola konsumsi yang dapat berpengaruh terhadap intake gizi keluarga. Tingkat pendapatan keluarga menyebabkan tingkat konsumsi makanan yang baik (Dhilon & Harahap, 2022)

### **Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Makan Sehat Lansia**

Berdasarkan hasil korelasi analisis bivariat tabel 4.5 penelitian yang dilakukan di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen terdapat hubungan kuat yang positif antara dukungan keluarga dengan pola makan sehat lansia. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Sari & Soetjningsih, 2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara variabel dukungan keluarga dengan variabel *successful aging* dan variabel perilaku pengendalian hipertensi lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Panjaitan & Agustina, 2020) menunjukkan hasil yang kontradiktif yaitu tidak ada hubungan antara variabel dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia. Faktor penyebab tidak adanya hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia adalah karena lingkungan tempat tinggal lansia ramah,

lingkungan ramah dan menerima lansia, serta bagaimana lansia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kemunduran yang mereka alami, beberapa lansia juga memiliki kesehatan fisik yang baik. Lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari akan mengalami penurunan fungsi fisik akibat bertambahnya usia, penurunan ini membuat lansia harus mengalami ketergantungan pada orang lain dan harus mendapat prioritas utama dalam penanganannya agar lansia tetap dapat menjalankan fungsi dan kebutuhannya, baik kebutuhan fisik dan psikis (Nurrohmi, 2020). Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan, pola makan yang sehat termasuk dalam faktor yang harus dipenuhi untuk menjaga kesehatan lansia (Sari & Soetjningsih, 2020).

Lansia adalah seseorang yang mengalami berbagai kemunduran yang umumnya pada saat lansia memasuki usia 60 tahun ke atas sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya secara mandiri. Lansia juga akan mengalami perubahan-perubahan pada kehidupannya mulai dari dalam maupun luar tubuhnya (Dhewi, 2019; Yusriana et al., 2019).

Lansia yang mendapatkan dukungan psikologis dari keluarganya akan merasa lebih nyaman, sehingga lansia mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan berkomunikasi dengan baik dan kesehatannya pun menjadi lebih baik. Dukungan keluarga memiliki peran dalam memotivasi dan membangun kepercayaan pada orang tua, membantu orang tua memenuhi kebutuhan mereka, dan mengatasi masalah mereka. Dukungan keluarga yang tinggi telah meningkatkan kebiasaan makan sehat pada lansia (Panjaitan & Agustina, 2020).

Pola makan sehat yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh lansia, untuk menjaga pola makan sehat lansia memerlukan peran keluarga dalam memperhatikan dan merawatnya sehingga antara dukungan keluarga dan pola makan sehat memerlukan keseimbangan agar



kesehatan lansia dapat berjalan beriringan dengan optimal. Dukungan yang berikan keluarga berupa dukungan informatif mengenai pola makan sehat lansia seperti (mencari informasi tentang pola makan sehat yang baik, memberitahu bahan makanan yang baik untuk kesehatan, dan mengingatkan saat waktunya makan), dukungan emosional berupa (membersamai saat lansia makan, menyiapkan makan saat hendak makan bersama keluarga, dan menyuapi lansia), dukungan instrumental seperti (tersedianya sayur dan buah, lauk dan pauk yang bergizi, dan memberikan vitamin), dan dukungan penilaian berupa (memberi pujian, mengajak rekreasi dan memberi semangat untuk selalu menjaga pola makan sehat) kepada lansia (Sari & Soetjningsih, 2020). Pola makan sehat ditambah dengan dukungan keluarga yang baik membuat lansia percaya diri dan bersemangat mempertahankan kesehatan guna menikmati masa tuanya dengan maksimal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terkait penelitian tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan pola makan sehat lansia, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas lansia di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen mendapat dukungan keluarga yang baik.
- b. Mayoritas lansia di Desa Blimbing Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen menerapkan pola makan sehat.
- c. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pola makan sehat lansia di Desa Blimbing, Sambirejo, Kabupaten Sragen.

### Saran

Sebagaimana hasil analisis, pembahasan dan simpulan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran. Adapun saran atas temuan penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan memperluas rentang usia lansia, sehingga penelitian dapat dijadikan acuan yang lebih baik.

2. Bagi Keluarga  
Keluarga dapat meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga pola makan sehat supaya lansia merasa diperhatikan.
3. Bagi Lansia  
Lansia selalu menjaga pola makan sehat dengan semangat agar maksimal dalam menjalani masa tua.
4. Bagi Masyarakat  
Masyarakat dapat mendukung lansia dalam menjaga pola makan sehat.
5. Bagi Instansi Kesehatan  
Puskesmas unit Sambirejo dapat melibatkan keluarga dalam menjaga pola makan sehat lansia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan-Nya dan segala nikmat yang telah dikaruniakan sehingga artikel ini yang berusmber dari penelitian skripsi penulis dapat diselesaikan dan terbit pada Jurnal Doppler.

## DAFTAR PUSTAKA

- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Chasanah, F. (2019). Gambaran Pola Makan Pasien dengan Gastritis Kronik. *Malang: Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Delita, W., Asmiyati, & Hamid, A. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1),

- 139–151.
- Dewi, F. A., & Afridah, W. (2018). Pola Makan Lansia Penderita Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(1), 70–74. <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.491>
- Dhewi, S. (2019). Perilaku Lansia Pada Masa Menopause di Posyandu Lansia Desa Tambak Baru Ilir Martapura. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 75–81.
- Dhilon, D. A., & Harahap, D. A. (2022). Gambaran Pola Asuh Pemberian Makan pada Balita di Desa Laboy Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Laboy Jaya. *Jurnal Ners*, 6(1), 124–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.4204>
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Widyastuti, N. (2019). Modul Gizi dan Kesehatan Lansia. In *Yogyakarta: K-Media*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. In *Jawa Tengah: Dinkes Jateng*.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspresiasi.v11i1.1589>
- Kurniati, A. M., Riviati, N., Husin, S., & Alkaf, S. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui skrining risiko morbiditas dan sosialisasi penerapan pola makan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(2), 86–94. <https://doi.org/10.32539/hummed.v1i2.14>
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200. <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>
- Nofalia, I. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 11–18.
- Nurrohmi, N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Lansia. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 2(1), 77–88. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v2i1.257>
- Panjaitan, B. S., & Agustina, M. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 35–43.
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. I. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Sading. *Journal of Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77.
- Pradani, S. A. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pengaturan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ikesma*, 14(2), 77–82. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10458>
- RSUD Bandung Mangusada. (2018). *Makanan Sehat Lanjut Usia*. RSUD Bandung Mangusada.
- Sari, W. N., & Soetjningsih, C. H. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Successful Aging Pada Lansia Di RW 06 Desa Bulu Kecamatan Agromulyo Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1),

644–651.

- Setyaningsih, V., & Rejeki, H. (2021). Penerapan Terapi Rom Terhadap Perubahan Rentang Gerak Pada Klien Lansia Pasca Stroke. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 755–759.
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Lansia. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- Yusriana, Guslinda, & Musohur, A. (2019). Hubungan Status Konsep Diri Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.36984/jkm.v2i1.27>