

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI LANSIA DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA PALEMBANG

R.A. Fadilah^{1*}, Alya Satriana²

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : radenayu.dila23@gmail.com

ABSTRAK

Pada lansia masalah kesehatan yang sering terjadi saat ini adalah angka kesakitan akibat penyakit degeneratif ini disebabkan karena meningkatnya jumlah lansia, disamping itu masih ada kasus penyakit infeksi dan kekurangan gizi kurang. Pola makan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan lansia. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab berkurangnya kebiasaan makan pada lansia dan salah satu faktor risiko meningkatnya kebiasaan makan yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025. Metode penelitian menggunakan metode analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Menggunakan purposive sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi dengan jumlah sampel 30 responden. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 22 responden (73,3%), sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal sebanyak 13 responden (43,3%). Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan pola makan dengan status gizi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025 dengan nilai p.value = 0,020. Saran diharapkan pihak panti dapat meningkatkan perhatian terhadap pola makan lansia dengan menyediakan menu yang seimbang dan sesuai kebutuhan gizi. Selain itu, penting untuk melakukan pemantauan berkala terhadap status gizi lansia guna mencegah terjadinya kekurangan atau kelebihan gizi.

Kata kunci : lansia, pola makan, status gizi

ABSTRACT

Among the elderly, common health problems currently include a high prevalence of degenerative diseases, which is partly due to the increasing elderly population. In addition, infectious diseases and undernutrition cases are still present. Dietary patterns are an important factor that affects the life of the elderly. Unhealthy eating habits can lead to reduced food intake and are one of the risk factors for irregular eating patterns. The aim of this study was to determine the relationship between dietary patterns and the nutritional status of the elderly at Harapan Kita Social Institution in Palembang in 2025. This research used a quantitative analytic method with a cross-sectional approach. The population consisted of all elderly individuals at Harapan Kita Social Institution in Palembang. A purposive sampling technique was used based on inclusion and exclusion criteria, resulting in a total of 30 respondents. The results showed that the majority of respondents had good dietary patterns (22 respondents or 73.3%), and most had normal nutritional status (13 respondents or 43.3%). Statistical analysis showed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status of the elderly at Harapan Kita Social Institution in 2025, with a p-value of 0.020. It is recommended that the institution pay more attention to the dietary patterns of the elderly by providing balanced meals that meet nutritional needs. In addition, regular monitoring of the elderly's nutritional status is important to prevent both undernutrition and overnutrition.

Keywords : dietary pattern, elderly, nutritional status

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase puncak dalam rentang kehidupan manusia, yang secara universal dihadapi oleh individu sebagai aspek yang tidak dapat dihindari dalam

lintasan eksistensial kita. Sepanjang periode ini, individu menghadapi banyak sekali transformasi fisiologis dan mental, terutama ditandai dengan kemunduran kemampuan dan kemampuan sebelumnya (Alamsyah et al., 2024). Bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologis, dan sosial ekonomi. Tetap sehat di usia tua tentu menjadi dambaan setiap orang, sehingga usaha-usaha menjaga kesehatan di usia lanjut dengan memahami berbagai kemungkinan penyakit yang bisa timbul. Seperti menjaga pola makan yang baik dengan mengkonsumsi makanan sumber energi yang seimbang, tidak berlebihan atau kurang, makan yang teratur sesuai dengan waktu makan dan jenis makanan yang sesuai dengan tidak mengabaikan manfaat dan kandungan gizinya (Sjahriani and Yulianti, 2022).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), proporsi populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan mengalami peningkatan signifikan, dari 12% pada 2015 menjadi 22% pada 2050. Artinya, dalam kurun 35 tahun, jumlah lansia hampir dua kali lipat lebih banyak. Prediksi WHO juga menyebutkan bahwa pada 2030, sekitar 16,7% (atau 1 dari 6 orang) penduduk global akan memasuki kategori usia tersebut. Data terbaru menunjukkan tren kenaikan yang konsisten, di mana populasi lansia meningkat dari 1 miliar (2020) menjadi 1,4 miliar dalam beberapa tahun terakhir. Bahkan, pada pertengahan abad ini (2050), angka ini diproyeksikan melampaui 2,1 miliar, sekitar dua kali lipat jumlahnya dibandingkan tahun 2020. Tidak hanya itu, kelompok usia 80 tahun ke atas juga diperkirakan mengalami pertumbuhan pesat, dengan lonjakan tiga kali lipat dari 2020 hingga 2050, yakni mencapai 426 juta individu. (Fitrianti dalam Anika & Wiryansyah, 2024).

Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam proporsi penduduk usia lanjut, dengan pertumbuhan sekitar 4% selama periode 2010 hingga 2022, di mana angka ini mencapai 11,75% di akhir periode tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi peningkatan angka harapan hidup penduduk dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun pada 2022. Dari segi komposisi gender, populasi lansia didominasi oleh perempuan dengan porsi 52,28%, sementara laki-laki berkontribusi sebesar 47,72%. Jika dilihat dari klasifikasi usia, kelompok lansia muda (60-69 tahun) menduduki porsi terbesar, yaitu mencapai 63,59% dari total populasi lansia. Dalam hal persebaran wilayah, data menunjukkan bahwa lebih dari separuh populasi lansia terkonsentrasi di kawasan perkotaan, melebihi jumlah yang tinggal di daerah pedesaan (Badan Pusat Statistik, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, jumlah lansia di Provinsi Sumatera Selatan mencapai 822.910 jiwa, yang terdiri atas 404.857 laki-laki dan 418.053 perempuan. Sebaran penduduk lanjut usia ini tidak merata di seluruh kabupaten/kota. Wilayah dengan persentase lansia tertinggi secara berurutan adalah OKU Timur (11,80%), Lahat (11,04%), Pagar Alam (10,83%), dan Ogan Ilir (10,37%), sementara daerah lainnya memiliki angka yang relatif serupa, yakni sekitar 7–9%. Adapun wilayah dengan persentase lansia terendah meliputi Lubuk Linggau (8,00%), Musi Rawas Utara (8,03%), Prabumulih (8,24%), serta PALI (8,42%) (BPS Provinsi Sumatera Selatan, 2023).

Pada lansia masalah kesehatan yang sering terjadi saat ini adalah angka kesakitan akibat penyakit degeneratif ini disebabkan karena meningkatnya jumlah lansia, disamping itu masih ada kasus penyakit infeksi dan kekurangan gizi kurang lebih dari 74% usia lanjut menderita penyakit kronis. Ada lima penyakit utama yang banyak diderita seperti anemia (50%), ISPA (12,2%), kanker (12,2%), TBC (11,5%) dan penyakit jantung pembuluh darah (29%). Masalah gizi yang sering diderita di usia lanjut adalah kurang gizi, kondisi kurang gizi ini tanpa disadari karena gejala yang muncul hampir tak terlihat sampai usia lanjut tersebut telah jatuh dalam kondisi gizi buruk (Yastini, Sutresna and Pradiptha, 2021).

Malnutrisi adalah kondisi ketidakseimbangan, kekurangan atau kelebihan dari zat gizi. Pada lansia, yang sering ditemukan adalah kondisi kekurangan gizi yang berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan. Malnutrisi pada lansia seringkali kurang terdeteksi, kurang

terobati dan kekurangan sumber daya dalam upaya penanganannya sehingga menyebabkan penurunan berat badan yang lebih tinggi (Kemenkes, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu karakteristik, pola makan dan juga gaya hidup. Karakteristik yaitu jenis kelamin, status perkawinan, tingkat kecemasan, dan pengetahuan gizi. Pola makan meliputi asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak, sedangkan gaya hidup meliputi aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Kebiasaan makan makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan dan mempengaruhi status gizi lansia (Damayanti, Amirus and Aji Perdana, 2024).

Pola makan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan lansia. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab berkurangnya kebiasaan makan pada lansia dan salah satu faktor risiko meningkatnya kebiasaan makan yang tidak teratur. Misalnya, kebiasaan makan yang tidak teratur, asupan serat (sayur atau buah) yang rendah atau kurang, makan makanan berlemak dan tinggi garam (natrium) lebih sering atau lebih sering. Lansia memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga melemahkan kesehatan lansia, sehingga masalah ini dapat diatasi dengan pola makan yang seimbang dan tepat, pola makan yang seimbang, pola makan yang baik dan makanan yang kaya gizi serta aktivitas fisik. perlu mendapat perhatian pada lansia, serta olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Gizi buruk dapat mempengaruhi kualitas gizi pada lansia, sehingga diharapkan kebiasaan makan yang teratur baik secara fisik maupun psikis dapat mengatasi masalah kesehatan gizi pada lansia dengan baik (Biring and Merta, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Sjahriani (2022) yang berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Hasil Penelitian: Dari hasil penelitian didapatkan yang berhubungan dengan status gizi lansia adalah asupan karbohidrat ($p=0,000$) dan asupan protein ($p=0,000$) sedangkan yang tidak ada hubungan nya yaitu asupan lemak ($p=0,263$). Hasil penelitian Yastini (2021) yang berjudul hubungan gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lansia di Desa Rejasa Tabanan. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan pola makan dengan status gizi lansia (p value $0,000 < 0,05$). Lansia diharapkan untuk menjaga pola makan yang baik seperti mengkonsumsi buah dan sayur, tidur dan istirahat yang cukup setiap harinya. Hasil penelitian Damayanti, Amirus and Aji Perdana (2024) yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukoposo Kabupaten Mesuji. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan pola makan dengan status gizi pada usia lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Bukoposo Kabupaten Masuji dengan nilai p .value = 0.002.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Panti Sosial Harapan Kita Palembang pada tanggal 10 April 2025 didapatkan jumlah lansia yang ada Panti Sosial Harapan Kita Palembang berjumlah 63 orang. Dari hasil pantauan peneliti ada beberapa responden yang mengalami penurunan nafsu makan, hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti faktor usia, penyakit, atau efek samping obat. Hal ini membuat mereka kurang bersemangat untuk makan, sehingga asupan nutrisi mereka menjadi tidak optimal. Selain itu karena kurangnya variasi menu yang disediakan oleh pengurus panti dapat membuat mereka bosan dengan makanan yang sama setiap hari. Dari hasil wawancara peneliti kepada 10 orang lansia yang ada di Panti Sosial Harapan Kita Palembang dan dilakukan penimbangan berat badan dan dilakukan pengukuran IMT, diketahui sebanyak 6 orang responden mengaku saat ini porsi makannya hanya sedikit tidak seperti dulu dan terkadang porsi makan yang disediakan tidak habis hal ini menurutnya karena faktor usia dan stres yang dialami selama tinggal di panti.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada tanggal 8–29 Mei 2025 untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi lansia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di panti sosial tersebut sebanyak 62 orang, dengan sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer diperoleh melalui kuesioner pola makan dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) lansia, sedangkan data sekunder diperoleh dari catatan panti serta literatur terkait. Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, processing, dan cleaning, kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Usia		
60-65 tahun	13	43,4
66-70 tahun	10	33,3
>70 tahun	7	23,3
Total	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Total	30	100
Pendidikan		
SD	11	36,7
SMP	5	16,7
SMA	12	40
S1	2	6,6
Total	30	100

Berdasarkan data, diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 60-65 tahun sebanyak 13 responden (43,4%), karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 19 responden (63,3%) dan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 12 responden (40%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

No	Pola Makan	Jumlah	Percentase (%)
1.	Pola makan baik	22	73,3
2.	Pola makan kurang	8	26,7
	Jumlah	30	100

Berdasarkan data, diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 22 responden (73,3%) dan responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 8 responden (26,7%).

Berdasarkan data, diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal sebanyak 13 responden (43,3%), status gizi kurang

sebanyak 5 responden (16,7%), status gizi gemuk sebanyak 7 responden (23,3%) dan status gizi obesitas sebanyak 5 responden (16,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

No	Status Gizi Lansia	Jumlah	Persentase (%)
1.	BB kurang	5	16,7
2.	Normal	13	43,3
3.	Gemuk	7	23,3
4.	Obesitas	5	16,7
Jumlah		30	100

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

Pola Makan	Status Gizi Lansia								N	%	p value			
	Kurang		Normal		Gemuk		Obesitas							
	n	%	n	%	n	%	N	%						
Baik	1	4,5	12	54,5	5	22,7	4	18,2	22	100				
Kurang	4	50	1	12,5	2	25	1	12,5	8	100	0,020			
Total	5		13		7		5		30	100				

Berdasarkan data, diketahui bahwa dari 22 responden yang memiliki pola makan baik sebagian besar status gizinya normal sebanyak 12 responden (54,5%) sedangkan dari 8 responden yang memiliki pola makan kurang sebagian besar status gizinya kurang sebanyak 4 responden (50%). Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai p value = 0,020 $< \alpha$ (0,05) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 22 responden (73,3%) dan responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 8 responden (26,7%). Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa ada sebagian responden yang memiliki pola makan kurang. Hal ini disebabkan karena faktor usia responden yang sudah lanjut sehingga ada responden yang tidak nafsu makan, kesulitan dalam menelan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan teori (Biring and Merta, 2023), yang menyatakan bahwa pola makan seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor usia, karena kebutuhan gizi, kebiasaan makan, kemampuan mencerna makanan, serta selera makan mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Pada usia anak-anak dan remaja, tubuh sedang mengalami pertumbuhan pesat sehingga membutuhkan asupan kalori, protein, kalsium, dan zat besi yang tinggi. Sedangkan memasuki usia lanjut, biasanya terjadi penurunan fungsi fisiologis seperti penurunan produksi enzim pencernaan, penurunan nafsu makan, gigi yang tidak lengkap, atau gangguan kesehatan lain yang membuat lansia lebih selektif terhadap makanan. Selain itu, metabolisme tubuh yang melambat menyebabkan kebutuhan kalori menurun, tetapi kebutuhan akan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat justru meningkat. Oleh karena itu, lansia perlu menerapkan pola makan yang sehat, seimbang, dan mudah dicerna agar dapat menjaga kondisi tubuh tetap optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yastini, Sutresna and Pradiptha, 2021) yang berjudul Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Rejasa, Tabanan. Hasil penelitian didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan lansia yaitu 5 responden atau sebesar 7,5% responden dengan kategori pola makan defisit, 17 responden atau sebesar 25,4% responden dengan kategori pola makan kurang, 32 responden

atau sebesar 47,8% responden dengan kategori pola makan sedang, 4 responden atau sebesar 6,0% responden dengan kategori pola makan baik, dan 9 responden atau sebesar 13,4% responden dengan kategori pola makan lebih.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Biring and Merta, 2023), yang menyatakan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan lansia. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab berkurangnya kebiasaan makan pada lansia dan salah satu faktor risiko meningkatnya kebiasaan makan yang tidak teratur. Misalnya, kebiasaan makan yang tidak teratur, asupan serat (sayur atau buah) yang rendah atau kurang, makan makanan berlemak dan tinggi garam (natrium) lebih sering atau lebih sering. Lansia memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga melemahkan kesehatan lansia, sehingga masalah ini dapat diatasi dengan pola makan yang seimbang dan tepat, pola makan yang seimbang, pola makan yang baik dan makanan yang kaya gizi serta aktivitas fisik. perlu mendapat perhatian pada lansia, serta olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Gizi buruk dapat mempengaruhi kualitas gizi pada lansia, sehingga diharapkan kebiasaan makan yang teratur baik secara fisik maupun psikis dapat mengatasi masalah kesehatan gizi pada lansia dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa pola makan lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisiologis, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh seperti berkurangnya nafsu makan, gangguan pencernaan, kehilangan gigi, dan kesulitan menelan yang membuat asupan makanan menjadi terbatas. Selain itu, penurunan fungsi indra pengecap dan penciuman juga membuat makanan terasa hambar dan kurang menarik, sehingga lansia cenderung makan dalam jumlah yang sedikit. Dari sisi psikologis dan sosial, rasa kesepian, kehilangan orang terdekat, serta perasaan tidak nyaman di lingkungan panti dapat menyebabkan depresi yang berdampak pada penurunan nafsu makan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal sebanyak 13 responden (43,3%), status gizi kurang sebanyak 5 responden (16,7%), status gizi gemuk sebanyak 7 responden (23,3%) dan status gizi obesitas sebanyak 5 responden (16,7%). Dalam penelitian ada sebagian lansia yang status gizinya kurang, gemuk dan obesitas. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa faktor diantaranya gaya hidup dan pola makan selain itu ada presentase lemak, jenis kelamin, kondisi fisik, merokok, faktor lingkungan.

Hal ini sesuai dengan teori (Damayanti, Amirus and Aji Perdana, 2024) yang menyatakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Gaya hidup memiliki peranan penting, di mana pola makan yang tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol dapat berdampak negatif terhadap status gizi. Jenis kelamin juga berpengaruh karena kebutuhan gizi antara pria dan wanita berbeda, misalnya wanita memerlukan lebih banyak zat besi pada usia subur. Selain itu, kondisi fisik seperti adanya penyakit kronis, usia, atau keterbatasan mobilitas dapat mengganggu proses metabolisme dan penyerapan nutrisi. Faktor lingkungan pun tidak kalah penting, seperti akses terhadap makanan bergizi, sanitasi, serta kebiasaan atau budaya makan dalam masyarakat. Oleh karena itu, status gizi merupakan hasil interaksi kompleks antara gaya hidup, jenis kelamin, kondisi fisik, dan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Damayanti, Amirus and Aji Perdana, 2024) yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukoposo Kabupaten Mesuji. Hasil penelitian didapatkan status gizi lansia yaitu sebanyak 13 responden atau sebanyak 19,4% responden mengalami gizi kurang, 42 responden atau sebesar 62,7% responden mengalami gizi normal, dan sebanyak 12 responden atau sebesar 17,9% responden mengalami gizi lebih. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Yastini, Sutresna and Pradiptha, 2021) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu karakteristik, pola makan dan juga gaya hidup.

Karakteristik yaitu jenis kelamin, status perkawinan, tingkat kecemasan, dan pengetahuan gizi. Pola makan meliputi asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak, sedangkan gaya hidup meliputi aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Kebiasaan makan-makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan dan mempengaruhi status gizi lansia.

Hal yang sama diungkapkan (Nuraini and Astuti, 2021) yang menyatakan bahwa masalah gizi pada lanjut usia yaitu masalah yang kemungkinan terjadi sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi pada status gizi lanjut usia dapat terjadi dengan sendirinya metabolisme pada tubuh lanjut usia tersebut. Selain itu dengan melihat masalah status gizi pada lanjut usia kita juga dapat melihat masalah kesehatan pada lanjut usia dengan menggunakan pengukuran dan perhitungan seperti dengan mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa status gizi kurang pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi pencernaan, gangguan indra perasa dan penciuman, serta penurunan nafsu makan. Hal ini menyebabkan asupan makanan menjadi tidak optimal, baik dari segi jumlah maupun kualitas. Lansia juga rentan mengalami gangguan kesehatan kronis seperti diabetes, hipertensi, atau gangguan gigi dan mulut yang dapat membatasi jenis dan tekstur makanan yang dikonsumsi. Selain itu, aspek psikologis seperti depresi, kesepian, dan kehilangan minat makan sering terjadi pada lansia yang tinggal di panti sosial, terutama jika kurang adanya interaksi sosial atau perhatian dari keluarga. Faktor sosial dan ekonomi juga memainkan peran penting, seperti keterbatasan dana panti dalam menyediakan makanan yang bergizi seimbang, serta kurangnya edukasi gizi bagi pengelola dan petugas panti.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 22 responden yang memiliki pola makan baik sebagian besar status gizinya normal sebanyak 12 responden (54,5%) sedangkan dari 8 responden yang memiliki pola makan kurang sebagian besar status gizinya kurang sebanyak 4 responden (50%). Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai p value = $0,020 < \alpha$ (0,05) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sjahriani (2022) yang berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Hasil Penelitian: Dari hasil penelitian didapatkan yang berhubungan dengan status gizi lansia adalah asupan karbohidrat ($p=0,000$) dan asupan protein ($p=0,000$) sedangkan yang tidak ada hubungan nya yaitu asupan lemak ($p=0,263$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yastini (2021) yang berjudul hubungan gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lansia di Desa Rejasa Tabanan. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan pola makan dengan status gizi lansia (p value $0,000 < 0,05$). Lansia diharapkan untuk menjaga pola makan yang baik seperti mengkonsumsi buah dan sayur, tidur dan istirahat yang cukup setiap harinya. Menurut Langini (2021) masalah Malnutrisi pada lansia sering ditandai dengan penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, berkurangnya indra perasa, gangguan mengunyah, gangguan menelan, konstipasi dan kesulitan mendapatkan makanan, kelebihan berat badan dan obesitas. Disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidaktahuan tentang gizi lansia dan pengolahan makanan yang kurang baik bagi lansia yang pada gilirannya secara langsung mempengaruhi status gizi lansia. Lansia memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga melemahkan kesehatan lansia, sehingga masalah ini dapat diatasi dengan pola makan yang seimbang dan tepat, pola makan yang seimbang, pola makan yang baik dan makanan yang kaya gizi serta aktivitas fisik. perlu mendapat perhatian pada lansia, serta olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Gizi buruk dapat mempengaruhi kualitas gizi pada lansia, sehingga diharapkan kebiasaan makan yang

teratur baik secara fisik maupun psikis dapat mengatasi masalah kesehatan gizi pada lansia dengan baik.

Hal yang sama diungkapkan (Biring and Merta, 2023) yang menyatakan bahwa pengaturan pola makan yang baik berdampak pada status gizi lansia yang baik dengan ditandai asupan gizi yang seimbang dengan kebutuhan gizi lansia. Menurut asumsi peneliti pola makan yang baik pada lansia akan mempengaruhi status gizi yang baik. Hal ini disebabkan karena lansia mendapatkan makanan yang sesuai kebutuhan dilihat dari jumlah jenis dan frekuensi saat mengkonsumsi makanan dan juga kondisi fisik lansia yang masih bisa memproses makanan dengan baik sehingga berdampak pada status gizi yang baik pula. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi lansia. Pola makan mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, porsi, serta kandungan zat gizi dalam makanan. Apabila pola makan lansia tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian baik dari segi kalori, protein, vitamin, maupun mineral maka dapat berpengaruh langsung terhadap status gizinya. Lansia dengan pola makan yang buruk, seperti jarang makan, hanya mengonsumsi makanan yang rendah gizi, atau tidak seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemak, sangat rentan mengalami gizi kurang. Di sisi lain, lansia yang memiliki pola makan teratur dan seimbang cenderung memiliki status gizi yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik (73,3%) dan sisanya memiliki pola makan kurang (26,7%). Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (43,3%), diikuti status gizi gemuk (23,3%), gizi kurang (16,7%), dan obesitas (16,7%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025 (p -value = 0,020).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, P.R. et al. (2024) Gizi Lansia. Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Anika, Y. and Wiriansyah, O.A. (2024) 'Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Status Mental pada Lansia', Jurnal Kesehatan Tambusai, 5, pp. 1926–1934. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/26094/18839>.
- Astuti, A.D. (2024) Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Azizah, R.N. and Rizana, A. (2023) 'Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur', MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(11), pp. 3400–3418. doi:10.33024/mahesa.v3i11.11043.
- Badan Pusat Statistik (2023) Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: badan pusat statistik.
- Biring, G. and Merta, V.A. (2023) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Datu Tana Toraja',

- Repository.Stikstellamarismks.Ac.Id, pp. 1–57. Available at: <http://repository.stikstellamarismks.ac.id/262/1/BAB 1.pdf>.
- BPS Provinsi Sumatera Selatan (2023) ‘Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022’. Available at: <https://sumut.bps.go.id/publication/2023/09/13/37b9831d477f58ed71468d54/statistik-penduduk-lanjut-usia-provinsi-sumatera-utara-2022-.html>.
- Damayanti, S., Amirus, K. and Aji Perdana, A. (2024) ‘Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukoposo Kabupaten Mesuji’, *Jurnal Medika Malahayati*, 7(4), pp. 1131–1137. doi:10.33024/jmm.v7i4.12371.
- Fadhilah, N. (2024) Buku Ajar Keperawatan Gerontik.
- Gemini et al (2021) Keperawatan Gerontik. Edited by M. Qasim. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Kemenkes (2023) Pemantauan Status Gizi Pada Lansia.
- Manurung, S.S. (2023) Keperawatan Gerontik. Deepublish.
- Mardiana, M.E. (2021) Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Mita, K.K.I. (2024) Ilmu Gizi (Konsep dan Penerapan), Sustainability (Switzerland). Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia. Available at: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETU NGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Notoatmodjo, S. (2018a) Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuraini, E. and Astuti, Z. (2021) ‘Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis , Frekuensi Dan Jumlah Makan Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat : Literature Review’, *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), pp. 118–138.
- Putri, E.B.A. et al. (2023) Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan), Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi. Jakarta Barat: CV. Media Sains Indonesia. Available at: <https://zlibrary-id.se/book/26086279/fae0cf>.
- Sitanggang et al (2021) Keperawatan Gerontik. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Sjahriani, T. and Yulianti, T. (2022) ‘Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018’, *Jurnal ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), pp. 154–164.
- Untari, I., Wijayanti and Wardani, D.P.K. (2022) Buku Menu Makanan Untuk Lansia.
- Yastini, N.K.S., Sutresna, I.N. and Pradiptha, I.D.A.G.F. (2021) ‘Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Rejasa, Tabanan’, *Jurnal Media Keperawatan*, 12(1), pp. 75–81.