

## HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI PADA LANSIA YANG MENGIKUTI PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURIKALE KABUPATEN MAROS

Sri Rahayu<sup>1\*</sup>, Siti Uswatun Hasanah<sup>2</sup>, Nurcahyani<sup>3</sup>, Musdalifah Syamsul<sup>4</sup>

S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : sriahayuamirr@gmail.com

### ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok penduduk berumur 60 tahun ke atas yang memerlukan perhatian kesehatan berkelanjutan agar tetap mampu menjalani kehidupan sehat, berkualitas, mandiri, serta produktif sesuai harkat dan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lansia difokuskan untuk menjaga kondisi fisik dan pemenuhan gizi agar kesejahteraan hidup tetap terpelihara. Wilayah kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros tercatat memiliki 400 orang lansia yang terdaftar sebagai sasaran pelayanan kesehatan, termasuk kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis atau prolanis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi dan status gizi pada lansia yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan studi *Cross Sectional*. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Asupan zat gizi diukur menggunakan *Recall 2x24 jam* dan FFQ sedangkan status gizi diukur menggunakan microtoise dan timbangan berat badan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan zat gizi berdasarkan dari segi asupan energi ( $p=0,000$ ), asupan protein ( $p=0,000$ ), asupan lemak ( $p=0,000$ ), asupan karbohidrat ( $0,000$ ), dan status gizi ( $p=0,009$ ). Terdapat hubungan asupan zat gizi dari segi asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan status gizi pada lansia yang mengikuti prolanis di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros.

**Kata kunci** : asupan gizi, lansia, status gizi

### ABSTRACT

*The elderly are a population group aged 60 years and over who require continuous health care to remain capable of living a healthy, high-quality, independent, and productive life in accordance with human dignity and worth. Health efforts for the elderly are focused on maintaining physical condition and ensuring adequate nutritional intake so that overall well-being can be sustained. The working area of the Turikale Public Health Center in Maros Regency is recorded to have 400 elderly individuals registered as targets of health services, including participation in the Chronic Disease Management Program (Prolanis). This study aims to determine the relationship between nutrient intake and nutritional status among elderly individuals participating in the Chronic Disease Management Program (Prolanis) in the working area of the Turikale Public Health Center, Maros Regency. This research uses a quantitative design with a cross-sectional study approach. Data analysis used the chi square test. Nutrient intake was measured using 2x24 hour Recall and FFQ, while nutritional status was measured using a microtoise and body weight scales. The results of statistical tests show that there is a significant relationship between nutrient intake based on energy intake ( $p=0.000$ ), protein intake ( $p=0.000$ ), fat intake ( $p=0.000$ ), carbohydrate intake ( $0.000$ ), and nutritional status ( $p=0.009$ ). There is a relationship between nutritional intake in terms of energy intake, protein, fat, carbohydrates and nutritional status in elderly people who take prolanis in the working area of the Turikale Community Health Center, Maros Regency.*

**Keywords** : elderly person, nutrient intake, nutritional status

### PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia (lansia) mengalami peningkatan yang signifikan secara global, termasuk di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) memproyeksikan bahwa pada

tahun 2050, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas akan mencapai 2,1 miliar jiwa. Di Indonesia, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2020), proporsi lansia mencapai 9,92% atau setara dengan 26,82 juta jiwa, dan angka ini diprediksi akan terus bertambah. Peningkatan usia harapan hidup ini harus diimbangi dengan upaya mempertahankan kualitas hidup yang optimal, termasuk melalui pemeliharaan status kesehatan dan gizi yang baik (WHO, 2022; Kemenkes RI, 2021). Di tingkat regional, cakupan pelayanan kesehatan lansia di Sulawesi Selatan pada tahun 2019 mencapai 67,47% (Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan, 2019). Puskesmas Turikale di Kabupaten Maros merupakan salah satu wilayah dengan beban lansia yang tinggi, mencatat 5.354 jiwa lansia pada tahun 2020 (Dinkes Maros, 2020). Data terbaru menunjukkan bahwa dari 400 peserta Prolanis di puskesmas tersebut, sebagian besar merupakan penderita hipertensi (299 orang) dan diabetes melitus (101 orang), dengan hanya 170 orang yang aktif memeriksakan diri secara laboratorium (UPT Puskesmas Turikale, 2024). Kondisi ini mengindikasikan tingginya tingkat kejadian penyakit kronis sekaligus potensi kesenjangan dalam pemantauan kesehatan secara komprehensif di antara populasi lansia yang terdaftar (Latipah, dkk., 2025).

Masalah kesehatan pada lansia seringkali berkaitan dengan status gizi, baik gizi kurang maupun lebih. Status gizi merupakan cerminan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Pada lansia, proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi nafsu makan, penyerapan zat gizi, dan komposisi tubuh, sehingga meningkatkan risiko gangguan gizi (Fauziyah Susilawati et al., 2021) (Fithra Dieny et al., 2019). Status gizi yang tidak optimal, seperti kurus atau obesitas, dapat memperburuk kondisi fungsional, meningkatkan risiko penyakit degeneratif, dan menurunkan kualitas hidup lansia (Isywarra Kusuma et al., 2024) (Latuny et al., 2021). Salah satu upaya strategis pemerintah dalam pengelolaan kesehatan lansia, khususnya yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus, adalah melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang diselenggarakan oleh BPJS Kesehatan. Prolanis dirancang sebagai sistem pelayanan kesehatan yang proaktif dan terintegrasi, yang melibatkan edukasi kesehatan, pemeriksaan berkala, konseling gizi, dan aktivitas fisik seperti senam (BPJS Kesehatan, 2014). Kegiatan-kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat peserta, yang pada gilirannya berdampak pada perbaikan asupan gizi dan status gizi. Namun, tidak semua lansia memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal karena berbagai faktor diantaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pemanfaatan pelayanan kesehatan, kurangnya dukungan dan motivasi keluarga, kesibukan pekerjaan ataupun menjaga cucu-cucunya, serta tidak memiliki jaminan kesehatan (Alhalawi & Ervita, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji berbagai aspek terkait lansia dan Prolanis. Penelitian oleh Rosiana, dkk. (2019) menemukan adanya perbedaan signifikan status gizi berdasarkan keikutsertaan dalam Prolanis. Sementara itu, studi oleh (Ellawati, dkk., 2021) menunjukkan hubungan signifikan antara asupan energi, lemak, dan karbohidrat dengan tingkat kebugaran lansia. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi melalui program terstruktur seperti Prolanis berpotensi memengaruhi pola konsumsi dan keadaan gizi peserta. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara keaktifan mengikuti Prolanis dengan kecukupan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan status gizinya di tingkat puskesmas masih terbatas (Lestari, dkk., 2025).

Berdasarkan survei awal di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros, terdapat 400 lansia yang tercatat sebagai peserta Prolanis, dengan permasalahan kesehatan dominan berupa hipertensi dan diabetes melitus. Namun, belum diketahui secara komprehensif bagaimana keterlibatan mereka dalam kegiatan Prolanis berasosiasi dengan pola asupan gizi dan status gizinya. Padahal, pemahaman terhadap hal ini krusial untuk mengevaluasi efektivitas program dan menyusun intervensi gizi yang lebih tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan keaktifan lansia

dalam mengikuti kegiatan Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale, Kabupaten Maros. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan status gizi pada lansia yang mengikuti kegiatan Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale, Kabupaten Maros. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai kontribusi program kesehatan terstruktur terhadap perbaikan gizi lansia. Selain itu juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengelola program dalam optimalisasi layanan, khususnya di bidang promosi gizi dan kesehatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional analitik*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia  $\geq 60$  tahun yang tercatat sebagai peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan yaitu sebanyak 400 orang. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 60 lansia, terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 30 lansia yang aktif mengikuti kegiatan Prolanis dan 30 lansia yang tidak aktif. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan, selama periode Maret hingga Agustus 2024. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terpandu untuk memperoleh informasi asupan zat gizi makro dan karakteristik responden, serta pengukuran antropometri menggunakan timbangan berat badan dan microtoise untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Instrumen penelitian berupa metode *recall 2x24 jam* yang dilengkapi dengan Buku Foto Bahan Makanan dan Formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik sampel dan analisis bivariat menggunakan *uji Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara keaktifan Prolanis dengan asupan zat gizi dan status gizi, dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Penelitian memperhatikan aspek etika, termasuk persetujuan tertulis (*informed consent*) dan kerahasiaan data responden.

## HASIL

Penelitian dilakukan di Puskesmas Turikale berada di JL. Mawar No. 13 Kel Baju Bodoa, Kec. Maros Baru yang merupakan salah satu UPT Dinas Kesehatan Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data karakteristik responden yang disajikan dalam tabel 1. Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa dari 60 responden, sebagian besar berusia 60-74 tahun (91,7%) yang masuk dalam lansia pertengahan. Responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak (75%) dibandingkan dengan responden laki-laki (25%). Responden dengan asupan lebih berdasarkan asupan energi (56,7%, n=34), asupan protein (60%, n=36), dan asupan karbohidrat (58,3%, n=35) memiliki jumlah lebih besar dibandingkan asupan yang cukup atau kurang. Sedangkan asupan yang kurang memiliki distribusi lebih banyak terlihat pada karakteristik asupan lemak (60%, n=36). Sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal (81,7%, n=49) daripada status gizi kurus (10%, n=6) dan lebih (8,3%, n=5). Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden memiliki pola konsumsi yang baik sebanyak 55 responden (91,7%) dari total 60 responden.

Hasil distribusi hubungan asupan energi, lemak, protein, dan karbohidrat, serta status gizi pada lansia yang mengikuti prolanis di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros Tahun 2024 disajikan dalam tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lansia yang mengikuti Prolanis baik terhadap asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, bahkan terhadap status gizi. P-value yang diperoleh memiliki nilai dibawah 0,05 baik dari faktor asupan energi (p-value = 0,00), asupan protein (p-value = 0,00), asupan lemak (p-value = 0,00), asupan karbohidrat (p-value = 0,00), dan status

gizi (p-value = 0,009). Responden yang mengikuti Prolanis secara aktif memiliki presentase status asupan cukup yang lebih tinggi, baik dari faktor asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat. Sedangkan responden yang tidak aktif mengikuti Prolanis mengalami kelebihan asupan (presentase tinggi pada status asupan lebih), baik dari asupan energi, asupan protein, dan asupan karbohidrat. Sedangkan pada responden yang tidak aktif mengikuti Prolanis mengalami kekurangan asupan (presentase status asupan kurang yang lebih tinggi) pada faktor asupan lemak. Pada distribusi hubungan status gizi memiliki status gizi normal yang lebih banyak baik dari responden yang aktif maupun tidak aktif mengikuti prolanis. Namun, pada responden prolanis aktif tidak memiliki status gizi kurus sedangkan responden prolanis tidak aktif memiliki status gizi kurus sebesar 20% (n=6). Hal tersebut menunjukkan responden prolanis aktif memiliki status gizi cukup (96,7%, n=29) yang lebih banyak dibandingkan status gizi cukup pada prolanis tidak aktif (66,7%, n=20).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Usia</b>		
60 – 74	55	91,7%
75 – 90	5	8,3%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0%</b>
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	15	25,0%
Perempuan	45	75,0%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0%</b>
<b>Asupan Energi</b>		
Kurang	2	3,3
Cukup	24	40,0
Lebih	34	56,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Asupan Protein</b>		
Kurang	1	1,7
Cukup	23	38,3
Lebih	36	60,0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Asupan Lemak</b>		
Kurang	36	60,0
Cukup	22	36,7
Lebih	2	3,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Asupan Karbohidrat</b>		
Kurang	1	1,7
Cukup	24	40,0
Lebih	35	58,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	6	10,0
Normal	49	81,7
Lebih	5	8,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>
<b>Pola Konsumsi FFQ</b>		
Kurang	5	8,3
Cukup	55	91,7
Lebih	0	0,0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 2. Distribusi Hubungan Asupan Energi, Lemak, Protein, Karbohidrat, dan Status Gizi pada Lansia yang Mengikuti Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros Tahun 2024**

Energi	PROLANIS						P- Value
	Aktif		Tidak Aktif		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Kurang	0	0,0	2	6,7	2	3,3	0,00*
Cukup	23	76,7	1	3,3	24	40,0	
Lebih	7	23,3	27	90,0	34	56,7%	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0%</b>	

  

Protein	Prolanis						P- Value
	Aktif		Tidak Aktif		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Kurang	0	0,0	1	3,3	1	1,7	0,00*
Cukup	22	73,3	1	3,3	23	38,3	
Lebih	8	26,7	28	93,3	36	60,0	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>	

  

Lemak	Prolanis						P- Value
	Aktif		Tidak Aktif		Total		
	N	%	n	%	N	%	
Kurang	9	30,0	27	90,0	36	60,6	0,00*
Cukup	19	63,3	3	10,0	22	36,7	
Lebih	2	6,7	0	0,	2	3,3	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>	

  

KH	Prolanis						P- Value
	Aktif		Tidak Aktif		Total		
	N	%	n	%	N	%	
Kurang	0	0,0	1	3,3	1	1,7	0,00*
Cukup	21	70,0	3	10,0	24	40,0	
Lebih	9	30,0	26	86,7	35	58,3	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>	

  

Status Gizi	Status gizi						P- Value
	Prolanis Aktif		Prolanis Tidak Aktif		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Kurus	0	0,0	6	20,0	6	10,0	0,009*
Normal	29	96,7	20	66,7	49	81,7	
Lebih	1	3,3	4	13,3	5	8,3	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>	

**PEMBAHASAN**

**Hubungan Keaktifan Lansia pada Prolanis terhadap Asupan Zat Gizi**

Penyakit kronis degeneratif seperti hipertensi dan diabetes melitus merupakan kondisi jangka panjang yang memerlukan penatalaksanaan berkelanjutan, termasuk melalui pengaturan pola makan (Sudarmo & Prihanto, 2025). Asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, khususnya keseimbangan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), merupakan determinan penting bagi status gizi dan kesehatan individu, termasuk lansia (Zogara & Pantaleon, 2020). Dalam konteks ini, metode penilaian asupan seperti Recall 24 jam dan FFQ

berperan penting untuk memperoleh gambaran konsumsi dan kebiasaan makan yang komprehensif (Kagami, 2025). Hasil penelitian ini selaras dengan temuan studi-studi terdahulu yang mengonfirmasi dampak positif partisipasi dalam program terstruktur seperti Prolanis. Penelitian oleh Anindya Widianingtyas dkk. (2020) menunjukkan hubungan signifikan antara keikutsertaan Prolanis dengan peningkatan efikasi diri pada pasien diabetes. Temuan ini diperkuat oleh Masyudi (2018) yang melaporkan bahwa konsultasi medis dan edukasi kelompok dalam Prolanis berkontribusi pada peningkatan kepatuhan diet. Lebih lanjut Mustikaningrum, dkk. (2024), menemukan bahwa sebagian besar peserta Prolanis telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang.

Konsistensi bukti dari penelitian terdahulu dan temuan dalam studi ini mengindikasikan bahwa keikutsertaan aktif dalam kegiatan Prolanis tidak hanya berasosiasi dengan peningkatan pengetahuan dan kepatuhan, tetapi juga berkorelasi dengan perbaikan pola asupan zat gizi makro dan status gizi pada lansia. Mekanisme edukasi gizi, konseling, dan pemantauan kesehatan yang sistematis dalam program Prolanis diduga menjadi faktor kunci yang memediasi hubungan tersebut, dengan memfasilitasi perubahan perilaku menuju pola konsumsi yang lebih sesuai kebutuhan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa intervensi kesehatan berbasis program seperti Prolanis merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah gizi dan kesehatan pada lansia dengan penyakit kronis. Keberhasilan program ini dalam konteks Puskesmas Turikale menegaskan pentingnya pendekatan layanan yang terintegrasi, berkelanjutan, dan partisipatif untuk meningkatkan kualitas hidup populasi lansia.

### **Hubungan Asupan Energi Lansia yang Mengikuti Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros**

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara keaktifan mengikuti Prolanis dengan kecukupan asupan energi pada lansia ( $p$ -value = 0,000). Sebagian besar lansia yang aktif dalam Prolanis (76,7%) memiliki asupan energi dalam kategori cukup, sedangkan sebagian besar lansia yang tidak aktif (90,0%) justru memiliki asupan energi berlebih. Temuan ini mengindikasikan bahwa partisipasi dalam program terstruktur seperti Prolanis berasosiasi dengan pengaturan asupan energi yang lebih baik, menghindari kecenderungan konsumsi berlebih yang banyak ditemukan pada kelompok tidak aktif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ellawati dkk. (2021) yang juga menemukan hubungan signifikan antara asupan energi dengan tingkat kebugaran pada lansia. Kebugaran yang baik, sebagaimana dijelaskan dalam studi tersebut, sangat penting bagi lansia untuk mendukung kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Kebutuhan gizi yang adekuat, terutama energi yang seimbang, merupakan fondasi untuk mencapai kebugaran yang optimal dan mencegah berbagai penyakit degeneratif (Ellawati dkk., 2021). Dengan demikian, pengaturan asupan energi yang lebih baik pada lansia aktif Prolanis berpotensi berkontribusi tidak hanya pada status gizi, tetapi juga pada peningkatan kebugaran dan kualitas hidup secara keseluruhan. Selaras dengan mekanisme edukasi dalam Prolanis, penelitian Muliani dkk. (2023) melaporkan bahwa sebagian besar peserta Prolanis telah memiliki pengetahuan baik mengenai pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang, yang diikuti dengan sikap positif. Peningkatan pengetahuan dan sikap ini diduga menjadi mediator yang mendorong perubahan perilaku, termasuk dalam memilih jenis dan jumlah makanan untuk mencapai asupan energi yang sesuai kebutuhan. Program Prolanis yang memadukan konseling gizi dan penyuluhan kesehatan memberikan kerangka intervensi yang efektif untuk transfer pengetahuan dan pembentukan perilaku makan yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, konvergensi bukti dari penelitian ini dan studi terdahulu menguatkan proposisi bahwa keterlibatan aktif dalam program kesehatan komunitas seperti Prolanis berperan penting dalam memodifikasi faktor perilaku, khususnya asupan gizi. Keberhasilan

program ini tidak hanya terlihat dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga terefleksi dalam perbaikan asupan energi yang lebih proporsional. Implikasinya, penguatan dan perluasan cakupan program serupa, dengan fokus pada edukasi gizi dan pemantauan berkelanjutan, sangat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi promotif-preventif dalam menciptakan lansia yang sehat dan produktif.

### **Hubungan Asupan Protein pada Lansia yang Mengikuti Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros**

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 60 responden ada 1 responden (1,7%) yang memiliki asupan protein kurang adalah pada prolanis tidak aktif, dan ada 23 responden (38,3%) yang memiliki asupan protein baik yaitu 22 responden (73,3%) prolanis aktif dan 1 responden (3,3%) adalah tidak aktif sedangkan ada 36 responden (60,0%) yang memiliki asupan protein lebih yaitu 28 responden (93,3%) tidak aktif dan 8 responden (26,7%) adalah prolanis aktif. Hasil uji statistik diperoleh dari p value = 0,00 (p value <0,05) sehingga  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein pada lansia yang mengikuti prolanis di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Camelia Nurjannah, 2018 terdapat korelasi antara tingkat kecukupan protein dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, namun tidak ada korelasi antara tingkat kecukupan energi, IMT kategori kurus dan normal, IMT kategori gemuk dan obesitas dengan kebugaran jasmani. Terdapat korelasi antara asupan protein dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lanjut usia.

### **Hubungan Keaktifan Lansia pada Prolanis terhadap Asupan Lemak di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros**

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 60 responden ada 36 responden (60,0%) yang memiliki asupan lemak kurang yaitu 27 responden (90,0%) adalah prolanis tidak aktif dan 9 responden (30,0%) adalah prolanis aktif, dan ada 22 responden (36,7%) yang memiliki asupan lemak baik yaitu 19 responden (63,3%) prolanis aktif dan 3 responden (10,0%) adalah prolanis tidak aktif dan juga ada 2 responden (3,3%) yang memiliki asupan lemak lebih adalah prolanis aktif. Hasil uji statistik diperoleh dari p value = 0,00 (p value <0,05) sehingga  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara keaktifan lansia pada prolanis terhadap asupan lemak di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari, 2019 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan konsumsi lemak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi lanjut usia Minangkabau.

### **Hubungan Asupan Karbohidrat pada Lansia yang Mengikuti Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros**

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 60 responden ada 1 responden (1,7%) yang memiliki asupan karbohidrat kurang, dan 24 responden (40,0%) yang memiliki asupan karbohidrat yang baik yaitu 21 responden (70,0%) prolanis aktif dan 3 responden (10,0%) adalah prolanis tidak aktif, dan juga ada 35 responden (58,3%) yang memiliki asupan karbohidrat lebih yaitu 26 responden (86,7%) adalah prolanis tidak aktif dan 9 responden (30,0%) adalah prolanis aktif dan 9 responden (30,0%) adalah prolanis aktif. Hasil uji statistik diperoleh dari p value = 0,00 (p value <0,05) sehingga  $H_0$  ditolak. Hasil uji tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat pada lansia yang mengikuti prolanis di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Sari, 2020 bahwa ada hubungan yang bermakna antara hubungan asupan karbohidrat, ada hubungan yang bermakna antara asupan

vitamin D, tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan serat di wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2020.

### **Hubungan Status Gizi pada Lansia yang Mengikuti Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros**

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan refleksi dari apa yang kita makan sehari-hari. Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang. Artinya, asupan, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Bila konsumsi makanan melebihi kebutuhan, tubuh akan mengalami kegemukan. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan, tubuh akan menjadi kurus dan sakit-sakitan. Kegemukan juga tidak berarti sehat karena dapat memacu timbulnya berbagai penyakit. Status gizi kurang atau status gizi lebih akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan tubuh. Kedua keadaan tersebut dinamakan status gizi salah (Masyudi, 2018). Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 60 responden ada 6 responden (10,0%) yang memiliki status gizi kurus, dan 49 responden (81,7%) memiliki status gizi normal yaitu 29 responden (96,7%) prolanis aktif dan 20 responden (66,7%) adalah prolanis tidak aktif, dan ada 5 responden (8,3%) yang memiliki status gizi lebih yaitu 4 responden (13,3%) adalah prolanis tidak aktif dan 1 responden (3,3%) adalah prolanis aktif. Hasil uji statistik diperoleh dari p value = ,009 (p value <0,05) sehingga  $H_0$  ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi pada lansia yang mengikuti prolanis di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kab. Maros.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrina Sulistiawati, 2018 yang menyatakan bahwa karbohidrat dan lemak memiliki peran lebih dominan dalam menentukan status gizi dibandingkan protein, sebagian besar lansia memiliki asupan zat gizi makro yang kurang (karbohidrat 84%, protein 94% dan lemak 64%) dengan status gizi terbanyak sangat kurus (34%) terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dan lemak dengan status gizi, namun tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Hasil penelitian ini berbeda dengan yang dilakukan oleh (Rosiana Dwi Astiti, dkk. 2019) menunjukkan ada perbedaan signifikan status gizi berdasarkan keikutsertaan prolanis dan tidak ada perbedaan signifikan kualitas asupan makanan berdasarkan keikutsertaan prolanis. Status gizi lansia lebih dipengaruhi oleh keseimbangan energi total yang sebagian besar diperoleh dari karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi utama, sedangkan protein berfungsi terutama untuk pemeliharaan jaringan tubuh sehingga tidak selalu tercermin secara langsung pada indikator status gizi seperti IMT. Keterbatasan penelitian terletak pada desain potong lintang yang tidak memungkinkan penentuan hubungan sebab akibat, penggunaan metode recall yang berpotensi menimbulkan bias ingatan, belum mempertimbangkan faktor aktivitas fisik, kualitas protein, dan penyakit penyerta yang dapat memengaruhi status gizi lansia.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi pada lansia yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros, yang dibuktikan melalui hasil uji Chi-Square dengan nilai p value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga menunjukkan bahwa kecukupan asupan zat gizi makro berperan penting dalam menentukan status gizi lansia.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Turikale Kabupaten Maros yang telah memberi izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang

telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti dalam tahapan menyelesaikan penelitian hingga pembuatan manuskrip ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhalawi, Z., & Ervita, L. (2024). Faktor-Faktor Pendukung Yang Mempengaruhi Partisipasi Lansia Dalam Posyandu Lansia: Literature Review. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 4(2), 36–53. <https://doi.org/10.58467/ijons.v4i2.161>
- Ellawati, E., Wahyuni, Y., & Sapang, M. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran pada Lansia di Kampung Jasugih Propinsi Banten. In *Nutrire Diaita* (Vol. 13, Number 01).
- Fauziyah Susilawati, E., Iszakiyah, N., & Kesehatan Politeknik Negeri Madura, J. (2021). Efektifitas Latihan Range Of Motion (ROM) Aktif terhadap Tonus Otot Ekstrimitas bawah dan Rentang Gerak Sendi pada Lansia. In *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan* (Vol. 11). <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK>
- Fithra Dieny, F., Jauharany, F. F., Fitranti, D. Y., Fahmy, A., Tsani, A., Rahadiyanti, A., Marfu'ah Kurniawati, D., & Wijayanti, H. S. (2019). Kualitas diet, kurang energi kronis (KEK), dan anemia pada pengantin wanita di Kabupaten Semarang. In *The Indonesian Journal of Nutrition* (Vol. 8, Number 1). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>
- Isywaras Kusuma, N., Studi, P. S., Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional, I., & Selatan, S. (2024). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia *The Relationship Between Nutritional Status and Physical Activity with Quality of Life of The Elderly*. 3(1). <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/JoPHIN>
- Kagami, T. P. (2025). Trends in Dietary Assessment Methods among Adolescents in Indonesia: A Narrative Review. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 8(1), 343–353. <https://doi.org/10.35451/33b53h89>
- Latipah, S., Sofiani, Y., Rayasari, F., Siswandi, I., Nugraha, R., Jumaiyah, W., Aisyah, A., & Nathasia, D. (2025). Pemberdayaan Komunitas Lansia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemeriksaan Dini Faktor Risiko Penyakit Kronis. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 1002–1015. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.700>
- Latuny, W., Lawalata, V. O., Pailin, D. B., & Ohoirenan, R. (2021). Sentiment Analysis of Consumers for Determining the Packaging Features of Eucalyptus Oil Products. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 20(1), 71–80. <https://doi.org/10.23917/jiti.v20i1.13461>
- Lestari, I. J., Savitri Effendy, D., & Jufri, N. (2025). The Effect of Nutrition Education on Mother's Knowledge, Macro Nutrient Intake and Improvement of Nutrition Status of Children Aged 6-24 Months in the Working Area of Mata Public Health Center in Kendari City. In *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat (JKKM)* (Vol. 4, Number 3).
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.100>
- Mustikaningrum, F., Kisnawaty, S. W., Gizi, P. I., Kesehatan, I., Muhammadiyah Surakarta, U., & Korespondensi, P. (2024). Penyuluhan Pemilihan Makanan yang Tepat untuk Menjaga Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah pada PROLANIS. *Abdi Geomedisains*, 5(1), 8–12. [http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdi-geomedisains/\[8\]](http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdi-geomedisains/[8])
- Rosiana, S., Krisbiantoro, D., & Azis, A. (2023). Penggunaan Metode Tam Dan Eucs Untuk Mengetahui Tingkat Penerimaan Dan Kepuasan Pengguna Aplikasi Gratis Kabeh. In *Journal of Information System Management (JOISM) e-ISSN* (Vol. 5, Number 1). <https://gratiskabeh.banyumaskab.go.id>

- Sudarmo, E., & Prihanto, D. (2025). Edukasi Tatalaksana Praktis Penyakit Kronis Peserta Prolanis Puskesmas Siko Kota Ternate. *Jurnal Literasi Indonesia(JLI)*, 2(12).  
<https://jli.staiku.ac.id/index.php/st/index>
- Zogara, A. U., & Pantaleon, M. G. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 85–92.  
<https://doi.org/10.33221/jikm.v9i02.505>