

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Putri Rahayu Mustapa¹, Rosmin Ilham², Inne Ariane Gobel³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: putrirahayumustapa80@gmail.com¹, rosminilham@umgo.ac.id²,
innearianegobel@umgo.ac.id³

Abstrak

Lansia merupakan individu yang berusia ≥ 60 tahun yang mengalami proses penuaan sehingga dapat memengaruhi kondisi kesehatan dan kebutuhan gizi. Pola makan adalah kebiasaan konsumsi makanan yang meliputi jenis, frekuensi, dan jumlah makanan, sedangkan status gizi merupakan kondisi tubuh yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 313 lansia, dengan sampel sebanyak 76 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia memiliki pola makan kategori baik sebanyak 48 responden, sedangkan status gizi dominan berada pada kategori gizi kurang sebanyak 33 responden. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada lansia di Desa Mongolato, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo ($p=0,001$). Kesimpulan penelitian ini adalah pola makan berhubungan dengan status gizi lansia. Disarankan lansia dan keluarga lebih memperhatikan konsumsi makanan bergizi seimbang untuk mempertahankan status gizi optimal.

Kata kunci: IMT, Lansia, Pola makan, Status gizi

Abstract

The elderly are individuals aged 60 years or older who undergo an aging process that can affect their health and nutritional needs. Dietary patterns refer to food consumption habits including the type, frequency, and quantity of food-while nutritional status reflects the body's condition regarding the balance between nutrient intake and bodily requirements, as assessed by Body Mass Index (BMI) measurements. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and nutritional status among the elderly in Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency. An observational analytic study design with a cross-sectional approach was employed. The study population consisted of 313 elderly individuals, with a sample of 76 selected using purposive sampling. Data were collected through dietary pattern questionnaires and anthropometric measurements. Data analysis utilized the Chi-Square test to examine the relationship between variables. The results showed that the majority of the elderly (48 respondents) had dietary patterns categorized as "good," whereas the dominant nutritional status category was "undernourished" (33 respondents). The Chi-Square test results indicated a significant relationship between dietary patterns and nutritional status among the elderly in Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency ($p=0.001$). The study concludes that dietary patterns are associated with the nutritional status of the elderly. It is recommended that the elderly and their families pay greater attention to consuming a balanced, nutritious diet to maintain optimal nutritional status.

Keywords: BMI, Elderly, Dietary patterns, Nutritional status.

1. PENDAHULUAN

Lansia menghadapi berbagai perubahan yang memengaruhi kualitas hidupnya, seperti kehilangan pasangan, menurunnya fungsi tubuh, penyakit kronis, pensiun, dan relokasi. Hal ini berdampak pada kesehatan fisik, psikologis serta motorik, termasuk penurunan kemampuan belajar, berpikir, kreativitas, ingatan, kekuatan, dan kelenturan. Permasalahan tersebut mencakup aspek biologis, emosional, dan spiritual.

Berdasarkan data WHO (2025), jumlah serta presentase penduduk lanjut usia di tingkat global menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2020, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas diperkirakan mencapai sekitar 1,0 miliar jiwa dan diperkirakan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, serta mencapai 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050.

Indonesia saat ini mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia yang signifikan dan berkelanjutan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, presentase penduduk lansia menunjukkan tren peningkatan dalam tiga tahun terakhir, yaitu sebesar 10,48% pada tahun 2022, naik menjadi 11,75% pada tahun 2024, dan mencapai 11,93% pada tahun 2025, yang setara dengan sekitar 33,94% juta jiwa. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan adanya peningkatan jumlah penduduk lansia dalam dua tahun terakhir. Pada tahun 2024, total lansia yang tercatat di seluruh wilayah Provinsi Gorontalo mencapai 124.140 jiwa. Angka ini mengalami pertumbuhan pada tahun berikutnya yaitu tahun 2025, dimana jumlah lansia bertambah menjadi 129.846 jiwa. Hal serupa juga terjadi di wilayah Kabupaten Gorontalo. Pada tahun 2024, jumlah lansia di kabupaten tercatat sebanyak 42.944 jiwa, dan mengalami peningkatan menjadi 44.877 jiwa pada tahun 2025.

Di Desa Mongolato, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo, tercatat sebanyak 297 orang termasuk dalam kelompok penduduk lansia. Dari jumlah tersebut, 126 orang merupakan laki-laki, sementara 171 orang adalah perempuan. Data ini memperlihatkan bahwa populasi lansia perempuan di desa tersebut lebih banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki.

Dalam penelitian Yastini et al., (2021) menjelaskan bahwa pada kelompok usia lanjut, berbagai permasalahan kesehatan masih menjadi tantangan serius, terutama terkait dengan tingginya angka kesakitan yang disebabkan oleh penyakit degeneratif. Peningkatan prevalensi penyakit ini erat kaitannya dengan semakin bertambahnya jumlah populasi lansia dari tahun ke tahun, disamping itu masih ada kasus penyakit infeksi dan kekurangan gizi kurang lebih 74% usia lanjut menderita penyakit kronis. Masalah gizi yang sering diderita di usia lanjut adalah kurang gizi, kekurangan gizi pada lansia sering kali tidak terdeteksi secara dini karena gejala yang ditimbulkan cenderung tidak mencolok atau tampak samar, sehingga kondisi tersebut baru teridentifikasi setelah lansia berada pada tahap gizi buruk atau mengalami dampak kesehatan yang serius.

Sebuah tinjauan sistematis tahun 2022 menemukan bahwa prevalensi malnutrisi pada lansia Indonesia bervariasi, dari 2,1% hingga 14,6% sementara yang beresiko malnutrisi mencapai 18-78%. Asupan protein, kalsium, vitamin D, dan B12 umumnya tidak mencukupi rekomendasi harian. Minimnya konsumsi energi dan zat gizi makro maupun mikro ini berkaitan erat dengan penurunan fungsi, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, serta penurunan kualitas hidup dan kemandirian pada lansia (Dewiasty et al., 2022).

Status gizi pada individu khususnya lansia, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, diantaranya adalah faktor karakteristik pribadi, kebiasaan pola makan serta gaya hidup sehari-hari (Yastini et al., 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan di Desa Mongolato, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo, pada tahun 2026 jumlah lansia tercatat sebanyak 313 orang, terdiri dari 132 laki-laki dan 181 perempuan. Dari hasil observasi dan wawancara awal terhadap 10 orang lansia, sebanyak 6 lansia mengatakan sering melewatkan waktu makan utama seperti sarapan atau makan malam dengan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berada pada kategori gizi kurang ($<18,5$ Kg/M²), 2 lansia mengatakan jarang mengonsumsi lauk sumber protein seperti daging karena alasan kebiasaan dan keterbatasan ekonomi juga menunjukkan hasil IMT gizi kurang ($<18,5$ Kg/M²), serta 2 lansia lainnya cenderung lebih sering mengonsumsi makanan

tinggi karbohidrat sederhana seperti nasi dan teh manis memiliki hasil IMT berada pada kategori obesitas ($>30 \text{ Kg/M}^2$).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variable yang bersifat numerik, yaitu pola makan sebagai variable bebas dan status gizi sebagai variable terikat, dengan menggunakan metode penelitian *analitik observasional* dengan rancangan *cross sectional study*. Metode *analitik observasional* digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variable tanpa memberikan intervensi langsung kepada responden. Rancangan *cross sectional* dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu, sehingga dapat menggambarkan pola makan dan status gizi lansia secara bersamaan pada saat penelitian dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Lokasi Penelitian

Desa mongolato merupakan salah satu wilayah desa yang terletak di Kecamatan Telaga dengan ketinggian ± 115 meter di atas permukaan laut. Desa ini memiliki kondisi iklim dengan suhu rata-rata berkisar antara $27-28^{\circ}\text{C}$ dan curah hujan tahunan rata-rata sebesar 195 mm. Desa mongolato memiliki luas wilayah sebesar 94,39 hektar. Secara administratif, wilayah pemerintahan desa ini terbagi menjadi empat dusun, yaitu Dusun Dahlia, Dusun Moltoluhu, Dusun Rumajaga, dan Dusun Ar Ridwan.

Berdasarkan data profil desa tahun 2026, jumlah penduduk desa mongolato tercatat 3.222 jiwa, terdiri atas 1.613 penduduk laki-laki dan 1.609 penduduk perempuan. Dari total tersebut, jumlah penduduk lansia sebanyak 313 jiwa, yang meliputi 132 laki-laki dan 181 perempuan. Desa mongolato ditetapkan sebagai lokasi penelitian yang mengkaji hubungan antara pola makan dengan status gizi pada lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berjumlah 313 orang, dengan sampel penelitian sebanyak 76 lansia.

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Usia		
	45-59 tahun	0	0
	60-74 tahun	55	72,4
	75-89 tahun	21	27,6
	> 90 tahun	0	0
	Total	76	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	32	42,1
	Perempuan	44	57,9
	Total	76	100
3.	Pendidikan		
	SD	21	27,6
	SMP	24	31,6
	SMA	23	30,3
	D4	8	10,5
	Total	76	100
4.	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	29	38,2
	Bekerja	47	61,8
	Total	76	100

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 55 responden (72,4%) dan usia 75-89 tahun sebanyak 21 responden (27,6%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 44 responden (57,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 32 responden (42,1%). Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir sekolah dasar (sd) sebanyak 21 responden (27,6%), diikuti SMP sebanyak 24 responden (31,6%), SMA sebanyak 23 responden (30,3%), dan D4 sebanyak 8 responden (10,5%). Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebanyak 47 responden (61,8%), sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 29 responden (38,2%).

Pola Makan Lansia di Desa Mongolato

Tabel 2 Distribusi Pola Makan Lansia Di Desa Mongolato.

Pola makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	28	36,8
Baik	48	63,2
Total	76	100

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 2 distribusi pola makan lansia di Desa Mongolato menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 48 orang (63,2%), sedangkan responden dengan pola makan kurang berjumlah 28 orang (36,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kebiasaan pola makan yang cukup baik, namun masih terdapat lebih dari sepertiga responden dengan pola makan kurang yang berpotensi berdampak pada status gizi dan kondisi kesehatan mereka.

Status Gizi Lansia di Desa Mongolato

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Lansia Di Desa Mongolato.

Status Gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gizi kurang	33	43,4
Gizi Normal	8	10,5
Gizi lebih	22	28,9
Obesitas	13	17,1
Total	76	100

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan Tabel 3 distribusi frekuensi status gizi lansia di Desa Mongolato menunjukkan bahwa dari 76 responden, sebagian besar lansia berada pada kategori status gizi kurang yaitu sebanyak 33 responden (43,4%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah responden mengalami kondisi berat badan yang belum sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Selanjutnya, kategori status gizi lebih ditemukan pada 22 responden (28,9%), sedangkan kategori obesitas sebanyak 13 responden (17,1%). Sementara itu, kategori status gizi normal merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit yaitu sebanyak 8 responden (10,5%).

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Tabel 4 Distribusi Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Pada Lansia Di Desa Mongolato.

POLA MAKAN	STATUS GIZI				Total	p (0,000)
	KURANG	NORMAL	LEBIH	OBESITAS		
KURANG	28	0	0	0	28	< 0,001
	36.8	0.0	0.0	0.0	36.8	
BAIK	5	8	22	13	48	< 0,001
	6.6	10.5	28.9	17.1	63.2	
Total	33	8	22	13	76	< 0,001
	43.4	10.5	28.9	17.1	100.0	

Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan Tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi status gizi berdasarkan pola makan pada lansia di Desa Mongolato memperlihatkan adanya perbedaan distribusi status gizi antara kelompok pola makan kurang dan pola makan baik. Pada kelompok lansia dengan pola makan kurang sebanyak 28 responden (100,0%) berada pada kategori status gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan kurang dalam penelitian ini cenderung mengalami status gizi kurang. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa rendahnya kualitas pola makan, baik dari segi jumlah maupun keberagaman makanan yang dikonsumsi, dapat berhubungan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan energi dan zat gizi tubuh sehingga berpotensi menyebabkan penurunan status gizi pada lansia.

Berbeda dengan kelompok lansia yang memiliki pola makan baik sebanyak 48 responden, distribusi status gizinya terlihat lebih bervariasi. Pada kelompok ini, sebagian besar responden berada pada kategori status gizi lebih yaitu sebanyak 22 responden (45,8%), kemudian kategori obesitas sebanyak 13 responden (27,1%), kategori status gizi normal sebanyak 8 responden (16,7%), dan kategori status gizi kurang sebanyak 33 responden (42,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan yang dikategorikan baik berdasarkan indikator penelitian tidak selalu diikuti oleh status gizi yang normal. Hal ini dapat terjadi karena status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti jumlah energi yang masuk, aktivitas fisik, perubahan metabolisme akibat proses penuaan, kondisi kesehatan, serta kemampuan tubuh dalam memanfaatkan zat gizi.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-square diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi lansia di Desa Mongolato. Artinya, perbedaan pola makan pada lansia berkaitan dengan perbedaan status gizi yang dimiliki. Lansia dengan pola makan kurang memiliki kecenderungan lebih besar mengalami status gizi kurang, sedangkan lansia dengan pola makan baik memiliki distribusi status gizi yang lebih beragam, termasuk kemungkinan mengalami gizi lebih dan obesitas.

Pembahasan

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kelompok usia 60-74 tahun, yaitu sebanyak 55 orang (72,4%), sedangkan responden berusia 75-89 berjumlah 21 orang (27,6%). Tidak terdapat responden pada kelompok usia 45-59 tahun maupun usia ≥ 90 tahun. Tingginya proporsi lansia pada rentang usia 60-74 tahun menggambarkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada tahap awal masa lanjut usia (Young Old), dimana kondisi fisik umumnya masih cukup baik meskipun berbagai fungsi tubuh mulai mengalami penurunan secara perlahan. Pada tahap ini, perubahan metabolisme, berkurangnya massa otot, serta penurunan nafsu makan mulai muncul dan berpotensi memengaruhi kondisi status gizi (WHO, 2025).

Seiring bertambahnya usia, secara fisiologis terjadi penurunan kinerja sistem pencernaan, berkurangnya kepekaan indera pengecap dan penciuman, serta perubahan mekanisme hormonal yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Perubahan tersebut dapat berdampak pada menurunnya kecukupan asupan makanan, baik dari sisi kuantitas maupun kualitas. Pada kelompok usia 60-74 tahun, kondisi ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan zat gizi, yang pada sebagian lansia berujung pada gizi kurang, sementara pada lansia lainnya justru meningkatkan risiko kelebihan berat badan ataupun obesitas akibat penurunan aktivitas fisik yang tidak diimbangi dengan penyesuaian asupan energi (Aging, 2024).

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, semakin tinggi risiko terjadinya masalah gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu kondisi dimana lansia dapat mengalami gizi kurang dan obesitas secara bersamaan dalam satu populasi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, dimana kelompok usia dominan menunjukkan distribusi status gizi yang tidak merata, dengan proporsi gizi kurang dan obesitas yang sama-sama tinggi (Rosário, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 44 orang lansia perempuan (57,9%) dan lansia laki-laki sebanyak 32 orang (42,1%). Pada distribusi status gizi, perempuan lebih banyak ditemukan pada kategori status gizi obesitas dibandingkan laki-laki.

Pada lansia perempuan, perubahan hormonal setelah menopause berperan penting dalam perubahan komposisi tubuh. Penurunan kadar estrogen dapat menyebabkan pergeseran distribusi lemak dan perlambatan metabolisme energi, sehingga meningkatkan akumulasi lemak tubuh, khususnya di area abdominal. Kondisi ini dapat terjadi meskipun pola makan dinilai baik, karena kebutuhan energi tubuh menurun seiring bertambahnya usia sementara asupan makanan tidak selalu disesuaikan. Hal tersebut menjelaskan hasil penelitian ini, dimana sebagian perempuan dengan pola makan baik tetap menunjukkan status gizi obesitas (Brian Oldfield, 2023).

Sebaliknya, lansia laki-laki dalam penelitian ini lebih banyak ditemukan pada kategori status gizi normal hingga gizi kurang. Kondisi ini dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang kurang teratur, rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang seperti sayur dan buah, serta kecenderungan mengabaikan pemenuhan kebutuhan gizi. Selain itu, lansia laki-laki juga lebih rentan mengalami penurunan berat badan akibat penyakit kronis dan berkurangnya massa otot, yang berkontribusi terhadap kejadian gizi kurang (Mostafaei et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan, responden terbanyak memiliki latar belakang pendidikan SD sebanyak 21 orang (27,6%), SMP sebanyak 24 orang (31,6%), SMA sebanyak 23 orang (30,3%), dan D4 sebanyak 8 orang (10,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Mongolato memiliki latar belakang pendidikan menengah pertama. Kondisi

tersebut dapat dikaitkan dengan situasi pendidikan masa lalu, ketika akses terhadap pendidikan lanjutan masih terbatas, terutama bagi masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan.

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan dan pemahaman seseorang, termasuk dalam bidang kesehatan dan gizi. Lansia yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi umumnya lebih mudah menerima, memahami, dan menerapkan informasi yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Mereka cenderung lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga pola makan yang teratur, serta melakukan upaya pencegahan terhadap berbagai masalah kesehatan. Sebaliknya, lansia dengan tingkat pendidikan dasar dapat mengalami keterbatasan dalam mengakses maupun memahami informasi kesehatan sehingga berpotensi mengakses maupun memahami informasi kesehatan sehingga berpotensi memengaruhi perilaku makan dan kondisi gizinya (Herdeaningsih & Probowati, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi lansia. Pendidikan yang lebih tinggi biasanya berkaitan dengan kemampuan yang lebih baik dalam memperoleh informasi, menilai manfaat suatu perilaku kesehatan, serta mengambil keputusan yang tepat terkait pemenuhan kebutuhan gizi. Dengan pengetahuan yang memadai, lansia akan lebih mampu memilih jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, pendidikan dapat menjadi salah satu faktor pendukung dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan status gizi pada kelompok lanjut usia (Journal et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden masih memiliki pekerjaan atau tetap aktif bekerja, yaitu sebanyak 47 responden (61,8%), sedangkan responden yang tidak bekerja berjumlah 29 responden (38,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Desa Mongolato masih terlibat dalam berbagai aktivitas produktif meskipun telah memasuki masa lanjut usia. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik masyarakat pedesaan yang umumnya masih mengandalkan sektor pertanian, perdagangan, maupun pekerjaan informal lainnya sebagai sumber penghidupan. Selain itu, faktor kebutuhan ekonomi dan kebiasaan untuk tetap aktif dalam kegiatan sehari-hari juga mendorong lansia untuk terus bekerja meskipun usia mereka telah lanjut.

Status pekerjaan memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup, termasuk kebutuhan pangan. Lansia yang masih bekerja umumnya memiliki sumber pendapatan yang dapat digunakan untuk membeli bahan makanan yang lebih beragam dan bernilai gizi baik. Dengan tersedia pendapatan, peluang untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral menjadi lebih besar sehingga dapat mendukung pemeliharaan status gizi yang optimal. Sebaliknya, lansia yang tidak lagi bekerja mungkin lebih bergantung pada dukungan keluarga atau sumber pendapatan lainnya, yang dalam beberapa kondisi dapat membatasi kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi secara memadai (Journal et al., 2021).

Selain berpengaruh terhadap kondisi ekonomi, pekerjaan juga berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia. Lansia yang masih bekerja cenderung lebih aktif bergerak sehingga dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, mempertahankan massa otot, serta mengontrol berat badan. Namun, aktivitas kerja yang terlalu berat tanpa disertai asupan makanan yang cukup dan seimbang dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan energi yang tidak terpenuhi, sehingga beresiko menimbulkan masalah gizi. Oleh karena itu, pengaruh pekerjaan terhadap status gizi lansia tidak hanya ditentukan oleh adanya pendapatan, tetapi juga oleh jenis pekerjaan yang dilakukan, tingkat aktivitas fisik yang dihasilkan, serta kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya sehari-hari (Aulannisa, 2022).

Pola Makan Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar lansia di Desa Mongolato memiliki pola makan yang termasuk dalam kategori baik, yaitu sebanyak 48 responden (63,2%), sedangkan 28 responden (36,8%) masih berada dalam kategori pola makan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia telah menerapkan kebiasaan makan yang cukup baik berdasarkan indikator yang digunakan dalam penelitian, seperti frekuensi makan, keteraturan waktu makan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta konsumsi sayur dan buah. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah lansia yang belum menerapkan pola makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga berpotensi memengaruhi kondisi kesehatannya.

Menurut teori Khurshid et al., (2024), pola makan pada kelompok lansia dapat dipahami sebagai gambaran mengenai kebiasaan konsumsi makanan yang tidak hanya berkaitan dengan pemilihan jenis makanan dan jumlah asupan, tetapi juga bagaimana pemenuhan kebutuhan gizi disesuaikan dengan kondisi tubuh yang mengalami perubahan akibat proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis seperti menurunnya laju metabolisme, berkurangnya kemampuan sistem pencernaan dalam mengolah makanan, serta penurunan massa otot yang dapat memengaruhi kebutuhan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Oleh karena itu, pola makan lansia perlu memperhatikan kecukupan dan keseimbangan asupan zat gizi, baik zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak yang berfungsi sebagai sumber energi serta mendukung pemeliharaan jaringan tubuh, maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang berperan dalam mengatur berbagai proses metabolisme. Pemenuhan gizi yang sesuai melalui pola makan yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan kondisi kesehatan, mencegah masalah gizi, dan menjaga status gizi lansia.

Responden yang termasuk dalam kategori pola makan baik umumnya memiliki kebiasaan makan yang lebih teratur. Hal ini terlihat dari tingginya frekuensi jawaban “sering” dan “selalu” pada pertanyaan terkait sarapan pagi, makan tiga kali sehari, serta menjaga jadwal makan yang konsisten. Sebaliknya, responden yang memiliki pola makan kurang lebih banyak memberikan jawaban “kadang-kadang” atau “tidak pernah” pada pertanyaan mengenai konsumsi buah dan sayur, variasi makanan, maupun keteraturan waktu makan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat lansia yang belum mampu memenuhi kebutuhan zat gizi harian secara optimal akibat kebiasaan makan yang kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhanty et al., (2025) yang melaporkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pola makan dalam kategori cukup, yaitu sebesar 69,1% serta ditemukan hubungan yang bermakna antara pola makan dan status gizi lansia ($p=0,010$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pola makan yang baik berkontribusi terhadap terpenuhinya kebutuhan nutrisi harian sehingga membantu mempertahankan status gizi yang optimal. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak terpenuhi sehingga meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Andari (2023) yang menyatakan bahwa pola makan memiliki hubungan dengan status gizi lansia, terutama melalui kecukupan asupan karbohidrat dan protein. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa lansia yang memperoleh asupan karbohidrat dan protein sesuai kebutuhan cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan mereka yang asupannya tidak mencukupi.

Status Gizi Lansia Di Desa Mongolato

Berdasarkan hasil penelitian, status gizi lansia di Desa Mongolato menunjukkan variasi yang cukup beragam. Sebanyak 33 responden (43,4%) berada pada kategori gizi kurang, 8 responden (10,5%) memiliki status gizi normal, 22 responden (28,9%) termasuk dalam kategori gizi lebih, dan 13 responden (17,1%) mengalami obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

sebagian besar lansia di Desa Mongolato mengalami permasalahan status gizi kurang, yang ditunjukkan dengan tingginya proporsi responden pada kategori gizi kurang. Meskipun demikian, masih ditemukan lansia dengan kondisi kelebihan gizi yang terlihat dari adanya responden pada kategori gizi lebih dan obesitas. Keadaan ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada lansia di Desa Mongolato memiliki karakteristik yang beragam, yaitu masih adanya masalah kekurangan gizi disertai dengan kejadian kelebihan gizi pada sebagian responden. Kondisi tersebut menggambarkan adanya fenomena beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*).

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pada lansia, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti aktivitas fisik, kondisi kesehatan, kemampuan mengunyah dan menelan makanan, perubahan metabolisme akibat proses penuaan, serta kondisi sosial ekonomi. Bertambahnya usia menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, di antaranya penurunan massa otot dan laju metabolisme tubuh. Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dan pengaturan pola makan yang tepat, maka risiko terjadinya obesitas akan meningkat. Sebaliknya, berkurangnya nafsu makan, gangguan pencernaan, maupun penyakit tertentu dapat menyebabkan lansia mengalami kekurangan gizi (Nurcahyaningtyas & Mahyuvi, 2026).

Menurut WHO (2023) dalam Mulyasari et al., (2023), status gizi dapat dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu gizi kurang (*underweight*), normal, gizi lebih (*overweight*), dan obesitas. Gizi kurang merupakan kondisi ketika nilai IMT $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ yang menunjukkan berat badan lebih rendah dibandingkan tinggi badan akibat ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi, sehingga dapat menyebabkan penurunan cadangan energi, massa otot, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Status gizi normal berada pada rentang IMT $18,5\text{--}24,9 \text{ kg/m}^2$ yang menggambarkan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan serta mencerminkan terpenuhinya kebutuhan zat gizi tubuh. Sementara itu, gizi lebih (*overweight*) ditandai dengan IMT $25,0\text{--}29,9 \text{ kg/m}^2$ yang menunjukkan adanya kelebihan berat badan dan peningkatan risiko gangguan metabolik apabila tidak dikendalikan. Obesitas merupakan kondisi dengan IMT $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ akibat penumpukan lemak tubuh berlebihan yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya.

Pada kelompok responden yang memiliki pola makan kurang dengan status gizi kurang sebanyak 28 responden (36,8%), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh. Responden pada kelompok ini cenderung memberikan jawaban “kadang kadang” dan “tidak pernah” pada beberapa pertanyaan terkait konsumsi sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi masih kurang beragam sehingga pemenuhan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan zat pengatur lainnya belum optimal. Selain itu, pada indikator frekuensi makan ditemukan bahwa sebagian responden belum memiliki kebiasaan makan yang teratur, seperti tidak selalu makan tiga kali sehari dan konsisten dalam menjaga waktu makan. Dari aspek jumlah makanan, responden juga cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih sedikit sehingga asupan energi yang diperoleh belum mampu memenuhi kebutuhan tubuh. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu lama, maka dapat menyebabkan penurunan berat badan dan berdampak pada terjadinya status gizi kurang.

Pada kelompok responden dengan pola makan baik tetapi mengalami status gizi kurang sebanyak 5 responden (6,6%), hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun responden telah memiliki kebiasaan makan yang lebih baik berdasarkan penilaian kuesioner, kondisi tersebut belum sepenuhnya mampu mempertahankan status gizi dalam kategori normal. Responden

pada kelompok ini lebih sering menjawab “sering” dan “selalu” pada pertanyaan mengenai frekuensi makan, terutama kebiasaan makan tiga kali sehari dan keteraturan waktu makan. Namun, pada aspek kualitas makanan masih ditemukan responden yang belum rutin mengonsumsi sayur, buah, maupun sumber protein. Selain itu, jumlah makanan yang dikonsumsi kemungkinan belum mencukupi kebutuhan energi harian. Pada lansia, kecukupan energi dan protein sangat penting karena berperan dalam mempertahankan massa otot serta menjaga fungsi tubuh, sehingga kekurangan asupan dapat menyebabkan penurunan status gizi.

Pada kelompok responden dengan pola makan baik dan status gizi normal sebanyak 8 responden (10,5%), hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mampu menjaga keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh. Responden pada kelompok ini umumnya memiliki kebiasaan makan yang lebih teratur, terutama dalam hal frekuensi makan tiga kali sehari dan menjaga jadwal makan. Selain itu, responden juga menunjukkan pola konsumsi makanan yang lebih bervariasi dengan tetap memasukan sayur dan buah dalam kebiasaan makan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keteraturan makan, pemilihan makanan yang cukup beragam, serta jumlah makanan yang sesuai dapat membantu mempertahankan berat badan dalam rentang normal.

Pada kelompok responden dengan pola makan baik tetapi mengalami status gizi lebih sebanyak 22 responden (28,9%), hasil penelitian menunjukkan bahwa responden telah memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik berdasarkan skor kuesioner, tetapi hasil pengukuran IMT menunjukkan adanya kelebihan berat badan. Responden pada kelompok ini umumnya memiliki kebiasaan makan yang teratur dengan frekuensi makan dan waktu makan yang baik. Namun, masih terdapat kemungkinan konsumsi makanan berlemak, makanan digoreng, atau makanan dengan jumlah kalori yang besar. Apabila asupan energi tersebut tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka kelebihan energi akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak sehingga menyebabkan peningkatan berat badan.

Pada kelompok responden dengan pola makan baik tetapi mengalami obesitas sebanyak 13 responden (17,1%), Responden pada kelompok ini sebagian besar memiliki kebiasaan makan yang teratur, ditunjukkan dengan banyaknya jawaban “sering” dan “selalu” pada pertanyaan terkait makan tiga kali sehari serta keteraturan waktu makan. Namun, kategori pola makan baik dalam penelitian ini lebih menggambarkan aspek keteraturan makan dan belum sepenuhnya menggambarkan keseimbangan jumlah energi serta kualitas zat gizi yang dikonsumsi makanan tinggi energi seperti makanan berlemak, makanan yang digoreng, makanan dengan porsi besar, maupun makanan tertentu secara rutin. Kondisi tersebut menyebabkan jumlah energi yang masuk ke tubuh lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan. Selain itu, proses penuaan yang menyebabkan penurunan metabolisme tubuh dan aktivitas fisik turut memperbesar kemungkinan terjadinya penumpukan lemak sehingga meningkatkan risiko obesitas pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhanty et al., (2025) yang menjelaskan bahwa pola makan memiliki keterkaitan dengan status gizi lansia karena jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi akan menentukan kecukupan energi serta zat gizi bagi tubuh. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan yang kurang baik lebih beresiko mengalami gangguan status gizi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi. Selain itu, penelitian Zahra et al., (2023) juga menyatakan bahwa kualitas konsumsi makanan sehari-hari berhubungan dengan kondisi status gizi lansia, dimana pola makan yang sesuai dapat membantu mempertahankan keseimbangan gizi. Penelitian Yastini et al., (2021) juga menjelaskan bahwa status gizi lansia dipengaruhi oleh interaksi antara pola makan dan gaya hidup, karena keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik akan menentukan perubahan berat badan serta kondisi gizi seseorang.

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan kurang mengalami gizi kurang sebanyak 33 responden (42,1%). Sementara itu, pada lansia dengan pola makan baik, mayoritas justru berada pada kategori obesitas (66,7%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,005$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.

Secara teoritis, pola makan merupakan faktor utama yang berperan dalam menentukan status gizi seseorang. Ketidakseimbangan asupan gizi, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi baik berupa kekurangan maupun kelebihan. Asupan karbohidrat dan protein memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi lansia, sehingga pola makan menjadi salah satu determinan penting dalam pembentukan status gizi (Sheasar & Soraya, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanty et al., (2025) mengenai hubungan dukungan keluarga dan pola makan dengan status gizi lansia di Kelurahan Sungai Bambu. Penelitian tersebut menggunakan desain cross-sectional dengan uji Chi-Square dan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi lansia ($p = 0,010$). Hasil ini memperkuat bukti bahwa pola makan merupakan salah satu faktor determinan dalam pembentukan gizi pada kelompok lanjut usia. Meskipun terdapat perbedaan Lokasi penelitian dan variabel pendukung yang diteliti.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andari, (2023) di Posyandu Lansia Desa Pangongan, yang menunjukkan bahwa asupan karbohidrat dan protein berhubungan signifikan dengan status gizi lansia ($p = 0,000$). Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini, karena menegaskan bahwa ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dapat berdampak langsung terhadap status gizi lansia, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih.

Penelitian lain yang mendukung hasil ini adalah studi oleh Gaol & Gemini, (2025) yang meneliti hubungan gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lansia di wilayah kerja Puskesmas Belakang Padang, Kota Batam. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi lansia ($p = 0,004$). Meskipun penelitian tersebut memasukkan variabel tambahan berupa gaya hidup dan menggunakan instrument MNA dalam penelitian status gizi, hasil yang diperoleh tetap konsisten dengan penelitian ini, yaitu bahwa pola makan berperan penting dalam status gizi lansia.

Hasil penelitian ini cukup menarik karena menunjukkan bahwa pola makan yang dikategorikan baik tidak selalu sejalan dengan status gizi yang baik. Hal ini kemungkinan disebabkan karena penilaian “pola makan baik” dalam penelitian lebih menitikberatkan pada keteraturan makan, namun belum sepenuhnya memperhatikan keseimbangan zat gizi. Akibatnya, konsumsi makanan yang berlebihan, terutama yang tinggi kalori, lemak, dan gula dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas.

Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Pertama, pengukuran variabel pola makan dalam penelitian ini lebih menekankan pada keteraturan dan frekuensi makan, belum mengkaji secara mendalam mengenai komposisi zat gizi seperti jumlah kalori, kandungan lemak, gula, dan serat. Kedua, penelitian ini dilakukan pada jumlah sampel yang terbatas dan hanya disatu wilayah, yaitu Desa Mongolato, sehingga hasil penelitian ini belum

dapat digeneralisasikan untuk populasi lansia di wilayah lain dengan karakteristik yang berbeda.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia di Desa Mongolato, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh lansia berusia 60–74 tahun sebanyak 55 orang (72,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 orang (57,9%), berpendidikan terakhir SMP sebanyak 24 orang (31,6%), dan masih bekerja sebanyak 47 orang (61,8%). Hasil penelitian mengenai pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada dalam kategori pola makan baik, meskipun masih terdapat lansia yang memiliki pola makan kurang baik sehingga perlu mendapat perhatian, terutama dalam hal pemilihan makanan, keteraturan waktu makan, dan kecukupan asupan sesuai kebutuhan gizi. Status gizi responden juga menunjukkan adanya variasi, yaitu gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas. Variasi tersebut menggambarkan bahwa pemenuhan kebutuhan zat gizi pada lansia belum sepenuhnya seimbang dan dapat berkaitan dengan pola makan, aktivitas fisik, perubahan fisiologis akibat proses penuaan, serta kondisi kesehatan yang dimiliki. Hasil uji statistik Chi-Square memperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada lansia di Desa Mongolato. Dengan demikian, pola makan menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya mempertahankan status gizi lansia, karena ketidaksesuaian pola makan dengan kebutuhan tubuh dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih.

5. DAFTAR PUSTAKA

- (DGAC), D. G. A. C. (2024). Dietary guidelines advisory committee reports. *Nutrition Today*, 20(3), 8–15. <https://doi.org/10.1097/00017285-198505000-0000>.
- A. Gani, S. P. S. K. M. S. K. M. K., Ns. Dwi Nurul Salmi, S. K. M. K., Ns. Arif Irpan Tanjung, S. K. M. K., Ns. Syapri Pardiansah, S. K., Ns. Sabtria Winda Sari, S. K. M. K., Ns. Andre Utama Saputra, S. K. M. K., Ns. Ranida Arsi, S. K. M. K., & Adab, P. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=OdXsEAAAQBAJ>.
- Adriani, R. B., Mardiyah, S., Wicaksono, D., Vioneery, D., Sari, D. H. A., Aslindar, D. A., Solikhah, M. M., Sarifah, S., Saputra, M. K. F., & Adriana, N. P. (2022). *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Pradina Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=go6cEAAAQBAJ>.
- Aging, N. I. on. (2024). Healthy eating, nutrition, and diet as you age. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet-aging>.
- Y. Guo, S. Han, Y. Li, C. Zhang, and Y. Bai, “K-Nearest Neighbor combined with guided filter for hyperspectral image classification,” in *International Conference On Identification, Information and Knowledge in the Internet of Things*, 2018, pp. 159–165.
- Y. I. Kurniawan, E. Soviana, and I. Yuliana, “Merging Pearson Correlation and TAN-ELR algorithm in recommender system,” in *AIP Conference Proceedings*, 2018, vol. 1977, doi: 10.1063/1.5042998.
- M. Sridevi, S. Aishwarya, A. Nidheesha, and D. Bokadia, *Anomaly Detection by Using CFS Subset and Neural Network with WEKA Tools*. Springer Singapore.
- C. Low, “NSL-KDD Dataset,” 2015. https://github.com/defcom17/NSL_KDD (accessed Sep. 13, 2019).

- D. Handoko, "Sistem Pendukung Keputusan Seleksi Penentuan Penerima Beasiswa Dengan Metode Simple Additive Weighting (SAW)," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- (DGAC), D. G. A. C. (2024). Dietary guidelines advisory committee reports. *Nutrition Today*, 20(3), 8–15. <https://doi.org/10.1097/00017285-198505000-00002>
- A. Gani, S. P. S. K. M. S. K. M. K., Ns. Dwi Nurul Salmi, S. K. M. K., Ns. Arif Irpan Tanjung, S. K. M. K., Ns. Syapri Pardiansah, S. K., Ns. Sabtria Winda Sari, S. K. M. K., Ns. Andre Utama Saputra, S. K. M. K., Ns. Ranida Arsi, S. K. M. K., & Adab, P. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=OdXsEAAAQBAJ>
- Adriani, R. B., Mardiyah, S., Wicaksono, D., Vioneery, D., Sari, D. H. A., Aslindar, D. A., Solikhah, M. M., Sarifah, S., Saputra, M. K. F., & Adriana, N. P. (2022). *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Pradina Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=go6cEAAAQBAJ>
- Aging, N. I. on. (2024). Healthy eating, nutrition, and diet as you age. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet-aging>
- Andari, I. D. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI. 3(02), 62–68. <https://doi.org/10.46772/jtftp.v3i02.1283>
- Aulannisa, N. A. (2022). Hubungan Pola Makan , Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia. 2(1), 1132–1137. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i5.2171>
- Brian Oldfield, P. (2023). OBESITY Reviews. VOLUME 24(ISSUE 12). <https://doi.org/https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.13477>
- Devita, D., Amalia, S., Kepewrawatan, J., Medika, S., & Islam, N. (2026). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Pidie. 2(1), 1576–1583.
- Dewiasty, E., Agustina, R., Saldi, S. R. F., Pramudita, A., Hinssen, F., Kumaheri, M., de Groot, L. C. P. G. M., & Setiati, S. (2022). Malnutrition Prevalence and Nutrient Intakes of Indonesian Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review of Observational Studies. *Frontiers in Nutrition*, 9(February). <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.780003>
- Gaol, S. S. L., & Gemini, S. (2025). Vol. 7 No.3 Edisi 3 April 2025 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. 7(3), 214–219.
- Gobel, I. A. (2024). KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DI GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO. 12(2).
- Herdeaningsih, A., & Probowati, R. (2024). PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TENTANG STATUS GIZI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS NGUTER SUKOHARJO TAHUN 2024. 5(September), 6606–6614.
- Ilham, R. (2024). The Relationship between Family Independence and Hypertension Treatment in the Elderly. 6(1), 105–119.
- Ilham, R., Madiko, S. O., & Modjo, D. (2023). HUBUNGAN STATUS GIZI BALITA DENGAN KEJADIAN STUNTING. 3(1), 155–164.
- Journal, H., Hanifa, S. F., Dasuki, M. S., Ichan, B., Agustina, T., Fakultas, M., Universitas, K., Surakarta, M., Fakultas, D., Universitas, K., & Surakarta, M. (2021). TINGKAT PENDIDIKAN DAN KEAKTIFAN KUNJUNGAN TERHADAP STATUS GIZI. 4, 20–27.
- Khurshid, F., Waris, W., & Khurshid, A. (2024). Nutritional Considerations for Older Adults : Promoting Healthy Aging and Preventing. <https://doi.org/10.4172/2325-9620.1000299>
- Krispul, A., & Mahmudiono, T. (2025). Dietary Pattern and Nutritional Intake : Implications

- for the Nutritional Status of Papuan University Students in Surabaya. 250–256.
- Lasanuddin, H. V., Febriyona, R., Hunowu, S. Y., & Mohamad, F. A. (2024). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep> 101. 9(2), 101–120.
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Umani, R. P. (n.d.). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango.
- Minarti, S. K. N. M. K. S. K., Ns. Dely Maria P, M. K. S. K. K., Ns. Annisa Febriana, M. K. S. K. K., Ach. Arfan Adinata, S. K. N. M. K., Siti Riskika, S. K. N. M. K., Ns. Mardiana, S. K. M. K., Basmalah Harun, S. K. M. K., Fifi Alviana, S. K. N. M. S. N., Nurul Laili, S. K. N. M. K., & Heru Sulistijono, S. K. N. M. K. (2024). KONSEP USIA LANJUT. Rizmedia Pustaka Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=VDYpEQAAQBAJ>
- Mostafaei, R., Elahi, N., Moludi, J., Moradi, F., Solouki, L., Nachvak, S. M., & Behrooz, M. (2024). Association of Mediterranean diet pattern with disease activity in the patients with rheumatoid arthritis: A cross-sectional study on Iranian patients. *Clinical Nutrition ESPEN*, 60, 95–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.01.012>
- Mulyasari, I., Afiatna, P., Maryanto, S., & Aryani, A. N. (2023). OPEN Indeks Massa Tubuh sebagai Prediktor Hipertensi : Perbandingan Standar World Health Organization dan Asia-Pasifik Body Mass Index as Hypertension Predictor : Comparison between World Health Organization and Asia-Pacific Standard. 7(2), 247–251. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.24>
- Nurchayaningtyas, W., & Mahyuvi, T. (2026). Correlation of Food Consumption Patterns with Nutritional Status in The Elderly : A Systematic Review. 96–109.
- Organization, W. H. (2025). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Putro, R. C. (2024). Pola Makan Seimbang Gizi, Diet, dan Kesehatan (Ebook). Hikam Media Utama. <https://books.google.co.id/books?id=VrpWEQAAQBAJ>
- Putu Gede Subhaktiyasa. (2024). 147.+Putu+Gede+5599-5609. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.
- Qoirinnisa, A., Aly, S., Fitriyani, S., Eka, R. A., & Dewi, P. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa. 6(September), 12344–12352. <http://ejournal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Rachmawaty M. Noer, N. M. K. (2022). BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=ZGBZEAAAQBAJ>
- RAMADHAN, & ALFARIJI, N. (2024). Gambaran Status Gizi, Riwayat Tidak Menular Dan Kebiasaan Olahragaa Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kotabumu Tengah Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024. Poltekkes Tanjungkarang2. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/5951>
- Ramadhanty, Z. N., Faridi, A., Kesehatan, F. I., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Wilayah Kelurahan Sungai Bambu Tahun 2024. 4(1), 14–18.
- Ria, J., & Indriasari. (2025). PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA MELALUI EDUKASI DAN TERAPI KELOMPOK POSYANDU. 3(2), 101–110. [file:///C:/Users/ACER/Downloads/101+-+110+Artikel+PM+Lansia_05112025\(1\).pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/101+-+110+Artikel+PM+Lansia_05112025(1).pdf)
- Rosário, R. (2023). Editorial : Dietary intake , eating behavior and health outcomes.
- Sheasar, F. M., & Soraya, T. E. (2023). *Jurnal Implementasi*. 3(2), 109–116.
- Su, Z. (2025). Productive aging patterns and associations with health outcomes among Chinese urban older adults. *BMC Public Health*, 25(1), 2487. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23688-y>

- Sudargo, T., Aristasari, T., 'Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., Putri, S. R., & Press, U.G. M. (2021). ASUHAN GIZI PADA LANJUT USIA. UGM PRESS. <https://books.google.co.id/books?id=hEpKEAAAQBAJ>
- Sumarni. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia Sumarni. 18(1), 74–79.
- U.S. Departament of Health and Human Services. (2024). Scientific Report of the 2025 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Health and Human Services and Secretary of Agriculture. U.S. Department of Health and Human Services (HHS) Dan U.S. Department of Agriculture (USDA), 1–421. <https://www.dietaryguidelines.gov/2025-advisory-committee-report>
- Wityadarda, C., Astuti, Y., Mafaza, R. L., Sholehah, L., Wulandari, K., Anwar, K., Abidin, Z., Qomariyah, U., Suprihartini, C., & Ekaningrum, A. Y. (2023). Dasar Ilmu Gizi. Sada Kurnia Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=hSy2EAAAQBAJ>
- Yastini, N. K. S., Sutresna, I. N., & 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), 75–81. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/2199>
- Zahra, R., Alyakin Dakhi, R., Lina Tarigan, F., & Ester J. Sitorus, M. (2023). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak Balita Umur 12-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur. Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(3), 16286–16308. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.20329>