

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Definisi Lansia

World Health Organization menetapkan bahwa seseorang dikategorikan sebagai lanjut usia (lansia) ketika sudah menginjak usia 60 tahun ke atas. Pada fase kehidupan ini, kerentanan terhadap berbagai penyakit degeneratif dan kronis—seperti diabetes melitus, hipertensi, gangguan sendi, obesitas, stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal—cenderung mengalami peningkatan yang signifikan.(Guntur et al., 2024).

Sejalan dengan itu, regulasi nasional melalui Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 menegaskan bahwa lansia merupakan warga negara berumur 60 tahun atau lebih. Kelompok ini secara hukum memiliki hak untuk mendapatkan jaminan perlindungan sosial serta pelayanan kesejahteraan guna memenuhi kebutuhan hidup mereka. Ketentuan ini menunjukkan bahwa lansia memerlukan perhatian khusus, baik dari aspek pemeliharaan kesehatan maupun dukungan sosial

Menurut (Luhung & Anugrahati, 2020), Memasuki fase lansia, tubuh seseorang menjadi lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan kronis. Masalah medis yang kerap muncul pada kelompok usia 55 hingga 64 tahun di antaranya adalah hipertensi dan diabetes melitus.Selain itu, risiko penyakit lain seperti gangguan sendi, obesitas,

stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal kronis juga mengalami peningkatan yang signifikan. Untuk menjaga agar para lansia tetap hidup sejahtera, mandiri, dan bermartabat, diperlukan upaya nyata dalam mendukung pemeliharaan kesehatan mereka. Salah satu langkah strategis yang sangat krusial adalah dengan mengoptimalkan peran dan pemberdayaan program Posyandu Lansia. (Langitan, 2024) berlangsung secara bertahap. Proses ini membawa perubahan menyeluruh yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, serta adaptasi lingkungan. Perlu dipahami bahwa penuaan bukanlah suatu bentuk penyakit. Peristiwa ini merupakan perubahan kondisi fisiologis yang membuat tubuh individu menjadi lebih sensitif terhadap tekanan (stres) dan penyakit menahun. Akibatnya, fase lansia menjadi sebuah periode kehidupan di mana seseorang dituntut untuk mampu beradaptasi dengan penurunan fungsi fisik serta pergeseran peran di lingkungan sosial mereka

Kategorisasi Usia Lansia WHO mengelompokkan masyarakat lanjut usia ke dalam empat tahapan usia yang berbeda, yaitu: Lansia Pertengahan): Individu yang berada pada rentang usia 45 hingga 59 tahun. Lansia Pertama (*Elderly*): Individu yang berada pada rentang usia 60 hingga 74 tahun. Lansia Tua (*Old*): Individu yang berada pada rentang usia 75 hingga 90 tahun. Sangat Tua (*Very Old*): Individu yang telah berusia di atas 90 tahun. (Rahmadhani Kaban et al., 2022). Pembagian ini membantu tenaga kesehatan dalam memberikan pendekatan intervensi selaras tingkat kebutuhan dan risiko. Misalnya, lansia muda cenderung masih aktif secara

sosial dan fisik, sedangkan lansia tua lebih memerlukan dukungan dalam aktivitas sehari-hari.(Langitan, 2024).

Secara fisik, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh seperti menurunnya elastisitas kulit, massa otot, kepadatan tulang, serta kemampuan sensorik seperti pendengaran dan penglihatan. Penurunan ini berpengaruh pada aktivitas harian dan kemampuan mengonsumsi makanan. Misalnya, kehilangan gigi dapat mengurangi kemampuan mengunyah makanan padat sehingga lansia cenderung memilih makanan lunak, yang kadang kurang bergizi. Kondisi ini berpotensi memicu ketidak seimbangan gizi jika tidak diimbangi dengan pengaturan pola makan yang tepat.

Dari sisi psikologis, lansia sering mengalami perubahan emosi dan mental seperti kesepian, depresi, atau rasa tidak berguna berdasarkan berkurangnya peran sosial. (Langitan, 2024) menekankan pentingnya dukungan emosional bagi lansia agar mereka dapat beradaptasi dengan perubahan ini. Kondisi psikologis yang buruk dapat menurunkan nafsu makan, sehingga berdampak pada pola makan dan status gizi. Oleh karena itu, pendekatan psikososial harus berjalan seiring dengan intervensi gizi.

Aspek sosial juga turut memengaruhi kesejahteraan lansia. Pensiun, kehilangan pasangan hidup, dan keterbatasan mobilitas dapat mempersempit lingkaran sosial, membuat lansia terisolasi. (Adam, 2022) menguraikan bahwa beberapa masalah umum yang dihadapi lansia antara lain penurunan fungsi organ, penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, dan penyakit jantung, serta gangguan pencernaan.

Penurunan nafsu makan, kurangnya asupan gizi seimbang dan dehidrasi berdasarkan berkurangnya sensasi haus dapat memperburuk kesehatan lansia.

Masalah gizi pada lansia dapat berupa gizi kurang akibat asupan rendah protein dan energi, atau gizi lebih akibat konsumsi berlebihan lemak dan karbohidrat sederhana. (Sulistiawati et al., 2022) menegaskan bahwa lansia dengan pola makan tidak seimbang berisiko lebih tinggi mengalami penyakit degeneratif. Oleh karena itu, intervensi gizi harus memperhatikan kebutuhan individu berdasarkan usia, aktivitas, dan kondisi kesehatan.

Perubahan nafsu makan dapat disebabkan oleh faktor fisiologis seperti gangguan pencernaan, faktor psikologis seperti depresi, atau efek samping obat-obatan. Hal ini mengakibatkan penurunan asupan makanan bergizi. Oleh karena itu, diperlukan strategi peningkatan selera makan seperti variasi menu, tekstur yang selaras, dan suasana makan yang nyaman. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan signifikan dari berbagai aspek. Masalah gizi dan pola makan merupakan tantangan utama yang memerlukan pendekatan khusus.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2016, kelompok lanjut usia (lansia) diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori berikut:

- a. Pra-lansia: Kelompok masyarakat yang berada pada rentang usia 45 hingga 59 tahun

- b. Lanjut usia: Individu yang telah memasuki usia 60 sampai 69 tahun
- c. Lansia risiko tinggi: Lansia yang berumur di atas 70 tahun, atau berumur 60 tahun ke atas namun memiliki masalah kesehatan tertentu
- d. Lanjut usia berkualitas Kelompok lanjut usia yang kondisinya tetap sehat, mandiri, aktif, sekaligus produktif.
- e. Lanjut usia mandiri Lansia yang memiliki kemampuan untuk menjalani aktivitas harian secara personal tanpa bergantung pada orang lain
- f. Lanjut usia sehat Lansia yang terbebas dari penyakit, ataupun yang memiliki penyakit tetapi kondisinya tetap terkontrol dengan baik..
- g. Lanjut usia aktif Lansia yang mampu bergerak bebas untuk menyelesaikan rutinitas harian secara mandiri serta aktif bersosialisasi, seperti mengikuti pengajian, arisan, atau mengajar.
- h. Lanjut usia produktif Lansia yang masih berpotensi memberikan manfaat nyata bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

Proses penuaan merupakan transformasi berkelanjutan pada organisme hidup, yang meliputi perubahan pada tubuh, jaringan, hingga tingkat sel, serta memicu penurunan fungsi organ. Pada manusia, penuaan memengaruhi kondisi kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, sistem saraf, dan jaringan tubuh lainnya. Kondisi ini membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit, sindrom tertentu, serta rasa sakit karena kemampuan tubuh untuk memperbaiki jaringan (*regenerasi*) sudah mulai terbatas. (Siregar, 2022).

Kualitas hidup seorang lansia sangat dipengaruhi oleh empat domain utama, yaitu kesehatan fisik, kondisi psikologis, interaksi sosial, dan faktor lingkungan. Hal ini disebabkan karena setiap individu yang memasuki masa tua pasti akan melewati berbagai perubahan, mulai dari aspek fisik, kemampuan kognitif, hingga kondisi psikososial mereka (Nerita et al., 2023).

2. Status Gizi

a. Pengertian status gizi

Kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara nutrisi yang dikonsumsi melalui makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme. Kebutuhan nutrisi ini bersifat unik untuk setiap individu, tergantung pada aspek penentu seperti usia, jenis kelamin, intensitas aktivitas fisik harian, berat badan, tinggi badan, serta faktor lainnya yang berkaitan.

Kementerian Kesehatan mendefinisikan status gizi sebagai tingkat kecukupan nutrisi atau zat gizi dalam tubuh. Pemenuhan gizi yang optimal memegang peran penting dalam menjaga kesehatan secara umum, mengantisipasi risiko penyakit, serta mendorong kualitas hidup. Konsumsi makanan yang bernutrisi dan seimbang berperan sebagai penyedia energi, vitamin, mineral, serta zat gizi esensial lainnya demi mendukung kinerja organ tubuh agar tetap maksimal.

Secara garis besar, status gizi memotret keadaan tubuh sebagai dampak dari interaksi antara asupan makanan yang masuk dan kebutuhan fisiologis individu. Mengacu pada pedoman WHO, penilaian status gizi dapat ditinjau melalui tiga teknik evaluasi utama, yaitu pengukuran antropometri, pemeriksaan parameter biokimia, serta pengamatan klinis.

Pada lansia, perubahan metabolisme dan fungsi tubuh mempengaruhi penyerapan zat gizi. Penurunan kemampuan pencernaan memicu asupan gizi sering kali tidak seimbang. Akibatnya, lansia berisiko mengalami malnutrisi yang dapat mempercepat penuaan dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi.

b. Cara mengukur status gizi lansia menggunakan IMT

Indikator IMT (Indeks Massa Tubuh) berfungsi sebagai parameter untuk menilai status nutrisi individu melalui perbandingan antara berat dan tinggi badan. Berdasarkan standar WHO bagi kelompok lanjut usia, klasifikasi gizi tersebut dibagi menjadi tiga: kurang dari 18,5 termasuk kategori gizi kurang, rentang 18,5–24,9 merupakan kondisi normal, sedangkan nilai di atas 25 menandakan gizi lebih. (Rachmaniar et al., 2022):

IMT (indeks massa tubuh) Menurut standar WHO, kriteria berat badan berdasarkan ukuran IMT:

Tabel 2. 1 Kriteria Berat Badan Berdasarkan IMT

Kategori berat badan (IMT)	Nilai IMT (Kg/m ²)
----------------------------	--------------------------------

Berat badan kurang (kurus)	<18,5
Berat Badan Normal (Sehat/Ideal)	18-24
Berat Badan Lebih (Gemuk)	25-29,9
Obesitas	≥ 30

Tinggi badan: (1,70) m Berat badan: (65) kg Langkah 1:

Kuadratkan tinggi badan: (1,70) m x (1,70) m = (2,89)

m². Langkah 2 : Bagi berat badan dengan hasil kuadrat tinggi

badan: (65) kg : (2,89)m² = (22,49)kg/m². Hasil: IMT lansia

tersebut adalah (22,49) kg/m² kategori berat badan normal.

c. Dampak status gizi pada lansia

Indikator status gizi seperti IMT dan LILA, pengukuran berat badan, tinggi badan, serta lingkaran pinggang dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang status gizi lansia, tetapi juga untuk melihat dampak yang ditimbulkan oleh status gizi tersebut. Kombinasi beberapa indikator membantu mengurangi kesalahan interpretasi akibat perubahan bentuk tubuh akibat penuaan. WHO mengklasifikasikan status gizi menjadi tiga kategori utama:

- 1) Gizi kurang dapat memicu kelemahan dan kerentanan infeksi, kelemahan otot dan mudah lelah
- 2) Gizi normal meningkatkan imunitas, kekuatan otot dan fungsi tubuh.

3) Gizi lebih meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan diabetes.

Oleh sebab itu, pemantauan berkala diperlukan untuk menjaga keseimbangan gizi.

Kondisi nutrisi seseorang pada dasarnya sangat bergantung pada makanan yang mereka konsumsi setiap hari. akan memengaruhi berat badan. Lansia yang mengonsumsi makanan rendah protein dan serat berisiko tinggi mengalami sarcopenia dan konstipasi. Aktivitas fisik rendah menurunkan pengeluaran energi dan memicu penumpukan lemak. Sementara itu, penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi dapat mempengaruhi nafsu makan dan metabolisme. Oleh karena itu, intervensi gizi harus diselaraskan dengan kondisi medis individu.

Status ekonomi dan tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan lansia dalam memilih makanan bergizi. Pendapatan rendah membuat mereka sulit membeli bahan makanan berkualitas. (Syaharuddin et al., 2023) menegaskan bahwa dukungan sosial dan layanan kesehatan berperan krusial dalam menjaga status gizi kelompok rentan seperti lansia. Secara keseluruhan, Secara menyeluruh, keadaan gizi pada kelompok lanjut usia ditentukan oleh perpaduan rumit berbagai aspek, mulai dari kondisi biologis hingga lingkungan sosial mereka. Pemantauan status gizi melalui indikator sederhana seperti IMT dan LILA sangat krusial sebagai dasar perencanaan intervensi gizi yang tepat sasaran.

Kemenkes menjelaskan bahwa kondisi kesehatan gizi seseorang dapat dipantau melalui indikator status gizi. Seseorang dikategorikan memiliki gizi yang seimbang apabila berhasil memenuhi sejumlah persyaratan baku. Namun, jika hasil pemeriksaan menunjukkan adanya defisit atau kekurangan gizi, petugas kesehatan akan memberikan rekomendasi perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat demi memperbaiki kondisi tersebut. Menjaga gizi tetap seimbang sangat penting untuk meminimalkan risiko terserang berbagai penyakit

d. .Faktor yang mempengaruhi status gizi lansia

Kondisi gizi lansia dipengaruhi secara langsung oleh kualitas makanan serta tingkat kesehatan mereka, khususnya terkait keberadaan penyakit infeksi. Penyakit infeksi ini dipicu oleh mikroorganisme hidup (seperti bakteri, virus, jamur, atau cacing) dan bukan disebabkan oleh trauma fisik seperti keracunan atau luka bakar. Hubungan antara asupan makanan dan infeksi saling memengaruhi; pola makan yang sehat dapat memperkuat imunitas dari infeksi, sedangkan gejala seperti diare atau demam yang sering kambuh bisa menjadi indikasi tubuh kekurangan nutrisi. Selain itu, terdapat faktor tidak langsung yang turut memengaruhi ketersediaan makanan keluarga, meliputi nilai gizi menu, kebiasaan makan, program pangan mandiri, serta daya beli ekonomi.

Beberapa faktor yang memicu lansia mudah mengalami masalah malnutrisi, di antaranya (Kemenkes, 2023):

1) Perubahan fisiologis sistem organ tubuh

Perubahan Fisiologis Organ Tubuh Proses penuaan mengakibatkan penurunan fungsi berbagai sistem di dalam tubuh. Hal ini mencakup melemahnya indra penciuman, perasa, serta penglihatan. Penurunan fungsi sensorik ini membuat lansia kesulitan melihat makanan dengan jelas serta kurang sensitif terhadap aroma dan rasa masakan. Akibatnya, makanan sering kali terasa hambar, yang kemudian memicu penurunan nafsu makan secara signifikan.

2) penyakit pada lansia

Masalah kesehatan pada lansia yang menyerang area sendi, otot, dan tulang dapat membatasi pergerakan fisik mereka. Keterbatasan mobilitas ini membuat mereka kesulitan untuk menyiapkan makanan sendiri, sehingga asupan nutrisi harian berkurang dan berat badan turun drastis tanpa disengaja. Selain itu, konsumsi obat-obatan tertentu sering kali menimbulkan efek samping berupa mual atau perubahan indra perasa. Adanya pantangan atau pembatasan jenis makanan tertentu dalam diet juga turut mengurangi kuantitas serta kualitas gizi yang mereka terima, sehingga memperbesar risiko terjadinya malnutrisi.

3) Melemahnya kondisi psikis dan fungsi mental

Penurunan fungsi psikologis dan mental lansia seringkali kali dipicu oleh rasa kesepian akibat hilangnya pasangan atau anggota

keluarga.kondisi ini membuat lansia enggan makan dan dapat memicu masalah kesehatan mental,seperti depresi dan dimensia.lansia yang mengalami depresi biasanya kehilangan motivasi untuk menyiapkan maupun menyantap makanan. Sementara itu, penderita dimensia terutama tingkat berat mengalami penurunan kemampuan berfikir sehingga memerlukan bantuan orang lain untuk menyiapkan dan mengonsumsi makanan.

4) Pola Makan

Untuk mengantisipasi risiko malnutrisi pada lanjut usia (lansia), sangat dianjurkan bagi mereka untuk mengonsumsi makanan utama secara konsisten tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam) tanpa melewatkan jadwal tersebut. Pola makan yang tidak teratur berpotensi menurunkan asupan nutrisi dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika lansia kesulitan menghabiskan makanan dalam porsi normal, alternatifnya adalah makan dengan porsi lebih sedikit tetapi lebih sering, yaitu sekitar enam hingga delapan kali dalam sehari.Camilan dan Manfaatnya: Di antara waktu makan utama, lansia dapat diberikan camilan sehat seperti potongan buah-buahan berukuran kecil agar mudah dikunyah. Pola makan ini berfungsi untuk mencegah kekenyangan berlebih, meminimalkan perut kembung, serta menjaga stabilitas energi sepanjang hari.Penilaian Gizi: Evaluasi pola makan dan pemantauan status

gizi pada lansia dilakukan lewat sejumlah metode. Salah satu instrumen skrining yang paling valid dan paling sering diimplementasikan adalah Short Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). Metode dan pengukuran pola makan dan status gizi lansia menggunakan beberapa metode meliputi:

- a) Short Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF): Ini adalah alat skrining yang paling sering dan tervalidasi dibuat khusus untuk orang tua. Berisi enam pertanyaan mudah untuk menentukan risiko malnutrisi..
- b) Antropometri: Pengukuran fisik seperti Untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), pengukuran fisik seperti berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) digunakan. Metode ini sering digunakan sebagai indikator awal status gizi. Hasil ukur pola makan menunjukkan Sebagai gambaran perhitungan, jika seorang lansia mempunyai tinggi badan 1,70 m dan berat badan 65 kg, nilai IMT ditentukan melalui dua tahapan. Pertama, tinggi badan dikalikan secara kuadrat ($1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89 \text{ m}^2$). Kedua, bobot tubuh dibagi dengan hasil kuadrat tersebut ($65 \text{ kg} \div 2,89 \text{ m}^2$). Melalui rumus ini, didapatkan nilai indeks massa tubuh lansia sebesar $22,49 \text{ kg/m}^2$. kategori berat badan normal. Hasil ukur pola makan ini digunakan untuk mengevaluasi apakah pola konsumsi lansia telah selaras dengan standar kebutuhan gizi. ebiasaan makan yang kurang

seimbang berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan dan nutrisi, mulai dari gizi buruk, obesitas, ketidakseimbangan sistem metabolisme, hingga ancaman penyakit degeneratif jangka panjang. Oleh karena itu, hasil ukur ini menjadi dasar untuk menginterpretasikan status gizi dan memberi rekomendasi perbaikan pola makan bagi lansia.

(KEBUTUHAN GIZI PADA LANSIA - Rumah Sakit Ortopedi Soeharso Surakarta, n.d.)

3. Pola Makan

a. Definisi pola makan

Istilah pola makan merujuk pada jenis dan ragam pangan yang dipilih serta dikonsumsi oleh individu secara rutin dan konsisten dalam periode tertentu. Menurut (Kemenkes, 2023), Perilaku makan sehat didefinisikan sebagai rutinitas mengonsumsi hidangan kaya nutrisi seimbang untuk memenuhi keperluan biologis individu. Pemenuhan ini disesuaikan dengan karakteristik personal seperti rentang umur, gender, intensitas kegiatan fisik harian, serta status medis masing-masing. Sedangkan menurut ahli gizi, pola makan mencerminkan perilaku konsumsi yang memengaruhi status gizi individu, baik dari segi kuantitas maupun kualitas asupan makanan.

Pada lansia, pola makan harus diselaraskan dengan perubahan fisiologis seperti penurunan metabolisme, daya cerna, dan kebutuhan energi. Lansia membutuhkan makanan dengan kepadatan

gizi tinggi namun rendah kalori, untuk mencegah penumpukan lemak dan risiko penyakit kronis. Menurut (Sulistiawati et al., 2022), lansia yang mengonsumsi makanan olahan lokal dengan gizi seimbang dapat mempertahankan status gizi optimal serta meningkatkan kualitas hidup.

b. Unsur Pola Makan

- 1) Frekuensi makan menggambarkan seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam satu hari. Bagi kelompok lanjut usia, pola makan yang paling disarankan adalah tiga kali hidangan utama dan dua kali camilan dalam porsi yang sedikit. Metode ini bermanfaat untuk mengoptimalkan asupan energi, menjaga stabilitas kadar gula darah, serta mencegah kelaparan berlebih yang berpotensi memicu gangguan pencernaan. Variasi pangan yang dianjurkan untuk lansia meliputi protein hewani dan nabati, sayur-sayuran, buah-buahan, sumber karbohidrat kompleks (seperti nasi merah, gandum, dan kentang), serta susu rendah lemak..(Kemenkes, 2023)
- 2) Penentuan porsi makanan yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan kalori harian individu. Kelompok lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang ringan umumnya memerlukan asupan energi sekitar 1.600–1.800 kalori setiap hari. Konsumsi makanan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik, sedangkan kekurangan asupan dapat

menyebabkan kekurangan energi kronis. Oleh karena itu, pengaturan porsi harus mempertimbangkan variabel berat badan, tinggi badan, serta aktivitas fisik. Selain itu, mutu dari pola makan sangat ditentukan oleh keseimbangan antara zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (vitamin, mineral) (Nindra et al., 2022).

- 3) Waktu makan yang ideal bagi lansia adalah menerapkan jadwal 3 kali makan besar dan 2 kali makanan selingan dalam porsi kecil namun rutin. Aturan ini diterapkan untuk membantu mengatasi masalah penurunan nafsu makan serta perubahan kondisi biologis pada lansia.

c. Prinsip pola makan sehat pada lansia

Makanan untuk orang tua harus sesuai dengan kondisi mereka. Tubuh manusia memulai dengan memilih makanan, mengolahnya, dan mengatur pola makan. Tips atau hal-hal yang harus diperhatikan saat memilih menu untuk orang tua (Kemenkes, 2023). hal yang harus diperhatikan saat menyusun makanan lansia antara lain

1.) Memilih Makanan Yang Mudah Ditelan

Asupan bertekstur lunak yang telah dipotong menjadi ukuran kecil maupun dicincang halus dapat membantu orang tua mengunyah dan menelan makanan dengan lebih mudah. Makanan dapat dihaluskan dengan blender atau food processor untuk

mendapatkan tekstur yang diinginkan untuk melembutkan.sehalus bubur. Perlu diperhatikan bahwa tulang-tulang ikan dan daging harus dihilangkan terlebih dahulu.Lakukan ini untuk memungkinkan orang tua menikmati makanan mereka dan menghindari duri yang tersangkut saat mengunyah atau menelan.

1) Berikan Makanan Bergizi

Pemilihan jenis makanan yang tepat berperan penting dalam mempertahankan berat badan ideal memperkuat masa otot serta menunjang daya tahan tubuh lansia menu harian lansia sebaiknya memuat gizi seimbang seperti :

- a) Zat gizi esensial berupa mineral dan vitamin, termasuk kalsium, vitamin A, D, B12, K, C, B6, serta nutrisi penting lain.
- b) Protein hewani maupun nabati.
- c) Serat dari sayuran atau buah.
- d) Karbohidrat sebagai sumber energi pertama

2) Terapkan Pola Makan Yang Teratur

Penghindaran penundaan waktu makan sangat krusial guna meminimalkan risiko timbulnya malnutrisi. Apabila konsumsi dalam porsi besar sulit dilakukan, pembagian menjadi porsi-porsi kecil dengan frekuensi lebih sering dapat diterapkan, yaitu berkisar 6 hingga 8 kali sehari. Di antara waktu makan utama, sajikan penganan sehat berupa potongan buah segar bertekstur lunak agar mudah dikunyah. Skema pemenuhan nutrisi ini efektif mencegah

rasa terlalu kenyang, mengurangi pemicu perut kembung, serta mempertahankan ketersediaan energi lansia secara konsisten.

3) Jauhi Konsumsi Makanan Pemicu Gangguan Saluran Cerna

Kerentanan saluran cerna lanjut usia terhadap gangguan seperti maag dan sembelit memerlukan perhatian khusus melalui pembatasan sajian pedas, asam, serta minuman bersoda. Sebagai gantinya, pengutamaan asupan tinggi serat sangat disarankan untuk melancarkan pencernaan sekaligus menanggulangi kendala konstipasi pada lansia.

Asupan serat dapat dipenuhi melalui konsumsi sayuran dan buah-buahan. Penyajian sayur pada tiap jadwal makan serta buah saat waktu penganan amat membantu pemenuhan kecukupan serat harian lansia. Selain itu, pemenuhan asupan cairan minimal 6 hingga 8 gelas per hari perlu dipastikan untuk menunjang kelancaran pencernaan dan mencegah terjadinya dehidrasi.

4) Utamakan Konsumsi Sumber Lemak Baik

Produk pangan dengan kadar gula berlebih, kaya kolesterol, serta lemak jenuh seperti mentega, daging sapi, dan ati ampela sebaiknya dibatasi. Mengingat lemak berperan penting sebagai deposit energi tubuh, opsi lemak tak jenuh seperti alpukat dan aneka kacang-kacangan menjadi pilihan yang lebih aman bagi lansia.

5) Batasi Makanan Mengandung Gula

Pengambilan gula berlebihan berpotensi melonjakkan kadar glukosa darah sekaligus memperbesar risiko timbulnya diabetes. Di samping itu, asupan gula berlebih memicu rasa lapar muncul lebih cepat yang memicu perilaku makan berlebihan. Oleh sebab itu, pembatasan hidangan bergula tinggi serta penambahan gula berlebih pada olahan masakan sangat dianjurkan, utamanya bagi lansia dengan riwayat diabetes mellitus.

Sejumlah bahan pangan ber kadar gula tinggi mencakup beras, roti, ubi, kentang, jagung, lontong, ketupat, serta kudapan tradisional (contohnya Beras, roti, ubi, kentang, jagung, lontong, ketupat, dan kudapan tradisional serta aneka gorengan seperti tahu isi, pisang goreng, dan mendoan. Penderita diabetes usia lanjut juga perlu membatasi asupan madu serta minuman yang diberi pemanis. Batas aman konsumsi gula pasir bagi mereka adalah maksimal empat sendok makan setiap harinya. adalah beberapa contoh makanan berkadar gula tinggi. Orang tua dengan diabetes juga harus berhati-hati saat mengonsumsi minuman manis dan madu. Rekomendasi harian adalah empat sendok makan gula pasir.)

6) Kurangi Asupan Garam

Selain mengontrol asupan gula, pembatasan konsumsi garam juga sangat krusial. Kadungan natrium yang berlebihan dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap hipertensi. Bagi

kelompok lanjut usia yang sudah mengidap tekanan darah tinggi, jumlah garam yang berlebih berisiko mempercepat komplikasi, seperti gangguan jantung, stroke, penyakit penglihatan, serta komplikasi sistemik lainnya.

Oleh sebab itu, penggunaan garam berlebih dalam pengolahan makanan sebaiknya dibatasi, dengan batas aman konsumsi harian maksimal 1 sendok teh. Pembatasan ini tidak hanya berlaku bagi garam dapur, tetapi juga produk pangan tinggi natrium lainnya seperti penyedap rasa dan saus kemasan. Sebagai alternatif penambah cita rasa, penggunaan rempah-rempah alamiah (seperti lada atau ketumbar) serta penambahan minyak sehat (seperti minyak zaitun) sangat dianjurkan.

7) Pemenuhan kebutuhan Cairan Pada Lansia

Selain masalah malnutrisi, lansia sangat rentan mengalami defisit cairan yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan berat. Seiring proses penuaan, sensasi haus alami mengalami penurunan seiring menyusutnya persentase air dalam tubuh. Melambatnya stimulasi rasa haus pada lansia ketimbang orang dewasa kerap membuat kondisi dehidrasi terjadi tanpa disadari secara langsung.

Penyesuaian antara asupan dan pengeluaran cairan harian hendaknya mempertimbangkan kapasitas fungsi ginjal yang bertambah seiring usia. Pada kondisi wajar, eliminasi cairan tubuh

mencapai kurang lebih 2,5 liter sehari yang keluar via urine, perspirasi keringat, dan pernapasan. Sebagai penyeimbang, konsumsi cairan dalam jumlah seimbang (2,5 liter per hari) yang bersumber dari asupan makanan serta minuman sangat diperlukan untuk menjaga kestabilan cairan tubuh.

Pola makan juga dibentuk oleh kebiasaan dan budaya setempat. Lansia di daerah tertentu mungkin terbiasa mengonsumsi makanan tinggi garam atau lemak, yang meningkatkan risiko hipertensi dan kolesterol. Edukasi gizi perlu dilakukan agar lansia dapat mengadaptasi kebiasaan lama ke pola makan sehat selaras kondisi tubuhnya.

d. Faktor yang mempengaruhi pola makan

Faktor biologis seperti penurunan nafsu makan, gangguan pengecap, gangguan pencernaan, dan penyakit kronis sering memengaruhi pola makan lansia. Perubahan hormon juga dapat memengaruhi metabolisme dan preferensi makanan. Akibatnya, lansia cenderung mengurangi porsi makan dan menghindari makanan tertentu yang dianggap sulit dicerna. Pendapatan rendah, pendidikan terbatas, serta kondisi psikologis seperti kesepian atau depresi dapat menurunkan kualitas pola makan (Langitan, 2024).

e. Dampak pola makan terhadap status gizi lansia

Ketidakseimbangan dalam pemenuhan nutrisi berisiko memunculkan masalah kesehatan gizi. Konsumsi makanan yang terlalu

banyak dapat menyebabkan kegemukan, tekanan darah tinggi, serta kencing manis. Sebaliknya, kekurangan asupan makanan berakibat pada merosotnya berat badan, kurang darah, dan melemahnya sistem imunitas. Oleh karena itu.

f. Cara Pengukuran Pola Makan Lansia

Pola makan lansia diukur menggunakan kuesioner angket kebiasaan makan yang mencakup aspek intensitas makan, variasi menu, serta takaran makanan yang dikonsumsi setiap harinya. sehari-hari. Kuesioner diisi langsung oleh responden lansia. Setiap jawaban diberikan skor selaras dengan tingkat kecukupan pola makan. Skor total yang diperoleh selanjutnya tingkat kebiasaan makan yang dikelompokkan ke dalam kategori bagus, memadai, dan buruk

g. Hasil Pengukuran Pola Makan Lansia

Penilaian pola makan lansia dilakukan dengan menjumlahkan skor dari seluruh pertanyaan dalam kuesioner. Adapun kategori pola makan lansia ditentukan sebagai berikut:

- 1) Pola makan baik, apabila skor $\geq 75\%$ dari skor maksimum
- 2) Pola makan kurang, apabila skor $\leq 55\%$ dari skor maksimum

Hasil Ukur Pola makan Kebiasaan lansia dalam mengonsumsi makanan sehari-hari meliputi frekuensi, jenis, dan porsi makan Kuesioner Nominal Baik, Kurang(Di, 2025)

4. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Lansia

Keterkaitan antara Kebiasaan Makan dan Kondisi Gizi pada Usia Lanjut. Pengaturan nutrisi yang proporsional memiliki peran krusial bagi

kebugaran kelompok lanjut usia. Kecukupan zat gizi yang sesuai bermanfaat untuk mempertahankan berat tubuh yang ideal, meminimalkan risiko penyakit menahun, sekaligus memperkuat sistem pertahanan tubuh, dan meningkatkan kekebalan, dan meningkatkan imunitas. Sebaliknya, pola makan tidak seimbang akan berdampak langsung pada penurunan atau peningkatan berat badan. Jika tidak memungkinkan untuk makan

Frekuensi makan yang teratur, pemilihan jenis makanan yang beragam dan bergizi, serta porsi makan yang selaras dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat menciptakan status gizi yang optimal. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang baik dari segi frekuensi, jenis, maupun porsi makan dapat memicu ketidak seimbangan asupan zat gizi yang yang berakibat pada terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih pada lansia.(Kemenkes, 2023)

Lansia makan lebih sedikit tetapi sering, sehingga mereka dapat makan hingga enam hingga delapan kali dalam satu hari, semuanya dalam porsi kecil. Jangan lupa menggabungkan hidangan pokok dengan camilan bergizi seperti potongan buah bertekstur lunak yang mudah di konsumsi .kebiasaan makan seperti ini dapat membantu orang tua tetap energi, menghindari kembung, dan kekenyangan..(Kemenkes, 2023)

Buatlah agenda makan utama tiga kali sehari, yaitu pada pagi, siang, serta malam hari. Mengabaikan waktu makan ini justru dapat meningkatkan risiko kurang gizi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya gizi agar orang tua tetap sehat. Sangat penting untuk

memilih jenis makanan ini untuk mempertahankan berat badan yang ideal saat dia semakin tua, menguatkan ototnya, dan mendukung kekuatan tubuhnya.

Menurut (Sulistiawati et al., 2022), lansia yang mengonsumsi makanan bergizi seimbang cenderung memiliki status gizi normal dan kualitas hidup lebih baik. Pola makan sehat harus memperhatikan variasi jenis makanan, frekuensi makan teratur, serta keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan dikeluarkan. Pola makan yang terlalu sedikit atau tidak mencukupi kebutuhan gizi memicu gizi kurang. Kondisi ini dapat menimbulkan kelemahan, penurunan fungsi otot, hingga risiko infeksi.

(Syaharuddin et al., 2023) menegaskan bahwa ketidakamanan pangan berdampak negatif terhadap status gizi lansia, terutama di kelompok ekonomi rendah. Sebaliknya, pola makan berlebih, terutama makanan tinggi lemak dan gula, memicu gizi lebih dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Gizi lebih dapat memicu obesitas, hipertensi, serta diabetes mellitus tipe 2, yang banyak ditemukan pada lansia perkotaan. Pendapatan dan pendidikan memengaruhi kemampuan lansia dalam menerapkan pola makan sehat. Lansia dengan ekonomi rendah cenderung mengonsumsi makanan murah namun rendah gizi.

menurun akibat faktor depresi, rasa sepi, serta isolasi sosial. Penelitian oleh (Langitan, 2024) mengungkapkan bahwa keberadaan dukungan sosial sangat krusial dalam mempertahankan kebiasaan makan yang sehat, yang nantinya akan berdampak positif pada kondisi gizi

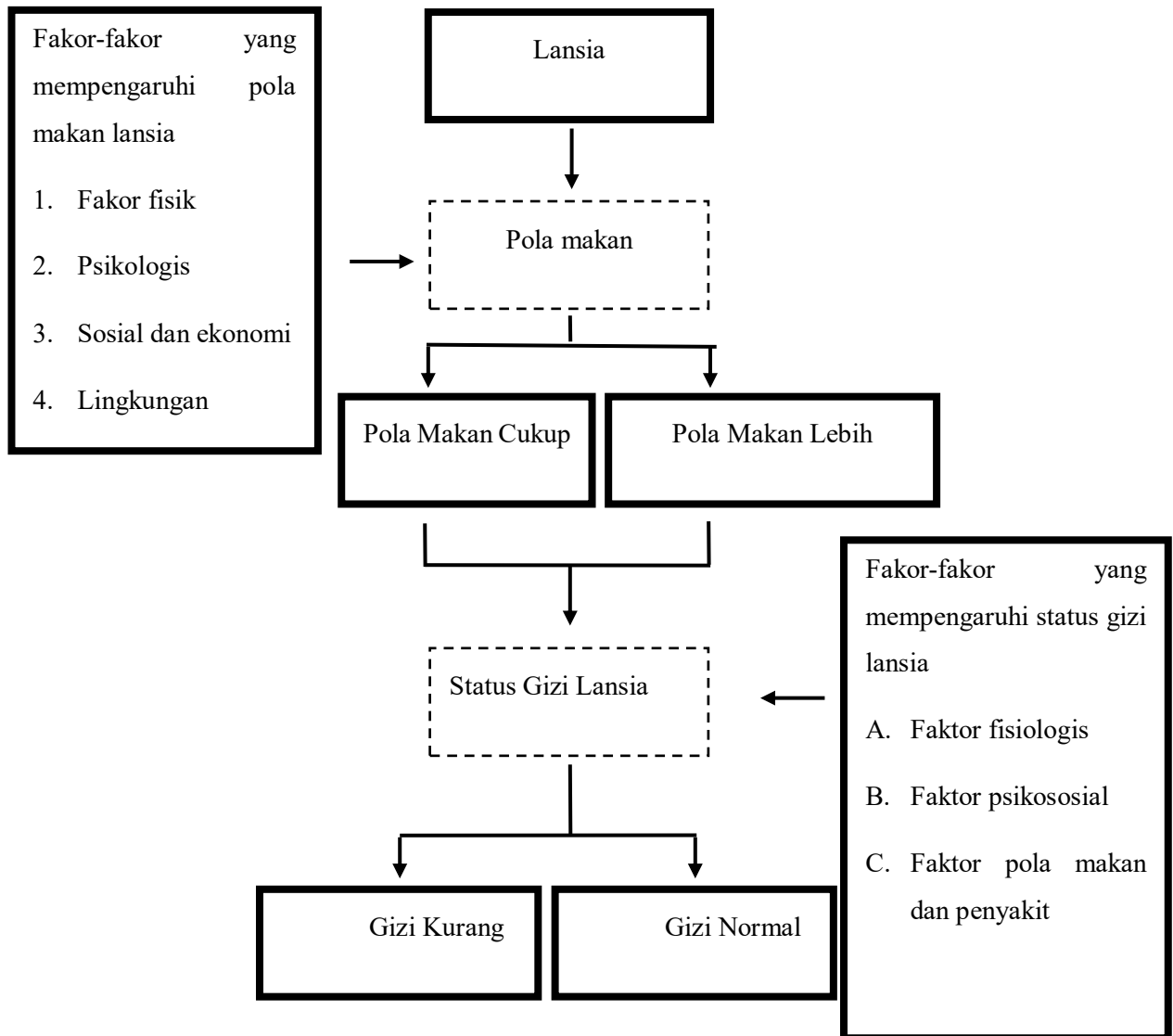
individu. Sejalan dengan hal itu, riset dari(Nindra et al., 2022) memperlihatkan adanya kaitan yang erat antara jumlah makronutrien yang dikonsumsi dengan kondisi gizi pada kelompok lanjut usia (lansia). Apabila pola makan lansia semakin berkualitas, maka peluang mereka untuk mencapai berat badan dan kondisi fisik yang ideal akan semakin tinggi. Hasil studi ini memperkuat gagasan bahwa pola konsumsi harian menjadi salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan para lansia.

Kelompok lansia yang mengidap penyakit jangka panjang (kronis) memerlukan pengaturan menu makanan yang lebih spesifik. Sebagai contoh, pasien tekanan darah tinggi (hipertensi) diimbau untuk membatasi konsumsi garam atau natrium, sementara pengidap kencing manis (diabetes) wajib mengontrol asupan karbohidrat sederhana. Jika pengaturan makanan tidak disesuaikan dengan gangguan kesehatan yang diderita, hal tersebut berisiko memperburuk kondisi gizi mereka. Oleh karena itu, penguasaan informasi mengenai keterkaitan pola makan dan pemenuhan gizi sangat diperlukan dalam menyusun program penyuluhan kesehatan di posyandu lansia. Strategi edukasi ini bisa diwujudkan melalui layanan konsultasi nutrisi, workshop mengolah masakan sehat, serta pengecekan kondisi gizi yang dilakukan secara rutin.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan timbal balik yang sangat kuat dan instan antara cara makan dengan kondisi kesehatan gizi pada lansia. Penerapan menu makanan yang proporsional akan menghasilkan status gizi yang prima, sedangkan kebiasaan makan yang

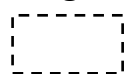
buruk dapat memicu terjadinya kekurangan gizi. Atas dasar fenomena tersebut, penelitian ini krusial untuk dilaksanakan guna membuktikan korelasi nyata antara kedua variabel tersebut di Posyandu Lansia Dusun Padangan, Desa Panunggalan.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Keterangan

 = Area diteliti

 = Area tidak diteliti