

ORIGINAL ARTICLES

Pola Makan dan Dukungan keluarga Terhadap Status Gizi Lanjut Usia*Diet and Family Support for the Nutritional Status of the Elderly***Syahrudin Syahrudin^{1*}, Tri Damayanti Samsul¹, Firmansyah Firmansyah¹**¹Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Mappa Oudang Makassar, IndonesiaDOI: [10.35816/jiskh.v12i2.1116](https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1116)

Received: 20-10-2023/Accepted: 09-11-2023/Published: 31-12-2023



©The Authors 2023. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license

ABSTRACT

The elderly is a natural process that will be passed by all who are blessed with a long life; a person is said to be elderly if he is more than 60 years old and begins after retirement because his age undergoes biological, physical, psychological, and social changes. This study aims to determine the relationship between diet and family support on the nutritional status of older adults. This research method is a descriptive-analytical design with a cross-sectional study approach and sampling using non-probability sampling techniques with an accidental sampling approach. Fisher exact statistical test results in Dietary variables with p -value = 0.001 and family support with p -value = 0.064. The conclusion of the relationship between diet is more dominant to nutritional status than family support. Hence, the diet of older people needs to be considered to improve the nutritional group of older people. They are creating an environment that supports a healthy diet and a good quality of life for older people. Support from family and caregivers is essential to ensure they get adequate nutrition and maintain good nutritional status.

Keywords: diet; family support; quality of life.**ABSTRAK**

Lansia merupakan proses alamiah yang pasti akan dilalui oleh semua orang yang di karunia umur yang panjang, seseorang dikatakan lansia jika usianya telah lebih dari 60 tahun dan dimulai setelah pensiun, karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dan dukungan keluarga terhadap status gizi lanjut usia. Metode penelitian ini adalah desain *analitik deskriptif* dengan pendekatan cross sectional study, dan pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik non probability sampling dengan pendekatan accidental sampling. Hasil uji statistik Fisher exact Test variabel pola makan dengan hasil p value= 0.001, dan dukungan keluarga dengan hasil p value= 0.064. Kesimpulan hubungan pola makan lebih dominan terhadap status gizi dibanding dukungan keluarga, maka pola makan lansia perlu diperhatikan untuk meningkatkan status gizi lansia. Menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat dan kualitas hidup yang baik bagi lanjut usia. Dukungan dari keluarga dan perawat sangat penting untuk memastikan mereka mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan menjaga status gizi yang baik.

Kata kunci: dukungan keluarga; kualitas hidup; pola makan.

*) Corresponding Author

Nama : Syahrudin

Email : syahrudinborota73@gmail.com

Afiliasi : Akademi Keperawatan Mappa Oudang Makassar, Indonesia

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan proses alamiah yang pasti akan dilalui oleh semua orang yang dikaruniai umur yang panjang. Seseorang dikatakan lansia jika, usianya telah lebih dari 60 tahun. Lansia dimulai setelah pensiun, biasanya antara 65-75 tahun [1]. Sering kali keberadaan lanjut usia dipresepsikan secara negative, dianggap sebagai keluarga dan masyarakat sekitarnya. Presepsi ini muncul karena memandang lanjut usia yang sangat ketergantungan dan sakit-sakitan, presepsi seperti itu tidak semuanya benar, oleh karena itu lanjut usia harus dipandang, sebagai individu yang memiliki kebutuhan intelektual, emosional, dan spritual, selain kebutuhan yang bersifat biologis [2]. Berdasarkan badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Berdasarkan data dan informasi Kemenkes RI [3], bahwa Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2019 di dapatkan hasil 12.380.321 jiwa dan meningkat pada tahun 2020 dengan hasil 12.740.265 jiwa. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia yang ada di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun dan hampir tersebar di seluruh provinsi di Indonesia. Menurut data BKKBN Provinsi Sulawesi Selatan [4], di dapatkan hasil bahwa jumlah total lansia di Sulawesi Selatan adalah 2.720 jiwa yang tersebar di 24 kabupaten dan kota.

Peningkatan populasi penduduk lanjut usia disebabkan karena meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH). Di Sulawesi Selatan, Usia Harapan Hidup (UHH) sebesar 70,2 tahun menjadi 71,64 tahun pada tahun 2018. Lansia di Indonesia banyak mengalami gangguan pemenuhan gizi yaitu yang mengalami gizi kurang (IMT 16,5-18,49) sebanyak 31% dan gizi lebih sebanyak 1,8%. Gizi kurang berhubungan dengan penyakit tertentu dan gangguan fungsi, tetapi sedikit yang diketahui tentang hubungannya dengan asupan gizi dan pengasuhan gizi di kalangan lanjut usia [5]. Faktor yang dominan dengan status gizi kurang adalah gangguan suasana hati sedangkan status gizi lebih pada kebiasaan merokok. Hal ini bahwa lansia yang mengalami gangguan suasana hati berisiko status gizi kurang dibanding lansia yang tidak mengalami gangguan suasana hati [6]. Bahwa ada hubungan bermakna antara asupan makanan dengan status gizi lansia. Hal ini berarti, lansia yang memiliki asupan makan lebih dan kurang cenderung memiliki status gizi lebih dan status gizi kurang [7]. Seiring dengan kemunduran fisik yang dialami lansia maka, dukungan keluarga sangat penting dan berpengaruh terhadap gizi lanjut usia yang dimana lansia membutuhkan dorongan dan perhatian dari keluarga maupun orang terdekatnya, untuk menjaga penyediaan makanan karena ketidakmampuan lansia dalam membeli bahan makanan, menyiapkan makanan dan bahkan untuk makan [8]. Bahwa ada pengaruh pendidikan menggunakan media kartun terhadap pengetahuan ibu tentang gizi, meningkatkan pengetahuan tentang status gizi melalui pendidikan dan kolaborasi [9].

Masalah lansia akan dihadapi oleh setiap insan dan berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks, dalam pemeliharaan kesehatan masalah lansia hanya 5% yang di urus oleh institusi. Lansia mengalami perubahan fisiologis yang terkait dengan usia, dapat mengkonsumsi beragam jenis makanan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Pola makan pada lansia harus teratur yang dimana kecukupan gizi disesuaikan dengan tingkat aktivitas dan kondisi kesehatan harus konsisten dengan tekstur makanan disesuaikan dengan tingkat kemampuan pencernaan lansia dan penyajian makanan yaitu (cara, waktu, dan jenis) disesuaikan dengan kondisi fisiologis dan psikologis lansia [10]. Data dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 27 Maret 2023, di Puskesmas Pertiwi kecamatan Mariso Kota Makassar pada tahun 2023 di peroleh data jumlah lansia yang berumur 60 tahun ke atas yang berkunjung ke puskesmas sebanyak 37 jiwa yang terdiri dari perempuan 21 jiwa dan laki-laki 16 jiwa. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dan dukungan keluarga terhadap status gizi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kecamatan Mariso Kota Makassar.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasi bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* dimana pengukuran dan pengamatan dilakukan pada saat bersamaan. Teknik pengambilan sampel dengan cara *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling* yaitu peneliti mengumpulkan data dari subjek yang ditemuinya pada saat itu dan dalam jumlah secukupnya yaitu berjumlah 28 responden lanjut usia di Posyandu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi. Teknik pengambilan data yaitu Data primer adalah data yang diperoleh dari pengumpulan hasil penelitian langsung melalui kuisisioner yang dibagikan kepada responden dan data sekunder adalah data yang diperoleh dari instansi yang terkait dengan penelitian ini yaitu beberapa media, dan data yang diperoleh dari Puskesmas pertiwi. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar *kuisisioner* dengan menggunakan skala guttman dengan dua interval yaitu: 2=Ya, 1=Tidak. Kuesioner disebarikan kepada responden untuk diisi, guna untuk mengetahui hubungan pola makan dan dukungan keluarga terhadap status gizi lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kecamatan Mariso Kota Makassar. Setelah data terkumpul maka data tersebut dianalisis dengan menggunakan komputer program SPSS, dengan digunakan uji statistik yaitu uji *Fisher Exact Test* dengan nilai kemaknaan $\alpha=0,05$, H_0 ditolak jika nilai $P<0,05$ ada hubungan yang bermakna dan H_0 diterima jika nilai $P>0,05$ berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Umur		
60 - 64	13	46.4
65 – 69	15	53.6
Pendidikan		
SD	12	42.9
SMP	3	10.7
SMA	2	7.1
Lain-lain	11	39.3
Status Gizi		
Kurang Baik	19	67.9
Baik	9	32.1
Pola Makan		
Kurang Baik	23	82.1
Baik	5	17.9
Dukungan Keluarga		
Kurang Baik	22	78.6
Baik	6	21.4
Total	28	100.0

Tabel 1. Menunjukkan dapat dilihat bahwa dari 28 lanjut usia terdapat 19 lanjut usia dengan status gizi kurang baik sebanyak (67.9%) dan 9 lanjut usia yang status gizi baik (32.1%), terdapat 23 lanjut usia pola makan kurang baik (82.1%) dan pola makan lanjut usia yang baik sebanyak 5 responden (17.9%) dan dukungan keluarga kurang baik sebanyak 22 responden (78.6%) sedangkan dukungan keluarga yang baik sebanyak 6 responden (21.4%).

Tabel 2. Analisis Hubungan Variabel Yang Diteliti

Pola Makan	Status Gizi				Total		p
	Gizi Kurang		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	19	67.9	4	14.3	23	82.1	0.001
Baik	0	0	5	17.9	5	17.9	
Dukungan Keluarga							
Kurang Baik	17	60.7	5	17.9	22	78.6	0.064
Baik	2	7.1	4	14.3	6	21.4	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 28 responden yang pola makan yang kurang baik dengan status gizi kurang sebanyak 19 responden (67.9%) dan pola makan kurang baik dengan status gizi baik sebanyak 4 responden (14.3%), sedangkan pola makan baik dengan status gizi kurang sebanyak 0 responden (0%), dan pola makan baik dengan status gizi baik sebanyak 5 responden (17.9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa dari hasil analisis statistik dengan menggunakan SPSS versi 18,0, dengan uji *Fisher Exact Test* di peroleh nilai *p value* =0.001 karena nilai ($p < 0.05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi kecamatan Mariso Kota Makassar 2023. Data di atas menunjukkan bahwa dukungan keluarga kurang baik dengan status gizi kurang sebanyak 17 responden (60.7%), dan dukungan keluarga kurang baik dengan status gizi baik sebanyak 5 responden (17.9%), sedangkan dukungan keluarga baik dengan status gizi kurang sebanyak 2 responden (7.1%), dan dukungan keluarga baik dengan status gizi baik sebanyak 4 responden (14.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa dari hasil analisis statistik dengan menggunakan SPSS 18,0 dengan uji *Fisher Exact Test* di peroleh nilai *p value* =0.064 karena nilai ($p > 0.05$), artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan status gizi lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi kecamatan Mariso Kota Makassar 2023.

Pembahasan

Peneliti mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada lanjut usia. Pola makan seimbang merupakan susunan menu makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kualitas maupun kuantitas yang terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein, hewani, dan nabati, lemak serta sumber vitamin dan mineral, untuk pola makan sehat dan seimbang dapat menunjang kesehatan seseorang sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit [11]. Terdapat hubungan yang signifikan anatar pola makan dengan status gizi, hal ini bahwa masalah kesehatan perlu di perhatikan khususnya untuk mencegah masalah gizi pada remaja putri sebagai calon ibu di masa depan [12]. Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi [13]. Dimana pengetahuan dan pentingnya kebutuhan akan gizi di usia tua sangat kurang serta perubahan fisik dikarenakan banyak dari mereka merupakan pekerja keras yang bekerja tidak mengikuti standar waktu kerja maksimum, sedangkan pola makan kurang baik dengan gizi baik sebanyak 4 (14.3%) hal ini dikarenakan meskipun dari mereka memiliki pola makan kurang baik tetapi pada saat makan mereka masih mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi.

Pada dasarnya kebutuhan lansia akan makanan tidak sebanyak makanan orang yang masih mudah, namun kebutuhan makanan yang optimal untuk tubuh lansia juga sangat di butuhkan mulai dari kebutuhan zat gizi, dan waktu makan yang tepat dimana waktu makan lansia berbeda dengan waktu makan dengan yang masih mudah. Waktu makan lansia sangat

menentukan kebutuhan akan gizi lansia hal ini di karenakan proses pengolahan makanan lansia tidak lagi normal, pemenuhan kebutuhan gizi bagi lansia diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia [14].

Pada umumnya pola makan yang berpengaruh pada status gizi lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi tentunya tidak lepas dari perilaku lansia itu sendiri, dimana pandangan tentang kebutuhan akan makanan diwujudkan dalam tindakan untuk mengatur waktu makannya sendiri yaitu 3 kali sehari atau hanya makan 2 kali sehari yang akan menjadi kebiasaan bagi lansia, dalam proses penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang pola makan teratur seperti makan pagi, makan siang, dan makan malam pada umumnya lansia hanya makan pada siang dan malam hari dikarenakan banyak dari mereka hanya minum kopi memilih bersantai atau langsung berangkat bekerja, dikarenakan lingkungan sosial yang pada umumnya memiliki kebiasaan yang sama, melakukan sarapan pada jam 7 pagi sangat jarang di lakukan oleh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi. Ada beberapa hal yang membuat mereka tidak sarapan pada pagi hari yaitu situasi ekonomi yang kurang mendukung sehingga ketersediaan makanan bergizi yang semestinya di konsumsi tepat waktu sangat kurang, ketersediaan fasilitas pendukung kebutuhan sehari-hari yang masih sangat minim ini di karenakan Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi merupakan wilayah pedesaan yang tentunya berbeda dengan wilayah perkotaan yang menjual buah dan sayur dimana-mana, sekaligus wilayah perkotaan memiliki alat yang dapat mempertahankan kesegaran buah dan sayur dalam beberapa hari ketimbang wilayah pedesaan yang berada di pelosok. Pemenuhan pola makan yang teratur baik makanan olahan maupun makanan cepat saji tentunya harus di dukung sepenuhnya oleh sarana kehidupan yang ada, mulai dari sistem pertanian sebagai proses produksi, perdagangan sebagai fasilitasi penyedia bahan kebutuhan sehari-hari maupun jalan raya sebagai pendukung dalam proses mendapatkan kebutuhan makanan yang teratur, ketersediaan pangan tentunya akan mendorong pola makan yang teratur di suatu daerah dimana semuanya akan cepat di jangkau hal ini merupakan salah satu faktor mengapa masyarakat pada umumnya di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi jarang mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari dikarenakan sarana dan prasarana yang belum sepenuhnya memadai, proses pemenuhan asupan gizi yang cukup sebagai mana yang disebut makanan 4 sehat 5 sempurna pada hakikatnya sangat jauh dari harapan yang ada, usaha untuk memenuhi kebutuhan yang teratur masih sangat kurang dan tentunya membutuhkan perbaikan di berbagai aspek mulai dari diri sendiri/ lansia dan juga hal lain.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan status gizi lanjut usia. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami, istri, dan anak, suami istri, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Keluarga berfungsi sebagai *buffer* atau sebagai perantara antara masyarakat dan individu, yakni mewujudkan semua harapan dan kewajiban dengan memenuhi kebutuhan setiap anggota keluarga serta menyiapkan peran anggotanya di masyarakat hal tersebut tidak terlepas bahwa setiap anggota keluarga memiliki kebutuhan dasar baik yang menyangkut kebutuhan fisik, psikologis maupun sosial [15]. Dukungan keluarga sangat penting dalam kehidupan lansia, dimana lansia tinggal bersama dengan keluarga sehingga pemenuhan nutrisi lansia memerlukan bantuan keluarga terutama dalam penyediaan makanan [16]. Ketidakmampuan lansia dalam membeli bahan makanan, menyiapkan makanan dan bahkan untuk makan, sehingga dukungan keluarga diharapkan dapat mencegah lansia mengalami gangguan pemenuhan zat gizi [17]. Bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pemenuhan nutrisi [18]. Dengan demikian dapat di katakan bahwa tidak selamanya dukungan keluarga yang baik lansia akan mengalami status gizi yang baik pula, dikarenakan lansia yang mengalami gizi kurang adalah mereka yang berusia 65 - 69 tahun, dimana terjadinya proses perubahan fisik seperti tanggalnya gigi dan pemakaian gigi palsu yang menyebabkan proses penguraian makanan tidak normal dan fungsi organ tubuh yang menurun [19]. Dari fenomena yang ada menunjukkan bahwa masyarakat bugis makassar sangat menanamkan rasa saling menghargai, menyayangi, menghormati orang tua untuk memenuhi segala kebutuhan lansia dengan memberikan dukungan sosial yang berupa kepedulian, kasih

sayang, simpati pada lansia, menyiapkan aneka ragam makanan yang menarik dan menyenangkan lansia, mencuci pakaian, merawat lansia, memberikan saran dan informasi kepada lansia, tentang jenis makanan dan menghargai pendapat lansia [20].

Dari budaya masyarakat bugis makassar yang masih kental dengan adat istiadat, maka dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian dari responden adalah berusia 60 dan 61 tahun, dengan hasil analisis frekuensi menunjukkan usia 60 tahun 8 (25.0%) responden, 61 tahun 6 (21.4%) dimana mereka masih mampu untuk memenuhi kebutuhan akan gizi dan dapat beraktivitas seperti biasa, lansia yang hidup di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi merupakan masyarakat pekerja keras dan aktivitas tinggi dengan demikian walaupun dalam kategori lanjut usia tapi masih mampu beraktivitas untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya tanpa membutuhkan bantuan sepenuhnya dari keluarga ataupun kerabat yang tinggal serumah dengannya. Masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi merupakan masyarakat yang menganut sebuah tradisi interaksional yang menjadikan interaksi sosial dalam lingkungan sebagai bagian pribadi dan menganggap interaksi sosial tersebut sebagai bagian dari keluarga sendiri, jadi lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pertiwi tanpa dukungan sepenuhnya dari keluarga secara garis keturunan atau ikatan kekerabatan mereka masih memiliki dukungan dari lingkungan sosial sekitarnya seperti dukungan para tetangga atau sahabat. Dengan adanya dukungan sosial tersebut semakin menguatkan penelitian ini bahwa tidak selamanya dukungan keluarga berpengaruh pada status gizi.

Kesimpulan dan Saran

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi lanjut usia di Puskesmas Pertiwi Kecamatan Mariso Kota Makassar. Untuk menjaga status gizi lanjut usia yang baik maka perlu dijaga pola makan secara teratur, pola makan baik maka perlu makanan sehat dan seimbang untuk dapat menunjang kesehatan lansia sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit, maka perlu mengkomsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dikonsumsi harus memenuhi kualitas maupun kuantitas yang terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein, hewani, dan nabati, lemak serta sumber vitamin dan mineral. Dan tidak ada hubungan dukungan keluarga dengan status gizi lanjut usia, maka perlu adanya dukungan keluarga sangat penting dalam kehidupan lansia, dimana lansia tinggal bersama dengan keluarga sehingga pemenuhan nutrisi lansia yang memerlukan bantuan keluarga terutama dalam penyediaan makanan, dikarenakan ketidakmampuan lansia dalam membeli bahan makanan, menyiapkan makanan dan bahkan untuk makan, sehingga dukungan keluarga diharapkan dapat mencegah lansia mengalami gangguan pemenuhan zat gizi, maka diharapkan bagi petugas kesehatan di posyandu lansia puskesmas Pertiwi untuk memberikan penyuluhan kesehatan berkaitan dengan pemenuhan gizi lansia kepada masyarakat melalui tokoh masyarakat, kader, lansia dan keluarga.

Daftar Pustaka

- [1] A. Muhith and S. Siyoto, *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi, 2016.
- [2] A. Yulianto, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kelurahan Lubuk Buaya Padang Tahun 2016." Universitas Andalas, 2016.
- [3] R. I. Kemenkes, "Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018," *Jakarta Kemenkes RI*, 2018.
- [4] B. Kependudukan and B. Nasional, "Laporan Kinerja BKKBN Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2020." 2021.
- [5] N. Nuraini, F. H. D. Kusuma, and W. Rahayu, "Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang," *Nurs. News J. Ilm. Keperawatan*, vol. 3, no. 1, 2018.
- [6] R. Nurdianto, "Hubungan Perilaku Gizi Seimbang, Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Puasa Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Berbasis Gender." UNS (Sebelas Maret University), 2020.

- [7] N. Rohmawati, "Anxiety, Asupan Makan, Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kabupaten Jember," 2013.
- [8] P. Nyoman, A. Wayan, and A. Made, "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kejadian Depresi Pada Lansia di Desa Pererenan, Mengwi, Badung," *J. Dunia Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–5, 2014.
- [9] S. Suprpto, "Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak," *J. Heal.*, vol. 9, no. 2, pp. 81–87, Jul. 2022, doi: 10.30590/joh.v9n2.500.
- [10] A. Alfyanita, R. D. Martini, and H. Kadri, "Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari dan Status Gizi pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 5, no. 1, 2016.
- [11] C. A. Permana, "Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat stres pada lansia andropause di Gebang wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember," 2013.
- [12] I. Nurhidayati, F. Suciana, and N. A. Septiana, "Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I," *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama*, vol. 10, no. 2, pp. 180–191, 2021.
- [13] N. I. K. Burhan, N. A. Taslim, and B. Bahar, "Hubungan care giver terhadap status gizi dan kualitas hidup lansia pada etnis bugis," *Jst Kesehat.*, vol. 3, no. 3, pp. 264–273, 2013.
- [14] F. Sulistiawati and B. D. S. Septiani, "Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro Kelompok Lansia Rumah Senja Di Desa Jenggik Kabupaten Lombok Timur," *Med. J. Ilm. Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–5, 2022.
- [15] S. H. Siagian, E. Kasumayanti, and E. Mayasari, "Gambaran Dukungan Keluarga Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Bukit Kemuning Wilayah Kerja Upt Puskesmas Sukaramai Tahun 2022," *J. Ners*, vol. 6, no. 2, pp. 154–157, 2022.
- [16] F. Adliah, I. Rini, W. S. Natsir, and T. Sari, "Effects of Balance and Strength Tele-Exercise (BAST) on Muscle Strength and Functional Mobility in Older Adults," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 12, no. 1, pp. 25–32, Oct. 2023, doi: 10.35816/jiskh.v12i1.858.
- [17] R. Karmita, "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Peningkatan Kesehatan Lansia Di Rw 07 Kelurahan Kayu Manis Kecamatan Matraman Jakarta Timur," <http://digilib.esaunggul.ac.id>, 2013.
- [18] Alholidi, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari di Desa Ngiliran Wilayah Kerja Puskesmas Panekan Kabupaten Magetan." STIKES Bhakti Husada Mulia, 2017.
- [19] A. D. Jones, "Food Insecurity and Mental Health Status: A Global Analysis of 149 Countries," *Am. J. Prev. Med.*, vol. 53, no. 2, pp. 264–273, Aug. 2017, doi: 10.1016/j.amepre.2017.04.008.
- [20] H. A. B. Hiza, K. O. Casavale, P. M. Guenther, and C. A. Davis, "Diet quality of Americans differs by age, sex, race/ethnicity, income, and education level," *J. Acad. Nutr. Diet.*, vol. 113, no. 2, pp. 297–306, 2013.