

HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELAKANG PADANG KOTA BATAM

Silvia Septiani Lumban Gaol¹, Savitri Gemini², Mawardi Badar³

Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda

Savitrigemini79@gmail.com, Silviaseptiani63@gmail.com

Abstract: *The nutritional status of the elderly is the state of the elderly determined by the degree of physical need for energy and nutrients obtained from food and food whose physical impact can be measured. Comparison of the calculation of the average nutritional needs with the amount of nutrient intake can provide an indication of the presence or absence of nutritional problems. In 2020 the elderly population is around 9.3 % and in 2050 it is estimated that the number of elderly will reach, According to the 2021 health office data belakang padang occupies the second largest health center which has 2,876 elderly people. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and diet with nutritional status in the elderly in the Belakang Padang Health Center working area, Batam City in 2023. This research is an observational analytic study on two groups of variables with quantitative methods and with a crosssectional approach and the sampling technique used is random sampling, the result showed that normal nutritional status mostly occurred in a healthy lifestyle of 24 elderly (36,4%) and normal nutritional status mostly had a good diet of 26 elderly (39,4%). The results of this study can educational material and knowledge.*

Keywords: *Lifestyle, diet, nutritional status, elderly.*

Abstrak: Status gizi lansia adalah keadaan lansia yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat gizi yang diperoleh dari makanan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Perbandingan perhitungan rata-rata kebutuhan gizi dengan jumlah asupan zat gizi dapat memberikan indikasi ada tidaknya masalah gizi. Pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia sekitar 9,3% dan pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia mencapai, Menurut data dinas kesehatan tahun 2021 puskesmas belakang padang menempati puskesmas terbanyak kedua yang memiliki jumlah lansia sebanyak 2.876 jiwa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola hidup dan pola makan dengan status gizi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Belakang Padang Kota Batam tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik terhadap dua kelompok variabel dengan metode kuantitatif dan dengan pendekatan cross sectional serta teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling, hasil penelitian menunjukkan status gizi normal sebagian besar terjadi pada pola hidup sehat sebanyak 24 lansia (36,4%) dan status gizi normal sebagian besar memiliki pola makan baik sebanyak 26 lansia (39,4%). Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan edukasi dan pengetahuan.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Pola Makan, Status Gizi, Lansia

A. Pendahuluan

Lansia Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Proses* atau proses penuaan. Menurut *World Health Organization* (2016), lanjut usia dikelompokkan menjadi empat yaitu usia 45-59 tahun (usia pertengahan/*middle age*), usia 60-74 tahun (lanjut usia/*elderly*) usia 75-90 tahun (lanjut usia tua/*old*), dan usia >90 tahun keatas (sangat tua/*very old*). Dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami penurunan fungsi-fungsi tubuh yang dapat mengakibatkan munculnya beberapa masalah kesehatan.

Pola makan adalah kebiasaan menetap dalam hubungannya dengan konsumsi makanan berdasarkan jenis, sumber protein, sayur, buah, frekuensi, dan jumlah. Dalam pemilihan makanan dan waktu makan dipengaruhi oleh usia, selera masing-masing individu, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi dari masing-masing orang. Lansia tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan cepat saji maupun diawetkan karena memiliki kandungan yang tidak baik bagi kesehatan lansia (Sholikhah et al, 2019). Pola makan yang buruk akan menyebabkan kurangnya intake nutrisi lansia Kurang nutrisi hal tersebut dapat terjadi karena menurunnya nafsu makan berkepanjangan sehingga menyebabkan penurunan berat badan yang drastis serta beberapa penyakit degeneratif lainnya (Rusmini & Ma'rifah, 2017).

Menurut Data Dinkes 2021 data terbanyak pertama lansia dengan masalah pada IMT berada di puskesmas Tj.Buntung dengan jumlah lansia 3.020 lansia di posisi kedua puskesmas Belakang Padang dengan jumlah Lansia 2.876 lansia di posisi ketiga dengan puskesmas Sei langkai dengan jumlah 2.263 lansia diposisi ke empat puskesmas lubuk baja 1.788 lansia di posisi kelima puskesmas Sei Lekop dengan jumlah lansia 1.728 (Dinkes,2021). Gaya Hidup lansia yang sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan individu termasuk lansia. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur,tidur atau istirahat yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit serta kebiasaan merokok. Hal tersebut dilakukan agar tubuh tetap sehat sehingga kebugaran fisik dapat terjaga dengan baik (Wijaya, 2019). Melalui gaya hidup yang tidak sehat akan dapat menimbulkan berbagai penyakit, perubahan gaya hidup yang kurang baik seperti konsumsi makanan cepat saji, pola makan yang tidak teratur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik.

Pola makan pada Lansia tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan cepat saji maupun diawetkan karena memiliki kandungan yang tidak baik bagi kesehatan lansia (Sholikhah et al, 2019). Pola makan yang buruk akan menyebabkan kurangnya intake nutrisi lansia kurang nutrisi hal tersebut dapat terjadi karena menurunnya nafsu makan berkepanjangan sehingga menyebabkan penurunan berat badan yang drastis serta beberapa penyakit degeneratif lainnya (Rusmini & Ma'rifah, 2017). Faktor yang mempengaruhi status gizi lansia yaitu gaya hidup lansia dan pola makan pada lansia yang tidak sehat sehingga menyebabkan penurunan berat badan yang drastis serta beberapa penyakit degeneratif lainnya (Rusmini 2017). Penurunan kemampuan pada lansia mengakibatkan timbulnya gangguan didalam gaya hidup dan pola makan yang sehat pada lansia sehingga menyebabkan penurunan kesehatan fisik pada lansia. (Siloam 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rika Syafitri dengan judul hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicinci tahun 2021 hasil penelitian dengan menggunakan *chisquare* dilihat pada *Pearson ChiSquare* dengan $\alpha < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup lansia dengan nilai $p=0,013$. (Rika Syafitri,2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh ekatus sholekha dengan judul hubungan status gizi dengan kualitas hidup pada lansia di desa cimandala kecamatan sukaraja, kabupaten bogor,jawa barat tahun 2022 hasil penelitian ; Secara statistik dapat diperoleh nilai $p <$ dari nilai α yaitu $0,000 < 0,05$. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup.

Dampak Malnutrisi pada lansia Perubahan Pola Makan Kondisi Gigi, Kemampuan menikmati rasa berkurang, Depresi, Faktor ekonomi, Menurunnya aktivitas fisik (Siloam,2022). Dan Solusi dalam mengatasi Malnutrisi pada lansia memberikan makanan bergizi tinggi, memberikan cemilan sehat di tengah-tengah waktu makan misalnya buah dan jus,menyediakan suplemen tambahan namun pastikan sesuai anjuran dokter, olahraga ringan misalnya jalan kaki di pagi hari, meningkatkan aktivitas bersosialisasi pada lansia, seperti

bertemu dengan teman teman (Siloam,2022). Berdasarkan berbagai uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Padang Kota Batam tahun 2023.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan design atau rancangan cross sectional. Cross sectional. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia 60 – 74 tahun yang berada di wilayah kerja puskesmas belakang padang kota batam tahun 2022 yang berjumlah 3.237 lansia menggunakan Teknik probability sampling dengan jenis random sampel (simple random sampling) sebanyak 66 responden. penelitian ini di laksanakan di wilayah kerja Puskesmas belakang padang Kota Batam tahun 2023. alat penelitian ini instrumen yang digunakan untuk variabel gaya hidup yaitu kusioner gaya hidup dan variabel pola makan menggunakan kusioner FFQ Sedangkan status gizi menggunakan kusioner MNA.

C. Hasil dan Pembahasan

Gaya Hidup. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa diketahui bahwa Sebagian besar lansia dari 66 lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang padang Kota Batam memiliki gaya hidup sehat sebanyak 37 lansia dengan presentase (56,1%). Hasil ini sejalan dengan penelitian claudya tahun, 2023 didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki gaya hidup sehat sebanyak 55 lansia (59,1%). Dan hasil ini juga sejalan dengan penelitian cindy tahun 2022 didapatkan hasil sebagian besar lansia memiliki gaya hidup sehat sebanyak 62 lansia (66%).

Pola Makan. Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang padang Kota Batam memiliki pola makan baik sebanyak 40 lansia dengan presentase (60,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian sunarto tahun, 2019 didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pola makan yang baik sebanyak 42 lansia (63,6%). Dan hasil ini juga sejalan dengan penelitian anjika tahun 2018 didapatkan kelompok lansia lebih banyak memiliki pola makan baik sebesar 58,6%.

Status Gizi Pada Lansia. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa diketahui bahwa Sebagian besar lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang padang Kota Batam tidak beresiko malnutrisi sebanyak 34 lansia dengan presentase (51,5%). Hasil ini sejalan dengan penelitian claudya tahun, 2023 didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki status gizi normal sebanyak 55 lansia (59,1%). Dan hasil ini juga sejalan dengan penelitian cindy tahun 2022 didapatkan hasil sebagian besar lansia memiliki status gizi normal sebanyak 62 lansia (66%). Hal ini dikarenakan karena aspek penilaian status gizi berdasarkan IMT lebih umum digunakan karena lebih praktis, namun MNA lebih spesifik dalam menilai kondisi lansia karena tidak terfokus pada status gizi saja. Penilaian status gizi berdasarkan MNA mencakup aspek diluar status gizi seperti aspek psikologis, aspek riwayat medis sehingga dapat membantu menutupi nilai status gizi sehingga hasil menunjukkan status gizi normal

Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi pada lansia. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian Lansia tidak beresiko malnutrisi sebagian besar terjadi pada gaya hidup yang sehat sebesar 24 lansia (64,9%) Maka didapatkan hasil yang signifikan menggunakan uji chi square dengan nilai *P value* (0,036) lebih kecil dari α 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan ada hubungan antara gaya hidup dengan status gizi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Padang Kota Batam Tahun 2023. Hasil ini sejalan dengan penelitian ni kadec tahun 2021 didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$. Dan

hasil ini juga sejalan dengan penelitian adriansul tahun 2018 terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi dengan nilai p value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$.

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia. Berdasarkan tabel 5 lansia tidak beresiko malnutrisi sebagian besar memiliki pola makan yang baik sebesar 26 lansia (65%),Maka didapatkan hasil yang signifikan menggunakan uji chi square dengan nilai P value (0,004) lebih kecil dari $\alpha 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Padang Kota Batam Tahun 2023. Hasil ini sejalan dengan penelitian ni kadek tahun 2021 didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Dan hasil ini juga sejalan dengan penelitian adriansul tahun 2018 terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi dengan nilai p value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$.

D. Penutup

Setelah dilakukan penelitian dan pengolahan data oleh peneliti yang berjudul Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan status gizi lansia di wilayah kerja puskesmas puskesmas belakang padang Kota Batam Tahun 2023 dapat di ambil Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan Gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas belakang padang Kota Batam Tahun 2023 dengan nilai P value (0,036) dan (0,004) lebih kecil dari $\alpha 0,05$.

Daftar Pustaka

- Amran, Yuli, Dkk.2012. Determinan Asupan Makanan Usia Lanjut.*Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 6, No. (6)*.
- Arikunto.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ahmad, A., & Adamy, A. (2020). Faktor Risiko Malnutrisi Pada Lansia Di Kota Banda Aceh
Malnutrition Risk Factors In Elderly In Banda Aceh City.
Journal Of Healthcare Technology And Medicine, 6(2), 2615–109.
- Antini. (2018). Pola Konsumsi Makan Dan Aktivitas Menari Berdasarkan Status Gizi Pada Anak Di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati. *Journa Of Chemical Information And Modeling, 53(9)*,1689–1699.
- Artana, I Wayan.2017. Lanjut Usia (Lansia) & Terapi Alternatif. Denpasar: CV Sastra Utama.
- BPS (2016). Data Lanjut Usia Di Indonesia Cahyaputra, E. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, Dan Tingkat
- Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung Kidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 6(2)*, 135.
- Dana, S. (2013). *Anxiety, Asupan Makan, Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kabupaten Jember*. 21. Depkes (2013). Klasifikasi Umur Lansia
- Dinkes Kota Batam 2021.Data Lansia Dinkes Kota Batam 2021.Data IMT Lansia Di Batam.
- Enny, Elza.2006. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lansia Di T Barn Mapangetbarat Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Jurnal Gizi Pangan Vol. 1, No. (1)*.
- Erwanto, Rizky, Muflih, Dkk.2017. *Buku Ketrampilan Lansia Dan Keperawatan Keluarga (Gerontology And Family Nursing)*. Yogyakarta :Nuha Medika. Fatmah.2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga Farid Lewa,Abd.2016.
- Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sumber Protein,Lemak,Dan Aktifitas Sederhana Dengan Status Gizi Lansia Anggota Binan
- Posyandu Lansia Dikelurahan Talise Wilayah Kerja Ouskesmas Taklise. *Jurnal Kesehatan (Promotif) Vol. 6, N0. 2. Hal. 80- 87)*.

- Febry, Ayu Bulan, Dkk. 2013. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Goyena, R. (2019). Pengertian Lansia. *Journal Of Chemical Information And modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Haq, F. (2017). Pola Tidur Dan Kesehatan Jasmani Lansia. Heri, L., & Cicih, M. I. S. (2019). Info Demografi BKKBN. *Demografi BKKBN*, 1, 16.
- Hidayat, A. . (2014). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisa Data*. Selemba Medika.
- Ibrahim. (2012). Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Correlation Between Factors Affecting Nutritional Needs With Nutrition Status Of Elders Residing In UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang , Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, III(2), 51–62.
- Ibtida, R. (2010). *Lansia*. 9(1), Gaya Hidup Lansia Ika Maylasari, S.ST., M. S., Yeni Rachmawati, S.ST., M. S., Hendrik Wilson SST, S.Si, M., Sigit Wahyu Nugroho, S. A., Nindya Putri Sulistyowati, S. S., & Freshy Windy Rosmala Dewi, S. S. (2019).
- Kemenkes, R. (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*, 1Maola Sabila Jazmi. (2016). Faktor Risiko Terjadinya. *Jazmi, Maola*, 8–Marsha Yoke Nancy. (2016).
- Gambaran Pola Konsumsi Makanan Sehat Pada Lansia Di Dusun Papringan Kecamatan Semin Kabupaten Gunung Kidul. *Nursing Science Departement*, 1–57. Mu, A. (2019). Metodologi Penelitian. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Munawirah, M., Masrul, M., & Martini, R. D. (2017). Hubungan Beberapa Faktor Risiko Dengan Malnutrisi Pada Usia Lanjut Di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 324
- Nike Ruci & Ulfa Laila (2016) Pola Makan Lansia, Kebiasaan Makan Lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*.
- Nopembri, S. (2012). *Meningkatkan Gaya Hidup Aktif Para Lansia Melalui Aktivitas Jasmani Dan Olahraga*. 1–18
- Notoadmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan, Teori Dan Aplikasi*. Rineka Cipta. Nugroho, M. B. (2013). Metodologi Penelitian. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 4*. Selemba Medika
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 369. Oktariyani. (2012). Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna
- Werdha (PSTW) Budi Mulya 01 Dan 03 Jakarta Timur. *Asuhan Keperawatan Gangguan Citra Tubuh*. Qurniawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. *UNY Journal*, 1, 13–20
- Rini, W. N. E. (2018). *Analysis Of Lifestyle On Health Status Elderly In Simpang IV Sipin Health Center 2016*. 2(2), 14–19. Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati, S. (2015).
- Tingkat Kecemasan, Asupan Makan, Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 62. Rulban Larandang , Sudirman, A. Y. (2012). *Gizi Lanjut Usia (Lansia)*. 9(4), 493–496.
- Rulban Larandang , Sudirman, A. Y. (2012). *Gizi Lanjut Usia (Lansia)*. 9(4), 493–496.
- Rusmini, H., & Ma'rifah, S. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018.

- Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(April), 67– 73. Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019).
Hubunga Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- Situmorang, A., Sudaryati, E., & Siregar, M. A. (2014). Hubungan Karakteristik, Gaya Hidup, Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga. *Gizi, Kesehatan Reproduksi, Dan Epidemiologi*, 1(3).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Alfabeta Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Alfabeta Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Sukawati, P., Lestari, M. W., Weta, I. W., Kaler, D. B., & Batuan, D. (2017).
Status Gizi Lansia Berdasarkan Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik , Di Wilayah Kerja Degeneratif Menurut Monica Dalam Kemenkes Atau Berdasarkan Data Dari Puskesmas Sukawati I Tahun 2014 , Puskesmas Sukawati I Memiliki Enam Unit Puskesmas Pembantu (Pustu) Y. 4(2), 56–63 Swarjana (2016).
Metode Penelitain Keperawatan Dan Teknis Analisa Data. Jakarta: Selemba Medika