

Gambaran Konsumsi Buah dan Sayuran Serta Aktivitas Fisik pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu

Yustika Haryani¹, Jumiyati², Anang Wahyudi³
¹²³Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

[¹Yatijumi70@yahoo.co.id](mailto:Yatijumi70@yahoo.co.id)

Abstract

Indonesia is a country that is entering an era with a population that is predominantly elderly because it has increased by 48.2 million people (15.77%) in 2035. Bengkulu City is one of the cities in Indonesia with a population of 162,000 elderly people. Tresna Werdha Bengkulu Social Home is a place to live for a nursing home, so considering where you live greatly affects the health of the elderly. Therefore, researchers are interested in conducting research on the consumption of vegetables, fruit and physical activity in the elderly at the Tresna Werdha Social Institution Bengkulu in 2022. This type of research is descriptive. This research was carried out from January to June 2022 at the Tresna Werdha Social Institution, Bengkulu. The population in this study is the elderly totaling 64 people. Primary data about fruits and vegetables through interviews using a food recall form and physical activity using the PAR questionnaire. Meanwhile, secondary data regarding social institutions were obtained from the nursing home staff. The results showed that as many as 100% of the elderly consumed less fruit, 93.8% of the elderly did not consume vegetables and as many as 89.1% of the elderly did light physical activity. It is recommended for the elderly to consume vegetables and fruit as well as physical activity in order to maintain the health of the body. It is suggested to the researcher to go further with the variables of fruit and vegetable consumption and physical activity using different methods.

Keywords : Elderly, Fruit Consumption, Vegetable Consumption, Physical Activity

Abstrak

Indonesia termasuk negara yang memasuki era dengan penduduk yang mayoritas lansia karena mengalami peningkatan sebesar 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Kota Bengkulu merupakan termasuk kota di Indonesia dengan jumlah penduduk lansia 162.000 jiwa. Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu merupakan tempat tinggal panti jompo, sehingga mengingat tempat tinggal sangat mempengaruhi kesehatan lansia. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang konsumsi sayur, buah dan aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu tahun 2022. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Juni 2022 di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu. Populasi dalam penelitian adalah lansia berjumlah 64 orang. Data primer tentang buah dan sayur melalui wawancara menggunakan formulir food recall serta aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAR. Sedangkan data sekunder mengenai panti sosial diperoleh dari petugas panti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 100% lansia kurang mengkonsumsi buah, 93.8% lansia kurang mengkonsumsi sayuran dan sebanyak 89.1% lansia melakukan aktivitas fisik ringan. Disarankan kepada lansia untuk mengkonsumsi sayur dan buah serta aktivitas fisik guna mempertahankan daya kesehatan tubuh. Disarankan kepada peneliti agar lebih lanjut dengan variabel konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik menggunakan metode yang berbeda.

Kata kunci : Lansia, Konsumsi Buah, Konsumsi Sayuran, Aktivitas Fisik

© 2024 Jurnal Pustaka Padi

1. Pendahuluan

Proporsi penduduk lanjut usia (lansia) di dunia meningkat lebih cepat dibandingkan proporsi usia yang sama pada periode sebelumnya. Populasi dunia orang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050, naik dari 900 juta pada tahun 2015. Ada sekitar 125 juta orang berusia 80 tahun ke atas di dunia. Tidak hanya jumlah lansia yang bertambah, tetapi mereka juga diprediksi akan berumur panjang [1].

Penduduk lansia diperkirakan akan meningkat di tahun 2010 sebesar 18 juta jiwa (7,56%) menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) di tahun 2019 dan semakin mengalami peningkatan sebesar 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Persentase lansia di negara-negara maju sebesar 10% lebih dan di Jepang sebesar 30% lebih [2]. Populasi lansia di Indonesia menderita penyakit tidak menular, seperti hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke dan penyakit menular, seperti: ISPA, diare, dan pneumonia [3].

Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan jumlah lansia memiliki berbagai konsekuensi yang kompleks. Sedangkan berdasarkan data BPS Bengkulu jumlah penduduk lansia 162.000 jiwa, data yang terhimpun tersebut sebanyak 49.13% lansia mengalami keluhan kesehatan dan 24,20% mengalami sakit-sakit [4].

Kesehatan fisik, mental, sosial, dan ekonomi lansia secara alami akan mengalami penurunan seiring berjalannya waktu. Emosional, fokus, mobilitas, kemampuan fisik, dan hubungan sosial semuanya dapat dipengaruhi oleh penurunan beberapa faktor. Dalam kehidupan, lansia merasa lemah dan tidak berguna. Hal ini dapat dimaklumi, mengingat lansia telah kehilangan mata pencaharian dan suaminya meninggal karena penyakit degeneratif yang menimbulkan perubahan fisik, mental, spiritual, dan emosional.

Berdasarkan artikel yang ditulis oleh Rizky Alika (2020) seperti yang disampaikan oleh Terawan Agus Putranto memberikan materi dalam acara webinar Jakarta Food Security menurutnya konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia belum memenuhi standar dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hanya sebagian besar masyarakat Indonesia belum memenuhi konsumsi buah dan sayur yang direkomendasikan yaitu sekitar 400 gram/hari [5].

Permasalahan yang terjadi adalah masyarakat belum melakukan gerakan masyarakat hidup sehat dengan baik. Data Riskesdas menunjukkan perilaku kesehatan masyarakat yang terjadi adalah penduduk ≥ 10 tahun yang merokok (28,8%), konsumsi minuman beralkohol (3,3%), aktivitas fisik kurang (33,5%), konsumsi buah atau sayur kurang pada penduduk ≥ 5 tahun sebesar (95,5%). [3], [4]. Seiring bertambahnya usia manusia, maka kemampuan tubuh untuk menghadapi berbagai perubahan yang mengganggu homeostasis juga semakin berkurang. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Untuk mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya perlu

mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan, melakukan aktivitas fisik serta menerapkan gaya hidup sehat [3]. Sehingga hal tersebut membuat sadar akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik pada lansia dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia. Pada tahap ini lansia sangat dianjurkan mengkonsumsi sayur dan buah serta melakukan aktivitas fisik agar ketahanan daya imun dan fisik lansia tetap terjaga.

Berdasarkan paparan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang konsumsi sayur, buah dan aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu tahun 2022.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif untuk melihat konsumsi sayur, buah dan aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu dengan sampel 64 orang. Dengan teknik data berupa wawancara dan observasi secara langsung kepada lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah proses pengambilan sampel dilakukan maka pengolahan data selanjutnya dilakukan uji univariat sampel.

1. Karakteristik Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk jenis kelamin laki-laki berjumlah 40 orang (62.5%) dan perempuan 24 orang (37.5%). Status perkawinan untuk duda 38 orang (59.4%), janda 20 orang (31.2%) dan menikah 6 orang (9.4%). Tingkat pendidikan terakhir tidak tamat sekolah 30 orang (46.9%), SD 31 orang (48.4%) dan SMP 3 orang (4.7 %). Kategori lansia ada 34 orang (53.1%), lansia tua 27 orang (42.2%) dan lansia sangat tua 3 orang (4.7 %). Sedangkan lansia yang memiliki riwayat penyakit ada 62 orang (96.6 %) dan yang tidak memiliki riwayat penyakit ada 2 orang (3.1 %) (Tabel 1).

Berdasarkan hasil penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin laki-laki (62.5%). Status duda (59.4%) lebih banyak. Tingkat pendidikan tidak tamat sekolah (46.9%) tinggi. Kategori usia 55-74 (53.1%) lebih dominan, sedangkan lansia yang memiliki riwayat penyakit (96.6 %). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rossita, A (2019), menunjukkan bahwa lansia yang ditinggal dipanti sosial dengan kategori usia 55-74 mencapai 84,2% dan status perkawinan kategori duda/janda mencapai 73,7% [6]. Sementara hasil penelitian yang dilakukan oleh Rumiati (2019) bahwa 39,5% lansia tidak tamat sekolah. Dan distribusi subyek penelitian terbanyak di panti adalah dengan jenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 51% [8]. Sebanyak 92,2% lansia memiliki riwayat penyakit [9]

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<u>Jenis Kelamin</u>		
Laki-laki	40	62.5
Perempuan	24	37.5
<u>Status Perkawinan</u>		
Duda	38	59.4
Janda	20	31.2
Nikah	6	9.4
<u>Pendidikan</u>		
Tidak Tamat	30	46.9
SD	31	48.4
SMP	3	4.7
SMA	0	0
<u>Umur</u>		
Lansia (55-74 Tahun)	34	53.1
Lansia Tua (75-90 thn)	27	42.2
Lansia Sangat Tua (>90 Tahun)	3	4.7
<u>Riwayat Penyakit</u>		
Ada	62	96.9
Tidak Ada	2	3.1
Total	64	100

2. Gambaran Konsumsi Buah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

Konsumsi buah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu berdasarkan hasil *food recall* 3x24 jam dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Tingkat Konsumsi Buah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

No.	Konsumsi Buah	n	%
1	Kurang	60	93.8
2	Cukup	4	6.3
Total		64	100

Hasil *food recall* dengan 64 orang didapatkan tingkat konsumsi buah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu yaitu 60 orang (93.8%) dengan tingkat konsumsi kurang dan 4 orang (6.3%) dengan tingkat konsumsi cukup. Berdasarkan hasil penelitian *food recall* menunjukkan bahwa 60 orang (93.8%) dengan tingkat konsumsi kurang dan 4 orang (6.2%) tingkat konsumsi cukup dengan rata-rata konsumsi buah 74.35 gr/hari.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Desvita (2015) menunjukkan bahwa hasil penelitian

diperoleh data konsumsi sayuran responden sangat kurang yaitu sebesar 82,4% dan kontribusi konsumsi sayuran terhadap asupan serat yaitu 4,39% setiap mengkonsumsi sayuran sebanyak 64,41 gr/hari/orang. Rendahnya kontribusi konsumsi sayuran terhadap serat disebabkan kurangnya konsumsi sayuran oleh responden [10].

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermina, H., & Prihatini, S. (2016) menyatakan bahwa rerata konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih rendah bila dibandingkan dengan anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah dalam konteks Gizi Seimbang. Demikian juga bila dilihat dari proporsinya, hampir semua penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah [11].

Berdasarkan data hasil wawancara di panti rendahnya konsumsi buah disebabkan oleh menu yang disajikan oleh pihak panti hanya menyediakan dalam satu hari 2 kali menu sayuran pada saat menu pagi dan siang.

Sejatinya, untuk usia lansia yang sudah senja sangat penting untuk mengkonsumsi sayur guna mempertahankan kesehatan tubuh lansia. Berdasarkan data penelitian lansia memiliki riwayat penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung, hipertensi, PPOK, osteoporosis, stroke dan penyakit lainnya. Menurut Kholifah (2016) proses menu mengakibatkan terjadinya banyak perubahan pada lansia seiring dengan berjalannya waktu seperti daya tahan tubuh yang menurun, sehingga sering sakit [12].

Menurut Amu (2016) buah sangat baik bagi kesehatan lansia contohnya seperti buah mengandung yang polifenol dapat melindungi jantung. Dilansir dari website Alodokter (2020) menyatakan bahwa salah buah yang mengandung polifenol adalah pepaya, pepaya memiliki warna oranye terang dan tampak menyegarkan. Warna tersebut berasal dari kandungan polifenol yang tinggi. Konsumsi buah pepaya secara rutin tak hanya baik untuk melancarkan pencernaan, tetapi juga baik untuk memelihara kesehatan otak dan jantung [13].

3. Gambaran Konsumsi Sayur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

Konsumsi sayur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu berdasarkan hasil *food recall* 3x24 jam dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Tingkat Konsumsi Sayur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

No.	Konsumsi Sayur	n	%
1	Kurang	64	100
2	Cukup	0	0
Total		64	100

Hasil *food recall* dengan 64 orang didapatkan tingkat konsumsi sayur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu yaitu 64 orang (100%) dengan tingkat konsumsi kurang.

Berdasarkan hasil penelitian *food recall* menunjukkan bahwa sebanyak 64 orang (100%) kategori tingkat konsumsi kurang dengan rata-rata konsumsi sayur 124.82 gr/hari.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukraniti, D. P (2019) menyatakan bahwa pada lansia mengkonsumsi buah masih kurang karena hanya 36.4% yang mengonsumsi buah setiap hari dan 63.6% mengonsumsi kadang-kadang saja. Alasannya belum tepat karena hanya memahami buah baik untuk kesehatan tetapi kurang memahami kandungan vitamin, mineral dan serat dalam buah yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh [14].

Selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, A. W. (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara riwayat konsumsi buah dengan kejadian hipertensi dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$ dengan nilai $OR = 2,067$ yang artinya lansia dengan riwayat konsumsi buah yang kurang dari 200 gram/hari memiliki risiko 2,067 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang memiliki riwayat konsumsi buah yang cukup, yaitu ≥ 200 gram/hari [15].

Berdasarkan data hasil wawancara di panti rendahnya konsumsi sayur disebabkan oleh menu yang disajikan oleh pihak panti hanya menyediakan dalam satu hari 1-2 kali menu sayur.

Berdasarkan hasil data penelitian ditemukan lansia yang memiliki lebih dari satu riwayat penyakit seperti hipertensi, jantung, stroke, diabetes, lumpuh, PPOK, osteoporosis dan sebagainya. Kondisi khas permasalahan tersebut menyebabkan lansia rentan terhadap masalah gizi dan berbagai penyakit, seperti proses penuaan ditandai dengan peningkatan kehilangan otot, densitas tulang dan penurunan kualitas serta fungsi organ dan jaringan tubuh, seperti jantung, otak, ginjal, hati, dan jaringan saraf.

Sehingga sangat dianjurkan untuk lansia menyadari akan kesehatan agar terhindar dari berbagai penyakit tidak menular terkait gizi. Kekurangan konsumsi sayur sebagai sumber serat, vitamin dan mineral dapat memicu terjadinya obesitas dan kejadian penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker kolon, diabetes, hipertensi dan stroke. Konsumsi sayuran yang cukup, merupakan salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang. Karenakandungan serat pada sayuran dapat mencegah hipertensi [16].

4. Gambaran Aktivitas pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

Aktifitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Tingkat Aktifitas Fisik Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

No.	Aktifitas Fisik	n	%
1	Ringan	57	89,1
2	Sedang	7	10,9
Total		64	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai PAL selama 24 jam adalah 1.5 kkal/jam. Sehingga tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia berada di kategori ringan (*sedentary lifestyle*) 1,40 kkal/jam – 1,69 kkal/jam. Sedangkan tingkat aktivitas fisik dengan kategori aktivitas fisik ringan berjumlah 57 orang (89.1%) dan aktivitas fisik sedang berjumlah 7 orang (10.9 %).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama, H., & Suhada, T. (2019) menunjukkan bahwa mayoritas lansia di provinsi Jawa Barat memiliki aktivitas fisik sedang (77.6%) dan 15.5% memiliki aktivitas fisik yang rendah. Panti Jompo memiliki banyak kegiatan yang tersedia untuk para lansia namun, masih ada beberapa lansia yang tidak berpartisipasi dalam program yang ada di panti [17].

Berdasarkan data hasil wawancara di panti rendahnya aktivitas fisik salah satunya ada lansia yang mengalami lumpuh sehingga tidak bisa mengikuti kegiatan senam yang dilakukan panti seminggu sekali.

Hasil analisis data Riskesdas menunjukan bahwa aktivitas fisik kurang memiliki resiko kejadian obesitas sebesar 1,672 kali lebih besar dibandingkan dengan yang beraktivitas cukup (Sudikno, 2015). Aktivitas fisik pada lansia dapat mencegah dan memperlambat penurunan fungsional, memperbaiki morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko jatuh antara 30-50%, menurunkan tingkat disabilitas dan kematian pada lansia khususnya latihan penguatan dan keseimbangan (berjalan di atas medan yang sulit) dapat meningkatkan keseimbangan lansia. Ketergantungan fungsional pada lansia yang tidak aktif meningkat 40-60% dibandingkan lansia yang aktif secara fisik [18].

Pada jenis kelamin laki-laki mempengaruhi aktivitas fisik lansia, jumlah massa otot dan persebaran lemak pada laki-laki lebih sedikit dibandingkan perempuan dikarenakan pada laki-laki hormon testosteron bekerja lebih banyak sehingga mempengaruhi sintesis protein yang berguna untuk massa otot, massa otot berpengaruh terhadap kekuatan otot untuk mempertahankan dan meningkatkan keseimbangan dinamis [19]. Sedangkan pada jenis kelamin wanita perempuan terjadi penurunan hormon estrogen pada saat menopause yang mengakibatkan penurunan sistem muskuloskeletal, 5 sampai 10 tahun setelah menopause terjadi penurunan kepadatan tulang (kalsium) serta absorpsi nutrient kurang efektif [19].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Al Mubarroh, N. R., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2021) menunjukkan bahwa hasil penelitian di Peserta Posyandu Lansia desa Tanggul Wetan menunjukkan peserta posyandu lansia lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 41% pria dan 57% wanita [20]. Mengacu dari hal tersebut makasangat penting untuk selalu memotivasi lansia untuk tetap melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan, imunitas tubuh, mempertahankan kebugaran, serta mengurangi depresi dan rasa kekhawatiran pada masa pandemi Covid-19.

4. Kesimpulan

Konsumsi sayur belum memenuhi kebutuhan lansia karena kurang dari 200 gr/hari rata-rata konsumsi buah lansia 124.82 gr/hari dengan tingkat konsumsi kurang 100%. Konsumsi buah belum memenuhi kebutuhan lansia karena kurang dari 150 gr/hari rata-rata konsumsi sayur lansia 76.06 gr/hari dengan tingkat konsumsi kurang 93.8%.

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik lansia selama 24 jam adalah 1.51 kkal/jam dengan kategori aktivitas fisik ringan 89.1%.

Daftar Rujukan

- [1] WHO. (2018). Ageing and health. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Diakses pada 20 Januari 2022.
- [2] Kemenkes 2019 <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/indonesia-masuki-periode-aging-population>
- [3] Riskesdas. (2018). Ringkasan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Rosdakarya.
- [4] Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Bengkulu. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Bengkulu 2020. Dari : <https://bengkulu.bps.go.id>. Diakses 12 Januari 2022.
- [5] Rizky Alika. (2020). Konsumsi Buah dan Sayur Orang Indonesia di Bawah Standar WHO. <https://katadata.co.id/pingitara/berita/5fb646bf2d174/terawan-konsumsibuah-dan-sayur-orang-indonesia-di-bawah-standar-who>. Diakses pada tanggal 3 Maret 2022.
- [6] Rossita, A., Fitriangga, A., & Pramana, Y. (2019). Perbedaan Tingkat Depresi Dan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Dan Yang Di Rumah Bersama Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II. BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa IlmuKeperawatan Indonesia), 7(2), 1-10.
- [7] Rumiati, S., & Kartinah, S. K. (2019). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [8] Ratumanan, S. P., Huwae, L., & Sanaky, M. (2019). Fungsi Kognitif Pada Lansia Ditinjau Berdasarkan Tempat Tinggal Dan Jenis Kelamin Di Negeri Passo. Pameri: Pattimura Medical Review, 1(2), 69-80.
- [9] Diakses pada tanggal 24 Juni 2022 Aryawangsa, A. A. N., & Ariastuti, N. L. P. (2016). Prevalensi dan distribusi faktor risiko depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. Intisari Sains Medis, 7(1), 12-23.
- [10] Sari, D.W.Y. (2015). Kontribusi Konsumsi Buahdan Sayuran Terhadap Asupan Serat Lansia di Posyandu Lansia RW 05, 06, 07 Kelurahan Kuranji pada Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2015. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- [11] Hermina, H., & Prihatini, S. (2016). Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. Indonesian Bulletin of Health Research, 44(3), 205-218.
- [12] Kholifah, Siti Nur dan Wahyu Widagdo. (2016). Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- [13] Alodokter. (2020). Beberapa Jenis Makanan yang Mengandung Polifenol. <https://www.alodokter.com/beberapa-jenis-makanan-yang-mengandung-polifenol>.
- [14] Sukraniti, D. P., Kencana, I. K., & Suantra, I. M.R. (2019). Penyuluhan Gerakan Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Dewasa Tua Dan Lansia Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar Tahun 2018. Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS), 1(1).
- [15] Putri, A. W. (2018). Hubungan Riwayat Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Air Minum Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kabupaten Bantul (Doctoral dissertation, Universitas Alma Ata Yogyakarta).
- [16] Aleixandrea and M. Migue. (2016). Dietary fiber and blood pressure. Food Funct.
- [17] Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive NursingJournal), 5(2), 102-106.
- [18] Poduri, K. R. (Ed.). (2017). Geriatric rehabilitation: from bedside to curbside. CRC Press.
- [19] Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryantini, I. (2016). Korelasi indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia
- [20] Al Mubarroh, N. R., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2021). Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi Covid-19. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 10(1), 97-111.