

Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Wilayah Kelurahan Sungai Bambu Tahun 2024

Zahra Nabila Ramadhanty¹, Ahmad Faridi²

^{1,2}Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

¹nabilazahranabeel02@gmail.co.id. ²ahmad.faridi@uhamka.ac.id

Abstract

Elderly is a process where a person has reached the age of 60 years or more at this time a person will experience decline both physically, psychologically, mentally, socially and behaviorally. This study aims to determine the relationship between family support and diet with the nutritional status of the elderly. This type of research is quantitative research. Determination of the sample was obtained from the Random Sampling Technique. Where the sample was taken randomly. The instruments used were questionnaires and anthropometric measurements. The sample of this study was 68 families of the elderly with the criteria of the elderly aged 60-70 years. Implemented in the Sungai Bambu Village area. The analysis used the Chi-square and Fisher's Exact statistical tests with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the Fisher's Exact analysis showed that there was no significant relationship between family support and nutritional status ($\text{sig} = 0.426$) and there was a significant relationship between diet and nutritional status ($p \text{ value} = 0.010$). The good needs of the elderly in a day are around 25 - 30 kcal / kg / day from that the family is expected to be able to support the nutritional needs of the elderly.

Keywords: Family Support, Elderly, Diet, Nutritional Status.

Abstrak

Lansia adalah proses dimana seseorang telah mencapai umur 60 tahun atau lebih pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran baik fisik, psikis, mental, sosial dan tingkah laku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan dukungan keluarga dan pola makan dengan status gizi lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penentuan sampel diperoleh dari Teknik Random Sampling. Yang dimana sampel diambil secara acak. Instrument yang digunakan berupa kuesioner dan pengukuran antropometri. Sampel dari penelitian ini yaitu keluarga dari lansia sebanyak 68 dengan kriteria lansia 60 - 70 tahun. Dilaksanakan di wilayah Kelurahan Sungai Bambu. Analisis menggunakan uji statistik Chi-square dan Fisher's Exact dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis Fisher's Exact menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan status gizi ($\text{sig} = 0,426$) dan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p \text{ value} = 0,010$). Kebutuhan lansia yang baik dalam sehari sekitar 25 – 30 kkal/kg/hari daripada itu keluarga diharapkan mendukung kebutuhan gizi lansia.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Lansia, Pola Makan, Status Gizi.

© 2025 Jurnal Pustaka Padi

1. Pendahuluan

Usia lanjut sering kali terkait dengan penurunan kesehatan, berkurangnya energi, perubahan penampilan, serta rendahnya produktivitas dan

aktivitas. Selain itu, orang lanjut usia cenderung mengalami penurunan metabolisme tubuh antara 15% hingga 20%. Metabolisme yang menurun dapat mengakibatkan kemampuan sistem pencernaan dalam mencerna nutrisi menjadi lebih rendah. Oleh

karena itu, lansia disarankan untuk mengonsumsi karbohidrat dan serat dalam jumlah yang sesuai.

Proses penuaan adalah hal yang alami dan akan dialami oleh setiap orang. Organisasi Kesehatan Dunia ([1]) menyebutkan bahwa penuaan ini seringkali disertai dengan penurunan kondisi fisik, mental, dan interaksi sosial. Kondisi ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Sayangnya, banyak lansia yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang bergizi dan menjalani gaya hidup yang kurang aktif. Kebiasaan ini sangat berpengaruh terhadap kondisi gizi mereka dan dapat memperparah masalah kesehatan yang sudah ada [2]

Banyaknya penduduk lansia di DKI Jakarta pada tahun 2020 sebanyak 942,81 ribu jiwa atau sekitar 8,91% dari total penduduk DKI Jakarta [3]. Prevalensi penyakit kanker di DKI Jakarta 1,8 %, stroke 10.9 %, ginjal kronik 3,8%, diabetes melitus 8,5% serta hipertensi 34,1% dari 11,34 juta jumlah penduduk DKI Jakarta [4]. Faktor-faktor ini berdampak secara progresif pada kualitas hidup mereka. Penurunan ini sering kali membuat lansia bergantung pada orang lain, menarik diri dari kegiatan sosial, dan merasa cemas akibat pensiun. [5]. Pada fase lansia, individu seringkali mengalami penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, perubahan persepsi terhadap rasa, gangguan mastikasi, disfagia, konstipasi, dan kendala dalam memperoleh asupan makanan yang adekuat. Masalah-masalah ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pengolahan makanan yang buruk dan ketidaktahuan tentang gizi orang tua.

Dukungan keluarga harus optimal untuk mendorong peningkatan kesehatan lansia, seperti melakukan aktifitas fisik yang terjadwal dan tidak melebihi beban. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam membantu lansia mengatasi masalah gizi dan dukungannya berbentuk komunikasi yang melindungi seseorang dari akibat gizi buruk. Malnutrisi dapat memberikan dampak negatif terhadap status gizi lansia. Maka dari itu, penting untuk memiliki pola makan yang baik dan teratur guna mengatasi permasalahan gizi pada kelompok usia lanjut. [6].

Berdasar pada hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada 20 responden diperoleh yakni sebagian besar responden memiliki status gizi status gizi normal 45%, status gizi lebih 30% dan kurang 15%. Pengetahuan dukungan keluarga baik 75% dan pola makan baik 63%. Tingkat Pendidikan lansia sangat berpengaruh pada pengetahuan dan pemahaman mengenai status gizi, dukungan keluarga, dan pola makan yang baik. Sebab adanya pengetahuan serta pemahaman yang baik dan luas dapat meningkatkan derajat kesehatan pada lansia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Pola makan Terhadap Status Gizi Lansia di Wilayah Kelurahan Sungai Bambu.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasi bersifat analitik dengan menggunakan penelitian *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki penyakit tidak menular berada di wilayah kerja kelurahan Sungai Bambu dengan jumlah sampel 68 orang. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar *kuisisioner* dan SQ-FFQ. Uji yang digunakan dengan menggunakan komputer program SPSS, dengan menggunakan uji statistik Chi-Square dan Fisher's Exact dengan nilai kemaknaan $\alpha=0,05$, Ho ditolak jika nilai $P<0,05$ ada hubungan yang bermakna dan Ho diterima jika nilai $P>0,05$ berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisa Univariat Karakteristik

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Lansia

Kategori Responden	Frekuensi	Presentase (%)
60	11	16,2
61	2	2,9
62	5	7,4
63	5	7,4
64	3	4,4
65	13	19,1
66	6	8,8
67	3	4,4
68	9	13,2
69	4	5,9
70	7	10,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden lansia paling banyak berada pada kategori usia 65 tahun (19,1%), 60 tahun (16,2%) dan 68 tahun (13,2%) dibandingkan kategori usia lainnya.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Pendidikan Terakhir

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	40	58,8
Laki-laki	28	41,2
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	11	16,2
IRT	31	45,6
Pedagang	13	19,1
Wiraswasta	4	5,9
Pensiunan	9	13,2
Pendidikan Terakhir		
SD	7	10,3
SMP	30	44,1
SMA/SMK/STM	24	35,3
S1	7	10,3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (58,8%), pekerjaan paling banyak yaitu IRT (45,6%), dan pendidikan terakhir yaitu SMP (30%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tinggal Bersama dan Penyakit Tidak Menular

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggal Bersama		
Suami/Istri/Anak	63	92,6
Cucu	5	7,4
PTM		
Diabetes	35	51,5
Jantung	4	5,9
Hipertensi	29	42,6

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa presentase terbanyak pada karakteristik tinggal bersama suami/istri/anak (92,6%) dan penyakit diabetes (42,6%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga, Status Gizi, dan Pola Makan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Dukungan Keluarga		
Baik	67	94,4
Kurang	1	1,6
Status Gizi		
Normal	51	71,8
Lebih	17	23,9
Pola Makan		
Kurang	21	30,9
Cukup	47	69,1

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa presentase terbanyak pada karakteristik dukungan keluarga baik (94,4%), status gizi normal (71,8%), dan pola makan cukup (69,1%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Status Gizi Lansia

Dukungan Keluarga	Status Gizi (IMT)				Total		Exact Sig.
	Baik		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	1	100	0	0	1	100	0,426
Baik	50	74,6	17	25,4	67	100	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat 1 (100%) responden yang status gizi baik memiliki dukungan keluarga kurang, terdapat 50 (74,6%) responden yang status gizi baik memiliki dukungan keluarga baik, dan terdapat 17 (25,4%) responden yang status gizi lebih memiliki dukungan keluarga baik.

Hasil uji statistik pada tabel 5 menggunakan *uji fisher's exact* didapatkan nilai sig = 0,426. Hal tersebut mengindikasikan tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan status gizi lansia berdasarkan IMT.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia

Pola Makan	Status Gizi (IMT)				Total		<i>P value.</i>
	Baik		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	20	95,2	1	4,8	100		0,010
Cukup	31	66	16	34	47	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat 20 (95,2%) responden yang status gizi baik memiliki pola makan kurang, terdapat 1 (4,8%) responden yang status gizi lebih memiliki pola makan kurang, terdapat 31 (66%) responden yang

status gizi baik memiliki pola makan cukup, dan terdapat 16 (34%) responden yang status gizi lebih memiliki pola makan cukup.

Berdasarkan tabel 6 hasil uji *chi-square* menunjukkan *p value* 0,010 sehingga bisa dikatakan pola makan sertastatus gizi lansia mempunyai hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Status Gizi Lansia

Berdasarkan hasil uji yang menggunakan uji *Fisher Exact* diperoleh nilai *sig* = 0,426 (*sig* < 0,05) artinya tidak adanya hubungan dukungan keluarga dengan status gizi lansia. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang terjadi semisal, beberapa lansia lebih memilih mandiri dalam mengelola pola makan sehingga dukungan keluarga tidak berpengaruh signifikan. Ada hal lain mungkin yang dianggap sebagai “dukungan” memiliki perbedaan persepsi dan yang membuat mempengaruhi status gizi [6].

Hal ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya yaitu tidak ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan terjadinya malnutrisi pada lansia dengan (*p value* 0,85). Meskipun keduanya terikat namun tidak menjamin berhubungan secara langsung. Dukungan keluarga sangat penting dalam kehidupan lansia, dimana lansia tinggal bersama dengan keluarga sehingga pemenuhan nutrisi lansia memerlukan bantuan keluarga terutama dalam penyediaan makanan [7] Meskipun mereka kurang mendapatkan dukungan dari keluarga, kesehatan tetap dapat terjaga dengan pola makan yang baik serta aktivitas yang teratur. Penelitian ini didukung oleh penelitian [5] faktor yang paling dominan pada lansia adalah dukungan keluarga. Penelitian ini didukung oleh penelitian [8] bahwa lansia yang tinggal bersama dengan keluarga akan mendapatkan dukungan dari keluarga dan akan merasa nyaman.

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai independen *p value* = 0,010 (*p* = 0,05) artinya ada hubungan antara pola makan dengan status gizi lansia. Menurut Kemenkes nutrisi baik pada lansia bisa mencegah malnutrisi, mengurangi risiko penyakit kronik, maka dari itu lansia harus mengkonsumsi makanan yang baik dan seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu hubungan pola makan dan status

gizi dengan kejadian hipertensi dengan (*p value* = 0.000). Pada lansia nutrisi yang masuk harus diperhitungkan dengan sangat baik, sebab kebutuhan mereka berbeda dengan tahapan usia yang lain. Menu sehari – hari yang berbagai macam dengan kualitas yang baik akan dijadikan untuk mempertahankan kesehatan badannya. Lansia dengan pola makan dan kebiasaan makan baik akan lebih terbutuhi kebutuhan nutrisinya dibanding lansia yang memiliki kebiasaan makan tidak baik [9]. Hal ini sejalan dengan [9] yaitu pola makan yang baik bisa meningkatkan status gizi lansia, mengingat mereka telah mengalami penurunan dalam sistem pencernaan. . Hal ini sejalan dengan penelitian [10] bahwa pola makan buruk menyebabkan kurangnya intake nutrisi, rematik, kontipasi, dan hipertensi. Gaya hidup dan keturunan genetik juga saling mempengaruhi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan yaitu dukungan keluarga dan pola makan dengan status gizi pada lansia, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan status gizi lansia dan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi lansia.

Daftar Rujukan

- [1] B. A. B. Ii and A. T. Pustaka, “Sumber: WHO (2001) 8 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,” no. 2001, pp. 8–30, 2009.
- [2] M. F. A. T. TANJUNG, “Hubungan Pengetahuan Dengan Dukungan Keluarga Tentang Gizi Pada Lansia Di Kelurahan Pulau Simardan Tanjung Balai Tahun 2020,” *J. Matern. Kebidanan*, vol. 7, no. 1, pp. 32–38, 2022, doi: 10.34012/jumkep.v7i1.2275.
- [3] BPS, *Profil Lansia Provinsi DKI Jakarta*. 2020.
- [4] Kemenkes RI, “Ditjen P2P Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023,” pp. 1–134, 2023.
- [5] B. P. Sophia and M. Agustina, “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia,” *Klabat J. Nurs.*, vol. 2, no. 2, pp. 35–43, 2020, doi: 10.36763/healthcare.v10i1.99.
- [6] G. BIRING and V. MERTA, “Hubungan Dukungan Keluarga Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Datu Tana,” *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris*, 2023. [Online]. Available: [http://repository.stikstellamarismks.ac.id/262/1/BAB 1.pdf](http://repository.stikstellamarismks.ac.id/262/1/BAB%201.pdf)

- [7] S. Syaharuddin, T. D. Samsul, and F. Firmansyah, "Diet and family support for the nutritional status of the elderly," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 12, no. 2, pp. 452–458, 2023, doi: 10.35816/jiskh.v12i2.1116.
- [8] T. Nazari, Nuri, Yusuf, Rusli, Teuku, "Dukungan Dan Karakteristik Keluarga Dengan Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia," *J. Ilmu Keperawatan*, vol. 4, no. 2, pp. 75–86, 2016.
- [9] Tria Auliya Maratus Sholikhah, "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia," *In1st Pros. Semin. Nas. Fak. Ilmu Kesehat.*, pp. 121–1127, 2019.
- [10] N. K. S. Yastini, I. N. Sutresna, and I. D. A. G. F. Pradiptha, "Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Rejasa, Tabanan," *J. Media Keperawatan*, vol. 12, no. 1, pp. 75–81, 2021.
-