

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MAKANAN SEHAT  
DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI DUSUN REWULU WETAN  
RT 03 DESA SIDOKARTO GODEAN KABUPATEN SLEMAN  
YOGYAKARTA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan



Oleh :

Maria Ima Sirken

KP.17.01217

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
WIRA HUSADA YOGYAKARTA

2021



**NASKAH PUBLIKASI**

Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Dusun Rewu Wetan RT 03 Desa Sidokarto, Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

**Disusun Oleh:**

María Ima Sirken

KP.17.01.217

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal. 06 08 2021

Susunan Dewan Penguji

**Penguji I**

Agnes Erida W. S.Kep.,Ns.,M.Kep :.....

**Penguji II**

Heni Febriani , S.Si.,M.P.H :.....

**Penguji III**

Prastiwi Putri Basuki, S.K.M., M.Si:.....

*Handwritten signatures of the examiners.*

**Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 02 09 2021

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns.,M.Kep





## PERNYATAAN

Nama : Maria Ima Sirken

Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum,.....

Pembimbing I

Agnes Erida W. S.Kep.,Ns.,M.Kep

  
.....

Pembimbing II

Heni Febriani , S.Si.,M.P.H

  
.....



# **The Relationship between Knowledge Levels About Healthy Food and Nutritional Status in the Elderly in Rewulu Wetan Hamlet RT 03 Sidokarto Village, Sleman Regency, Yogyakarta**

Maria Ima Sirken<sup>1</sup>, Agnes Erida Wijayanti<sup>2</sup>, Heni Febriani<sup>3</sup>

## **Abstract**

**Background :** Nutritional status is a measure of the condition of a person's body which can be seen from the food consumed and the use of nutrients in the body. Nutritional problems in the elderly arise due to a lack of knowledge and wrong eating behavior, namely an imbalance between nutrition and the recommended nutritional adequacy.

**Objective:** To determine the relationship between the level of knowledge about healthy food and nutritional status in the elderly in Dusu Rewulu Wetan RT 03 Sidokarto Godean Village, Sleman Regency, Yogyakarta.

**Methods:** This study used a cross sectional method. The sample of this study amounted to 49 respondents. This research was conducted in Rewulu Wetan Hamlet, RT 03, Sidokarto Godean Village, Sleman Regency, Yogyakarta. The sampling technique used purposive sampling. Data analysis used Spearman's rank statistical test to determine the relationship.

**Results:** The results of the Spearman's rank test show a significant value of ( $p = 0.011 < 0.005$ ) so it can be concluded that there is a relationship between the level of knowledge about healthy food and nutritional status in the elderly in Rewulu Wetan Hamlet, RT 03 Sidokarto Godean Village, Sleman Regency, Yogyakarta.

**Conclusion:** There is a relationship between the level of knowledge about healthy food and nutritional status in the elderly in Rewulu Wetan Hamlet, RT 03 Sidokarto Godean Village, Sleman Regency, Yogyakarta ( $p=0.011 < 0.005$ ).

**Keywords:** Knowledge of healthy food, nutritional status.

---

1 Student of S1 Nursing and Nurse STIKES Wira Husada Yogyakarta

2 Lecturers of S1 Nursing and Nurse STIKES Wira Husada Yogyakarta

3 Lecturer of S1 Public Health Sciences and Nurse STIKES Wira Husada Yogyakarta

## Abstrak

### Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto Kabupaten Sleman Yogyakarta

Maria Ima Sirken<sup>1</sup> Agnes Erida Wijayanti<sup>2</sup> Heni Febriani<sup>3</sup>

**Latar belakang** : Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Masalah gizi pada lansia muncul dikarenakan tingkat pengetahuan yang kurang dan perilaku makan yang salah yaitu ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

**Tujuan** : Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 49 responden. Penelitian ini dilakukan di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji statistik *Spearman's rank* untuk mengetahui hubungan.

**Hasil** : Hasil uji *Spearman's rank* menunjukkan nilai yang signifikan sebesar ( $p=0,011<0,005$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta.

**Kesimpulan** : Ada hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta ( $p=0,011<0,005$ ).

Kata Kunci : Pengetahuan makanan sehat, status gizi.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen S1 Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta

## A. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan siklus kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Lansia merupakan subjek dalam pembangun kesehatan. Pengalaman hidup yang lebih banyak, menempatkan lansia bukan hanya orang yang dihormati, tetapi juga dapat berperan sebagai *agent of change* di lingkungan keluarga dan masyarakat. Lansia dapat berperan dalam mewujudkan keluarga sehat yaitu dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai (Depkes RI, 2014).<sup>1</sup>

Jumlah lansia berdasarkan data yang didapatkan dari WHO (2018), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (74%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi.<sup>2</sup>

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2020), jumlah lansia di Provinsi DIY sebanyak 1.327.704 jiwa dimana Kabupaten Sleman menempati peringkat pertama sebanyak 373.804 jiwa diikuti Kabupaten Bantul sebanyak 334.727 jiwa, Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 319.156 jiwa, Kabupaten Kulon Progo sebanyak 170.917 jiwa dan Kota Yogyakarta sebanyak 129.100 jiwa.

Data Susenas Maret 2019 menunjukkan bahwa provinsi dengan persentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2019 adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,36%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%), dan Sulawesi Utara (11,15%). Kelima provinsi tersebut merupakan provinsi yang memiliki struktur penduduk 15 sangat tua dan mengingat persentase lansianya sudah berada di atas 10%. Bertambahnya usia bukan menjadi penghalang untuk mendapatkan asupan zat gizi yang cukup dan berkualitas, penambahan usia akan menimbulkan beberapa perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan ini akan mempengaruhi kondisi seseorang dari aspek psikologis, fisiologis dan sosial ekonomi sebagian besar kebutuhan zat gizi para lansia mengalami penurunan, masalah gizi pada lansia muncul dikarenakan tingkat pengetahuan yang kurang dan perilaku makan yang salah yaitu ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Berdasarkan Data hasil Studi pendahuluan yang ada di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarta Kabupaten Sleman Yogyakarta pada tanggal 7 Januari 2021, peneliti melakukan wawancara terhadap 6 orang lansia. Pertanyaan yang ditanyakan peneliti pada responden dalam mengukur tingkat pengetahuan makanan sehat pada lansia di Dusun Rewulu Wetan, Lansia di minta menjelaskan apa itu makanan sehat zat-zat apa saja yang terdapat dalam makanan sehat, manfaat dari buah dan sayur, ciri-ciri makanan sehat, Makanan apa yang biasanya di konsumsi

sehari-hari. Didapatkan hasil bahwa di dusun rewulu wetan, dari beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti kepada 6 responden, dari 6 responden belum mampu menjawab pertanyaan yang diberikan karena beberapa lansia mengatakan kurangnya pengetahuan, informasi tentang makanan sehat itu sendiri, lansia hanya mampu menjawab pertanyaan terkait makanan apa yang biasanya di konsumsi sehari-hari untuk 4 pertanyaan lainnya lansia belum bisa menjawab, untuk rata-rata makanan yang di konsumsi lansia sehari-hari seperti nasi, sayur-sayuran.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **Jenis Dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yaitu, penelitian yang mempelajari hubungan dua variabel yang diteliti, serta pengumpulan data dilakukan sekaligus pada waktu yang bersamaan.<sup>3</sup>

## **C. POPULASI DAN SAMPEL**

### **1. POPULASI**

Populasi pada penelitian adalah lansia yang berjumlah 98 lansia yang berada di Dusun Rewulu Wetan RT 03.

### **2. Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 45-59 tahun yang berjumlah 49 responden.

### 3. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria inklusi dan eklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### a. Kriteria inklusi

- 1) Semua lansia yang berada di dusun Rewulu wetan yang berumur 45-59 tahun.

#### b. Kriteria eksklusi

- 1) Lansia yang bukan dari Dusun Rewulu Wetan

## **D. ANALISA DATA**

### a. Analisa univariat

Analisis univariat merupakan analisi yang digunakan untuk menganalisis variabel-variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan persentase untuk menghitung karakteristik dari subjek penelitian. Data yang ditampilkan dalam analisis univariat penelitian ini berupa karakteristik demografi : usia, jenis kelamin, pengetahuan makanan sehat, status gizi, berat badan, tinggi badan.

### b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *spearman rank* dengan signifikansi 0,05 menggunakan SPSS dengan variabel bebas dan variabel terikat yang berskala ordinal. Pada tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak

(ada hubungan). Jika  $p > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima (tidak ada hubungan).

## E. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### a) Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia di Dusun Rewulu Wetan yaitu sebagai berikut :

Tabel 4  
Distribusi frekuensi karakteristik responden lansia di Dusun Rewulu Wetan Godean Kabupaten Sleman

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	24,5
Perempuan	37	75,5
Total	49	100
Usia (Tahun)		
45-59	34	69,4
60-74	14	26,6
70-90	1	2,0
Total	49	100

Sumber : (Data Primer terolah, 2021)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 responden (75,5 %).

b) Analisis univariat

- a. Pengetahuan tentang makanan sehat pada lansia di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Tabel 5.

Distribusi frekuensi pengetahuan makanan sehat di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	23	46,9
Kurang	26	53,1
Total	49	100,0

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Berdasarkan tabel 5. Dapat diketahui bahwa terdapat 26 (53,1%) responden mempunyai tingkat pengetahuan dalam kategori kurang.

- b. Status Gizi lansia di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Tabel 6.

Distribusi frekuensi status gizi pada lansia

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	11	22,4
Normal	26	53,1
Gemuk	12	24,5
Total	49	100,0

Sumber : Data Primer terolah, 2021

Berdasarkan tabel 6. Dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta, sebagian besar dalam kategori normal yaitu sebanyak 26 responden (53,1%).

c. Tinggi Badan Lansia di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

Tabel 7.  
Distribusi Tinggi Badan Lansia di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

Tinggi Badan (cm)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
140-149	25	51,0
150-159	7	14,3
160-169	12	24,5
170-179	5	10,2
Total	49	100,0

(Sumber : Data Primer, 2021)

Berdasarkan tabel 7. Dapat diketahui bahwa dari 49 responden didapatkan hasil pengukuran tinggi badan terbanyak yaitu 25 responden ( 51,0%).

d. Berat Badan Lansia di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

Tabel 8.

Berat Badan Lansia di Dusun Rewulu Wetan  
Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

Berat Badan (kg)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
45-65	41	83,7
66-85	4	8,2
86-95	4	8,2
Total	49	100,0

Berdasarkan tabel 8. Dapat diketahui bahwa dari 49 responden didapatkan hasil pengukuran berat badan terbanyak yaitu 45-65 kg dengan 41 (83,7) responden, dan terendah 4 (8,2%) responden.

c) Analisis bivariat

Analisis bivariat dilaksanakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia digunakan rumus Spearman Rank. Hasil uji *Spearman Rank* sebagai berikut :

Tabel 9.  
Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Pengetahuan  
Tentang Makanan Sehat Dengan Status Gizi Pada  
Lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto  
Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta

Pengetahuan	Status gizi					R	p-value	
	Kurus		Normal		Lebih			Total
	n	%	n	%				
Baik	7	63,63	14	53,84	2	23	0,328 0,011	
Kurang	4	36,36	12	46,15	10	26		
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>49</b>		

(Sumber : data primer 2021)

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan uji statistik korelasi Spearman Rank menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta dengan nilai signifikansi  $P = 0,011 < 0,05$  artinya terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan Nilai koefisien sebesar 0,328 yang menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan sedang.

## 2. Pembahasan

### a. Tingkat pengetahuan tentang makanan sehat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang makanan sehat pada lansia sebagian besar responden termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 26 responden (53,1%). Hal ini dikarenakan rata-

rata lansia yang ada di sana ada yang mengikuti Sekolah Rakyat (SR), dan ada juga yang tidak bersekolah maka sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan lansia tentang makanan sehat.

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner pengetahuan tentang makanan sehat dari 49 responden didapatkan item pernyataan yang paling banyak menjawab benar adalah pernyataan nomor 2 tentang manfaat makanan sehat dengan jumlah 49 responden dan pernyataan yang paling banyak menjawab salah adalah item nomor 10 tentang contoh makanan sehat dengan jumlah 39 responden.

Tingkat pengetahuan tentang makanan sehat yang dimiliki oleh responden dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pendidikan, dan sumber informasi. Hal ini di kemukakan oleh Rahayu (2010) yang menyatakan faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang makanan sehat yaitu; usia, pendidikan dan sumber informasi.<sup>4</sup> Pengetahuan yang manusia peroleh melalui persepsinya terhadap stimulus dengan menggunakan alat indra, hasil persepsi berupa informasi akan disimpan dalam sistem memori untuk diolah dan diberikan makna, selanjutnya informasi tersebut digunakan (relevan) pada saat diperlukan. Seseorang dapat memperoleh pengetahuan dengan

mengoptimalkan kemampuan perseptual dan perhatiannya yang mengatur penyimpanan informasi secara tertib (Notoatmodjo, 2010).<sup>5</sup>

Hasil Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Dessita Qurniawat (2018) yang menyatakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada 100 responden menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pengetahuan makanan sehat yang baik yaitu 81 responden (81%).<sup>6</sup>

#### **b. Status gizi pada lansia**

Sebelum mendapatkan hasil untuk status gizi pada lansia peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada lansia selanjutnya peneliti menghitung hasil IMT dari masing-masing responden. Hasil yang didapatkan dari pengukuran tinggi badan pada lansia di Dusun Rewulu Wetan dengan jumlah 49 responden yaitu didapatkan tinggi badan terbanyak dari 140-149 cm berjumlah 25 responden dan tinggi badan yang paling sedikit dari 170-179 cm sebanyak 5 responden, dan untuk hasil pengukuran pada berat badan lansia didapatkan berat badan terbanyak pada 45-65 kg berjumlah 41 responden.

Berdasarkan hasil status gizi sebagian besar responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 26 (53,1%) responden, status gizi kurus sebanyak 11

responden dan status gizi lebih sebanyak 12 responden, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat lansia yang memiliki status gizi kurang, karena sebagian lansia mengalami gangguan pada sistem pencernaan akibat usia yang semakin menua salah satunya adalah kelenjar saliva yang sudah tidak berfungsi dengan baik dan organ dalam mulut (Gigi) mengalami penurunan dalam mengunyah makanan yang keras.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatmah (2013), yang menyatakan bahwa penurunan fungsi fisiologis pada lansia merupakan hal yang terjadi secara alami seiring pertambahan usia, perubahan-perubahan fungsi fisiologis pada lansia ini dapat menyebabkan penurunan asupan makanan yang berkaitan pada penurunan status gizi.<sup>7</sup> Penelitian ini didukung oleh Qurniawat (2018) yang menjelaskan bahwa status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan.

### **c. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Dengan Status Gizi Pada Lansia**

Berdasarkan analisa data menggunakan Spearman Rank didapatkan nilai signifikansi  $P = 0,011 < 0,05$  yang artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 maka didapatkan hasil sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan makanan sehat dalam kategori kurang yaitu sebanyak 26 responden (53,1%) dan 23 (46,9,) responden dalam kategori baik , dan untuk hasil penelitian dari status gizi sendiri di dapatkan sebagian besar responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 26 (53,1%) responden, status gizi kurus sebanyak 11 (22,4%).

Pada saat melakukan penelitian, peneliti mewawancarai beberapa responden untuk menanyakan tentang makanan sehat terkait dengan berapa kali makan dalam sehari dan makanan kesukaan lansia. Dari hasil wawancara beberapa lansia mengatakan bahwa mereka lebih aktif melakukan pekerjaan diluar rumah seperti berkebun yang dapat menguras tenaga sehingga lansia

melewati makan biasanya hanya 1-2 kali dalam sehari. Jadi itu juga menjadi salah satu alasan walaupun tingkat pengetahuan tentang makanan sehat sebagian responden di Dusun Rewulu Wetan baik tetapi masih ada lansia yang memiliki status gizi kurus.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti untuk uji hasil pada variabel tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dan status gizi pada lansia didapatkan hasil analisis bahwa masih ada beberapa lansia yang memiliki pengetahuan tentang makanan sehat baik tetapi status gizinya buruk, penyebab terjadinya hal tersebut dikarenakan dapat dilihat bahwa ada beberapa faktor yang dapat mengganggu yaitu faktor usia, pendidikan dan aktivitas fisik. Lansia yang berada di Dusun Rewulu Wetan rata-rata pendidikan nya sebatas tamatan SR (Sekolah Rakyat), faktor usia dapat menjadi salah satu alasan terjadinya kurangnya asupan gizi pada lansia, karena semakin bertambah umur maka kebutuhan unsur gizi tertentu pada lansia mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh terjadinya proses degradasi (perusakan) yang berlangsung sangat cepat. Kekurangan gizi pada lansia disebabkan oleh penurunan selera makan, penurunan sensitivitas indra perasa dan penciuman akibat meningkatnya usia. Untuk

aktivitas fisik yang dilakukan lansia yang berada di Dusun Rewulu Wetan melakukan pekerjaan diluar rumah seperti berkebun, lansia sering melewatkan makan. Karena kecukupan zat gizi seseorang juga sangat tergantung pada pekerjaan sehari-hari yaitu ringan, sedang dan berat, makin berat pekerjaan yang dilakukan lansia maka makin besar zat gizi yang dibutuhkan. Maka peneliti dapat menarik kesimpulan dari hasil analisis bahwa walaupun tingkat pengetahuan terkait makanan sehat sebagian responden di Dusun Rewulu Wetan baik tetapi masih ada lansia yang memiliki status gizi buruk, dikarenakan masih ada banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut seperti usia dan aktivitas fisik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhayati Dkk (2019), dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan keluarga dalam menyediakan nutrisi untuk para lansia dan status gizi. Berdasarkan hasil uji Chi Square statistik nilai ( $p$ -value berarti  $0,003 < 0,05$ ) dengan hasil responden dalam penelitian tersebut sebagian besar memperoleh informasi dari keluarga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang pemberian status gizi lansia lain makin baik pula status gizinya.

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Wijayanti ,2010).<sup>8</sup>

Kebutuhan gizi bagi para lanjut usia perlu dipenuhi secara edukatif, karena merupakan salah satu pokok untuk kelangsungan proses pergantian sel-sel dalam tubuh, dan guna mengatasi proses menua serta memperlambat terjadinya usia lanjut. Kebutuhan kalori pada lansia berkurang karena memasuki masa pensiun dan isolasi sosial berupa hidup sendiri setelah pasangannya meninggal. Faktor kesehatan yang berperan dalam perubahan status gizi antara lain adalah terjadinya penyakit degenerasi maupun non- degenerasi yang berakibat dengan perubahan dalam asupan makanan, perubahan dalam absorpsi zat-zat gizi tingkat jaringan.

Apabila seseorang berhasil mencapai usia lanjut, maka salah satu upaya yang dilakukan adalah mempertahankan atau membawa status gizi yang bersangkutan pada kondisi yang baik agar kualitas hidup yang bersangkutan tetap terjaga dengan baik. Perubahan

status gizi pada lansia disebabkan oleh perubahan lingkungan maupun kondisi kesehatan. Perubahan yang terjadi pada lansia dapat dilihat dari faktor lingkungan antara lain perubahan kondisi sosial ekonomi yang terjadi akibat memasuki masa pensiun dan isolasi sosial berupa hidup sendiri karena di tinggalkan pasangannya. Lansia merupakan golongan yang rawan mengalami malnutrizi. (Fatmah, 2013) mendefinisikan malnutrizi sebagai keadaan yang diakibatkan oleh terlalu rendahnya intake makronutrien (defisiensi protein, mineral, vitamin dan karbohidrat), terlalu banyak juga intake makronutrien dapat mengakibatkan (obesitas). Malnutrizi secara nyata dapat mempengaruhi kesejahteraan lansia, menyebabkan penurunan status fungsional dan membuat masalah gizi semakin buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muis mengatakan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan pada lansia dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu agar dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia. Terjadinya kekurangan gizi pada lansia dikarenakan sebab-sebab yang bersifat primer maupun sekunder. Sebab-sebab primer meliputi

ketidaktahuan, isolasi sosial, hidup seorang diri, gangguan fisik, gangguan indera, gangguan mental, dan kemiskinan hingga kurangnya asupan makanan. Sebab-sebab sekunder meliputi malabsorpsi, penggunaan obat-obatan, peningkatan kebutuhan gizi serta alkoholisme<sup>9</sup> (Indraswari, Thaha dan Jafar, 2012). Faktor-faktor ini dapat menyebabkan malnutrizi pada lansia dan jika bergabung maka akan mengakibatkan keburukan pada nutrizi lansia yang pada akhirnya dapat membahayakan status kesehatan mereka ( Watson 2011).

Selain Kekurangan gizi adapula kelebihan gizi pada lansia yaitu biasanya berhubungan dengan kemakmuran dan gaya hidup lansia pada umur 50 tahun, kondisi ekonomi yang membaik dan tersedianya makanan siap saji yang enak terutama yang banyak mengandung lemak, asupannya yang melebihi kebutuhan tubuh. Keadaan kelebihan gizi yang dimulai awal usia 50 tahun ini akan membawa lansia pada keadaan obesitas dan dapat pula disertai dengan munculnya berbagai penyakit metabolisme seperti diabetes melitus dan dislipidemia lkoholisme (Indraswari, Thaha dan Jafar, 2012).

Terkait dengan status gizi, apa yang dilakukan bila status gizi kurang atau belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan tubuh seseorang status gizi yang kurang juga

tergantung pada tingkat pengetahuan. Maka dengan upaya meningkatkan pengetahuan seseorang sebagaimana pendapat Indan Entjang (2010), bahwa untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan maka pelatihan yang bisa didapatkan berupa seminar, diskusi, penyuluhan kesehatan dari pihak puskesmas tentang pentingnya gizi yang baik sangat penting untuk dilakukan.

## **F. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan dari 49 lansia di temukan karakteristik, tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dan status gizi pada lansia sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dengan status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 Desa Sidokarto Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta dengan nilai signifikansi ( $p = 0,011 < 0,05$ )
2. Pengetahuan tentang makanan sehat pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 sebagian besar pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 26 (53,1%) responden dan pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 23 (46,9%) responden.
3. Status gizi pada lansia di Dusun Rewulu Wetan RT 03 sebagian besar status gizi dalam kategori baik sebanyak 26 (53,1%)

responden dan status gizi dalam kategori kurus sebanyak 11 (22,4%) responden dan kategori gemuk sebanyak 12 (24,5%) responden.

## G. DAFTAR PUSTAKA

1. RI, D. K. (2014). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. WHO. (2018). World health statistics 2013. dalam m.s. kiik, Peningkatan kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan (p.109). East Nusa Tenggara: Marantha KupangSchool Of Health Science.
3. Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
4. Rahayu. (2010). Penyakit Parkinson. In: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Marcellus SK, Setiati S, Editors. Ilmu Penyakit Dalam (5th ed). Jakarta: Internal Publishing; p.851-2
5. Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
6. Ratnawati, E. (2018). Asuhan Keperawatan Gerontik. In D. Qurniawati, Hubungan Perilaku Makanan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kulon Progo (pp. 136-137). Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Yogyakarta.
7. Fatmah. (2013). Gizi Usia Lanjut. Jakarta : Erlangga.
8. Wijayanti. (2010). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Lansia Yang Menderita Hipertensi*
9. Indraswari, W., Thaha, A. R. dan Jafar, N. (2012) "Pola Pengasuh Gizi Dan Status Gizi Lanjut Usia Di Puskesmas Lau Kabupaten Maros Tahun 2012 Nursing Of Nutrion Aspects And Nutritional Status Among Elderly In Lau Health Center Maros Regency 2012 Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat,"