



Analisis Gizi Buruk pada Lansia (Literature Review)

Salwana¹, Sultan Wirya², Yusril Isnandar³, Marniati^{4*}

¹⁻⁴ Universitas Teuku Umar, Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat.

salwanambo35@gmail.com¹, marniati@utu.ac.id^{4*}

Korespondensi penulis : salwanambo35@gmail.com*

Abstract. Elderly is someone who has reached the age of 60 years and above, the menu is not a disease, but a continuous process that results in cumulative changes, is a process of decreasing the body's resistance in dealing with stimuli from within and outside the body. This study aims to systematically review and analyze various scientific literature related to the effect of nutritional intake on the nutritional status of the elderly, as well as the role of the family in meeting the nutritional needs of the elderly. The effects of malnutrition are also evident in social institutions such as nursing homes, where suboptimal nutritional management can improve malnutrition conditions. In other words, malnutrition has a negative impact on the biological, psychological, and social aspects of the elderly. Therefore, a holistic and integrated approach is needed to overcome this problem, including through educational interventions for families, psychological assistance, strict nutritional supervision, and support from a sustainable health service system.

Keywords : malnutrition status, elderly, family role, nutritional intake.

Abstrak. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara sistematis berbagai literatur ilmiah terkait pengaruh asupan gizi terhadap status gizi lansia, serta peran keluarga dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi lansia. Pengaruh gizi buruk juga tampak nyata dalam institusi sosial seperti panti lansia, di mana manajemen gizi yang kurang optimal dapat memperparah kondisi malnutrisi. Dengan kata lain, gizi buruk berdampak menyeluruh terhadap aspek biologis, psikologis, dan sosial lansia. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mengatasi masalah ini, termasuk melalui intervensi edukatif kepada keluarga, pendampingan psikologis, pengawasan nutrisi yang ketat, dan dukungan dari sistem pelayanan kesehatan yang berkelanjutan.

Kata Kunci : Status Gizi Buruk, Lansia, Peran Keluarga, Asupan Gizi.

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah masuk usia 60 tahun ke atas. Penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan proses alami yang berlangsung secara bertahap dan menyebabkan berbagai perubahan kumulatif dalam tubuh, termasuk penurunan daya tahan terhadap rangsangan internal maupun eksternal. Menurut data dari *World Population Prospects* (2015), jumlah penduduk lansia di dunia mencapai 901 juta atau sekitar 12% dari total populasi global. Angka ini diproyeksikan meningkat sebesar 56% menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, dan lebih dari dua kali lipat pada tahun 2050 dengan total mencapai 2,1 miliar jiwa. Pertumbuhan populasi lansia ini membawa konsekuensi besar terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam hal meningkatnya ketergantungan karena penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Tahapan penurunan ini meliputi kelemahan, keterbatasan, kemunduran fungsi, ketidakmampuan, serta hambatan lain yang timbul seiring proses

penuaan.

Di Indonesia, meningkatnya jumlah lansia turut memperbesar tantangan di bidang kesehatan, karena kelompok ini rentan mengalami berbagai penyakit khas usia lanjut. Upaya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui program seperti posyandu lansia, puskesmas keliling, layanan kebugaran, penyuluhan, serta penyediaan asuransi dan pelayanan kesehatan khusus lansia. Penuaan membawa dampak terhadap perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial, dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Salah satu masalah utama yang muncul adalah gangguan gizi, yang sering disebabkan oleh perilaku makan yang tidak seimbang antara kebutuhan dan konsumsi nutrisi. Pola makan ini tidak hanya mencakup jenis dan jumlah makanan, tetapi juga kebiasaan serta faktor emosional yang menyertainya. Lansia yang hidup sendiri atau kehilangan pasangan cenderung mengalami perubahan status gizi akibat kurangnya dukungan sosial dan emosional. Dalam hal ini, keberadaan keluarga memegang peranan penting dalam membantu memenuhi kebutuhan gizi, merawat, dan menjaga kesejahteraan lansia. Makanan yang diberikan pun harus memperhatikan kandungan gizinya, bukan sekadar mengenyangkan.

Asupan gizi yang mencukupi berbanding lurus dengan status gizi yang baik. Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi dalam tubuh, serta menjadi indikator penting dalam menentukan kesehatan seseorang. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan status gizi yang buruk, yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Bagi lansia, kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan berat badan, melemahnya fungsi fisik, keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan, kesepian, depresi, hingga gangguan mental yang berpengaruh pada kebiasaan makan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis secara sistematis berbagai literatur ilmiah yang membahas pengaruh asupan gizi terhadap status gizi lansia, serta menyoroti peran keluarga dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi kelompok usia lanjut. Melalui pendekatan tinjauan pustaka, studi ini akan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi status gizi lansia dari aspek fisik, psikologis, sosial, hingga kebiasaan makan yang berubah seiring bertambahnya usia. Selain itu, penelitian ini juga mengevaluasi pentingnya dukungan keluarga dalam peningkatan kualitas hidup lansia melalui pemberian makanan bergizi dan perawatan harian. Dampak dari kekurangan gizi terhadap kesehatan fisik dan mental lansia, seperti penurunan berat badan, kelemahan, depresi, dan kebingungan mental, turut menjadi fokus kajian. Akhirnya, hasil studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti mengenai strategi yang efektif dalam meningkatkan asupan dan status gizi lansia dengan menekankan peran sentral keluarga dalam intervensi tersebut.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau kajian pustaka, yaitu suatu pendekatan yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dan kredibel untuk menjawab rumusan masalah serta mencapai tujuan penelitian. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengaruh gizi buruk terhadap status gizi lansia serta peran keluarga dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi lansia.

Sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan ProQuest, dengan rentang tahun publikasi 2015 hingga 2025, guna memastikan relevansi dan kemutakhiran informasi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi: "status gizi lansia", "asupan gizi lansia", "gizi buruk lansia", "dukungan keluarga pada lansia", "kualitas hidup lansia", dan "perilaku makan lansia".

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi: (1) artikel yang berfokus pada populasi lansia usia ≥ 60 tahun, (2) membahas hubungan antara asupan gizi, status gizi, gizi buruk dan dukungan keluarga, (3) artikel yang tersedia dalam bahasa Indonesia dan/atau bahasa Inggris, serta (4) artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah yang telah melalui proses peer-review. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memuat data primer atau tidak relevan dengan fokus penelitian.

Data yang diperoleh dari literatur kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, hubungan, serta temuan-temuan penting yang dapat digunakan untuk menyusun sintesis pemahaman mengenai topik yang diteliti. Hasil analisis disajikan dalam bentuk naratif dan tabel untuk memudahkan interpretasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect, ditemukan 30 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian 30 artikel klinis dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2016 hingga 2025, yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Artikel Yang Di Analisa

No	Nama Jurnal	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Lokasi penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada	Akbar, F., & Eatali, K. (2020)	Gambaran nutrisi lansia di Desa Banua Baru	Deskriptif Kalitatif	Desa Banua Baru	Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah seorang lansia mempunyai resiko mengalami malnutrisi	Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan data bahwa lansia dengan IMT < 19; 19 Orang, IMT 19-21 ; 9 orang, IMT 21-23 ; 6 orang, IMT > 23 ; 4 orang. Sedangkan untuk status gizi menggunakan Mini Nutritional Assessment (MNA) didapatkan data bahwa 18 sampel mengalami malnutrisi, 20 sampel resiko mengalami malnutrisi dan 0 sampel yang mengalami nutrisi baik.
2	Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan	Al Fariqi, M. Z. (2021)	Hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat	Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional	Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Narmada Kabupaten Lombok Barat pada bulan September 2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat	Berdasarkan hasil Penelitian ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat,
3.	Jurnal Ilmiah	Amri, A. E. U. (2021)	Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi malnutrisi pada lansia di Indonesia	Metode dalam pencarian sumber data artikel dilakukan melalui database Google scholar dan E-resources	penelitian ini tidak dilakukan di lapangan atau di lokasi tertentu melainkan rangkuman dari studi-studi yang ada	Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi malnutrisi pada lansia di Indonesia	Hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi malnutrisi pada lansia yaitu pendapatan keluarga, dukungan keluarga, gaya hidup, dan riwayat penyakit
4	Cendekia Utama Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus	Nurhidayat i, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021)	Status gizi berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Jogonalan I	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi dengan pendekatan cross sectional	Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jogonalan I	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup padalansia di Puskesmas Jogonalan I	Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi kurang 30,8%, normal 35,3%, lebih 33,8% dan kualitas hidup buruk 52,6%, kualitas hidup baik 47,4%. Hasil uji kendall's tau menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup padalansia di Puskesmas Jogonalan I (p value = 0,000<0,05, r=0,529). Jadi, status gizi memiliki hubungan dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Jogonalan I
5	Kencana Prenadamedia Group.	Andriani, M. & W. B. (2012)	Peranan gizi dalam siklus kehidupan	deskriptif-komprehensif	Penelitian ini tidak dilakukan di lokasi tertentu melainkan dari buku tinjauan pustaka. Sumber materi berasal dari berbagai studi di Indonesia dan konteks negara tropis, dikaji secara teoritis	Tujuan penelitian ini Menjelaskan peran pentingnya gizi di setiap tahap kehidupan dari ibu hamil hingga lansia. Membersamai pembaca (mahasiswa gizi, bidan, dokter, keluarga) agar memahami kebutuhan nutrisi optimal dalam setiap fase kehidupan.	Hasil penelitian ini menunjukkan Kecukupan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada bayi, balita, dan remaja. Gizi seimbang sejak konsepsi hingga lanjut usia berkontribusi pada kualitas kesehatan, perkembangan otak, dan kekuatan fisik. Dan pentingnya ASI eksklusif hingga 6 bulan, serta makanan pendamping dengan protein, vitamin, dan mineral.
6	Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran Unila	Angraini, D. I. D. (2014).	Hubungan Depresi dengan Status Gizi	kuantitatif korelasional	Penelitian ini dilakukan di Universitas Lampung	Tujuan penelitian ini Mengetahui hubungan antara tingkat depresi dengan status gizi pada responden tertentu	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara depresi dan status gizi

7	An Nadaa,	Asrinaway , N. (2014)	Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi lansia di Posyandu Lansia Kakaktua wilayah kerja Puskesmas Pelambuan.	Kuantitatif, survei dengan pendekatan cross-sectional	Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kakaktua	Tujuan penelitian ini ingin melihat apakah ada hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia
8	Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)	Asroni, Y. (2014)	Oldest productivity in Karangwerda Puntodewo Tanggung Kepanjenkidul District Blitar City	Deskriptif	Penelitian ini dilakukan di Karangwerda Puntodewo, Kelurahan Tanggung Kecamatan Kepanjenkidul, Kota Blitar	Tujuan penelitian ini ingin Mendeskripsikan produktivitas lansia (aktivitas penghasil pendapatan)	Hasil penelitian menunjukkan 29,1 % lansia bekerja; rata-rata penghasilan Rp 552.181; 67% pendapatan dipakai harian, 33 % ditabung/keluarga
9	Jurnal Kesehatan Masyarakat	Astika, T. & P. E. (2017)	Peningkatan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menggunakan metode peer education	Quasi-experiment al	Penelitian ini dilakukan di Kota Tangerang Selatan (Posbindu di Kranggan & Ciputat)	Tujuan penelitian ini ingin Menilai efektivitas peer education untuk meningkatkan pengetahuan & perilaku gizi	Hasil penelitian menunjukkan adanya Peningkatan signifikan pengetahuan (64,5 → 70,5 poin) & perilaku (3 → 4 kategori); kontrol tidak berubah
10	Jurnal Maternitas Kebidanan	Astuti, F. M. (2022)	Hubungan pengetahuan dengan dukungan keluarga tentang gizi pada lansia di Kelurahan Pulau Simardan Tanjung Balai tahun 2020	Deskriptif-analitik	Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Pulau Simardan, Kota Tanjung Balai	Tujuan penelitian ini ingin Menilai hubungan antara pengetahuan lansia dan dukungan keluarga tentang gizi	Hasil penelitian menunjukkan Ada hubungan signifikan ($p=0,002$), perbedaan kategori pengetahuan & dukungan keluarga dijelaskan

11	Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia	Bahri, A. S. D. (2017)	Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Asupan Gizi Lansia dengan Status Gizi di Posyandu Lansia Sedyowaras RW IV Kelurahan Sumber, Surakarta	Deskriptif-analitik korelasional	Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Sedyowaras RW IV, Kelurahan Sumber, Surakarta, Jawa Tengah	Tujuan penelitian ini ingin Mendeteksi hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi lansia	Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan signifikan ($U = 126 > U\text{-tabel}$), mayoritas lansia memiliki pengetahuan tinggi dan status gizi normal
12		Cahyaningrum, M. (n.d.)	Analisis Kejadian Penyakit Degeneratif melalui Deteksi Dini di Posbindu PTM Kelurahan Candirejo	Deskriptif	Penelitian ini dilakukan di Posbindu PTM Kemuning, Candirejo, Ungaran, Semarang	Tujuan penelitian ini ingin Mengevaluasi prevalensi penyakit degeneratif melalui deteksi dini	Hasil penelitian menunjukkan Hipertensi 17,1%, hiperglikemia 14,3%, asam urat tinggi 54,3%, kolesterol tinggi 62,9%, mayoritas tekanan darah & gula darah normal
13	Indonesia Contemporary Nursing	Darmianty, J. N. D. (2016)	Screening and Assessment of Nutritional Status on Elderly in Pampang, Makassar	Deskriptif	Penelitian ini dilakukan di Pampang, Kota Makassar	Tujuan penelitian ini ingin Menilai status gizi lansia lokal melalui skrining	Hasil penelitian Menunjukkan prevalensi lansia dengan status gizi baik vs risiko malnutrisi (detail statistik perlu akses teks lengkap)
14	Journal of Health Science	Dewi, S. R. (2016)	Spiritualitas dan persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja	Cross-sectional	Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Ambulu, Jember	Tujuan penelitian ini ingin Mengetahui hubungan spiritualitas dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mayang Jember	Hasil penelitian Menunjukkan Tingkat spiritualitas yang lebih tinggi berkaitan dengan tekanan darah yang lebih terkontrol pada lansia hipertensi.

			Puskesmas Mayang Jember				
15	Jurnal Manajemen Informahika	Dhani, S. R. (2014)	Rancang bangun sistem pakar untuk mendiagnosa penyakit degeneratif	Dempster-Shafer	Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Surabaya (UNESA), Surabaya	Tujuan penelitian ini ingin Mendesain sistem pakar untuk mendiagnosa penyakit degeneratif secara mandiri	Metode Dempster-Shafer terbukti cukup dan dapat mengakomodasi ketidakpastian gejala
16		Dharma, K. K. (2011)	Metodologi penelitian keperawatan	Buku panduan teoritik & aplikatif, langkah-langkah penelitian kuantitatif & kualitatif	Penelitian ini dilakukan di Jakarta Timur (lokasi penerbit)	Tujuan penelitian ini ingin Membekali pembaca dengan panduan lengkap menjalankan penelitian keperawatan	Tersedianya panduan metodologi riset, instrumen, dan praktik Evidence Based Nursing
17	Jumantik	Eliska. (2016)	Pengaruh pola makan masyarakat suku Alas terhadap status gizi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawat Kutambaru	Cross-sectional	Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Perawatan Kutambaru, Aceh Tenggara	Tujuan penelitian ini ingin Menganalisis pengaruh pola makan terhadap status gizi penderita hipertensi	Hasil penelitian Menunjukkan Konsumsi lemak berpengaruh signifikan (OR 5,148; p = 0,023); rekomendasi pola makan rendah lemak
18	Community of Publishing in Nursing (COPING)	Langingi, A. R. C. (2021)	Hubungan Status Gizi dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Tombolango Kecamatan	Studi deskriptif-cross-sectional	Penelitian ini dilakukan di Desa Tombolango, Kecamatan Lolak, Sulawesi Utara	Tujuan penelitian ini ingin Menilai hubungan status gizi & derajat hipertensi pada lansia	Hasil penelitian Menunjukkan Diperoleh nilai P=0,003, artinya ada hubungan signifikan antara status gizi dan derajat hipertensi (p < 0,05).

			Lolak				
19	Jurnal Kesehatan Andalas	Munawirah, Masrul, & Martini, R. D. (2017)	Hubungan beberapa faktor risiko dengan malnutrisi pada usia lanjut di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung	Analitik cross-sectional	Penelitian ini dilakukan di Nagari Sijunjung, Kecamatan Sijunjung, Sumatera Barat	Tujuan penelitian ini ingin Mengkaji hubungan faktor risiko dengan malnutrisi lansia	Hasil penelitian Menunjukkan Depresi (p=0,006) dan gangguan kognitif (p=0,018) berhubungan signifikan
20	Buku teks-referensi akademik	Notoatmodjo, S. (2011)	Kesehatan Masyarakat: Ilmu & Seni	Literatur review, integrasi materi seminar & praktik	Perpustakaan Terdeteksi: Univ. Negeri Malang (Malang), Univ. Tarumanagara (Jakarta Barat), Univ. Katolik Widya Mandala (Surabaya)	Menggabungkan dasar ilmiah dan praktik kesehatan masyarakat	Buku referensi komprehensif tanpa data penelitian asli
21	Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)	Nowianty, K., Syarah, E. S., & Angela, S. (2022)	Pengetahuan terhadap gizi pada lansia	Literatur review, integrasi materi seminar & praktik	Penelitian ini dilakukan di Desa Semplak, Bogor Barat	Tujuan penelitian ini ingin Menilai dampak penyuluhan gizi	Hasil penelitian menunjukkan Peningkatan signifikan Nilai rata-rata post-test lebih tinggi dibanding pre-test dengan nilai signifikansi p < 0,05
22	Journal of Healthcare Technology and Medicine	Nurdhahri, A., Ahmad, A., & Adamy, A. (2020, Oktober)	Faktor risiko malnutrisi pada lansia di Kota Banda Aceh	Analitik kuantitatif cross-sectional	Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Banda Raya, Banda Aceh	Tujuan penelitian ini ingin Identifikasi faktor risiko malnutrisi lansia	Hasil penelitian menunjukkan terdapat Faktor risiko yang signifikan (OR > 1) terkait malnutrisi: Pendapatan keluarga, Dukungan keluarga, Gaya hidup, Riwayat penyakit
23	Jurnal Riset Gizi	Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri,	Tingkat pengetahuan keluarga dalam	Cross-sectional	Penelitian ini dilakukan di Desa Cepogo, Boyolali,	Tujuan penelitian ini ingin Mengkaji hubungan pengetahuan keluarga &	Hasil penelitian menunjukkan Banyak keluarga kurang memahami nutrisi penting, ada hubungan signifikan

		A. P. (2019)	pemberian gizi pada lansia Cepogo, Boyolali		Jawa Tengah	status gizi lansia	dengan status gizi lansia
24	Jurnal Ilmiah dan Teknologi Kedokteran Gigi FKG UPDM (B)	Pindoblow o. (2018)	Pengaruh oral hygiene terhadap malnutrisi pada lansia (kajian pustaka)	Kajian pustaka (literature review)	Karena ini kajian pustaka, tidak ada lokasi penelitian lapangan spesifik	Tujuan penelitian ini ingin mengetahui dan menjelaskan pengaruh kondisi oral hygiene terhadap malnutrisi pada lansia melalui bukti studi terdahulu	Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan yang kuat antara kesehatan gigi/mulut dan status gizi lansia. Oral hygiene yang buruk berisiko meningkatkan malnutrisi.
25	Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI	Pusdatin, K. K. (2016)	Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia	cross-sectional sekunder	Pusat Data dan Informasi – Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Alamat kantor pusat Jl. H.R. Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9, Lantai 5 Blok C, Jakarta Selatan 12950	Tujuan penelitian ini ingin Menyajikan gambaran menyeluruh tentang populasi lansia di Indonesia serta kondisi demografi, status kesehatan, status sosial-ekonomi, dan akses pelayanan kesehatan	Hasil penelitian menunjukkan terjadinya Perangkitan jumlah lansia, beban NCD tinggi, layanan lansia tersebar namun belum merata, kegiatan ekonomi aktif, dan utama dari usaha & anak
26	Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan	Ramadhan, R. (2023)	Analisis status gizi pada lanjut usia	Deskriptif	Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Wana Sraya, Denpasar	Tujuan penelitian ini ingin Mendeskripsikan status gizi lansia di Panti Wredha Wana Sraya Denpasar, menggunakan indikator seperti Body Mass Index (BB/TB), lingkaran perut, dan lingkaran lengan atas (LILA)	Penelitian berhasil menggambarkan kondisi status gizi lansia, Distribusi hasil pengukuran BB/TB (BMI), LILA, dan lingkaran perut menunjukkan variabel status gizi, termasuk risiko malnutrisi maupun overweight
27	Jurnal Gizi Klinik Indonesia	Rohmawati, N., Asdic, A. H., & Susetyowati	Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi	observasional dengan pendekatan cross-	Penelitian ini dilakukan di Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa	Tujuan penelitian ini ingin Mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan, asupan makan, dan status	Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan status gizi, antara tingkat kecemasan dan asupan
		i. (2019)	pada lansia di Kota Yogyakarta	sectional	Yogyakarta	gizi pada lansia di Kota Yogyakarta	makan, serta antara asupan makan dengan status gizi lansia
28	Jurnal Kesehatan Komunitas	Sari, C. W., Amri, D. C., & Suhni, T. (2019)	Elderly nutritional status in Carings Health Center Posbindu	(desain, sampel, instrumen, analisis)	Penelitian ini dilakukan di Posbindu Puskesmas Carings	Tujuan penelitian ini ingin Mengetahui status gizi lansia di Posbindu Puskesmas Carings dan Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi status gizi lansia di wilayah tersebut	Hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar lansia di Posbindu Puskesmas Carings memiliki status gizi yang baik. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi lansia antara lain tingkat pendidikan, pendapatan, pola makan, dan aktivitas fisik. Diperlukan peningkatan edukasi gizi dan promosi kesehatan untuk mempertahankan dan meningkatkan status gizi lansia di wilayah tersebut
29	Jurnal Kesehatan Komunitas	Sari, W., & Septiani, W. (2019)	Malnutrisi pada lansia di Kota Pekanbaru	Kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional	Penelitian ini dilakukan Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia	Tujuan penelitian ini ingin Mengetahui prevalensi dan faktor risiko malnutrisi pada lansia di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau	Hasil penelitian menunjukkan Prevalensi malnutrisi pada lansia di Kota Pekanbaru menunjukkan angka yang signifikan
30	Progress in Nutrition	Turkbeyler, I. H., Ozurk, Z. A., Göl, M., Abiyev, A., Efendioglu, E. M., & Yildiz, H. (2020)	Malnutrition and obesity prevalences in geriatric patients. Journal of Nutritional and Internal Medicine	Penelitian cross-sectional	Penelitian ini dilakukan Klinik rawat jalan geriatric di Turki	Tujuan penelitian ini Menyelidiki prevalensi malnutrisi dan obesitas pada pasien geriatri yang mengunjungi klinik rawat jalan geriatric di Turki	Dua dari setiap tiga pasien lansia mengalami malnutrisi, risiko malnutrisi, atau obesitas. Oleh karena itu, evaluasi menyeluruh terhadap status medis, gizi, dan sosial pasien lansia sangat penting untuk mencegah dan menangani masalah gizi pada usia lanjut.

Pembahasan

Berdasarkan data yang dihimpun dari berbagai sumber, terlihat bahwa gizi buruk pada lansia merupakan permasalahan kompleks yang dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Secara umum, temuan dalam literatur menunjukkan bahwa malnutrisi masih menjadi masalah utama pada lansia, sebagaimana terlihat pada hasil penelitian Akbar & Eatall (2020) di Desa Banua Baru, di mana mayoritas lansia memiliki IMT di bawah normal dan hampir seluruh sampel berisiko atau mengalami malnutrisi. Hal ini mengindikasikan bahwa lansia memiliki kerentanan gizi yang tinggi seiring menurunnya fungsi fisiologis dan asupan makanan yang tidak mencukupi.

Faktor-faktor penyebab malnutrisi yang diidentifikasi mencakup pendapatan keluarga, gaya hidup, dukungan keluarga, pengetahuan gizi, dan riwayat penyakit (Amri, 2021;

Nurdhahri et al., 2020). Dalam beberapa jurnal lain, seperti yang ditulis oleh Nurhayati et al. (2019) dan Astuti (2022), pengetahuan gizi yang rendah serta dukungan keluarga yang minim turut berkontribusi pada buruknya status gizi lansia. Tak hanya itu, beberapa jurnal juga menekankan hubungan antara status gizi dan penyakit degeneratif seperti hipertensi serta depresi. Penelitian oleh Al Fariqi (2021) dan Langingi (2021) menunjukkan bahwa status gizi berpengaruh signifikan terhadap derajat hipertensi pada lansia. Sementara itu, Angraini (2014) dan Rohmawati et al. (2019) menemukan bahwa kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan memiliki korelasi kuat dengan status gizi. Ini menandakan bahwa masalah gizi pada lansia tidak hanya perlu ditangani secara fisik tetapi juga secara mental dan emosional.

Sementara itu, studi-studi lain seperti yang dilakukan oleh Ramadhan (2023) dan Sari & Septiani (2019) menunjukkan pentingnya pengukuran gizi secara objektif melalui indikator seperti BMI, LILA, dan lingkar perut sebagai deteksi dini untuk mengidentifikasi lansia yang mengalami malnutrisi. Penelitian-penelitian tersebut menekankan pentingnya pendekatan komprehensif dan intervensi multidisipliner. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya merangkum temuan-temuan penelitian terkait malnutrisi pada lansia, namun juga menggambarkan betapa multifaktorialnya penyebab gizi buruk di usia lanjut. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang holistik dan kolaboratif antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat agar kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan melalui pemenuhan gizi yang optimal.

Secara keseluruhan, studi-studi tersebut menggambarkan bahwa gizi buruk pada lansia merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Setiap teori yang digunakan, mulai dari biopsikososial, pendidikan kesehatan, gizi klinis, kualitas hidup, hingga pelayanan sosial, memberikan kontribusi yang saling melengkapi dalam memahami penyebab dan solusi dari masalah ini. Oleh karena itu, penanggulangan gizi buruk pada lansia memerlukan pendekatan yang terintegrasi, yang tidak hanya fokus pada makanan, tetapi juga melibatkan edukasi, psikologi, layanan kesehatan, serta dukungan keluarga dan komunitas.

4. SIMPULAN

Gizi buruk pada lansia merupakan isu yang tidak dapat dipandang sebelah mata karena berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup, kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gizi buruk pada lansia bukan hanya dipicu oleh kurangnya asupan makanan bergizi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan, tingkat pengetahuan keluarga, kondisi sosial, dan penyakit degeneratif. Gizi yang tidak seimbang menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan fisik seperti

kelelahan, kesulitan bergerak, nyeri kronis, dan peningkatan risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, secara mental, gizi buruk berkontribusi terhadap munculnya depresi, stres, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pengaruh gizi buruk juga tampak nyata dalam institusi sosial seperti panti lansia, di mana manajemen gizi yang kurang optimal dapat memperparah kondisi malnutrisi. Dengan kata lain, gizi buruk berdampak menyeluruh terhadap aspek biologis, psikologis, dan sosial lansia. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mengatasi masalah ini, termasuk melalui intervensi edukatif kepada keluarga, pendampingan psikologis, pengawasan nutrisi yang ketat, dan dukungan dari sistem pelayanan kesehatan yang berkelanjutan. Penanggulangan gizi buruk pada lansia bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga keluarga, komunitas, dan negara secara kolektif demi mendukung proses penuaan yang sehat dan bermartabat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Ibu Marniati, S.K.M., M.Kes. selaku dosen pembimbing, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan penelitian ini berlangsung. Dukungan dan ilmu yang diberikan sangat berarti dalam menyelesaikan karya tulis ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., & Eatall, K. (2020). Gambaran nutrisi lansia di Desa Banua Baru. *Jiksh*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.193>
- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2), 15–22. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i2.1584>
- Amri, A. E. U. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi malnutrisi pada lansia di Indonesia: Literature review. *Jurnal Ilmiah*, 11–14.
- Andriani, M. & W. B. (2012). Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Angraini, D. I. D. (2014). s.l.: s.n.
- Asrinawaty, N. (2014). Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi lansia di Posyandu Lansia Kakaktua wilayah kerja Puskesmas Pelambuan. *Volume 1*(1), 32–36.
- Asrori, Y. (2014). Oldest productivity in Karangwerhda Puntodewo Tanggung Kepanjenkidul District Blitar City. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), 140–143.

- Astika, T. & P. E. (2017). Peningkatan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menggunakan metode peer education. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Astuti, F. M. (2022). Hubungan pengetahuan dengan dukungan keluarga tentang gizi pada lansia di Kelurahan Pulau Simardan Tanjung Balai tahun 2020. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(1), 32–38.
- Bahri, A. S. D. (2017). Lansia dengan status gizi di Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 65–77.
- Putri, E. S., Marniati, M., Khairunnas, K., Mulyani, I., Siregar, S. M. F., & Anwar, S. (2024). EMPOWERING POSYANDU LANSIA GROUP THROUGH LOCAL FOOD PROCESSING TRAINING FOR PREVENTION OF DIABETES. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(1), 67-76.
- Anwar, S., Musnadi, J., Marniati, M., Khairunnas, K., & Murdani, I. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan Lansia tentang hipertensi di desa Alue Keumang Kecamatan Pante Cermin Kabupaten Aceh Barat. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(01), 55-62.
- Bahri, R. A., Harefa, D. M., & Marniati, M. (2025). PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERATUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 101-110.
- Cahyaningrum, M. (n.d.). Analisis kejadian penyakit degeneratif melalui deteksi dini di Posbindu. Volume 2, 11–16.
- Darmianty, J. N. D. (2016). Screening and assessment of nutritional status on elderly in Pampang, Makassar. *Indonesia Contemporary Nursing*, 1(2), 86–93.
- Dewi, S. R. (2016). Spiritualitas dan persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mayang Jember. *Journal of Health Science*, 6(2), 228–237.
- Dhani, S. R. (2014). Rancang bangun sistem pakar untuk mendiagnosa penyakit degeneratif. *Jurnal Manajemen Informatika*, 3(2), 17–25.
- Dharma, K. K. (2011). Metodologi penelitian keperawatan. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Eliska. (2016). Pengaruh pola makan masyarakat suku Alas terhadap status gizi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawat Kutambaru. *Jurnal Jurnatik*, 1(1).
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan status gizi dengan derajat hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 9, 46–57.
- Munawirah, Masrul, & Martini, R. D. (2017). Hubungan beberapa faktor risiko dengan malnutrisi pada usia lanjut di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Notoatmodjo, S. (2011). Kesehatan masyarakat: Ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianty, K., Syarah, E. S., & Angela, S. (2022). Pengetahuan terhadap gizi pada lansia. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 75–82. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.424>
- Nurdhahri, A., Ahmad, A., & Adamy, A. (2020, Oktober). Faktor risiko malnutrisi pada lansia

di Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2).

- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat pengetahuan keluarga dalam pemberian gizi pada lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125–130. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.4380>
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). Status gizi berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Jogonalan I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.764>
- Pindobilowo. (2018). Pengaruh oral hygiene terhadap malnutrisi pada lansia (kajian pustaka). *Jurnal Ilmiah dan Teknologi Kedokteran Gigi FKG UPDM (B)*, 14(1), 1–5.
- Pusdatin, K. K. (2016). Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia. Retrieved October 10, 2020, from Infodatin (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI): <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatinlansia-2016.pdf>
- Ramadhan, R. (2023). Analisis status gizi pada lanjut usia. *Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(1), 23–30.
- Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati. (2019). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(02), 62–71.
- Sari, C. W., Amri, D. C., & Sutini, T. (2019). Elderly nutritional status in Caringin Health Center Posbindu. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(2).
- Sari, W., & Septiani, W. (2019). Malnutrisi pada lansia di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*.
- Turkbeyler, I. H., Ozturk, Z. A., Gol, M., Abiyev, A., Efendioglu, E. M., & Yildiz, H. (2020). Malnutrition and obesity prevalences in geriatric patients. *Journal of Nutritional and Internal Medicine*, 22(3).
- Yusri, K. N., & Bumi, C. (2023). Tinjauan sistematik: Hubungan status gizi dan kualitas hidup pada lanjut usia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.81-89>