

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA PRA LANSIA DAN LANSIA DI NAGARI SUMANIAK KABUPATEN TANAH DATAR

Haegha Satya Negara¹, Firdawati², Noverika Windasari³, Roza Mulyana⁴, Rahmani Welan⁵

¹S1 Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, Indonesia

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, Indonesia

³Bagian Forensik dan Medikolegal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, Indonesia

⁴Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, Indonesia

⁵Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, Indonesia

E-mail: satyanegara0902@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :20-03-2025

Revised :05-04-2026

Accepted :16-04-2026

Keywords: Dietary Habit, Nutritional Status, Pre Elderly, Elderly

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Background: The elderly are generally sixty years old and above, experiencing the aging process which results in a decrease in physical function and has an impact on quality of life which can be seen from diet. A healthy diet is important for the health of the elderly, which is reflected in nutritional status. This study aims to determine the description of diet and nutritional status in pre-elderly and elderly people in Nagari Sumaniak, Tanah Datar Regency. Objective: The purpose of this study was to determine the description of diet and nutritional status in pre-elderly and elderly people in Nagari Sumaniak, Tanah Datar Regency. Methods: This type of research is descriptive with a cross sectional design and total sampling technique. The research sample totalled 40 respondents obtained from secondary data from community service results in October 2021 using the Food Frequency Questionnaire and Body Mass Index values. Results: The results showed that most of the respondents were aged 60-74 years which fell into the elderly category (52.5%). Most of the respondents were female (72.5%) with the last level of education in elementary school (32.5%) and still working (87.5%). The description

of diet mostly has a good diet (57.5%) and nutritional status in the obesity category (40%). Conclusion: The conclusion of this study is that most respondents have a good diet but are classified as obese. Advice to health workers to prioritise the promotion and prevention of groups at risk of obesity and poor diet.baik.

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia umumnya berusia enam puluh tahun ke atas, mengalami proses penuaan yang mengakibatkan penurunan fungsi fisik dan berdampak pada kualitas hidup yang dapat dilihat dari pola makan. Pola makan yang sehat penting bagi kesehatan lansia, yang tercermin dalam status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi pada pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar. Objektif: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi pada pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain cross sectional dan teknik total sampling. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang didapatkan dari data sekunder hasil pengabdian masyarakat pada bulan Oktober 2021 dengan menggunakan Food Frequency Questionnaire dan nilai Indeks Massa Tubuh. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 60-74 tahun yang termasuk dalam kategori usia lanjut atau elderly (52,5%). Sebagian besar responden berjenis perempuan (72,5%) dengan tingkat pendidikan terakhir sekolah dasar (32,5%) dan masih bekerja (87,5%) Gambaran pola makan sebagian besar memiliki pola makan yang baik (57,5%) dan status gizi dikategori obesitas (40%). Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik namun tergolong dalam kategori obesitas. Saran kepada tenaga kesehatan untuk memprioritaskan promosi dan pencegahan kelompok berisiko obesitas dan pola makan yang tidak baik..

PENDAHULUAN

Lanjut usia yang sering dikenal dengan lansia adalah individu yang telah mencapai usia enam puluh tahun atau lebih. Lansia juga sering diartikan sebagai orang tua yang sudah memiliki cucu atau memasuki masa pensiun. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, lansia dikelompokkan menjadi 3, yaitu menjelang usia lanjut atau pra lansia (virilitas) dengan umur 45-54 tahun, usia lanjut (presinium) dengan

umur 55-64 tahun, dan usia lanjut (senium) dengan umur di atas 65 tahun (Dahlan et al., 2018).

Pada tahun 2021, beberapa provinsi di Indonesia telah mencapai struktur penduduk tua dengan persentase penduduk lanjut usia yang tinggi. Provinsi-provinsi tersebut meliputi DI Yogyakarta (15,52%), Jawa Timur (14,53%), Jawa Tengah (14,17%), Sulawesi Utara (12,74%), Bali (12,71%), Sulawesi Selatan (11,24%), Lampung (10,22%), Jawa Barat (10,18%), dan Sumatera Barat (9,86%). Data menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki, yaitu sebesar 52,32% berbanding 47,68%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa proporsi lansia di Sumatera Barat lebih tinggi di daerah pedesaan (10,33%) dibandingkan di daerah perkotaan (9,37%) (Badan Pusat Statistik, 2021b). Dari 19 kabupaten/kota yang ada di Sumatera Barat, Kabupaten Tanah Datar memiliki jumlah penduduk terbanyak ke-8 dengan proporsi penduduk usia 40-55 tahun sebesar 19,68%, usia 56-74 tahun sebesar 12,20%, dan usia di atas 75 tahun sebesar 2,20% (Badan Pusat Statistik, 2021a).

Pada lansia, terjadi proses degeneratif (penuaan) yang mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis, sehingga mendorong terjadinya penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Selain itu, terdapat penurunan fisik, perubahan mental, dan perubahan psikososial yang membuat lansia merasa tidak puas dengan kondisi dirinya. Hal ini membuat kualitas hidup pada lansia umumnya akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Ketidaktertarikan untuk melakukan aktivitas juga dapat disebabkan karena kualitas hidup yang buruk akibat tempat tinggal yang berjauhan atau ditinggalkan oleh pasangannya dapat membuat lansia merasa kesepian. Biasanya lansia lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk santai tanpa melakukan kegiatan atau menikmati media elektronik, seperti radio dan televisi. Selain itu, terdapat lansia yang menghabiskan waktu luang dengan berbincang-bincang atau mengobrol dan beraktivitas ringan, seperti berkebun dan menanam pohon (Ariyanto et al., 2020; Nurhidayah, 2016).

Faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup adalah pola makan. Keadaan gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan adalah perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, jenis makanan, frekuensi, cara pengolahan, dan pemilihan makanan (Anisah & Soleha, 2018). Lansia memerlukan pola makan yang seimbang untuk mempertahankan pergantian sel dalam tubuh, melawan proses penuaan, dan memperlambat usia biologis. Pola makan yang sehat sangat penting bagi semua orang untuk menjaga kesehatan dan aktivitas sehari-hari dapat berjalan lancar (Nancy, 2016). Kesehatan individu dan masyarakat dipengaruhi oleh asupan gizi tergantung dari jumlah dan mutu dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Jika kebutuhan makanan tidak terpenuhi, maka individu berisiko lebih mudah terkena penyakit karena sistem kekebalan tubuh menurun. Selain itu, pola makan yang terkait dengan asupan nutrisi juga dapat memengaruhi kesejahteraan lansia dan mengurangi tingkat morbiditas (Kadir, 2019; Sari, 2015).

Pentingnya kesehatan lansia dapat dilihat dari status gizi mereka. Salah satu masalah gizi yang sering terkait dengan lansia adalah malnutrisi, yang terdiri dari 2 kategori, yaitu gizi lebih dan gizi kurang. Masalah gizi kurang sering dialami oleh lansia, yang dapat dilihat dari penampilan umum mereka, seperti berat badan yang rendah dibandingkan dengan standar atau berat badan ideal. Penyebab dari masalah gizi kurang pada lansia disebabkan oleh kurangnya asupan makronutrien, seperti energi, karbohidrat, protein, dan lemak (Almatsier, 2017).

Di samping masalah kekurangan gizi, kegemukan atau obesitas juga sering dialami oleh lansia karena aktivitas mereka yang cenderung menurun namun asupan makanan tidak berkurang bahkan mungkin berlebihan (Diana, 2020). Obesitas adalah suatu gangguan medis yang dapat ditandai dengan adanya penimbunan lemak dalam tubuh akibat dari ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar (Basuki & Hartati, 2013).

Obesitas dapat diketahui dengan klasifikasi yang telah ditentukan oleh *World Health Organization* (WHO) dengan indeks massa tubuh lebih dari nilai 25 kg/m² (Kurniati, 2018). Data prevalensi obesitas di seluruh dunia makin meningkat, sejak tahun 1975 sampai 2016, diperkirakan terjadi kenaikan hampir tiga kali lipat. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami *overweight* dan lebih dari 650 juta di antaranya mengalami obesitas (World Health Organization, 2021). Pada individu berusia 60 tahun ke atas, didapatkan populasi obesitas adalah 37,1% pada laki-laki dan 33,6% pada perempuan (Malenfant & Batsis, 2019).

Beberapa kondisi medis yang terkait dengan *overweight* dan obesitas termasuk kanker (kanker payudara, endometrium, ovarium, kolorektal, esofagus, ginjal, pankreas, prostat), diabetes melitus tipe 2, hipertensi, stroke, penyakit arteri koroner, gagal jantung kongestif, asma, nyeri punggung kronis, osteoarthritis, emboli paru, penyakit kantung empedu, dan juga peningkatan risiko kecacatan. Dampak-dampak tersebut mengakibatkan lebih dari tiga juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya (Kelishadi, 2014).

Prevalensi obesitas di Indonesia dari data Riset Kesehatan Dasar 2018 pada dewasa adalah sekitar 21,8%. Data ini cenderung meningkat dari tahun 2007, yaitu sebanyak 10,5% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas berdasarkan umur terus meningkat terutama pada pra lansia dan lansia. Pada kelompok usia 65 tahun ke atas, prevalensi obesitas mencapai 24,8%. Kelompok usia 55-64 tahun sebesar 25,1% dan usia 45-54 tahun sebesar 24,2%. Prevalensi obesitas di bawah dari 45 tahun akan turun terus menerus sampai dengan usia 18-24 tahun dengan prevalensi obesitas sebesar 8,5% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Provinsi Sumatera Barat sendiri ditemukan prevalensi obesitas pada dewasa adalah 20,4 % dengan perbandingan laki-laki 12,6% dan perempuan 28,1%. Dengan prevalensi tertinggi terdapat pada Kota Payakumbuh dengan prevalensi 28,62%. Kabupaten Tanah Datar sendiri prevalensinya adalah 22,58%. Hal ini menunjukkan

prevalensi obesitas di Kabupaten Tanah Datar lebih tinggi dari prevalensi nasional (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan tingginya prevalensi obesitas pada masyarakat Kabupaten Tanah Datar serta belum adanya data mengenai pola makan dan angka kejadian obesitas pada pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak membuat peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran pola makan dan status gizi pada pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional dan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa total sampling. Penelitian ini dilakukan di Balai Desa Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar pada bulan Oktober 2021. Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 40 orang dari populasi pra lansia dan lansia yang berdomisili di daerah tersebut dengan kriteria mengikuti seluruh pemeriksaan dan wawancara yang dilakukan. Pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan data primer dengan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan data sekunder menggunakan nilai indeks massa tubuh.

FFQ adalah metode yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai asupan energi atau zat gizi seseorang dengan menanyakan frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan atau makanan olahan yang menjadi sumber utama zat yang diteliti dalam rentang waktu satu hari, satu minggu, atau satu bulan (Almatsier et al., 2017). Skor konsumsi pangan dihitung dengan menjumlahkan semua skor konsumsi pangan yang didapat dari kolom konsumsi setiap jenis makanan yang dikonsumsi oleh subjek. Total skor kemudian dicatat pada baris paling bawah yang menunjukkan skor konsumsi pangan. Untuk menginterpretasikan skor ini, harus merujuk pada nilai rata-rata skor konsumsi pangan pada populasi. Apabila nilai tersebut di atas median populasi, maka skor konsumsi pangan dikategorikan sebagai baik (Sirajuddin et al., 2018). Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai izin etik yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran No.455/UN.16.2/KEP-FK/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar pada bulan Oktober 2021, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n	%
Kelompok Umur		
Usia pertengahan(45-59 tahun)	13	32,5%
Usia lanjut (60-74 tahun)	21	52,5%
Usia tua (75-89 tahun)	5	12,5%
Usia sangat tua (> 90 tahun)	1	2,5%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	27,5%
Perempuan	29	72,5%
Pendidikan		
SD	13	32,5%
SMP	10	25%
SMA	11	27,5%
PT	6	15%
Pekerjaan		
Bekerja	35	87,5%
Tidak bekerja	5	12,5%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar responden berusia 60-74 tahun yang termasuk dalam kategori usia lanjut atau *elderly* (52,5%). Sebagian besar responden berjenis perempuan (72,5%) dengan tingkat pendidikan terakhir sekolah dasar (32,5%) dan masih bekerja (87,5%)

Tabel 2. Gambaran Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	23	57,5%
Kurang	17	42,5%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden pra lansia dan lansia yang mengikuti pemeriksaan di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar pada bulan Oktober 2021 memiliki rerata skor pola makan pada nilai 294 sehingga didapatkan sebagian besar responden memiliki pola makan baik sebesar 23 orang (57,5%).

Tabel 3. Gambaran Pola Makan berdasarkan Kategori FFQ

Kategori	Sering dikonsumsi	Jarang dikonsumsi
Makanan Pokok	Nasi	Tape
Lauk Hewani	Telur ayam	Udang
Lauk Nabati	Tahu	Kacang merah

Sayuran	Sawi	Bayam
Buah-buahan	Jeruk manis	Durian

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden lebih sering mengonsumsi nasi, telur ayam, tahu, sawi, dan jeruk manis, sedangkan makanan seperti tape, udang, kacang merah, bayam, dan durian lebih jarang dikonsumsi oleh responden.

Tabel 4. Gambaran Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
<i>Underweight</i>	2	5%
Normal	7	17,5%
<i>Overweight</i>	13	32,5%
Obesitas	18	40%

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 40 pra lansia dan lansia yang mengikuti pemeriksaan di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar pada bulan Oktober 2021, tingkat status gizi paling banyak adalah obesitas yaitu 18 orang (40%).

Tabel 5. Gambaran Pola Makan dan Status Gizi

Pola Makan	Status Gizi				Jumlah
	<i>Under weight</i>	Nor-mal	<i>Over-weight</i>	Obesi-tas	
Baik	0 (0%)	4 (10%)	7 (17,5%)	12 (30%)	23 (57,5%)
Buruk	2 (5%)	3 (7,5%)	6 (15%)	6 (15%)	17 (42,5%)

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 40 pra lansia dan lansia yang mengikuti pemeriksaan di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar pada bulan Oktober 2021 sebagian besar responden memiliki pola makan baik dengan status gizi obesitas sebesar 12 orang (30%).

Pembahasan

Karakteristik Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, mayoritas responden tergolong dalam kelompok usia lanjut atau *elderly* (60-74 tahun) dengan jumlah sebesar 21 orang (52,5%). Data ini sama dengan yang dikeluarkan BPS (2021) mayoritas lansia di Indonesia termasuk dalam kelompok usia lansia muda, yaitu usia 60-69 tahun, dengan persentase sebesar 63,65%. Kemudian, terdapat kelompok lansia madya (usia 70-79 tahun) dengan persentase sebesar 27,66%, dan kelompok lansia tua (usia 80 tahun ke atas) dengan persentase sebesar 8,68% (Badan Pusat Statistik, 2021b). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Feby Diana (2020),

ditemukan bahwa usia responden termasuk dalam kelompok lansia muda (60-69 tahun) sebesar 67% pada Puskesmas Kecamatan Payung Sekaki di Kota Riau (Diana, 2020).

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebesar 29 orang (72,5 %). Temuan ini juga sejalan dengan data yang dirilis oleh BPS (2020), yang menyatakan bahwa dalam rentang waktu hampir lima dekade, persentase lansia di Indonesia hampir mengalami peningkatan dua kali lipat (1971-2020), mencapai 9,92% (lebih dari 26 juta orang), dengan sedikit lebih banyak perempuan lanjut usia dibandingkan dengan laki-laki lanjut usia (10,43% dibandingkan dengan 9,42%). Selain itu, pada tahun 2021 BPS juga mengatakan bahwa persentase lansia perempuan lebih tinggi daripada lansia laki-laki, yaitu sekitar 52,32% dibandingkan dengan 47,68%². Hasil ini sama dengan yang diperoleh pada penelitian Feby Diana (2020) menunjukkan bahwa jenis kelamin responden lebih banyak perempuan sebesar 61% pada Puskesmas Kecamatan Payung Sekaki di Kota Riau (Diana, 2020).

Tingkat pendidikan terakhir paling banyak pada responden dalam penelitian ini adalah SD dengan jumlah sebesar 13 orang (32,5%). Diikuti dengan SMA 27,5%, SMP sebesar 25%, dan perguruan tinggi sebesar 15%. Data ini sama halnya dengan data BPS (2021) bahwa SD merupakan tingkat pendidikan terakhir dari mayoritas lansia sebesar 32,33% (Badan Pusat Statistik, 2021b). Penelitian lain yang dilakukan oleh Feby Diana (2020) menunjukkan hasil yang sama bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan SD yaitu sebesar 50%. Dapat dikatakan pendidikan lansia di Indonesia tergolong rendah (Diana, 2020).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini masih bekerja dengan jumlah sebesar 35 orang (87,5%) dan sisanya tidak bekerja. Hal ini sama halnya dengan data yang dihasilkan oleh BPS (2021) bahwa lansia yang bekerja memiliki jumlah sebesar 51,04% (Badan Pusat Statistik, 2021b). Selain itu penelitian lain dilakukan oleh Lilis Heri dan Darojad mendapatkan hasil bahwa lansia yang bekerja berjumlah 69,2%. Ini menunjukkan sebagian besar lansia masih bekerja untuk mencukupi kebutuhannya sehari-hari (Heri et al., 2022).

Gambaran Pola Makan

Mayoritas responden tergolong memiliki pola makan yang baik, dengan jumlah sebanyak 22 orang atau sekitar 55% dari total responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arumsari (2021) yang menyatakan bahwa pola makan pada lansia termasuk dalam kategori baik dengan persentase 100% dari 44 lansia di RW 07 Kelurahan Sendangmulyo, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang (Arumsari, 2021). Lansia diharapkan untuk menjaga pola makan yang baik dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, termasuk buah dan sayur, untuk memastikan kecukupan asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu, lansia juga disarankan untuk menjaga kualitas tidur dan mendapatkan istirahat yang cukup setiap harinya, karena pola tidur yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan menjaga pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup, lansia dapat meningkatkan kualitas

hidupnya dan mengurangi risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan terkait usia (Yastini, 2021)

Penelitian ini juga mendapatkan hasil jenis makanan yang dikonsumsi oleh pra lansia dan lansia di Nagari Sumaniak berdasarkan kategori yang ada di FFQ. Setiap jenis makanan didasarkan pada makanan yang sering dan jarang dikonsumsi oleh responden. Pada penelitian ini didapatkan bahwa makanan yang sering dikonsumsi adalah nasi, telur ayam, tahu, sawi, dan jeruk manis. Hal ini dapat disebabkan karena makanan-makanan tersebut merupakan komoditas unggulan dari daerah Nagari Sumaniak. Selain itu, daerah ini merupakan daerah dataran tinggi sehingga kandungan mineral dan tanahnya mendukung untuk tumbuhnya berbagai jenis makanan di mana. Makanan yang jarang dikonsumsi seperti tape, udang, kacang merah, bayam, dan durian terjadi karena lingkungan yang kurang memadai, perbedaan pola makan dan budaya yang berbeda dengan suku atau ras lain di Indonesia walaupun tinggal di daerah dataran tinggi yang sama (Badan Pusat Statistik, 2021a; Willis, 2016)

Gambaran Status Gizi

Mayoritas responden pada penelitian ini tergolong memiliki berat badan yang berlebih (obesitas) sebanyak 18 orang (40%) dengan rerata IMT dari keseluruhan responden adalah 25,2 kg/m². Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Kristiawan, dkk (2019) bahwa terdapat 49,12% lansia yang mengalami obesitas di Puskesmas Tegalarjo Kota Salatiga. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap malnutrisi pada lansia meliputi lingkungan tempat tinggal, frekuensi makanan harian, etnis, dan persepsi lansia terhadap status gizi dan kesehatan mereka (Nugroho et al., 2019).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan yang telah dilakukan oleh Endang (2019) menunjukkan hasil bahwa pada kelompok lansia, terdapat 6,6% dari responden yang berada dalam kategori status gizi kurang, 40% berada dalam kategori status gizi normal, dan 53,4% berada dalam kategori status gizi lebih. Maka dari itu, setiap lansia disarankan untuk mengontrol berat badannya dengan rutin menimbang diri, mengontrol pola makan seimbang yang bergizi, dan melakukan aktivitas fisik yang mencukupi (Sinaga & Simorangkir, 2019).

Status gizi pada kategori normal, *overweight*, dan obesitas didapatkan pola makan baik lebih dari setengah dari setiap masing-masing kategori status gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yastini, dkk (2021) bahwa pola makan mempengaruhi status gizi dimana didapatkan sebesar 67% gizi normal dan 17,9% gizi berlebih di Desa Rejasa Tabanan (N. K. S. Yastini et al., 2021).

Ditemukan juga terdapat pola makan kurang pada kategori *overweight* dan obesitas pada lansia. Hal ini bisa terjadi karena pola makan bukan satu-satunya faktor resiko dari *overweight* dan obesitas itu sendiri. Faktor lain seperti aktivitas fisik, genetik, dan stres dapat berdampak pada kemungkinan terjadinya obesitas. Faktor genetik misalnya memiliki peran dalam kecenderungan terjadinya obesitas. Penelitian yang dilakukan Andini, dkk (2016) menyatakan bahwa faktor keturunan dapat mempengaruhi obesitas (Andini et al., 2016). Selain itu, faktor lain bisa menyebabkan

terjadinya obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Rico (2021) menyatakan bahwa stres yang terlalu sering dapat mempengaruhi obesitas. Stres yang berkepanjangan dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat dan mengganggu keseimbangan energi dalam tubuh (Rioyo, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran pola makan dan status gizi pada pra-lansia dan lansia di Nagari Sumaniak Kabupaten Tanah Datar dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 60-74 tahun yang termasuk dalam kategori lansia. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan tertinggi adalah SD dan masih bekerja. Selain itu, sebagian besar responden juga memiliki pola makan yang baik namun termasuk dalam kategori obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh bagian dan pihak yang terlibat dan membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2017). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. In *Gramedia Pustaka Utama*.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2017). *Gizi seimbang dalam daur hidup kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Andini, A. R., Aditiawati, & Septadina, I. S. (2016). Pengaruh faktor keturunan dan gaya hidup terhadap obesitas pada murid sd swasta di kecamatan ilir timur 1 palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 114–119.
- Anisah, C., & Soleha, U. (2018). Gambaran pola makan pada penderita hipertensi yang menjalani rawat inap di irna f rsud syarifah ambami rato ebu kabupaten bangkalan – madura. *Journal of Health Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.447>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145–151.
- Arumsari, A. M. (2021). Gambaran status gizi, pola makan dan aktivitas fisik pada lansia. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*.
- Badan Pusat Statistik. (2021a). Kabupaten tanah datar dalam angka 2021. In *Badan Pusat Statistik Kabupaten Tanah Datar*.
- Badan Pusat Statistik. (2021b). Statistik penduduk lanjut usia 2021. In *Badan Pusat Statistik*.
- Basuki, G., & Hartati, S. (2013). Makna obesitas. *Jurnal Empati*, 2(3), 8. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7361>
- Dahlan, A. K., Umrah, A. S., & Abeng, T. (2018). Kesehatan lansia : kajian teori gerontologi dan pendekatan asuhan pada lansia. *Intimedia*, 11.
- Diana, F. (2020). Gambaran pengetahuan, asupan gizi dan status gizi lansia di wilayah kerja puskesmas payung sekaki kota pekanbaru (analisa data perencanaan program gizi tahun

- 2019). In *Poltekkes Kemenkes Riau*.
- Heri, L., Cicih, M., Darojad, D., & Agung, N. (2022). Lansia di era bonus demografi older person in the era of demographic dividend. In *Jurnal Kependudukan Indonesia* (Vol. 17, Issue 1). <https://doi.org/10.14203/jki.v17i1.636>
- Kadir, S. (2019). Pola makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kelishadi, R. (2014). Health impacts of Obesity. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 31(1). <https://doi.org/10.12669/pjms.311.7033>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Infodatin lanjut usia (lansia). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 10.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskesmas) 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kemenkes RI*.
- Kurniati, N. (2018). Obesity and central obesity. *Medical Journal of Indonesia*, 27(2), 69–70. <https://doi.org/10.13181/mji.v27i2.3014>
- Malenfant, J. H., & Batsis, J. A. (2019). Obesity in the geriatric population-a global health perspective. *Journal of Global Health Reports*, 3. <https://doi.org/10.29392/joghr.3.e2019045>
- Nancy, M. Y. (2016). Gambaran pola konsumsi makanan sehat pada lansia di dusun papringan kecamatan semin kabupaten gunungkidul. *Nursing Science Departement*, 8–9.
- Nugroho, K. P. A., Da Costa, J. F., Triandhini, R. L. N. K. R., & Indriati, S. R. (2019). Gambaran pola pakan lansia obesitas dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas tegalrejo kota salatiga. *Journal of Health*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p16-23>
- Nurhidayah, N. (2016). Pemanfaatan waktu luang (leisure) dalam aktivitas kehidupan sehari-hari lansia di posyandu kedung gobyak desa sobokerto kecamatan ngemplak boyolali. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 75–152. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.89>
- Rioyo, R. B. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan obesitas . In *Universitas Muhammdiyah Surakarta*.
- Sari, E. (2015). Life cycle nutrition an evidence based approach 2nd ed. In *Massachusetts: Jones & Bartlett Learning*.
- Sinaga, E. J., & Simorangkir, L. (2019). Gambaran status gizi lansia di wilayah binaan prodi ners stikes santa elisabeth medan. In *Stikes Santa Elisabeth Medan*.
- Sirajuddin, Surmita, & Asatuti, T. (2018). Survey konsumsi pangan. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Willis, R. (2016). Kecerdasan spasial dalam pembelajaran dan perencanaan pembangunan. In *Universitas Negeri Padang*.
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. World Health Organization.
- Yastini, N. K. S., Sutresna, I. N., & Pradiptaha, I. D. A. G. F. (2021). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lansia di desa rejasa, tabanan. *Jurnal Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 75–81.
- Yastini, N. K. S. Y. (2021). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lanjut usia (lansia) di desa rejasa, kecamatan penebel, kabupaten tabanan. In *Sekolah Tinggi Ilmu*

Kesehatan Bina Usada Bali.