



HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEMAMPUAN MOBILISASI PADA LANSIA (Literature Review)

Erwin Fakhrrir Arsyad^a, Dra Susilaningsih.,M.Kes^b, NS. Achmad Dafir Firdaus.,M.Kep^c

^aMahasiswa STIKes Maharani Malang

^bDosen STIKes Maharani Malang

^cDosen STIKes Maharani Malang

Email korespondensi: erwinfakhrrirarsyad02@gmail.com

Abstract

Introduction : The process of aging is a lifelong process, not only starting from a certain time, but starting from the beginning of life, one of the health outcomes in Indonesia is the increase in Life Expectancy (UHH). The high UHH is one indicator of the success of achieving national development, especially in the health sector. As a person ages, the metabolic rate of the elderly decreases slightly. Nutrition problems that usually occur in the elderly are malnutrition and over nutrition. It was found that the percentage of elderly living in urban areas who experienced less nutrition was 3.4%, underweight 28.3%, over 6.7% body weight, 3.4% obesity and 42.4% ideal body weight. Increasing age was still an effect on the ability of the activity. **Method** : This research is a literature study that was from the journals / articles previously researched and obtained 15 of the latest published journals from 2014 to 2020 in accordance with the research topic which is about the relationship of nutritional status with the ability to mobilize in elderly patients. **Result** : Based on several journals / articles, the results in the study of literature study that there is a significant relationship between the level of nutritional status with the ability to mobilize the elderly, where good nutritional status will provide physical health to the elderly to carry out activities so that mobilization will increase. Elderly who have less nutritional status have decreased physical mobility, making it difficult for elderly people to do their daily activities. **Conclusion** : Based on the results of a literature review on fifteen studies that there is a significant relationship between the level of nutritional status and the ability to mobilize in the elderly, where good nutritional status will provide physical health for older people to carry out activities so that mobilization will increase.

Keywords: Relationship, Nutrition Status, Mobilization, Elderly.

Abstrak

Pendahuluan : Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan, salah satu hasil kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Tingginya UHH merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan. Bertambahnya usia seseorang, mengakibatkan kecepatan metabolisme tubuh lansia sedikit menurun. Masalah gizi yang biasanya terjadi pada lansia yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Ditemukan presentasi lansia yang tinggal di daerah perkotaan yang mengalami gizi kurang adalah 3,4%, berat badan kurang 28,3% , berat badan lebih 6,7%, obesitas 3,4% dan berat badan ideal 42,4%. Bertambahnya usia tetap berpengaruh terhadap kemampuan

Erwin Fakhrrir Arsyad, dkk., Hubungan Status Gizi Dengan...

beraktivitas. **Metode** : Penelitian ini merupakan studi Pustaka (literatur) yang ditinjau dari jurnal/artikel yang diteliti sebelumnya dan didapatkan 15 jurnal terbitan terbaru mulai tahun 2014 – 2020 yang sesuai dengan topik penelitian yaitu tentang hubungan status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada pasien lansia. **Hasil** : Berdasarkan beberapa jurnal/artikel yang ditinjau, hasil dalam penelitian studi pustaka yaitu ada hubungan yang bermakna antara tingkat status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada lansia, dimana status gizi yang baik akan memberikan kesehatan fisik pada lansia untuk melakukan aktivitas sehingga mobilisasi akan meningkat. Lansia yang memiliki status gizi kurang mengalami penurunan mobilitas fisik sehingga menyebabkan lansia sulit dalam melakukan aktivitas sehari-hari. **Kesimpulan** : Berdasarkan hasil literatur review pada lima belas penelitian bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada lansia, dimana status gizi yang baik akan memberikan Kesehatan fisik pada lansia untuk melakukan aktivitas sehingga mobilisasi akan meningkat.

Kata Kunci : Hubungan, Status Gizi, Mobilisasi, Lansia.

PENDAHULUAN

Proses penuaan atau lanjut usia biasanya terjadi berbagai macam masalah kesehatan yang cepat dimasa yang akan datang terutama di negara – negara berkembang. Tingginya UHH merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian mengakibatkan menurunnya fungsi tubuh pada lanjut usia, sehingga dengan sendirinya akan merasa sulit dalam beraktivitas dalam kesehariannya (Qonitah and Isfandiari, 2015). Lansia merupakan kelompok umur yang berusia lebih dari 60 tahun dan termasuk ke dalam salah satu kelompok yang rentan gizi, hal tersebut disebabkan karena adanya proses penuaan secara biologis, fisik, dan psikologis pada lansia (Fadillah A.D,dkk.2019). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang lebih banyak dari pada lansia laki-laki. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66

juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%).Diprediksi jumlah penduduk lansia

tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan. Sejak tahun 2004 -2015 memperlihatkan adanya peningkatan Usia Harapan Hidup di Indonesia dari 68,6 tahun menjadi 70,8 mencapai 72,2 tahun (Kemenkes RI,2016). Untuk mengimbangi peningkatan dan kualitas hidup pada lanjut usia diperkirakan dipengaruhi oleh status gizi, sehingga salah satu faktornya adalah sering mengonsumsi obat-obatan yang dampaknya yaitu menurunkan kualitas hidup pada lanjut usia (Sari and Pramono, 2014). Dan untuk gaya hidup pada lanjut usia dapat juga di pengaruhi oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi, yaitu makan yang tidak ada terdapat pada nilai gizinya dan mengonsumsi minuman beralkohol, sehingga dengan gaya hidup semacam ini dapat juga berpengaruh untuk

status gizi pada lanjut usia (Malonda, Dinarti and Pangastuti, 2019). Selain juga menurut Kemenkes RI (2017) pertumbuhan penduduk lanjut usia diprediksikan akan meningkat itu, pemeliharaan kesehatan dan kemandirian fisik pada lansia telah menjadi topik banyak dibahas di literature. Salah satu komponen penting dalam menentukan status Kesehatan individu, terutama selama proses penuaan, adalah kualitas hidup (Vagetti, Filho, Moreira, Oliveira, Mazzardo, Campos, 2014). Masalah gizi yang biasanya terjadi pada lansia yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Ditemukan presentasi lansia yang tinggal di daerah perkotaan yang mengalami gizi kurang adalah 3,4%, berat badan kurang 28,3% , berat badan lebih 6,7%, obesitas 3,4% dan berat badan ideal 42,4% (Nursilmi,2017). Bertambahnya jasmaniah semakin menurun (Oktariyani, 2017). Literature review ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada lansia.

METODE

Framework yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber referensi berasal dari jurnal-jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian. Jurnal-jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian ini yaitu tentang hubungan status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada pasien lansia. Framework dalam pencarian literatur menggunakan metode PICO. Usia tetap database yang digunakan berpengaruh terhadap kemampuan beraktivitas. Biasanya mereka melakukan aktivitas untuk menjaga kesehatan tubuhnya, Sebenarnya tidak banyak biaya untuk

Erwin Fakhri Arsyad, dkk., Hubungan Status Gizi Dengan....

melakukan aktivitas tersebut, cukup melakukan aktivitas yang rutin, aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit aktivitas sedang pada setidaknya 5 hari per minggu atau 20 menit (WHO,2014). Obesitas dalam penelitian ini berasal dari hasil hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal keperawatan terkait hubungan status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada pasien lansia yang dan malnutrisi dipublikasikan di internet mulai tahun 2014 - 2020. Obesitas merupakan suatu kondisi kelebihan berat badan yang menempatkan lansia dalam peningkatan risiko mengalami kondisi Berdasarkan gambar kronis. Kondisi ini didapatkan 15 jurnal terbitan terbaru mulai tahun 2014 – 2020 yang didapat dari database yaitu Google Scholar, Researchgate.net dan Portal Garuda yang sesuai dengan topik penelitian yaitu tentang hubungan status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada pasien lansia. menyebabkan kelemahan sendi dan pembatasan mobilisasi dalam kemandirian pada lansia. Obesitas disebabkan karena pola konsumsi yang berlebihan sedangkan aktivitas

HASIL

Tabel 2. 1 Hasil Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kemampuan Mobilisasi Pada Lansia.

No	Tahun	Nama Penulis/Judul	Metode dan Variabel	Hasil	Database
1.	2014	Hijrah Munandar / Pengaruh Kondisi Gigi Lengkap Terhadap Status Gizi Manula Di Kota Makassar	Studi analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh), dari 163 sampel yang di dapatkan, diperoleh sebagian besar sampel mempunyai IMT normal 85 orang (52,1%), dari data ini dapat diketahui bahwa status gizi pada manula yang memiliki kondisi gigi lengkap di kota Makassar relatif normal.	Google Scholar
2.	2014	Putu Zelvy V.A / Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Lansia Di Paguyuban Senam Karang Weda Jambangan Surabaya	Studi korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bila status gizi dapat mempengaruhi penampilan hubungan status gizi terhadap kebugaran lansia di Paguyuban Senam Karang Weda Jambangan Surabaya.	Google Scholar
3.	2014	Yetiana V. P/ Hubungan Antara Status Gizi Dan Mobilitas Dengan Risiko Terjadinya Dekubitus Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta	Metode korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian ini adalah : (1) Ada hubungan antara status gizi dengan risiko terjadinya dekubitus pada pasien stroke, (2) Ada hubungan antara mobilitas dengan risiko terjadinya dekubitus pada pasien stroke di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.	Researchgate.net
4.	2014	Ariestya Indah Permata Sari, Gunawan/ Hubungan Status Gizi dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon	Metode korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil analisis korelasi didapatkan p value = 0,037 (p < 0,05) dan besar korelasi r = - 0,234. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan risiko jatuh pada lansia dengan korelasi negatif yang lemah.	Google Scholar

5.	2014	Nur Nafidah/ Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kognitif Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan	Metode korelasiona l dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil analisis didapatkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lanjut usia (p-value = 0,000).	<i>Google Scholar</i>
6.	2015	Ninna Rohmawati, Ahmad Husein Asdie, Susetyowati/ Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta	Metode korelasiona l dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan status gizi (p<0,05), subjek dengan tingkat kecemasan sedang cenderung memiliki status gizi lebih (OR=3,54) dan status gizi kurang (OR=2,29).	Researchg ate.net
7.	2016	Afifah Alfyanita, Rose Dinda Martini, Husnil Kadri/ Hubungan Tingkat Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari- Hari dan Status Gizi pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin	Metode korelasiona l dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Uji chi-square menunjukkan nilai p = 0,015 (p<0,05). Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kemandirian dalam melakukan AKS dan status gizi pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.	<i>Google Scholar</i>
8.	2017	Nursilmi, Clara M. Kusharto, Cesilia Meti Dwiriani/ Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda	Metode korelasiona l dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan positif pada status gizi dengan kualitas hidup domain kesehatan fisik dan lingkungan, terdapat hubungan positif pada status kesehatan dengan kualitas hidup domain kesehatan fisik dan hubungan sosial (p<0,05).	Researchg ate.net

9.	2017	Munawirah, Masrul, Rose Dinda Martin/ Hubungan Beberapa Faktor Risiko dengan Malnutrisi pada Usia Lanjut di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung	Metode korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil uji statistik diperoleh hubungan yang bermakna antara depresi ($p=0,006$) dan gangguan fungsi kognitif ($p=0,018$) dengan malnutrisi pada usia lanjut di Nagari Sijunjung. Sebaliknya tidak ditemukan hubungan yang bermakna status fungsional ($p=0,045$) dan penyakit komorbid ($p=0,862$) dengan malnutrisi pada usia lanjut di Nagari Sijunjung. Faktor risiko malnutrisi pada usia lanjut yang berhubungan adalah depresi dan gangguan fungsi kognitif.	Researchgate.net
10	2017	Suwignyo, Eka R Nia Snl, Nefri T, Suryanti/ Hubungan Status Gizi Dengan Tempat Tinggal Pada Lansia Di Kota Pekanbaru	Metode korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan status gizi antara lansia di Panti Sosial dengan di kompleks perumahan Beringin Indah Pekanbaru dan didapatkan P-value 0.003 ($p<0.05$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan tempat tinggal pada lansia di Kota Pekanbaru.	Portal Garuda
11	2017	Asep Mulyadi/ Gambaran Aktivitas Fisik Lanjut Usia Demensia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung.	Metode korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian didapatkan data hampir seluruh lansia demensia mengalami aktivitas fisik kurang 26 responden (56,5 %) dan lansia demensia yang aktivitas fisiknya baik 20 responden (43,5 %). Hasil penelitian disimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik pada lanjut usia demensia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay sebagian besar aktivitasnya kurang.	Portal Garuda
12	2018	Rosiana A. M, Eni Erwanti/ Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati Tahun 2017	Metode korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Penelitian tentang hubungan status gizi dengan kualitas hidup diperoleh nilai 0,028 ($,0,05$) dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup diperoleh 0,042 ($,0,05$). Kesimpulan : ada hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di desa Tlogosari Pati	Google Scholar
13	2018	Herman Hatta, Ririn Pakaya, Marlina Laiya/ Analisis hubungan status gizi lansia di Puskesmas Limbot Barat	Metode korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian membuktikan bahwa status gizi berhubungan dengan peningkatan aktivitas fisik pada lansia dengan nilai $p = 0,005$ ($p<0,05$).	Portal Garuda

PEMBAHASAN

Menurut opini peneliti mengenai status gizi dengan mobilisasi pasien lansia bahwa lansia yang memiliki status gizi kurang akan menurunkan mobilisasi atau aktivitas dari lansia sehingga akan sulit dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sedangkan lansia yang memiliki status gizi berlebih atau obesitas juga akan menurunkan mobilisasi pada lansia. Sehingga pada lansia diperlukan status gizi yang normal atau ideal sehingga lansia bisa melakukan aktivitas sehari-hari serta terhindar dari berbagai penyakit dikarenakan pada usia lanjut pasti akan mengalami penurunan fungsi biologis, sosial dan kognitif.

Proses menjadi tua merupakan suatu kejadian yang alami karena hal ini merupakan tahap akhir dalam sebuah perjalanan hidup. Lanjut usia pada umumnya mengalami diantaranya perubahan fungsi biologis, sosial dan kognitif. Fungsi kognitif memegang peranan penting dalam memori dan Sebagian besar aktivitas sehari-hari khususnya aktivitas fisik (Hatta, Pakaya & Laiya, 2018). Penurunan aktivitas fisik telah dinyatakan sebagai suatu bentuk untuk memicu terjadinya penurunan fungsi kognitif atau mobilisasi pada lansia (Nafidah, 2014). Masalah gizi pada lansia sebagai rangkaian proses dari berbagai masalah gizi sejak usia muda yang manifestasinya timbul setelah tua, bisa juga akibat terjadinya proses penuaan (Alfyanita, Martini & Kadri, 2016). Status gizi lansia sangat dipengaruhi oleh proses menua. Proses penuaan sangat individual dan berbeda perkembangannya bagi setiap individu karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Asupan gizi dari

makanan mempengaruhi proses menjadi tua karena penyakit dan lingkungan (Suwignyo & Suryanti, 2017). Pada usia 60 tahun ke atas biasanya kelompok rentan usia lanjut ini mengalami penurunan daya tahan tubuh secara fisik maupun mental sehingga dengan alami menyebabkan masalah kesehatan yang akan timbul, salah satu contohnya terjadi hipertensi, osteoporosis dan Alzheimer dan masih banyak lagi masalah-masalah penyakit lansia (Abdurrachim, Hariyawati and Nany, 2016). Selain itu penyakit yang terdapat pada lanjut usia yaitu obesitas dan osteoporosis, penyakit ini biasanya dapat menyerang pada lanjut usia dikarenakan pola gaya hidup yang kurang baik (Marjan and Marliyati, 2014). Maka dari itu untuk mengatasi masalah-masalah yang ada pada lanjut usia yaitu dengan perbanyak mengonsumsi makanan yang sehat yaitu makan gizi seimbang sesuai apa yang dibutuhkan oleh tubuh pada lansia dan diimbangi dengan berolahraga setiap hari (Angraini, 2014). Oleh karena itu lanjut usia juga sangat membutuhkan perhatian yang serius dari masyarakat terutama dari keluarga yang berperan penting sehingga bisa mengalami perubahan yang akan terjadi pada fisik maupun psikologis pada lansia (Pramitasari, Astuti and Marsono, 2018). Mobilisasi merupakan seluruh aktivitas sel kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas, mudah dan teratur yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehat. Mobilisasi diperlukan untuk meningkatkan kesehatan, memperlambat proses penyakit khususnya penyakit degenerative dan untuk aktualisasi

(Yetiana, 2014). Hambatan mobilisasi fisik pada lansia sebagai suatu keadaan ketika lansia mengalami keterbatasan gerak fisik. Hambatan mobilisasi fisik menggambarkan kondisi lansia dengan keterbatasan penggunaan lengan atau (metabolisme tubuh) memerlukan nutrien yang cukup selain faktor tungkai atau keterbatasan kekuatan otot (Mulyadi, 2017). Menurut opini peneliti imobilisasi merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak secara bebas. Pada lansia akan mengalami hambatan dalam imobilisasi fisik, dikarenakan semakin tua umur maka kemampuan dalam menggerakkan otot-otot akan mengalami penurunan hal ini dikarenakan perubahan dari faktor biologis. Serta salah satu faktor yang mempengaruhi dari aktivitas lansia yaitu status gizi. Apabila faktor gizi yang didapatkan lansia memenuhi kebutuhan tubuh, maka lansia akan bisa melakukan aktivitas atau imobilisasi dengan sewajarnya pada saat lansia. Dan Berdasarkan studi literatur yang oleh (Nurjanah, 2018) bahwa Lansia yang mengalami gangguan mobilisasi dipengaruhi oleh usia, dimana semakin tua umur seseorang akan menurunkan kemampuan gerak otot-otot fisik sehingga terjadi penurunan aktivitas fisik. Serta Penelitian Rohmawati, Asdie & Susetyowati (2015) membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada lansia, dimana status gizi yang baik akan memberikan kesehatan fisik pada lansia untuk melakukan aktivitas sehingga mobilisasi akan meningkat. Dan menurut opini peneliti semakin baik status

gizi pada lansia maka mobilisasi pada lansia akan meningkat sehingga mampu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sedangkan jika status gizi kurang atau rendah maka lansia akan sulit dalam melakukan aktivitas atau imobilisasi sehingga memerlukan bantuan dari orang lain seperti keluarga sehingga mampu menjalani aktivitas sehari-hari. dilakukan (Rohmawati, Asdie & Susetyowati, 2015) Salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan kemampuan mobilisasi pada lansia yaitu kurang gizi (Rohmawati, Asdie & Susetyowati, 2015). Masalah kurang gizi pada lansia dapat dilihat dengan mudah melalui penampilan umum seperti badan terlihat kurus, gemuk dan ideal (Munandar, 2014). Penampilan umum seperti itu, dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang asupan makanan yang baik dan adanya faktor psikologi seperti depresi, perubahan pada lingkungan dan sebagainya. Kecukupan zat gizi merupakan persyaratan yang penting untuk melakukan aktivitas (Zelvy, 2014). Menurut opini peneliti status gizi sangat penting dalam menentukan imobilisasi lansia, dan lansia yang mengalami penurunan mobilisasi selain di pengaruhi oleh status gizi, dipengaruhi juga oleh faktor penyakit yang diderita oleh lansia. Dimana hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Yetiana (2015) bahwa status gizi yang baik mampu mempertahankan mobilisasi lansia. Serta penelitian yang dilakukan

KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* bukan penelitian yang dilakukan langsung di tempat penelitian. Simpulan Berdasarkan hasil literatur

review pada lima belas penelitian bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat status gizi dengan kemampuan mobilisasi pada lansia, dimana status gizi yang baik akan memberikan kesehatan fisik pada lansia untuk melakukan aktivitas sehingga mobilisasi akan meningkat. Lansia yang memiliki status gizi kurang mengalami penurunan mobilitas fisik sehingga menyebabkan lansia sulit dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

SARAN

Saran dari peneliti bagi para lansia yaitu agar mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga mampu melakukan aktivitas dengan baik. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung tentang hubungan status gizi dengan kemampuan pada pasien lansia sehingga bisa mendapatkan data yang pasti. Swadaya Gunung Jati, Cirebon. Erni Setiyorini, Ning Arti Wulandari. 2017. Hubungan Status Nutrisi Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Yang Berobat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrachim, R., Hariyawati, I. dan Nany, S. (2016). *Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi Dan Durasi Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Dan Bina Laras BudiLuhur*. Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Gizi. Indonesia.

Afifah Alfyanita¹, Rose Dinda Martini², Husnil Kadri. 2016. Hubungan Tingkat Yang Berhubungan Dengan Kemandirian dalam Kesesuaian Praktik Gizi Pada

Melakukan Aktivitas Kesehatan Andalas. 2016;

Angraini, R. D. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Kalimantan, Universitas Esa Unggul.

Ariestya Indah Permata Sari¹, Gunawan. 2014. *Hubungan Status Gizi dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon*. Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon.

Erni Setiyorini, Ning Arti Wulandari. 2017. *Hubungan Status Nutrisi Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Yang Berobat Di Poli Penyakit Dalam Rsd Mardi Waluyo Blitar*. (The Correlation of Nutritional Status with Quality of Life on Elderly with Type 2 Diabetes Mellitus in Interna Polyclinic of Mardi Waluyo Public Hospital). Jurnal Ners dan Kebidanan, Vol 4- No.2, Agustus 2017. DOI :10.26699/jnk.v4i2.ART. p12 5- 133.

Fadillah A.D, Suyatno, Nugraheni S.A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesesuaian Praktik Gizi Pada Lansia Berdasarkan 10 Pesan Gizi Seimbang (Studi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) : Vol 7,

- No 4, Oktober 2019
(ISSN:2356- 3346).
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Herman Hatta, Ririn Pakaya dan Marlina Iaiya. 2018 .*Analisis Hubungan Status Gizi Lansia Di Puskesmas Limboto Barat*. Jurnal of public health. Vol 1- No 1-April 2018.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. *Analisis Lansia Di Indonesia*. Jakarta Selatan : Pusat Dan Data Informasi Kemenkes RI.
- Malonda, N. S. H., Dinarti, L.K. and Pangastuti , R. 2019. *Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Doi:10.22146/jcn.18219
- Marjan, A. Q. and Marliyati, S. A . (2014) . *Hubungan Antara Pola Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Osteoporosis Pada Lansia Di Panti Werdha Bogor* . Jurnal Gizi dan Pangan .Doi10.25182/jgp.2013.8.2.123-128.
- Munawirah, Masrul , Rose Dinda Martini . 2017 . *Hubungan Beberapa Faktor Risiko dengan Malnutrisi pada Usia Lanjut di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung* . Jurnal Kesehatan Andalas.
- 2017 ;6(2) .
<http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Nursilmi, Clara M. Kusharto, Cesilia Meti Dwiriani. 2017 .*Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor . JURNAL MKMI, Vol. 13 No. 4, Desember 2017.
- Oktariyani . 2012. *Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha*.
- Pramitasari, R., Astuti, M. and Marsono , Y. 2018. *Formulasi Bubuk Minuman Berbahan Dasar Beras Hitam (Oryza sativa L. indica) untuk Lansia Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2*. Agritech. Doi:10.22146/agritech.12161.
- Qonitah, N. and Isfandiari, M. A. (2015) . *Hubungan Antara Imt Dan Kemandirian Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Rosiana A. M, Eni Erwanti. 2018 . *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati Tahun 2017*. [Skripsi]. Purwokerto. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Urecol : 519-26.
- Sari, N. K. and Pramono, A. 2014. *Status Gizi, Penyakit Kronis, Dan Konsumsi Obat Terhadap Kualitas Hidup Dimensi*



Kesehatan Fisik Lansia.
Journal Of Nutrition College.

- Vagetti, G.C., Filho, V.C.B., Moreira, N.B., Oliveira, V., Mazzardo, O., Campos, W., 2014. *Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000-2012.* Revista Brasileira de Psiquiatria. 36:76 – 88. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24554274> (14Juni 2015).
- Yetiana V. P. 2014. *Hubungan Antara Status Gizi Dan Mobilitas Dengan Risiko Terjadinya Dekubitus Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta.* [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta .
- Zelvy, Putu V.A. 2014. *Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Lansia di Paguyuban Senam Weda Jambangan Surabaya.* Jurusan Penkesrek FIK Universitas Negeri Surabaya . Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 50-57