

**EDUKASI PENTINGNYA GIZI SEIMBANG PADA MASA LANSIA DI
POSBINDU BUNGA TEULEUNG KELURAHAN CILENDEK BARAT
KOTA BOGOR**

Lela Zakiah*, Restu DS, Intan Nia, Siti Maslamah, Meiki Shindi,

Cecilia ZA, Shifa Fauziah Rachman

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

Email : lelazakiah07@gamil.com

ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan gizi lansia yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia. Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi pentingnya gizi seimbang pada masa lansia di Posbindu Bunga Teuleung Kelurahan Cilendek Barat Rw 17. Metode yang digunakan ceramah dengan media *booklet* dan poster dengan sampel 30 orang lansia. Kegiatan ini diawali dengan memberikan penilaian kuesioner sebelum edukasi (*pre test*) selanjutnya pemberian edukasi pentingnya gizi seimbang pada lansia serta diakhiri dengan evaluasi berupa penilaian kuesioner (*post test*). Hasil penyuluhan ini di dapatkan nilai *pre test* menunjukkan responden pengetahuan kurang baik berjumlah 63,3% dan hasil *post test* pada lansia mengalami peningkatan yaitu 76,7% Kesimpulan bahwa kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar dan terdapat peningkatan pengetahuan pada lansia tentang pentingnya Gizi seimbang

Kata kunci : Edukasi, Lansia, Gizi Seimbang

ABSTRACT

Fulfilling the nutritional needs of the elderly who are given properly can help in the process of adapting or adjusting to the changes they experience, in addition to maintaining the continuity of the turnover of body cells so that they can prolong life. This service aims to analyze the effect of providing education on the importance of balanced nutrition in the elderly at Posbindu Bunga Teuleung, West Cilendek Village, Rw 17. The method used was lectures using booklets and posters with a sample of 30 elderly people. This activity begins with providing a questionnaire assessment before education (pre test), then provides education on the importance of balanced nutrition for the elderly and ends with an evaluation in the form of a questionnaire assessment (post test). The results of this counseling showed that the pre-test score showed that respondents had poor knowledge, amounting to 63.3% and the post-test results for the elderly had increased, namely 76.7%. The conclusion is that this outreach activity went smoothly and there was an increase in knowledge among the elderly about the importance of balanced nutrition.

Keywords : Education, Elderly, Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Dalam skala global, proporsi penduduk lanjut usia meningkat dengan laju lebih tinggi dibandingkan proporsi penduduk berusia sama pada periode sebelumnya. Jumlah orang di dunia yang berusia 60 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat menjadi 2 miliar pada tahun 2050, yang merupakan peningkatan dari 900 juta orang pada tahun 2015. Saat ini, terdapat 125 juta orang yang berusia 60 tahun atau lebih. Berusia 80 tahun atau lebih di seluruh dunia. Diperkirakan bahwa orang lanjut usia akan hidup lebih lama, dan proporsinya juga meningkat. Dari 125 juta penduduk lanjut usia di dunia, terdapat prevalensi gizi buruk sebesar 34,2%, dan 47,6% diantaranya berisiko mengalami gizi buruk. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa populasi lansia terus bertambah di seluruh dunia. Angka kejadian malnutrisi diperkirakan akan meningkat menjadi 29,1% pada tahun 2080, seiring dengan terus meningkatnya jumlah lansia di seluruh dunia. Perlu dilakukan evaluasi terhadap keadaan gizi lansia guna mencegah berkembangnya penyakit-penyakit yang mungkin rentan terjadi. [\(Awaru, 2021\)](#)

Sejumlah 9,92% dari penduduk Indonesia di tahun 2020 merupakan orang kategori lanjut usia. Sekitar 64,29 persen penduduk Indonesia terdiri dari penduduk berusia 60 hingga 69 tahun, menurut laporan Badan Pusat Statistik tahun 2020. Membatasi kebiasaan makan lansia dan mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat merupakan dua upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular. Untuk mengoptimalkan daya tahan tubuh pada lansia, diperlukan asupan nutrisi yang seimbang. Artinya, lansia tetap memerlukan asupan zat gizi makro dan mikro yang lengkap dan seimbang. Penting untuk dicatat bahwa kebutuhan gizi orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi penduduk lanjut usia. Hal ini terutama berlaku pada pembatasan konsumsi komponen makanan tertentu, seperti membatasi konsumsi gula, garam, minyak, makanan berlemak dan tinggi purin, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Selain itu, terdapat variasi aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi lansia [\(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014\).](#) [\(Yunieswati, 2023\)](#)

Upaya Pembangunan yang mengakibatkan peningkatan rata-rata angka harapan hidup dan tingginya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, merupakan akibat logis yang muncul secara alami. Lansia sudah tidak bisa lagi berperan dalam pembangunan karena jumlah penduduk lanjut usia terus bertambah pada tingkat yang mengkhawatirkan. Untuk itu, pemerintah dan masyarakat sekitar perlu memberikan perhatian khusus kepada lansia. [\(Viryamitha, 2020\)](#) Kondisi tubuh yang mencerminkan apa yang kita konsumsi sehari-hari disebut dengan status gizi. Jika kita makan secara seimbang, maka kita dianggap memiliki status gizi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah makanan yang dicerna, frekuensi

konsumsi, dan jenis makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketika seseorang mengonsumsi makanan lebih banyak dari yang dibutuhkan, tubuhnya akan mengalami obesitas. Sebaliknya jika tubuh tidak cukup mengonsumsi makanan, maka tubuh akan mengalami malnutrisi dan kurus akibat kekurangan gizi ([Ana, 2018](#)).

Selain itu, temuan sensus penduduk oleh BPS di tahun 2000 menunjukkan total warga yang tergolong pada daerah Jawa Barat sejumlah 3,4 jt orang, yang setara dengan total balita. Angka tersebut dinyatakan mengalami peningkatan dengan jumlah setara dari kedua golongan masyarakat tersebut di tahun 2010 sementara sensus menunjukkan angka penurunan balita sebesar 11,4% di bawah angka total orang lanjut usia di tahun 2020 yang setara dengan 45.417 orang ([Marsudijono, 2017](#)). Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu provinsi yang masuk dalam peringkat 10 besar provinsi dengan jumlah lansia terbanyak pada tahun 2015, yakni sebesar 8,5%. Jumlah terbanyak di daerah Jawa Barat yaitu berada di kabupaten bogor sebanyak 253.040 di tahun 2020. ([Fauziah, 2022](#)). Bogor sendiri mempunyai total penduduk kategori lansia sejumlah 45.417 yang merupakan 23.340 lansia laki-laki juga 22.077 lansia perempuan, sebagaimana temuan statistik demografi 2000. Usia harapan hidup (UHH) masyarakat tersebut melebihi rata-rata UHH penduduk Indonesia yang tercatat sebesar 66,3 tahun pada tahun 1996 dan 67,7 tahun pada tahun 1999, sedangkan rata-rata UHH penduduk Indonesia adalah 65 tahun pada tahun 1997. ([Marsudijono, 2021](#))

Asupan energi yang dimiliki para lansia pria dikota Bogor bernilai 70% kecukupan gizi (AKG) juga 30% memiliki indeks masa tubuh (IMT) $< 18,5$. Meninjau penetapan batasan angka dari Ditzen Gizi masyarakat, privalensi gizi bernilai di bawah $\geq 20\%$ menjadi kategori permasalahan gizi berat. ([Surakarta, 2023](#)). Asupan gizi per hari yang dibutuhkan untuk orang lanjut usia yakni pada rentang 65-80 tahun khusus perempuan termasuk vitamin juga mineral dalam skala makro sebagaimana dituliskan oleh Tania, “Energi: 1.550 kkal, Protein: 58 gram, Lemak total: 45 gram, Karbohidrat: 230 gram, Serat: 22 gram, Air: 1.550 ml, Vit. A: 600 RE, Vit. D: 20 mcg, Vit. E: 20 mcg, Tiamin (Vit. B1): 1,1 mg, Riboflavin (Vit. B2): 1,1 mg, Niacin (Vit. B3): 14 mg, Vit. K: 55 mcg, Vit. C: 75 mg, Vit. B5: 5 mg, Vit. B6: 1,5 mg, Folat: 400 mcg, Vit. B12: 4 mcg, Mineral, Kalsium: 1.200 mcg, Fosfor: 700 mg, Magnesium: 320 mg, Zat besi: 8 mg, Iodium: 150 mcg, Seng: 8 mg, Kalium: 4.700 mg, Natrium: 1.200 mg, Tembaga: 900 mcg”. ([Tania, 2022](#))

Selain dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat membantu memperpanjang usia, pemenuhan kebutuhan gizi lansia yang diberikan perawatan yang tepat dapat membantu proses penyesuaian atau adaptasi terhadap perubahan yang mereka alami. Persyaratan gizi lansia antara lain: dianjurkan mengonsumsi makanan dan minuman yang kaya nutrisi, mengurangi asupan gula, garam, dan lemak jenuh, serta

membiasakan mengonsumsi sumber kalsium dan vitamin D, seperti ikan dan susu, agar tulang dan giginya tetap sehat dan kuat. Produksi vitamin D aktif dalam tubuh juga dapat dibantu dengan memperbanyak waktu yang dihabiskan di bawah sinar matahari pagi. Biasakan makan sayur, buah, dan biji-bijian, dengan penekanan khusus pada sayuran yang berwarna hijau, merah, atau oranye. Bila perlu, konsumsilah air putih. Konsumsilah makanan yang kaya akan makanan yang mengandung zat besi, potassium, dan vitamin B12 ([Sudaryanti, 2023](#))

Defisiensi nutrisi, terutama dalam jangka panjang, akan mengakibatkan berkurangnya produktivitas, penurunan perekonomian, dan penurunan kualitas hidup. Kemanjuran sistem kekebalan tubuh secara intrinsik terkait dengan nutrisi, yang dapat memperkuat dan meningkatkan kekebalan tubuh. Meskipun demikian, konsumsi makanan yang tidak memadai dapat mengurangi efektivitas sistem kekebalan tubuh. Melly Wijayanti, mahasiswa Universitas Diponegoro tahun ajaran 2021/2022, menggarisbawahi pentingnya pola makan yang cukup dalam mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Warga dapat menerapkan lima pedoman umum dalam rutinitas sehari-hari, meliputi makan sayur, buah, beragam makanan pokok, lauk pauk berprotein tinggi, hidrasi yang cukup, dan pembatasan asupan gula, garam, dan lemak, serta ditetapkan latihan pagi. Pada saat yang sama, warga juga menerima saran pragmatis untuk segera diterapkan pada setiap waktu makan, dengan menggunakan metode "Isi Piringku", yaitu dengan membagi piring menjadi beberapa bagian yang telah ditentukan: seperenam untuk lauk pauk, seperenam untuk buah, dan sepertiga untuk makanan pokok. , dan sepertiganya untuk sayuran. ([Wijayanti, 2022](#))

Berdasarkan hasil studi pendahuluan lansia di Kelurahan Cilendek Barat RW17 pada Januari 2024 di dapatkan hasil bahwa jumlah keseluruhan lansia dari yang sebelumnya 425 lansia menjadi 420 lansia. Tercatat ada 5 lansia yang sudah meninggal dunia di awal tahun 2024. Dari 420 lansia diantaranya ada 180 lansia laki-laki dan 240 lansia perempuan dengan rentan usia 45-80 tahun. Dari wawancara dengan 10 orang lansia tentang gizi seimbang hanya 4 orang yang mengetahui benar tentang gizi seimbang dan 6 orang tidak mengetahui tentang gizi seimbang.

BAHAN DAN METODE

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dengan media *booklet* dan poster tentang gizi seimbang pada masa lansia dengan tujuan agar lansia faham tentang materi yang akan disampaikan. Kegiatan ini diawali dengan memberikan kuesioner sebelum penyuluhan (*pre test*) selanjutnya pemberian materi dan sebagai evaluasi diberikan kuesioner (*post test*). Dengan jumlah populasi sebanyak 30 orang lansia. Data dikumpulkan melalui metode

kuesioner dengan rancangan *pretest* dan *posttest* yang diisi oleh responden sebelum dan sesudah pemaparan materi tentang gizi seimbang pada lansia. Data dianalisis dengan teknik kuantitatif dengan Analisa univariat yang diolah dengan melalui suatu program dikomputer menjadi data berbentuk angka-angka yang akan memudahkan dalam proses Analisa.

HASIL

Tabel 1.1 Pre Test Pengetahuan lansia tentang Gizi seimbang

Pengetahuan	N	%
Baik	11	36,7
Kurang	19	63,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1.1 hasil *pretest* yang dilakukan sebelum penyampaian materi menghasilkan bahwa lansia dengan pengetahuan yang kurang baik sejumlah 19 lansia (63,3 %) dan 11 lansia (36,7%) dengan pengetahuan baik.

Tabel 1.2 Post Test Pengetahuan lansia tentang Gizi seimbang

Pengetahuan	N	%
Baik	23	76,7
Kurang	7	23,3
Total	30	100

Berdasarkan table 1.2 bahwa lansia memiliki pengetahuan baik berjumlah 23 lansia (76,7%) dan pengetahuan kurang berjumlah 7 lansia (23,3%).

Tabel 1.3 Pengetahuan Hasil *pre test* dan *post test*

Pengetahuan mean standar deviasi		
Pretest	1,68	.478
Posttest	1,91	.302

Berdasarkan tabel 1.3, uji analisis sampel *Paired Test* yang di peroleh melalui hasil *pretest* yang semula 1,68 mengalami peningkatan sebesar 0,3 yaitu sejumlah 1,91.

Tabel 1.4 Hasil analisis uji T Pengetahuan Lansia tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan	Rata-rata	Standar deviasiensi	Nilai T	p value
Pretest	0,23	0,256	1,403	0,00
Posttest				

Berdasarkan tabel 1.4 angka T bernilai 1,403 dengan *p value*= 0,02 ($p < p = 0,05$) menjelaskan *output* riset dimana H_0 ditolak sementara H_a di Terima, mengartikan adanya pengaruh dari variabel usia lansia terhadap pengetahuannya mengenai gizi yang seimbang.



Gambar 1. Dokumen Pribadi



Gambar 2. Dokumen Pribadi



Gambar 3. Dokumen pribadi

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari *Pretest* bahwa lansia dengan pengetahuan yang kurang baik sejumlah 19 lansia (63,3 %) dan 11 lansia (36,7%) dengan pengetahuan baik. Dan setelah dilakukan pemaparan materi mengenai gizi seimbang dengan media Booklet dan Poster bahwa lansia memiliki pengetahuan baik berjumlah 23 lansia (76,7%) dan pengetahuan kurang berjumlah 7 lansia (23,3%).

Hanya 23,3% keluarga yang memiliki pengetahuan tentang cara memberi orang tua mereka diet seimbang. Sebagian alasan ketidaktahuan tersebut adalah minimnya informasi tentang gizi untuk orang tua yang telah dikumpulkan dari para profesional kesehatan dan media promosi kesehatan. Pengetahuan merupakan hasil dari proses sensorik, khususnya yang melibatkan mata dan pendengaran, dalam kaitannya dengan objek tertentu. Keluarga

dengan anggota yang lebih tua perlu memiliki pengetahuan yang cukup untuk membuat keputusan yang tepat mengenai makanan yang harus dimakan oleh orang tua. Pemahaman juga membantu keluarga, khususnya dalam hal menyajikan makanan; kurangnya informasi terkadang menghasilkan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan orang tua secara umum, dengan menyajikan makanan dalam bentuknya saat ini tanpa memperhitungkan seberapa padat nutrisinya dalam kaitannya dengan kebutuhan gizi orang tua.([Nurhayati et al., 2021](#)).

Karena keluarga bertanggung jawab atas status gizi lansia, pengetahuan keluarga tentang cara memenuhi kebutuhan mereka secara tidak langsung memengaruhi status gizi lansia. Keluarga tidak menyadari variabel yang memengaruhi kebutuhan gizi lansia. Kebutuhan gizi lansia dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk pencernaan makanan yang berkurang akibat kerusakan atau kehilangan gigi. Rasa manis, asin, asam, dan pahit semuanya menurun dengan berkurangnya indera perasa. Karena pertimbangan ini, keluarga mungkin tidak selalu menyadari apa yang dialami lansia. Gizi lansia kurang terlihat karena keluarga cenderung lebih fokus memberi makan seluruh keluarga daripada hanya lansia. ([Alamsyah et al., 2021](#)).

Asimpt. Sig sebesar 0,002 dengan $p < 0,05$, berdasarkan hasil uji chi square penelitian, menunjukkan adanya korelasi antara status gizi lansia dengan tingkat pengetahuan keluarga tentang pemberian gizi. Status gizi seseorang akan meningkat seiring dengan tingkat pengetahuannya tentang pemberian gizi pada lansia, sebaliknya status gizinya akan menurun atau meningkat seiring dengan tingkat pengetahuannya. Menurutnya, pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil pengenalan seseorang terhadap suatu objek melalui panca inderanya (mata, hidung, telinga dan sebagainya).([Nurhayati et al., 2021](#)).

Menurut Komisi Ekonomi Perserikatan Bangsa-Bangsa untuk Eropa, keluarga merupakan faktor terpenting bagi lansia untuk dapat memiliki kualitas hidup yang baik. Temuan penelitian lain menunjukkan bahwa keluarga berhubungan dengan kualitas hidup lansia yang menerima perawatan jangka panjang di Irlandia Utara. ([Ummah, 2021](#)).

Temuan ini sesuai dengan penelitian Bhahri (2020) $U_{tabel} = 126 > U_{hitung} = 90$ yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi di Posyandu Lansia Sedyowaras, Sumber Surakarta, dengan tingkat pengetahuan tentang asupan gizi lansia.

Temuan tersebut relevan terhadap riset terdahulu dari Febri Novidia yang berjudul, “Pengetahuan Lanjut Usia dalam Pemenuhan Asupan Nutrisi” pada tahun (2020) dimana mengemukakan sebagian besar dari responden riset mempunyai tingkat pemahaman dengan

baik ataupun positif. Kesimpulannya faktor usia tidak mempengaruhi pengetahuan lansia mengenai Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Pada Lansia. (Untari, 2020).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aqillah et al., (2022). Yang menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan pra-lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan booklet tentang Gizi Seimbang Pada Lansia (p -value = 0.0005). Penelitian Susanti et al., (2019) juga menunjukkan bahwa booklet efektif dalam mempengaruhi pengetahuan lansia mengenai Gizi Seimbang (p -value = 0.000).

Riset yang penulis lakukan juga relevan terhadap studi-studi terdahulu seperti artikel Herli Setia Ningsih dengan judul, “Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Lansia” pada (2021) yang menyatakan bahwa hasil p value 0,00. Ditambah lagi artikel riset dari Afra Dhia Fadillah dengan judul, “Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kesesuaian Praktik Gizi Pada Lansia Berdasarkan 10 Pesan Gizi Seimbang” di tahun (2019) juga menyatakan temuan serupa dimana hasil p value 0,005. Kesimpulannya faktor usia mempengaruhi pengetahuan lansia mengenai Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Pada Lansia. ([Fadillah, 2020](#)).

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penyuluhan dengan hasil pre-test pengetahuan yang baik sebanyak 11 orang (36,7%). Setelah dilakukan pemaparan materi hasil pengetahuan post test meningkat sebesar 23 lansia (76,7%). Diharapkan dengan sudah banyaknya masyarakat yang senantiasa mengikuti kegiatan di posbindu, diharapkan pengurus atau Kader setempat lebih memperhatikan kenyamanan dan kebersihan posbindu agar kegiatan di posbindu terasa lebih menyenangkan untuk para lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam segala kegiatan ini, disampaikan juga kepada Direktur dan juga dosen Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor, Unit Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM) Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor yang telah memberikan ijinnya dan para responden para lansia di RW 17 Posbindu Bunga Teuleung Kelurahan Bogor Barat atas partisipasi dan kerjasama yang baik selama kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana, sari puspa. (2018). *HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI WANITA USIA SUBUR PADA MAHASISWA ANGKATAN A PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA*. https://repository.unair.ac.id/121403/1/Ana_Puspa_Sari_010410804B.pdf
- Asty, P. (2017). *GAMBARAN KESEJAHTERAAN PADA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA SOSIAL DAN MANDIRI SALIB PUTIH KOTA SALATIGA* [kristen satya wacana]. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/12082/7/T1_462010017_Judul.pdf
- Awaru, A. F. T. (2021). Gambaran Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Pedesaan. *Of Nutrition Dietetic*, 1(1). <https://doi.org/2338-3119>
- Fauziah, nugraha ika. (2022). *Provinsi jawa barat merupakan salah satu provinsi yang masuk ke dalam 10 besar jumlah lansia terbanyak tahun 2015 dengan presentase jumlah lansia sebesar 8,5 %*. *Jumlah terbanyak di jawa barat yaitu berada di kabupaten bogor sebanyak 253.040 di tahun 2020*. [binawan]. https://repository.binawan.ac.id/2406/1/FISIOTERAPI-2021-FAUZIAH_ILKA_NUGRAHANA.pdf
- Ida, kusuma wira made bagus. (2020). *GAMBARAN STATUS GIZI LANSIA BERDASARKAN AKTIVITAS SENAM YANG AKTIF DAN TIDAK AKTIF DI BANJAR BENAYA KELURAHAN PEGUYANGAN DENPASAR UTARA*. http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/6886/1/TA_IB_MADE_WIRA_KUSUMA_023_fix-dikonversi.pdf
- Marsudijono. (2017). *Profil Lansia Provinsi Jawa Barat 2017*. BPS Provinsi Jawa Barat. <https://jabar.bps.go.id/publication/2018/05/29/09e63178d5ac779bab448180/profil-lansia-provinsi-jawa-barat-2017>
- Marsudijono. (2021). *Penduduk Kota Bogor Berdasarkan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2014-2021*. BPS Kota Bogor. <https://bogorkota.bps.go.id/indicator/12/31/1/penduduk-kota-bogor-berdasarkan-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Sudaryanti, E. (2023). *Gizi Seimbang untuk Lansia*. KEMENKES DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2189/gizi-seimbang-untuk-lansia
- Surakarta, S. (2023). *Kebutuhan Gizi pada Lansia*. KEMENKES. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2354/kebutuhan-gizi-pada-lansia

- Tania, S. (2022). *Panduan Lengkap Memenuhi Kebutuhan Gizi Lansia*. KEMENKES. <https://hellosehat.com/lansia/gizi-lansia/panduan-memenuhi-kebutuhan-gizi-lansia/>
- Viryamitha, M. D. (2020). PENGARUH FAKTOR SOSIAL, EKONOMI DAN DEMOGRAFI TERHADAP KSEJAHTERAAN LANSIA DI KOTA DENPASAR. *Ekonomi Dan Bisnis*, 9(9). <https://doi.org/2303-017>
- Wijayanti, M. (2022). *Anti Tumbang dengan Gizi Seimbang*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/mellywijayanti1887/61fd3d64b4616e76462b0622/anti-tumbang-dengan-gizi-seimbang>
- Yunieswati, W. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1). <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>
- Fillah Fithra Dieny, S.Gz, M. S. (2020). *Gizi dan Kesehatan Lansia* (M. G. Hartanti Sandi Wijayanti, S.Gz (ed.)). https://doc-pak.undip.ac.id/id/eprint/4296/1/Buku_Modul_Gizi_dan_Kesehatan_Lansia_D1_Nurmasari_Widyastuti.pdf
- Almatsier, Sunita, D. (2020). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan* (p. 480). https://www.google.com/search?gs_ssp=eJzj4tVP1zc0TE9PNkyvMlk3YPRSTyrNL1VlZ6zKVChOzcxNSsxLV0hJzEnMBZKIRQrZqRmZKaUFiXkACNcTaQ&q=buku+gizi+seimbang+dalam+daur+kehidupan&oq=buku+gizi+seimbang+pada+l&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBwgDEC4YgAQyBggAEEUYOTIHCAEQABiABDIHCAIQ
- Alamsyah, P. R., Wardana, A. A., Nuraelah, A., Jakarta, U. S., & Sidabutar, S. (2024). *Gizi Lansia* (Issue April).
- Untari, I. (2020). *Gizi Seimbang Pada Lansia* (p. 74). https://repository.itspku.ac.id/264/1/Buku_menu_makanan_sehat_lansia.pdf
- Ummah, M. S. (2019). Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Asiva Noor Rachmayani. (2020). *Ilmu Gizi Pada Lansia*.
- Priharwanti, A. (2021). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan Lansia*. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_Dalam_Daur_Kehidupan/IgD6EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2021). 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>
- Fadillah, A. D. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESESUAIAN PRAKTIK GIZI PADA LANSIA BERDASARKAN 10 PESAN GIZI SEIMBANG (Studi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v7i4.25082>
- Girang, B., Dini, S. W., Amaliah, L., & Pratiwi, Z. D. (2023). *Edukasi Hipertensi dan Gizi Seimbang pada Pra-lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang*. 2(1), 15–19.

