

**HUBUNGAN PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG DIET  
LANSIA DENGAN POLA MAKAN DALAM PEMENUHAN NUTRISI  
LANSIA PADA JEMAAT DI GKE EWANGGELION**

**THE CORRELATION BETWEEN FAMILY KNOWLEDGE ABOUT  
ELDERLY DIET WITH EATING PATTERNS  
INFULFILLING ELDERLY NUTRITION  
NEEDS IN THE CONGREGATION  
AT GKE EWANGGELION**

**Kornelius Andi<sup>1</sup>, Dwi Agustian Faruk Ibrahim<sup>2</sup>, Wennar Araya<sup>3</sup>**

Jurusan Sarjana Keperawatan, Universitas Eka Harap Palangka Raya, Indonesia

email: [korneliuslinkon@gmail.com](mailto:korneliuslinkon@gmail.com)

**Abstrak**

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Seiring bertambahnya usia pada lansia akan terjadi perubahan fisiologis. Kondisi fisiologis yang labil merupakan faktor yang juga harus diperhatikan agar asupan makanan dapat diterima oleh lansia. Diketahui bahwa gizi yang tidak memadai merupakan faktor risiko kelemahan, yang seiring berjalannya waktu dapat memperburuk kualitas hidup jangka panjang para lansia. Mengetahui Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Lansia dengan Pola Makan Dalam Pemenuhan Nutrisi Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*, sampel sebanyak 30, pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan, dan kuesioner pola makan, analisis data menggunakan uji spearman rank. Penelitian menunjukkan ada hubungan pengetahuan keluarga tentang diet lansia dengan pola makan dalam pemenuhan nutrisi lansia pada jemaat di GKE Ewanggelion. Berdasarkan hasil uji statistik *spearman rank* 0,004 yang berarti lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Ha diterima, ada hubungan pengetahuan keluarga tentang diet lansia dengan pola makan dalam pemenuhan nutrisi lansia pada jemaat di GKE Ewanggelion. Hal ini dikarenakan keluarga memiliki pengetahuan kurang maka lansia akan mengalami malnutrisi. Keluarga memiliki peran besar, terutama pada lansia yang sudah tidak mandiri, tinggal serumah, atau bergantung pada keluarga untuk kebutuhan makan. pola makan yang kurang akan berpengaruh terhadap nutrisi yang kurang pula. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan perhatian terhadap mengkonsumsi makanan dan asupan zat gizi yang belum seimbang sehingga akan berpengaruh terhadap diet lansia menjadi kurang.

**Kata kunci:** Pengetahuan Keluarga; Pola Makan Lansia; Diet Lansia.

**Abstract**

*Elderly is a human life cycle that is almost certainly experienced by everyone. As age increases, physiological changes will occur. Unstable physiological conditions are a factor that must also be considered so that food intake can be accepted by the elderly. It is known that inadequate nutrition is a risk factor for weakness, which over time can worsen the quality of life of the elderly in the long term. Knowing the Correlation between Family Knowledge about Elderly Eating Patterns and Eating Patterns in Fulfilling Elderly Nutrition in the GKE Ewanggelion Congregation. The type of quantitative research with a correlational design using a Cross Sectional Study approach, a sample of 30, data collection using a knowledge questionnaire and a diet questionnaire, data analysis using the Spearman rank test. The results of the study indicate that there is a correlation between family knowledge about elderly eating patterns and eating patterns in fulfilling elderly nutrition in the GKE Ewanggelion congregation. Based on the results of the Spearman Rank statistical test, a value of 0.004 was obtained, which means it is smaller than the alpha value of 0.05. Ha accepted, there is a correlation between family knowledge about elderly diet and eating patterns in fulfilling the nutritional needs of the elderly in the congregation at GKE Ewanggelion. This is because the family lacks knowledge, so the elderly will experience malnutrition. The family has a big role, especially for the elderly who are no longer independent, live in the same house, or depend on the family for food needs. Poor eating habits will also have an impact on poor nutrition. This is caused by a lack of knowledge and attention in consuming food and nutritional intake that is not yet balanced so that it will have an impact on the elderly's eating habits becoming lacking.*

**Keywords:** Family Knowledge; Dietary Habit; Elderly Diet.

©*Kornelius Andi, Dwi Agustian Faruk Ibrahim, Wanna Araya*

**1. PENDAHULUAN**

Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Seiring bertambahnya usia pada lansia akan terjadi perubahan fisiologis. Kondisi fisiologis yang labil merupakan faktor yang juga harus diperhatikan agar asupan makanan dapat diterima oleh lansia (Wulandari & Widayani, 2021). Diketahui bahwa gizi yang tidak memadai merupakan faktor risiko kelemahan, yang seiring berjalannya waktu dapat memperburuk kualitas hidup jangka panjang para lansia. Deteksi dini malnutrisi pada lansia merupakan salah satu upaya untuk menghindarinya (Taufik & Wahyuni, 2021). Malnutrisi ini dapat di cegah dengan mengatur pola makan pada lansia, kebiasaan makan menentukan intake nutrisi yang akan masuk kedalam tubuh dan memperbaiki mutu nutrisi makanan lansia. Namun faktor risiko terjadinya malnutrisi pada lansia disebabkan karena pengetahuan tentang gizi yang kurang. Hal ini berkaitan dengan Fenomena yang terjadi di GKE Ewangelion terdapat beberapa lansia yang tampak kurus, lelah, kurang energi, otot melemah, rambut kering, dan mudah rontok.

*World Health Organization* (2023) memperkirakan pada tahun 2050 lansia akan meningkat sekitar 600 juta hingga 2 miliar lansia, dan kawasan Asia merupakan wilayah yang paling banyak mengalami perubahan demografis, dengan lansia sekitar 82% dalam 25 tahun ke depan. sedangkan, Kemenkes RI (2022) pada tahun memperkirakan jumlah lansia pada tahun 2030 sebanyak 70 juta, sedangkan berdasarkan Data Sensus Ekonomi Nasional Badan Pusat Statistik jumlah lansia 23,4 juta jiwa dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 33,7 juta dan 2035 sebanyak 48,2 juta dari jumlah

penduduk (BPS, 2017). Masalah gizi yang sering diderita di usia lanjut adalah kurang gizi, kondisi kurang gizi tanpa disadari karena gejala yang muncul hampir tak terlihat sampai usia lanjut tersebut telah jatuh dalam kondisi gizi buruk. Angka kesehatan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan. Angka kesakitan penduduk lanjut usia di Indonesia cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2011 angka kesakitan sebesar 28,48 %, pada tahun 2013 sebesar 29,98%, pada tahun 2014 sebesar 31,11% dan pada tahun 2017 angka kesakitan lansia sebesar 26, 72% (Infodatin Kemenkes, 2016) Menurut profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2022 penduduk usia tua (65 tahun keatas) sebanyak 130.325 jiwa (4.78%), dan Persentase kesakitan yang ada di kota Palangka Raya di tahun 2023 mencapai 90,25%, meningkat dibanding tahun 2022 mencapai 74,08%. Survei pendahuluan yang telah dilakukan pada hari Rabu tanggal 26 Maret 2025 di wilayah jemaat gereja GKE Ewanggelion Kota Palangka Raya Kalimantan Tengah dengan diberikan pertanyaan kepada 3 lansia di GKE Ewanggelion mengenai pengetahuan keluarga tentang diet lansia terhadap pola makan. Dari hasil survei pada pengetahuan keluarga bahwa keluarga kurang mengetahui tentang pola makan lansia dan cenderung lansia mengikuti porsi, frekuensi, dan jenis makanan keluarga tanpa mengkhususkan pola makan bagi lansia tersebut yang tinggal bersama keluarga. Lalu pada pola makan lansia terdapat lansia yang frekuensi makan nya yang hanya 2 kali dalam sehari, tidak mengkonsumsi makanan selingan seperti buah maupun sayur, tidak nenuhi protein harian, dan tidak memenuhi 40 utuhan cairan dengan kurang dari 3 gelas sehari.

Kondisi lansia dapat dijelaskan dengan tahapan perkembangan pada fase akhir perkembangan manusia, yaitu.

lansia mulai mengalami penurunan bertahap pada berbagai fungsi fisik dan mental. Disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidaktahuan tentang gizi lansia dan pengolahan makanan yang kurang baik bagi lansia yang pada gilirannya secara langsung mempengaruhi status gizi, pengetahuan keluarga yang optimal mendorong peningkatan kesehatan lansia, selain itu aktivitas sehari-hari lansia menjadi teratur. Pengetahuan keluarga berperan penting bagaimana keluarga dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah gizi. Pengetahuan keluarga merupakan bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari akibat gizi buruk. Pola makan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan lansia. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab berkurangnya kebiasaan makan pada lansia dan salah satu faktor risiko meningkatnya kebiasaan makan yang tidak teratur. Misalnya, kebiasaan makan yang tidak teratur, asupan serat (sayur atau buah) yang rendah atau kurang. Lansia memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga melemahkan kesehatan lansia, sehingga masalah ini dapat diatasi dengan pola makan yang seimbang dan tepat, pola makan yang seimbang, pola makan yang baik dan makanan yang kaya gizi serta aktivitas fisik. perlu mendapat perhatian pada lansia, serta olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Gizi buruk dapat mempengaruhi kualitas gizi pada lansia, sehingga diharapkan kebiasaan makan yang teratur baik secara fisik maupun psikis dapat mengatasi masalah kesehatan gizi pada lansia dengan baik (Mastura & Suyatna, 2021).

Mengingat besarnya akibat yang dapat ditimbulkan dengan kejadian malnutrisi pada lanjut usia, maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan keluarga dan pemenuhan nutrisi pada lansia dengan harapan agar masalah malnutrisi ini dapat teratasi dan kesehatan para lansia dapat semakin meningkat. Maka dari itu pemerintah

sedang berupaya melakukan pencengahan malnutrisi dengan, memberikan makanan tambahan yang kaya nutrisi, seperti biskuit, kepada lansia melalui Puskesmas dan Posyandu, serta melakukan pemeriksaan secara rutin. Namun hal ini tidak cukup jika tidak dibagi dengan pola makan pada saat di rumah. Atas dasar inilah peneliti, ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan pengetahuan keluarga tentang diet lansia dengan pola makan dalam Pemenuhan Nutrisi pada Jemaat Lansia di GKE Ewanggelion”

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan desain penelitian *crosssectional* yang dilakukan dalam satu waktu. Variabel independen yang diteliti adalah pengetahuan keluarga tentang diet lansia pada jemaat lansia GKE Ewanggelion sedangkan variabel dependen adalah pola makan. Penelitian ini dilakukan di GKE Ewanggelion Palangka Raya, pada keluarga dan lansia. Populasi dalam penelitian 33 responden, dengan sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total sampling*, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *spearman rank*.

## 3. HASIL

Hasil penelitian yang disajikan meliputi data umum dan khusus. Data umum mencakup usia, jenis kelamin, 41 idikan terakhir, pekerjaan, sedangkan data khusus mengenai pengetahuan keluarga, pola makan.

### 1. Karakteristik Responden

#### Berdasarkan Usia

Usia	f	%
26-35 tahun	9	30%
36-45 tahun	21	70%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel diatas dari 31 responden terdapat 9 responden (30%) berumur 26-35 tahun dan 21 responden (70%) berumur 36-45 tahun.

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	11	36%
2	Perempuan	19	63%
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas dari 30 responden terdapat 11 responden (36%) berjenis kelamin laki-laki dan 19 responden (63%) berjenis kelamin Perempuan.

## 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	f	%
SD	3	10%
SMP	4	13%
SMA	15	50%
S1	8	26%
	<b>Total</b>	<b>30</b>
		<b>100.0%</b>

Berdasarkan data diatas, karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Terakhir dari 30 (100%) responden, menunjukkan bahwa Pendidikan SMA sebanyak 15 (50%) responden, S1 sebanyak 8 (26%) responden, SMP sebanyak 4 (13%) responden, dan SD sebanyak 3 (10%) responden.

## 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f	%
IRT/tidak berkerja	7	23%
Wirausaha/pengusaha	2	6%
Karyawan swasta	15	50%
PNS	6	20%
	<b>Total</b>	<b>30</b>
		<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan dari 30 (100%) responden,

karyawan swasta sebanyak 15 (50%) responden, IRT/tidak berkerja sebanyak 7 (23%) responden, PNS sebanyak 6 (20%) responden, dan wirausaha/pengusaha sebanyak 2 (6%) responden.

## 5. Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia

Usia	F	%
60-74	18	60%
75-89	5	16%
90>	7	23%
	<b>Total</b>	<b>30</b>
		<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik Lansia berdasarkan Usia dari 30 (100%) responden, usia 60-74 tahun sebanyak 18 (60%) responden, usia 90> sebanyak 7 (23%) responden, dan usia 75-89 sebanyak 5 (16%) responden.

## 6. Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	13	43%
Perempuan	17	56%
	<b>Total</b>	<b>30</b>
		<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik Lansia berdasarkan Jenis Kelamin dari 30 (100%) responden, laki-laki sebanyak 13 (43%) responden dan perempuan sebanyak 17 (56%) responden.

## 7. Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	%
SD	4	13%
SMP	4	13%
SMA	10	33%
S1	12	40%
	<b>Total</b>	<b>30</b>
		<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik Lansia berdasarkan 42 ikan, S1 sebanyak 12 (40%) responden, SMA sebanyak 10 (33%) responden, dan SD-SMP memiliki kesamaan sebanyak 4 (13%) responden.

## 8. Identifikasi Pengetahuan Keluarga tentang Diet Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewangelion.

No	Kategori	f	%
1	Kurang	14	46%
2	Cukup	6	20%

3	Baik	10	33%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa hasil identifikasi responden berdasarkan hubungan Pengetahuan Keluarga dari 30 (100%) responden menunjukkan bahwa hubungan Pengetahuan Keluarga yang paling banyak adalah kurang sebanyak 14 (46%) responden, pengetahuan baik sebanyak 10 (33%) responden, dan pengetahuan cukup sebanyak 6 (20%) responden.

#### **9. Identifikasi Pola Makan dalam Pemenuhan Nutrisi Lansia Di GKE Ewanggelion.**

No	Kategori	f	%
1	Malnutrisi	19	63%
2	Resiko Malnutrisi	9	30%
3	Gizi Baik	2	6%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0%</b>

Berdasarkan tabel di atas, hasil identifikasi responden Lansia berdasarkan Pola Makan dari total 30 (100%) responden menunjukkan bahwa malnutrisi sebanyak 19 (63%) responden, resiko malnutrisi sebanyak 9 (30%) responden, dan gizi baik sebanyak 2 (6%) responden.

#### **10. Analisis Hubungan Pengetahuan Keluarga Dengan Pola Makan Dalam Pemenuhan Nutrisi Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion.**

Tabel 10. Analisis *Spearman's rho* Hubungan Pengetahuan Keluarga Dengan Pola Makan Dalam Pemenuhan Nutrisi Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion.

	Pengetahuan Keluarga	Pola Mak	an
<i>Spearman's rho</i>	Pengetahuan Keluarga	Correlati on coefficie nt	1.000 -.514

	Sig. (2-tailed)	.004
N	30	30
<b>Pola Makan</b>	Correlati on coefficie nt	1.000
	Sig. (2-tailed)	.
N	30	30

Berdasarkan hasil tabel di atas menggunakan korelasi spearman, hubungan antara Pengetahuan Keluarga dengan Pola Makan menunjukkan arah hubungan positif yang kekuatan korelasinya cukup kuat yaitu sebesar -.514, yang berarti semakin kurang pengetahuan keluarga tentang diet lansia, maka pola makan dan lansia akan semakin mengalami malnutrisi. Hubungan ini signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi 0.004 yang lebih kecil dari 0.05, yang artinya terdapat Hubungan Pengetahuan Keluarga Dengan Pola Makan dalam Pemenuhan Nutrisi Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion Palangka Raya.

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **Hasil Identifikasi Pengetahuan Keluarga Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion**

Pada penelitian ini terlihat dari 30 responden keluarga didapatkan pengetahuan keluarga yang paling dominan kurang. Menurut peneliti, dapat disimpulkan faktor internal juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang seperti usia, usia yang mendominasi adalah usia 36-45 tahun, pengetahuan yang kurang karena faktor usia merujuk pada kondisi ketika seseorang memiliki keterbatasan dalam memahami, menyerap, atau memperbarui informasi dan keterampilan karena usia yang bertambah. Ini dapat terjadi pada usia tua, namun juga bisa relevan untuk usia sangat muda yang belum mencapai kematangan kognitif tertentu, dan jenis kelamin, jenis kelamin yang mendominasi adalah

perempuan dengan pengetahuan kurang yang cukup tinggi, perempuan merujuk pada kondisi di mana perempuan, terutama dalam konteks rumah tangga atau peran domestik, tidak memiliki akses atau kesempatan yang setara untuk memperoleh, mengembangkan, dan menyampaikan pengetahuan yang penting bagi keluarga, selain itu dalam beberapa keluarga, anak perempuan tidak diprioritaskan untuk sekolah tinggi karena dianggap akan “berakhir di dapur” atau menikah, perempuan sering tidak dilibatkan dalam forum keluarga, masyarakat, atau komunitas untuk mengambil keputusan atau berbagi pengetahuan, yang membuat pengetahuannya tidak berkembang secara maksimal. Faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi adalah pendidikan, pendidikan yang mendominasi adalah SMA dengan kategori pengetahuan kurang yang cukup tinggi, pengetahuan kurang karena faktor pendidikan berarti seseorang memiliki keterbatasan pemahaman atau wawasan karena latar belakang pendidikan yang tidak memadai baik dari segi jenjang, kualitas, maupun akses terhadap sistem pendidikan yang baik, dan kurangnya informasi tentang kesehatan yang didapat keluarga dari tenaga kesehatan, merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan pengetahuan tersebut kurang. Dan pada perkerjaan menunjukkan bahwa perkerjaan yang mendominasi adalah karyawan swasta dengan pengetahuan sebagian kurang, pengetahuan yang kurang akibat pekerjaan merujuk pada kondisi ketika seseorang tidak memperoleh atau tidak mampu mengembangkan pengetahuan yang kurang akibat pekerjaan merujuk pada kondisi ketika seseorang tidak memperoleh atau tidak mampu mengembangkan pengetahuan yang seharusnya dimiliki karena beban, lingkungan, atau pola kerja yang tidak mendukung proses belajar atau

pengembangan diri.

#### **Hasil Identifikasi Pola Makan Dalam Pemenuhan Nutrisi Lansia Di GKE Ewanggelion.**

Pada penelitian ini terlihat dari 30 responden lansia didapatkan pola makan yang paling dominan kategori malnutrisi. Menurut peneliti, dapat disimpulkan faktor yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang seperti usia, Pada lanjut usia kebutuhan energi dan lemak menurun. Setelah usia 60 tahun, kebutuhan energi berkurang sebesar 5% untuk setiap 10 tahun. Kebutuhan protein, vitamin dan mineral tetap yang berfungsi sebagai regenerasi sel dan antioksidan untuk melindungi sel-sel tubuh dari radikal bebas yang dapat merusak sel, dan jenis kelamin, jenis kelamin yang mendominasi adalah laki-laki dengan kategori malnutrisi yang cukup tinggi, pada umumnya laki-laki memerlukan zat gizi lebih banyak (terutama energi, protein dan lemak) dibandingkan pada wanita, karena postur, otot dan luas permukaan tubuh laki-laki lebih luas dari Wanita, dan pada faktor pendidikan lansia, meskipun pendidikan tinggi memberikan bekal pengetahuan yang luas, tetapi terdapat tantangan ; seperti Lansia mungkin merasa cukup tahu tentang nutrisi dan tidak merasa perlu berkonsultasi dengan ahli. Ini bisa menghambat koreksi terhadap kebiasaan makan yang salah, meskipun terpelajar, banyak lansia masih mengandalkan informasi dari internet atau media populer, yang kadang bias atau tidak sesuai dengan kondisi medis pribadi, dan Karena pengetahuan kesehatan tinggi, sebagian lansia menjadi terlalu waspada terhadap makanan tertentu Akibatnya, mereka menghindari makanan bergizi penting seperti daging, susu, atau telur, yang justru dibutuhkan dalam jumlah cukup di usia senja.

#### **Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Lansia Dengan Pola Makan Dalam**

**Pemenuhan Nutrisi Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion Palangka Raya.**

Berdasarkan hasil analisis responden dengan menggunakan uji *Spearman's Rho* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu 0,004 yang berarti lebih kecil dari nilai alpha 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikan *p value* ( $0,004 < 0,05$ ). Maka hipotesis  $H_a$  diterima, artinya ada Hubungan Pengetahuan Keluarga Dengan Pola Makan Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion Palangka Raya. Berdasarkan hasil analisis terdapat pengetahuan keluarga yang paling dominan kurang, dan pada pola makan lansia yang dominan pada kategori malnutrisi. Keluarga dengan pengetahuan kurang maka lansia akan mengalami malnutrisi, maka dari itu keluarga memiliki peran besar, terutama pada lansia yang sudah tidak mandiri, tinggal serumah, atau bergantung pada keluarga untuk kebutuhan makan. Hal ini di perkuat dengan penelitian menurut Nurhayat (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan keluarga dalam pemberian gizi dengan status gizi lansia. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang pemberian gizi lansia maka semakin baik pula status gizinya, sebaliknya pengetahuan yang kurang dalam hal pemberian gizi lansia semakin kurang atau lebih status gizinya. Keluarga yang kurang pengetahuan tidak memahami bahwa kebutuhan gizi lansia berbeda dengan orang dewasa biasa dan keluarga yang tidak memahami pentingnya gizi cenderung mengalokasikan pengeluaran ke makanan murah, instan, dan rendah gizi bahwa makan sehat tidak selalu mahal jika dikelola dengan benar, maka pengetahuan keluarga menjadi penentu utama apakah lansia menerima makanan bergizi atau tidak. Lalu pada keluarga dengan pengetahuan cukup dengan

lansia yang mengalami resiko malnutrisi, hal ini terjadi karna banyak keluarga tahu prinsip dasar gizi tetapi tidak selalu menerapkannya, karena memasak makanan cepat dan praktis karena keterbatasan waktu atau pekerjaan mengakibatkan makanan bergizi hanya sesekali tidak rutin, sehingga lansia tetap kekurangan zat tertentu (misalnya : tahu bahwa lansia perlu protein, tapi hanya memberi lauk 1–2 kali seminggu karena menganggap yang penting sudah makan nasi) tidak mendampingi lansia saat makan, sehingga tidak menyadari jika lansia mulai seperti tidak menghabiskan makanan, kehilangan nafsu makan, dan mengalami kesulitan mengunyah/menelan. Sebagian keluarga dengan pengetahuan cukup tetap berpikir mengurangi makanan berlemak/protein karena takut kolesterol, tanpa melihat kebutuhan protein lansia yang justru meningkat. Kemudian pada keluarga dengan pengetahuan baik namun lansia mengalami malnutrisi, hal ini terjadi karena tindakan tidak selalu sejalan dengan pengetahuan keluarga bisa saja tahu apa yang seharusnya diberikan (misalnya; menu seimbang, pentingnya jadwal makan teratur, dan kebutuhan cairan dan snack sehat) namun dalam praktik tidak sempat menyiapkan makanan ideal setiap hari karena aktivitas sibuk memilih solusi praktis seperti makanan instan, lauk cepat saji menganggap lansia bisa makan sendiri tanpa pengawasan, Ada kesulitan menelan atau mengunyah yang tidak segera diatasi makanan bergizi yang disediakan tidak dikonsumsi sepenuhnya, dan asupan gizi tetap kurang. Lansia bisa menolak makanan sehat karena tidak suka rasanya, terlalu hambar, atau merasa tidak selera ada juga lansia yang menolak bantuan keluarga karena ingin mandiri, padahal sudah tidak mampu menyiapkan makanan sendiri karna tidak mau merepotkan anak atau pun keluarganya. Malnutrisi tidak hanya soal makanan, tetapi juga rasa kesepian, stres, atau depresi yang

menurunkan nafsu makan keluarga mungkin sadar akan pentingnya makanan sehat, namun kurang peka terhadap kondisi emosional lansia, sehingga tidak menyadari akar penyebab malnutrisi sebenarnya bukan dari makanan itu sendiri. Penyesuaian dengan terapi medis dan kondisi klinis jika keluarga tidak melibatkan tenaga profesional seperti ahli gizi klinis atau dokter geriatri, maka strategi gizi bisa tidak sesuai meskipun niatnya sudah baik, dalam jangka panjang, keluarga yang memiliki pengetahuan baik pun bisa mengalami *Burnout* karena harus merawat lansia sendirian, kelelahan emosional yang membuat mereka kurang sabar atau tidak konsisten akhirnya, perhatian terhadap pola makan menurun dan tidak seintensif sebelumnya.

## **5. KESIMPULAN**

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa Hubungan Pengetahuan Keluarga Dengan Pola Makan terdapat *Correlation Coefficient* 0,514 berhubungan cukup kuat, diperoleh nilai *Sig (2 tailed)* = 0,004. Nilai *p value* tersebut ternyata lebih kecil dari pada nilai alpha yang di tetapkan sebesar 0,05. Maka hipotesis H0 di tolak, Ha diterima yang artinya terdapat Hubungan Pengetahuan Keluarga Dengan Pola Makan dalam Pemenuhan Nutrisi Lansia Pada Jemaat Di GKE Ewanggelion Palangka Raya. Dan arah hubungan korelasi antara variabel independen pengetahuan keluarga dan variabel dependen pola makan adalah positif. Artinya semakin kurang pengetahuan keluarga tentang diet lansia, maka pola makan dan lansia akan semakin mengalami malnutrisi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mastura, S., & Suyatna, F. (2021). *Keperawatan Gizi pada Lansia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.  
Napitupulu, E. S. (2023). Hubungan Antara

Tingkat Pengetahuan Suami tentang Perawatan Kehamilan dengan Partisipasi Suami Dalam Perawatan Kehamilan di Puskesmas Batu VI Pematang Siantar. *JOURNAL HEALTH OF EDUCATION*, 3(1), 61–73.

Taufik, A., & Wahyuni, D. (2021). Pengaturan Pola Makan Lansia untuk Menjaga Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Gizi Indonesia*, 8(1), 34–41.

Taufik, A., & Wahyuni, D. (2021). Pengaturan Pola Makan Lansia untuk Menjaga Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Gizi Indonesia*, 8(1), 34–41.

Taufik, A., & Wahyuni, D. (2021). Peran Perawat dalam Pengelolaan Gizi Lansia. *Jurnal Keperawatan Gizi Indonesia*, 8(1), 34–41.

WHO. (2020). *Ageing and Health*. US : World Health Organization.

WHO. (2022). *Healthy Diet for Older Adults*. US : World Health Organization.

Wulandari, D., & Widayani, S. (2021). Upaya Meningkatkan Status Gizi pada Lansia Melalui Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Ilmiah Ultras Kabupaten Brebes*, 4(2), 45–55.

Peran Perawat dalam Pengelolaan Gizi Lansia. *Jurnal Keperawatan Gizi Indonesia*, 8(1), 34–41.

WHO. (2020). *Ageing and Health*. US : World Health Organization.

WHO. (2022). *Healthy Diet for Older Adults*. US : World Health Organization.

Wulandari, D., & Widayani, S. (2021). Upaya Meningkatkan Status Gizi pada Lansia Melalui Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Ilmiah Ultras Kabupaten Brebes*, 4(2), 45–55.