

UPAYA MENINGKATKAN STATUS GIZI PADA LANSIA MELALUI POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP SEHAT

Desy Wulandari¹⁾ Farkhatun²⁾ Sus Widayani³⁾

Desy_wulan123@students.unnes.ac.id¹⁾ farkhatun2014@students.unnes.ac.id²⁾
widayani_dr@mail.unnes.ac.id³⁾

Jurusan Pendidikan Kejuruan, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

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. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi lansia yaitu dengan menjaga pola makan dan menerapkan gaya hidup sehat, mengingat pada lansia terjadi penurunan sistem pada pencernaan dan berbagai masalah kesehatan. Tujuan dari penulisan artikel ini yaitu untuk meningkatkan status gizi lansia melalui pola makan dan gaya hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah metode studi pustaka. Kesimpulan dari artikel ini didapatkan bahwa pola makan dan gaya hidup yang tidak baik mempengaruhi kesehatan lansia.

Kata Kunci : lansia, Pola makan, Gaya hidup sehat

I. PENDAHULUAN

1) Latar Belakang

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. Dibutuhkan kesabaran dan perhatian yang mendalam dalam merawat lansia agar makanan yang sudah disediakan mau dikonsumsi. Kelompok lansia yang harus dijaga jangan sampai menderita kegemukan yang akan mengakibatkan diabetes melitus, jantung dan kardiovaskuler.

Memasuki usia lanjut seseorang bisa saja mengalami penurunan nafsu makan akibat kondisi alam dan faktor kesehatan tertentu yang terjadi pada tubuhnya. Hal ini bisa disebabkan karena faktor kesulitan untuk menelan, mengunyah, masalah dengan sistem pencernaan, berkurangnya kepekaan indra perasa, efek konsumsi obat-obatan serta timbulnya depresi karena merasa kesepian.

Semakin bertambahnya umur tubuh orang tua atau lansia mengalami penurunan fungsi. Penurunan fungsi tubuh mengakibatkan mereka sering mengalami sakit. Untuk itulah mereka memerlukan menu makan yang dapat mencegah penurunan fungsi tubuh dan datangnya penyakit salah satunya dengan mengkonsumsi buah dan sayur serta menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit.

Masalah tersebut dapat diatasi salah satunya dengan jumlah asupan makanan yang seimbang dengan mengkonsumsi buah dan sayur serta olahraga teratur dan istirahat yang cukup dapat mengurangi penuaan jantung dan pembuluh darah serta dapat menurunkan resiko jantung koroner.

2) Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini meliputi :

1. Apa saja menu yang baik bagi lansia?
2. makanan apa saja yang perlu mereka hindari ?

3) Tujuan

Tujuan dari penelitian ini meliputi

1. Mengetahui menu yang baik bagi lansia
2. Mengetahui makanan apa saja yang perlu dihindari

II. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode studi pustaka untuk menggali informasi tentang status gizi lansia

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia adalah kelompok manusia lanjut usia yang berada diatas usia 50 tahun. Lansia termasuk dalam kelompok yang rentan gizi meskipun sudah tidak ada pertumbuhan sel-sel, tetapi terjadi penurunan fungsi sel-sel dalam jaringan. Timbulnya kerentanan gizi disebabkan oleh kondisi fisik, anatomis, ataupun fungsionalnya. Gigi-geligi lansia sudah banyak yang rusak sehingga kesulitan dalam mengunyah makanan. Fungsi alat pencernaan dan kelenjar sudah menurun. Kondisi tulang yang rapuh membutuhkan asupan kalsium yang tinggi untuk mencegah pengeroposan tulang.

A. Makanan bagi Lansia

Banyak penyakit yang diderita lansia berkaitan erat dengan faktor makanan sehari-hari seperti penyakit salah gizi (Gizi kurang dan gizi lebih, diabetes melitus), penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker anemia, dan penyakit tulang. Untuk mencegah dan menunda terjadinya penyakit pada orang lanjut usia, maka perlunya memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehat

Ahli gizi dari instalasi Gizi Dr Sardjito, Retno pangastuti mengatakan menu untuk lansia sebetulnya tidak berbeda dengan menu untuk dewasa. Usia lansia mulai ada kemunduran dan keterbatasan, maka harus diperhatikan cara pengolahan makanan ,

misalnya karena ada gangguan di gigi geligi, otomatis makanan harus empuk, renyah dan jangan liat.

Pada pencernaan lansia terjadi perubahan kemampuan digesti dan absorpsi

Menurut (Sus & Bambang, 2013:8), konsumsi sayuran dan buah perlu ditingkatkan, karena buah dan sayur memiliki kandungan antioksidan yang tinggi yang mampu melawan terjadinya radikal bebas (Perusakan sel dan jaringan) di dalam tubuh. Supaya buah dan sayur dapat dikonsumsi dengan maksimal, lebih baik disajikan berupa jus, mengingat terjadinya penurunan fungsi gigi, berkurangnya kelenjar pada mulut, dan menurunnya fungsi saluran cerna untuk itu makanan selingan sebaiknya disajikan berbagai buah dan sayur atau dalam bentuk jus buah dan sayur untuk melengkapi vitamin yang diperlukan lansia.

1. Bahan makanan

Makanan yang baik bagi lansia adalah makanan berserat seperti sayuran dan buah-buahan, selain itu, lansia juga harus banyak minum air putih. Untuk daging, pilih yang tidak berlemak, makanan laut, kacang tanah, biji-bijian, dan padi-padian utuh sebagai sumber seng dan vitamin B. Makanan yang kurang baik bagi lansia adalah yang berlemak misalnya, jeroan, daging ayam, daging sapi, dan daging kambing yang berlemak. Volume mengkonsumsi lemak harus disesuaikan dengan kemampuan tubuh. Sebagai contoh, dalam setiap kali makan, bila sudah tersedia gorengan maka sayuran bersantan jangan disajikan, sayuran tersebut dapat diganti dengan sayur bening atau tumis

Lansia sebaiknya mengkonsumsi nasi secukupnya dengan dua macam lauk dan sayuran sebanyak-banyaknya. Mereka juga dapat mengkonsumsi susu, tetapi jangan yang berlemak dan terlalu tinggi kadar kalsiumnya . kalsium memang dibutuhkan lansia untuk mencegah osteoporosis. Akan tetapi, jika kalsiumnya terlalu tinggi , maka kalsium tersebut tidak dapat terserap oleh tulang. Agar tulang efektif menyerap kalsium, tulang harus aktif bergerak . kemalasan tubuh orang lansia untuk bergerak justru akan mengakibatkan pengapuran pada pembuluh darah. Olah raga akan sangat membantu. Pilihlah olahraga yang tidak mengeluarkan keringat untuk mencegah dehidrasi. Jalan kaki cepat dan naik turun tangga merupakan salah satu kegiatan yang sangat membantu.

2. Penyusunan Makanan untuk Lansia

Penyusunan makanan pada lansia harus tetap berpedoman pada padoman umum gizi seimbang. Menurut Nugroho (2008) pemberian makanan pada lansia adalah makanan yang hendak disajikan harus memenuhi kebutuhan gizi, makanan yang disajikan diberikan pada waktu yang teratur dan dalam porsi yang kecil, berikan makanan secara bertahap dan bervariasi, dan berikan makanan yang lunak untuk

menghindari konstipasi serta memudahkan mengunyah, seperti nasi tim atau bubur . Dalam menu seimbang bagi lansia juga harus membatasi makanan yang diawetkan dan dianjurkan pada lansia untuk minum air putih 10-15 gelas sehari karena kebutuhan cairan meningkat dan untuk memperlancar proses metabolisme serta makanan sehari disajikan dalam keadaan masih panas (hangat), segar dan porsi kecil (Maryam, 2008).

3. Jenis menu makanan

Menu adalah susunan hidangan yang dipersiapkan atau disajikan pada waktu makan. Menu seimbang bagi lansia adalah susunan makanan yang mengandung cukup semua unsur zat gizi dibutuhkan lansia. Pedoman untuk makanan bagi lansia adalah makan makanan yang beraneka ragam dan mengandung zat gizi yang cukup, makanan mudah dicerna dan dikunyah, sumber protein yang berkualitas seperti susu, telur, daging dan ikan. Sebaiknya mengkonsumsi sumber karbohidrat kompleks, makanan sumber lemak harus berasal dari lemak nabati, mengkonsumsi makanan sumber zat besi seperti hati, daging, ikan, kacang-kacangan dan sayuran daun hijau (Almatsier, 2011).

Berikut disajikan contoh jumlah bahan makanan yang dapat dikonsumsi lansia dalam menu satu hari

Tabel 3.1 Jumlah bahan makanan bagi lansia sehari

Waktu makan	Pria (2200 kal)	Wanita (1850 Kal)
Pagi	1 ½ gelas nasi / pengganti 1 butir telur 100 gr sayuran 1 gelas susu skim	1 ½ gelas nasi/pengganti 1 butir telur 100 gr sayuran 1 gls susu skim
Pukul 10.00	<i>Snack</i> ringan / Buah	<i>Snack</i> ringan / Buah
Siang	1 ½ gelas nasi 50 gr daging/ikan/unggas 25 gr tempe/kacang-kacangan 150 gr sayuran 1 potong buah	1 ½ gelas nasi 50 gr daging/ikan/unggas 25 gr tempe/kacang-kacangan 150 gr sayuran 1 potong buah
Pukul 17.00	<i>Snack</i> ringan / Buah	<i>Snack</i> ringan / Buah
Malam	1 ½ gelas nasi 50 gr daging/ikan/unggas 50 gr tahu 150 gr sayuran 1 potong buah	1 ½ gelas nasi 50 gr daging/ikan/unggas 50 gr tahu 150 gr sayuran 1 potong buah

Sumber : Buku Ilmu gizi(yudhistira,2018)

4. Kriteria Menu

Makanan yang sehat tentu saja yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh , baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Sumbernya

harus dipilih yang sealami mungkin. Para ahli gizi menganjurkan bahwa untuk lansia yang sehat, menu sehari-hari hendaknya:

- a) Tidak berlebihan, tetapi cukup mengandung zat gizi sesuai dengan persyaratan kebutuhan lansia.
- b) Bervariasi jenis makanan dan cara olahannya.
- c) Membatasi konsumsi lemak yang tidak kelihatan (menempel pada bahan pangan, terutama pangan hewani).
- d) Membatasi konsumsi gula, dan minuman yang banyak mengandung gula.
- e) Menghindari konsumsi garam yang terlalu banyak, merokok dan minuman alkohol.
- f) Cukup banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung serat (buah-buahan, sayuran, dan sereal) untuk menghindari sembelit atau konstipasi.
- g) Minum yang cukup. Susunan makanan sehari-hari untuk lansia hendaknya tidak terlalu banyak menyimpang dari kebiasaan makan. Pola makan disesuaikan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, dan menu makanannya dapat disesuaikan dengan ketersediaan dan kebiasaan makan tiap daerah. Menu yang disusun disesuaikan dengan waktu makan, apakah untuk makan pagi, makan siang, makan malam, makan selingan dan lain-lain.

B. Merancang menu seimbang lansia

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam penyusunan menu untuk lansia adalah sebagai berikut

1. Makanan mengandung zat gizi yang lengkap
2. Makanan rendah lemak untuk mencegah penyakit kardiovaskuler
3. Makanan cukup serat untuk melancarkan defekasi
4. Porsi makanan kecil
5. Tekstur makanan lunak dan bentuknya kecil agar mudah ditelan
6. Makanan mudah dicerna
7. Hindari makanan yang mengandung bahan pengawet

Penyusunan menu pada lansia harus tetap berpedoman pada pedoman umum gizi seimbang. Beberapa penyakit yang umum diderita lansia harus menjadi pertimbangan dalam penyusunan menu

Tabel 3.2 Menu lansia untuk satu hari

Waktu	Menu	Porsi Per Menu (gram)
Pagi	Bubur manado	100
	Susu no fat	20
Jam 10	Jus buah-buahan	100

Waktu	Menu	Porsi Per Menu (gram)
Makan siang	Nasi putih	100
	Ikan mas bumbu acar	50
	Tom yum gung	50
	Cah kangkung dan tempe	150
Jam 16.00	Jus pepaya	100
Malam	Bubur ketan hitam	100

Sumber : Buku Ilmu gizi(yudhistira,2018)

Beberapa bahan makanan yang dianjurkan dan bahan makanan yang harus dihindari menjadi pertimbangan bagi kita dalam memilih bahan makanan sebagai bahan utama menu bagi lansia. Penyusunan menu pada lansia lebih kompleks dan membutuhkan perhatian khusus. Hal itu disebabkan beberapa penyakit sering muncul bahkan sering mengakibatkan komplikasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi lansia adalah

1) Umur

Pada lanjut usia kebutuhan energi dan lemak menurun. Setelah usia 50 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.

2) Jenis kelamin

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. Namun kebutuhan zat besi (Fe) pada wanita cenderung lebih tinggi, karena wanita mengalami menstruasi. Pada wanita yang sudah menopause kebutuhan zat besi (Fe) turun kembali.

3) Aktivitas fisik dan pekerjaan

Lanjut usia mengalami penurunan kemampuan fisik yang berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik sehingga kebutuhan energinya juga berkurang. Kecukupan zat gizi seseorang juga sangat tergantung dari pekerjaan sehari-hari : ringan, dan, berat. Makin berat pekerjaan seseorang semakin besar zat gizi yang dibutuhkan. Lanjut usia dengan pekerjaan fisik yang berat memerlukan zat gizi yang lebih banyak

4) Posture

Postur tubuh yang lebih besar memerlukan energi lebih banyak dibandingkan postur tubuh yang lebih kecil.

5) Iklim/suhu udara

Orang yang tinggal di daerah bersuhu dingin (pegunungan) memerlukan zat gizi lebih untuk mempertahankan suhu tubuhnya.

6) Kondisi kesehatan (stress fisik dan psikososial)

Kebutuhan gizi setiap individu tidak selalu tetap, tetapi bervariasi sesuai dengan kondisi kesehatan seseorang pada waktu tertentu. Stress fisik dan stress psikososial yang kerap terjadi pada lanjut usia juga mempengaruhi kebutuhan gizi. Pada lanjut usia masa rehabilitasi sesudah sakit memerlukan penyesuaian kebutuhan gizi.

7) Lingkungan.

Lanjut usia yang sering terpapar di lingkungan yang rawan polusi (pabrik, industri, dll) perlu mendapat suplemen tambahan yang mengandung protein, vitamin dan mineral untuk melindungi sel-sel tubuh dari efek radiasi.

Masalah yang sering terjadi dalam penyusunan menu lansia yaitu masalah sensitivitas indra pembau dan perasa. Sensitivitas terhadap rasa manis dan asin diduga lebih cepat menurun dibandingkan dengan sensitivitas terhadap rasa pahit. Penurunan sensitivitas indra penciuman menyebabkan makanan terasa kehilangan aroma sehingga menjadi kurang menarik dan tidak menyenangkan lagi. Akibatnya beberapa lansia menjadi kehilangan selera makan yang lambat laun akan mengakibatkan masalah kekurangan gizi. Penggunaan obat adalah salah satu faktor yang turut mempengaruhi saliva dan akhirnya akan mempengaruhi rasa makanan. Masalah kesehatan seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi, kanker dan penyakit liver adalah penyakit yang umum menyerang lansia dan diduga akan mempengaruhi sensitivitas penciuman dan perasa.

C. Penyakit pada lansia

Penyakit pada lansia menjadi bahan pertimbangan dan persyaratan dalam menyusun menu bagi mereka. Berikut merupakan beberapa jenis penyakit yang biasanya diderita pada lansia:

1) Rematik

Penderita rematik membutuhkan ikan laut sumber asam lemak omega-3, kacang-kacangan, gandum, susu, jenis tiram-tiraman sebagai sumber seng (Zn), dan jahe yang mempunyai efek anti peradangan. Pada penyakit ini dianjurkan mengkonsumsi makanan tinggi serat dan rendah kalori untuk membantu mengontrol berat badan

2) Hipertensi

Penyakit ini disebabkan konsumsi natrium pada makanan atau garam dan dipicu oleh pola makan yang kurang sehat

3) Stroke

- a. Makanan yg dianjurkan oleh penderita stroke adalah
- b. Buah-buahan dan sayuran sumber vitamin C

- c. Kacang-kacangan
- d. Minyak ikan dan ikan laut sumber asam lemak omega 3
- e. Bawang merah dan bawang putih untuk mencegah penyumbatan darah

4) Osteoporosis

Osteoporosis atau terjadinya kerapuhan tulang merupakan penyakit yang sering dialami lansia, untuk mengurangi bertambah parahnya kondisi osteoporosis pada lansia, beberapa makanan perlu dipertimbangkan (dianjurkan) dalam menyusun menu.

Makanan yg dapat mengurangi penyakit ini adalah

- a. Susu rendah lemak, yogurt, sayuran hijau, tahu, sardin kaleng, dan ikan teri sebagai sumber kalsium
- b. Makanan tinggi vitamin D Seperti salmon, ikan makarel, herring, mentega, kuning telur dan sayuran berdaun hijau gelap
- c. Kacang-kacangan sebagai sumber fosfor

Makanan yang harus dikurangi antara lain alkohol, kopi, the, dan minuman bersoda

5) Kepikunan

Makanan yang dianjurkan untuk penyakit ini adalah

- a. Telur sebagai sumber kolin yang merupakan komponen lesitin, sumber protein, besi, vitamin B12, dan vitamin lain
- b. Kacang kedelai dan hasil produknya seperti tempe dan tahu karena kaya kolin dan sebagai sumber protein, karbohidrat, dan kalsium
- c. Tepung gandum dan biji-bijian sebagai sumber kolin, karbohidrat, vitamin E dan B, Serta berbagai jenis mineral

6) Katarak

Makanan yang dianjurkan untuk penderita katarak adalah

- a. Wortel, ubi kuning, dan sayuran berdaun hijau sebagai sumber beta karoten atau makanan lain yang mengandung antioksidan
- b. Sayur dan buah-buahan yang mengandung vitamin C
- c. Minyak sayuran, tepung gandum, hati, ikan, sayuran berdaun hijau, sert akacang-kacangan yang kaya akan vitamin E
- d. Sereal, makanan laut, daging dan telur sebagai sumber selenium

Makanan yang harus dikurangi bagi penderita katarak adalah

- a. Makanan yang mengandung lemak jenuh
- b. Makanan yang dapat menghambat penyerapan Fe seperti katul.

- c. Suplemen seng dan kalsium , antasida, kopi,dan the yang dapat mengurangi penyerapan Fe

7) Konstipasi

Makanan yang dianjurkan untuk penderita konstipasi adalah

- a. Buah dan sayuran segar, serta makanan kaya serat
- b. Banyak minum air putih, paling sedikit 8 gelas/hari

Makanan yang harus dikurangi adalah

- a. Berbagai produk makanan bergula dan berpati yang sudah diproses
- b. Alkohol dalam berbagai bentuk
- c. Makanan yang dapat menimbulkan konstipasi atau makanan yang tak berserat, misalnya makanan yang sudah diproses

8) Dehidrasi

Makanan yang dianjurkan untuk penderita ini adalah

- a. Air, jus atau susu. Dan berbagai jenis makanan cair khususnya bagi mereka yang tinggal di udara panas dan yang banyak melakukan aktivitas fisik
- b. Sayuran dan buah-buahan yang mengandung banyak air

Makanan yang harus dihindari adalah

- a. Kopi karena kandungan kafeinnya mempunyai efek diuretik
- b. Alkohol serta obat-obatan yang bersifat diuretik (meningkatkan volume urin)

D. Kebutuhan gizi lansia

1. Perhitungan kebutuhan energi

Berikut ini beberapa cara untuk menghitung kebutuhan energi :

- a) Harris dan Benedict Merupakan cara yang banyak digunakan untuk menetapkan kebutuhan energi seseorang. Rumusnya dibedakan antara kebutuhan untuk laki-laki dan perempuan.

Laki-laki : $BEE = 66 + 13,7 (BB) + 5 (TB) - 6,8 (umur)$

Perempuan : $BEE = 655 + 9,6 (BB) + 1,7 (TB) - 4,7 (umur)$

- b) Rule of thumb (Menggunakan BB ideal)

Cara cepat untuk menghitung kebutuhan energi adalah :

Laki-laki : 30 Kkal/kgBB

Perempuan : 25 Kkal/ kgBB

2. Perhitungan kebutuhan protein

- a) Kecukupan protein sehari yang dianjurkan pada lansia adalah sekitar 0,8 gram/kgBB atau 10 – 15 % dari kebutuhan energi

- b) Dianjurkan memenuhi kebutuhan protein nabati lebih banyak dari protein hewani. Sumber protein nabati yang dianjurkan adalah kacang-kacangan dan produk olahannya. Sumber protein hewani yang dianjurkan adalah ikan, daging dan ayam tanpa lemak, susu tanpa lemak.
3. Perhitungan kebutuhan lemak
 - a) Pada lansia konsumsi lemak dianjurkan tidak melebihi 20-25 % dari kebutuhan energi dengan rasio lemak tidak jenuh : lemak jenuh = 2:1
 - b) Kolesterol merupakan sejenis lemak yang hanya terdapat di makanan hewani terutama pada otak, hati, daging berlemak, kuning telur, konsumsinya harus dibatasi. Kolesterol tidak melebihi 300 mgr/hari di dalam makanan
4. Perhitungan kebutuhan karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat relatif menurun pada lansia karena kebutuhan energi juga menurun. Lansia disarankan mengkonsumsi karbohidrat kompleks dari pada karbohidrat sederhana, karena mengandung vitamin, mineral, dan serat. Perhitungan kebutuhan karbohidrat didasarkan kepada sisa dari total energi setelah dikurangi energi dari protein dan lemak. Jumlah karbohidrat yang dikonsumsi yaitu 60-65% dari total kebutuhan energi
5. Perhitungan kebutuhan vitamin dan mineral

Perhitungan kebutuhan vitamin dan mineral didasarkan kepada angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Namun untuk kondisi tertentu vitamin dan mineral diberikan dalam jumlah yang lebih tinggi atau lebih rendah dibandingkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan

 - a) Kalsium
 - b) Vitamin D
 - c) Zat besi
 - d) Asam folat
 - e) Sodium
 - f) B12 (siano kobalamin)
6. Serat

Kebutuhan serat 25-30 gram/hari
7. Kebutuhan Cairan

Konsumsi cairan perlu diperhatikan karena adanya mekanisme rasa haus dan menurunnya cairan tubuh total (penurunan massa lemak). Lansia membutuhkan cairan antara 1.5 – 2 liter per hari (6-8 gelas)

E. Panduan pola makanan sehat untuk lansia

1. Focus pada asupan gizi seimbang
2. Mengatur jumlah porsi makan
3. Batasi konsumsi gula, garam dan lemak
4. Mengonsumsi kalsium
5. Memperhatikan kebutuhan kalori lansia
6. Penuhi kebutuhan cairan

IV. SIMPULAN

Makanan yang baik bagi lansia adalah makanan berserat. Mengonsumsi buah dan sayuran merupakan salah satu untuk menjaga status gizi pada lansia. Pada prinsipnya kebutuhan gizi pada lansia mengikuti prinsip gizi seimbang. Konsumsi makanan yang cukup dan seimbang bermanfaat bagi lansia untuk mencegah atau mengurangi risiko penyakit degeneratif dan kekurangan gizi. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi lansia perlu memperhatikan faktor - faktor dalam penyusunan menu dengan gizi yang seimbang, pentingnya mengatur pola makan dan menerapkan gaya hidup sehat.

Daftar Pustaka

Annayanti, dkk. 2018. *Ilmu Gizi*. Bogor : Yudhistira

Dahlan, Andi Kasrida dan Andi sitti Amrah. 2018. *Kesehatan lansia: Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia*. Intimedia : Jawa timur

Widayani, Sus dan Bambang Triatma. 2013. *Penyuluhan gizi dan kesehatan serta pembuatan jus sehat untuk lansia agar tetap tampil sehat dan ceria*. Abdimas. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Semarang

<https://hellosehat.com/lansia/gizilansia/panduan-pola-makan-lansia/>

Maryam, RS, Ekasari. MF. Rosilawati, Jubaidi. A. Batubara. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba

Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta. Buku Kedokteran. EGC
Almatsier dkk. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama

Tamba, I. Ade CH. Gultom. 2013. "Susunan variasi makanan kaitannya dengan tingkat selera makan lansia di panti werdah yayasan guna budi bakti medan labuhan. *Jurnal Sainika*.14(2):165-166.