

HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN STAUZ GIZI PADA LANSIA DI KECAMATAN WATES, KULON PROGO

EATING BEHAVIOUR AND NUTRITIONAL STATUS OF ELDERLY IN SUB DISTRICT WATES, KULON PROGO REGION

Oleh : Dessita Qurniawat, Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta.

Email : dessitaqurniawati12@gmail.com

Dosen : Dr. Dra. Badraningsih L., M.Kes.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) pengetahuan makanan sehat dan bergizi; 2) sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi; 3) tindakan makan; 4) status gizi; 5) hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan makan pada lansia; 6) hubungan antara pengetahuan, sikap, tindakan makan dan status gizi pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Pengambilan sampel secara *purposive random sampling* dan sebanyak 100 lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) pengetahuan makanan sehat dan bergizi berada pada kategori tinggi; 2) sikap dalam pemilihan makanan kategori tinggi; 3) tindakan makan berada pada kategori defisiensi berat; 4) status gizi berada pada kategori gizi kurang; 5) terdapat hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan pada lansia; 6) tidak terdapat hubungan secara bersama-sama antara pengetahuan, sikap, tindakan makan dan status gizi lansia.

Kata kunci : Perilaku Makan, Status Gizi, Lansia

Abstract

This research aims to find out: 1)awareness on healthy and nutritious foods; 2)habit of selecting healthy and nutritious foods; 3)eating behavior; 4)nutritional status; 5) the relation of awareness, habit, and eating behavior on elderly; 6) the relation of awareness, habit, eating behavior and nutritional status on elderly. This research is a survey research. The sampling technique was purposive random sampling and 100 elderly were determined as sample. The result of the research shows: 1)the awareness of healthy and nutritious foods is categorized as high; 2)the habit of selecting foods is categorized as high; 3)the eating behavior is categorized as severe deficiency; 4)nutritional status is categorized as thin (malnutrition); 5)there was significant correlation between awareness, habit, and eating behavior; 6)there was no significant correlation between awareness, habit, eating behavior and nutritional status of elderly.

Keywords: Eating behavior, nutritional status, elderly

PENDAHULUAN

Salah satu tolok ukur kemajuan suatu bangsa diukur dari harapan hidup masyarakatnya. Kemajuan ini dapat terlihat dari keberhasilan pembangunan terutama di bidang kesehatan secara tidak langsung telah menurunkan angka kesakitan dan kematian penduduk serta meningkatkan usia harapan hidup Indonesia. Indonesia saat ini sedang mengalami peningkatan usia harapan hidup dan peningkatan jumlah lanjut usia atau lansia. Menurut PP No. 43 Tahun 2004, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Populasi lansia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan pertumbuhan lansia menjadi yang paling mendominasi apabila dibandingkan dengan penambahan populasi penduduk pada kelompok usia lainnya. Pada tahun 2050 populasi lansia diprediksi lebih dari 2 kali lipat dari tahun 2015 yaitu mencapai 2,1 milyar (Anonim, 2015). Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%).

Provinsi yang mempunyai penduduk lansia dengan proporsi tertinggi di Indonesia adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (13,81%) (Tim KemenKes RI, 2017). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2016, menunjukkan usia harapan hidup warga D.I.Yogyakarta tertinggi di Indonesia dan usia rata-rata harapan hidup di D.I.Yogyakarta yakni 76 tahun untuk wanita dan 73 tahun untuk pria. Kabupaten yang mempunyai populasi lansia tertinggi adalah Kabupaten Kulon Progo. Data

kantor statistik Kabupaten Kulon Progo menunjukkan bahwa jumlah penduduk yang berusia 60->80 tahun sebesar 70.493 jiwa. Kecamatan Wates merupakan Kecamatan dengan desa terbanyak di Kabupaten yang memiliki jumlah lansia sebesar 7435 jiwa. (Badan Pusat Statistik Kulon Progo, 2017). Dan berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia, ada sekitar 19.269 orang lansia yang *active aging* (www.kulonprogokab.go.id).

Konsep *active aging* adalah proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial, dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat. Akan tetapi masih terdapat masalah kesehatan pada lansia. Dalam Profil Kesehatan Kulon Progo terlihat dari penyakit pasien di area wilayah kerja Kecamatan Wates menurut semua golongan secara umum tahun 2015 yaitu nasofaringitis akut (*common cold*), hipertensi esensial, *dispepsia*, *diabetes mellitus non-dependen insulin*, dan infeksi saluran nafas atas akut multiple, dll. (Dinkes Kulon Progo, 2016).

Bagi lansia masalah kesehatan yang sering terjadi saat ini adalah angka kesakitan akibat penyakit *degenerative* meningkat jumlahnya disamping masih ada kasus penyakit infeksi dan kekurangan gizi lebih kurang dari 74% usia lanjut menderita penyakit kronis. 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 (MB. Arisman, 2007).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Sunita Almatsier, 2009). Bertambahnya usia bukan menjadi penghalang untuk mendapatkan asupan zat gizi yang cukup dan berkualitas. Pertambahan usia akan menimbulkan beberapa perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan ini akan mempengaruhi kondisi seseorang dari aspek psikologis, fisiologis dan sosial ekonomi sebagian besar kebutuhan zat gizi para lansia mengalami penurunan. Masalah gizi pada lansia muncul dikarenakan perilaku makan yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. (Emmelia Ratnawati, 2017).

Perilaku makan adalah serangkaian tindakan yang membangun hubungan manusia dengan makanan. Makanan yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan jumlah dan jenis makanan, tetapi juga kebiasaan dan perasaan yang dibentuk sehubungan dengan tindakan makan. Perilaku makan ini meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur zat gizi, pengolahan makanan dan sebagainya. 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. (Benarroch, 2011).

Makanan sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi dan tidak mengandung kuman penyakit. Makanan sehat

yang dibutuhkan pada lansia yaitu, makanan beraneka ragam seperti : makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan yang mengandung kalori, protein, karbohidrat dan serat makanan, vitamin dan mineral, air serta rendah lemak. (Maryam, 2008)

Dari uraian tersebut kesehatan lansia perlu diperhatikan karena masalah kesehatan lansia di Kecamatan Wates yakni masalah gizi atau status gizinya. Status gizi erat kaitannya dengan kesehatan dan makanan. Kesehatan dan gizi merupakan hak asasi manusia dan merupakan faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia terutama lansia. Berbagai unsur inilah yang mendorong peneliti memilih Kecamatan Wates sebagai lokasi penelitian mengenai perilaku makan pada lansia yang berhubungan dengan status gizi lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1. mengetahui pengetahuan makanan sehat dan bergizi pada lansia, 2. mengetahui sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi pada lansia, 3. mengetahui tindakan makan pada lansia, 4. mengetahui status gizi lansia, 5. Mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan tindakan makan pada lansia di Kecamatan Wates, 6. mengetahui hubungan antara pengetahuan, sikap, tindakan makan dan status gizi lansia di Kecamatan Wates.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis *Explanatory Research* yaitu penelitian yang menjelaskan hubungan antara variabel

independent dan variabel dependent melalui pengujian hipotesis yang dirumuskan. Metode penelitian yang digunakan adalah survey sampel yaitu penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok.

Tempat dan Tempat Penelitian

Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2018.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Kecamatan Wates sebanyak 7435 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* berdasarkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% ditentukan sampel sebanyak 100 lansia.

Variabel Penelitian

Paradigma penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma sederhana, yaitu dengan menggunakan dua variabel. Variabel tersebut adalah variabel *independent* dan variabel *dependent*. Variabel *independent* (X) disini adalah perilaku makan, dan variabel *dependent* (Y) adalah status gizi. Variabel perilaku makan dari 3 sub variabel yakni 1) pengetahuan makanan sehat dan bergizi, 2) sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi, 3) tindakan makan.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrument berupa tes, angket atau kuesioner, wawancara dan observasi. Variabel pengetahuan makanan sehat dan bergizi dikumpulkan dengan cara tes,

sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi menggunakan kuesioner, tindakan makan dikumpulkan dengan lembar *food recall* dengan wawancara, dan status gizi dengan observasi dan wawancara.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, uji persyaratan analisis, dan uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

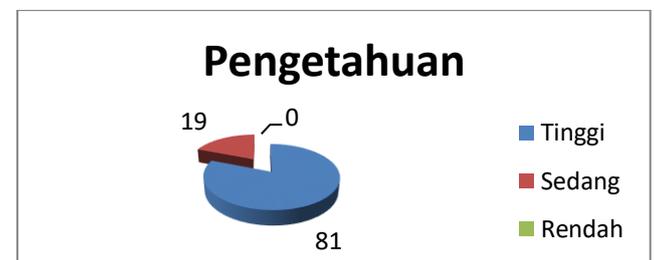
1. Pengetahuan Makanan Sehat dan Bergizi

Frekuensi pengetahuan berada pada kategori tinggi sebanyak 81%, sedang 19%, dan tidak ada pengetahuan yang berada pada kategori rendah (0%).

Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Variabel

Pengetahuan Makanan Sehat dan Bergizi			
Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq 20$	81	81%	Tinggi
$10 \leq X < 20$	19	19%	Sedang
$X < 10$	0	0%	Rendah
Jumlah	100	100%	

Berikut ini pie chart hasil penelitian tes pengetahuan makanan sehat dan bergizi.



Gambar 1. Pie Chart Hasil Penelitian Pengetahuan Makanan Sehat dan Bergizi

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan pengetahuan makanan sehat dan

bergizi pada lansia di Kecamatan Wates berada pada kategori tinggi (81%).

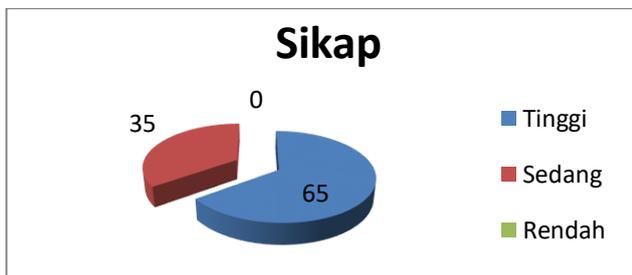
2. Sikap Pemilihan Makanan Sehat dan Bergizi

Frekuensi sikap dalam pemilihan makanan seimbang berada pada kategori tinggi sebanyak 65%, sedang 35%, dan tidak ada sikap yang berada pada kategori rendah (0%).

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Variabel Sikap Pemilihan Makanan Sehat dan Bergizi

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq 45$	65	65%	Tinggi
$30 \leq X < 45$	35	35%	Sedang
$X < 30$	0	0%	Rendah
Jumlah	100	100%	

Berikut ini pie chart hasil penelitian angket sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi.



Gambar 2. Pie Chart Hasil Penelitian Sikap Pemilihan Makanan Sehat dan Bergizi

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan sikap dalam pemilihan makan seimbang pada lansia di Kecamatan Wates berada pada kategori tinggi (65%).

3. Tindakan Makan

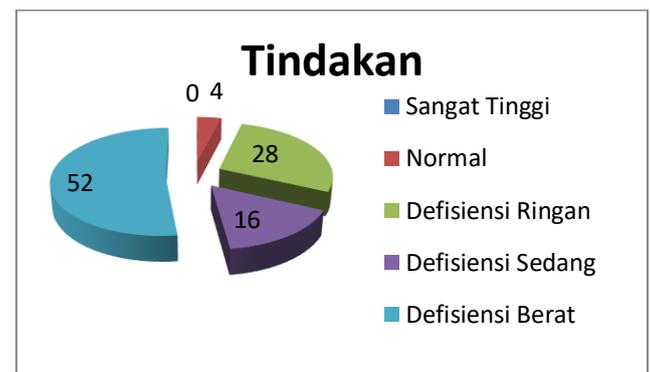
Frekuensi tindakan makan berada pada kategori normal sebanyak 4 lansia (4%), pada kategori defisiensi ringan sebanyak 28 lansia (28%), pada kategori defisiensi sedang sebanyak 16 lansia (16%), berada pada kategori defisiensi berat sebanyak 52 lansia (52%) dan tidak ada

tindakan makan yang berada dalam sangat tinggi (0%).

Tabel 3. Distribusi Kategorisasi Variabel Pengetahuan Makanan Sehat dan Bergizi

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$>120\%$	0	0%	Sangat Tinggi
90-119%	4	4%	Normal
80-89%	28	28%	Defisiensi Ringan
70-79%	16	16%	Defisiensi Sedang
$<70\%$	52	52%	Defisiensi Berat
Jumlah	100	100%	

Berikut ini pie chart hasil penelitian angket sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi.



Gambar 3. Pie Chart Hasil Penelitian Tindakan Makan

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan tindakan makan pada lansia di Kecamatan Wates berada pada kategori defisiensi berat (52%)..

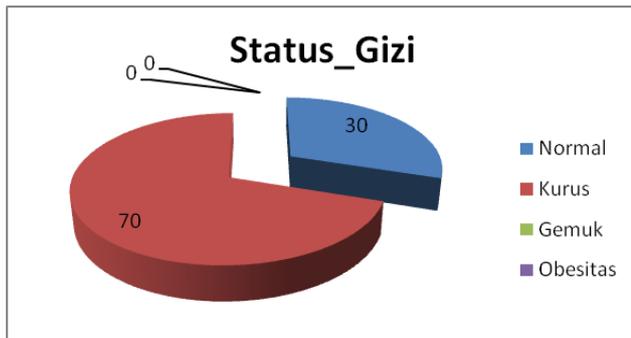
4. Status Gizi

Frekuensi status gizi berada pada kategori normal sebanyak 30 lansia (30%), berada pada kategori kurus sebanyak 70 lansia (70%) dan tidak ada status gizi yang gendut (0%) maupun obesitas (0%).

Tabel 4. Distribusi Kategorisasi Variabel Status Gizi

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq 25$	0	0%	Gemuk
$18,5 \leq X < 25$	30	30%	Normal
$X \leq 18,5$	0	0%	Kurus
Jumlah	100	100%	

Berikut ini pie chart hasil penelitian observasi status gizi.



Gambar 4. Pie Chart Hasil Penelitian Status Gizi Lansia

Hasil Hipotesis

1. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows 13.0 Version* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini **diterima**. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan makan pada lansia di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.
2. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows 13.0 Version* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,560. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis kedua dalam penelitian ini **tidak diterima**. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan tidak ada hubungan antara perilaku makan dan

status gizi pada lansia di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Pembahasan

1. Pengetahuan Makanan Sehat dan Bergizi

Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan terutama indera pengelihatian dan pendengaran terhadap sesuatu yang menimbulkan suatu pengertian terhadap subjek atau objek tertentu. Perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih permanen dianut oleh seseorang dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Soekidjo Notoatmojo, 2003).

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 2, frekuensi pengetahuan berada pada kategori tinggi sebanyak 81%, sedang 19%, dan tidak ada pengetahuan yang berada pada kategori rendah (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan pengetahuan makanan sehat dan bergizi pada lansia di Kecamatan Wates berada pada kategori tinggi (81%).

Lansia di Kecamatan Wates memiliki pengetahuan yang baik mengenai makanan sehat dan bergizi untuk lansia. Hal ini berdasarkan hasil deskripsi distribusi data variabel pengetahuan lansia yang menunjukkan kriteria sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia di Kecamatan Wates sudah mengerti makanan sehat dan bergizi untuk dikonsumsi. Dengan baiknya pengetahuan lansia, tentu lansia tersebut akan lebih memilih makanan yang sehat dan bergizi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Mutiara Dahlia (2016) tentang pemahaman pengetahuan yang menggunakan media atau

hanya menggunakan *handout*. Hasil ini menunjukkan bagaimana efektivitas media yang digunakan dalam pembelajaran terhadap makanan seimbang memberikan hasil yang baik. Selanjutnya media dapat digunakan untuk penyuluhan oleh kader posyandu dengan menerapkan pengetahuan dalam menyiapkan makanan bagi anak balita. Dari hasil tersebut terlihat bahwa media dan metode tersebut dapat meningkatkan hasil belajar berupa pengetahuan dalam penyuluhan gizi pada ibu, kader posyandu dan masyarakat sehingga secara tidak langsung dapat membantu program pemerintah dalam pemberdayaan masyarakat.

2. Sikap Pemilihan Makanan Sehat dan

Bergizi

Sikap adalah suatu pendapat, keyakinan seseorang tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan seseorang untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinan atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek. Dan sikap seseorang belum tentu terwujud dalam tindakan tetapi suatu tindakan dibentuk oleh pengalaman interaksi individu dengan lingkungan khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikapnya terhadap suatu objek. (Soekidjo Notoatmojo, 2003).

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 2, frekuensi sikap dalam pemilihan makanan seimbang berada pada kategori tinggi sebanyak 65%, sedang 35%, dan tidak ada sikap yang berada pada kategori rendah (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan sikap dalam pemilihan makan seimbang pada lansia di

Kecamatan Wates berada pada kategori tinggi (65%).

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia di Kecamatan Wates sudah memiliki sikap baik dalam memilih makanan yang seimbang untuk dikonsumsi. Dengan baiknya sikap lansia, tentu lansia tersebut akan lebih memilih makanan yang sehat, bergizi, dan makanan seimbang.

3. Tindakan Makan

Tindakan adalah perwujudan dari pengetahuan yang diperoleh dan merupakan bentuk nyata dari sikap seseorang. Dan tindakan makan berarti suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan yang seimbang. Kegiatan makan yang seimbang meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makan, didalam fungsinya untuk mempertahankan kesehatan. Tindakan makan pada lansia dalam pengaturan jumlah makanan sebagai sumber energi hendaknya harus mengandung semua unsur gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, air dan serat dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan lansia serta harus seimbang dalam komposisinya.

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 3, frekuensi tindakan makan pada lansia yang sesuai tingkat asupan energi berada pada kategori defisiensi berat 52%, defisiensi ringan 28%, defisiensi sedang 16%, normal 4% dan tidak ada tindakan yang berada pada kategori sangat tinggi (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan tindakan makan pada lansia di

Kecamatan Wates berada pada kategori defisiensi berat (52%).

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa asupan lemak lebih banyak yang lebih dibanding yang kurang. Asupan protein, dan karbohidrat pada umumnya lebih banyak yang kurang. Untuk frekuensi asupan konsumsi rata-rata masih kurang. Asupan protein dan karbohidrat kurang membuktikan bahwa kebiasaan mengkonsumsi bahan makanan pokok dan lauk pauk kurang baik, karena KH dan protein disuplai dari bahan makanan pokok dan lauk pauk. Asupan lemak rata-rata lebih, hal ini dipengaruhi oleh konsumsi lemak rata-rata dalam keluarga. Konsumsi lemak biasanya mayoritas berasal dari pemakaian minyak dari bahan makanan yang digoreng. Asupan energi responden yang kurang disebabkan karena frekuensi makan dan jumlah porsi makan responden yang kurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kharisma Ayu Pratiwi (2015) bahwa 51,4% lansia asupan energinya kurang dari AKG, sedangkan berdasarkan proporsi kebutuhan energi sebanyak 37,8% kebutuhan energinya kurang. sebanyak 64,9% responden asupan karbohidratnya kurang dari AKG, sedangkan berdasarkan proporsi kebutuhan karbohidrat sebanyak 81,1% kebutuhan energinya kurang. Di dapatka gambaran keadaan fisik lansia yang baik yaitu sebanyak 62,2% dan yang kurang sebanyak 37,8%.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di Kecamatan Wates memiliki tindakan makan yang belum baik karena asupan

gizi yang dikonsumsi lansia belum seimbang dan belum sesuai dengan asupan konsumsi yang dianjurkan AKG. Dengan baiknya tindakan makan lansia, tentu lansia tersebut akan mencukupi kebutuhan asupan energi yang baik.

4. Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan dan tinggi badan. Status gizi normal adalah keadaan dimana terdapat keseimbangan antara asupan gizi dan energi yang dikeluarkan oleh seseorang, status gizi kurang adalah keadaan dimana asupan gizi yang dikonsumsi seseorang lebih sedikit jika dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan sedangkan status gizi lebih yakni dimana asupan gizi yang dikonsumsi lebih banyak dan energi yang dikeluarkan sedikit.

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 4, frekuensi status gizi berada pada kategori kurus (gizi kurang) 70%, normal (gizi baik) 30%, dan tidak ada yang berada pada kategori gemuk (gizi lebih) sebanyak (0,00%). Hal ini menunjukkan bahwa pada indikator status gizi tersebut kurus (gizi kurang).

Berdasarkan data yang diperoleh pada indikator berat dan tinggi badan memiliki hasil yang kurang. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan skor yang diperoleh dan presentase. Setiap kondisi status gizi memiliki skornya masing-masing, skor yang diperoleh setiap responden berbeda-beda. Hanya responden yang memiliki status gizi kurang yang memiliki skor

rendah. Sementara untuk responden yang memiliki skor baik atau tinggi yang memiliki status gizi baik. Berdasarkan hasil perhitungan skor tersebut akan memunculkan suatu kesimpulan bahwa status gizi lansia di Kecamatan Wates tergolong kurus (gizi kurang).

Sesuai dengan penelitian Elva Simanjuntak (2010) bahwa gizi kurang pada lansia di Kecamatan Porsea 24 % dan variabel yang memiliki hubungan dengan status gizi kurang adalah gangguan suasana hati dan status perkawinan dan tingkat pendidikan. Lansia yang tidak memiliki pasangan berisiko status gizi kurang sebesar 3 kali dibandingkan dengan lansia yang memiliki pasangan. Lansia yang memiliki pendidikan rendah berisiko status gizi kurang. Variabel yang paling dominan berhubungan status gizi kurang adalah gangguan suasana hati setelah dikontrol oleh status pekerjaan, status perkawinan, kebiasaan merokok dan tingkat pendidikan.

Hasil Hubungan/Korelasi

1. Hubungan Pengetahuan Makanan Sehat dan Bergizi, Sikap Pemilihan Makanan Sehat dan Bergizi, dan Tindakan Makan

Hasil analisis data membuktikan bahwa besar hubungan antara variabel pengetahuan makanan sehat dan bergizi, sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi, dan tindakan makan adalah 0,812 dengan tingkat signifikansi koefisien korelasi $0,00 < 0,05$ maka terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan makanan sehat dan bergizi, sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi, dan tindakan makan. Hasil penelitian ini

menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan makanan sehat dan bergizi, sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi, dan tindakan makan lansia di Kecamatan Wates. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Mukhamad Aminudin (2016) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pemilihan jajanan sehat di MI makanan Sulaimaniyah Jombang Tahun 2016.

Hal tersebut dikarenakan antara pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi saling mempengaruhi sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi dan sikap mempengaruhi tindakan makan. Hal tersebut dapat terjadi karena bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mendasari seseorang dalam berperilaku, pengetahuan bermanfaat bagi seseorang dalam memutuskan tindakan yang dia ambil baik atau salah sehingga seseorang yang memiliki pengetahuan yang luas maka akan lebih bijak dalam memutuskan suatu tindakan dan pengetahuan tersebut membuat perilaku yang seseorang lakukan bersifat langgeng atau berkelanjutan. Dan praktik seseorang didasari oleh adanya persepsi yang memunculkan suatu tindakan nyata atau sikap seseorang dalam berperilaku, baik atau buruk sikap seseorang bisa dipengaruhi oleh seberapa besar tingkat pengetahuan seseorang. Oleh karena itu maka suatu sikap atau tindakan yang baik sangat diperlukan dalam praktik pemilihan makanan sehat dan bergizi karena didalam pemilihan makanan sehat dan bergizi dibutuhkan suatu respon yang baik dan tepat sehingga lansia bisa lebih memilih makanan yang baik untuk

kesehatannya dan dapat memenuhi kebutuhan gizinya.

Oleh sebab itu pengetahuan makanan sehat dan bergizi, sikap pemilihan makanan sehat dan bergizi dan tindakan makan lansia saling berhubungan. Karena semakin baik pengetahuan lansia maka akan semakin baik sikap pemilihan makannya dan semakin baik sikap maka semakin baik pula tindakannya. Sehingga diharapkan akan lebih banyak lagi lansia yang memiliki pengetahuan mengenai makanan sehat dan bergizi yang baik.

2. Hubungan Perilaku Makan dan Status Gizi

Hasil analisis data membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan dan status gizi dapat dilihat berdasarkan nilai signifikansi sebesar $p > 0,05$ ($p > 0,05$). Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan (pengetahuan, sikap, dan tindakan) dengan status gizi lansia di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. Hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lia Sholeha (2011) menunjukkan ada hubungan perilaku makan terhadap IMT remaja di SMP YMJ Ciputat dan penelitian yang dilakukan oleh Drewnowski, A. Shultz, JM (*Jurnal Nutrisi, Kesehatan & Penuaan, 2001*) tentang dampak penuaan pada perilaku makan, pilihan makanan, gizi, dan status kesehatan menyatakan bawa efek penuaan pada perilaku makan, pilihan makanan, nutrisi, dan status kesehatan yakni orang makan lebih sedikit dan

membuat pilihan makanan yang berbeda seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil hipotesis dan pembahasan diatas menunjukkan tidak adanya hubungan antara perilaku makan (pengetahuan, sikap, dan tindakan) dan status gizi lansia di Kecamatan Wates. Ini dikarenakan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan saling memiliki pengaruh tetapi status gizi tidak mempunyai pengaruh antara satu dengan yang lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan (pengetahuan, sikap, dan tindakan) dan status gizi lansia di Kecamatan Wates.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Pengetahuan makanan sehat dan bergizi pada lansia berada pada kategori tinggi sebanyak 81 lansia (81%).
2. Sikap dalam pemilihan makan berada pada kategori tinggi sebanyak 65 lansia (65%).
3. Tindakan makan berada pada kategori defisiensi berat sebanyak 52 lansia (52%).
4. Status gizi pada lansia di Kecamatan Wates berada pada kategori kurus atau kurang gizi sebanyak 70 lansia (70%).
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan makan pada lansia di Kecamatan Wates.
6. Tidak ada hubungan secara bersama-sama antara pengetahuan, sikap, tindakan makan dan status gizi pada lansia di Kecamatan Wates.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Lansia

Senantiasa meningkatkan status gizinya dengan menerapkan tindakan makan yang baik dan seimbang dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan agar mengadakan program penyuluhan terkait perilaku makan sehat dan penyuluhan tentang makanan yang diperlukan dan harus dibatasi untuk dikonsumsi oleh lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya lebih mengembangkan variabel perilaku makan dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2015). *World Population Ageing 2015*. New York: United Nations.
- Badan Pusat Statistik (2017). Kabupaten Kulon Progo dalam Angka 2017. Badan Pusat Statistik Kabupaten Kulon Progo.
- Benarroch, A., Peres, S., & Perales, J. (2011). *Factors Influencing Adolescent Eating Behavior: Application and Validation of a Diagnostic Instrument*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 9 (3): 1219-1244.
- Elva Simanjuntak. (2010). *Status Gizi Lanjut Usia di Daerah Pedesaan, Kecamatan Porsea, Kabupaten Toba Samosir, Sumatera Utara*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.
- Emmelia Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kharisma Ayu P. (2015). *Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Status Gizi Lansia, Dan Keadaan Fisik Lansia Di Posyandu Lansia RW 05 Kuranji, Kota Padang*. Karya Tulis Ilmiah. Padang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Lia Sholeha. (2014). *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- MB, Arisman, Dr., *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, 2007, Jakarta : Penerbit buku Kedokteran ECG.
- Mukhammad Amiudin. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Mutiara Dahlia. (2016). *Pengembangan Media DVD Interaktif dan Video Tentang Menu Sehat Seimbang Balita Untuk Kader Posyandu*. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*,23,40-44.
- Soekidjo Notoatmojo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sunita Almatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Tim Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- www.kulonprogokab.go.id, diakses tanggal 28 Januari 2018.