

## Optimalisasi Gizi Lansia melalui Pelayanan Gizi di Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani

Elisabet Bre Boli<sup>1\*</sup>, Koherista G Liufeto<sup>2</sup>, Oktiana Pasangka<sup>3</sup>, Dwi Astuti<sup>4</sup>,  
Benny Abraham Bungasalu<sup>5</sup>

Email: [bre.elisachan@gmail.com](mailto:bre.elisachan@gmail.com)

<sup>1,3</sup>Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Kedokteran, Universitas Cenderawasih, Indonesia

<sup>4</sup>Prodi Profesi Ners, Universitas Cenderawasih, Indonesia

<sup>5</sup>Prodi Fisika, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Jln. Raya Sentani Abepura, Jayapura

No.HP: 081280417817

### Abstrak

Proses penuaan pada lansia serta adanya kemunduran fisik, mental, dan sosial dapat menyebabkan timbulnya penyakit tidak menular dan penyakit infeksi. Upaya meningkatkan kesehatan lansia dapat dilakukan salah satunya adalah melalui pemeriksaan status gizi dan pemberian makanan tambahan. Para lansia di Panti Bina Lansia Pos 7 masih belum mendapatkan asupan gizi yang sesuai, merujuk pada kegiatan pengabdian sebelumnya dan observasi lapangan. Hal ini berpotensi menyebabkan malgizi pada lansia. Kegiatan ini bertujuan mengetahui status gizi lansia dan meningkatkan asupan gizi lansia. Metode dalam kegiatan pengabdian ini adalah pengukuran antropometri menggunakan timbangan digital, staturemeter, dan kaliper tinggi lutut. Selain itu, adanya pemberian makanan tambahan berupa puding labu kuning dan jus semangka. Hasil kegiatan diperoleh rata-rata BB dan TB lansia masing-masing adalah 48.8 kg dan 150.2 cm. Sebagian besar lansia memiliki status gizi normal. Seluruh lansia juga mengonsumsi makanan tambahan yang diberikan. Kegiatan ini berkontribusi dalam peningkatan status gizi dan asupan gizi bagi lansia, oleh karena itu dapat dilakukan secara berkala agar memelihara kesehatan lansia.

**Kata kunci:** lansia; gizi.

### DOI:

[10.37402/abdimaShip.vol7.iss1.504](https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol7.iss1.504)

### History artikel:

Diterima  
2026-01-14  
Direvisi  
2026-01-27  
Diterbitkan  
2026-02-02

**Elisabet Bre Boli\***  
**Koherista G Liufeto**  
**Oktiana Pasangka**  
**Dwi Astuti**  
**Benny Abraham Bungasalu**

**Abstract**

*The aging process, accompanied by physical, psychological, and social decline, increases vulnerability to both non-communicable and infectious diseases among elderly. Improving elderly' health can be achieved through nutritional status assessment and targeted nutritional interventions. Elderly residing at Panti Bina Lansia Pos 7 have not yet received adequate dietary intake, as identified through previous community service activities and field observations, which may increase the risk of malnutrition. This community-based activity aimed to assess the nutritional status of elderly and improve their dietary intake. Anthropometric measurements were conducted using a digital weighing scale, stadiometer, and knee-height caliper. Nutritional supplementation was provided in the form of pumpkin pudding and watermelon juice. The results indicated that the mean body weight and height of participants were 48.8 kg and 150.2 cm, respectively. All participants consumed the provided supplementary foods. This activity contributed to improving dietary intake and supporting the nutritional status of elderly. Regular implementation of similar nutrition-focused community interventions is recommended to promote and maintain healthy aging.*

**Keywords:** elderly; nutritional.

## 1. Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan<sup>(1)</sup> serta kemunduran fisik, mental, dan sosial<sup>(2)</sup>, sehingga penyakit tidak menular banyak muncul. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Jenis penyakit yang dominan diderita oleh lansia adalah golongan penyakit tidak menular, penyakit kronik dan degeneratif terutama golongan penyakit kardiovaskular. Pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat bagi lansia dapat membantu proses penyesuaian diri dengan perubahan-perubahan yang dialami, juga menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia<sup>(3,4)</sup>.

Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani merupakan salah satu lembaga sosial yang menampung dan merawat lansia, baik yang tidak memiliki keluarga maupun yang membutuhkan perhatian khusus. Namun, berdasarkan observasi awal, masih terdapat beberapa kendala dalam pemenuhan gizi lansia di panti ini, seperti belum optimalnya perencanaan menu makan bagi lansia<sup>(5)</sup>, kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sesuai, baik lansia maupun penjamah makanan, keterbatasan sumber daya dalam menyediakan makanan yang bergizi<sup>(5)</sup>, serta rendahnya kesadaran lansia terhadap pentingnya pola makan sehat. Hal ini dapat mengakibatkan status gizi tidak normal pada lansia. Status gizi yang diukur melalui pengukuran antropometri dapat menjadi suatu tanda status kesehatan lansia, terutama keadaan penyakit baik penyakit menular maupun tidak menular.

Oleh karena itu, diperlukan upaya pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelayanan gizi bagi lansia guna meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan status gizi, serta memberikan makanan tambahan. Dengan adanya program ini, diharapkan lansia dan pengelola panti di Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani dapat mengetahui informasi terkait status gizi lansia dan memperoleh asupan gizi yang lebih baik, sehingga kesehatannya tetap terjaga dan kualitas hidup mereka meningkat.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan kegiatan pelayanan gizi yang terdiri dari 2 (dua) jenis kegiatan utama, yaitu pemeriksaan status gizi lansia dan pemberian makanan tambahan. Komunitas sasaran pada pelaksanaan kegiatan ini para lansia yang tinggal di Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani berjumlah 26 orang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025 bertempat di Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani. Tim melakukan kunjungan ke setiap wisma lansia agar tidak menyulitkan lansia yang sulit berjalan.

Kegiatan pertama yaitu pemeriksaan status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri menggunakan alat timbangan digital dan *staturemeter*, serta kaliper tinggi lutut. Pengukuran ini mencakup berat badan (BB), tinggi badan (TB), kemudian akan dilakukan penilaian status gizi lansia berdasarkan IMT. Kegiatan kedua adalah pemberian makanan tambahan, sebagai upaya melengkapi kebutuhan gizi lansia terutama vitamin dan mineral. Makanan tambahan yang diberikan adalah puding labu kuning dan jus

semangka. direncanakan akan dilaksanakan.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung TB dari tinggi lutut (TL) adalah sebagai berikut (Fatimah, 2010):

TB laki-laki:  $56,343 + 2,102 \times TL$  (cm)

TB perempuan:  $62,682 + 1,889 \times TL$  (cm).

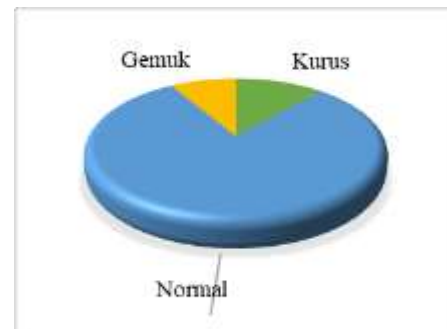
### 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran BB, tinggi lutut, TB, serta status gizi lansia di Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani. Rata-rata BB dan TB lansia masing-masing adalah 48.8 kg dan 150.2 cm, sedangkan median dari BB dan TB masing-masing adalah 46.4 kg dan 149.6 cm. Hal ini menunjukkan sebaran data simetris dan tidak terdapat pencilan data BB dan TB lansia.

Tabel 1. Hasil pengukuran indeks antropometri

No.	Indikator	$\bar{x}$	$\tilde{x}$
1.	BB (kg)	48.8	46.4
2.	TB (cm)	150.2	149.6
3.	TL (cm)	45.9	45.8

Penilaian status gizi pada lansia menggunakan IMT dihitung dari BB (kg) dan TB (m). Hasil menunjukkan 80% lansia memiliki status gizi normal, 11.4% kurus, dan 8.6% gemuk (Gambar 1). Status gizi lansia dapat dipengaruhi oleh multifaktor, di antaranya adalah asupan gizi, khususnya karbohidrat dan lemak<sup>(6)</sup>, kesehatan mulut<sup>(7)</sup>, aktivitas fisik<sup>(8)</sup>, dan kondisi mental<sup>(9)</sup>.



Gambar 1. Hasil penilaian status gizi lansia

Status gizi normal yang dimiliki sebagian besar lansia menunjukkan lansia hidup dengan standar yang baik dan dapat menurunkan risiko terkena penyakit. Status gizi diketahui berhubungan dengan kualitas hidup lansia<sup>(10)</sup>. Semakin normal status gizi lansia, maka semakin baik kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil observasi kebiasaan makan lansia di Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani, ditemukan bahwa lansia makan 3 kali sehari dan 1 kali menu selingan. Hal ini dapat membantu mempertahankan status gizi lansia.

Hasil penilaian tidak hanya menemukan lansia dengan status gizi normal, tetapi juga status gizi gemuk dan kurus. Hal ini menunjukkan adanya malgizi yang terjadi pada lansia sebanyak 20%. Kegemukan pada lansia dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti faktor lingkungan, pelayanan kesehatan, genetik, dan perilaku<sup>(11)</sup>. Kurangnya pilihan makanan yang beragam dapat menyebabkan asupan makanan pada lansia yang tidak sesuai dengan kebutuhan, seperti tingginya karbohidrat. Panti Bina Lansia Pos 7 Sentani memiliki rutinitas olahraga hanya seminggu sekali, yaitu pada hari Jumat. Aktivitas fisik yang rendah dapat menurunkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia<sup>(12)</sup>. Hal ini juga dapat mengakibatkan

rendahnya metabolisme terhadap makanan yang masuk secara berlebihan. Sebaliknya, status gizi kurus pada lansia disebabkan oleh rendahnya konsumsi karbohidrat dan lemak<sup>(6)</sup>. Konsumsi gizi yang kurang ini, tidak terbatas pada makronutrien, tetapi juga mikronutrien. Kekurangan mikronutrien pada lansia dapat menimbulkan berbagai penyakit penyerta yang berdampak pada kualitas hidup lansia<sup>(13,14)</sup>.

Kondisi status gizi kurus dan gemuk pada lansia ini terutama dipengaruhi oleh perilaku makan dan aktivitas fisik. Setiap lansia memiliki perilaku makan berbeda bergantung pada preferensi terhadap makanan yang tersedia. Dampak status gizi tidak normal ini dapat meningkatkan risiko penyakit bahkan kematian pada lansia<sup>(15)</sup>. Oleh karena itu, perlu dilakukannya upaya perbaikan status gizi pada lansia seperti edukasi gizi, pengaturan pola makan, peningkatan rutinitas aktivitas fisik, dan kesejahteraan rohani lansia. Selain itu, peningkatan status kesehatan secara psikologis juga dibutuhkan oleh lansia agar terwujud kesehatan baik jasmani maupun rohani<sup>(16)</sup>.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang dijadwalkan yang berlokasi di Panti Bina Lansia

Pos 7 Sentani. Seluruh lansia ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Rata-rata BB lansia adalah 48.8 kg dan rata-rata TB lansia adalah 150.2 cm. Hasil penilaian status gizi menunjukkan sebagian besar lansia memiliki status gizi normal. Seluruh lansia mengonsumsi makanan tambahan, yaitu puding labu kuning dan jus semangka.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Utami R, Rusilanti, Artanti G. Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik Lansia. JKPP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan. 2016;60–9.
- [2] Misnaniarti. Analisis situasi penduduk lanjut usia dan upaya peningkatan kesejahteraan sosial di Indonesia. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2017;8(2):67–73.
- [3] Nurhayati I, Yuniarti T, Putri A. TINGKAT PENGETAHUAN KELUARGA DALAM PEMBERIAN GIZI PADA LANSIA CEPOGO, BOYOLALI. Jurnal Riset Gizi. 2019;7(2):125–30.
- [4] Zulhar R, Pratama C. Gizi Optimal untuk Lansia: Menjaga Kesehatan dan Kualitas Hidup di Usia Emas. Journal of Knowledge and Collaboration. 2025 Dec;2(1):460–7.

- [5] Boli E, Astuti D, Pratiwi M, Tobi C. ). Edukasi Perencanaan Menu Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang bagi Lansia dengan Hipertensi di Panti Bina Lanjut Usia Pos 7 Sentani. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;1(2):30–7.
- [6] Sulistiawati F, Septiani B. Hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi lansia di Desa Jenggik Kabupaten Lombok Timur. *Jambura Journal of Health and Science*. 2022;4(3):952–9.
- [7] Lindqvist S, Olai L, Hägglund P. Factors associated with malnutrition among older people in Swedish short-term care: Poor oral health, dysphagia and mortality. *Int J Dent Hyg*. 2025;25(3):584–92.
- [8] Istiqamah N, Agustina R, Damayanti E. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Manggis. *Nerspedia*. 2021;3(1):32–8.
- [9] Stratidaki E, Mechili E, Ouzouni C, Patelarou A, Giakoumidakis K, Laliotis A, et al. A Study of Factors Contributing to the Nutritional Status of Elderly People Receiving Home Care. *Nutrients*. 2024;16(18):3135–45.
- [10] Gutami AD, Sarwani AA, Sholeha BB, Auliya J, Nurwahyuni L, Azizah MN, et al. Optimalisasi Peningkatan Pengukuran Antropometri pada Kader Posyandu Puduk Wangi. *JPM: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*. 2025;5(3):264–72.
- [11] Saraswati S, Rahmaningrum F, Pahsya M, Paramitha N, Wulansari A, Ristantya A, et al. Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2021;20(1):70–4.
- [12] Ivan A, Nurfauziah E, Fikri M. Dampak Gangguan Aktivitas Fisik Lansia Terhadap Keseimbangan Dinamis Dan Stabilitas Tubuh: Pendekatan Kinesiology. *Journal Human Resource Strengthening*. 2024 Dec;1(1):41–5.
- [13] Mustofa V, Prasetyo B, Indriani D, Rahmawati N. Manajemen Gizi Mikro dan Dampak Kesehatan pada Lansia: Literature Review. *Anumerta Nutrition*. 2023 May;(1).
- [14] Nurhidayati I, Suciana F, Septiana N. STATUS GIZI BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS JOGONALAN I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. 2021 Jul;10(2):180–90.

- [15] Lidya C, Fitriany E, Iskandar A. PENGARUH STATUS GIZI TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS SEGIRI KOTA SAMARINDA . J Ked Mulawarman. 2022 Sep;9(2):49–53.
- [16] Astuti D, Boli EB, Pasangka O, Pulo EO, Watunglawar CE. Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan di Panti Tresna Werda. Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology. 2025 Dec;8(1):53–7.