

## Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Gizi Yang Di Butuhkan Tubuh Pada Usia Lanjut

Putri Diah Pemiliana<sup>1\*</sup>, Chandra Juwita<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Sarjana Kebidanan, STIKes Sehati, Medan, Indonesia

Jl. Karya Dame No.38, Helvetia Tim., Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20124, Indonesia

<sup>2</sup> Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Sumatra Utara, Medan, Indonesia

Jl. Jamin Ginting, Lau Cih, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara 20136, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: [putridiah@helvetia.ac.id](mailto:putridiah@helvetia.ac.id)

### Abstrak

Menurut WHO (*World Health Organization*) Secara alamia lansia akan mengalami di mana proses penuaan sehingga pada proses ini akan menurunkan pada kondisi fisik, psikologi dan social yang mengakibatkan masalah kesehatan pada usia lanjut, untuk gaya hidup pada usia lanjut dapat juga di pengaruhi oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi, yaitu makan yang tidak ada terdapat pada nilai gizinya, dan mengonsumsi minuman beralkohol, sehingga dengan gaya hidup semacam ini dapat juga mempengaruhi status gizi pada lanjut usia. Penelitian bersifat deskriptif dengan menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh dari peninjauan langsung lapangan dengan menggunakan kuesioner yang telah dirancang sebelumnya untuk mengetahui pengetahuan Lansia Tentang Gizi Yang Di Butuhkan Tubuh Lansia di Desa Telaga Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021 sebanyak 20 orang di dalam penelitian ini. Dari tabel diatas hasil penelitian dapat dilihat pada 20 responden diketahui bahwa pengetahuan Lansia Tentang Gizi Lansia berdasarkan pendidikan Mayoritas Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (35%) dan minoritas pendidikan SMA sebanyak 2 orang (10%), berdasarkan Dukungan Keluarga Mayoritas Tidak Mendukung 12 orang (60) dan Minoritas mendukung 8 orang (40%) berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan Mayoritas Tidak Mendukung sebanyak 11 orang (55%) dan minoritas yang Mendukung sebanyak 9 orang (45%), berdasarkan Sumber informasi Media Elektronik Mayoritas sebanyak 8 (40%) dan Minoritas Media Cetak sebanyak 5 (25%). Dari penelitian ini diharapkan kepada setiap Lansia agar lebih banyak mencari dan menggali informasi agar meningkatkan lagi Pengetahuan Tentang Gizi di Usia lanjut

**Kata Kunci:** Gizi; Usia Lanjut;

### Abstract

According to WHO (*World Health Organization*) Naturally, the elderly will experience the aging process so that this process will decrease the physical, psychological and social conditions that result in health problems in the elderly, for the lifestyle in the elderly can also be influenced by the food and drinks consumed, namely food that does not have nutritional value, and consuming alcoholic beverages, so that this kind of lifestyle can also affect the nutritional status of the elderly. The research is descriptive using primary data, namely data obtained from direct field observations using a questionnaire that has been designed previously to determine the knowledge of the elderly about the nutrition needed by the elderly body in Telaga Village, Deli Serdang Regency in 2021 as many as 20 people in this study. From the table above, the results of the study can be seen in 20 respondents, it is known that the knowledge of the elderly about elderly nutrition based on the majority of education is college as many as 7 people (35%) and the minority of high school education as many as 2 people (10%), based on family support, the majority does not support 12 people (60) and the minority supports 8 people (40%) based on support from health workers, the majority does not support as many as 11 people (55%) and the minority who supports as many as 9 people (45%), based on information sources, the majority of electronic media as many as 8 (40%) and the minority of print media as many as 5 (25%). From this study, it is hoped that every elderly person will seek and dig up more information in order to increase their knowledge about nutrition in old age.

**Keywords** Nutrition; Elderly;

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan (Lembaga Kemanusiaan Nasional, 2018).

Status gizi lansia juga Merupakan keadaan lansia yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Perbandingan perhitungan rata-rata kebutuhan gizi dengan jumlah asupan zat gizi dapat memberikan indikasi ada tidaknya masalah gizi (Fatmah, 2016).

Menurut WHO (*World Health Organization*) Secara alamia lansia akan mengalami di mana proses penuaan sehingga pada proses ini akan menurunkan pada kondisi fisik, psikologi dan social yang mengakibatkan masalah

kesehatan pada usia lanjut, untuk gaya hidup pada usia lanjut dapat juga di pengaruhi oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi, yaitu makan yang tidak ada terdapat pada nilai gizinya, dan mengonsumsi minuman beralkohol, sehingga dengan gaya hidup semacam ini dapat juga mempengaruhi status gizi pada lanjut usia ( Molanda, Dinarti dan Pangastuti, 2019).

Kesehatan cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan malnutrisi pada lansia disebabkan oleh konsumsi makanan yang inadkuat (tidak memenuhi syarat gizi), pilihan makanan kurang bergizi, penyakit yang meningkatkan kebutuhan nutrisi, peningkatan pembuangan nutrisi, kurangnya kemampuan tubuh menyerap nutrisi serta kemandirian untuk beraktivitas secara bebas juga memengaruhi kebiasaan makan (Hilda,2016).

Kesehatan cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan malnutrisi pada lansia di sebabkan oleh konsumsi makanan yang inadkuat (tidak memenuhi syarat gizi), pilihan makanan kurang bergizi, penyakit yang meningkatkan kebutuhan nutrisi, peningkatan pembuangan nutrisi, kurangnya kemampuan tubuh menyerap nutrisi serta kemandirian untuk beraktivitas secara bebas juga memengaruhi kebiasaan makan (Hilda,2016).

Menurut Mardalena (2017), Status gizi adalah keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Adapun kategori dari status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu gizi lebih, gizi baik, dan gizi kurang. Baik buruknya status gizi manusia dipengaruhi oleh 2 hal pokok yaitu konsumsi makanan dan keadaan kesehatan tubuh atau infeksi. Dalam ilmu gizi, status gizi lebih dan status gizi kurang disebut sebagai malnutrisi, yakni keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif ataupun absolut satu atau lebih zat gizi.

Masalah gizi pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan dan status kesehatan lansia itu sendiri. Faktor kesehatan yang berperan dalam masalah gizi adalah naiknya insidensi penyakit degenerative dan nondegeneratif yang berakibat pada perubahan asupan makanan, perubahan absorpsi dan utilisasi zat-zat gizi pada tingkat jaringan serta penggunaan obat-obat tertentu yang harus diminum lansia karena penyakit yang sedang diderita (Muis, 2016).

Dari hasil pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “ Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Gizi Yang Di Butuhkan Tubuh pada Usia Lanjut”

## 2. METODE PENELITIAN

Pengumpulan data menggunakan data primer yaitu data yang diambil langsung dari responden, dan data sekunder dengan menggunakan kuesioner. Prosesnya dengan memberikan kuesioner kepada Ibu Hamil untuk di isi, setelah kuisisioner di isi peneliti mengumpulkan kuesioner kembali

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh penulis mengenai Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Gizi Yang Di Butuhkan Tubuh Pada Usia Lanjut di Desa Telaga Sari Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025 maka didapatkan :

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Gizi Yang Di Butuhkan Tubuh Pada Usia Lanjut di Desa Telaga Sari Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

NO	Karateristik Ibu	Frekuensi	Presentase (%)
1	Pendidikan		
	a. SD	6	30
	b. SMP	5	25
	c. SMA	2	10
	d. Perguruan Tinggi	7	35
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
2	Dukungan Keluarga		
	a. Mendukung	8	40
	b. Tidak Mendukung	12	60
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
3	Dukungan Tenaga Kesehatan		
	a. Mendukung	9	45
	b. Tidak Mendukung	11	55

	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
4	Sumber Informasi		
	a. Keluarga/Teman sebaya	7	35
	b. Media Cetak	5	25
	c. Media Eletronik	8	40
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Dari tabel diatas hasil penelitian dapat dilihat pada 20 responden diketahui bahwa pengetahuan Lansia Tentang Status Gizi Lansia berdasarkan berdasarkan pendidikan mayoritas Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (35%) dan minoritas pendidikan SMA sebanyak 2 orang (10%), berdasarkan Dukungan Keluarga Mayoritas Tidak Mendukung sebanyak 12 orang (60%) dan minoritas yang Mendukung sebanyak 8 orang (40%), berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan Mayoritas Tidak Mendukung sebanyak 9 orang (45%) dan minoritas sebanyak 11 orang (55%), berdasarkan Sumber Informasi Mayoritas Media Elektronik sebanyak 8 (40%) dan minoritas Media Cetak 5 (25%).

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Status Gizi Lansia Berdasarkan Pengetahuan, di Desa Telaga Sari kabupaten Deli Serdang 2025

NO	Pendidikan	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	SD	2	10	3	15	1	5	6	30
2	SMP	2	10	2	10	1	5	5	25
3	SMA	0	0	2	10	0	0	2	10
4	Perguruan Tinggi	2	10	4	20	1	5	7	35
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan, di peroleh berdasarkan pendidikan mayoritas Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (35%) dan minoritas pendidikan SMA sebanyak 2 orang (10%).

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Status Gizi Lansia Berdasarkan Dukungan Keluarga di Desa Telaga Sari Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

NO	Dukungan Keluarga	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Mendukung	4	20	3	15	1	5	8	40
2	Tidak Mendukung	2	10	8	40	2	10	12	60
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan, di peroleh berdasarkan Dukungan Keluarga Mayoritas Tidak Mendukung sebanyak 12 orang (60%) dan minoritas yang Mendukung sebanyak 8 orang (40%).

**Tabel 5.** Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Status Gizi Lansia Berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan di Desa Telaga Sari Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

NO	Dukungan Kesehatan Tenaga	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Mendukung	3	15	4	20	2	10	9	45
2	Tidak Mendukung	3	15	7	35	1	5	11	55
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan, di peroleh berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan Mayoritas Tidak Mendukung sebanyak 9 orang (45%) dan minoritas sebanyak 11 orang (55%).

**Tabel 6.** Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Status Gizi Lansia Berdasarkan Sumber Informasi di Desa Telaga Sari Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

No	Sumber Informasi	Pengetahuan							
----	------------------	-------------	--	--	--	--	--	--	--

		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Keluarga/Teman	2	10	4	20	1	5	7	35
2	Media Cetak	1	5	3	15	1	5	5	25
3	Media Elektronik	3	15	4	20	1	5	8	40
<b>Total</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan, di peroleh berdasarkan Sumber Informasi Mayoritas Media Elektronik sebanyak 8 (40%) dan minoritas Media Cetak 5 (25%).

### 3.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian mengenai Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Status Gizi Lansia di Desa Telaga Sari Kabupaten Sunggal Tahun 2021, dilakukan terhadap 20 responden Lansia dan hasil yang didapatkan menunjukkan sebagian besar tingkat pengetahuan Lansia tentang Status Gizi Lansia adalah berpengetahuan cukup sebanyak 11 orang (55%) dan minoritas pengetahuan Kurang sebanyak 3 orang (15%).

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoadmodjo (2016), bahwa pengetahuan merupakan hasil dan tahu terjadi melalui panca indera penglihatan, pendengaran, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari pendidikan, pengalaman sendiri maupun orang lain dan lingkungan sekitarnya. Menurut asumsi penulis, pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan ketidaktahuan dan kekurangan Lansia Tentang Gizi Lansia itu sangat penting. Dengan rendahnya pengetahuan Lansia juga Tentang Gizi Lansia dapat mempengaruhi Pengetahuan Lansia.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 6 orang Lansia pendidikan SD mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (15%), dan Minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5%), dari 5 orang Lansia pendidikan SMP mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (10%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1%), dari 2 orang Lansia pendidikan SMA mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (10%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 0 orang (0%), dan dari 7 orang Lansia berpendidikan Perguruan tinggi mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (20%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Notoadmodjo (2016), pendidikan merupakan penuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi dan semakin bagus pula pengetahuan yang dimiliki.

Menurut asumsi penulis, bahwa pendidikan sangatlah berpengaruh terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Gizi Lansia dimana pendidikan yang dimiliki Lansia dapat memudahkan Lansia dalam mengetahui Tentang Gizi Lansia. Pendidikan juga sangat mempengaruhi pengetahuan dimana setiap orang punya pendidikan tinggi belum tentu semua sama, dimana setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda - beda ada yang daya ingatnya tinggi dan ada yang rendah, dan pemahamannya kuat dan sebaliknya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 8 orang Lansia Dukungan Keluarga Mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (20%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5%), dan dari 12 orang Lansia Mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (40%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (10%).

Hasil peneliti sesuai dengan teori Notoadmodjo (2016), Dukungan Keluarga merupakan sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggotanya salah satunya adalah Lansia. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga, anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan bantuan dan pertolongan jika diperlukan.

Menurut asumsi penulis, bahwa Dukungan Keluarga juga sangat berperan penting bagi kehidupan Lansia, apabila keluarga memberikan dukungan, dorongan dan perhatian penuh kepada lansia maka pengetahuan lansia semakin besar mengenai Gizi Lansia yang harus dipenuhi, dan begitu juga sebaliknya jika dukungan keluarga berkurang maka lansia merasa tidak didukung dan diperhatikan sehingga dapat memengaruhi kehidupan lansia.

Dari penelitian yang telah dilakukan, dari 9 orang Lansia Dukungan Tenaga Kesehatan yang mendukung Mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (20%), dan Minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (10%), dan dari 11 orang Lansia Tenaga Kesehatan yang Tidak Mendukung Mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%), dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Notoadmodjo (2016), Dukungan Tenaga Kesehatan memiliki hubungan yang erat dengan pengetahuan Lansia. Dengan memiliki Dukungan Tenaga Kesehatan yang baik maka akan baik pula tingkat kesejahteraan dan hidup serta tingkat kesehatan Lansia semakin baik. Dengan demikian jika seseorang memiliki Dukungan Tenaga Kesehatan yang baik maka kebutuhan dan kesehatan akan terpenuhi secara layak.

Menurut asumsi penulis, Lansia yang Diketahui Pengetahuan sangatlah berpengaruh terhadap Dukungan Tenaga Kesehatan karena adanya dukungan tenaga kesehatan Lansia mudah mendapat dan mengetahui Tentang Gizi Lansia, dan sebaliknya Pengetahuan juga sangat berpengaruh dengan tidak adanya dukungan maka Lansia sulit untuk mendapat informasi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dari 7 orang lansia Sumber Informasi dari Teman Mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (20%), dan Minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5%) dan dari 5 orang lansia Sumber Informasi media cetak Mayoritas

#### 4. KESIMPULAN

Yang Di Butuhkan Tubuh Pada Usia Lanjut di Desa Telaga Sari Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021 berdasarkan hasil yang diperoleh sebagai berikut Pendidikan merupakan penuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi dan semakin bagus pula pengetahuan yang dimiliki. Dan hal ini juga terjadi di Desa Telaga Sari Kabupaten Deli Serdang. Dukungan Keluarga merupakan sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggotanya salah satunya adalah Lansia. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga, anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan bantuan dan pertolongan jika diperlukan. Dukungan Tenaga Kesehatan memiliki hubungan yang erat dengan pengetahuan Lansia. Dengan memiliki Dukungan Tenaga Kesehatan yang baik maka akan baik pula tingkat kesejahteraan dan hidup serta tingkat kesehatan Lansia semakin baik. Dengan demikian jika seseorang memiliki Dukungan Tenaga Kesehatan yang baik maka kebutuhan dan kesehatan akan terpenuhi secara layak. Sumber Informasi juga sangat berpengaruh bagi seorang lansia yang menjadi perantara dalam memperoleh informasi dan dapat menambah mengetahui serta pemahaman mereka. Karena semakin banyak Sumber informasi yang dia peroleh maka semakin tinggi tingkat pengetahuan dan pemahamannya.

#### REFERENCES

- Badrus. 2018. Faktor – faktor Pribadi Yang Mempengaruhi Perilaku Manusia. Jakarta.
- Frieska Dyanneza., Didik Tamtomo., Sugiarto., 2017. The Effectiveness of Chronic Disease Management Program in Blood Pressure Control among Hypertensive Patients. *Indonesian Journal of Medicine* (2017), 2(1): 52-62.
- Hanjaya Siaputra., Andini Emmiati., Evelyn Fajar Wibisono., & Andita Widjaja. 2016. Pola Perilaku Hidup Sehat Pra Lansia Dalam Mengonsumsi Makanan Sehari-hari.
- Kuntjoro Z, 2016. *Dukungan Sosial Pada Lansia*. <http://www.e-psikologi.co.id> Tanggal akses: 23 Juni 2017
- Kemendes RI (2017) 'Analisis Lansia di Indonesia', Kementerian Kesehatan RI 2016-2020 Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI, All Right Reserved.
- Lewa, A. F. (2016) 'Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sumber Protein, Lemak dan Aktifitas Sedentary dengan Status Gizi Lansia Anggota Binaan Posyandu Lnsia di Kelurahan Talise Wilayah Kerja Puskesmas Talise', Neliti
- Muis. (2016). Gizi Pada Usia Lanjut. Di dalam: Matrono H. H & BoedhiDarmojo R, editor. Buku Ajar.
- Manik,,SS.2017.*MengenalUsialanjutdanperawatannya*.Jakarta ;SalembaMedika
- Media. Liro, A. S., Indah, D. A. and Andrianto, A. (2016) 'Hubungan Aksesibilitas, Dukungan Keluarga dan Status Gizi Lansia dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia', *Jurnal Kesehatan*.
- Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 5 Tahun 2018 tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia.2016-2020 Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI, All Right Reserved.
- Santosa,,2016.*Geriatri(IlmuKesehatanUsiaLanjut) :Olah Raga Dan KebugaranPadaLanjutUsia*. Jakarta. FKUI.
- Widianti, . 2016. *Gizi Lansia*. [http://nutrisi.wardness.com // 2018 /24/ drahj – gizi – nutrisi – lansia](http://nutrisi.wardness.com//2018/24/drahj-gizi-nutrisi-lansia).