

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN  
DENGAN STATUS GIZI LANJUT USIA (LANSIA)  
DI DESA REJASA, KEC. PENEHEL,  
KAB. TABANAN**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI KADEK SUCI YASTINI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN  
DENGAN STATUS GIZI LANJUT USIA (LANSIA)  
DI DESA REJASA, KEC. PENEHEL,  
KAB. TABANAN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**NI KADEK SUCI YASTINI  
C1117110**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

## SURAT PERNYATAAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ni Kadek Suci Yastini  
NIM/ NIK : C1117110  
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Rejasa, Kec. Penebel, Kab. Tabanan  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Fakultas / Asallnstansi : STIKES Bina Usada Bali

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan banyak terima kasih.

Badung, 18 Desember 2020

Yang Membuat



(Ni Kadek Suci Yastini)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN  
DENGAN STATUS GIZI LANJUT USIA (LANSIA)  
DI DESA REJASA, KEC. PENEHEL,  
KAB. TABANAN**

**Diajukan Oleh:**

**NI KADEK SUCI YASTINI  
C1117110**

**Mangupura, 04 Juni 2021**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**dr. I Nyoman Sutresna, M. Kes**  
NIDN: 0814046102

Pembimbing II



**Ns. I Dewa Agung Gde Fani Pradipta, S.Kep., M.Kep**  
NIDN: 0805059301

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
NIDN: 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**. SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 18 Juni 2021**

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji

  
Ketut Darmaja, SKM., M.Kes  
NIDK: 8868980018

Sekretaris Penguji

  
dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes  
NIDN: 0814046102

Anggota Penguji

  
Ns. I Dewa Agung Gde Fani Pradiptha, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0865059301

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua

  
  
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

## **SURAT PERNYATAAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ni Kadek Suci Yastini  
NIM/ NIK : C1117110  
Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Rejasa, Kec. Penebel, Kab. Tabanan  
  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Fakultas / AsalInstansi : STIKES Bina Usaha Bali

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan banyak terima kasih.

Badung, 18 Desember 2020  
Yang Membuat

(Ni Kadek Suci Yastini)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2021

Ni Kadek Suci Yastini

Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lanjut Usia (Lansia)  
Di Desa Rejasa, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan

xiv + 9 tabel + 2 gambar + 13 lampiran

**ABSTRAK**

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas dimana terjadi fase menurunnya kemampuan akal dan fisik yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidupnya. Pada lansia masalah kesehatan yang sering terjadi saat ini adalah angka kesakitan akibat penyakit degeneratif ini dikarenakan meningkatnya jumlah lansia disamping itu masih ada kasus penyakit infeksi dan kekurangan gizi. Dengan meningkatnya populasi lansia maka gaya hidup dan pola makan lansia juga akan mengalami perubahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan status gizi lanjut usia (lansia).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan menggunakan metode observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu 246 lansia. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 67 responden dengan menggunakan teknik sampel sistematis. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan semua variabel dan analisis bivariat menggunakan uji *spearman'rho*.

Hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan status gizi lansia (*p value* 0,956 > 0,05). Sedangkan ada hubungan pola makan dengan status gizi lansia (*p value* 0,000 < 0,05). Lansia diharapkan untuk menjaga pola makan yang baik seperti mengkonsumsi buah dan sayur, tidur dan istirahat yang cukup setiap harinya.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Pola Makan, Status Gizi  
Daftar Pustaka: 43 (2010-2020)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI BACHELOR  
DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Under graduate Thesis, June 2021*

NI Kadek Suci Yastini

***The Correlation between Lifestyle and Dietary Habit with Nutritional Status of the Elderly in Rejasa Village, Penebel District, Tabanan Regency  
xiv + 9 tables + 2 picture + 13 appendixes***

**ABSTRACT**

*Elderly is someone who has entered the age of 60 years and over where there is a phase of decline in intellectual and physical abilities that begins with some changes in his/her life. In the elderly, health problems that often occur today are morbidity due to degenerative diseases which caused by the increasing number of elderly people, besides there are still cases of infectious diseases and malnutrition. With the increase in the elderly population, the lifestyle and dietary habit of the elderly will also experience changes. This study aimed to determine the correlation between lifestyle and dietary habit with the nutritional status of the elderly.*

*This study was a non-experimental quantitative research using analytical observation method with a cross sectional approach. The population in this study were 246 elderly. The sample in this study was 67 respondents using a systematic sampling technique. Univariate analysis was used to describe all variables and bivariate analysis used the spearman'r test.*

*The results showed that there was not correlation between lifestyle and nutritional status of the elderly ( $p$  value  $0.956 > 0.05$ ). Meanwhile, there was a correlation between dietary habit and nutritional status of the elderly ( $p$  value  $0.000 < 0.05$ ). The elderly are expected to maintain a good diet, such as consuming fruits and vegetables, getting enough sleep and rest every day.*

*Keywords: Lifestyle, Dietary Habit, Nutritional Status*

*Bibliography: 43 (2010-2019)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Rejasa, Kec. Penebel, Kab. Tabanan” tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti skripsi ini.
3. dr. I Nyoman Sutresna, M. Kes., selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan penulis kesabaran untuk penelitian dalam memberikan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. I Dewa Agung Gde Fanji Pradipta, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing II saya yang telah banyak turut membantu penulisan dalam memberikan masukan dan saran serta motivasi dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. I Gede Wayan Wihastra selaku Kepala Desa Rejasa, yang telah banyak memberikan ijin untuk melakukan studi pendahuluan dan ijin penelitian di Desa Rejasa.
6. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan penuh doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Dan teman yang senantiasa membantu serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih.

Mangupura, 04 Juni 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL .....                         | i    |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....  | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                   | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                    | iv   |
| ABSTRAK .....                               | v    |
| KATA PENGANTAR .....                        | vii  |
| DAFTAR ISI .....                            | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                          | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                         | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                       | xiv  |
| BAB I : PENDAHULUAN                         |      |
| A. Latar Belakang .....                     | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                    | 5    |
| C. Tujuan Penelitian .....                  | 5    |
| a. Tujuan Umum .....                        | 5    |
| b. Tujuan Khusus .....                      | 5    |
| D. Manfaat Penelitian .....                 | 6    |
| A. Pelayanan Keperawatan .....              | 6    |
| B. Masyarakat .....                         | 6    |
| C. Institusi Pendidikan .....               | 6    |
| D. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....      | 6    |
| E. Keaslian Penelitian .....                | 7    |
| BAB II : TINJAUAN PUSTAKA                   |      |
| A. Lansia .....                             | 11   |
| 1. Definisi Lansia .....                    | 11   |
| 2. Klasifikasi Lansia .....                 | 12   |
| 3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia ..... | 13   |
| B. Status Gizi .....                        | 15   |
| 1. Definisi Status Gizi .....               | 15   |

|   |    |
|---|----|
| 2. Klasifikasi Status Gizi .....              | 16 |
| 3. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi ..... | 17 |
| 4. Pengukuran Status Gizi Lansia .....        | 21 |
| C. Pola Makan .....                           | 26 |
| 1. Definisi Pola Makan .....                  | 26 |
| 2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....   | 29 |
| 3. Pengukuran Pola Makan Lansia.....          | 32 |
| D. Gaya Hidup .....                           | 34 |
| 1. Definisi Gaya Hidup.....                   | 34 |
| 2. Gaya Hidup Sehat Pada Lansia .....         | 35 |
| 3. Pengukuran Gaya Hidup Lansia.....          | 37 |
| E. Kerangka Teori .....                       | 39 |

### BAB III : KERANGKA KOSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI

#### OPERASIONAL

|                              |    |
|------------------------------|----|
| A. Kerangka Konsep.....      | 40 |
| B. Variabel Penelitian.....  | 41 |
| C. Hipotesis .....           | 41 |
| D. Definisi Operasional..... | 42 |

### BAB IV: METODE PENELITIAN

|   |    |
|---|----|
| A. Rancangan Penelitian .....                 | 44 |
| B. Populasi dan Sampel .....                  | 44 |
| 1. Populasi Penelitian .....                  | 44 |
| 2. Sampel Penelitian.....                     | 44 |
| C. Tempat Penelitian .....                    | 45 |
| D. Waktu Penelitian.....                      | 45 |
| E. Etika Penelitian .....                     | 46 |
| 1. Prinsip Manfaat .....                      | 46 |
| 2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia ..... | 47 |
| 3. Prinsip Keadilan .....                     | 47 |
| F. Alat Pengumpulan Data.....                 | 48 |
| 1. Instrumen Penelitian .....                 | 48 |

|   |    |
|---|----|
| 2. Validitas dan Reabilitas .....                               | 48 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data.....                               | 48 |
| 1. Proses Administrasi .....                                    | 48 |
| 2. Proses Teknis.....   | 49 |
| H. Pengolahan Data .....  | 49 |
| 1. <i>Editing</i> .....   | 49 |
| 2. <i>Coding</i> .....  | 50 |
| 3. <i>Entry</i> .....   | 50 |
| 4. <i>Cleaning</i> .....  | 50 |
| I. Analisis Data.....   | 51 |
| 1. Analisis Univariat .....                                     | 51 |
| 2. Analisis Bivariat .....                                      | 51 |
| BAB V: HASIL PENELITIAN   |    |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....                             | 52 |
| B. Analisis Univariat .....                                     | 53 |
| C. Analisis Bivariat.....                                       | 56 |
| BAB VI: PEMBAHASAN  |    |
| A. Interpretasi Penelitian .....                                | 59 |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                | 69 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian..... | 70 |
| BAB VII: PENUTUP  |    |
| A. Simpulan .....   | 71 |
| B. Saran .....  | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA  |    |
| LAMPIRAN  |    |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2.1 Instrumen kuesioner <i>Fantastic Life Inventory</i> .....    | 38 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....               | 42 |
| Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia .....              | 53 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Umur Lansia .....                       | 54 |
| Tabel 5.3 Gaya Hidup Lansia .....                                      | 54 |
| Tabel 5.4 Pola Makan Lansia .....                                      | 55 |
| Tabel 5.5 Status Gizi Lansia.....                                      | 55 |
| Tabel 5.6 Analisis Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Lansia ..... | 56 |
| Tabel 5.7 Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Lansia.....  | 57 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....   | 39 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian ..... | 40 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9. Kuesioner *Fantastic Life Inventory*, Kuesioner *Food Recall 24 jam*
- Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data Dengan SPSS
- Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 12. Surat Kaji Etik
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan Proposal

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & Adamy, A. (2020). Faktor Risiko Malnutrisi Pada Lansia Di Kota Banda Aceh Malnutrition Risk Factors In Elderly In Banda Aceh City. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 2615–109.
- Antini. (2018). Pola Konsumsi Makan dan Aktivitas Menari Berdasarkan Status Gizi Pada Anak di Sanggar Tari Lokananta Singapadu Sukawati. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Artana, I Wayan. 2017. Lanjut Usia (Lansia) & Terapi Alternatif. Denpasar: CV Sastra Utama.
- BPS (2016). Data Lanjut Usia di Indonesia
- Cahyaputra, E. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung kidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2), 135.
- Dana, S. (2013). *Anxiety, Asupan Makan, dan Status Gizi Pada Lansia di Kabupaten Jember*. 21.
- Depkes (2013). Klasifikasi Umur Lansia
- Emadwiandr. (2013). Perubahan Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Goyena, R. (2019). Pengertian Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Haq, F. (2017). Pola Tidur dan Kesehatan Jasmani Lansia.
- Heri, L., & Cicih, M. I. S. (2019). Info Demografi BKKBN. *Demografi BKKBN*, 1, 16.
- Hidayat, A. . (2014). *Metode Penelitain Keperawatan dan Teknis Analisa Data*. Selemba Medika.
- Ibrahim. (2012). Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi  
Correlation between Factors Affecting Nutritional Needs With Nutrition Status of Elders Residing in UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang , Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, III(2), 51–62.
- Ibtida, R. (2010). *Lansia*. 9(1), Gaya Hidup Lansia

- Ika Maylasari, S.ST., M. S., Yeni Rachmawati, S.ST., M. S., Hendrik Wilson SST, S.Si, M., Sigit Wahyu Nugroho, S. A., Nindya Putri Sulistyowati, S. S., & Freshy Windy Rosmala Dewi, S. S. (2019).
- Kemenkes, R. (2016). Situasi lanjut usia (lansia). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*, 1.
- Maola sabila jazmi. (2016). Faktor Risiko Terjadinya. *Jazmi, Maola*, 8–22.
- Marsha Yoke Nancy. (2016). Gambaran Pola Konsumsi Makanan Sehat Pada Lansia di Dusun Papringan Kecamatan Semin Kabupaten Gunungkidul. *Nursing Science Departement*, 1–57.
- Mu, A. (2019). Metodologi Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Munawirah, M., Masrul, M., & Martini, R. D. (2017). Hubungan Beberapa Faktor Risiko dengan Malnutrisi pada Usia Lanjut di Nagari Sijunjung Kecamatan Sijunjung. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 324.
- Nike Ruci & Ulfa Laila (2016) Pola Makan Lansia, Kebiasaan Makan Lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*.
- Nopembri, S. (2012). *Meningkatkan gaya hidup aktif para lansia melalui aktivitas jasmani dan olahra*. 1–18.
- Notoadmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta.
- Nugroho, M. B. (2013). Metodologi Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 4*. Selemba Medika.
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 369.
- Oktariyani. (2012). Gambaran Status Gizi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulya 01 Dan 03 Jakarta Timur. *Asuhan Keperawatan Gangguan Citra Tubuh*.
- Qurniawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. *UNY Journal*, 1, 13–20.

- Rini, W. N. E. (2018). *Analysis Of Lifestyle On Health Status Elderly In Simpang IV Sipin Health Center 2016*. 2(2), 14–19.
- Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati, S. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 62.
- Rulban Larandang , Sudirman, A. Y. (2012). *Gizi Lanjut Usia (Lansia)*. 9(4), 493–496.
- Rusmini, H., & Ma'rifah, S. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(April), 67–73.
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- Situmorang, A., Sudaryati, E., & Siregar, M. A. (2014). Hubungan Karakteristik, Gaya Hidup, dan Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Habil Kota Sibolga. *Gizi, Kesehatan Reproduksi, Dan Epidemiologi*, 1(3).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Alfabeta
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Sukawati, P., Lestari, M. W., Weta, I. W., Kaler, D. B., & Batuan, D. (2017). *Status gizi lansia berdasarkan pengetahuan dan aktivitas fisik , di wilayah kerja degeneratif Menurut Monica dalam Kemenkes atau Berdasarkan data dari Puskesmas Sukawati I tahun 2014 , Puskesmas Sukawati I memiliki enam unit Puskesmas Pembantu ( Pustu ) y*. 4(2), 56–63.
- Swarjana (2016). *Metode Penelitain Keperawatan dan Teknis Analisa Data*. Jakarta: Selemba Medika.
- WHO (2013). *Klasifikasi Umur Lansia*.
- Wijaya, N. K. (2019). *Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik dan Gaya*

*Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia.*

Yoga, M. A. P. A. (2015). *Hubungan Asupan Energi, Protein dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Lanjut Usia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.*

Zuraida, S., Dewi, A. P., & Indriati, G. (2014). Deskripsi Gaya Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah. *Keperawatan, 01*(2011), 1–9.