

## DISTRIBUSI STATUS GIZI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN USIA PADA POPULASI LANSIA DI RSI SITI RAHMAH

Zikra Humaira<sup>1</sup>, Debie Anggraini<sup>2\*</sup>, Prima Adelin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Laboratorium Klinik, RSI Siti Rahmah Padang

<sup>2</sup>Universitas Baiturrahmah, Padang

[debieanggraini@fk.unbrah.ac.id](mailto:debieanggraini@fk.unbrah.ac.id)

Received: 20-07-2025

Revised: 15-08-2025

Approved: 28-08-2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi status gizi lansia berdasarkan jenis kelamin dan usia di RSI Siti Rahmah Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) menggunakan total sampling terhadap 38 pasien lansia yang memiliki data lengkap terkait usia, jenis kelamin, dan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki status gizi normal (55,3%), diikuti oleh obesitas (23,7%), gemuk (18,4%), dan kurus (2,6%). Obesitas lebih banyak ditemukan pada perempuan dan kelompok usia 60–69 tahun, sementara status gizi normal dominan pada lansia usia  $\geq 70$  tahun. Namun, uji *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan jenis kelamin ( $p = 0,690$ ) maupun usia ( $p = 0,176$ ). Simpulan penelitian ini adalah bahwa variasi status gizi lansia tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan jenis kelamin dan usia, sehingga diperlukan pendekatan komprehensif dalam intervensi gizi lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Status Gizi, Jenis Kelamin, Usia, RSI Siti Rahmah

### PENDAHULUAN

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi status gizi lansia, baik melalui penurunan nafsu makan, gangguan metabolisme, maupun perubahan komposisi tubuh. (Rahmatillah et al., 2020) Status gizi pada lansia memiliki implikasi penting terhadap kualitas hidup, risiko penyakit kronis, dan beban pelayanan kesehatan. Ketidakseimbangan status gizi, baik berupa malnutrisi maupun obesitas, telah dikaitkan dengan meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas (Istianna Nurhidayati et al., 2023; Syam et al., 2023).

Faktor-faktor seperti jenis kelamin dan usia memainkan peran penting dalam variasi status gizi lansia. Perempuan lansia, misalnya, lebih rentan terhadap penurunan massa otot dan risiko malnutrisi, sedangkan laki-laki cenderung menghadapi risiko kelebihan berat badan akibat pola konsumsi yang berbeda. Oleh karena itu, penting dilakukan analisis distribusi status gizi berdasarkan karakteristik demografis untuk mendukung intervensi gizi yang tepat sasaran (Mu'izza et al., 2019). RSI Siti Rahmah sebagai institusi pelayanan kesehatan dengan populasi lansia yang cukup besar menyediakan data yang representatif untuk menggambarkan kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi status gizi lansia berdasarkan jenis kelamin dan usia. Populasi lansia terus mengalami peningkatan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut WHO, proporsi lansia ( $\geq 60$  tahun) secara global akan meningkat dari 12% menjadi 22% pada tahun 2050, dan Indonesia diperkirakan akan memiliki lebih dari 40 juta lansia pada tahun 2035 (Dewiasty et al., 2024). Lansia merupakan kelompok rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk masalah status gizi akibat perubahan fisiologis, metabolisme, serta meningkatnya prevalensi penyakit kronik dan degeneratif.

Permasalahan gizi pada lansia menjadi isu penting karena berdampak langsung terhadap kualitas hidup, imunitas, dan lama rawat inap di rumah sakit. Studi

menunjukkan bahwa malnutrisi pada lansia di panti sosial di Indonesia masih tinggi, dengan prevalensi status gizi kurang bisa mencapai 30–70% tergantung indikator yang digunakan (Nurhidayati et al., 2023). Lansia dengan status gizi kurang juga memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap risiko jatuh dan penurunan fungsi fisik (Gultom et al., 2024). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi lansia sangat kompleks, termasuk jenis kelamin dan usia. Penelitian menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih berisiko mengalami gizi kurang dibandingkan laki-laki karena pengaruh hormonal, masa menopause, dan perubahan pola makan (Dainy et al., 2022). Selain itu, lansia usia  $\geq 75$  tahun cenderung memiliki asupan energi lebih rendah dan kerentanan terhadap sarkopenia (Sumandar et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk menganalisis distribusi status gizi berdasarkan jenis kelamin dan usia sebagai dasar intervensi yang lebih tepat sasaran.

Dalam konteks pelayanan kesehatan rumah sakit, asupan gizi yang tidak optimal dapat memperpanjang masa rawat inap dan meningkatkan angka morbiditas. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penerapan asuhan gizi yang terstruktur dapat meningkatkan status gizi pasien lansia dan mempercepat pemulihan (Ngadiarti et al., 2023). Intervensi penyuluhan dan pendampingan gizi kepada lansia di tingkat komunitas juga terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan praktik makan sehat (Sulistyowati et al., 2024). RSI Siti Rahmah sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang melayani pasien geriatri, memiliki peran penting dalam pemantauan dan penanganan status gizi lansia. Namun, sejauh ini belum banyak data yang menunjukkan bagaimana status gizi pada lansia di RSI Siti Rahmah terdistribusi berdasarkan jenis kelamin dan usia, sehingga diperlukan kajian ilmiah untuk mengisi kekosongan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional). Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai distribusi status gizi pada populasi lansia berdasarkan variabel usia dan jenis kelamin dalam satu titik waktu tertentu. Desain potong lintang memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antarvariabel tanpa melakukan intervensi, sehingga cocok digunakan dalam studi epidemiologi rumah sakit. Populasi penelitian adalah seluruh pasien lansia (usia  $\geq 60$  tahun) yang tercatat dalam data rekam medis RSI Siti Rahmah selama tahun 2024. Kriteria utama untuk populasi ini adalah keberadaan data lengkap mengenai usia, jenis kelamin, dan status gizi yang dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Dengan demikian, populasi mencakup pasien rawat inap maupun rawat jalan yang datanya terdokumentasi secara sistematis di unit rekam medis.

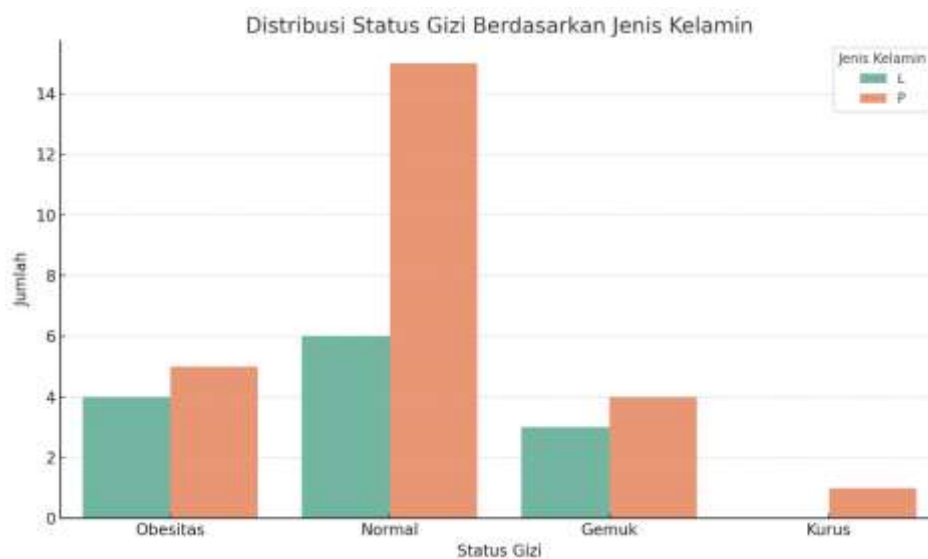
Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien lansia dengan data lengkap terkait usia, jenis kelamin, dan nilai IMT yang telah diklasifikasikan ke dalam kategori status gizi (gizi kurang, normal, lebih, dan obesitas). Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, karena seluruh data yang memenuhi kriteria akan dianalisis tanpa reduksi, mengingat fokus penelitian ini adalah deskriptif. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menyajikan distribusi frekuensi status gizi lansia secara keseluruhan, serta menurut kategori jenis kelamin dan kelompok usia. Hasil analisis akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang untuk mempermudah interpretasi visual.

Pada tahap eksploratif, dapat dilakukan uji chi-square untuk melihat perbedaan proporsi antar kelompok bila ditemukan indikasi adanya perbedaan signifikan.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data 38 pasien lansia di RSI Siti Rahmah, diketahui bahwa status gizi terbagi ke dalam empat kategori, yaitu normal, gemuk, obesitas, dan kurus. Distribusi terbanyak berada pada kategori normal sebanyak 21 orang (55,3%), disusul oleh obesitas sebanyak 9 orang (23,7%), gemuk 7 orang (18,4%), dan kurus hanya 1 orang (2,6%).

Visualisasi distribusi status gizi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan mendominasi kategori status gizi normal. Namun, terdapat kecenderungan bahwa obesitas lebih banyak ditemukan pada perempuan, sedangkan kategori gemuk lebih seimbang antara laki-laki dan perempuan. Hanya satu pasien dengan status gizi kurus, yang berasal dari kelompok laki-laki. Selain berdasarkan jenis kelamin, pola distribusi status gizi juga dianalisis menurut kelompok usia. Data menunjukkan bahwa kategori obesitas dan gemuk lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 60–69 tahun, sedangkan pada kelompok usia  $\geq 70$  tahun, proporsi status gizi normal lebih dominan. Hal ini dapat mencerminkan perubahan metabolik atau pola makan lansia seiring bertambahnya usia. Hasil ini menekankan pentingnya pemantauan status gizi tidak hanya secara umum, tetapi juga mempertimbangkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Temuan ini dapat menjadi dasar perencanaan intervensi gizi dan upaya preventif terhadap risiko metabolik pada populasi lansia di fasilitas layanan kesehatan.



**Gambar 1.** Distribusi Status Gizi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di RSI Siti Rahmah Tahun 2024

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square, tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara jenis kelamin dan status gizi ( $p = 0,690$ ), maupun antara kelompok usia dan status gizi ( $p = 0,176$ ). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan distribusi status gizi yang tampak antara laki-laki dan perempuan, serta antara kelompok usia 60–69 tahun dan  $\geq 70$  tahun, tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara statistik. Meskipun secara visual terdapat kecenderungan tertentu—seperti obesitas yang lebih banyak pada perempuan dan status gizi normal

yang lebih dominan pada lansia usia  $\geq 70$  tahun—hasil uji statistik tidak mendukung adanya perbedaan yang konsisten dan bermakna antara kelompok-kelompok tersebut. Dengan demikian, variasi status gizi pada populasi lansia di RSI Siti Rahmah tidak dapat dijelaskan secara langsung hanya berdasarkan faktor jenis kelamin atau usia, sehingga kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih berperan, seperti pola makan, aktivitas fisik, status fungsional, atau kondisi penyakit penyerta (Rizqi Ramadhan, 2023; Taufik, 2018). Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang lebih komprehensif dalam evaluasi dan intervensi status gizi pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi terbanyak pada populasi lansia di RSI Siti Rahmah adalah kategori normal (55,3%), diikuti oleh obesitas (23,7%), gemuk (18,4%), dan kurus (2,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar lansia memiliki status gizi dalam rentang normal, masih terdapat proporsi yang signifikan mengalami kelebihan berat badan maupun obesitas, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia (Ismail & Wibisono, 2021; Rahmatillah et al., 2020).

Distribusi status gizi berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan bahwa obesitas cenderung lebih banyak dialami oleh perempuan, sedangkan laki-laki lebih tersebar pada kategori normal dan gemuk. Temuan ini sejalan dengan beberapa studi yang menunjukkan bahwa perempuan lansia lebih rentan mengalami penumpukan lemak visceral akibat perubahan hormonal pascamenopause dan aktivitas fisik yang lebih rendah. Namun demikian, hasil uji chi-square menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara jenis kelamin dan status gizi ( $p = 0,690$ ). Artinya, perbedaan ini tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara ilmiah. Sementara itu, berdasarkan analisis kelompok usia, lansia berusia 60–69 tahun cenderung memiliki status gizi gemuk dan obesitas lebih tinggi dibandingkan kelompok usia  $\geq 70$  tahun yang didominasi oleh status gizi normal.

Fenomena ini dapat dikaitkan dengan penurunan metabolisme dan perubahan pola makan yang lebih sehat atau terbatas pada kelompok usia yang lebih tua. (Sholihah et al., 2022; Suharto et al., 2020) Namun, sebagaimana halnya dengan jenis kelamin, uji chi-square juga menunjukkan bahwa hubungan antara kelompok usia dan status gizi tidak signifikan secara statistik ( $p = 0,176$ ). Dengan demikian, faktor usia dalam penelitian ini tidak dapat dijadikan prediktor utama status gizi pada lansia. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa status gizi lansia di RSI Siti Rahmah cukup bervariasi. Meskipun distribusi berdasarkan jenis kelamin dan usia memperlihatkan pola tertentu, hasil statistik tidak mendukung adanya perbedaan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti pola makan, status fungsional, aktivitas fisik, penyakit kronis, serta dukungan sosial dan ekonomi kemungkinan lebih berperan dalam membentuk status gizi lansia dan perlu dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian lanjutan (Istianna Nurhidayati et al., 2023; Rizqi Ramadhan, 2023; Taufik, 2018).

## **KESIMPULAN**

Bahwa sebagian besar lansia di RSI Siti Rahmah memiliki status gizi normal, namun tidak sedikit yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Distribusi status gizi menunjukkan variasi menurut jenis kelamin dan kelompok usia, dengan kecenderungan obesitas lebih tinggi pada perempuan dan lansia usia 60–69 tahun. Namun, berdasarkan uji chi-square, tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara status gizi dengan jenis kelamin maupun kelompok usia. Oleh karena itu, status gizi lansia tidak dapat dijelaskan hanya melalui dua variabel demografis ini, dan

perlu dilakukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam pemantauan dan penanganan status gizi lansia. Intervensi gizi yang bersifat individual, dengan mempertimbangkan kondisi klinis dan faktor sosial-ekonomi, sangat dianjurkan untuk mendukung kualitas hidup dan kesehatan lansia secara optimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dainy, N. C., Kushargina, R., & Rizqiya, F. (2022). Nutrition intake and cognitive functions of elderly women in Poslansia Subadra, Dramaga District, Bogor Regency. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 7(2), 93–107. <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i2.8177>
- Dewiasty, E., Setiati, S., Agustina, R., Saldi, S. R. F., Wisuda, N. Z., Pramudita, A., & Kumaheri, M. (2024). Malnutrition Prevalence and Nutrient Intakes of Indonesian Older Adults in Institutionalized Care Setting: A Systematic Review of Observational Studies. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 80(5), 235–252. <https://doi.org/10.1159/000538790>
- Gultom, M., Balyas, A. B., Widodo, S. M., Kahanjak, D. N., & Augustina, I. (2024). Hubungan riwayat jatuh, jenis kelamin, dan status gizi dengan TUGT pada lansia. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3). <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.12065>
- Ismail, I., & Wibisono, H. (2021). Intervensi Short Wave Diathermy Dan Latihan Calisthenic Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Dan Keseimbangan Pada Kasus Osteoarthritis Lutut Kronis. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 1–5.
- Ngadiarti, I., Muntikah, M., Noviani, A., & Nixon, A. S. (2023). Optimalisasi Kesehatan dan Gizi Lansia Melalui Penyuluhan dan Pendampingan Gizi di Kelurahan Cipadu Jaya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(3). <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i3.6173>
- Nurhidayati, I., Elsera, C., Murtana, A., & Purnomo, R. T. (2023). Studi Investigasi Malnutrisi pada Lansia. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 14–18. <https://doi.org/10.61902/triage.v10i1.682>
- Mu'izza, N., Agnesia, D., & Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Tekanan Darah Pada Pra-Lansia Dan Lansia Di Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i1.1076>
- Rahmatillah, V. P., Susanto, T., & Nur, K. R. M. (2020). Hubungan Karakteristik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posbindu. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(3), 233–240. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i3.2547>
- Ramadhan, R. (2023). Analisis Status Gizi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i1.13>
- Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., & Sakinah, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Abdidias*, 3(2), 350–354. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v3i2.590>
- Suharto, S., Jundapri, K., & Pratama, M. Y. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i1.4590>
- Sulistyowati, E. T., Yunitasari, P., Isnugroho, H., Hananda, T., & Baiquni, F. (2024). Edukasi Gizi Sehat Lansia (GISELA) pada Kelompok Lansia Mutiara Sejahtera Lansia di

- Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat, 4(2), 59–64. <https://doi.org/10.37287/psnpkm.v4i2.4572>
- Sumandar, S., Ekaputri, M., & Ramadia, A. (2023). Sarcopenia: The Prevalence and Associated Factors in Community Dwelling Elderly. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 50–60. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v19i2.24455>
- Syam, A., Ramadani, T. S., & Bakri, Z. (2023). Hubungan Status Gizi, Status Kesehatan Dan Kualitas Hidup Lansia Pada Program Posyandu Lansia Di Kota Bukittinggi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Ahlussunnah*, 6(2), 250–257.
- Taufik, N. A. (2018). Gambaran Status Gizi pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Trisna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin*, 15, 59.