



MAKALAH

GIZI TEPAT UNTUK LANSIA

Untuk Mendukung Kesehatan dan Kualitas Hidup Lansia Indonesia

Disusun oleh:

Anna Vipta Resti Mauludyani, SP, M.Gizi

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
IPB UNIVERSITY
2026**



DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Tujuan	3
BAB II KARAKTERISTIK DAN PERUBAHAN FISIOLOGIS LANSIA.....	5
BAB III KEBUTUHAN GIZI LANSIA.....	6
3.1 Kebutuhan Zat Gizi Makro	6
3.2 Kebutuhan Vitamin	7
3.3 Kebutuhan Mineral.....	7
BAB IV STRATEGI PEMENUHAN GIZI TEPAT BAGI LANSIA	9
BAB V PENUTUP	12
5.1 Kesimpulan.....	12
5.2 Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA.....	13

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan seiring dengan membaiknya derajat kesehatan masyarakat dan meningkatnya angka harapan hidup. Badan Pusat Statistik mencatat bahwa proporsi penduduk lansia semakin bertambah dari tahun ke tahun, sehingga Indonesia berada pada fase menuju struktur penduduk menua (ageing population). Peningkatan jumlah lansia ini membawa konsekuensi penting, yaitu perlunya perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi agar lansia dapat menjalani masa tuanya dengan sehat, aktif, dan mandiri, bukan sekadar berumur panjang.

Proses menua yang dialami lansia menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, mulai dari penurunan massa otot dan tulang, perubahan fungsi kognitif, penurunan nafsu makan, hingga meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Perubahan-perubahan tersebut sangat erat kaitannya dengan status gizi lansia. Asupan gizi yang tidak tepat, baik dalam hal jumlah maupun jenisnya, dapat memperberat kondisi kesehatan lansia dan mempercepat penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, pemahaman mengenai gizi tepat untuk lansia menjadi hal yang sangat penting, baik bagi tenaga kesehatan, keluarga, maupun lansia itu sendiri.

Makalah ini disusun untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai karakteristik lansia, kebutuhan gizi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, serta strategi praktis dalam memenuhi kebutuhan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan makalah ini dapat menjadi acuan yang aplikatif dalam upaya mendukung kesehatan dan kualitas hidup lansia di Indonesia.

1.2 Tujuan

Penyusunan makalah ini bertujuan untuk menjelaskan karakteristik dan perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia serta dampaknya terhadap kebutuhan gizi. Selain itu, makalah ini juga bertujuan untuk memaparkan secara rinci Angka Kecukupan

Gizi (AKG) bagi lansia, baik zat gizi makro, vitamin, maupun mineral, sebagai acuan dalam menyusun pola makan yang sesuai.

Tujuan lainnya adalah untuk merumuskan strategi dan langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan oleh lansia maupun keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, mencakup pola makan, kecukupan cairan, asupan kalsium untuk kesehatan tulang, pemenuhan protein untuk kekuatan otot, kemudahan dalam mengonsumsi makanan, serta dukungan gaya hidup aktif. Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan lansia dapat mencapai status gizi yang optimal sehingga mampu menjalani hari tua yang sehat, produktif, dan berkualitas.

BAB II

KARAKTERISTIK DAN PERUBAHAN FISIOLOGIS LANSIA

Berdasarkan kelompok usianya, lansia dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu lansia muda (60-74 tahun), lansia madya (75-90 tahun), dan lansia tua (di atas 90 tahun). Pembagian kelompok usia ini penting karena kebutuhan gizi dan kondisi fisiologis antar kelompok tidak selalu sama. Semakin bertambahnya usia, semakin besar pula perubahan fungsi tubuh yang terjadi, sehingga pendekatan gizi yang diberikan pun perlu disesuaikan dengan kelompok usia lansia tersebut.

Salah satu perubahan yang paling menonjol pada lansia adalah penurunan massa otot dan tulang, yang dikenal dengan istilah sarkopenia dan osteoporosis. Kondisi ini meningkat seiring bertambahnya usia dan dapat menyebabkan lansia lebih rentan mengalami kelemahan fisik, gangguan keseimbangan, hingga risiko jatuh dan patah tulang. Tanpa asupan protein dan kalsium yang memadai, proses kehilangan massa otot dan tulang ini akan berlangsung lebih cepat dan berdampak besar pada kemandirian lansia dalam beraktivitas sehari-hari.

Selain perubahan pada sistem muskuloskeletal, lansia juga mengalami perubahan fungsi kognitif berupa penurunan daya ingat dan fungsi eksekutif otak. Perubahan ini turut dipengaruhi oleh kecukupan asupan zat gizi tertentu, seperti vitamin B kompleks, yang berperan penting dalam menjaga fungsi saraf dan otak. Di sisi lain, lansia juga menghadapi peningkatan risiko penyakit tidak menular atau penyakit kronis, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung, yang erat kaitannya dengan pola makan sepanjang hidup serta kondisi metabolik yang berubah seiring usia.

Perubahan fisiologis lain yang sering dijumpai adalah penurunan nafsu makan, yang disebabkan oleh perubahan kemampuan mengecap rasa, menurunnya kepekaan indra penciuman, serta menurunnya kemampuan mengunyah akibat berkurangnya jumlah gigi atau penggunaan gigi palsu. Kondisi ini dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan asupan makanan secara keseluruhan, sehingga berisiko mengalami kekurangan energi dan zat gizi (malnutrisi) apabila tidak diantisipasi dengan strategi penyajian makanan yang tepat, seperti pengaturan tekstur, porsi, dan cita rasa makanan yang sesuai dengan kondisi lansia.

BAB III

KEBUTUHAN GIZI LANSIA

Kebutuhan gizi lansia berbeda dengan kelompok usia dewasa maupun anak-anak karena adanya penurunan laju metabolisme basal, perubahan komposisi tubuh, serta penurunan aktivitas fisik yang umumnya terjadi seiring bertambahnya usia. Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 telah menetapkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang menjadi acuan resmi dalam menentukan kebutuhan energi dan zat gizi bagi lansia, yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia, yaitu 60-74 tahun dan di atas 75 tahun.

Secara umum, kebutuhan energi lansia mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, namun kebutuhan terhadap zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral tetap tinggi atau bahkan meningkat pada kelompok usia tertentu. Hal ini menegaskan pentingnya prinsip padat gizi (*nutrient dense food*), yaitu memilih makanan yang meskipun berjumlah sedikit tetap mampu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral secara optimal. Berikut disajikan rincian kebutuhan gizi makro, vitamin, dan mineral bagi lansia berdasarkan AKG 2019.

3.1 Kebutuhan Zat Gizi Makro

Kebutuhan energi lansia berkisar antara 1.500-2.100 kkal per hari, dengan kebutuhan protein 58-65 gram per hari yang berperan penting dalam mencegah kehilangan massa otot atau sarkopenia. Kebutuhan serat sebesar 22-30 gram per hari juga penting untuk menjaga kesehatan pencernaan, sementara kebutuhan cairan berkisar 2.000-2.500 mL per hari guna mencegah dehidrasi yang rentan terjadi pada lansia akibat penurunan sensitivitas rasa haus. Rincian lengkap kebutuhan zat gizi makro lansia disajikan pada Tabel 1.

Zat Gizi	Laki-laki 60-74 th	Laki-laki 75+ th	Perempuan 60-74 th	Perempuan 75+ th
Energi (kkal)	2.100	1.900	1.600	1.500
Protein (g)	65	65	60	58
Lemak Total (g)	58	53	44	42
Lemak Jenuh (g)	< 23	< 21	< 18	< 17
Karbohidrat (g)	305	275	230	215

Zat Gizi	Laki-laki 60-74 th	Laki-laki 75+ th	Perempuan 60-74 th	Perempuan 75+ th
Serat (g)	30	27	23	22
Air (mL)	2.500	2.400	2.100	2.000

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Makronutrien Lansia (Permenkes No. 28 Tahun 2019)

3.2 Kebutuhan Vitamin

Vitamin memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh lansia, terutama vitamin B12 yang berperan dalam fungsi saraf, vitamin D yang mendukung kesehatan tulang bersama kalsium, serta vitamin C dan A yang berfungsi sebagai antioksidan dan mendukung sistem imun. Kebutuhan vitamin D pada lansia ditetapkan sebesar 20 mcg per hari untuk seluruh kelompok usia, jumlah yang relatif tinggi mengingat berkurangnya kemampuan kulit lansia dalam mensintesis vitamin D dari paparan sinar matahari. Rincian kebutuhan vitamin bagi lansia disajikan pada Tabel 2.

Vitamin	Laki-laki 60-74 th	Laki-laki 75+ th	Perempuan 60-74 th	Perempuan 75+ th
Vitamin A (mcg)	650	650	550	550
Vitamin B1 / Tiamin (mg)	1,0	0,9	0,8	0,7
Vitamin B3 / Niasin (mg)	14	13	11	10
Vitamin B6 / Piridoksin (mg)	1,7	1,7	1,5	1,5
Vitamin B12 (mcg)	2,4	2,4	2,4	2,4
Vitamin C (mg)	90	90	75	75
Vitamin D (mcg)	20	20	20	20

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Vitamin Lansia (Permenkes No. 28 Tahun 2019)

3.3 Kebutuhan Mineral

Kebutuhan mineral bagi lansia juga perlu mendapat perhatian khusus, terutama kalsium sebesar 1.200 mg per hari untuk mencegah osteoporosis, serta kalium sebesar 4.700 mg per hari yang berperan dalam menjaga tekanan darah dan fungsi otot. Selain itu, zat besi dan seng tetap dibutuhkan meskipun dalam jumlah yang relatif lebih kecil dibandingkan kelompok usia dewasa muda, mengingat perannya dalam pembentukan sel darah merah dan fungsi imun tubuh. Rincian kebutuhan mineral bagi lansia disajikan pada Tabel 3.

Mineral	Laki-laki 60-74 th	Laki-laki 75+ th	Perempuan 60-74 th	Perempuan 75+ th
Kalsium / Ca (mg)	1.200	1.200	1.200	1.200
Kalium / K (mg)	4.700	4.700	4.700	4.700
Zat Besi / Fe (mg)	9	9	8	8
Seng / Zn (mg)	11	11	8	8
Magnesium / Mg (mg)	350	350	320	320
Fosfor / P (mg)	700	700	700	700
Selenium / Se (mcg)	30	30	30	30

Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi Mineral Lansia (Permenkes No. 28 Tahun 2019)

BAB IV

STRATEGI PEMENUHAN GIZI TEPAT BAGI LANSIA

Pemenuhan gizi yang tepat bagi lansia tidak cukup hanya dengan mengetahui angka kecukupan gizi, tetapi juga memerlukan strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Strategi ini perlu mempertimbangkan kondisi fisiologis lansia, seperti penurunan nafsu makan, kesulitan mengunyah, serta keterbatasan aktivitas, sehingga penerapannya dapat dilakukan secara sederhana namun tetap efektif dalam mendukung status gizi optimal.

Terdapat delapan aspek utama yang perlu diperhatikan dalam upaya pemenuhan gizi lansia, yaitu pola makan, kecukupan cairan, asupan kalsium untuk kesehatan tulang, pemenuhan protein untuk otot dan energi, kemudahan dalam mengonsumsi makanan, asupan vitamin B untuk fungsi otak, strategi belanja dan persiapan makanan, serta dukungan gaya hidup aktif. Kedelapan aspek tersebut saling berkaitan dan perlu diterapkan secara menyeluruh agar hasil yang dicapai lebih optimal.

4.1 Pola Makan

- Makan 5-6 kali sehari dalam porsi kecil, tanpa menunggu rasa lapar terlebih dahulu.
- Menyertakan sumber protein pada setiap waktu makan, seperti telur, tahu, tempe, ikan, atau ayam.
- Menambahkan minimal satu porsi sayur pada setiap makan utama, meskipun dalam jumlah sedikit.
- Memvariasikan warna sayur dan buah setiap hari agar asupan vitamin lebih beragam.

4.2 Kecukupan Cairan

- Minum satu gelas air setiap bangun tidur, sebelum makan, dan sebelum tidur.
- Tidak menunggu rasa haus, karena lansia cenderung kehilangan sensitivitas terhadap sinyal haus.
- Mengonsumsi susu rendah lemak atau susu kedelai sebagai sumber cairan sekaligus kalsium.

4.3 Kalsium dan Kesehatan Tulang

- Berjemur di bawah sinar matahari pagi pukul 07.00-09.00 selama 15-20 menit setiap hari.
- Mengonsumsi ikan teri, ikan salmon, atau susu setiap hari sebagai sumber kalsium.
- Memanfaatkan tahu dan tempe sebagai sumber kalsium dan protein yang murah dan mudah didapat.

4.4 Otot dan Energi

- Menambahkan telur ke dalam menu sarapan karena mudah diolah dan bergizi tinggi.
- Menambahkan bumbu dan rempah agar masakan lebih beraroma dan menggugah selera makan.
- Mengganti camilan kemasan dengan buah potong, kacang-kacangan, atau yogurt.

4.5 Kemudahan dalam Mengonsumsi Makanan

- Mengolah makanan dengan tekstur lebih lunak, seperti dikukus, direbus, atau ditim, agar mudah dikunyah.
- Menyajikan sup, soto, atau bubur yang mengandung cairan, sayur, dan protein sekaligus.
- Menyiapkan makanan dalam porsi kecil yang sudah dibagi agar lebih mudah dikonsumsi.

4.6 Vitamin B dan Fungsi Otak

- Mengonsumsi sumber vitamin B12 setiap hari, seperti telur, ikan, daging, atau susu, untuk mendukung fungsi saraf.
- Mengonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian, seperti kacang tanah dan biji wijen, yang kaya vitamin B1 dan B3.
- Menjadikan pisang sebagai camilan praktis yang kaya kalium, vitamin B6, dan serat.

4.7 Belanja dan Persiapan Makanan

- Menyediakan stok bahan sumber protein di kulkas, seperti telur, tahu, tempe, dan ikan.
- Merebus telur atau mengukus ikan sekaligus dalam jumlah banyak untuk menghemat waktu dan tenaga.

- Memilih buah yang mudah dikonsumsi tanpa perlu dikupas, seperti pisang, anggur, atau jeruk mandarin.

4.8 Gaya Hidup Pendukung

- Berjalan kaki ringan selama 20-30 menit setiap pagi untuk membantu penyerapan nutrisi.
- Makan bersama keluarga atau teman, karena suasana sosial dapat meningkatkan nafsu makan.
- Melakukan kontrol kesehatan secara rutin ke dokter atau ahli gizi minimal setiap tiga bulan sekali.

Penerapan kedelapan strategi tersebut secara konsisten diharapkan dapat membantu lansia mencapai status gizi yang optimal. Keluarga dan pendamping lansia memiliki peran penting dalam mendukung penerapan strategi ini, misalnya dengan menyiapkan makanan yang sesuai, mengingatkan waktu makan dan minum, serta mengajak lansia untuk tetap aktif bergerak dan bersosialisasi. Dukungan tersebut akan sangat membantu lansia dalam menjaga kemandirian dan kualitas hidupnya di usia senja.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan massa otot dan tulang, perubahan fungsi kognitif, peningkatan risiko penyakit kronis, serta penurunan nafsu makan, yang seluruhnya berkaitan erat dengan status gizi. Pemenuhan gizi yang tepat, sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019, menjadi kunci utama dalam mendukung kesehatan dan kualitas hidup lansia. Kebutuhan energi lansia cenderung menurun, namun kebutuhan protein, vitamin, dan mineral tetap harus terpenuhi secara optimal.

Strategi praktis seperti pengaturan pola makan dalam porsi kecil namun sering, pemenuhan cairan, asupan kalsium dan protein, penyesuaian tekstur makanan, konsumsi vitamin B, perencanaan belanja dan persiapan makanan, serta dukungan gaya hidup aktif terbukti dapat membantu lansia memenuhi kebutuhan gizinya secara lebih mudah dan konsisten. Gizi yang tepat merupakan investasi terbaik untuk mewujudkan lansia yang sehat, aktif, dan mandiri, sehingga turut mendukung terciptanya generasi lansia Indonesia yang berkualitas.

5.2 Saran

Diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan bagi lansia dan keluarga mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, baik melalui program puskesmas, posyandu lansia, maupun media edukasi lainnya. Tenaga kesehatan, khususnya ahli gizi, disarankan untuk terus melakukan pemantauan status gizi lansia secara berkala guna mendeteksi dini risiko malnutrisi atau penyakit tidak menular.

Keluarga sebagai pendamping utama lansia disarankan untuk aktif berperan dalam menyiapkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik lansia, serta mendorong lansia untuk tetap aktif bergerak dan menjaga interaksi sosial. Dengan sinergi antara lansia, keluarga, dan tenaga kesehatan, upaya pemenuhan gizi tepat bagi lansia dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia. Jakarta: BPS RI.