

---

---

## Status Gizi sebagai Faktor yang Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup Lansia

### *Nutritional Status as a Factor that Affects the Quality of Life of The Elderly*

<sup>1)</sup>Mega Nurul Anwar, <sup>2)</sup>Faishol Roni, <sup>3)</sup>Arif Wijaya

<sup>1,2,3)</sup> Keperawatan STIKes Bahrul 'Ulum Jombang

Email: [meganurul144@gmail.com](mailto:meganurul144@gmail.com)

#### ABSTRAK

Kualitas hidup adalah hasil ukuran yang sangatlah penting bagi kesehatan. Kesehatan itu sendiri sebagai harapan hidup setiap manusia, namun sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup, maka perlu adanya kecukupan dalam zat gizi. Kurang gizi juga akan berdampak pada peningkatan risiko gangguan metabolik yang berujung pada kejadian penyakit, dan sering mengalami perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikososial dan spiritual. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kualitas hidup lansia. Penelitian ini menggunakan metode *Literatur Review* dengan dua database yaitu *Google Scholar* dan *Crossref*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 10 jurnal yang telah direview dengan kesimpulan 9 jurnal memiliki hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup lansia, dan 1 jurnal tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup lansia. Kesimpulan bahwa adanya hubungan status gizi dengan kualitas hidup pada lansia.

**Kata Kunci: Kualitas Hidup, Gizi Lansia.**

#### ABSTRACT

*Quality of life is a very important outcome measure for health. Health itself is the life expectancy of every human being, but as a way to improve the quality of life, it is necessary to have adequate nutrition. Malnutrition will also have an impact on increasing the risk of metabolic disorders that lead to disease occurrence, and often experience physical, mental, psychosocial and spiritual changes. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and quality of life of the elderly. This study used the Literature Review method with two databases, namely Google Scholar and Crossref. The results showed that there were 10 journals that had been reviewed with the conclusion that 9 journals had a significant relationship between nutritional status and quality of life of the elderly, and 1 journal had no relationship between nutritional status and quality of life of the elderly. The conclusion is that there is a relationship between nutritional status and quality of life in the elderly.*

**Keywords: Quality of Life, Elderly Nutritional.**

## PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang RI nomor 13 tahun (1998) dan Peraturan Pemerintah RI nomor 43 tahun (2004) dalam (Masithoh, 2020) mencantumkan bahwa lanjut usia (Lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Proporsi penduduk lansia di Indonesia mengalami kenaikan cukup signifikan selama kurang lebih 30 tahun terakhir dengan populasi 5,3 juta jiwa. Pada tahun 1971 (4,48% dari total keseluruhan penduduk Indonesia) menjadi 19,3 juta, sedangkan pada tahun 2009 (8,37% dari total keseluruhan penduduk Indonesia). Peningkatan jumlah penduduk lansia ini bisa disebabkan oleh meningkatnya angka harapan hidup sebagai dampak dari peningkatan kualitas kesehatan lansia. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar Indonesia tahun (2013) bisa dikatakan presentase penduduk menyatakan kualitas hidup baik pada golongan umur kurang dari 64 tahun sebanyak 72,2%, Sedangkan pada golongan umur lebih dari 64 tahun hanya tinggal sepertiganya dari kelompok usia - 64 tahun yaitu 24,5% (M, A. R., & Erwanti, E., 2018).

Status gizi sendiri bisa diakibatkan faktor-faktor yaitu; usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, faktor lingkungan. Status gizi sangat penting untuk mencegah atau mempertahankan tubuh dari berbagai penyakit kronis dan akut serta berperan dalam proses penyembuhan (Astiti et al., 2019). Status gizi yang abnormal pada lansia dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, kesejahteraan psikologis, budaya-agama, dan penurunan fungsi fisiologis/fungsi tubuh (Sartika et al., 2011).

Status gizi menjadi bagian penting dalam kualitas hidup lansia karena status gizi merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi yang baik bagi lansia akan berkontribusi terhadap kesehatannya dan juga terhadap proses pemulihan. Meski mengalami perubahan pada tubuh lansia perlu memenuhi kebutuhan gizinya sesuai angka kecukupan yang dibutuhkan. (Lewa, 2016)

Untuk menjaga kesehatan tubuh, diperlukan seorang lanjut usia untuk melakukan aktifitas yang rutin dan memiliki kualitas makanan dengan menunjukkan kesesuaian asupan makanan berdasarkan rekomendasi yaitu adanya variasi kelompok makanan, kecukupan zat gizi sesuai kebutuhan, moderasi dan keseimbangan keseluruhan Menurut Astiti et al., (2019). Kelompok usia 60-70 tahun sering mengalami perubahan terhadap lansia yaitu meliputi perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikososial, dan perubahan spiritual. Sehingga akan berakibat pada kelemahan organ, kondisi fisik, timbulnya berbagai penyakit degeneratif yang akan berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Maka diperlukan sebuah aktifitas fisik secara teratur minimal 30 menit aktivitas sedang, setidaknya 5 hari perminggu atau 20 menit (Lewa, 2016). Oleh sebab itu latihan teratur bisa membuat hubungan social lansia, kebugaran fisiknya serta kebugaran mental meningkat. (Kiik et al., 2018)

Corresponding author.  
meganurul144@gmail.com  
Accepted: 28 March 2022

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

## **METODE**

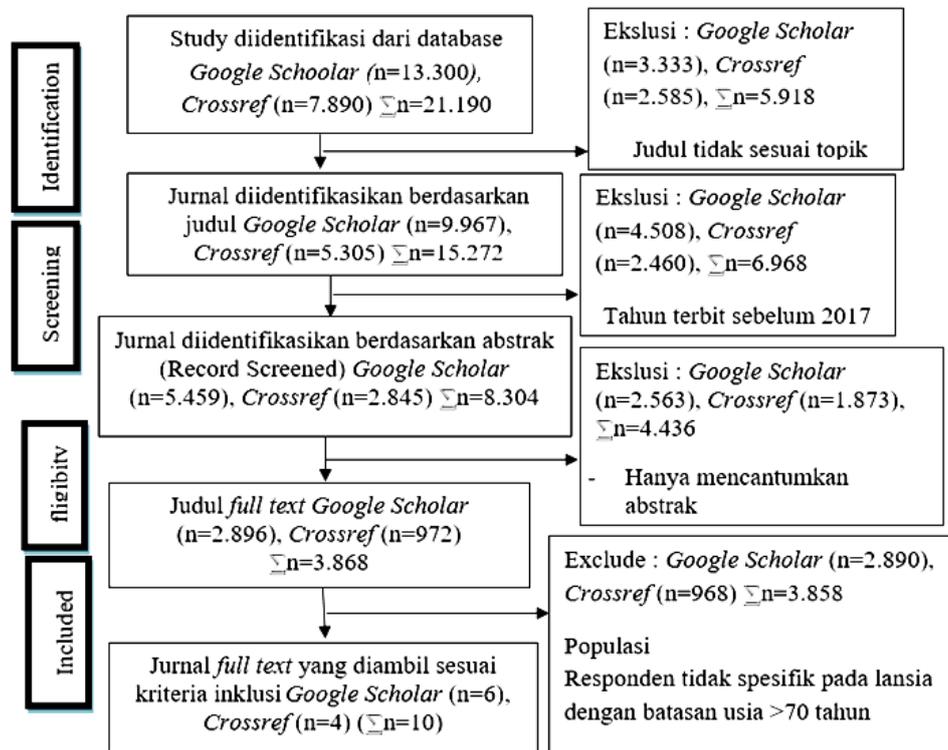
Desain penelitian pada penelitian ini adalah *Literature review*. *Literature Review* merupakan pemaparan terkait temuan, teori dan bahan penelitian lainnya yang didapat pada hasil-hasil penelitian nantinya sebagai acuan penelitian yang mana nanti bisa digunakan dalam menyusun sebuah kerangka pemikiran yang sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. (Nursalam, 2020).

## **PROSEDUR PENELITIAN**

Sumber database yang akan digunakan berbentuk artikel jurnal yang memiliki reputasi dengan baik secara nasional maupun internasional sesuai tema pada penelitian ini. Jurnal kajian penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi sampel, intervensi dan memilih artikel *full-text* yang bersangkutan sesuai topic penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan kata kunci "Status Gizi, Kualitas Hidup Lansia, dan Status Gizi Lansia". Pencarian data sekunder pada penelitian *Literature Review* ini menggunakan beberapa database dengan kapasitas tinggi seperti *Google Scholar*, *Crossref*.

## **PROSEDUR PENCARIAN DAN SELEKSI ARTIKEL**

Prosedur pencarian serta seleksi artikel menggunakan *Google Scholar*, *Corssref* dengan kata kunci yang ditemukan, kemudian dilakukan filter secara bertahap sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel tersebut difilter dengan berdasarkan judul, berdasarkan tahun publikasi mulai tahun 2017, berdasarkan abstrak, dan berdasarkan artikel *full text* yang sesuai dengan inklusi. Untuk kriteria eksklusinya yaitu populasi responden tidak fokus dengan status gizi, dan artikel yang outcome-nya ada hubungannya status gizi dengan kualitas hidup lansia. Sehingga terakhir tersisa 10 jurnal yang memiliki kriteria *inclusion and exclusion* yang akan dibahas lebih lanjut.



Gambar 1. Prosedur Pencarian dan Seleksi Artikel

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian Literature review melalui database *Google Scholar* dan *Crossref*.

Table 1. Literature Review

No	Penulis	Tahun	Judul	Sumber	Tujuan	Metode	Populasi & sampel	Hasil	Kesimpulan
1.	Indah Pratiwi, Haniart, Herlina Muin (2019)	2019	Hubungan Status Gizi dengan Kualitas	Crossref	Menunjukkan apakah ada kaitannya status	Metode analitik dengan pend	Populasi yang berusia 60-74 tahun dengan sampel 89 orang	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada kaitannya kesehatan fisik	Di tinjau dari kesehatan fisik ada hubungan status gizi dengan kualitas hidup lansia.

			Hidup Lansia		gizi dengan kualitas hidup lansia	kat an <i>Cross sectional study</i>	respon den	dengan nilai (0,009<0,05)	
2.	Nursilim, Clara M. Kushar to, Cesilia Meti Dwiriani	2017	Hubunga n status gizi dan kesehata n dengan kualitas hidup lansia di dua lokasi berbeda	Crossref	Mengide ntifikasi perbeda n karakteri stik subjek, status gizi, status kesehat a n dan Kualitas hidup.	Desain <i>Cross Sectio nal</i>	Popu lasi yang beru sia ≥60 tahun denga n samp el 148 respond en lansia.	Terdapat pengaruh pada status gizi dengan nilai (p<0,05) dan tidak ada pengaruh status kesehatan lansia dengan nilai (p<0,05)	Diharapka nnantinya lansia bisa lebih aktif dalam melakuka n aktivitas kesehatan agar bisa terhindar berbagai penyakit serta resiko kekurangan gizi.
3.	Anny Rosiana M, Eni Erwanti	2018	Hubunga n status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia	Crossref	Untuk mengeta hui kaitanny a antara Status gizi dan Aktivitas fisik dengan Kualitas Hidup Lansia	Penelit ian analisi s korelati on, denga n pende katan <i>Cross Sectio nal</i>	Sampel ditentuk an pada populasi secara <i>Random Samplin g</i> . Dengan sampel 40 respond en.	Adanya kaitannya status gizi dengan kualitas hidup dengan nilai 0,028 (,0,05) dan aktivitas fisik dengan kualitas hdip dengan nilai 0,042	Terdapat pengaruh antara status gizi serta kegiatan fisik dengan kualitas hidup lansia

								(,0,05).	
4.	Dewi Kurniawati dan A. Dewi	2018	Nutritional Status and Quality of Life in Elderly	Google Scholar	Untuk mengkaji hubungan status gizi dengan kualitas hidup lansia di Sumatera Barat.	Jenis penelitian Mini Nutritional Assessment (MNA) and WHO Quality of Life - BREF (WHO QOL-BREF).	Populasi pada penelitian ini 125 orang lansia yang tinggal di balai lanjut usia di Sumatera Barat, dengan sampel 76 laki-laki dan 49 perempuan.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 27 pasien gizi baik, 84 pasien berisiko tinggi mengalami gizi buruk sedangkan 14 mengalami gizi buruk.	Ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup lansia di balai lanjut usia Sumatera Barat.
5.	Sabita Sharma, Dipendra Kumar Yadav, Isha Karmacharya, and Raju Pandey	2021	Quality Of Life, and Nutritional Status of the Geriatric Population of the South-Central Part of Nepal.	Google Scholar	Untuk menilai status gizi dan kualitas hidup pada populasi geriatri kotamadya Lahan Kabupaten Siraha.	Jenis penelitian <i>studi cross-sectional</i>	Populasi geriatri berusia 60 tahun ke atas di kota Lahan terdaftar dengan jumlah sampel 328.	Dari total peserta, sepertiga (45,7%) peserta berisiko mengalami gizi buruk, sedangkan 34,5%	Dapat disimpulkan bahwa perlunya intervensi penuaan aktif untuk meningkatkan status gizi dan kualitas hidup lansia di komunitas.

								berstatus gizi normal. Terlihat bahwa 48,2% peserta memiliki kualitas hidup yang baik sedangkan 51,8% dari mereka memiliki kualitas hidup yang buruk.	Perhatian yang tepat harus difokuskan pada nutrisi lansia untuk mengurangi prevalensi malnutrisi yang diamati, dan fokus harus diberikan pada status nutrisi yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup lansia
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

**PEMBAHASAN**

**Status Gizi Lansia**

*Nutritional status* merupakan kondisi tubuh yang mempunyai cerminan diri pada apa yang dimakan setiap harinya. *Nutritional status* (status gizi) bisa dikatakan bagus bila mana makanan yang dikonsumsi seimbang. Maknanya apa, antara makanan, frekuensi, serta macam-macam makanan agar melihat keperluan kita. Apabila kita mengkonsumsi makanan yang melebihi keperluan, maka tubuh akan mengalami kegemukan. Begitupun sebaliknya. Kegemukan sendiri tidak diartikan sehat karena bisa memicu timbulnya penyakit yang datang. *Nutritional status* yang mengalami kekurangan ataupun kelebihan maka akan mengakibatkan kurang baik bagi kesehatan lansia. (Indah Pratiwi et al., 2019).

Peneliti setuju dari hasil penelitian status gizi pada lansia, karena berdasarkan fakta dan teori bahwasannya status gizi merupakan kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh

Corresponding author.  
 meganurul144@gmail.com  
 Accepted: 28 March 2022  
 Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

asupan zat gizi dan penggunaan zat gizi. Ketika asupan gizi memenuhi kebutuhan akan mempunyai status gizi yang baik. Namun, ketika asupan gizi kurang atau berlebihan akan menimbulkan keseimbangan dalam tubuh.

### **Kualitas Hidup Pada Lansia**

Ada 10 jurnal mengenai Kualitas Hidup lansia yang menunjukkan bahwa kualitas hidup pada lansia memiliki hubungan yang signifikan, hal tersebut dapat dilihat dari beberapa jurnal yaitu :

Menurut penelitian Indah Pratiwi et al., (2019), didapatkan bahwa dari 89 responden terdapat 36 responden (40,4%) memiliki kualitas hidup yang baik. Sejalan dengan penelitian dari Nursilmi, (2017) bahwa sebagian besar di desa Ciherang ada 49 responden (66,21%) sedangkan di desa Jambu ada 30 responden (40,54%) memiliki kualitas hidup yang baik. Penelitian dari Rosiana, (2018) didapatkan bahwa responden memiliki kualitas hidup yang baik sejumlah 9 responden (22,5%). Begitu juga dengan hasil penelitian dari Nurhidayati et al., (2021), didapatkan hasil bahwa kualitas hidup yang baik dengan jumlah 63 responden (47,4%). Hasil penelitian yang dilakukan Syafitri, (2021) dengan hasil yang didapat bahwa rata-rata kualitas hidup dengan kriteria baik sejumlah 21 responden (40,4%).

Penelitian yang dilakukan Sharma et al., (2021), dengan hasil yang didapat bahwa sebagian besar (48,2%) dengan jumlah 158 responden dengan kualitas hidup yang baik. Sejalan dengan penilaian Kurniawati & Dewi, (2018), dengan hasil ada 61 responden (48,8%) memiliki kualitas hidup yang baik. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Fatwa et al., (2021), hasil yang didapat bahwa kualitas hidup baik bagi lansia dengan jumlah 42 responden (84,0%). Menurut penelitian yang dilakukan Aulia et al., (2017), dengan hasil kualitas hidup yang baik diperoleh 27 responden (43,5%). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Salminen et al., (2019), dengan hasil yang didapat dengan nilai 31,32 merupakan kualitas hidup yang baik bagi lansia.

Kualitas hidup merupakan sebuah tolak ukur dalam tingkat kepuasan maupun ketidakpuasan seseorang tentang aspek yang mempengaruhi kehidupannya. Kualitas hidup dalam hal ini bisa meliputi kemandirian, privasi, kebebasan berperilaku, penghargaan, serta pilihan. Kualitas hidup dalam kehidupan lansia dapat dikategorikan menjadi 3 macam, yaitu; kesejahteraan fisik, kesejahteraan psikologis, serta kesejahteraan interpersonal. Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa kualitas hidup menggambarkan dari sisi keunggulan individu lansia yang bisa dinilai dari kehidupan lansia. Keunggulan tersebut bisa dilihat dari prinsip hidupnya, *control* pribadinya, tujuan hidupnya, kaitannya dengan interpersonal, perkembangan pribadi lansia, intelektual, serta keadaan materinya. (R. A. Sari & Yulianti, (2017).

Peneliti setuju dari hasil penelitian kualitas hidup pada lansia yang mendapatkan kualitas hidup baik, karena kualitas hidup yang buruk pada lansia bisa dikarenakan pola hidup dari lansia sendiri, menurunnya peran fisik, keterbatasan fungsi juga bisa mempengaruhi kualitas hidup.

### **Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia)**

Ada sepuluh jurnal mengenai status gizi lansia dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, hal tersebut dilihat dari beberapa jurnal diantaranya:

Dalam penelitian Indah Pratiwi et al., (2019), sebagian besar 63 responden (70,8%) mendapatkan status gizi yang normal, sedangkan 26 responden (29,2%) mendapatkan status gizi yang tidak normal, sebagian besar responden (40,4%) memiliki kualitas hidup yang baik, sedangkan 53 responden (59,6%). Begitu juga penelitian dari Nursilmi, (2017) mendapatkan hasil di desa Ciharang ada 64 responden (86,49%) dan didesa Jambu ada 48 responden (64,86%) mendapatkan status gizi yang baik, dan kedua desa tersebut memiliki kualitas hidup yang baik.

Menurut penelitian M & Erwanti, (2018), mendapatkan hasil bahwa status gizi dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia (*p-value 0,005*). Penelitian Nurhidayati et al., (2021), terdapat 47 responden (35,3%) yang memiliki kualitas hidup yang baik (47,4%).

Sejalan dengan penelitian Syafitri, (2021), bahwa dari 22 responden dengan status gizi normal terdapat 14 orang (63,6%) dengan kualitas hidup yang baik, dukungan keluarga signifikan dengan kualitas hidup responden pada *p-value 0,005*. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharma et al., (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup pada lansia dengan memperoleh nilai *p-value 0,001*.

Menurut hasil penelitian dari Kurniawati & Dewi, (2018), hasil menunjukkan bahwa lansia dengan status gizi yang baik dan memiliki kualitas hidup yang baik diperoleh hasil 27 responden (21,6%) dengan status gizi baik dan kualitas hidup yang baik pula. Penelitian dari Fatwa et al., (2021), bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup lansia dengan hasil yang diperoleh 46% lansia dengan status gizi normal dan kualitas hidup lansia menunjukkan 80% baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al., (2017), hasil menunjukkan bahwa status gizi yang baik dan memiliki kualitas hidup yang baik pula dengan memperoleh nilai *p-value 0,004*.

Menurut penelitian dari Salminen, (2019) sebagian besar responden (307%) memiliki status gizi yang baik, sebagian besar memperoleh nilai (18%) memiliki kualitas hidup yang baik, bisa diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup pada lansia.

Adanya peran kognitif normal yang bisa membuat lansia bisa melaksanakan kegiatan fisik

secara normal, tanpa bergantung pada orang lain. Keseimbangan status gizi bisa membentuk kualitas hidup yang bagus bagi lanjut usia (Astutik, 2017). Menurut Astutik, (2017) telah memberikan saran khusus pada lansia dalam merawat kebugaran fisik serta psikologis. Karena keadaan fisik, gizi serta psikologis yang bagus maka lansia dapat melaksanakan kegiatan yang lain. Ketika komponen bisa dilaksanakan secara bagus serta seimbang, maka bisa memberikan kontribusi positif bagi kualitas hidup lansia.

Peneliti setuju dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa status gizi dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia, karena status gizi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia, status gizi yang baik lebih mungkin untuk memiliki kualitas hidup yang baik pula, lansia dengan status gizi yang baik dan normal dapat meningkatkan kualitas hidup karena dapat menjalankan kehidupan yang lebih sehat di masa tua.

## KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 10 jurnal yang telah di *review*, maka peneliti menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup pada lanjut usia (Lansia).

## KEPUSTAKAAN

- Allender, J. A., Rector, C., & Warner, K. D. (2014). *Community Health Nursing Promoting & Protecting the Public's Health*. Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins.
- Astiti, R. D., Margawati, A., Rahadiyanti, A., & Tsani, A. F. A. (2019). *Perbedaan Status Gizi Dan Kualitas Asupan Makanan Pada Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Prolanis*. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 178–186. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25808>
- Astutik, N. D. (2017). *Pengaruh Fungsi Kognitif Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Gadingkasri Kecamatan Klojen Malang*. *Jurnal Keperawatan Malang*, 2(2), 90–94. <https://doi.org/10.36916/jkm.v2i2.29>
- Aulia, M., Rahmiwati, A., & Sitorus, R. J. (2017). *Hubungan Status Gizi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Indralaya*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 208–213.
- Depkes. (2008). *Nyeri Sendi Pada Lansia*. Sekretariat Jendral Departemen Kesehatan.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Wineka Media.
- Fatwa, A., Awaru, T., & Bahar, B. (2021). *Gambaran Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Pedesaan*. *Gorontalo Journal Of Nutrition Dietetic*, 1(1), 22–29.
- Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitranti, D. Y. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia*. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25841>
- Hs, I. (2012). *Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Dengan Status Gizi*

Corresponding author.

meganurul144@gmail.com

Accepted: 28 March 2022

Publish by STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

- Lanjut Usia Di Uptd Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh. Idea Nursing Journal*, 3(2), 51–62. <https://doi.org/10.52199/inj.v3i2.1581>
- Indah Pratiwi, Haniarti, & Herlina Muin. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Puskesmas Madising Na Mario Kota Parepare. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 128–140. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.130>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Riset Kesehatan Dasar 2016*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). *Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kurniawati, D., & Dewi, A. (2018). *Nutritional Status And Quality Of Life In Elderly. The Malaysian Journal Of Nursing*, 9(3), 11–15.
- Lewa, A. F. (2016). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sumber Protein, Lemak Dan Aktifitas Sedentary Dengan Status Gizi Lansia Anggota Binaan Posyandu Lansia Di Kelurahan Talise Wilayah Kerja Puskesmas Talise. Promotif*, 6(2).
- M, A. R., & Erwanti, E. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tlogosari Pati Tahun 2017. Prosiding University Research Colloquium*, 1(1), 519–526. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/391>
- Masithoh, A. R. (2020). *Terapi Pelatihan Ketrampilan Sosial Untuk Mengatasi Kesepian Pada Lansia. MU Press*.
- Netuveli, G., & Blane, D. (2008). 'Quality of life in older ages'. *Br Med Bull*, 8(5).
- Nurhidayati, I., Suciana, F., & Septiana, N. A. (2021). *Status Gizi Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Jogonalan I. Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 180–190.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis edisi 5*. Salemba Medika.
- Pribadi, A. (2015). *Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. Olahraga Prestasi*, 11(2).
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). *Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 13(1), 48–54.
- Sartika, N., Zulfitri, R., & Novayelinda, R. (2011). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lansia. Jurnal Ners Indonesia*, 2(1), 39–49. <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/32>
- Sharma, S., Yadav, D. K., Karmacharya, I., & Pandey, R. (2021). *Quality of Life and Nutritional Status of the Geriatric Population of the South-Central Part of Nepal. Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6621278>
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjadara University Press.
- Syafitri, R. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Amanah Kesehatan*, 3(1), 115–125.
- WHO. (2014). *Gerontological Nursing Competencies For Care*. Sudbury.