

**Jurnal Kesehatan Primer**

Vol 7, No 1 Month Mei, pp. 13-24

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp>**Dampak Pengaturan Tempat Tinggal terhadap Status Nutrisi Lansia**

Sofia Rhosma Dewi

Program Studi Ilmu Keperawatan, FIKES Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email: [sofiarhosma84@gmail.com](mailto:sofiarhosma84@gmail.com)**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**

Received date: Nov/21/2021

Revised date: Feb/14/2022

Accepted date: Mar/21/2022

**Keywords:**

Elderly; living arrangement; nutritional status

**ABSTRACT/ABSTRAK**

**Introductions:** Nutrition has an important role in maintaining the elderly's health status. The living arrangement is one of the external factors affecting access to food. This study aims to determine the impact of living arrangements on the nutritional status of the elderly. **Method:** It is a correlational study with a cross-sectional approach. A total of 103 elderly were involved through a consecutive sampling technique. A questionnaire and MNA were used to collect the data, and a chi-square test was used to answer the hypothesis. **Result:** Statistical analysis results p-value of 0.000 smaller than  $\alpha$  0,05 with RR 11,458 95% confidence interval. Analysis: This means that the living arrangement impacts the elderly nutritional status, and the elderly who live alone are at 11,458 greater risks of experiencing malnutrition than the elderly who live with their families. **Discussion:** Being engaged with the family provides social support for them. Social interaction needs to be improved so that the elderly will create a positive coping mechanism, enjoy the taste of the food, and have a better quality of life.

---

**Kata Kunci:**

Lansia; pengaturan tempat tinggal;  
status nutrisi

**Pendahuluan:** Nutrisi memiliki peranan enting dalam menjaga kesehatan lansia. Pegaturan tempat tinggal merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kemampuan lansia mengakses makanan. Penelitian ini bertujuan mengetahui dampak pengaturan tempat tinggal terhadap status nutrisi lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sebanyak 103 lansia terlibat sebagai subjek penelitian melalui teknik consecutive sampling. Lembar kuisisioner dan MNA digunakan sebagai alat pengumpul data dan uji statistic chi square digunakan untuk menjawab hipotesis. **Hasil:** Analisis statistic menghasilkan p value 0,00 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 dengan RR = 11,458 95% confidence interval. Pengaturan tempat tinggal berdampak terhadap status nutrisi lansia dan lansia yang tinggal sendiri beresiko 11,458 lebih besar mengalami malnutrisi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. **Diskusi:** Berada di tengah keluarga memberikan dukungan sosial bagi lansia. Sehingga interaksi sosial pada lansia perlu ditingkatkan supaya lansia memiliki mekanisme koping positif, mampu menikmati makanan dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

*Copyright© 2022 Jurnal Kesehatan Primer  
All rights reserved*

---

**Corresponding Author:**

Sofia Rhosma Dewi  
Program Studi Ilmu Keperawatan, FIKES Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia  
Email: sofiahosma84@gmail.com

---

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok rentan dengan peningkatan resiko akan terjadinya masalah kesehatan. Menjadi tua selalu diiringi oleh proses menua yang menyebabkan penurunan fungsi organ, menyebabkan lansia menjadi rentan mengalami sakit dan memperburuk kualitas hidup lansia. Menilik kondisi lansia di Indonesia. Hasil studi BPS (2020) menyebutkan saat ini jumlah lansia di Indonesia mencapai 26, 82 juta jiwa. Meningkatnya jumlah lansia akan berdampak pada angka ketergantungan. Di tahun 2020 rasio ketergantungan lansia mencapai 15,54 yang berarti bahwa 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung 15 orang lansia. Dengan kata lain peningkatan jumlah lansia berdampak pada peningkatan kebutuhan yang diperlukan untuk mengoptimalkan kesehatan lansia.

Pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi lansia merupakan faktor krusial yang diperlukan untuk menjaga kemandirian, kesehatan kualitas hidup lansia (Leslie & Hankey, 2015). Proses menua sering diikuti oleh akumulasi penyakit dan gangguan fungsional seperti penurunan kemampuan

kognitif dan kemandirian, perubahan emosi serta munculnya gejala depresi, yang mana hal – hal tersebut dapat mengganggu keseimbangan antara kebutuhan nutrisi dan intake nutrisi untuk pemenuhannya (Van Bokhorst-de van der Schueren et al., 2013). Jika dibiarkan maka kondisi tersebut sangat beresiko menyebabkan gangguan status nutrisi lansia.

Ada banyak hal pada lansia yang dapat berpengaruh terhadap status nutrisi lansia. Perubahan fungsi organ akibat proses menua dan riwayat penyakit kronis menjadi faktor intrinsik penentu status nutrisi lansia. Selain itu terdapat faktor eksternal yang turut berkontribusi dalam penentuan status nutrisi lansia. Kemampuan lansia dalam mengakses makanan diketahui menjadi faktor eksternal yang dapat menentukan status nutrisi lansia (Shlisky et al., 2017). Akses lansia terhadap makanan bergizi ditentukan oleh daya beli lansia dan kemampuan untuk melakukan mobilisasi.

Hasil survey BPS (2020) mengungkap bahwa 62,28% lansia di Indonesia berperan sebagai kepala rumah tangga yang berarti lansia masih terbebani tanggung jawab

memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga sedangkan usia lansia bukan lagi usia produktif. Akibatnya masih banyak lansia bekerja di sektor informal dengan upah sekedarnya. Sehingga pemenuhan kebutuhan nutrisi masih berfokus pada pemenuhan kuantitas dibandingkan pemenuhan kualitas makanan.

Perubahan fungsi organ pada lansia secara fisiologis berimplikasi pada perubahan kebutuhan nutrisi. Perubahan komposisi tubuh dimana terjadi peningkatan akumulasi lemak dan penurunan massa otot menyebabkan lansia penurunan kebutuhan kalori pada lansia. Penurunan densitas tulang membuat lansia membutuhkan makanan dengan kandungan vitamin D yang tinggi (Leslie & Hankey, 2015). Penurunan gerak peristaltic membuat pengosongan lambung melambat sehingga nutrisi yang dikonsumsi lansia harus memiliki kandungan serat yang cukup dan di satu sisi kondisi ini membuat lansia merasa kenyang lebih lama sehingga menurunkan nafsu makan lansia. Kondisi ini diperparah dengan peningkatan papilla lidah yang peka terhadap rasa pahit. Jika hal ini tidak diperhatikan dengan baik, maka lansia akan

beresiko mengalami penurunan intake makanan yang dapat menempatkan lansia beresiko mengalami malnutrisi.

Mengingat kerentanan kondisi lansia maka sudah seharusnya lansia mendapatkan dukungan dalam pemenuhan nutrisinya. Kehadiran orang terdekat untuk memastikan terpenuhinya jumlah kebutuhan nutrisi lansia sangatlah penting. Sehingga untuk lansia di komunitas lingkungan tempat tinggal lansia sedikit banyak memiliki peranan dalam menentukan intake nutrisi adekuat bagi lansia. Pengaturan tempat tinggal mengarah pada dengan siapa lansia tinggal dan adanya hubungan kekeluargaan dengan orang di lingkungan tempat tinggalnya.

Temuan BPS (2020) menyebutkan 20,51% lansia tinggal bersama pasangannya, 27,85% lansia tinggal bersama keluarga dan 39,10% lansia tinggal bersama keluarga 3 generasi dan 9,80% lansia tinggal sendiri. Pengaturan tempat tinggal berperan memberikan dukungan sosial dan emosional yang dibutuhkan lansia dalam kesehariannya (Bolina et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Kucukerdonmez, Navruz Varli and Koksall (2017) menyebutkan lansia yang tinggal

sendiri beresiko mengalami malnutrisi. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh pengaturan tempat tinggal terhadap status nutrisi lansia yang tinggal di komunitas di wilayah Kabupaten Jember.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Kabupaten Jember yang tidak tinggal di panti jompo. Sebanyak 103 lansia terlibat sebagai responden melalui teknik consecutive sampling. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari hasil asuhan keperawatan gerontik sehingga tidak dilakukan uji etik. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar kuisisioner dan Mini Nutritional Assessment (MNA). MNA merupakan instrumen internasional yang valid dengan nilai  $r$  sebesar 0,3 dan hasil uji reliabilitas dengan Alpa Cronbach's menunjukkan nilai  $r$  0,85 sehingga instrumen dikatakan valid dan realibel. Uji hipotesis dilakukan dengan analisa statistic menggunakan uji chi square.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 103 lansia yang datang ke Posyandu Lansia di Kecamatan Mayang dan Patrang Kabupaten Jember. Karakteristik responden penelitian ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	40	38,4
Perempuan	63	61,6
Usia (tahun)		
60 - 69	53	51,4
70 - 79	28	27,1
80 - 89	22	21,5
Status pernikahan		
Janda/Duda	64	62,2
Menikah	39	37,8
Pekerjaan		
IRT	38	37,0
Petani	15	14,5
Pedagang	10	9,7
Pensiunan	40	38,8
Riwayat Pendidikan		
Tidak sekolah	10	9,7
Dasar	38	37,0
Menengah	45	43,6
Tinggi	10	9,7
Riwayat Penyakit		
Gout arthritis	22	21,3
Hipertensi	48	46,6
DM	30	29,1
Lainnya	3	6
BMI		
Underweight	35	33,9
Normal	51	49,5
Overweight	17	19,6
Total	103	100

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat terlihat bahwa karakteristik responden penelitian mayoritas perempuan, berusia 60 – 69 tahun, status pernikahan bercerai, memiliki riwayat pekerjaan sebagai pensiunan. Mayoritas responden juga diketahui memiliki riwayat hipertensi dan memiliki indeks massa tubuh yang normal.

Tabel 2. Uji Statistik Dampak Pengaturan Tempat Tinggal terhadap Status Nutrisi Lansia

		Status Nutrisi		Total
		Malnutrisi	Normal	
Tempat Tinggal	Sendiri	40	8	48
	Keluarga	4	51	55
Total		44	59	103
<i>p value</i> 0,000				
OR = 63,750 RR=11,458 95%CI				

Hasil uji statistik *chi square* dengan bantuan SPSS menunjukkan nilai *p value* 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaturan tempat tinggal berdampak terhadap status nutrisi lansia. Lebih lanjut hasil odd ratio pada taraf signifikansi 5% menunjukkan nilai 63,750 dan risk ratio sebesar 11,458 yang berarti bahwa lansia yang tinggal sendiri memiliki kecenderungan 63,75 kali lebih besar untuk mengalami malnutrisi dibandingkan lansia

yang tinggal bersama keluarga. Nilai risk ratio menunjukkan bahwa lansia yang tinggal sendiri beresiko 11,458 kali lebih besar untuk mengalami malnutrisi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik *chi square* didapatkan hasil *p value* 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 yang berarti pengaturan tempat tinggal lansia berdampak pada status nutrisi lansia. Status nutrisi adalah suatu keadaan yang merupakan fungsi dari keseimbangan antara intake nutrisi yang masuk dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Shlisky et al. (2017) menyebutkan bahwa riwayat penyakit, perubahan komposisi tubuh, dan akses terhadap makanan berpengaruh terhadap status nutrisi lansia. Menilik karakteristik responden pada tabel 1 beberapa karakteristik responden menempatkan responden beresiko mengalami malnutrisi. Diantaranya jenis kelamin perempuan. Perempuan lebih beresiko mengalami obesitas sentral (Irawati et al., 2020). Penurunan aktifitas fisik

berkontribusi terhadap insiden obesitas sentral. Perubahan komposisi tubuh dimana terjadi penurunan massa tubuh tanpa lemak menyebabkan penurunan berat badan namun akumulasi lemak visceral meningkat dengan ditandai peningkatan lingkaran perut. Peningkatan lemak visceral mengarah pada resiko peningkatan resistensi insulin (Sofa, 2018).

Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap insiden malnutrisi pada lansia (Ahmad et al., 2021). Mayoritas responden merupakan memiliki riwayat pendidikan tingkat menengah atau setingkat SMA. Tingkat pendidikan akan menentukan persepsi individu terhadap nutrisi dan berpengaruh terhadap kebiasaan makan dan upaya yang dilakukan oleh lansia dalam mengakses sumber makanan.

Riwayat pekerjaan responden menunjukkan mayoritas responden (38,8%) adalah pensiunan yang artinya responden memiliki sumber pendapatan tetap setiap bulan yang memungkinkan kemampuan responden membeli makanan atau dengan

kata lain responden memiliki akses terhadap makanan.

BMI sering dijadikan sebagai alat skrining status nutrisi. Penelitian Ahmad et al., (2021) menunjukkan lansia dengan BMI dibawah 18 beresiko mengalami malnutrisi dan lansia dengan BMI lebih dari 25 tidak beresiko malnutrisi. Namun dikatakan pula bahwa bahwa BMI tidak dapat dijadikan sebagai patokan untuk menentukan status nutrisi lansia. Sebanyak 49,5% responden memiliki BMI normal (18 – 25) dan 46,6% responden memiliki riwayat hipertensi. Hipertensi, diabetes mellitus, dan gout arthritis merupakan penyakit kronis yang terjadi akibat gangguan metabolisme dalam tubuh. Pengambilan data yang dilakukan saat posyandu lansia menyiratkan bahwa seluruh responden memiliki motivasi yang baik dalam pelaksanaan *selfcare management*.

Pengaturan tempat tinggal mengarah pada dimana lansia tinggal dan siapa yang menemani lansia di lingkungan rumah tinggalnya. Penurunan status fungsional dan kognitif lansia menyebabkan lansia kehilangan otonomi dan membutuhkan support sistem dalam kehidupan sosialnya

(Lin et al., 2020). Sebagian besar responden (53,4%) tinggal bersama keluarga atau dalam hal ini adalah anak. Jika ditinjau dari status pernikahan 62,2% responden berstatus janda/duda dan 51,4% responden berusia 60 – 69 tahun. Dari data ini dapat diasumsikan mayoritas responden adalah lansia muda yang berarti responden secara fisik tidak mengalami ketergantungan. Namun faktor psikologis dan sosial merupakan alasan utama responden memilih tinggal bersama keluarga di masa tuanya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lin et al., (2020) yang menyebutkan bahwa lansia yang tinggal bersama dengan keluarganya di komunitas mendapatkan lebih banyak dukungan baik secara fisik, psikologis, emosional, dan finansial dari keluarga dibandingkan lansia yang tinggal di panti jompo. Berada di tengah keluarga di masa tua memberikan dukungan sosial bagi lansia membantu mereka menjadi lebih kuat dalam menghadapi kehilangan akibat proses menua.

Lansia mengalami banyak kehilangan mulai dari kematian pasangan, sahabat terdekat, termasuk kehilangan pekerjaan akibat memasuki masa pensiun yang berarti

kehilangan pendapatan, jabatan, peran dan kedudukan. Namun kehilangan tersebut tidak lantas membuat lansia tidak berdaya. Keluarga dan masyarakat harus tetap menyadari bahwa lansia memiliki otoritas untuk menentukan dengan siapa mereka akan tinggal (Norzehan et al., 2021). Masyarakat di Asia terikat dengan norma budaya yang mewajibkan generasi muda merawat orang tua di masa tuanya (Bongaarts et al., 2016).

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Bolina et al (2021) yang menyebutkan dukungan sosial dari keluarga memberikan rasa keterikatan dan dukungan emosional yang signifikan dan mengurangi rasa kesepian akibat isolasi sosial. Penelitian yang dilakukan Bolina juga menyebutkan bahwa lansia di daerah perkotaan yang tinggal sendiri cenderung lebih rentan dan memiliki kualitas kesehatan yang lebih buruk dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga.

Menilik data karakteristik responden pada penelitian ini seluruh responden memiliki riwayat penyakit kronis namun secara umum kondisi mereka dikatakan sehat. Pengaturan tempat tinggal



mempengaruhi interaksi sosial lansia. Dalam penelitian ini wawancara yang dilakukan pada responden menyebutkan bahwa responden yang tinggal sendiri dikarenakan anak – anaknya harus bekerja di luar kota, namun mereka masih memiliki tetangga. Sejalan dengan penelitian di Korea yang menyebutkan lansia yang tidak tinggal bersama keluarga cenderung lebih mandiri dalam pemenuhan ADL dan mampu menangani masalah sehari hari dengan mandiri (Norzehan et al., 2021).

Dengan demikian poin utama terkait pengaturan tempat tinggal adalah pemenuhan interaksi sosial yang membuat lansia merasa terikat dengan keluarganya. Keberadaan lansia di tengah keluarga membantu mengatasi rasa kesepian yang dialami oleh lansia akibat dinamika keluarga. Sejalan dengan pertambahan usia maka tahapan perkembangan keluarga juga mengalami perubahan. Anak – anak akan menikah membentuk keluarga baru dan lansia kembali tinggal bersama pasangannya. Kematian pasangan akan menambah rasa sepi yang dialami lansia.

Kucukerdonmez, Navruz Varli and Koksal (2017) menyebutkan kesepian merupakan faktor yang bereperan dalam menurunkan intake konsumsi makanan pada lansia. Lansia yang tinggal bersama keluarga cenderung makan lebih banyak dibanding lansia yang tinggal sendiri. Lansia yang memiliki teman saat makan akan merasa lebih sehat saat makan. Mereka cenderung merasa menikmati makanan dan nafsu makannya lebih baik. Sedangkan lansia yang tinggal sendiri dan pasangannya meninggal cenderung tidak berselera makan dan menganggap makan hanya sebagai rutinitas kegiatan saja.

Pendapat ini mendukung hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pengaturan berdampak pada status nutrisi lansia yang dibuktikan dengan p value 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 dan nilai RR sebesar 11,458 yang berarti lansia yang tinggal sendiri 11,458 kali beresiko mengalami malnutrisi dibandingkan lansia yang tinggal dengan keluarga.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tinggal bersama keluarga memberikan kenyamanan secara psikologis pada lansia.

Sehingga 83,3% responden yang mengalami malnutrisi dari keseluruhan lansia yang tinggal sendiri bisa terjadi karena rasa kesepian yang dialami responden. Karakteristik responden menunjukkan responden memiliki akses terhadap sumber makanan atau berada pada status food security yang adekuat. Meski karakteristik responden menempatkan mereka pada resiko malnutrisi keberadaan keluarga membantu mampu memberikan support sistem yang adekuat bagi lansia. Sejalan dengan pendapat Lin et al., (2020) yang menyatakan lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki rasa keterikatan yang kuat dan hal ini memberikan kepuasan hidup bagi lansia. Lansia yang merasakan kepuasan hidup akan memiliki makna hidup yang berhubungan dengan kesejahteraan dan kesehatan mental sepanjang hidup. Makna hidup akan melindungi individu dari efek negatif tekanan hidup karena terbentuk mekanisme koping yang efektif. Keterbatasan penelitian ini adalah adanya kemungkinan ketidakakurasian data karena pengambilan data dilakukan oleh orang lain.

Kelemahan dalam penelitian ini penggunaan data sekunder yang membuat sensitifitas data kurang dibandingkan penelitian dengan data primer. Namun dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa kehadiran orang terdekat di sekitar lansia mampu menghilangkan kesepian pada lansia. Sehingga sedapat mungkin di masa tuanya lansia tetap diupayakan untuk berada di tengah keluarga dan atau di lingkungan yang ia kenal.

## **KESIMPULAN**

Pengaturan tempat tinggal lansia berdampak signifikan terhadap status nutrisi lansia. Lansia yang tinggal sendiri beresiko 11,458 kali lebih besar mengalami malnutrisi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarganya. Berada di tengah keluarga memberikan dukungan sosial bagi lansia. Sehingga interaksi sosial pada lansia perlu ditingkatkan supaya lansia memiliki mekanisme koping positif, mampu menikmati makanan dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

## REFERENCES

- Ahmad, M. H., Salleh, R., Siew Man, C., Pardi, M., Che Abdul Rahim, N., Shahril, N., Abdul Mutalib, M. H., Shahar, S., & Ahmad, N. A. (2021). Malnutrition among the Elderly in Malaysia and Its Associated Factors: Findings from the National Health and Morbidity Survey 2018. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6639935>
- Bolina, A. F., Araújo, M. da C., Haas, V. J., & Tavares, D. M. dos S. (2021). Association between living arrangement and quality of life for older adults in the community. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, 1–10. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4051.3401>
- Bongaarts, J., Council, P., Zimmer, Z., & Francisco, S. (2016). Living Arrangements of Older Adults in the Developing World : An Analysis of Demographic and Health Survey Household Surveys. March. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.S145>
- Irawati, D., Ekawanti, A., & Josafat, A. (2020). Nutritional profile in Indonesian elderly subpopulation. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 11(2), 121–129. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol11.iss2.art4>
- Kucukerdonmez, O., Navruz Varli, S., & Koksall, E. (2017). Comparison of nutritional status in the elderly according to living situations. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 21(1), 25–30. <https://doi.org/10.1007/s12603-016-0740-z>
- Leslie, W., & Hankey, C. (2015). Aging, nutritional status and health. *Healthcare (Switzerland)*, 3(3), 648–658. <https://doi.org/10.3390/healthcare3030648>
- Lin, Y., Xiao, H., Lan, X., Wen, S., & Bao, S. (2020). Living arrangements and life satisfaction: Mediation by social support and meaning in life. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01541-8>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. BPS, 261.
- Norzehan, N. R., Md Nor, N. N. F., & Ghazali, S. (2021). Pattern of Elderly Living Arrangement in Asia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(5). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i5/9744>
- Shlisky, J., Bloom, D. E., Beaudreault, A. R., Tucker, K. L., Keller, H. H., Freund-Levi, Y., Fielding, R. A., Cheng, F. W., Jensen, G. L., Wu, D., & Meydani, S. N. (2017). Nutritional considerations for healthy aging and reduction in age-related chronic disease. *Advances in Nutrition*, 8(1), 17–26. <https://doi.org/10.3945/an.116.013474>
- Sofa, I. M. (2018). Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral

pada Lansia Wanita. *Amerta Nutrition*,  
2(3), 228.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.228-236>

Van Bokhorst-de van der Schueren, M. A. E.,  
Lonterman-Monasch, S., de Vries, O. J.,  
Danner, S. A., Kramer, M. H. H., & Muller,  
M. (2013). Prevalence and determinants  
for malnutrition in geriatric outpatients.  
*Clinical Nutrition*, 32(6), 1007–1011.  
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.05.007>