

HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN ASUPAN GIZI PADA LANSIA PENDERITA KOLESTEROL DI DESA SUMBERSECANG KECAMATAN GADING KABUPATEN PROBOLINGGO

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND NUTRITION INTAKE IN ELDERLY PEOPLE WITH CHOLESTEROL IN SUMBERSECANG VILLAGE, GADING DISTRICT, PROBOLINGGO REGENCY

Liatul Wardah¹, Ro'isah^{2*}, H.Nur Hamim³

^{1,2,} STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

¹ liatulwardah2308@gmail.com ² roisahstikes@gmail.com, ³ hnurhamim@gmail.com

Abstrak

Kolesterol merupakan suatu zat lemak yang beredar di dalam darah, berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin, yang diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh. Kolesterol yang berlebihan di dalam darah dapat membentuk plak pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan lumen yang dinamakan aterosklerosis. Lansia dengan kolesterol, memiliki perilaku makan yang kurang baik yang berdampak terhadap asupan gizi rendah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan perilaku makan dengan asupan gizi pada lansia penderita kolesterol di desa sumbersecang kecamatan gading kabupaten probolinggo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik korelasional*, dengan desain penelitian *cross sectional*. penelitian ini dilakukan di Desa sumbersecang kecamatan gading kabupaten probolinggo pada bulan agustus 2022 yang dilakukan secara *door to door*. Populasi penelitian sejumlah 55 responden. Tehnik sampling dilakukan menggunakan *Simple Random Sampling*. Sehingga sample sejumlah 48 responden yang memenuhi syarat inklusi penelitian. pengumpulan data menggunakan *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*. Instrumen penelitian perilaku makan menggunakan lembar kuesioner *ducth behavior eating questionnaire (DBEQ)* dan asupan gizi menggunakan lembar kuesioner *Asupan gizi*. selanjutnya data dianalisis menggunakan *uji spearman rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku makan sebagian besar adalah kurang baik yaitu 29 responden (60%). Dan asupan gizi sebagian besar adalah rendah yaitu 21 responden (43%). Hasil *uji spearman rank* di dapatkan bahwa nilai ($p=0,000 < \alpha=0,005$). Diharapkan pada lansia untuk dapat memperbaiki perilaku makannya dengan baik seperti halnya jangan makan hanya karena makanan itu terlihat lezat, jangan makan hanya karena makanan itu terlihat menarik, jangan makan ketika kesal, hal ini agar asupan gizinya juga terpenuhi dengan baik.

Kata Kunci : Perilaku Makan, Asupan Gizi, Kolesterol

Abstract

Cholesterol is a fatty substance that circulates in the blood, shaped like a wax, which is produced by the liver and is needed by the body. Excessive cholesterol in the blood can form plaques on the walls of blood vessels, causing the lumen to cause atherosclerosis. Elderly with cholesterol, have poor eating behavior that has an impact on low nutritional intake. This study aims to analyze the relationship between eating behavior and nutritional intake in elderly people with cholesterol in Sumbersecang Village, Gading, Probolinggo. This research is a type of correlational analytic research, with a cross sectional research design. This research was conducted in Sumbersecang Village, Gading, Probolinggo in August 2022 which was carried out door to door. The population is 55 respondents. The sampling technique was carried out using Simple Random Sampling. So that the sample is 48 respondents who meet the research inclusion requirements. data collection using editing, coding, scoring and tabulating. The eating behavior research instrument used the Duct Behavior Eating Questionnaire (DBEQ) and nutritional intake using the Nutritional Intake questionnaire. then the data were analyzed using the spearman rank test. The results of

this study indicate that most of the eating behavior is not good, namely 29 respondents (60%). And most of the nutritional intake is low, namely 21 respondents (43%). The results of the Spearman rank test found that the value ($p = 0.000 < 0.005$). It is believed that the elderly would be able to change their eating habits. Such as not eating only when they see wonderful food. Not eating just because the food looks appetizing, and not eating when they are irritated. In order to ensure that their nutritional needs are also appropriately met.

Keywords: *Eating Behavior, Nutritional Intake, Cholesterol*

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan suatu zat lemak yang beredar di dalam darah, berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin, yang diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh (Syarifaini et al., 2020). Kolesterol yang berlebihan di dalam darah dapat membentuk plak pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan lumen yang dinamakan aterosklerosis (Alodia Yoeantafara, 2017). Seiring bertambahnya usia pada lansia kondisi kesehatan semakin menurun karena proses degenerasi yang ditandai dengan munculnya penyakit salah satunya kolesterol (Pratiwi et al., 2019). Kolesterol disebabkan oleh perilaku makan yang kurang baik dikarenakan lansia cenderung memilih makanan tinggi energi dan lemak (Syarifaini et al., 2020). Hal ini akan mengakibatkan pemenuhan asupan gizinya kurang. Lemak yang melebihi kebutuhan tubuh cenderung meningkatkan lemak dalam darah yang akan menyebabkan lansia akan beresiko tinggi kolesterol (Sahara & Adelina, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) Pada tahun 2019 diperkirakan jumlah kasus kolesterol tinggi di seluruh dunia mencapai 16-33 juta Insiden kolesterol tinggi di Indonesia diperkirakan paling tinggi di dunia yaitu 350-810 kasus per 100.000 penduduk. Menurut data riskesdas pada tahun 2018, prevalensi kolesterol di Indonesia menurut karakteristik sebesar 7,6% dengan jumlah 34,820 penduduk (Pratiwi et al., 2019). Menurut Riskesdas tahun 2018 proporsi penduduk Indonesia dengan kadar kolesterol di atas normal lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 20,7% jika dibandingkan dengan laki-laki sebesar 6,8% di Jawa Timur Tahun 2018 menyebutkan data penderita kolesterol 15,2% . Di Indonesia pada tahun 2018 perilaku makan tidak sehat lansia penderita kolesterol sebanyak 1,09% (Saputri & Novitasari, 2021). Dan didapatkan sekitar 25,9% lansia penderita kolesterol di Indonesia pemenuhan asupan gizi masih dalam kategori rendah (Novidia et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 april 2022 di desa sumbersejang kecamatan gading kabupaten probolinggo berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang penderita kolesterol didapatkan bahwa hanya ada 2 responden (20%) perilaku makannya baik dan 8 responden (80%) perilaku makannya kurang baik karena dari 8 responden lebih sering makan ketika makanan terlihat lezat, sering makan ketika makanan terlihat menarik, ingin makan ketika sedang kesal. Peneliti juga mendapatkan data dari 2 responden (20%) asupan gizinya terpenuhi, dan 8 responden (80%) pemenuhan asupan gizinya kurang dilihat dari pernyataan lansia yang mengatakan jarang mengkonsumsi makanan beraneka ragam yang terdiri dari 4 sehat 5 sempurna, jarang mengkonsumsi sayuran, buah – buahan. Kolesterol yang berlebih dalam darah akan mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah. LDL yang berlebih melalui proses oksidasi akan membentuk benjolan yang akan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis) (Alodia Yoeantafara, 2017).

Arterosklerosis di dalam darah disebabkan oleh perilaku makan kurang baik seperti diet tinggi kolesterol dan lemak, eksresi kolesterol ke kolon melalui asam emedu terlalu sedikit dan produksi kolesterol endogen dihati yang terkait dengan faktor genetik terlalu banyak sehingga asupan gizi tinggi lemak menjadi penyebab kolesterol

meningkat, semakin tinggi makanan berlemak dapat menimbulkan tingginya konsentrasi kadar LDL kolesterol (kolesterol jahat) (Sari et al., 2018).

Asupan zat gizi lemak yang melebihi kebutuhan tubuh mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kolesterol karena dapat mengakibatkan hiperkolesterolemia, lemak jenuh dapat diubah menjadi kolesterol sehingga meningkatkan kolesterol darah terutama LDL dengan cara memperlambat proses pemecahan (katabolisme), Lemak jenuh cenderung merangsang hati untuk memproduksi kolesterol sehingga meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, Diet yang banyak mengandung lemak jenuh akan meningkatkan kadar kolesterol, bila berlebihan akan disimpan pada dinding pembuluh darah dalam bentuk (atheroma) (Dewi et al., 2020).

Menurut penelitian (Syarfaini et al., 2020) terdapat hubungan perilaku makan dengan kolesterol, kolesterol dipengaruhi oleh makanan yang merupakan sumber lemak, peningkatan konsumsi lemak sebanyak 100 mg/hari dapat meningkatkan kolesterol sebanyak 2-3 mg/hari. Menurut penelitian (Alodiea Yoeantafara, 2017) terdapat hubungan perilaku makan dengan kolesterol, makanan yang tinggi lemak akan meningkatkan kadar Kolesterol dan LDL. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2020) terdapat hubungan perilaku makan serta frekuensi makanan tinggi lemak (daging – dagingan) dengan kolesterol.

Hal ini diperkuat oleh penelitian (Saputri & Novitasari, 2021) terdapat hubungan perilaku makan tinggi lemak dengan peningkatan kolesterol dalam darah, hati memiliki kontrol terhadap kadar kolesterol, jika hati memiliki cukup kadar kolesterol, maka akan dilakukan mekanisme penghentian pengambilan LDL yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar kolesterol. Upaya penanganan yang diperlukan untuk mengendalikan kolesterol dalam darah meliputi diet (pengaturan makan) dengan mengurangi kebiasaan memilih makanan yang mengandung lemak. Berdasarkan latar belakang masalah, diperlukan adanya pemenuhan asupan gizi yang mengikuti pedoman gizi seimbang untuk meningkatkan kebutuhan gizi lansia dan mengurangi risiko penyakit degeneratif pada lansia penderita kolesterol (Iva Gamar Dian Pratiwi, dkk, 2019). Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan perilaku makan dengan Asupan gizi pada lansia penderita Kolesterol”.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Analitik Korelasional*” dengan pendekatan Cross sectional populasi pada penelitian ini adalah 55 orang dan sample penelitian sebanyak 48 orang. dengan tehnik sampling Simple Random Sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Gambaran umum karakteristik

Responden

Tabel 1 Deskripsi Karakteristik Responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
45-59 tahun	13	27
60-75 tahun	32	68
76-90 tahun	3	6
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 5.1 di dapatkan kelompok usia pada responden kolesterol 45 – 59 tahun yaitu sebanyak 13 orang (13%), Usia 60 – 75 tahun yaitu sebanyak 60 - 75 tahun yaitu sebanyak 32 orang (68%), Usia 76 – 90 tahun yaitu sebanyak 3 orang (6%).

1.2 Gambaran umum karakteristik

Responden

Tabel 2 Deskripsi Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki – Laki	17	35
Perempuan	31	65
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan jenis kelamin pada responden kolesterol laki – laki yaitu sebanyak 17 responden (35%), dan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak (31%).

1.3 Gambaran umum karakteristik

Responden

Tabel 3 Deskripsi Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Sekolah	13	27
SD	22	46
SMP	9	19
SMA	4	8
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan pendidikan pada responden kolesterol tidak sekolah yaitu sebanyak 13 responden (27%), pendidikan mayoritas SD yaitu 22 (46%), pendidikan SMP yaitu sebanyak 9 (19%), pendidikan SMA yaitu sebanyak 4 (8%).

1.4 Gambaran umum karakteristik

Responden

Tabel 4 Deskripsi Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Bekerja	9	19
Petani	36	75
Wiraswasta	3	6
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan pekerjaan pada responden kolesterol tidak bekerja yaitu sebanyak 9 responden (19%),petani yaitu 36 (75%),Wiraswasta yaitu sebanyak 3 (16%).

3.2 DATA KHUSUS

3.2.1 Karakteristik responden berdasarkan Perilaku makan

Perilaku makan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
----------------	---------------	----------------

Kurang	29	60
Cukup	16	33
Baik	3	6
Jumlah	48	100

Berdasarkan Tabel 3.2.1 didapatkan Perilaku makan kurang yaitu 29 Responden (60%), Perilaku makan cukup 16 Responden (33%), Perilaku makan Baik 3 Responden (6%).

3.2.2 Karakteristik responden berdasarkan Asupan gizi

Asupan gizi	Frekuensi F)	Persentase (%)
Rendah	21	43
Cukup	17	35
Tinggi	10	21
Jumlah	48	100

Berdasarkan Tabel 3.2.2 didapatkan Asupan gizi rendah 21 responden (43%), Asupan gizi cukup 17 responden (35%), Asupan gizi Tinggi 10 Responden (21%).

3.3 Analisa Data

Tabel 6 Tabel Silang Berdasarkan Perilaku makan dengan Asupan gizi Pada Lansia Penderita Kolesterol

		Asupan gizi			Total
		Rendah	Cukup	Tinggi	
Perilaku makan	Kurang	19	7	3	29
	Cukup	2	10	4	16
	Baik	0	0	3	3
Total		21	17	10	48
$p \text{ value} = 0,000 ; \alpha = 0,05$					

Berdasarkan tabel 6 hasil uji statistic menggunakan windows SPSS dengan menggunakan simple sperman rank di dapatkan $p = 0,000$ sehingga $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada hubungan perilaku amakan dengan asupan gizi pada lansia penderita kolesterol di desa sumbersecang kecamatan gading kabupaten probolinggo.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi perilaku Makan Pada Lansia Penderita Kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan dari hasil penelitian tabel 3.3.1 di dapatkan hasil analisis data tentang Perilaku makan pada lansia penderita kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo mayoritas memiliki perilaku makan kurang baik sebanyak 29 Responden (60%) hal ini karena sebagian besar responden memiliki perilaku makan kurang baik seperti merasa ingin makan lebih banyak dari biasanya jika makanan itu enak, merasa ingin makan ketika melihat orang lain makan, tertarik untuk makan hanya karena makanan terlihat menarik, tertarik untuk makan setelah melihat orang lain makan dengan lahap, merasa ingin makan ketika merasa kesal, tertarik untuk makan ketika mencium atau melihat makanan yang lezat, tertarik untuk makan lebih banyak ketika melihat orang lain makan, sengaja makan sedikit supaya berat badan tidak naik, tidak bisa menahan diri untuk tidak makan yang terlihat enak. Menurut (Wijayanti

et al., 2019) makan sendiri merupakan pandangan atau pemikiran terhadap makanan sehingga untuk mewujudkannya diperlukan tindakan, yaitu berupa pemilihan makan. Menurut penelitian (Dewi et al., 2020). Perilaku makan lansia berpengaruh terhadap kesehatan fisiknya, Oleh karenanya lansia perlu memiliki bekal pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam mengkonsumsi makanan. Perilaku makan akan berpengaruh terhadap zat gizi dan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh untuk proses peningkatan kualitas hidup yang akan berpengaruh terhadap kondisi status gizi serta proses penuaan yang sehat. Berdasarkan hasil penjabaran diatas maka dapat disimpulkan bahwasannya lansia perlu diberikan penyuluhan tentang bagaimana menjaga kesehatan lansia dan bagaimana memilih makanan yang tepat bagi tubuh saat lansia mengalami penyakit degeneratif. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan lansia sehingga diharapkan mampu merubah perilaku makan yang lebih baik seperti diberikan penyuluhan untuk tidak makan hanya karena makanan terlihat menarik, tidak makan hanya karena melihat orang lain makan dengan lahap. Melalui pendidikan kesehatan lansia akan mengetahui bahwa gizi pada lansia perlu dijaga melalui pemilihan makanan.

Identifikasi Asupan Gizi Pada Lansia Penderita Kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan hasil penelitian, pada tabel 3.4.2 didapatkan asupan gizi pada lansia penderita kolesterol di desa sumbersecang kecamatan gading kabupaten probolinggo mayoritas asupan gizinya rendah sebanyak 21 responden (43%) hal ini karena kurangnya lansia mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam yang terdiri dari 4 sehat 5 sempurna, menolak mengkonsumsi sayuran, buah – buahan, kurangnya aktifitas fisik seperti olahraga, tidak mengkonsumsi air putih sebanyak 8 gelas perhari, lansia lebih senang mengkonsumsi makanan yang mengandung kacang – kacangan, sering mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan, kurang membatasi makanan yang mengandung tinggi lemak dan minyak. Menurut (Nurhayati et al., 2019) Asupan gizi merupakan salah satu faktor yang penting untuk mencapai derajat kesehatan. Bagi lansia pemenuhan asupan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan – perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel – sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia. Menurut Penelitian (Sulistiawati et al., 2022) lansia harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi makanan yang manis, asin dan berlemak, perbanyak aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal dan lakukan kebiasaan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, perbanyak makan buah dan sayuran karena sayuran dan buah – buahan kaya akan vitamin dan zat gizi yang baik untuk tubuh. Menurut penelitian Ahmad Syamsul Bahri menunjukkan bahwa sebagian besar Asupan gizi dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, tingkat pendidikan lansia berhubungan dengan kemampuan lansia dalam memahami informasi – informasi kesehatan, salah satunya tentang asupan gizi. Pada lansia yang berpendidikan SMP kemampuannya dalam memahami informasi tentang asupan gizi cukup memahami dan mengerti, sehingga pengetahuannya tentang asupan gizi cenderung cukup, sehingga membantu mereka dalam meningkatkan pengetahuan tentang asupan gizi. Sedangkan pada lansia dengan pendidikan SD, kemampuannya dalam memahami informasi cenderung kurang, sehingga lansia kurang dalam meningkatkan pengetahuan tentang asupan gizi. Menurut penelitian Sadiman mengemukakan bahwa tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan kemampuannya dalam memahami suatu informasi dan merangkumnya menjadi pengetahuan.

Analisis Hubungan perilaku makan dengan asupan gizi pada lansia penderita kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo

Dari hasil penelitian didapatkan ada hubungan perilaku makan dengan asupan gizi pada lansia penderita kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo di dapatkan nilai $p\text{-value}$ ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Menurut penelitian (Dewi et al., 2020). Lansia merupakan salah satu kelompok rentan dalam komunitas. Oleh karenanya kesehatan lansia perlu mendapat perhatian khusus. Penyakit degeneratif yang selama ini banyak diderita oleh lansia tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh proses menua. Faktor eksternal sedikit banyak juga berpengaruh terhadap prevalensi penyakit degeneratif pada lansia, salah satunya faktor eksternal yaitu perilaku makan sehingga perilaku makan yang diukur meliputi emotional eating, external eating dan restrained eating. Menurut (Wijayanti et al., 2019) perilaku makan sendiri merupakan pandangan atau pemikiran terhadap makanan sehingga untuk mewujudkannya diperlukan tindakan, yaitu berupa pemilihan makan. Perilaku makan yang dimiliki harus sesuai dengan asupan gizinya. Apabila perilaku makan mereka baik maka asupan gizinya tinggi, begitu pula sebaliknya apabila perilaku makannya kurang baik maka asupan gizinya rendah.

Menurut (Sulistiawati et al., 2022) disebutkan bahwa penurunan nafsu makan pada lanjut usia sangat berhubungan dengan jumlah asupan makanan, hal ini disebabkan oleh penurunan reseptor otopoid dan opioid endogen pada otak, sehingga hal ini menurunkan kapasitas kerja sel tersebut dimana sel – sel berperan pada hasrat atau keinginan seseorang tersebut terhadap makan. Menurut penelitian (Nurhayati et al., 2019) Asupan gizi merupakan makanan yang dikonsumsi sehari – hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Asupan gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal, konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis. Menurut penelitian (Wirahana et al., 2021) asupan gizi pada usia lanjut sangat penting dikarenakan asupan energi sangat mempengaruhi kondisi kesehatan lansia sendiri. Seorang lansia harus bisa mempertahankan status gizinya agar tetap optimum agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia menjadi lebih baik. Pada prinsipnya pemenuhan gizi pada lansia sama halnya seperti yang dilakukan oleh orang – orang dengan usia yang lebih muda, yang berbeda ialah total dan komposisinya. Spiritual, memeriksakan kesehatan secara teratur. Hal ini membuktikan bahwa ada kesesuaian antara hasil penelitian dan teori yang menyatakan ada hubungan antara perilaku makan dengan asupan gizi di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading kabupaten Probolinggo. Hal ini sesuai dengan tinjauan pustaka bahwasannya apabila perilaku makan responden baik maka asupan gizinya baik, dan juga sebaliknya apabila perilaku makan responden kurang baik maka asupan gizinya rendah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan pada lansia penderita kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo mayoritas memiliki perilaku makan kurang baik sebanyak 29 responden (60%). Asupan gizi pada lansia penderita kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo mayoritas memiliki Asupan gizi rendah yaitu 21 responden (43%). Ada Hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan Asupan gizi pada lansia penderita Kolesterol di Desa Sumbersecang Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo yaitu $p = 0,000$ dengan tingkat signifikan ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Alodiea Yoeantafara, D. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Mkmi*, 13(4).
- Dewi, S. R., Komarudin, & Fajriyah, N. A. (2020). Efektifitas Cognitive Behavioral Theraphy dalam Memperbaiki Perilaku Makan Lansia. *Jurnal ILKES*, 11(2), 275–284. www.stikes-khkediri.ac.id
- Novidia, F., Ibrahim, H., & Juanita. (2020). Gambaran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Asupan Nutrisi di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, XI(1), 31–36.
- Nurhayati, I., Yuniarti, T., & Putri, A. P. (2019). Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Pemberian Gizi Pada Lansia Cepogo, Boyolali. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 125–130. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.4380>
- Pratiwi, I. G. dian, Yasin, Z., & Suprayitno, E. (2019). Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Lansia Di Pulau Gili Iyang Kecamatan Dungkek. *Jurnal ABDIRAJA*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.24929/adr.v2i1.471>
- Sahara, L. I., & Adelina, R. (2021). Analisis Asupan Lemak Terhadap Profil Lemak Darah Berkaitan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (Pjk) Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 1(2), 48–60. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v1i2.152>
- Saputri, D. A., & Novitasari, A. (2021). Hubungan Pola konsumsi Dengan Kadar Kolesterol Masyarakat Di Kota Bandar Lampung. *Serambi Saintia Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 9(1), 8–22.
- Sari, D. P., Hansah, R. B., & Suharni. (2018). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas Andalas. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(August), 79–88. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Sulistiawati, F., Dewi, B., & Septiani, S. (2022). Pemenuhan Gizi Lansia Melalui Produk Olahan Pangan Lokal dan Konseling Gizi. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 16–20. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/217>
- Syarfaini, Ibrahim, I. A., & Yuliana. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolestrol Pada Aparatur Sipil Negara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v13i1.14156>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Wirahana, G. Y., Mangalik, G., & Ranimpi, Y. Y. (2021). Kondisi Psikologis dan Perilaku Makan dalam Menentukan Status Gizi Lansia. *Jurnal Ecopsy*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2021.02.002>