

Naskah Publikasi

GAMBARAN VARIASI MENU DAN POLA MAKAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Gizi
di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

**Husnul Hatimah
150400180**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2017**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta atas:

Nama : Husnul Hatimah

NIM : 150400180

Judul : Gambaran Penyelenggaraan Makanan dan Pola Makan Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta

Setuju/Tidak Setuju *) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh mahasiswa yang bersangkutan di publikasikan dengan/tanpa *) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dijadikan koreksi bersama.

Yogyakarta, Juli 2017

Pemimbing 1



Herni Dwi Herawan, S.Gz., MPH

Pemimbing 2



Arinto Hadi, M.Gizi

LEMBAR PERSETUJUAN

Naskah Publikasi

GAMBARAN VARIASI MENU DAN POLA MAKAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Husnul Hatimah
150400180

Telah diseminarkan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji
untuk mendapat gelar Sarjana Gizi

pada tanggal

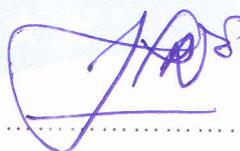
Pembimbing I

Herni Dwi Herawati, S.Gz., MPH
Tanggal.....



Pembimbing II

Arinto Hadi, M.Gizi
Tanggal.....



Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Universitas Alma Ata



(Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien, MPH)

GAMBARAN VARIASI MENU DAN POLA MAKAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Husnul Hatimah¹, Herni Dwi Herawati², Arinto Hadi³

Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto Kasihan, Bantul, D.I Yogyakarta
hushaazalea@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha merupakan institusi di bawah naungan Dinas Sosial yang bertujuan untuk merawat dan menyejahterakan lansia. Hasil studi pendahuluan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta diketahui bahwa makanan yang disediakan tidak sesuai dengan keadaan lansia, seperti kurangnya variasi dalam bahan makanan, menu makanan yang terbatas dan kurang bervariasi. Hal ini akan berdampak pada perubahan pola makan. Untuk mengembangkan pelayanan gizi lansia di BPSTW unit Budi Luhur, khususnya penyelenggaraan makanan di BPSTW unit Budi Luhur Yogyakarta perlu dilakukan penelitian mendalam mengenai gambaran variasi menu dan pola makan lansia.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran variasi menu dan pola makan lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan wawancara secara mendalam (*in depth interview*), observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara mendalam, lembar FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), pedoman observasi dan dokumentasi. Adapun informan dalam penelitian ini adalah Kepala Pengelola Penyelenggaraan Makanan dan lansia yang tinggal di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. Pengambilan sampel lansia dilakukan dengan cara *Snowball sampling* yaitu berjumlah 9 orang.

Hasil : Menu di BPSTW unit Budi Luhur menggunakan siklus menu 15 hari sehingga menu yang disajikan sudah cukup bervariasi. Pola makan lansia di BPSTW unit Budi Luhur terdiri dari frekuensi makan makanan lengkap 3 kali sehari dan snack 2 kali sehari, jumlah porsi makan lansia sebagian besar hanya makan sedikit, dan jenis makanan yang dikonsumsi cukup beranekaragam. Adapun jadwal makan informan lansia hampir seluruhnya menyatakan teratur.

Kesimpulan : Variasi menu secara keseluruhan sudah cukup bervariasi. Pola makan lansia di BPSTW unit Budi Luhur terdiri dari frekuensi makanan lengkap adalah 3 kali dan snack 2 kali sehari, jumlah porsi makan lansia sebagian besar hanya makan sedikit, dan jenis makanan yang dikonsumsi lansia sudah cukup beranekaragam.

Kata kunci : Variasi Menu, Pola Makan, Lansia, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha

¹ Mahasiswa Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

³ Ahli Gizi RSUD Wonosari

DESCRIPTION OF MENU VARIATIONS AND DIETARY HABIT ELDERLY IN BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Husnul Hatimah¹, Herni Dwi Herawati², Arinto Hadi³

Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto Kasihan, Bantul, D.I Yogyakarta
hushaazalea@gmail.com

ABSTRACT

Background : Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha is an institution under the auspices of the Social Service that aims to care for and prosper the elderly. The result of preliminary study at Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta is known that the food provided does not match the elderly, such as the lack of variety in the foodstuff, the limited and less varied food menu. This will have an impact on dietary changes. To develop the elderly nutritional services in BPSTW unit Budi Luhur, especially food management in BPSTW unit Budi Luhur Yogyakarta needs to be done in-depth study on the description of menu variations and dietary habit the elderly.

Purpose : To know the description of menu variation and dietary habit elderly in Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta

Method: This research used descriptive qualitative method. Data collection techniques with in-depth interviews, observation and documentation. The instruments used in this study are in-depth interview guides, FFQ (Food Frequency Questionnaire) sheets, observation and documentation guidelines. The informant in this study is the Head of Food Management and Elderly who live in BPSTW unit Budi Luhur Yogyakarta. Sampling of elderly is done by Snowball sampling that is 9 peoples.

Result : The menu in BPSTW unit Budi Luhur used a 15-day menu cycle so the menu is varied enough. Elderly dietary habit in BPSTW unit Budi Luhur consisted of eating frequent of complete meal 3 meals a day and snack twice a day, the number of elderly eating portion mostly eat only a little, and the kind of food consumed is quite diversified. The meal schedule of the informant of the elderly almost entirely declared regularly.

Conclusion : The overall menu variation is quite varied. Elderly dietary habit in BPSTW unit Budi Luhur consists of the frequency of complete food is 3 times and snack 2 times a day, the number of eating portion of elderly mostly eat only a little, and type of food consumed by elderly have enough diversity.

Key Words : Menu Variations, Dietary Habit, Elderly, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha

¹ The Students of Nutrition, University of Alma Ata Yogyakarta

² The Lecturer of Nutrition, University of Alma Ata Yogyakarta

³ Nutritionist in RSUD Wonosari

PENDAHULUAN

Usia harapan hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan, khususnya di bidang kesehatan (1). Di Kabupaten Bantul, Usia Harapan Hidup (UHH) cenderung meningkat dari tahun ke tahun, pada tahun 2010 yaitu 71,31 tahun, tahun 2011 sebesar 71,33 tahun dan tahun 2012 sebesar 71,34. Peningkatan UHH ini dipengaruhi oleh multifaktor, antara lain faktor kesehatan menjadi salah satu yang berperan penting didalamnya (2).

Meningkatnya usia harapan hidup telah menambah jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dan mengubah struktur penduduk Indonesia. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki (3).

Di balik keberhasilan peningkatan UHH dan jumlah lansia, timbul tantangan yang harus diwaspadai yaitu peningkatan angka beban tanggungan penduduk kelompok usia produktif terhadap kelompok usia tidak produktif. Selain itu, sejalan dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia yang ditinjau dari aspek kesehatan mengalami penurunan derajat kesehatan secara alamiah maupun akibat penyakit. Hal ini dikarenakan lansia merupakan usia yang rentan mengidap berbagai penyakit kronis akibat perubahan fisiologi proses menua. Perubahan fisiologi tersebut berakibat terjadinya penurunan fungsi beberapa sistem organ seperti sistem otak dan saraf, kardiovaskular, dan paru-paru serta terjadi perubahan pada kulit, rongga mulut, mata, dan pendengaran (5). Selain itu, juga terjadi kemunduran dan kelemahan yang diderita lansia yaitu pergerakan dan kestabilan terganggu, intelektual terganggu (demensia), isolasi diri (depresi), inkontinensia dan impotensia, defisiensi imunologis, infeksi, konstipasi dan malnutrisi, iatrogenesis dan insomnia, kemunduran penglihatan, pendengaran, pengecapan, pembauan, komunikasi, integritas kulit dan kemunduran proses penyembuhan (6). Oleh karena itu, perlu dipersiapkan dan direncanakan berbagai program kesehatan yang ditujukan bagi kelompok lansia (1).

Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha merupakan institusi di bawah naungan Dinas Sosial yang bertujuan untuk merawat dan menyejahterakan lansia. Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lansia terlantar agar dapat hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada di dalam panti maupun yang berada di luar panti. Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta mempunyai 2 (dua) unit yaitu BPSTW

Yogyakarta Unit Abiyoso di Pakem Kabupaten Sleman dan BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan Kabupaten Bantul.

Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa sebagian besar porsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah yang disajikan tidak tepat dan terdapat hubungan antara ketepatan porsi dan asupan makan pada lansia (8). Adapun hasil studi pendahuluan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Kasongan Bantul diketahui bahwa makanan yang disediakan di panti tidak sesuai dengan keadaan lansia, seperti kurangnya variasi dalam bahan makanan, menu makanan yang terbatas dan kurang bervariasi. Hal tersebut tentunya akan menurunkan selera makan, karena susunan variasi makanan berkaitan dengan tingkat selera makan (9), sehingga tidak mengherankan jika ada lansia yang sering jajan dan makan makanan di luar panti. Hal ini akan berdampak pada perubahan pola makan. Kesalahan dalam pola makan memiliki pengaruh kuat terhadap status gizi lansia sehingga pola makan berhubungan dengan status gizi lansia (10) (11).

Untuk mengembangkan pelayanan gizi lansia di BPSTW unit Budi Luhur, maka perlu dilakukan penelitian mengenai gambaran variasi menu dan pola makan lansia. Diharapkan dengan penyajian menu makanan yang bervariasi dan pola makan yang seimbang, status gizi lansia dapat terpantau dengan baik, dan lansia dapat hidup sehat lebih lama.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertempat di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) unit Budi Luhur Kasongan Desa Bangunjiwo Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta. Waktu penelitian dimulai pada bulan November 2016 sampai dengan April 2017.

Adapun informan dalam penelitian ini adalah Kepala Pengelola Penyelenggaraan Makanan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta dan lansia yang tinggal di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Jumlah sampel lansia yang diambil berdasarkan saturasi dengan teknik pengambilan data *Snowball sampling*. Proses pengumpulan data dilakukan dari satu responden ke responden lain yang memenuhi kriteria dengan metode wawancara mendalam dan akan berhenti apabila tidak ditemukan lagi informasi yang baru, terjadinya replikasi atau sebuah pengulangan variasi informasi, atau juga mengalami titik jenuh dari informasi tersebut. Adapun jumlah lansia yang dijadikan informan penelitian adalah sebanyak 9 orang.

Batasan tema dalam penelitian adalah gambaran variasi menu dan gambaran pola makan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kabupaten Bantul Yogyakarta. Gambaran variasi menu yang ingin diteliti adalah variasi bahan makanan, variasi cara pemasakan, variasi resep masakan, variasi rasa, variasi makan besar dan variasi snack, sedangkan gambaran pola makan lansia yang ingin diteliti adalah jumlah, jenis dan frekuensi makan lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Kasongan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan wawancara mendalam (*indepth interview*), observasi dan dokumentasi dengan instrumen yang digunakan yaitu pedoman wawancara mendalam, lembar FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), pedoman observasi dan dokumentasi. Adapun alat yang digunakan untuk penelitian ini adalah alat tulis, perekam suara, dan kamera. Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan dengan lima langkah, yaitu *familiarisation*, *identifying a thematic framework*, *indexing*, *charting*, dan *mapping and interpretation*.

HASIL

Karakteristik Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Balai Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur yang menempati wisma Anggrek, wisma Bougenville, wisma Cempaka, wisma Dahlia dan wisma Edelweis. Adapun Staf Bagian Tata Usaha yang sekaligus memegang jabatan Kepala Pengelola Penyelenggaraan Makanan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur sebagai informan untuk tema penelitian variasi menu. Karakteristik informan dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1. Karakteristik Informan Kepala Penyelenggaraan Makanan BPSTW unit Budi Luhur

No.	Informan	Umur	Pendidikan Terakhir	Jabatan
1.	FJ	45 tahun	SMA	Staf TU/Penata Boga

Berdasarkan data lansia dari dokter yang menangani lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha didapatkan 23 orang lansia yang akan dijadikan subjek penelitian mengenai tema penelitian pola makan lansia. Pemilihan 23 orang lansia tersebut berdasarkan kriteria inklusi yaitu hanya untuk lansia dapat diajak berkomunikasi dengan baik dan bersedia memberikan keterangan saat diwawancarai yang menempati wisma Anggrek, wisma Bougenville, wisma Cempaka, wisma Dahlia, dan wisma Edelweis. Namun saat berlangsung penelitian hanya 9 orang lansia yang memenuhi kriteria yaitu lansia dapat

diajak berkomunikasi, tidak memiliki gangguan kognitif, dan bersedia untuk diwawancarai. Adapun karakteristik informan lansia dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2. Karakteristik Informan Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur

No	Subjek Penelitian	Jenis Kelamin	Umur	Agama	Pendidikan	Status Perkawinan
1.	KSY	Perempuan	90	Islam	SD	Janda
2.	KSD	Perempuan	66	Islam	SD	Janda
3.	MRA	Perempuan	93	Katolik	Tidak sekolah	Janda
4.	SPN	Laki-laki	67	Islam	SD	Duda
5.	SYT	Laki-laki	66	Islam	SMA	Duda
6.	POY	Perempuan	75	Islam	Tidak sekolah	Janda
7.	NRS	Laki-laki	92	Islam	SD	Duda
8.	HRJ	Laki-laki	72	Islam	SMA	Menikah
9.	SNR	Laki-laki	67	Islam	SD	Menikah

Variasi Menu

Adapun variasi menu yang diteliti adalah variasi bahan makanan, variasi cara pemasakan, variasi resep masakan, variasi rasa, variasi makan besar dan variasi snack.

Variasi Bahan Makanan

Adapun pernyataan informan lansia mengenai variasi lauk yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur adalah sebagai berikut.

“Tiga kali ganti. Bervariasi, kemaren itu hati tadi ayam. Pagi tadi tahu sama sayur buncis, siang tadi sayur bobor sama ayam semur nanti sore sudah ganti lagi. Ganti-ganti lah pokoknya bervariasi.” (Informan KSD)

“Ikan asin, tempe tahu, ikan asin, ayam digoreng kayak kentucky Nanti seminggu itu berganti-ganti. nanti kembali lagi.” (Informan HRJ)

“Macam-macam, tiap hari ganti. Tapi kalau lauknya bosan cari diluar.” (Informan SYT)

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan menyatakan bahwa lauk dan sayur di BPSTW unit Budi Luhur bermacam-macam dan berganti-ganti. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam bahan makanan.

Variasi Cara Pemasakan

Variasi cara pemasakan di BPSTW unit Budi Luhur umumnya terdiri dari cara pemasakan dengan digoreng, ditumis atau dioseng. Seperti yang disampaikan oleh informan. Berikut kutipannya.

“Ya ada yang digoreng, ditumis, direbus” (Informan FJ).

Adapun untuk sayuran dengan teknik olah direbus adalah Soto ayam, Cap cay kuah (bakso, sawi, wortel), Sayur bening bayam gambas, Sop sosis, bunga kol, wortel, Cap cay bakso, Sayur asem (jipang, kacang panjang), Bakmoy, Asem asem dan Sop bakso wortel kol.

Penyajian bahan makanan dan teknik olah lauk kurang bervariasi karena tempe goreng disajikan sebanyak 5 kali dalam 1 siklus menu, ayam goreng disajikan 2 kali, tempe garit disajikan 2 kali, tahu goreng disajikan 3 kali dan nugget ayam disajikan 2 kali dalam 1 siklus menu 15 hari. Selain itu, terjadi pengulangan menu dan bahan makanan yang sama yaitu pada menu tumis kacang panjang, tumis buncis, dan tumis terong.

Adapun makanan yang digoreng dan bersantan sebaiknya tidak disajikan untuk lansia karena mengandung lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida yang merupakan komponen-komponen lemak di dalam darah yang berbahaya bagi kesehatan (4). Peningkatan kadar kolesterol dapat mempertinggi risiko terkena penyakit jantung koroner (PJK) sehingga berbahaya bagi kesehatan khususnya untuk lansia (42).

Variasi Resep Masakan

Berdasarkan hasil observasi resep masakan di BPSTW unit Budi Luhur kurang bervariasi. Hal ini dikarenakan resep masakan yang sering dihidangkan dalam siklus 15 hari adalah sayuran dilodeh atau diberi santan dan lauk digoreng. Penggunaan resep masakan bersantan dan digoreng kurang baik untuk kesehatan lansia.

Di BPSTW unit Budi Luhur, tidak terdapat standar resep yang telah ditetapkan oleh institusi. Resep masakan yang diolah hanya berdasarkan pengalaman juru masak dalam mengolah masakan. Selain itu, kurang bervariasi karena resep masakan yang sering dihidangkan dalam siklus 15 hari adalah sayuran dilodeh atau sayuran dengan diberi santan dan lauk dengan yang digoreng atau bersantan.

Penggunaan resep masakan bersantan dan digoreng kurang baik untuk kesehatan lansia. Santan dan makanan yang mengandung lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida yang berbahaya bagi kesehatan. Diet yang mengandung lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol hingga 15-25% (4). Selain itu dapat

menambah risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, jantung, ginjal dan lain-lain (5).

Karena itu sebaiknya, perlu mengganti resep masakan yang bersantan dan digoreng dengan resep masakan yang lebih menyehatkan dan cocok untuk lansia. Makanan yang dikukus, dipanggang, direbus lebih baik daripada digoreng (5).

Variasi Rasa

Variasi rasa di BPSTW Budi Luhur menurut informan lansia adalah sebagai berikut.

“Suka, makannya habis” (Informan KSY)

“Iya, bervariasi. Minumnya juga lain” (Informan KSD)

“Rasanya sama yang di dapur ini kurang cocok. Rasanya biasa aja.” (Informan SYT)

“Kalau soal makanan, di sini enak” (Informan NRS)

“Rasanya beda-beda juga, ada yang digodog digoreng.” (Informan HRJ)

Variasi rasa di BPSTW unit Budi Luhur sudah cukup bervariasi. Sebagian informan menyatakan enak dan suka dengan rasa makanan yang disajikan namun ada beberapa informan yang kurang suka atau kurang cocok dengan rasa makanan yang disajikan. Personal preference (kesukaan individu terhadap makanan), hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap pola makan seseorang. Perasaan suka atau tidak suka dimulai sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Perasaan tersebut terhadap makanan tergantung penilaian individu terhadap makanan yang disediakan (28). Karena itulah beberapa informan menyatakan ada yang suka dan ada yang tidak.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi cita rasa adalah penilaian secara organoleptik yang meliputi uji cita rasa, warna, aroma dan tekstur dan kesesuaian porsi (52).

Variasi Makan Besar

Variasi makan besar di BPSTW unit Budi Luhur terdiri makan pagi, makan siang dan makan sore. Adapun variasi makan besar menurut informan lansia adalah sebagai berikut.

“Iya bervariasi, 4 sehat 5 sempurna juga” (Informan KSD)

“Ya, macam-macam. Cuma 1 hari 3 kali makan nasi, snack 2 kali, susu 1 gelas” (Informan MRA)

“Tidak bervariasi, yang pantangan. Kurang sempurna. Kalau menurut saya itu sebetulnya kurang sempurna. Soalnya kalau tempe tahu kacang sayur kacang itu apa namanya (menimbulkan penyakit) asam urat. Sebetulnya ndak boleh kalau sudah tua begini.” (Informan POY)

"Iya, ganti-ganti. Tiap hari ganti-ganti (menunya)." (Informan NRS)

"Ya, dirotasi (menunya)." (Informan HRJ)

Variasi makan besar di BPSTW unit Budi Luhur sudah cukup bervariasi. Hal ini sesuai yang disampaikan beberapa informan yang menyatakan makanan yang disajikan bermacam-macam atau bervariasi dan setiap harinya makanan yang disajikan berganti-ganti. Namun ada satu informan yang menyatakan kurang bervariasi karena makanan yang disajikan kurang sempurna dengan tetap menyajikan makanan yang dipantang atau tidak diperbolehkan menurut informan tersebut.

Variasi Snack

Snack di BPSTW unit Budi Luhur disajikan sebanyak 2 kali yaitu snack pagi (pukul 09.00) dan snack sore (pukul 14.00). Snack pagi biasa disajikan minuman seperti susu atau kacang hijau dan snack yang telah ditentukan oleh pihak BPSTW unit Budi Luhur. Berikut adalah pernyataan informan lansia mengenai variasi snack di BPSTW unit Budi Luhur.

"Iya, kadang kalau pagi ya roti pisang, sering getuk, apa-apa bervariasi lah" (KSD)

"Ya macam-macam (snacknya). Sehari 2 kali." (MRA)

"Ya, bervariasi (snacknya) tapi saya ndak terlalu suka" (POY)

"Snacknya ganti-ganti" (NRS)

"Iya, setiap hari beda-beda (snacknya)." (SNR)

Adapun jadwal jenis snack yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur tidak diketahui karena hal ini berkaitan dengan anggaran dan SOP sehingga jenis snack yang disajikan hanya diketahui oleh pihak BPSTW unit Budi Luhur. Adapun snack sore biasanya disajikan roti kering dan teh manis. Roti kering tersebut biasanya seperti biskuit malkist kemasaaan.

Variasi snack di BPSTW unit Budi Luhur menurut pernyataan informan bermacam-macam atau bervariasi dan berganti-ganti yang disajikan sebanyak 2 kali sehari. Namun ada satu informan yang merasa bosan dengan snack yang disajikan

Pola Makan

Batasan pola makan pada tema penelitian ini adalah hanya meneliti frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makanan pada lansia.

Frekuensi Makan

Adapun frekuensi makan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah frekuensi makan besar dalam sehari, frekuensi makan snack atau selingan dalam sehari, jadwal makan dalam sehari dan seberapa sering jajan makanan di luar panti.

Konsumsi Makanan Lengkap dalam Sehari

Penyelenggaraan makanan di Balai Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur biasanya menyajikan makanan lengkap sebanyak tiga kali sehari yaitu pada pagi, siang dan sore hari. Makan pagi disajikan pada pukul 06.30 WIB, makan siang disajikan pada pukul 11.30 WIB dan makan sore pada pukul 16.00 WIB. Berdasarkan hasil wawancara mendalam (*indepth interview*) pada 9 orang lansia, diketahui bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di BPSTW unit Budi Luhur memiliki kebiasaan konsumsi makanan lengkap 3 kali sehari sesuai dengan makanan lengkap yang biasa disajikan. Berikut adalah pernyataan dari informan.

“3 kali. Sore, pagi, sama siang. Ehmm, pagi, siang, sore.” (Informan KSY)

Ada beberapa informan yang menyatakan makanan lengkap 3 kali sehari namun hanya makan sedikit dan tidak habis. Berikut pernyataannya.

“3 kali makan, tapi kalau saya cuman makannya sedikit sekali” (Informan KSD)

“3 kali. Tapi sering aku makannya sedikit” (Informan HRJ)

Namun dari 9 orang informan tersebut, hanya satu orang yang memiliki kebiasaan makan 2 kali sehari. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh informan.

“Sebetulnya 3 kali kali tapi saya ngambil 2 kali aja, pagi sama sore” (Informan POY)

Konsumsi Snack

Makanan selingan atau snack di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur diberikan sebanyak dua kali yaitu saat pagi dan sore. Berdasarkan hasil wawancara dengan 9 orang informan lansia diketahui bahwa 3 orang yang makan snack sebanyak 2 kali sehari, 3 orang yang makan snack hanya 1 kali sehari, dan 3 orang yang kadang-kadang saja makan snack.

Berikut adalah kutipan dari informan yang menyatakan makan snack sebanyak 2 kali sehari.

“Kadang-kadang ya 2 kali. Ada susu, ada kacang ijo. Minum jatah dari dapur” (Informan KSY)

“2 kali. Minuman teh itu 2 kali tapi saya nggak mau.”(Informan MRA)

Ada juga informan yang mengkonsumsi snack 2 kali namun bukan snack yang diberikan di BPSTW tapi lebih sering membeli snack sendiri di luar panti.

“Snacknya 1 hari 2 kali. Saya nggak pernah saya makan. Tak berikan ke teman-teman. Tak berikan ke teman atau berikan anak kecil-kecil yang sering ke sini. Umpama ada pramurukti yang bawa anaknya saya berikan ke anaknya. Makan snack beli. Tadi beli ketan sama serondeng. Beli apa itu telo goreng. Telo pendem goreng. Makan snacknya ya 1 kali, bisa 2 kali” (Informan SYT)

Ada 3 orang informan yang menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi snack hanya sekali. Berikut adalah pernyataannya.

“Kuenya ya kalau snacknya sekali aja.” (Informan NRS)

“Sekali siang itu. Campur buah-buahan. Susu sama kacang ijo tiap pagi, tiap jam 10 lepas senam ” (Informan SPN)

Ada juga informan yang menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi snack hanya kadang-kadang. Berikut pernyataannya.

“Kalau snack itu...ya kadang saya makan sekali, kadang ndak tak kasih ke anak-anak. Jarang saya makan-makan gitu.” (Informan POY)

Jadwal makan

Jadwal makan di BPSTW unit Budi Luhur untuk lansia disajikan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Makan pagi dijadwalkan pukul 06.30 WIB dan makan siang pukul 11.30 WIB. Adapun makan malam yang seharusnya disajikan malam, diganti menjadi sore pukul 16.00 WIB sehingga makan malam diganti menjadi makan sore.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 9 orang lansia di BPSTW unit Budi Luhur diketahui bahwa hampir semua informan menyatakan memiliki jadwal makan teratur.

“Teratur. Yang pantangan nggak dilanggar.” (Informan KSY)

“Teratur. Jam 6 pagi, nanti jam setengah 12 sama, sama jam 4” (Informan NRS)

Namun ada satu informan yang menyatakan bahwa jadwal makannya tidak teratur. Berikut adalah pernyataannya.

“Saya nggak teratur e mbak, semau saya e.”(Informan KSD)

Hal ini dikarenakan informan tidak dapat makan banyak sehingga makan pagi dimakan siang hari dan makan sore dimakan setelah isya. Ini sesuai dengan pernyataan informan. Berikut adalah pernyataannya.

“Karena faktor usia ya mbak setelah tua ya mbak jadi nggak bisa makan banyak. Saya makan sore nanti habis isya baru makan. Yang pagi tak makan siang soalnya pagi itu sudah penuh perutnya air, air anget, nyemil apa gitu” (Informan KSD)

Jajan makanan di luar Panti

Beberapa informan lansia memiliki kebiasaan jajan makanan di luar panti. Kebiasaan jajan tersebut dikarenakan kesukaan pada makanan tertentu atau kurang suka dengan makanan yang disajikan. Berikut adalah pernyataan informan yang frekuensi jajan makanan di luar panti “kadang-kadang”.

“Ya, jajan. Kadang-kadang”(Informan POY)

Ada beberapa orang informan yang jarang makan jajan di luar panti karena kesukaan pada makanan tertentu dan kurang suka atau kurang cocok dengan makanan yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur. Berikut pernyataan informan tersebut.

“Jajan yo kadang-kadang cuman beli tempe goreng apa serundeng. Buat jaga-jaga lauknya nggak cocok” (Informan KSD)

“Ya kalau sayurnya nggak enak ya saya beli di luar sorenya. Ya Kadang-kadang aja” (Informan SPN)

Ada juga informan yang frekuensi jajan makanan di luar kadang-kadang saja karena faktor ekonomi. Berikut kutipannya.

“Kalau ada uang bisa.” (Informan NRS)

“Sering. Tapi ya kalau punya duit. Kalau nggak ya nggak. Paling seminggu sekali” (Informan HRJ)

Berikut adalah pernyataan informan yang setiap hari jajan makanan di luar panti.

“Jajannya tiap hari. Biasanya jajan tahu, tempe, sukun.” (Informan MRA)

Berikut adalah pernyataan dari informan yang tidak pernah jajan makanan di luar panti karena faktor ekonomi.

“Nggak pernah sih. Soalnya nggak punya duit.” (Informan SNR)

Jenis Makanan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang dapat dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Adapun jenis makanan yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah jenis makanan pokok, protein hewani, protein nabati, buah, sayuran, makanan instan yang sering dikonsumsi lansia di Balai Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur.

Makanan pokok yang sering dikonsumsi

Makanan pokok yang sering dikonsumsi di BPSTW unit Budi Luhur Yogyakarta adalah beras atau nasi. Adapun nasi yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur tidak terlalu keras dan tidak terlalu lembek, agar lansia yang kehilangan gigi tidak kesulitan mengunyah dan teksturnya tidak seperti bubur dan lebih mengenyangkan. Hal ini sesuai dengan

pernyataan informan FJ yang merupakan staf bagian penyelenggaraan makanan di BPSTW unit Budi Luhur. Berikut kutipannya.

“Yang jelas di sini tuh kan untuk tekstur nasinya itu kan nggak terlalu lembek, nggak terlalu keras. Karena untuk makan ada yang nggak punya gigi kan kasihan. Lembek nanti dikira bubur, nanti kurang kenyang. Cepat lapar.” (Informan FJ)

Sumber protein hewani yang sering dikonsumsi

Makanan sumber protein hewani yang disajikan untuk lansia di BPSTW unit Budi Luhur adalah ayam, bakso, telur ayam, galantin, krecek, sosis, telur asin, bandeng, daging giling, hati ayam dan nugget ayam. Namun yang paling sering disajikan adalah telur dan ayam yaitu telur sebanyak 10 kali hidangan dan ayam 7 kali dihidangkan dalam 1 siklus menu selama 15 hari. Adapun daftar siklus menu selama 15 hari dapat dilihat di Lampiran 8.

Berikut adalah pernyataan informan yang sering mengonsumsi telur dan ayam.

“Telur, ikan ayam.” (Informan SNR)

“Sering ayam sama telur asin” (Informan NRS)

Pernyataan informan yang sering mengonsumsi telur sebagai sumber protein hewani. Berikut kutipannya.

“Seringnya telur” (Informan KSD)

“Telur ya saya sering makan.” (Informan MRA)

Berikut adalah pernyataan informan yang sering mengonsumsi ayam sebagai sumber protein hewani.

“Ikan ayam” (Informan SPN)

Sumber protein nabati yang sering dikonsumsi

Sumber protein nabati yang sering dikonsumsi adalah tempe, tahu, kacang tolo dan kacang hijau. Tahu dihidangkan dalam menu sebanyak 14 kali dan tempe disajikan sebanyak 11 kali.

Berikut adalah pernyataan informan yang sering mengonsumsi tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati.

“Tahu kadang-kadang tempe goreng garit” (Informan KSY)

“Ya tempe kalau ndak ada ya tahu”(Informan MRA)

“Tempe tahu itu sering” (Informan SYT)

Ada informan yang hanya mengonsumsi tahu sebagai sumber protein nabati. Hal ini dikarenakan kesukaan pada makanan tersebut (tahu), ada juga yang sering mengonsumsi tahu karena lebih mudah dikunyah. Berikut kutipannya.

“Tahu. Kalau tempe Mbah nggak seberapa suka.” (Informan NRS)

“Tahu. Soalnya mudah dikunyah.” (Informan HRJ)

Namun ada juga informan yang menyatakan tidak mau mengonsumsi tempe dan tahu. Berikut kutipannya.

“Tempe nggak, tempe itu kan dari kacang. Kalau tahu nggak mau” (Informan SPN)

Mengonsumsi makanan instan

Kebiasaan mengonsumsi makanan instan akan berdampak buruk pada kesehatan karena umumnya makanan instan atau makanan kemasan mengandung pengawet, gula dan garam yang tinggi. Untuk itu perlu diketahui frekuensi lansia yang mengonsumsi makanan instan. Berikut adalah pernyataan informan yang kadang-kadang mengonsumsi makanan instan.

“Ya itu, biskuit kemasan itu tiap siang ini. Makanya itu nggak sering tak makan karena gulanya itu. Bukan harganya lima ratus. Aku takut sendiri lho mbak karena ada DMnya itu. Ya kadang-kadang aja dimakan”(Informan KSD)

“Sering. Mie instan ya seminggu itu bisa 3 kali.” (Informan SYT)

“Sering. Nggak tiap hari. Seminggu sekali” (Informan SNR)

Berikut adalah pernyataan informan yang jarang mengonsumsi makanan instan.

“Beli baru ada. Jarang, kalau ada uang baru beli” (Informan NRS)

“Jarang banget” (Informan POY)

Berikut adalah pernyataan informan yang tidak pernah atau tidak mau mengonsumsi makanan instan.

“Itu kalau ada bau ayam saya ndak mau. Nggak pernah.” (Informan MRA)

“Tidak boleh sama dokter soalnya ada maag” (Informan HRJ)

Mengonsumsi sayuran

Di BPSTW unit Budi Luhur disajikan sayuran bersamaan dengan makan besar sebanyak 3 kali sehari. Berikut adalah pernyataan informan mengenai kebiasaan mengonsumsi sayuran setiap hari.

“Kalau cocok tiap hari kayak sup, lantas nanti ada sayur bening, itu lho nggak pake santan warnanya bening, sama sup sama soto”(Informan KSY)

“Kalau saya, sayur selalu ngambil sedikit tapi cuma tak gado gitu nggak pake nasi. Nanti makannya pake tempe atau apa gitu. Iya, tiap hari.” (Informan KSD)

“Makan. Tiap hari. Tapi ya itu kalau ada sop, ada mie, saya ndak mau makan” (Informan MRA)

“Tiap hari kalau ada yang cocok ya tiap hari, kalau nggak cocok ya beli” (Informan SYT)

“Makan tiap hari. Kalau sayur mesti makan biar cuma kuahnya” (Informan POY)

“Ya tiap hari. Yang santan agak sedikit aku dihindari” (Informan HRJ)

Adapun informan yang jarang mengkonsumsi sayuran hanya satu orang. Berikut kutipannya.

“Sayuran itu ya jarang-jarang. Cuma sayuran itu nggak nganu nggak mau saya. Ada bayam ada itu lho daun singkong.” (Informan SPN)

Mengkonsumsi buah-buahan

Di BPSTW unit Budi Luhur diberikan 1 kali sehari saat makan siang. Berikut adalah pernyataan informan yang mengkonsumsi buah.

“Buah-buahan tiap hari” (Informan SPN)

Adapun buah yang sering dikonsumsi adalah buah jeruk, pisang, pepaya, dan semangka. Berikut adalah pernyataannya.

“Iya, tiap hari. Kadang semangka, kadang jeruk, kadang pepaya, kadang pisang” (Informan KSD)

“Buah-buahan ya tiap hari. Ya jeruk, kadang-kadang semangka, ganti-ganti pisang” (Informan NRS)

“Buah-buahan itu sering. Aku sering beli pepaya itu 1. Di sini tiap hari, jeruk sama pisang” (Informan HRJ)

Berikut adalah pernyataan informan yang tidak pernah makan buah karena tidak suka.

“Nggak mau. Nggak, saya sudah jualan buah sudah 50 tahun. Sudah bosan. Nggak pernah mau. Buah apapun. Di luar di dalam. Sudah banyak sekali saya jualan buah. Nggak suka, nggak senang.” (Informan MRA)

Konsumsi daging

Penyelenggaraan makanan di BPSTW unit Budi Luhur daging disajikan sebanyak 2 kali dalam siklus menu 15 hari dengan bentuk daging giling. Berikut adalah pernyataan lansia yang hanya kadang-kadang mengkonsumsi daging.

“Daging di sini di daging giling gitu lho. Sering itu daging” (Informan KSD)

“Iya daging sapi makan, kadang-kadang” (Informan SNR)

Ada informan yang kadang-kadang mengkonsumsi daging terutama daging abon, namun saat diwawancarai, informan tersebut berpantang makan daging karena sedang puasa mengurangi dan berpantang.

“Kalau nggak puasa saya makan daging, daging abon. Kalau di sini nggak pernah makan daging, nggak dikasih daging. Cuma ayam ayam terus.” (Informan MRA)

Berikut adalah pernyataan informan yang tidak mau atau tidak boleh mengkonsumsi daging.

“Ini tadi daging ayam. Kalau sapi sama sekali nggak makan berapa puluh tahun. Apalagi bakso dicampuri sapi tho. Nggak mau” (Informan KSY)

Berikut adalah pernyataan informan yang jarang mengkonsumsi daging.

“Daging tuh jarang mbak. Daging cuma daging digiling gitu aja kayak bakso. Ya, dimakan cuma jarang” (Informan POY)

Konsumsi ikan laut

Ikan laut yang biasa dikonsumsi di BPSTW unit Budi Luhur adalah ikan bandeng. Ikan bandeng dihidangkan sebanyak 4 kali dalam siklus menu 15 hari. Berikut adalah pernyataan informan yang kadang-kadang mengkonsumsi ikan laut.

“Sering yaitu tadi ikan bandeng. Bandeng presto.” (Informan KSY)

“Ikan laut bisa makan ya kadang-kadang” (Informan SPN)

Ada informan yang hanya kadang-kadang mengkonsumsi ikan laut merasa gatal-gatal setelah mengkonsumsi ikan laut.

“Iya sering tapi kadang-kadang kalau dimakan Mbah gatal. Makan malah suka kepalanya tok aja kalau dagingnya nggak mau. Kalau sama badan-badannya kadang-kadang gatal” (Informan NRS)

Adapun informan yang menyatakan jarang mengkonsumsi ikan laut hanya 1 orang. Berikut kutipannya.

“Ya, jarang-jarang.” (Informan POY)

Berikut adalah pernyataan informan yang tidak mengkonsumsi ikan laut.

“Ikan laut nggak makan” (Informan KSD)

“Bandeng nggak mau, nggak suka gatel.” (Informan MRA)

“Nggak makan, bau amis” (Informan SNR)

Jumlah Makanan

Jumlah atau porsi makan adalah suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan sesuai standar menurut umur (12). Adapun jumlah makanan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah porsi makan setiap hari dan waktu porsi makan yang terbanyak.

Porsi yang dimakan setiap hari

Setiap individu memiliki kebiasaan makan dengan porsi yang berbeda-beda. Ada yang makan hanya satu piring setiap kali makan, ada yang lebih dari satu piring bahkan ada yang kurang dari satu piring setiap kali makan.

Berikut adalah pernyataan informan yang porsi makannya cukup (\pm 1 piring) setiap kali makan.

"1 piring ya habis tapi 1 porsi 2 kali, kalau sekaligus nggak muat. Nanti disisa tho. Nanti diulangi lagi, dimakan kalau sudah lapar gitu" (Informan KSY)

"1 piring habis. Kalau menurut kesehatan perut saya. Kalau perut nggak sehat ya nggak habis. Kalau lagi perut sehat, kalau lauknya enak ya 1 piring habis. 1 piring 1 entong. Kalau 2 entong terlalu banyak" (Informan SNR)

Berikut adalah pernyataan informan yang porsi makannya kurang dari 1 piring setiap kali makan.

"Saya ini sudah...perutnya agak kurang, paling cuma setengah piring nanti kembali lagi. Ya cuman untuk 2 kali makan. Siang itu makannya 2 kali. Yang sore ini makannya untuk malam nanti. Setengah piring itu 2 entong" (Informan SPN)

"Saya ya setengah porsi. Setengah porsi ya kira-kira 3-4 entong kecil lho. Kalau 1 piring 4-5 entong nasi ya saya separuhnya" (Informan SYT)

"1 porsi aja. 1 porsi ya habis. Kira-kira aja ngambilnya. 1 piring nggak sampai cuma 1 entong. Sedikit saya makannya." (Informan POY)

" $\frac{1}{4}$ piring. 1 porsi penuh itu saya bagi 4. Kalau merasa penuh, 4 jam kemudian makan lagi. 1 piring itu 2 entong nasi" (Informan HRJ)

"Saya itu paling cuma separuh entong. Satu piring itu cuma seperempatnya" (Informan KSD)

Ada informan yang hanya makan beberapa sendok makan saja dikarenakan informan tersebut puasa mengurangi. Berikut kutipannya.

"Kalau saya sedikit kok. Ini kan hari puasa mengurangi kalau katolik, 40 hari. Saya cuma makannya 2 sendok nggak ada. Tapi kalau nggak puasa, saya 4 sendok sekali makan. Ini kan mengurangi. Puasanya 40 hari penuh. Kalau misi umur 15-60 itu makannya cuma 1 kali 1 malam. Kalau saya sudah umur 60 tahun ke atas itu untuk mengurangi sama sesirih. Kalau katolik kan gitu tiap bulan Maret. Ini putusnya sampai tanggal 10 April. Jadi 40 hari 40 malam." (Informan MRA)

Ada juga informan yang makan hanya 3 sendok makan karena merasa sudah kekenyangan.

“Kalau aku, makanku 3 sendok sudah kenyang.” (Informan NRS)

Waktu porsi makan yang paling banyak

Setiap orang memiliki porsi makan terbanyak pada waktu-waktu tertentu. Ada yang porsinya banyak saat makan pagi, ada yang porsinya banyak saat makan siang, ada yang porsi makannya banyak saat makan malam dan ada pula yang porsinya sama pada saat setiap kali makan.

Berikut adalah pernyataan informan yang porsi makan terbanyak saat makan pagi.

“Pagi” (Informan HRJ)

Berikut adalah pernyataan informan yang porsi makannya sama banyak setiap kali makan.

“Pagi, siang, malam sama porsinya. Susu kalau hari biasa 1 gelas besar, kalau puasa 1 gelas kecil” (Informan MRA)

“Saya kadang-kadang ya perutnya pagi lapar ya pagi banyak, kalau laparnya siang ya siang banyak, kalau laparnya sore ya sore banyak. Jadi ya sama-sama aja.” (Informan SYT)

“Pagi, siang, malam sama aja” (Informan NRS)

Berikut adalah pernyataan informan yang porsi makan terbanyak saat makan siang.

“Siang. Soalnya kan senam. Jadi kan Bergeraknya agak gimana yo agak banyak jadi lapar.” (Informan KSY)

“Makan enak itu banyaknya siang. Kalau pagi itu sedikit aja.” (Informan SPN)

Ada informan yang porsi makannya pada waktu makan sore. Berikut kutipannya.

“Seringnya malam, habis isya itu.” (Informan KSD)

Ada juga informan yang porsi makannya terbanyaknya saat makan pagi dan makan siang dan saat makan pagi dan makan sore. Berikut kutipannya.

“Pagi sama sore.” (Informan POY)

PEMBAHASAN

Variasi Menu

Menurut PGRS (2013), variasi menu merupakan keberagaman menu masakan yang disajikan (13). Variasi menu adalah variasi dalam menggunakan bahan makanan, bumbu, cara pengolahan, resep masakan, dan variasi makanan dalam suatu hidangan. Yang dimaksud bervariasi adalah tidak boleh terjadi pengulangan hidangan yang sama dalam

satu siklus menu atau tidak boleh terjadi metode pemasakan yang sama dalam satu kali makan.

Adapun variasi menu yang diteliti adalah variasi bahan makanan, variasi cara pengolahan/teknik olah, variasi resep masakan, variasi rasa, variasi makan besar dan variasi snack.

Variasi Bahan Makanan

Variasi bahan makanan terdiri dari variasi lauk dan variasi sayuran. Variasi lauk terdiri dari lauk hewani dan lauk nabati. Variasi lauk hewani yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur terdiri dari ayam, telur, daging giling, ikan bandeng, krecek, galantin, hati ayam, telur asin dan nugget ayam, serta sosis dan bakso yang sering digunakan untuk campuran dalam sayuran. Adapun frekuensi lauk hewani yang paling sering disajikan adalah telur. Untuk variasi lauk nabati yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur adalah tempe, tahu dan kacang tolo. Frekuensi penyajian lauk hewani terbanyak adalah dengan 14 kali penyajian dalam siklus menu 15 hari.

Adapun variasi sayuran yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur adalah kacang panjang, wortel, sawi hijau, pecai (sawi putih), labu siam, kol, tauge, bayam, gambas, nangka muda, bunga kol, terung, kacang tanah, tomat, daun singkong, mentimun, kluwih, lembayung, buncis, pare, daun bawang, dan seledri. Frekuensi penyajian sayuran yang paling sering adalah kacang panjang, wortel, labu siam, kol, tauge, sawi hijau, dan buncis.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan menyatakan bahwa lauk dan sayur di BPSTW unit Budi Luhur bermacam-macam dan berganti-ganti. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam bahan makanan.

Variasi Cara Pemasakan

Variasi cara pemasakan di BPSTW unit Budi Luhur umumnya terdiri dari teknik pemasakan dengan medium air yaitu dengan cara merebus dengan air, kaldu atau santan, pemasakan dengan menggunakan lemak atau minyak yaitu dengan digoreng, dan pemasakan dengan kombinasi seperti menumis.

Cara pemasakan dengan medium air seperti merebus dengan air yaitu dengan cara merebus dengan api besar untuk mendidihkan cairannn dengan cepat dan merebus sayuran contohnya adalah sayur Cap cay kuah (bakso, sawi, wortel), Sayur bening bayam gambas, Sayur asem (jipang, kacang panjang). Ada juga teknik pemasakan dengan medium air dengan api kecil untuk memasak santan dan berbagai masakan sayur seperti kalio dau singkong, bobor bayam jipang, lodeh jipang, dan lodeh gori kacang panjang. Sedangkan sayur seperti sop bakso wortel kol dan sop sosis bunga kol wortel,

menggunakan medium air kaldu yaitu dengan api kecil untuk membuat kaldu yang memerlukan waktu lama.

Menggoreng adalah memasukkan bahan makanan dalam minyak sehingga bahan menjadi kering dan berwarna kuning kecoklatan (13). Adapapun menu masakan yang menggunakan teknik olah dengan digoreng adalah tempe garit, ayam goreng, tahu goreng dan bandeng goreng.

Di BPSTW unit Budi Luhur, teknik pengolahan dengan cara ditumis atau dioseng biasanya dihidangkan pada waktu makan pagi atau makan sore. Pemasakan dengan kombinasi seperti menumis adalah memasak dengan sedikit minyak atau margarin untuk membuat layu atau setengah masak dan ditambah air sedikit dan ditutup (16). Contoh menu masakan dengan cara ditumis atau dioseng adalah tumis kacang panjang dan wortel, oseng jipang, tumis wortel kacang, Tumis kacang panjang, Tumis tahu magel kecambah, Tumis buncis, Oseng pare.

Adapun untuk sayuran dengan teknik olah direbus adalah Soto ayam, Cap cay kuah (bakso, sawi, wortel), Sayur bening bayam gambas, Sop sosis, bunga kol, wortel, Cap cay bakso, Sayur asem (jipang, kacang panjang), Bakmoy, Asem asem dan Sop bakso wortel kol.

Penyajian bahan makanan dan teknik olah lauk kurang bervariasi karena tempe goreng disajikan sebanyak 5 kali dalam 1 siklus menu, ayam goreng disajikan 2 kali, tempe garit disajikan 2 kali, tahu goreng disajikan 3 kali dan nugget ayam disajikan 2 kali dalam 1 siklus menu 15 hari. Selain itu, terjadi pengulangan menu dan bahan makanan yang sama yaitu pada menu tumis kacang panjang, tumis buncis, dan tumis terong.

Adapun makanan yang digoreng dan bersantan sebaiknya tidak disajikan untuk lansia karena mengandung lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida yang merupakan komponen-komponen lemak di dalam darah yang berbahaya bagi kesehatan (4). Peningkatan kadar kolesterol dapat mempertinggi risiko terkena penyakit jantung koroner (PJK) sehingga berbahaya bagi kesehatan khususnya untuk lansia (6).

Variasi Resep Masakan

Di BPSTW unit Budi Luhur, tidak terdapat standar resep yang telah ditetapkan oleh institusi. Resep masakan yang diolah hanya berdasarkan pengalaman juru masak dalam mengolah masakan. Selain itu, kurang bervariasi karena resep masakan yang sering dihidangkan dalam siklus 15 hari adalah sayuran dilodeh atau sayuran dengan diberi santan dan lauk dengan yang digoreng atau bersantan.

Penggunaan resep masakan bersantan dan digoreng kurang baik untuk kesehatan lansia. Santan dan makanan yang mengandung lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida yang berbahaya bagi kesehatan. Diet yang mengandung lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol hingga 15-25% (4). Selain itu dapat menambah risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, jantung, ginjal dan lain-lain (5).

Karena itu sebaiknya, perlu mengganti resep masakan yang bersantan dan digoreng dengan resep masakan yang lebih menyehatkan dan cocok untuk lansia. Makanan yang dikukus, dipanggang, direbus lebih baik daripada digoreng (5).

Variasi Rasa

Rasa merupakan komponen selera yang terpenting karena berpengaruh dominan dan lebih banyak melibatkan indera pengecap (lidah). Rasa makanan adalah pertimbangan yang terpenting dalam memilih suatu menu (14). Karena rasa makanan mempunyai peranan penting setelah penampilan makanan. Jika penampilan makanan akan membangkitkan indera penglihat sehingga mampu membangkitkan selera untuk mencicipi makanan itu (15).

Variasi rasa di BPSTW unit Budi Luhur sudah cukup bervariasi. Sebagian informan menyatakan enak dan suka dengan rasa makanan yang disajikan namun ada beberapa informan yang kurang suka atau kurang cocok dengan rasa makanan yang disajikan. Personal preference (kesukaan individu terhadap makanan), hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap pola makan seseorang. Perasaan suka atau tidak suka dimulai sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Perasaan tersebut terhadap makanan tergantung penilaian individu terhadap makanan yang disediakan (16). Karena itulah beberapa informan menyatakan ada yang suka dan ada yang tidak.

Usia lansia terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh salah satunya adalah kehilangan indera perasa dan penciuman. Hilangnya indera perasa dan penciuman akan menurunkan nafsu makan. Selain itu, sensitivitas rasa manis dan asin berkurang (4). Hal ini juga yang menyebabkan ada informan lansia menyatakan makanan yang disajikan hambar dan kurang enak.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi cita rasa adalah penilaian secara organoleptik yang meliputi uji cita rasa, warna, aroma dan tekstur dan kesesuaian porsi (14).

Variasi Makan Besar

Makan besar di BPSTW unit Budi Luhur terdiri dari makan pagi, makan siang dan makan sore. Variasi makan besar di BPSTW unit Budi Luhur sudah cukup bervariasi. Hal

ini sesuai yang disampaikan beberapa informan yang menyatakan makanan yang disajikan bermacam-macam atau bervariasi dan setiap harinya makanan yang disajikan berganti-ganti. Namun ada satu informan yang menyatakan kurang bervariasi karena makanan yang disajikan kurang sempurna dengan tetap menyajikan makanan yang dipanggang atau tidak diperbolehkan menurut informan tersebut.

Variasi Snack

Snack di BPSTW unit Budi Luhur disajikan sebanyak 2 kali yaitu snack pagi dan snack sore. Snack pagi biasa disajikan minuman seperti susu atau kacang hijau dan snack yang telah ditentukan oleh pihak BPSTW unit Budi Luhur. Adapun jadwal jenis snack yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur tidak diketahui karena hal ini berkaitan dengan anggaran dan SOP sehingga jenis snack yang disajikan hanya diketahui oleh pihak BPSTW unit Budi Luhur. Adapun snack sore biasanya disajikan roti kering dan teh manis. Roti kering tersebut biasanya seperti biskuit malkist kemasaan.

Variasi snack di BPSTW unit Budi Luhur menurut pernyataan informan bermacam-macam atau bervariasi dan berganti-ganti yang disajikan sebanyak 2 kali sehari. Namun ada satu informan yang merasa bosan dengan snack yang disajikan.

Pola Makan

Pola makan merupakan suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi (17). Pengertian pola makan secara umum adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, dan budaya.

Menurut Batissini (18), pola makan adalah segala sesuatu mengenai frekuensi konsumsi makanan, kebiasaan makan, konsumsi minuman, ukuran porsi, dan kualitas makanan sehari-hari. Adapun pola makan menurut Santosa dan Ranti (19) terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, jumlah makanan, tujuan makan dan fungsi makan. Namun batasan pada tema penelitian ini adalah hanya meneliti frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makanan pada lansia serta faktor-faktor yang memengaruhi pola makan.

Adapun instrument penelitian yang digunakan untuk mengetahui pola makan yang mencakup frekuensi, jenis dan jumlah makanan adalah dengan menggunakan pedoman wawancara mendalam. Sementara penggunaan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) hanya sebagai pelengkap untuk mengetahui jenis makanan yang sering dikonsumsi.

Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari baik secara kualitatif maupun kuantitatif (19). Adapun frekuensi makan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah frekuensi makan besar dalam sehari, frekuensi makan snack atau selingan dalam sehari, jadwal makan dalam sehari dan seberapa sering jajan makanan di luar panti.

Konsumsi Makan Besar dalam Sehari

Penyelenggaraan makanan di Balai Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur menyajikan makan besar sebanyak tiga kali sehari yaitu pada pagi, siang dan sore hari. Jadwal makan pagi disajikan pada pukul 06.30 WIB, makan siang disajikan pada pukul 11.30 WIB dan makan sore pada pukul 16.00 WIB.

Frekuensi makan besar di BPSTW unit Budi Luhur adalah sebanyak 3 kali sehari yaitu makan pagi, makan siang, makan sore. Kebanyakan informan menyatakan konsumsi makan besar mereka adalah sebanyak 3 kali sehari namun ada satu informan yang menyatakan hanya mengonsumsi makan besar sebanyak 2 kali sehari.

Konsumsi Snack

Makanan selingan atau snack di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur diberikan sebanyak dua kali yaitu saat pagi dan sore. Snack pagi sering diberikan minuman kacang hijau atau susu dan snack, sedangkan snack sore biasanya disajikan teh manis dan roti kering.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 orang informan lansia diketahui bahwa 6 orang yang makan snack sebanyak 2 kali sehari, 5 orang yang makan snack hanya 1 kali sehari, 1 orang yang makan snack sebanyak 3 kali, dan 3 orang yang kadang-kadang saja makan snack.

Beberapa lansia menyatakan tidak mengonsumsi snack yang disajikan dengan alasan karena tidak menyukai snack yang disajikan dan ada juga informan yang lebih suka jajan snack di luar sedangkan jatahnya snack miliknya diberikan ke orang lain.

Jadwal makan

Jadwal makan di BPSTW unit Budi Luhur untuk lansia disajikan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Makan pagi dijadwalkan pukul 06.30 WIB dan makan siang pukul 11.30 WIB. Adapun makan malam yang seharusnya disajikan malam, diganti menjadi sore pukul 16.00 WIB sehingga makan malam diganti menjadi makan sore.

Hampir semua informan menyatakan memiliki jadwal makan teratur namun ada satu informan yang menyatakan bahwa jadwal makannya tidak teratur. Adapun alasan informan tersebut makan tidak teratur karena faktor usia yang menyebabkan informan lansia tersebut tidak dapat makan banyak sehingga makan pagi dimakan siang hari dan makan

sore dimakan setelah isya. Hal ini karena pada lansia terjadi perubahan fisiologis memengaruhi perubahan selera makan lansia. Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan selera makan lansia adalah karena kehilangan gigi, kehilangan indera perasa dan penciuman, berkurangnya cairan saluran cerna (sekresi pepsin), dan enzim-enzim pencernaan proteolitik, berkurangnya sekresi saliva dan penurunan motilitas usus sehingga selera makan lansia berkurang dan tidak dapat mengkonsumsi banyak makan (4).

Jajan makanan di luar Panti

Beberapa informan lansia memiliki kebiasaan jajan makanan di luar panti. Kebiasaan jajan tersebut dikarenakan kesukaan pada makanan tertentu atau kurang suka dengan makanan yang disajikan. Kebiasaan jajan makanan sebenarnya kurang baik untuk kesehatan khususnya jajanan makanan dan minuman yang mengandung gula murni dan lemak yang tinggi karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada lansia seperti diabetes mellitus, hipertensi dan hiperlipidemia serta dapat berpengaruh terhadap pola makan lansia.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa frekuensi jajan setiap informan berbeda-beda, ada yang hampir setiap hari, ada yang hanya kadang-kadang dan ada pula yang tidak pernah jajan karena faktor ekonomi. Hasil wawancara dengan 15 orang informan lansia diketahui bahwa 2 orang menyatakan frekuensi jajan makanan di luar panti setiap hari, 8 orang menyatakan jarang jajan makanan di luar panti, 1 orang menyatakan tidak pernah jajan makanan di luar panti dan 4 orang menyatakan kadang-kadang jajan di luar panti.

Lansia yang sering jajan di luar panti dikarenakan bosan dengan makanan yang disajikan atau karena tidak suka dengan menu yang disajikan. Personal preference (kesukaan individu terhadap makanan), hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap pola makan seseorang. Perasaan suka atau tidak suka dimulai sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Perasaan tersebut terhadap makanan tergantung penilaian individu terhadap makanan yang disediakan. Hal tersebut berhubungan terhadap perasaan senang dan tidak senang dalam menerima makanan yang disediakan (16). Selain itu, faktor yang memengaruhi kebiasaan jajan adalah faktor ekonomi. Beberapa informan mengaku bisa jajan di luar panti jika punya uang.

Jenis Makanan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang dapat dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk

memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan sangat dianjurkan dan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang (20).

Adapun jenis makanan yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah jenis makanan pokok, protein hewani, protein nabati, buah, sayuran, makanan instan yang sering dikonsumsi lansia di Balai Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur.

Makanan pokok yang sering dikonsumsi

Makanan pokok yang sering dikonsumsi di BPSTW unit Budi Luhur Yogyakarta adalah beras atau nasi. Adapun nasi yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur tidak terlalu keras dan tidak terlalu lembek, agar lansia yang kehilangan gigi tidak kesulitan mengunyah dan teksturnya tidak seperti bubur dan lebih mengenyangkan. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan FJ yang merupakan staf bagian penyelenggaraan makanan di BPSTW unit Budi Luhur.

Hampir semua informan lansia sudah banyak kehilangan gigi, baik sebagian maupun seleuruhnya. Kehilangan gigi di usia tua dapat menimbulkan kurangnya kenyamanan atau munculnya rasa sakit saat mengunyah makanan (4). Karena itulah pihak BPSTW unit Budi Luhur menyediakan makanan pokok yang mudah dicerna.

Selain setiap hari mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok, informan lansia juga menyatakan kadang-kadang makan mie instan dan mie sayur yang disajikan di dalam siklus menu 15 hari di BPSTW unit Budi Luhur.

Sumber protein hewani yang sering dikonsumsi

Makanan sumber protein hewani yang disajikan untuk lansia di BPSTW unit Budi Luhur adalah ayam, bakso, telur ayam, galantin, krecek, sosis, telur asin, bandeng, daging giling, hati ayam dan nugget ayam. Namun yang paling sering disajikan adalah telur dan ayam yaitu telur sebanyak 10 kali hidangan dan ayam 7 kali dihidangkan dalam 1 siklus menu selama 15 hari.

Berdasarkan hasil wawancara, ada 6 orang lansia yang menyatakan bahwa protein hewani yang sering dikonsumsi di BPSTW unit Budi Luhur adalah telur dan ayam, 2 orang yang menyatakan sering mengkonsumsi telur, 1 orang yang menyatakan sering mengkonsumsi ikan laut bandeng, 1 orang yang menyatakan sering mengkonsumsi susu, 4 orang yang menyatakan sering mengkonsumsi ayam dan 1 orang yang menyatakan sering mengkonsumsi ikan laut dan ayam sebagai sumber protein hewani.

Sumber protein nabati yang sering dikonsumsi

Sumber protein nabati yang sering dikonsumsi adalah tempe, tahu, kacang tolo dan kacang hijau. Tahu dihidangkan dalam menu sebanyak 14 kali dan tempe disajikan sebanyak 11 kali.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa 10 orang yang memakan tahu dan tempe, 3 orang yang hanya makan tahu saja, 1 orang yang hanya makan tempe saja dan 1 orang lansia tidak mau memakan lauk hewani yang disajikan.

Mengonsumsi makanan instan

Kebiasaan mengonsumsi makanan instan akan berdampak buruk pada kesehatan karena umumnya makanan instan atau makanan kemasan mengandung pengawet, gula dan garam yang tinggi. Untuk itu perlu diketahui frekuensi lansia yang mengonsumsi makanan instan.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa ada 8 orang yang menyatakan kadang-kadang mengonsumsi makanan instan, 4 orang yang menyatakan jarang mengonsumsi makanan instan, dan 3 orang yang tidak pernah atau tidak boleh mengonsumsi makanan instan.

Mengonsumsi sayuran

Umumnya sayuran merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Oleh karena itu konsumsi sayuran merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran yang cukup dapat menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah serta dapat mengendalikan tekanan darah. Selain itu, konsumsi sayur yang cukup juga dapat menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) (20).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa ada 12 orang yang menyatakan mengonsumsi sayuran setiap hari, ada 2 orang yang mengatakan mengonsumsi sayuran kadang-kadang dan ada 1 orang yang jarang mengonsumsi sayuran.

Mengonsumsi buah-buahan

Konsumsi buah-buahan ditujukan untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat pangan yang berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam

tubuh dan melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan dini. Seperti halnya sayuran, buah-buahan terbukti dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular kronik. Hal ini dibuktikan dengan berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah serta dapat menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (4)(20).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 orang informan lansia, diketahui bahwa 11 orang menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi buah setiap hari, 3 orang mengatakan mengkonsumsi buah kadang-kadang saja dan 1 orang menyatakan tidak pernah mengkonsumsi buah. Adapun jenis buah yang disajikan di BPSTW unit Budi Luhur setiap harinya tidak diketahui secara pasti.

Konsumsi daging

Kandungan nitrogen tubuh menurun pada proses menua. Hal ini disebabkan berkurangnya otot dan bertambahnya massa lemak tubuh. Pada usia dewasa, massa otot merupakan 45% dari berat badan, sedangkan pada usia lanjut angka tersebut berkurang menjadi hanya 27%. Kehilangan otot tubuh ini disebabkan oleh berkurangnya aktivitas fisik. Untuk mencegah kehilangan otot secara berlebihan dan untuk memelihara sistem imun yang baik diperlukan asupan protein yang cukup dan bermutu tinggi seperti yang terdapat pada daging, ayam tanpa lemak, ikan, telur, susu tanpa-lemak dan kacang-kacangan (5). Karena itulah perlu diketahui kebiasaan lansia mengkonsumsi daging. Adapun pada penyelenggaraan makanan di BPSTW unit Budi Luhur, daging disajikan sebanyak 2 kali dalam siklus menu 15 hari dengan bentuk daging giling.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa 8 orang lansia mengkonsumsi daging kadang-kadang, 3 orang menyatakan tidak pernah/tidak boleh/tidak mau mengkonsumsi daging, dan 4 orang lansia menyatakan jarang mengkonsumsi daging.

Konsumsi ikan laut

Perbanyak konsumsi ikan laut sangat dianjurkan untuk lansia karena ikan laut mengandung lemak tak jenuh omega-3 yang terbukti dapat memberikan perlindungan dalam mencegah aterosklerosis. Selain mengandung lemak tak jenuh omega-3, ikan laut juga merupakan sumber kalsium. Kepadatan tulang lansia mulai berkurang sehingga beresiko mengalami pengeroposan tulang/osteoporosis. Selain itu, sistem gigi geligi tidak sempurna dan rapuh sehingga untuk mencegah kondisi yang lebih parah dianjurkan untuk mengkonsumsi ikan laut yang mengandung kalsium tinggi (4)(20).

Ikan laut yang biasa dikonsumsi di BPSTW unit Budi Luhur adalah ikan bandeng. Ikan bandeng dihidangkan sebanyak 4 kali dalam siklus menu 15 hari. Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 orang lansia, diketahui bahwa 8 orang menyatakan bahwa mengonsumsi ikan laut kadang-kadang, 1 menyatakan jarang mengonsumsi ikan laut dan 6 orang menyatakan tidak boleh/ tidak mau makan ikan laut.

Sebagian besar informan menyatakan tidak mau mengonsumsi ikan laut yang disajikan karena memiliki alergi dengan ikan laut. Kesehatan merupakan faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan akan makanan pada diri individu. Adanya penyakit seperti alergi yang diderita akan mempengaruhi penerimaan individu tersebut terhadap makanan yang ada. Sehingga kesehatan merupakan faktor yang terpenting dalam pola makan (16).

Jumlah Makanan

Jumlah atau porsi makan adalah suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan sesuai standar menurut umur (12).

Porsi yang dimakan setiap hari

Setiap individu memiliki kebiasaan makan dengan porsi yang berbeda-beda. Ada yang makan hanya satu piring setiap kali makan, ada yang lebih dari satu piring bahkan ada yang kurang dari satu piring setiap kali makan. Hal ini karena terjadinya perubahan fungsi fisiologi pada lansia yang mengakibatkan penurunan sistem pencernaan dan mempengaruhi perubahan selera makan lansia. Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan selera makan lansia adalah kehilangan gigi, kehilangan indera perasa dan penciuman, berkurangnya cairan saluran cerna (sekresi pepsin), dan enzim-enzim pencernaan proteolitik, berkurangnya sekresi saliva, dan penurunan motilitas usus (4).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 orang informan lansia, diketahui bahwa 4 orang lansia memiliki kebiasaan makan dengan porsi cukup (\pm 1 piring) setiap kali makan, 9 orang yang makan kurang dari 1 piring, dan 2 orang yang hanya makan beberapa sendok makan.

Waktu porsi makan yang paling banyak

Setiap orang memiliki porsi makan terbanyak pada waktu-waktu tertentu. Ada yang porsinya banyak saat makan pagi, ada yang porsinya banyak saat makan siang, ada yang porsi makannya banyak saat makan malam dan ada pula yang porsinya sama pada saat setiap kali makan.

Berdasarkan hasil wawancara, 3 orang lansia menyatakan porsi makan terbanyak adalah di waktu pagi atau saat sarapan pagi, 1 orang menyatakan porsi makan terbanyak saat makan malam, 3 orang informan menyatakan waktu porsi makan yang paling banyak saat makan siang. 6 orang menyatakan bahwa porsi makan mereka sama banyaknya baik

di waktu pagi, siang atau pun saat makan malam, 1 orang menyatakan porsi makan terbanyak saat makan pagi dan siang dan 1 orang yang menyatakan porsi makan terbanyak saat pagi dan sore.

Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Informan dari pihak BPSTW unit Budi Luhur bagian penyelenggaraan makanan hanya 1 orang.
2. Observasi tidak dilakukan maksimal karena tidak diberikan izin untuk orang luar BPSTW unit Budi Luhur untuk mengetahui tentang jadwal snack dan buah
3. Penggunaan FFQ tidak dapat mewakili pola makan secara keseluruhan hanya dapat mengetahui frekuensi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayuran.
4. Tidak diketahui jadwal jenis snack yang diberikan
5. Tidak diketahui jadwal jenis buah yang diberikan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Gambaran variasi menu di BPSTW unit Budi Luhur
 - a. Variasi sayuran, lauk hewani dan lauk nabati di BPSTW unit Budi Luhur sudah cukup bervariasi sesuai dengan tanggapan informan mengenai variasi bahan makanan.
 - b. Variasi teknik olah dan resep masakan kurang bervariasi karena terjadi pengulangan untuk hidangan lauk dan sayuran yang sama.
 - c. Kebanyakan resep masakan yang dihidangkan dalam menu adalah masakan bersantan dan digoreng yang sebenarnya kurang cocok disajikan untuk lansia.
 - d. Variasi rasa di BPSTW unit Budi Luhur menurut informan lansia menyatakan rasa sudah cukup bervariasi.
2. Gambaran pola makan lansia di BPSTW unit Budi Luhur
 - a. Frekuensi makan sebagian besar lansia adalah makan besar 3 kali sehari dan snack 2 kali sehari.
 - b. Jenis Makanan pokok yang sering dikonsumsi di BPSTW unit Budi luhur adalah beras/ nasi, sumber protein hewani yang sering dikonsumsi adalah telur dan sumber protein nabati yang sering dikonsumsi adalah tahu dan tempe. Hampir semua lansia menyatakan mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Sebagian besar lansia menyatakan mengkonsumsi daging dan ikan laut hanya kadang-kadang saja.
 - c. Porsi makan lansia di BPSTW unit Budi Luhur sebagian besar menyatakan kurang dari satu piring setiap kali makan.

Saran

Adapun saran yang diajukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk menu masakan yang digoreng dan bersantan sebaiknya dikurangi karena tidak cocok disajikan untuk lansia.
2. Penyajian lauk hewani sebaiknya disajikan dengan mempertimbangkan kondisi lansia (riwayat alergi atau penyakit lainnya)
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai kepuasan makan lansia dengan variasi menu yang disajikan
4. Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai pola makan dan kebiasaan berpantang dengan pengetahuan lansia tentang penyakit asam urat

RUJUKAN

1. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2014. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. Profil Kesehatan Kabupaten Bantul 2014. Bantul: Dinas Kesehatan Bantul; 2014.
3. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2015.
4. Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga.
5. Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. Arisman. 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
7. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2011.
8. Cendanawangi DN, Tjaronosari, Palupi IR. Ketepatan porsi berhubungan dengan asupan makan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*. 2016; 4 (1): 8-18. Tersedia dalam : <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND> [Diakses pada 8 Februari 2017].
9. Tamba I. Gultom ACH. Susunan Variasi Makanan Kaitannya Dengan Tingkat Selera Makan Lansia Di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan. *Jurnal Saintika*. 2014; 15(11): 172 -183.
10. Sudiantara K, Githa IW, Putra Jaya Antara IGNP. 2015. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Lansia. Artikel Ilmiah. Tersedia dalam: http://www.academia.edu/20080640/FAKTOR_FAKTOR_YANG_MEMPENGAR_UHI_STATUS_GIZI_PADA_LANSIA_JURNAL [Diakses pada 7 Februari 2017].
11. Biahimo, M. Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Wredha ‘Ilomata’ Kota Gorontalo. [Skripsi]. Gorontalo:

Universitas Negeri Gorontalo; 2012. Tersedia dalam: <http://eprints.ung.ac.id/1905/>
[Diakses pada 7 Februari 2017]

12. Sediaoetama, AD. 2004. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat.
13. Kemenkes RI. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2013.
14. Rotua, M. Rohanta S. 2015. Manajemen system penyelenggaraan makanan institusi dasar. Jakarta : EGC.
15. Sutanti, D. Penyelenggaraan Makan Untuk Taruna Di Akademi Militer. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 2014
16. Maryam, R. S., Mia F.E., Rosidawati, Ahmad J., Irwan B. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.
17. Istiany A. Rusilanti. 2014. Gizi Terapan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
18. Batissini. 2005. Pola Makan Anak dan Remaja. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
19. Santoso, S dan Anne Lies Ranti, 2004. Kesehatan dan Gizi. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
20. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Direktur Bina Gizi.
21. Moehyi, S.1992. Penyelenggaraan makanan institusi dan jasa boga. Jakarta: Bharata