

***Comfort Food* pada Lansia di Panti Werdha Salatiga**

Stephanie Martha Silahoy, Rosiana Eva Rayanti*, Catherine Natawirarindry

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

*email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

Artikel history

Dikirim, May 14th, 2023

Ditinjau, May 25st, 2023

Diterima, Jun 1st, 2023

Copyright © 2023 Authors



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

ABSTRACT

Background: Comfort food is a food that is directly selected by the elderly on the basis that the food is delicious, pleasant texture, like crispy and the aroma of food is more sweet or salty than sour and bitter. One way to increase appetite and enjoyment when consuming food, through a Comfort food approach. Research Objective: Describe Comfort food for the elderly in Salatiga Nursing Home. Research Method: This study uses descriptive qualitative research methods, the criteria for participants are elderly women over the age of 60 years who live in nursing homes and are still able to communicate. The number of study participants was 12 elderly people at Merbabu Nursing Home, White Cross Nursing Home and Maria Martha Elderly House. Results: Based on the results of this study, it was found that the elderly living in Maria Martha Nursing Home, Merbabu Nursing Home and White Cross Nursing Home, had impaired nutritional status or Mini Nutritional Assessment (MNA) which was at risk of malnutrition (six people).

Keywords: *Comfort food; elderly; nursing home*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Comfort food* adalah makanan yang dipilih langsung oleh lansia atas dasar makanannya enak, tekstur yang menyenangkan, seperti renyah dan aroma makanan lebih ke manis atau asin daripada asam dan pahit. Salah satu cara untuk meningkatkan nafsu makan dan kenikmatan saat konsumsi makanan, melalui pendekatan *Comfort food*. Tujuan Penelitian: Mendeskripsikan *Comfort food* pada lansia di Panti Werdha Salatiga. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, Kriteria partisipan adalah lansia perempuan dengan usia di atas 60 tahun yang tinggal di panti werdha dan masih mampu berkomunikasi. Jumlah partisipan penelitian adalah 12 lansia di Panti Werdha Merbabu, Panti Werdha Salib Putih dan Wisma Lansia maria Martha. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa lansia yang tinggal di Panti Wisma Lansia Maria Martha, Panti Wredha

Merbabu dan Panti Wredha Salib Putih, memiliki gangguan pada status nutrisi atau *Mini Nutritional Assessment* (MNA) yang beresiko malnutrisi (enam orang).

Kata Kunci: *Comfort food*; lansia; panti werdha

PENDAHULUAN

Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan. Laporan Badan Pusat Statistik menunjukkan adanya peningkatan jumlah lansia sejak tahun 1971 (4.5 persen) ke tahun 2022 (10,7 persen). Bahkan diperkirakan pada tahun 2045, penduduk lanjut usia di Indonesia akan mencapai satu perlima dari total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2021). Selanjutnya badan Survei Sosial Ekonomi Nasional pada bulan Maret 2021 menuliskan bahwa Jawa Tengah masuk dalam delapan provinsi yang memiliki persentase lansia yakni 14.17 persen lebih tinggi daripada level nasional 10,7 persen. Kota Salatiga sebagai bagian dari wilayah Jawa Tengah memiliki jumlah lansia 23.448 orang atau 11,99 persen. Terdapat lansia dengan masalah kesehatan sehingga lansia bergantung lansia dengan keluarga atau orang lain (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Akibat proses penuaan, lansia akan mengalami ketergantungan dengan orang lain terutama pada keluarga. (Badan Pusat Statistik, 2021) melaporkan bahwa adanya peningkatan rasio ketergantungan lansia tahun 2017 hingga 2021, dari 14.02 persen menjadi 16.76 persen. Tingginya tingkat ketergantungan lansia ini dikarenakan,

lansia mengalami penurunan fungsi fisik hingga rentan terhadap sakit penyakit tertentu (Agustiningrum et al., 2021). Contoh dari masalah kesehatan lansia adalah penyakit degeneratif seperti stroke dan hipertensi. Selain itu lansia juga mengalami penurunan fungsi fisik seperti penurunan fungsi indera perasa, kurang nafsu makan, dan mudah merasa mual. Perubahan psikis, biologis, dan mental yang dialami lansia dalam proses penuaan dapat mengakibatkan lansia tidak mandiri atau ketegantungan pada seseorang atau keluarga (Afriansyah & Santoso, 2020).

Salah satu cara yang dilakukan keluarga dengan lansia yang ketergantungan ialah dengan menitipkan lansia untuk dirawat di panti werdha. Beberapa alasan lansia dirawat di panti karena anak-anak yang sudah berumah tangga, lansia yang tidak memiliki pasangan, lansia sangat membutuhkan perawatan, lansia membutuhkan sosialisasi dengan orang lain atau teman yang seumuran. Kemudian keluarga mengambil keputusan untuk membawa lansia ke panti werdha (Iskandar, Iqbail, Rahayu, 2022). Jumlah lansia yang tinggal di Wisma lansia Maria Martha adalah 30 lansia, Panti Werdha Merbabu dengan 15 orang lansia, dan Panti Werdha

Salib Putih berjumlah 24 lansia. Lansia yang tinggal di panti werdha ada yang mandiri, bergantung sebagian hingga bergantung total. Saat lansia dirawat di panti werdha, terdapat masalah pada asupan makan. Hal ini pun ditemukan pada lansia yang tinggal di panti werdha Bengkulu bahwa sebanyak 60% lansia memiliki risiko malnutrisi (Yustisia et al., 2021). Kejadian malnutrisi sering dialami oleh lansia. Malnutrisi adalah suatu kondisi tubuh ketidakseimbangan dari energi, protein, dan nutrisi yang bisa berdampak buruk pada fungsi tubuh, dan bentuk tubuh seseorang. Masalah pada lansia yang sering ditemukan adalah keadaan gizi yang tidak seimbang/kurang, khususnya malnutrisi protein-energi (Sari & Septiani, 2019).

Penelitian dari Nursilmi dkk., 2017 di dua desa di Bengkulu Tengah menunjukkan mayoritas lansia memiliki obesitas yakni sebesar 50% di Desa Ciherang dan 48,6% di Desa Jambu. Selanjutnya pemeriksaan status gizi pada lansia dengan menggunakan indikator *Mini Nutritional Assessment* (MNA) di Kota Medan sehingga terdapat resiko malnutrisi 59,2% (Nursilmi et al., 2017). Hasil skrining *Mini Nutritional Assessment* (MNA). Lansia di ketiga panti werdha kota Salatiga menunjukkan 26.3% lansia dengan beresiko malnutrisi berupa kekurangan nutrisi karena tingkat makan lansia di panti

menurun. Selain itu, hasil penelitian dari Marsela, Sanubari, Tauho, (2021) bahwa adanya keterbatasan dana untuk pengadaan bahan makanan dalam menyajikan makanan bagi para lansia di panti werdha. Bahkan untuk asupan makanan yang mengandung protein pun menjadi berkurang. Selanjutnya, proses penuaan juga menurunkan nafsu makan dari pada lansia. Walaupun panti werdha telah mengupayakan makanan diet sesuai kondisi kesehatan lansia, masih ditemukan banyak lansia yang tidak menghabiskan makanan dan memilih makanan. Hal ini pun memberikan peluang terjadinya kejadian malnutrisi pada lansia (Marsela, Sanubari, T, P, E., Tauho, 2021)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi malnutrisi pada lansia ialah lingkungan/tempat tinggal, frekuensi makan setiap hari, jenis asupan protein, konsumsi sayur atau buah, asupan cairan, cara makan, dan persepsi lansia terhadap status gizi dan kesehatan tubuh (Boy, 2019). Begitu juga dengan faktor yang bisa mempengaruhi ketidakseimbangan asupan nutrisi pada lansia yaitu dukungan keluarga yang tidak selalu ada bersama dalam melakukan apapun, keuangan keluarga yang terbatas, pola makan yang tidak baik dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan riwayat penyakit (Amri, 2021). Padahal lansia yang tinggal di panti werdha

kurang mendapatkan dukungan keluarga karena tinggal berbeda tempat.

Salah satu cara untuk meningkatkan nafsu makan dan kenikmatan saat konsumsi makanan, melalui pendekatan *Comfort food*. Umumnya *Comfort food* adalah makanan yang dipilih langsung oleh lansia atas dasar makanannya enak, tekstur yang menyenangkan, seperti halus dan renyah, dan aroma makanan ini lebih ke manis atau asin daripada asam dan pahit (Saprianoor, 2021). Dengan mengenali makna dan jenis makanan yang menjadi *Comfort food* pada lansia di panti werdha, harapannya dengan mengingat kembali makanan yang disukai dan memiliki kelekatan dengan lansia, maka lansia mau untuk makan, meningkatkan nafsu makan untuk pemenuhan nutrisi tubuh. Bahkan, hasil penelitian ini akan dijadikan rekomendasi kepada panti werdha dalam penyajian makanan yang disukai namun tetap sehat untuk lansia.

Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan *Comfort food* pada lansia di Panti Werdha Salatiga. Hasil penelitian ini akan dijadikan kajian evaluasi dan pemberian rekomendasi kepada panti werdha untuk menggunakan pendekatan *Comfort food* bagi lansia agar nafsu makan tetap terjaga dan merasa nyaman dalam menikmati makanan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Alasan peneliti memilih metode ini adalah untuk mengungkapkan pengalaman lansia tentang makanan yang paling menyenangkan (*Comfort food*) dan kenangan masa muda tentang makanan tersebut. Konsep yang diteliti adalah *Comfort food* berupa makanan dengan kenangan/nostalgia kebahagiaan saat masa kecil, pemaknaan makanan bagi lansia hingga rasa yang diingat oleh lansia.

Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2023. Kriteria partisipan adalah lansia perempuan dengan usia di atas 60 tahun yang tinggal di panti werdha dan masih mampu berkomunikasi. Pemilihan perempuan disebabkan oleh adanya perbedaan makna *Comfort food* antara laki-laki dan perempuan (Spence, 2017). Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah yang memiliki kognitif yang baik diukur dengan kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE). Kemudian partisipan dihitung menggunakan *Mini Nutritional Assessment* (MNA) dan Kataz (Resiko malnutrisi dan kemandirian). Selain itu, untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia, peneliti pun mengukur kadar darah pada ujung jari pada kulit perifer untuk identifikasi adanya masalah kolesterol, glukosa, dan asam urat. Peneliti

pun menanyakan tentang pantangan makan lansia. Kriteria eksklusif ialah lansia yang tirah baring, melakukan makan dan minum dengan bantuan orang lain, dan memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi.

Jumlah lansia yang memenuhi kriteria dalam penelitian 12 orang perempuan dengan rincian lima orang di Wisma Lansia Maria Martha, lima orang di Panti Wredha Merbabu dan dua orang di Panti Wredha Salib Putih. Selain itu, para lansia memiliki latar belakang agama dan pendidikan yang berbeda-beda. Dari segi agama terdapat sepuluh orang beragama Kristen, satu orang beragama Konghucu dan satu orang beragama Islam, sedangkan dari segi pendidikan terdapat empat orang yang tamatan SD, dua orang tamatan SMP, tiga orang tamatan SMA, dua orang tamatan D3 dan satu orang tamatan S1. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa para lansia memiliki usia yang berbeda-beda diantaranya dua orang berumur 60-70 tahun, enam orang berumur 71-80 tahun dan tiga orang berumur 81 tahun keatas. Secara langsung hal tersebut berpengaruh terhadap kemampuan kognitif dan kemandirian terdapat tiga orang lansia mengalami kerusakan kognitif, sembilan orang mempunyai kognitif yang baik serta sepuluh orang yang mandiri.

Sebelum partisipan dilibatkan dalam penelitian, mereka diberikan *inform*

consent yang memuat tujuan penelitian dan keterlibatan sukarela partisipan dalam penelitian. Selanjutnya, Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Alat ukur penelitian adalah panduan wawancara semi terstruktur dan panduan observasi partisipatif. Peneliti pun menuliskan catatan lapangan setelah kunjungan wawancara kepada partisipan di panti werdha. Setelah data dikumpulkan, peneliti akan melakukan analisa data. Analisa data dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: hasil wawancara dan observasi dikumpulkan dan di salin ke word, kemudian hasil diolah menjadi data, apabila semua data telah terkumpul peneliti membuat menjadi kesimpulan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas Lansia

Lansia yang tinggal di panti Wisma Lansia Maria Martha, Panti Wredha Merbabu dan Panti Wredha Salib Putih memiliki beberapa aktivitas yang rutin dilakukan setiap minggu seperti senam, ibadah, posyandu lansia, kunjungan, membuat keterampilan seperti bunga, kartu natal, hiasan natal dan edukasi mengenai kesehatan. Selain itu, para lansia diberikan hiburan lain seperti menonton film motivasi serta berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dari kampus. Meskipun demikian, ada

beberapa lansia yang tidak dapat mengikuti berbagai kegiatan tersebut. Adapun alasan ketidakikutsertaan lansia antara lain adalah kondisi tubuh yang tidak memungkinkan karena menderita sakit, tidak memiliki keinginan untuk berinteraksi dengan sesama, mengalami penurunan fisik, mental, maupun sosial. Kondisi ini tidak terlepas dari proses penuaan yang terjadi pada masing-masing lansia. Secara biologis, proses penuaan adalah suatu perubahan fungsi dan struktur organ, yang ditandai dengan adanya gambaran dari aktivitas fisik yang perlahan akan berkurang. Hal tersebut menyebabkan, adanya banyak lansia yang akan bergantung pada orang lain terhadap aktivitas sehari-hari yang dilakukannya (Bagus & Ardhani, 2018).

“Aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh lansia yaitu senam (1 minggu 2x) doa bersama, persekutuan/kunjungan”

“Aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh lansia ialah membuat bunga, kartu natal, pohon natal, hiasan natal, bermain game dengan fakultas Psikologi UKSW. Kemudian untuk pendampingannya bukan hanya keterampilan tetapi ada edukasi dan nantinya akan dilihat film yang membangun dan diberikan motivasi, dari kegiatan atau keterampilan itu masuk dalam pendampingan psikolog”

“Aktivitas atau kegiatan yang dilakukan lansia yaitu ibadah atau renungan setiap

hari pukul 08.30, hari rabu ada senam atau penyuluhan kesehatan, kemudian hari jumat setiap minggu pertama kami ada pemeriksaan posyandu lansia itu ada pemeriksaan rutin setiap bulan dilakukan, selain itu lansia menyesuaikan dengan kondisi badan, kalau mereka masih mampu pasti ada kegiatan seperti membersihkan halaman panti”

Peran Pengurus dan Pramusaji di Panti

Pengurus dan Pramusaji yang bekerja mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk memastikan berbagai keperluan lansia dapat terpenuhi, salah satunya makanan. Tugas pramusaji adalah menyiapkan makanan sehat sesuai dengan menu yang sudah disiapkan oleh panti. Penentuan menu lansia biasanya berdasarkan pada kondisi kesehatan dari masing-masing lansia. Selain itu, menu yang disajikan adalah menu yang sehat seperti makanan yang mengandung protein dan karbohidrat. Selanjutnya pengaturan menu makanannya, panti Wreda menyediakan tiga kali makan yang disediakan. Pengurus panti akan menyediakan rencana menu dan pramusaji akan mengelolah secara mandiri dan penyusunan menu didasarkan pada kebutuhan gizi yang dikonsultasikan langsung oleh tenaga kesehatan dari panti (Sanubari & Saragih, 2021).

“Menu yang disiapkan panti berdasarkan dengan adanya protein dan karbohidrat yang harus sesuai dan juga bergizi dan aman untuk kesehatan lansia”

Pengurus panti juga bertanggung jawab pada lansia, dalam semua situasi jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Tingkat partisipasi lansia dalam berbagai aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh panti pun berbeda-beda, terdapat lansia yang mampu dan tidak mampu untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut dikarenakan kondisi kesehatan yang sakit hingga *bedrest*, adapun lansia yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh panti.

“Sekarang untuk aktivitas lansia, dari 33 lansia yang ada hanya 4 orang yang tidak mampu mengikuti karena kondisi kesehatan yang kurang baik dan *bedrest* sehingga tidak ikut serta dalam melakukan aktivitas, dan 29 lansia lainnya masih mampu untuk ikut serta”

“Ada beberapa lansia yang tidak mampu karena kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan dan juga lansia yang *bedrest* sehingga tidak mampu untuk melakukan aktivitas atau kegiatan yang diadakan. 11 orang lansia lainnya masih aktif dalam mengikuti kegiatan”

“Untuk kegiatan ya pasti ada lansia yang mampu dan tidak, dari 24 lansia itu yang mampu sekitar 8 lansia mampu dan yang

tidak mampu itu karena kondisi badan lansia mungkin ada yang tidak kuat untuk membantu kami atau juga karena kondisi kesehatan”

Sebanyak 12 lansia yang dilibatkan dalam penelitian ini dilibatkan dalam pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, pengukuran Gula Darah Sewaktu (GDS), kadar kolesterol dan kadar asam urat. Pengambilan darah dilakukan pada ujung jari pada kulit perifer. Mayoritas lansia memiliki tekanan darah pra-hipertensi (tujuh orang), GDS (delapan orang), AU (lima orang) dan kolesterol (lima orang). Proses menua yang membuat seseorang lebih rentan terhadap beberapa penyakit seperti hipertensi (Kholifah & Susumaningrum, 2021). Penyebabnya adalah makanan yang sering dikonsumsi lansia dan aktivitas atau kegiatan yang secara berlebihan yang dilakukan oleh lansia. Lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit seperti: Diabetes, Asam urat, hipertensi dan kolesterol, dikarenakan oleh makanan yang sering dikonsumsi lansia dan aktivitas atau kegiatan yang secara berlebihan yang dilakukan oleh lansia. Lansia sering mengalami masalah tekan darah yang tinggi, asam urat yang tidak normal, gula darah tinggi dan kolesterol dengan angka yang tidak normal pada umumnya, dikarenakan gaya hidup, pola makan dan usia (Arie et al., 2023).

Tabel 1. Pemeriksaan Kesehatan Lansia (N=12)

Hasil Pemeriksaan	Kriteria	Jumlah
Tekanan Darah	Normal (<120 / <80)	2
	Pra hipertensi (120-139 /80-89)	7
	Hipertensi tingkat 1 (140-159/90-99)	2
	Hipertensi tingkat 2 (>160/>100)	1
GDS	Normal (<200)	4
	Diabetes (200/200 >)	8
Asam Urat	Normal wanita 2-6,5 mg/dL	7
	Tinggi >7.0 mg/dL	5
Kolesterol	Normal 200 mg/dL	4
	Cukup 200 mg/dL-239 mg/dL	5
	Tinggi <240 mg/dL	3

Selain itu, hasil pemeriksaan antropometri dilakukan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan *Mini Nutritional Assessment* (MNA). Pengambilan data melalui *Mini Nutritional Assessment* dikarenakan lansia mempunyai selera makan saat masih bersama dengan keluarga berbeda dengan makanan yang disediakan oleh panti yang mengakibatkan lansia rentan beresiko malnutrisi. Mayoritas lansia memiliki IMT normal (enam orang lansia).

Hasil skrining MNA dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak enam orang lansia yang ada di panti beresiko malnutrisi. Lansia semakin tua tinggi badan menurun, dan MNA ada faktor-faktor lain yang diukur selain TB dan BB sehingga lebih komprehensif. Adapun faktor yang mempengaruhi seperti, penurunan nafsu makan, kehilangan berat badan, mobilisasi, stress psikologis atau ada penyakit pada lansia (Nurfantri & Yuniar, 2017).

Tabel 2. Hasil Indeks Massa Tubuh & *Mini Nutritional Assessment* (N=12)

Hasil Pemeriksaan	Kriteria	Jumlah
IMT (BB/TB ²)	Sangat Kurus	2
	Kurus	2
	Normal	6
	Gemuk	2
	Obesitas	0
Status Nutrisi (MNA)	Beresiko Malnutrisi	6
	Malnutrisi	1
	Normal	5

Penelitian ini memiliki empat tema yakni kebiasaan makan, makna *Comfort food* dan aksesnya hingga peran petugas panti dalam penyediaan makanan.

Kebiasaan Makan

Lansia yang memiliki kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan yang sudah disediakan oleh panti yakni menu makan sehat. Panti menyiapkan pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makanan, yang fungsinya untuk mempertahankan kesehatan lansia (Tamba & Gultom, 2014). Terdapat beberapa jenis makanan yang sering dikonsumsi yaitu nasi, tahu, tempe, sup, sayur sawi, bayam, kangkung, labu siam, buncis, ayam, telur dan pentol bakso. Para lansia biasanya diberikan makan tiga kali sehari yaitu pagi, siang dan malam serta makan ringan dua kali.

“Jenis makanan yang ada di panti itu ada bayam, sawi, kangkung dan paling utama itu ada nasih”

“Disini jenis makan yaitu ada ayam, telur, labu siam, buncis, kangkung, sawi, tahu dan tempe”

“Pasti disini penyediaan jenis makanan banyak ya seperti sawi, bayam, kangkung, tempe, tahu, kacang panjang, buncis, labu siam dan ayam. Ya sebenarnya masih banyak si tapi lupa”

Namun, para lansia juga sering memesan makanan lewat aplikasi *online* atau membeli jajan di warung kelontong atau pedagang keliling yang ada di sekitaran panti. Lansia yang berada di ketiga panti masih mengkonsumsi makan dari luar panti. Alasan lansia adalah makanan yang disiapkan panti tidak sesuai dengan yang diinginkan atau tidak mempunyai selera makan. Lansia pun lebih sering mengkonsumsi makanan yang dibeli diluar ketimbang dengan makanan yang disediakan di panti, lansia merasa hambar dengan makanan yang ada di panti (A., 2016).

“Lansia di panti sering gofood, karena ada lansia yang menggunakan handphone sehingga memiliki aplikasi *online*” (Pengurus Maria Marta, 2023)

“Iya sekarang, kalau go food gak, salah satu lansia dulu punya aplikasi, dan yang lain jajan gorengan kadang ada yang jajannya kripik paru, kacang bali, ada juga lansia yang belanja terus dikasih ke dapur untuk dimasak”. (Pengurus Merbabu, 2023)

“Kalau ke warung tidak pernah tapi warungnya yang jalan ke panti” (Pengurus Salib Putih, 2023)

Lansia di ketiga panti memiliki tingkat nafsu makan yang berbeda-beda. Proses penuaan, sehingga terjadi perubahan

fisiologis dan nafsu makan akan menurun. Perubahan lingkungan dan pola makan di panti dapat mengakibatkan, lansia kehilangan nafsu makan yang berdampak pada penurunan status gizi lansia (Sholikhah et al., 2019). Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan yakni preferensi masing-masing individu dan makanan yang disediakan oleh pihak panti.

“Nafsu makan bertambah ketika makanan yang disebut seperti ayam, babi, dan sayur merupakan makanan yang sangat menyenangkan dan enak”

“Nafsu makan tidak bertambah karena tidak suka beberapa makanan yang ada disini”

“Nafsu makan bertambah ketika makan makanan kesukaan seperti rujak”

“Nafsu makan berkurang karena tidak sesuai atau tidak ada makanan yang disukai”

“Nafsu makan sekarang berkurang karena tidak enak

Namun, kebiasaan makan lansia mengalami sedikit perubahan dikarenakan adanya penyesuaian yang dilakukan oleh pengurus panti. Saat lansia berusia muda, lansia mempunyai kebiasaan dalam makan. Ada makanan-makanan tertentu yang harus tersedia di meja makan. Perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu dari proses mengunyah makanan yang tidak baik disebabkan karena struktur rongga

mulut yang berubah, kurangnya sensasi rasa dan keinginan untuk mengunyah makanan. Lansia di panti mempunyai selera makan yang berbeda, sebagian menyukai masakan panti, sebagiannya tidak. Oleh sebab itu lansia harus menjaga pola makan yang teratur dan mengonsumsi makanan yang bergizi dan energi seimbang atau tidak berlebihan atau kurang, makan yang teratur sesuai dengan waktu dan jenis makanan yang sangat membantu dalam peningkatan kesehatan pada lansia (Mahmudah et al., 2015). Akibat dari keadaan penuaan pada lansia juga berhubungan dengan gangguan selera makan. Adapun lansia yang mempunyai selera makan yang tinggi karena makanan yang disiapkan oleh panti adalah makanan kesukaan (Tamba & Gultom, 2014).

Kebiasaan makan dapat didefinisikan sebagai cara individu maupun kelompok dalam memilih, mengonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia. Hal ini pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya individu maupun kelompok itu berada (Fedak et al., 2011). Sejak lansia tinggal di panti lansia pun harus mengikuti sajian makanan yang sudah diaturkan oleh panti.

Makna *Comfort food*

Makanan bagi setiap orang memiliki makna dan kesan yang berbeda. Ada makanan yang disukai maupun tidak disukai,

makanan yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Makanan yang disukai lansia adalah makanan yang rasanya nikmat dengan perpaduan rasa khas. Makna makanan untuk lansia juga bisa didasari dari kepercayaan yang mereka pegang dari dulu. Pantangan terhadap suatu makanan disebabkan oleh kepercayaan agama yang mereka anut. Umumnya informan beragama Islam, diajarkan di agamanya untuk mengatur makanan yang dibolehkan (halal) dan dilarang (haram) untuk dimakan.

Beberapa konsep *Comfort food* seperti, makanan yang sudah terbiasa didengar oleh banyak orang. Kemudian *Comfort food* juga merupakan makanan secara budaya, usia, individu yang berbedah, dan mempunyai pengalaman positif/ masa lalu, merasa kesepian, dan makanan yang tidak sehat (Spence, 2017). Sebaliknya dengan lansia yang beragama kristen yang sering mengkonsumsi makanan seperti daging babi (Erda & Fitriani, 2016). Lansia memiliki kepercayaan seperti makanan harus dihabiskan, sebelum makan harus berdoa dan kepercayaan terhadap makan-makan yang bisa dikonsumsi yaitu daging babi. Kepercayaan ini diajarkan dalam keluarga sejak lansia masih kecil, bahkan lansia diajari di sekolah atau membaca buku untuk selalu menghabiskan makanan.

“Dari dulu-dulu, dari orang tua maupun dari kita sekolah dapat disekolah, dan juga saya dari baca-baca buku itu dikatakan kalau makan harus dihabiskan”

“Sudah pasti ada kepercayaan apalagi yang mempunyai agama sudah pasti sebelum makan itu berdoa, kalau soal makan itu juga sudah diajarkan oleh orang-orang terdekat setiap makanan harus dihabiskan”

“Ada kepercayaan, yang pertama, saya beragama kristen dan suka makan babi sedangkan teman-teman yang non muslim mereka tidak bisa mengkonsumsi makan tersebut, karena kepercayaan mereka itu adalah makanan haram bagi mereka”

Bermacam-macam makanan kesukaan lansia. Lansia menyukai daging babi rica, ayam, kangkung. Bahkan lansia menyukai makanan ringan atau jajan. Saat mengkonsumsi makanan kesukaan lansia pun merasa puas, senang dan bahagia.

“Senang ketika makan makanan kesukaan bersama dengan teman sekamar dan itu ada hal yang menyenangkan”

“Perasaan sangatlah senang apalagi ada makanan yang disukai (tertawa) “

“Merasa senang apabila dikasih makanan yang disukai, apalagi jajan pasti senang”

“Makanan kesukaan dapat membawa perasaan senang dan gembira kepada para. Nafsu makan mereka juga dapat bertambah jika makanan kesukaan mereka disediakan”

“Merasa senang dan gembira ketika disediakan makanan kesukaan”

Makanan yang menyenangkan bagi lansia seperti makanan kesukaan atau makanan yang membuat perasaan lansia senang atau bahagia ketika mengkonsumsi makanan tersebut. *Comfort Food* adalah suatu makanan yang mengingatkan tentang masa lalu atau perasaan bahagia terhadap makanan yang sering dikonsumsi bersama dengan keluarga, teman-teman dan orang-orang terdekat. *Comfort food* biasanya memiliki aneka tekstur makanan yang harum, dan enak. Kepuasan seseorang dalam mengkonsumsi makanan tertentu dapat membuat seseorang untuk ingat kembali kenangan atau pengalaman dalam mengkonsumsi makanan tersebut (ŞİMŞEK, 2018).

“Senang ketika makan makanan kesukaan bersama dengan teman sekamar dan itu ada hal yang menyenangkan”

“Perasaan sangatlah senang apalagi ada makanan yang disukai (tertawa)”

“Merasa senang apabila dikasih makanan yang disukai, apalagi jajan pasti senang”

“Makanan kesukaan dapat membawa perasaan senang dan gembira kepada para. Nafsu makan mereka juga dapat bertambah jika makanan kesukaan mereka disediakan”

“Merasa senang dan gembira ketika disediakan makanan kesukaan”

Beberapa lansia memiliki makanan yang disukai sejak dulu, yang mana setiap makan harus selalu ada makanan kesukaan tersebut diatas meja. Kebiasaan makan lansia ini, sangat mempengaruhi pola makan lansia. Apalagi lansia dengan mempunyai hipertensi, diabetes melitus, dan beberapa penyakit yang disebabkan oleh makanan yang biasa dikonsumsi seperti mengkonsumsi jeroan, makanan yang bersantan. Kebiasaan makan daging dan makanan yang berlemak dapat memicu peningkatan berat badan sehingga terjadinya (Mahmudah et al., 2015).

“Nafsu makan bertambah ketika makanan yang disebut seperti ayam, babi, dan “Sayur adalah makanan yang sangat menyenangkan dan enak” (P2).

Nafsu makan tidak bertambah karena tidak suka beberapa makanan yang ada disini” (P3)

“Makanan yang harus di meja makan ialah gado-gado, perna dulu tidak suka makan karena tidak ada gado-gado dimeja makan, tapi sekarang apa saja yang ada makan” (P6)

“Kalau soal makanan yang harus ada di meja makan itu tidak menentu yang penting ada” (P4)

“Gimana ya.. Kalau soal makanan yang harus ada itu gak mesti, tapi yang tadi itu kalau makanan yang gak disuka pasti gak

dimasak. Tapi kadang itu harus ada telur sambal dan tahu gitu” (P9)

“Makanan yang harus ada itu nasi, sayur sawi, tahu, tempe, dan kadang-kadang ada kacang panjang”(P10)

Makna *Comfort food* adalah salah satu masakan tradisional atau makanan yang membuat seseorang bisa mengingat pada kenangan masa kecil. *Comfort food* orang berbeda-beda, tetapi pada biasanya, setiap makanan yang dipilih merupakan makanan yang berkaitan dengan kenangan masa kecil. Kebiasaan ini pun dirasakan oleh lansia dengan makanan kesukaan. Walaupun jenis makanan yang disukai berbeda-beda, seperti makanan yang mempunyai ciri khas dengan budaya atau kepercayaan masing-masing. Lansia juga memiliki tingkat selera makan yang beragam namun pada dasarnya lansia yang tinggal di panti werdha mempunyai asupan makanan yang sudah diatur oleh pihak panti dan dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan. Makna *Comfort food* bagi lansia dengan menyukai makanan yang pedas dan menyukai makanan dengan rasa yang enak dan nikmat. Sehingga makanan tersebut memberikan rasa nyaman dan mengingatkan pada saat-saat bahagia di masa kecil bersama dengan keluarga atau teman-teman.

Comfort food

Makanan kesukaan dari setiap lansia beragam. Ada yang menyukai lauk seperti ayam, babi, sayuran dan buah-buahan. Alasan lansia menyukai jenis makanan tersebut, karena lansia sudah terbiasa dari kecil. Selain itu pengalaman juga menjadi alasan seseorang menyukai makanan. Ada lansia yang menyukai makanan Ayam lalapan dikarenakan mempunyai pengalaman indah saat kuliah bersama teman-temannya, sehingga lansia mengkonsumsi ayam lalapan akan teringat akan kenangan bersama teman-temannya. Lalapan adalah menu makanan spesial. *Comfort food* ini digunakan untuk membuat seseorang merasa nyaman saat mengonsumsi makanan tersebut (Cinka *et al*, 2021).

“Makanan kesukaan dapat membawa perasaan senang dan gembira, nafsu makan mereka juga dapat bertambah jika makanan kesukaan mereka disediakan”

“Merasa senang dan gembira ketika disediakan makanan kesukaan”

“Makanan Kesukaan ialah ayam, babi kecap, babi asam pedas, sayur dan buah-buahan”

Lansia yang tinggal di panti berasal dari beberapa daerah yang berbeda-beda salah satunya seperti, Jawa. Lansia yang berasal dari Jawa suka mengkonsumsi sayur asem dibanding lansia yang bukan dari Jawa. Dikarena makanan khas orang jawa adalah

sayur asem. Asal juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang sudah membudaya dari dalam diri seseorang atau kelompok masyarakat (Try, Dahlan, 2022).

“Makanan kesukaan ialah sayur asem, sayur sawi, kacang panjang, daun pepaya dan buah-buahan”

“Makanan kesukaan ialah sop dan kangkung, sayur asem kemudian ada salah satu sayur yang tidak disukai yaitu sayur sawi”

“Makanan kesukaan ialah sayur asem, kangkung, dan buah-buahan”

“Makanan kesukaan ialah ayam lalapan, sayur asem, tahu, tempe, toge dan kol”

“Makanan kesukaan ialah sayur asem, sup, lode dan bayem”

Comfort food adalah makanan yang memberikan kenyamanan secara emosional, dengan makanan yang sederhana dan tradisional yang memiliki daya tarik khas serta ada perasaan kenangan atau nostalgia untuk diri sendiri misalnya makanan yang dapat mengingatkan pada saat-saat penuh kebahagiaan dan kenangan masa kecil (Saprianoor, 2021).

Akses *Comfort food*

Akses lansia terhadap makanan-makanan kesukaan pada dasarnya terbagi menjadi dua yakni terpenuhi dan tidak terpenuhi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, kesehatan tubuh dan

kesediaan makanan di panti misalnya lansia ada yang menyukai makanan olahan babi, mereka tidak memiliki akses untuk mengkonsumsinya dikarenakan tidak ada pada menu makanan di panti. Hal ini berbeda dengan lansia yang menyukai lauk seperti tempe, tahu, ayam atau sayuran seperti sayur asem, akses mereka terhadap berbagai jenis makanan tersebut dapat ditemukan dengan mudah karena terdapat pada menu makanan di panti.

“Ya sangat mudah apalagi sup karena makanan yang selalu oma makan disini bersama-sama dengan teman-teman”

“Masih mudah untuk mendapatkan makanan kesukaan seperti kangkung dan jajanan lainnya yang masih bisa dimakan”

“Mudah sekali untuk memakan makanan kesukaan karena sering juga makan di panti”

“Mudah untuk mengkonsumsi makanan kesukaan seperti sup karna sering makan di panti”

“Mudah mendapatkan Makanan kesukaannya di panti karena makanan tersebut adalah menu yang sering disiapkan”

Dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari lansia di panti Werdha, pihak panti menetapkan biaya perbulan yang berkisar antara Rp. 1.000.000-2.000.000 dengan rincian Rp 1.000.000 untuk lansia mandiri yang masih mampu berjalan dan melakukan

aktivitas sehari-hari. Sedangkan Rp. 2.000.000 untuk lansia tidak mandiri yang membutuhkan bantuan orang lain seperti lansia yang *bedrest* dan mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi seperti obatan-obatan dan pampers. Namun, ada juga lansia yang tidak membayar karena kondisi lansia yang tidak mampu dan ada beberapa lansia yang dibiayai oleh pihak gereja.

“Iya, disini ada kriteria oma yang dibantu karena memang ada persyaratannya ya, untuk yang mandiri 1,750,000 dan untuk tidak mandiri itu 2.000.000 (*bedrest*), kemudian yang tidak bayar itu ada beberapa orang tapi tidak disebutkan”

“Berbayar dari 1jt-1.5 jt. disini dilihat dari kebutuhan sehat dan pendampingan, dan 1.5jt itu buat lansia yang menggunakan pampers, kalau yang masih sehat itu 1jt”

Biaya tersebut secara langsung mempengaruhi jenis makanan yang disediakan oleh pihak panti setiap minggunya. Dalam artian ketika pihak panti berbelanja bahan makanan maka mereka menyesuaikan dengan anggaran sehingga makanan yang dikonsumsi cenderung sama di setiap minggu.

SIMPULAN

Penerapan *Comfort food* pada panti werdha di Kota Salatiga yang melibatkan Panti Werdha Wisma Lansia Maria Martha, Panti

Wredha Merbabu dan Panti Wredha Salib Putih dapat disimpulkan lansia memiliki *Comfort food* berbeda-beda yang dipengaruhi oleh latar belakang seperti agama, asal, kenangan masa lalu, dan menu yang disiapkan oleh panti. Berdasarkan hasil penelitian ini mempunyai empat tema yakni kebiasaan makan, makna *Comfort food* dan aksesnya hingga peran petugas panti dalam penyediaan makanan. Lansia yang di Panti Werdha pola makan ada yang terpenuhi dan tidak terpenuhi, dari 12 lansia yang dikaji terdapat lima lansia yang merasa terpenuhi dengan makanan yang disiapkan, sedangkan tujuh lansia tidak merasa terpenuhi dengan makanan yang disiapkan panti.

SARAN

Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dan menambahkan variabel pola makan lansia dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Untuk pengurus panti agar mengatur menu makanan dan pola makan lansia, supaya selera makan lansia bertambah. Demikian juga tenaga perawat sebelumnya harus mengetahui *Comfort food* lansia, walaupun ada pantangan makan tetapi perawat juga bisa meyakinkan lansia sehingga mau makan dan Indeks Masa Tubuh (IMT) tetap terjaga. Berdasarkan hasil penelitian ini maka direkomendasikan untuk pengurus Panti

Werdha Wisma Lansia Maria Martha, Panti Wredha Merbabu dan Panti Wredha Salib Putih Salatiga untuk menggunakan pendekatan *Comfort food* bagi lansia agar nafsu makan tetap terjaga dan merasa nyaman dalam menikmati makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih untuk Panti Werdha Salib Putih, Wisma Lansia Maria Martha dan Panti Werdha Merbabu dan responden yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A., A. K. (2016). Kebiasaan makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49–55.
- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2020). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*, 2(3), 139.
<https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *Urecol Journal. Part D: Applied Sciences*, 1(1), 33–34.
<https://doi.org/10.53017/uja.52>
- Amri, adhe ema ulil. (2021). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi malnutrisi pada lansia di indonesia: literature review*. 11–14.
- Arie et al., 20. (2023). Analisis Situasi Sebagai dua peristiwa kesehatan masyarakat utama di abad ke-21 , obesitas dan Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) biasanya berjalan beriringan (6). Obesitas diketahui dapat meningkatkan risiko DMT2 sehingga menyebabkan berbagai komplikasi. *Lentera Jurnal*, 3(1), 8–15.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2020. (2020). *Profil Lansia 2020*.
- Bagus, I., & Ardhani, I. (2018). Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya , Denpasar - Bali. *E-Journal Medika*, 7(1), 37–42.
- Boy, E. (2019). Prevalensi Malnutrisi Pada Lansia Dengan Pengukuran Mini Nutritional Asessment (Mna) Di Puskesmas. *Herb-Medicine Journal*, 2(1).
<https://doi.org/10.30595/hmj.v2i1.3583>
- Cinka Nivi Puteri Nizar, Asrul Bahar, Rahayu Dewei Soeyono, S. H. (2021). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pemilihan Bahan Makanan Yang sehat Dan Aman Pada Ibu Rumah Tangga Desa Panjunan Sidoarjo Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(3), 408–417.
- Erda, P. K. M., & Jakarta), (Studi Kasus: Penderita Penyakit Hipertensi Sukubangsa Minangkabau di. (2016). Case Studies. *Jurnal Ilmiah-Ilmu Humaniora*, XI, 1–23.

- Fedak, D., Bigaj, K., & Sułowicz, W. (2011). [Fibroblast growth factor-23 (FGF-23). Part I. Significance in phosphate homeostasis and bone metabolism]. *Jurnal Pendidikan Keperawatan*, 68(4), 231–238.
- Iskandar, Iqbail, R. (2022). FAKTOR MELATARBELAKANGI LANSIA MEMILIH TINGGAL DI PANTI JOMPO DARUSSA'ADAH LHOKSEUMAWE, ACEH. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(1), 38–47.
- Kholifah, S., & Susumaningrum, L. A. (2021). *Hubungan Kemampuan Mobilisasi dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Hipertensi*. 6(1), 9–25.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 7(2), 43–51.
<https://doi.org/10.23917/biomedika.v7i2.1899>
- Marsela, Sanubari, T, P, E., Tauho, K. D. (2021). Gambaran Pemberian Layanan Kesehatan di Panti Wredha Salatiga Marsela. *Jurnal Keperawatan Muhamadiyah*, 7(1), 3–6.
- Nurfantri, N., & Yuniar, D. (2017). Identifikasi Status Nutrisi Dan Resiko Malnutrisi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kota Kendari. *Dunia Keperawatan*, 4(2), 93.
<https://doi.org/10.20527/dk.v4i2.2511>
- Nursilmi, N., Kusharto, C. M., & Dwiriani, C. M. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kesehatan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Dua Lokasi Berbeda. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 369.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3159>
- Sanubari, T. P. E., & Saragih, R. E. (2021). Berbagi dengan Panti Wreda: Pemeriksaan Kesehatan untuk Menilik Kondisi Kesehatan Lansia. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 269–277.
<https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p269-277>
- Saprianoor, S. (2021). Peluang Usaha Masyarakat Di Kasongan Kabupaten Katingan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Daun Lontar: Jurnal Budaya, Sastra, Dan Bahasa*, 7(1), 130–139.
- Sari, W., & Septiani, W. (2019). Malnutrition in elderly in Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(1), 44–48.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss1.296>
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Lansia. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- ŞİMŞEK, N. (2018). Konfor GidalarÜzerineBir Derleme. *Journal of International Social Research*, 11(58), 776–782.
<https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2591>

- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9(July), 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07>
- Tamba, I., & Gultom, A. C. H. (2014). Susunan Variasi Makanan Kaitannya Dengan Tingkat Selera Makan Lansia Di Panti Werdah Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan. *Jurnal Saintika*, 14(2), 161–172.
- Try, Dahlan, & M. A. (2022). Konstruksi Sosial, Budaya dan Ekonomi pada Pola Makan Masyarakat Kelurahan Benteng Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Kajian Sosial Dan Budaya: Tebar Science*, 6(2), 97–104. <http://ejournal.tebarscience.com/index.php/JKSB/article/view/115>
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., & Novianti, G. A. (2021). Status nutrisi lansia di panti sosial tresna werda kota bengkulu. *Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 2(2), 29–32.