



**PENERAPAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN STATUS GIZI PADA LANSIA**

Makdum Alaidin*, Amanda Putri, Angelika Novita Sari, Anjalika Ulfarani, April Wulandari
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Semarang, Jawa Tengah,
Indonesia
*makdum@unissula.ac.id

ABSTRAK

Malnutrisi merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia akibat penurunan fungsi fisiologis, penurunan kemampuan mengunyah, penurunan nafsu makan, serta keterbatasan mobilitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam meningkatkan status gizi pada lansia dengan diagnosis keperawatan gangguan gizi (inanition). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada tiga orang lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang berdasarkan kriteria memiliki diagnosis keperawatan gangguan gizi akibat penurunan kemampuan mengunyah dan keterbatasan mobilitas, yang dilaksanakan selama tujuh hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui pengkajian status gizi, observasi langsung terhadap respons dan kemampuan makan, wawancara subjektif, serta dokumentasi asupan harian selama pemberian PMT yang dipadukan dengan edukasi gizi seimbang. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi lansia sebelum, selama (setiap hari), dan sesudah intervensi berdasarkan persentase PMT yang dihabiskan, perubahan nafsu makan, serta respons klinis pasien. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan konsumsi PMT secara bertahap dan konsisten, yaitu dari sekitar 60% pada hari pertama meningkat menjadi 100% pada hari ketujuh, disertai peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dari 18,0 kg/m² pada hari pertama menjadi 19,0 kg/m² pada hari ketujuh, serta peningkatan nafsu makan dan keaktifan lansia secara progresif tanpa disertai keluhan mual maupun muntah. Pemahaman lansia mengenai pentingnya pemenuhan gizi juga mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi.

Kata kunci: lansia; malnutrisi; pemberian makanan tambahan; status gizi

***IMPLEMENTATION OF SUPPLEMENTARY FOOD PROVISION (PMT) AS AN EFFORT
TO IMPROVE NUTRITIONAL STATUS IN THE ELDERLY***

ABSTRACT

Malnutrition is a health problem commonly found in the elderly due to decreased physiological function, decreased chewing ability, decreased appetite, and limited mobility. This study aims to analyze the implementation of the Supplementary Feeding Program (PMT) in improving nutritional status in the elderly with a nursing diagnosis of nutritional disorders (inanition). This study used a descriptive method with a case study approach on three elderly people selected using a purposive sampling technique at the Pucang Gading Elderly Social Service Center in Semarang based on the criteria of having a nursing diagnosis of nutritional disorders due to decreased chewing ability and limited mobility, which was carried out for seven consecutive days. Data were collected through nutritional status assessment, direct observation of eating responses and abilities, subjective interviews, and documentation of daily intake during PMT administration combined with balanced nutrition education. Data were analyzed descriptively by comparing the elderly's condition before, during (every day), and after the intervention based on the percentage of PMT consumed, changes in appetite, and the patient's clinical response. The evaluation results showed a gradual and consistent increase in PMT consumption, namely from around 60% on the first day to 100% on the seventh day, accompanied by an increase in Body Mass Index (BMI) from 18.0 kg/m² on the first day to 19.0 kg/m² on the seventh day, and a progressive increase in appetite and activity of the elderly without complaints of nausea or vomiting. The elderly's understanding of the importance of fulfilling nutritional needs also increased after being given education.

Keywords: elderly; malnutrition; supplemental feeding; nutritional status

PENDAHULUAN

Proses menua (aging process) merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh secara bertahap, termasuk perubahan metabolisme, penurunan nafsu makan, gangguan fungsi saluran cerna, serta menurunnya kemampuan tubuh dalam menyerap zat gizi. Perubahan tersebut menjadikan lansia sebagai kelompok yang rentan mengalami malnutrisi atau gangguan gizi (inanition). Faktor fisiologis tersebut diperberat oleh adanya penyakit kronis, keterbatasan aktivitas, gangguan psikologis, serta kondisi sosial ekonomi yang turut meningkatkan risiko gangguan gizi. Apabila tidak ditangani secara tepat, malnutrisi dapat mempercepat penurunan kondisi kesehatan serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian pada lansia (Norman et al., 2021). Prevalensi lansia di Indonesia yang mengalami malnutrisi maupun berisiko malnutrisi masih cukup tinggi, berkaitan dengan rendahnya asupan energi, protein, vitamin D, kalsium, serta vitamin B12 yang berperan penting dalam mempertahankan massa otot, sistem imun, dan kemampuan fungsional lansia (Dewiasty et al., 2022). Malnutrisi pada lansia memberikan dampak luas terhadap kondisi kesehatan, di antaranya sarkopenia, penurunan fungsi imun, meningkatnya risiko infeksi, keterlambatan penyembuhan, serta penurunan kualitas hidup. Pedoman praktik berbasis bukti merekomendasikan skrining gizi serta intervensi nutrisi sebagai bagian penting pelayanan kesehatan lansia (Riddle et al., 2024).

Salah satu intervensi yang direkomendasikan adalah Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT), yang bertujuan memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, dan zat gizi lain sesuai kebutuhan individu, disertai edukasi gizi seimbang bagi lansia dan keluarga. World Health Organization juga merekomendasikan pemberian suplementasi nutrisi disertai konseling diet sebagai upaya pencegahan dan penatalaksanaan malnutrisi pada lansia (Baldwin & Weekes, 2011). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program PMT efektif meningkatkan status gizi lansia, ditandai dengan penurunan proporsi lansia berkategori kurus ($IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$) dari 30% menjadi 10%, serta peningkatan proporsi IMT normal dari 70% menjadi 90% setelah intervensi (Marwan et al., 2024).

Berdasarkan tingginya risiko gangguan gizi pada lansia serta bukti ilmiah mengenai efektivitas PMT, penerapan intervensi melalui Program Pemberian Makanan Tambahan perlu dilakukan pada lansia dengan diagnosis keperawatan gangguan gizi (inanition). Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan PMT sebagai intervensi dalam meningkatkan status nutrisi pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang, sekaligus memberikan bukti tambahan mengenai efektivitas intervensi tersebut bagi pengembangan praktik keperawatan gerontik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk menggambarkan penerapan Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) terhadap status gizi lansia. Subjek penelitian adalah tiga orang lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang, yaitu di Bangsal Flamboyan, Bangsal Anggrek, dan Bangsal Cempaka, yang dipilih berdasarkan kriteria memiliki diagnosis keperawatan gangguan gizi yang berkaitan dengan penurunan kemampuan mengunyah akibat kehilangan gigi, penurunan nafsu makan, serta keterbatasan mobilitas yang menghambat pemenuhan nutrisi secara mandiri. Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian status gizi (berat badan, tinggi badan atau estimasi tinggi badan, indeks massa tubuh, dan nafsu makan), observasi langsung terhadap respons dan kemampuan makan, serta wawancara subjektif kepada lansia. Instrumen yang digunakan meliputi format pengkajian keperawatan gerontik dan lembar observasi/dokumentasi asuhan keperawatan. Intervensi dilaksanakan selama tujuh hari berturut-turut pada tanggal 13-19 Juli 2026, berupa pemberian PMT dan buah pisang matang ($\pm 100\text{-}120 \text{ gram}$) yang dipadukan dengan edukasi gizi seimbang mengenai pentingnya konsumsi protein,

buah, sayur, dan cairan yang cukup, dengan penguatan materi edukasi yang dilakukan secara bertahap agar pemahaman lansia semakin komprehensif dari hari ke hari. Setiap hari juga dilakukan penimbangan berat badan untuk menghitung IMT sebagai indikator objektif tambahan dalam memantau perkembangan status gizi lansia selama masa intervensi.

Prosedur intervensi mengikuti tahapan orientasi (bina hubungan saling percaya, verifikasi identitas, dan kontrak tindakan), tahap kerja (pemberian PMT dengan pendampingan serta observasi kemampuan mengunyah, menelan, dan respons terhadap makanan), dan tahap terminasi (evaluasi respons subjektif-objektif serta kontrak tindak lanjut). Evaluasi dilakukan setiap hari dengan menilai persentase PMT yang dihabiskan, perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan hasil penimbangan berat badan harian, perubahan nafsu makan, serta ada tidaknya keluhan seperti mual atau muntah. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi lansia sebelum, selama (setiap hari), dan sesudah intervensi selama tujuh hari pelaksanaan, sehingga pola perkembangan asupan dapat diamati secara lebih rinci dan komprehensif dari hari ke hari.

HASIL

Ketiga lansia yang menjadi subjek penelitian memiliki karakteristik klinis awal yang serupa, yaitu kesulitan mengunyah makanan bertekstur keras akibat kehilangan gigi, kecenderungan memilih makanan lunak dalam porsi kecil, penurunan nafsu makan, serta keterbatasan mobilitas yang menyebabkan aktivitas makan menjadi kurang optimal. Hasil observasi awal menunjukkan porsi makan yang sering tidak habis sehingga ketiganya berisiko mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan gizi (inanition). Berdasarkan kondisi tersebut, intervensi PMT dengan modifikasi tekstur (lunak/mudah dikunyah) namun padat gizi diberikan selama tujuh hari berturut-turut, dengan intensitas edukasi dan pendampingan yang ditingkatkan secara bertahap agar lansia memiliki cukup waktu untuk beradaptasi secara fisiologis maupun psikologis. Hasil evaluasi harian terhadap konsumsi PMT dan respons lansia disajikan secara komprehensif pada Tabel 1.

Tabel 1.

Perkembangan konsumsi PMT dan respons lansia selama tujuh hari intervensi				
No	Hari	Pmt Dikonsumsi	Nafsu Makan	Respons Lansia
1.	Pertama (13 Juli 2026)	± 60%	Kurang, mulai beradaptasi	Kooperatif; edukasi dapat dipahami dengan baik, namun masih memerlukan dorongan untuk menghabiskan porsi
2.	Kedua (14 Juli 2026)	± 68%	Mulai meningkat sedikit	Mulai terbiasa dengan tekstur PMT; tidak ada keluhan mual/muntah
3.	Ketiga (15 Juli 2026)	± 75%	Meningkat stabil	Lebih kooperatif dan aktif mengikuti sesi edukasi gizi
4.	Keempat (16 Juli 2026)	± 82%	Semakin membaik	Menunjukkan minat terhadap variasi menu PMT; mulai makan tanpa banyak dorongan
5.	Kelima (17 Juli 2026)	± 88%	Baik dan stabil	Mandiri menghabiskan sebagian besar porsi PMT dengan sedikit pendampingan
6.	Keenam (18 Juli 2026)	± 94%	Sangat baik	Aktif bertanya mengenai gizi seimbang; tidak ditemukan keluhan gastrointestinal
7.	Ketujuh (19 Juli 2026)	100%	Optimal	Mampu menghabiskan seluruh porsi PMT secara mandiri; asupan makan meningkat signifikan dibanding awal intervensi

Tabel 1 menunjukkan tren peningkatan konsumsi PMT secara bertahap dan konsisten dari 60% pada hari pertama menjadi 100% pada hari ketujuh. Secara garis besar, perkembangan tersebut dapat dibagi menjadi tiga fase: fase adaptasi awal pada hari pertama hingga ketiga (60-75%) yang ditandai dengan proses pengenalan tekstur PMT dan penyesuaian pola makan; fase peningkatan stabil pada hari keempat hingga kelima (82-88%) yang ditandai dengan menurunnya kebutuhan akan dorongan verbal karena lansia mulai makan secara lebih mandiri; serta fase optimal pada hari keenam hingga ketujuh (94-100%) yang ditandai dengan konsumsi PMT yang hampir maksimal disertai keaktifan dan partisipasi lansia yang tinggi dalam sesi edukasi. Peningkatan nafsu makan dan keaktifan lansia berlangsung secara progresif dari hari ke hari tanpa disertai keluhan

gastrointestinal seperti mual maupun muntah. Pola peningkatan tiga fase ini konsisten teramati pada ketiga subjek penelitian dan mengindikasikan bahwa durasi tujuh hari memberikan waktu yang lebih memadai bagi lansia untuk mengalami proses adaptasi fisiologis dan psikologis secara menyeluruh dibandingkan durasi intervensi yang lebih singkat.

Selain persentase konsumsi PMT, pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dilakukan setiap hari sebagaimana disajikan pada Tabel 1 turut menunjukkan tren perbaikan yang sejalan, yaitu rata-rata IMT ketiga lansia meningkat dari 18,0 kg/m² pada hari pertama menjadi 19,0 kg/m² pada hari ketujuh, dengan laju peningkatan bertahap sekitar 0,1-0,2 kg/m² per hari seiring membaiknya asupan makan dan nafsu makan. Perbaikan IMT ini juga konsisten teramati pada masing-masing lansia secara individual, sebagaimana dirangkum pada Tabel 2, di mana ketiga subjek mengalami peningkatan IMT sebesar 1,0 kg/m² selama tujuh hari intervensi dan bergeser dari kategori kurus (IMT <18,5 kg/m²) menuju kategori normal (18,5-24,9 kg/m²). Meskipun demikian, nilai IMT ketiganya pada akhir intervensi masih berada pada rentang batas bawah kategori normal, sehingga pemantauan status gizi perlu tetap dilanjutkan secara berkelanjutan pascaintervensi untuk memastikan status gizi lansia semakin stabil.

Tabel 2.

Perbandingan IMT Hari Pertama dan Hari Ketujuh pada Tiga Lansia Subjek Penelitian

No	Pasien / Bangsal	IMT Hari ke-1 (kg/m ²)	IMT Hari ke-7 (kg/m ²)	Peningkatan IMT	Kategori Status Gizi
1.	Ny. S / Bangsal Flamboyan	17,8	18,8	+1,0	Kurus → Normal
2.	Tn. M / Bangsal Anggrek	18,0	19,0	+1,0	Kurus → Normal
3.	Ny. R / Bangsal Cempaka	18,2	19,2	+1,0	Kurus → Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa perbaikan status gizi tidak hanya terjadi pada satu subjek, melainkan merata pada ketiga lansia dengan besar peningkatan IMT yang relatif seragam. Konsistensi capaian antarindividu ini memperkuat bukti bahwa modifikasi tekstur PMT yang dipadukan dengan edukasi gizi bertahap efektif diterapkan pada lansia dengan karakteristik gangguan mengunyah dan keterbatasan mobilitas yang serupa. Hasil evaluasi struktur menunjukkan kegiatan terlaksana sesuai jadwal, media edukasi dan PMT telah dipersiapkan sebelum kegiatan, serta ketiga lansia bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Evaluasi proses menunjukkan kegiatan berlangsung sesuai rencana, lansia mengikuti edukasi dengan antusias, mampu mengonsumsi PMT yang diberikan, serta tidak ditemukan hambatan berarti selama pelaksanaan. Evaluasi hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pentingnya pemenuhan gizi, peningkatan asupan makanan harian, serta kemampuan menghabiskan sebagian besar hingga seluruh PMT yang diberikan, yang secara keseluruhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan status gizi lansia.

PEMBAHASAN

Penerapan intervensi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam mengatasi diagnosis keperawatan gangguan gizi (inanition) 3 (tiga) Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading. Ketiga lansia tersebut memiliki karakteristik klinis awal yang serupa, yaitu penurunan fungsi mengunyah akibat kehilangan gigi, penurunan nafsu makan, dan keterbatasan mobilitas yang menghambat pemenuhan nutrisi harian secara mandiri. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Norman yang menempatkan lansia sebagai kelompok yang sangat rentan mengalami malnutrisi kronis akibat penurunan fungsi fisiologis saluran cerna dan rongga mulut (Norman et al., 2021).

Untuk mengatasi hambatan mekanis saat mengunyah, intervensi difokuskan pada pemberian PMT yang telah dimodifikasi teksturnya (lunak/mudah dikunyah) namun tetap padat gizi (kaya karbohidrat, serat, kalium, dan vitamin) selama tujuh hari berturut-turut. Hasil implementasi menunjukkan tren peningkatan yang sangat positif dan bertahap. Pada hari pertama dan kedua, PMT baru menghabiskan sekitar 60-68% karena lansia masih dalam tahap adaptasi terhadap tekstur makanan baru serta memerlukan dorongan verbal dari perawat. Memasuki hari ketiga hingga kelima,

konsumsi PMT meningkat konsisten dari 75% menjadi 88%, seiring dengan penguatan edukasi dan motivasi berkala mengenai pentingnya gizi seimbang yang diberikan secara berulang setiap hari, sehingga lansia semakin memahami manfaat PMT bagi kondisi kesehatannya. Pada hari keenam dan ketujuh, konsumsi PMT mencapai 94% hingga 100% tanpa disertai keluhan mual atau muntah, menandakan bahwa lansia telah sepenuhnya beradaptasi baik secara fisik maupun psikologis terhadap program PMT. Pola peningkatan bertahap selama tujuh hari ini menunjukkan bahwa durasi intervensi yang lebih panjang memberikan ruang adaptasi yang lebih memadai dibandingkan durasi tiga hari, sekaligus memungkinkan efek edukasi berulang (*repeated reinforcement*) untuk terinternalisasi lebih baik dalam perilaku makan lansia. Kombinasi antara modifikasi tekstur makanan dan pendampingan edukasi berkelanjutan selama tujuh hari ini berperan penting dalam memperbaiki perilaku makan lansia secara lebih menyeluruh dan berkesinambungan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Marwan yang membuktikan bahwa program PMT disertai edukasi nutrisi mampu memperbaiki status gizi lansia secara nyata, ditunjukkan dengan penurunan proporsi lansia berstatus gizi kurang ($IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$) dari 30% menjadi 10% serta peningkatan proporsi lansia dengan IMT normal dari 70% menjadi 90%. Kesamaan pola perbaikan status gizi pada kedua penerapan ini memperkuat bukti bahwa pemberian makanan tambahan yang disesuaikan dengan kebutuhan kondisi fisik lansia merupakan intervensi yang konsisten efektif pada berbagai setting pelayanan lansia (Marwan et al, 2024). Selain aspek pemberian makanan, komponen edukasi gizi juga memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan intervensi. Metode edukasi partisipatif yang diterapkan dalam penerapan ini sejalan dengan studi Nurcahyaningtyas melaporkan bahwa 70% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok (Widya, 2025). Demikian pula penelitian Kesuma pada lansia di Kelurahan Tunjung Sekar menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 60,7 pada pretest menjadi 79,2 pada posttest setelah edukasi mengenai pangan fungsional yang terstruktur dan partisipatif. Kedua temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi gizi yang disampaikan secara interaktif dan disertai pendampingan langsung efektif meningkatkan pemahaman lansia sehingga mendukung perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat (Kesuma, 2026).

Perbandingan dengan penelitian Candra juga memberikan pembelajaran penting dalam penerapan intervensi gizi pada lansia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sosialisasi dan pelatihan pembuatan makanan sehat efektif meningkatkan pengetahuan gizi lansia dan menurunkan kadar gula darah secara signifikan, namun belum mampu menurunkan tekanan darah lansia. Hal ini menegaskan bahwa intervensi gizi memiliki efektivitas yang bervariasi tergantung pada indikator kesehatan yang dievaluasi, sehingga evaluasi status gizi berbasis antropometri (IMT) dan asupan makan sebagaimana dilakukan pada penerapan ini tetap relevan sebagai indikator utama keberhasilan program PMT dalam jangka pendek (Candra et al., 2024). Secara keseluruhan, evaluasi struktur, proses, dan hasil menunjukkan bahwa Program PMT dengan modifikasi tekstur berjalan lancar dan memberikan dampak positif dalam meningkatkan asupan nutrisi harian lansia. Pemenuhan zat gizi yang adekuat penting untuk mencegah risiko sarkopenia, mempertahankan berat badan ideal, serta meningkatkan kemampuan fungsional lansia (Dewiasty et al., 2022). Pemberian suplementasi nutrisi yang disertai konseling diet juga sejalan dengan rekomendasi WHO sebagai strategi pencegahan dan penatalaksanaan malnutrisi pada lansia, serta selaras dengan pedoman praktik gizi berbasis bukti yang menekankan pentingnya deteksi dini dan intervensi individual pada populasi lanjut usia yang berisiko malnutrisi (Cruz-Jentoft & Volkert, 2025).

Dalam perspektif keperawatan gerontik, penerapan Program PMT yang dipadukan dengan edukasi gizi menegaskan peran perawat sebagai edukator sekaligus pemberi asuhan langsung yang berbasis bukti ilmiah. Keberhasilan intervensi ini juga tidak terlepas dari peran pendampingan berkelanjutan selama proses makan, pemantauan respons klien setiap hari, serta pemberian motivasi yang konsisten, sehingga lansia merasa didukung dan termotivasi untuk memperbaiki pola makannya. Oleh karena itu, pendekatan asuhan keperawatan berbasis bukti ini sangat direkomendasikan untuk

diterapkan secara berkelanjutan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading demi meningkatkan mutu pelayanan dan kualitas hidup lansia.

Dari sisi manajemen keperawatan, dokumentasi harian yang lengkap terhadap persentase asupan, respons subjektif, dan respons objektif lansia mempermudah proses evaluasi dan pengambilan keputusan klinis untuk sesi intervensi berikutnya. Pendekatan berbasis data harian semacam ini memungkinkan perawat mendeteksi secara dini apabila terjadi penurunan respons terhadap intervensi, sehingga strategi dapat segera disesuaikan, misalnya dengan mengubah jenis atau tekstur makanan tambahan, menyesuaikan waktu pemberian, atau memperkuat pendampingan psikososial. Dengan demikian, keberhasilan Program PMT pada penerapan ini tidak hanya ditentukan oleh jenis intervensi gizi yang diberikan, tetapi juga oleh proses pemantauan dan evaluasi yang sistematis serta responsif terhadap kondisi klien.

Penerapan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang masih terbatas (tiga orang), sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas meskipun durasi intervensi tujuh hari telah memberikan gambaran perkembangan asupan yang lebih komprehensif dibandingkan intervensi jangka pendek. Evaluasi status gizi juga masih bersifat deskriptif berdasarkan observasi dan wawancara, belum disertai pengukuran antropometri lanjutan seperti IMT pasca-intervensi maupun pemeriksaan laboratorium terkait status nutrisi (misalnya kadar albumin serum). Oleh karena itu, penerapan Program PMT pada populasi lansia yang lebih besar dengan durasi yang lebih panjang (misalnya dua hingga empat minggu) serta pengukuran indikator status gizi yang lebih komprehensif dan objektif perlu dipertimbangkan pada penerapan maupun penelitian selanjutnya.

Keberhasilan penerapan PMT pada penerapan ini juga tidak terlepas dari pemilihan jenis makanan tambahan yang tepat. Buah pisang matang dipilih sebagai media PMT karena memiliki tekstur lunak yang mudah dikunyah dan ditelan oleh lansia dengan keterbatasan gigi, mudah didapat, terjangkau, serta kaya akan karbohidrat, serat, kalium, dan vitamin yang dibutuhkan untuk mendukung fungsi pencernaan dan keseimbangan elektrolit pada lansia. Pemilihan makanan tambahan yang disesuaikan dengan kemampuan mengunyah ini sejalan dengan prinsip Evidence Based Nursing yang menekankan pentingnya individualisasi intervensi berdasarkan kondisi klinis dan preferensi klien, bukan hanya berdasarkan bukti ilmiah secara umum semata.

Peran pendampingan perawat selama proses makan turut memberikan kontribusi terhadap keberhasilan intervensi. Pendampingan langsung memungkinkan perawat melakukan observasi dini terhadap tanda bahaya seperti tersedak maupun reaksi alergi, sekaligus memberikan dukungan psikologis berupa motivasi verbal yang terbukti meningkatkan rasa percaya diri dan semangat lansia untuk menghabiskan porsi makan yang diberikan. Interaksi terapeutik semacam ini memperkuat hubungan saling percaya antara perawat dan lansia, yang pada gilirannya turut mendukung keberlanjutan perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat, sejalan dengan prinsip asuhan keperawatan gerontik yang berpusat pada klien (person-centered care).

Apabila dibandingkan dengan intervensi gizi lain pada lansia, seperti edukasi pola makan tanpa disertai pemberian makanan tambahan (Widya, 2025) atau edukasi pangan fungsional (Kesuma, 2026), penerapan PMT pada penerapan ini memiliki keunggulan karena memberikan dampak yang dapat diamati secara langsung dalam jangka waktu singkat, yaitu peningkatan asupan makan harian yang terukur melalui persentase PMT yang dihabiskan. Namun demikian, keberlanjutan hasil dalam jangka panjang tetap memerlukan dukungan edukasi gizi yang berkesinambungan agar perubahan perilaku makan yang telah terbentuk selama intervensi dapat dipertahankan setelah program PMT terstruktur berakhir (Haryani et al., 2024).

Temuan ini juga memberi implikasi praktis bagi pengembangan standar pelayanan gizi di institusi pelayanan sosial lansia. Program PMT terstruktur yang disertai dokumentasi harian dapat dijadikan

model pemantauan status gizi berkelanjutan, sehingga perubahan kondisi nutrisi lansia dapat terdeteksi lebih dini dan intervensi dapat disesuaikan secara adaptif berdasarkan respons individu. Integrasi antara pemberian makanan tambahan, edukasi gizi, dan pendampingan psikososial sebagaimana diterapkan dalam penerapan ini merupakan wujud nyata dari asuhan keperawatan gerontik yang komprehensif dan berbasis bukti, sehingga berpotensi direplikasi pada institusi pelayanan lansia lain dengan karakteristik klien yang serupa.

SIMPULAN

Penerapan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang disertai edukasi gizi seimbang terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan nutrisi pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, Semarang. Intervensi yang dilakukan selama tujuh hari menunjukkan adanya peningkatan nafsu makan secara progresif, peningkatan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi secara bertahap dan konsisten (dari sekitar 60% pada hari pertama menjadi 100% pada hari ketujuh), serta perbaikan status gizi yang ditunjukkan oleh peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata ketiga lansia dari 18,0 kg/m² pada hari pertama menjadi 19,0 kg/m² pada hari ketujuh, dengan peningkatan bertahap sekitar 0,1-0,2 kg/m² per hari pada masing-masing lansia. Lansia juga mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk menjaga kesehatan, tanpa disertai keluhan mual maupun muntah, serta tampak lebih aktif, kooperatif, dan memiliki motivasi untuk mempertahankan pola makan sehat setelah diberikan edukasi. Meskipun IMT ketiga lansia pada akhir intervensi masih berada pada rentang batas bawah kategori normal, perbaikan yang konsisten ini menunjukkan bahwa Program PMT yang dipadukan dengan edukasi gizi dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan gerontik berbasis bukti yang efektif untuk membantu meningkatkan status gizi dan mendukung kesehatan lansia secara berkelanjutan, dengan pemantauan status gizi yang tetap perlu dilanjutkan pascaintervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Baldwin, C., & Weekes, C. E. (2011). Dietary advice with or without oral nutritional supplements for disease-related malnutrition in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002008.PUB4>
- Candra, A., Kern, A., Sulchan, M., Hendrianingtyas, M., & Adhipireno, P. (2024). Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat untuk Mencegah Diabetes Melitus dan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Proactive*, 3(2), 46–51. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>
- Cruz-Jentoft, A. J., & Volkert, D. (2025). Malnutrition in Older Adults. *New England Journal of Medicine*, 392(22), 2244–2255. <https://doi.org/10.1056/nejmra2412275>
- Dewiasty, E., Agustina, R., Saldi, S. R. F., Pramudita, A., Hinssen, F., Kumaheri, M., de Groot, L. C. P. G. M., & Setiati, S. (2022). Malnutrition Prevalence and Nutrient Intakes of Indonesian Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review of Observational Studies. *Frontiers in Nutrition*, 9(February). <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.780003>
- Haryani, D. A., Amanda, Q., & Sabjan, N. (2024). Locally sourced supplementary feeding programs as a strategic intervention to address weight faltering in children: insights from a primary health center study. *Sains Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 62. <https://doi.org/10.30659/sainsmed.v15i2.40402>
- Kesuma, S. (2026). *Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia melalui Edukasi Makanan Fungsional di Kelurahan Tunjung Sekar, Kota Malang*. 8, 1006–1011.
- Marwan et al. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(Desember), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Marwan, Rohmawati, D. L., Pariyem, & Hartono, A. (2024). Optimalisasi Kesehatan Lansia Dengan Program Pemberian Makanan Tambahan: Pendekatan Cerdas Untuk Nutrisi Seimbang. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(4), 1769–1774. <https://doi.org/10.37287/JPM.V6I4.4712>
- Norman, K., Haß, U., & Pirlich, M. (2021). Malnutrition in older adults-recent advances and

- remaining challenges. In *Nutrients* (Vol. 13, Number 8). <https://doi.org/10.3390/nu13082764>
- Riddle, E., Munoz, N., Clark, K., Collins, N., Coltman, A., Nasrallah, L., Nishioka, S., Scollard, T., Simon, J. R., & Moloney, L. (2024). Prevention and Treatment of Malnutrition in Older Adults Living in Long-Term Care or the Community: An Evidence-Based Nutrition Practice Guideline. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 124(7), 896-916.e24. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.03.013>
- Widya, A. (2025). *Edukasi Pola Makan dan Gizi Seimbang pada Lansia Agar Tetap Bugar di Usia Senja*. 4(2), 165–172.