

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Kehilangan gigi yang dialami lansia berdampak terhadap kemampuan pengunyahan sehingga memengaruhi pemilihan serta asupan makanan. Lansia akan cenderung memilih makanan yang mudah untuk dikunyah. Makanan bertekstur lembut yang kaya akan karbohidrat dan mengandung lemak kolesterol lebih dipilih lansia dibanding makanan yang keras untuk dikunyah seperti sayur, daging, kacang-kacangan, dan buah-buahan. Akibat dari pembatasan makanan inilah yang mengakibatkan status gizi lansia menjadi terganggu. Status nutrisi yang dialami lansia dengan kehilangan gigi tidak hanya berupa gizi kurang (*underweight*) namun juga berupa gizi lebih (*overweight*). Lansia dengan gizi lebih diakibatkan karena lansia banyak mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak tanpa melakukan olahraga dan aktivitas fisik. Selain kehilangan gigi, status gizi lansia yang tidak seimbang juga disebabkan oleh multifaktorial seperti usia dan tingkat pendidikan. Kehilangan gigi tidak selalu berdampak signifikan terhadap status nutrisi lansia. Lansia dengan kehilangan gigi yang memiliki status nutrisi yang stabil dikarenakan lansia tetap mencukupi kebutuhan nutrisi dengan tetap mengonsumsi makanan yang mengandung protein dan vitamin tetapi mengganti tekstur dari yang keras menjadi lunak sehingga pemenuhan nutrisi tetap tercukupi.