HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: August, 07, 2025
Revised: November, 03, 2025
Available online: November, 05, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara penggunaan konten kuliner di media sosial dengan peningkatan nafsu makan pada lansia

Aziz Anugerah Nuriana*, Siti Iklimah

Rumah Sakit Sari Asih Hospital Serang
Korespondensi penulis: Aziz Anugerah Nuriana. *Email: azizanugerahnuriana@gmail.com

Abstract

Background: Decreased appetite is a common problem among the elderly due to physiological changes such as decreased sensitivity to taste and smell, as well as psychological factors such as stress or loneliness. This condition can lead to decreased nutritional intake, which can lead to malnutrition and other health problems. Furthermore, the development of digital technology and the widespread use of social media have changed interaction and information consumption patterns across various age groups, including the elderly. One popular form of content is culinary content, which generally displays food visuals with attractive displays, appetizing colors, and aesthetic presentation. Exposure to this type of content has the potential to stimulate the brain's appetite-related centers, thereby increasing the desire to consume food.
Purpose: To analyze the relationship between the use of culinary content on social media and increased appetite in the elderly.
Method: The study used an observational cross-sectional approach, involving elderly people who actively use social media at Sari Asih Hospital, Serang.
Results: The Spearman test showed a correlation coefficient (r) of 0.24 with a p-value of 0.03, indicating a statistically significant relationship between social media use and increased appetite in the elderly.
Conclusion: There is a significant relationship between exposure to culinary content on social media and increased appetite in the elderly population. This finding suggests that social media has the potential to be a non-pharmacological tool to support improved nutritional intake and quality of life in the elderly.

Keywords: Appetite; Culinary Content; Elderly; Social Media.

Pendahuluan: Penurunan nafsu makan merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisiologis seperti penurunan sensitivitas indera pengecap dan penciuman, serta faktor psikologis seperti stres atau kesepian. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan asupan nutrisi, yang berisiko menimbulkan malnutrisi dan gangguan kesehatan lainnya. Di sisi lain, perkembangan teknologi digital dan maraknya penggunaan media sosial telah mengubah pola interaksi dan konsumsi informasi di berbagai kelompok usia, termasuk lansia. Salah satu konten yang banyak diminati adalah konten kuliner, umumnya menampilkan visual makanan dengan tampilan menarik, warna yang menggugah selera, serta penyajian yang estetik. Paparan terhadap konten semacam ini berpotensi merangsang pusat otak yang berhubungan dengan nafsu makan, sehingga dapat mendorong keinginan untuk mengonsumsi makanan.
Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara penggunaan konten kuliner di media sosial dengan peningkatan nafsu makan pada lansia.
Metode: Desain observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan melibatkan lansia yang aktif menggunakan media sosial di Rumah Sakit Sari Asih, Serang.
Hasil: Uji Spearman menunjukkan koefisien korelasi (r) = 0.24 dengan nilai p = 0.03, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dan peningkatan nafsu makan pada lansia.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1375

Simpulan: Adanya hubungan yang signifikan antara paparan konten kuliner di media sosial dan peningkatan nafsu makan pada populasi lanjut usia. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berpotensi menjadi salah satu sarana nonfarmakologis untuk mendukung peningkatan asupan gizi dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Konten Kuliner; Lansia; Media Sosial; Nafsu Makan.

PENDAHULUAN

Penurunan nafsu makan merupakan masalah umum yang dialami oleh lansia dan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mereka. Kondisi ini sering disebabkan oleh perubahan fisiologis, seperti penurunan fungsi indera perasa dan penciuman yang mengakibatkan makanan terasa kurang menarik. Selain itu, gangguan pencernaan, penurunan metabolisme, dan masalah kesehatan kronis juga menjadi faktor pemicu utama (Apriyani, Keb, Niron, Adi, & Yani, 2025). Tidak hanya itu, faktor psikologis seperti depresi, kesepian, dan kecemasan turut memperburuk kondisi tersebut, sehingga lansia kehilangan minat untuk makan secara teratur (Nuraelah & Gz, 2024). Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan malnutrisi, penurunan berat badan, dan melemahnya sistem imun, yang berujung pada penurunan kualitas hidup (Sudargo, Aristasari, Prameswari, Ratri & Putri, 2021).

Fenomena ini diperkuat oleh temuan neuropsikologi yang menunjukkan bahwa stimulus visual makanan mampu merangsang pelepasan dopamin, yaitu neurotransmiter yang terkait dengan rasa puas dan motivasi, sehingga meningkatkan dorongan untuk makan. Lansia yang aktif menggunakan media sosial juga cenderung memiliki interaksi sosial lebih tinggi, yang membuat mereka lebih mudah terpapar tren kuliner popular (Saras, 2023). Paparan visual semacam ini tidak hanya menimbulkan rasa lapar semu, tetapi juga memengaruhi preferensi makanan, individu lebih cenderung memilih makanan yang sering mereka lihat di *platform* digital.

Seiring berkembangnya teknologi, media sosial telah menjadi sarana yang menarik perhatian semua kalangan, termasuk lansia yang aktif menggunakan *platform*, seperti Facebook, Instagram, dan TikTok. Konten kuliner yang ditampilkan di media sosial sering kali menonjolkan tampilan visual makanan yang menggugah selera, lengkap dengan warna, tekstur, dan penyajian yang menarik. Beberapa penelitian melaporkan bahwa paparan visual semacam ini mampu memicu peningkatan aktivitas di area otak yang berhubungan dengan nafsu makan, sehingga secara tidak langsung mendorong keinginan untuk mengonsumsi makanan (Puspitasari, Rakhma & Zulaekah, 2025).

Individu yang rutin melihat gambar makanan di media sosial cenderung mengalami peningkatan rasa lapar dan lebih banyak mengonsumsi makanan dibandingkan mereka yang tidak terpapar konten serupa (Luddiana, 2024). Hal ini diduga terjadi karena daya tarik visual yang dihasilkan konten kuliner mampu merangsang produksi hormon ghrelin, yaitu hormon yang berperan dalam menimbulkan rasa lapar (Budiono, Hidayatullah & Purnama, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendukung perbaikan nafsu makan, khususnya pada kelompok lansia yang rentan mengalami malnutrisi akibat penurunan asupan makanan (Al Sas & Alkhowarizmi, 2025).

METODE

Penelitian observasional dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri atas pasien rawat jalan lansia di Rumah Sakit Sari Asih, Serang, dengan pengambilan sampel dilakukan pada pasien yang berkunjung ke poliklinik rumah sakit tersebut. Kriteria inklusi yaitu lansia berusia ≥ 60 tahun, aktif menggunakan media sosial setidaknya selama 3 bulan terakhir, memiliki skor *Mini-Mental State Examination* (MMSE) ≥ 24, serta bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi yaitu lansia dengan gangguan kognitif berat, penyakit terminal atau kondisi medis yang memengaruhi nafsu makan, serta penggunaan obat-obatan yang dapat memengaruhi nafsu makan.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk penilaian nafsu makan menggunakan *Simplified Nutritional Appetite Questionnaire* (SNAQ), sedangkan evaluasi penggunaan media sosial dilakukan melalui kuesioner. Analisis data menggunakan univariat dan bivariate uji korelasi Spearman.

Aziz Anugerah Nuriana*, Siti Iklimah

Rumah Sakit Sari Asih Serang
Korespondensi penulis: Aziz Anugerah Nuriana. *Email: azizanugerahnuriana@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1375

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=150)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(60.19±3.7)(60-72)
60-65	62/41.3
66-70	53/35.4
>70	35/23.4
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	82/54.7
Perempuan	68/45.3
Tingkat Pendidikan Terakhir (n/%)	
SD	33/22.0
SMP/Sederajat	10/6.7
SMA/Sederajat	35/23.3
Sarjana	72/48.0

Tabel 1. menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 60.19 tahu dengan standar deviasi 3.7 tahun dalam renang usia 60-72 tahun dan sebagian besar responden berada di rentang usia 60-65 tahun sebanyak 62 (41.3%). Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki 82 (54.7%) dan sebagian besar responden tingkat pendidikan terakhir sarjana 72 (48%).

Tabel 2. Pengujian Sperman

Sosial Media	Peningkatan Nafsu Makan (+)	Peningkatan Nafsu Makan (-)	Total
Jarang	38	42	80
Sering	45	25	70

Berdasarkan Tabel 2. uji Spearman menunjukkan koefisien korelasi (r) = 0.24 dengan nilai p = 0.03, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dan peningkatan nafsu makan pada lansia. Korelasi ini bersifat lemah namun positif, yang berarti penggunaan media sosial dapat berkontribusi terhadap peningkatan nafsu makan, meskipun faktor lain seperti kondisi kesehatan, lingkungan sosial, dan preferensi makanan juga kemungkinan berperan.

PEMBAHASAN

Paparan konten kuliner mampu memicu respons psikologis positif, seperti perbaikan suasana hati dan keinginan untuk mencoba makanan baru, yang pada akhirnya dapat meningkatkan asupan makanan pada lansia. Selain itu, tampilan visual makanan yang menarik dapat merangsang sekresi enzim pencernaan, yang turut mendukung peningkatan nafsu makan (Morquecho-Campos, Bikker, Nazmi, De Graaf, Laine & Boesveldt, 2020). Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain tidak adanya pengendalian terhadap faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi nafsu makan pada lansia, seperti status sosial ekonomi dan kebiasaan diet sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap hubungan antara penggunaan media sosial dan peningkatan nafsu makan pada lansia.

Aziz Anugerah Nuriana*, Siti Iklimah

Rumah Sakit Sari Asih Serang
Korespondensi penulis: Aziz Anugerah Nuriana. *Email: azizanugerahnuriana@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1375

Hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan peningkatan nafsu makan pada lansia ($r = 0.24$, $p = 0.03$). Meskipun kekuatan korelasi tersebut tergolong lemah, temuan ini tetap memiliki relevansi klinis yang penting, mengingat penurunan nafsu makan merupakan permasalahan umum yang sering dialami oleh individu lanjut usia akibat perubahan fisiologis dan psikologis terkait penuaan (Budiono et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa faktor lingkungan, termasuk paparan media, dapat memengaruhi perilaku makan pada kelompok usia lanjut. Meskipun korelasi yang ditemukan tergolong lemah, efek kumulatif dari paparan konten kuliner di media sosial berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap pola makan apabila terjadi secara berulang. Temuan ini juga mengindikasikan perlunya strategi intervensi berbasis teknologi yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi lansia melalui pemanfaatan media sosial secara positif. Dengan demikian, media sosial dapat berperan ganda, baik sebagai pemicu peningkatan asupan makanan sesuai kebutuhan maupun sebagai sarana edukasi gizi untuk menekan risiko malnutrisi pada populasi lanjut usia.

Secara fisiologis, lansia cenderung mengalami penurunan sensitivitas terhadap rasa dan aroma, yang disertai dengan gangguan pada sistem pencernaan sehingga memengaruhi selera makan (Woi, Jutomo & Toy, 2025). Penurunan fungsi indera ini mengakibatkan makanan terasa kurang menarik, sehingga konsumsi makanan dapat berkurang. Selain itu, perubahan metabolisme dan berkurangnya sekresi hormon tertentu seperti leptin turut berperan dalam penurunan sinyal lapar. Dari sisi psikologis, faktor kesepian, isolasi sosial, serta depresi memperburuk kondisi tersebut (Handolan, 2024). Kombinasi faktor-faktor ini sering kali berujung pada malnutrisi, penurunan berat badan, dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan pada lansia (Supadmi, Sit, Kuntari, Hidayat, Khairunnisa, Ant & Kom, 2024).

Dalam konteks ini, media sosial dengan beragam konten visual yang menarikmemiliki potensi untuk menjadi stimulus eksternal yang mampu memengaruhi keinginan makan melalui berbagai mekanisme neurologis dan hormonal. Paparan terhadap gambar atau video makanan yang menggugah selera terbukti dapat meningkatkan persepsi terhadap makanan sekaligus merangsang dorongan untuk makan. Mekanisme ini melibatkan aktivasi pada area otak yang berhubungan dengan motivasi makan dan rasa lapar, seperti nucleus accumbens dan hypothalamus, yang berperan penting dalam regulasi perilaku makan (Puspitasari, Rakhma, & Zulaekah, 2025).

Visualisasi makanan yang menarik mampu meningkatkan produksi hormon ghrelin, yaitu hormon yang berperan dalam menstimulasi rasa lapar sebelum makan (Santoso, Susiloretni, & Ambarwati, 2020). Selain ghrelin, interaksi visual ini juga dapat memicu respons emosional positif yang meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu, bahkan ketika individu tersebut tidak merasa lapar secara fisiologis. Dengan demikian, penggunaan media sosial secara terarah dapat berfungsi sebagai salah satu strategi untuk mengatasi masalah penurunan nafsu makan pada lansia, baik melalui penyajian konten visual makanan maupun interaksi sosial yang meningkatkan keterhubungan emosional .

Temuan bahwa individu lanjut usia yang sering melihat konten kuliner di media sosial melaporkan tingkat nafsu makan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang melakukannya (64.3% vs. 47.5%) mendukung hipotesis ini. Konten makanan yang menarik secara visual tidak hanya merangsang indera penglihatan, tetapi juga memengaruhi sistem pencernaan dengan meningkatkan sekresi saliva dan enzim pencernaan (Efendi & Abidin, 2021). Stimulasi multisensorik ini telah terbukti secara ilmiah mampu memperkaya pengalaman makan dan meningkatkan nafsu makan (Kiki, Wulan, Ferrasta, TP & Wulandari, 2025). Selain dampak fisiologis, paparan terhadap konten kuliner juga dapat menimbulkan respons emosional positif, seperti perbaikan suasana hati dan meningkatnya minat untuk mencoba makanan baru, terutama pada individu yang mengalami isolasi sosial atau kebosanan (Mau, Mahmudi, Lestariningsih, Mau & Artana, 2024). Kondisi emosional yang lebih baik ini dapat mengurangi gejala depresi ringan dan meningkatkan motivasi untuk menjaga pola makan yang sehat (Istyanto & Rahmi, 2023).

Intervensi berbasis media sosial berpotensi menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan asupan nutrisi pada lansia, khususnya

Aziz Anugerah Nuriana*, Siti Iklimah

Rumah Sakit Sari Asih Serang
Korespondensi penulis: Aziz Anugerah Nuriana. *Email: azizanugerahnuriana@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1375

di lingkungan rawat jalan maupun komunitas. Pendekatan ini dapat diwujudkan melalui kampanye visualisasi makanan bergizi yang menarik, pemanfaatan fitur interaktif untuk menciptakan rasa kebersamaan, serta pengembangan konten edukasi gizi yang terintegrasi dengan hiburan. Dengan penerapan yang tepat, strategi ini tidak hanya mendukung pemenuhan kebutuhan energi dan nutrisi lansia, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Zulhar & Pratama, 2025).

Meskipun demikian, hubungan yang diamati dalam penelitian ini bersifat korelasional dan lemah, sehingga tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Ada kemungkinan bahwa individu lanjut usia yang memiliki nafsu makan lebih baik memang cenderung lebih aktif menggunakan media sosial atau memiliki kondisi kesehatan secara keseluruhan yang lebih baik (Puspitosari & Nurhidayah, 2025). Selain itu, penelitian ini tidak mengendalikan berbagai faktor eksternal, seperti status sosial ekonomi, pola makan yang dipengaruhi budaya, serta durasi dan jenis konten yang dikonsumsi. Keterbatasan ini menimbulkan potensi bias yang dapat memengaruhi validitas temuan. Misalnya, lansia dengan pendapatan lebih tinggi mungkin memiliki akses lebih besar terhadap perangkat teknologi dan makanan berkualitas, sehingga lebih sering terpapar konten kuliner sekaligus memiliki asupan gizi yang lebih baik. Faktor budaya juga memainkan peran penting dalam menentukan respons terhadap stimulus visual makanan, karena preferensi rasa dan kebiasaan makan berbeda antar populasi (Kiki et al., 2025).

Selain itu, jenis konten yang dikonsumsi (misalnya, makanan cepat saji vs. makanan sehat) serta durasi paparan juga berpotensi memengaruhi hasil. Paparan jangka pendek terhadap konten kuliner mungkin hanya memicu keinginan sesaat, sedangkan paparan berulang dalam jangka panjang bisa berdampak berbeda terhadap perilaku makan (Rahmania, Puspitasari & Rakhmah, 2025). Faktor psikologis lain, seperti motivasi sosial, rasa kesepian, dan kondisi emosional, juga dapat menjadi variabel perancu yang tidak diukur dalam penelitian ini. Dari perspektif metodologis, penggunaan instrumen Simplified Nutritional Appetite Questionnaire (SNAQ) dinilai tepat dan relevan dalam penelitian ini, karena instrumen tersebut telah banyak divalidasi untuk menilai tingkat nafsu makan pada populasi lanjut usia (Lau, Pek, Chew, Lim, Ismail, Ding & Lim, 2020). SNAQ merupakan kuesioner sederhana yang dirancang khusus untuk mendeteksi risiko anoreksia pada lansia, sehingga sangat sesuai dengan tujuan penelitian ini. Keunggulan utama SNAQ terletak pada validitas dan reliabilitasnya yang telah terbukti dalam berbagai studi sebelumnya, menjadikannya alat ukur yang dapat diandalkan. Instrumen ini mencakup beberapa aspek penting, seperti persepsi rasa lapar, preferensi makanan, jumlah porsi yang dikonsumsi, dan frekuensi makan, sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi nafsu makan. Dengan sifatnya yang praktis dan mudah dipahami oleh responden, SNAQ meminimalkan potensi bias akibat kesalahan interpretasi.

Namun, keterbatasan yang melekat pada desain penelitian cross-sectional perlu diperhatikan. Desain ini hanya memungkinkan pengamatan hubungan pada satu titik waktu, sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Artinya, temuan mengenai korelasi antara paparan konten kuliner di media sosial dan peningkatan nafsu makan tidak dapat diinterpretasikan sebagai efek kausal.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak jangka panjang paparan konten kuliner terhadap perilaku makan lansia, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau intervensi eksperimental. Studi longitudinal akan memungkinkan peneliti mengamati perubahan nafsu makan dalam kurun waktu tertentu, sedangkan desain intervensional dapat menguji secara langsung efektivitas paparan konten kuliner dalam meningkatkan nafsu makan. Kedua pendekatan ini juga dapat mengontrol variabel perancu, seperti status kesehatan, tingkat pendidikan, budaya, dan kondisi sosial, sehingga menghasilkan bukti yang lebih kuat dan mendekati kausalitas.

Selain itu, penelitian mendatang sebaiknya menggabungkan pengukuran objektif (misalnya, perubahan berat badan, asupan energi, dan biomarker hormonal seperti ghrelin dan leptin) dengan pengukuran subjektif, untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai mekanisme pengaruh paparan konten visual terhadap perilaku makan. Dengan demikian, hasil penelitian tidak

Aziz Anugerah Nuriana*, Siti Iklimah

Rumah Sakit Sari Asih Serang
Korespondensi penulis: Aziz Anugerah Nuriana. *Email: azizanugerahnuriana@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1375

hanya relevan secara teoritis tetapi juga memiliki implikasi praktis untuk intervensi gizi dan promosi kesehatan berbasis teknologi.

SIMPULAN

Adanya hubungan yang signifikan antara paparan konten kuliner di media sosial dan peningkatan nafsu makan pada populasi lanjut usia. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial berpotensi menjadi salah satu sarana nonfarmakologis untuk mendukung peningkatan asupan gizi dan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi berbasis media sosial yang bertujuan merangsang nafsu makan melalui pendekatan visual dan interaktif. Strategi tersebut dapat mencakup promosi makanan sehat melalui konten menarik, pembuatan komunitas daring untuk meningkatkan keterlibatan sosial, serta integrasi edukasi gizi dengan hiburan.

DAFTAR PUSTAKA

Al Sas, O., & Alkhowarizmi, A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Tukmudal Dalam Pencegahan Malnutrisi Melalui Program "Gema Nutrisi Lansia": Empowerment Of The Tukmudal Village Community In Malnutrition Prevention Through The" Senior Nutrition Echo" Program. Gemakes: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,* 5(2), 271-276.

Apriyani, T., Niron, M. F. V. D., Adi, A. A. A. M., & Yani, N. S. (2025). *Buku Referensi Optimalisasi Gizi Untuk Lansia.* Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri.

Budiono, S., Hidayatullah, A., & Purnama, A. (2024). Pengaruh Menonton Tayangan Kuliner Di Media Sosial Terhadap Nafsu Makan Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal Of Health Technology),* 20(1), 28-35.

Efendi, N. Y., & Abidin, N. A. Z. (2021). Diet Sehat Di Usia Senja "Perspektif Lansia Dalam Pola Makan Dan Hidup Sehat". Guepedia.

Handolan, A. P. (2024). Gambaran Tingkat Depresi, Status Gizi, Isolasi Sosial Lansiadiposyandu Mekarsari Dan Campursari Kelurahan Kotabumi Tengah Kotabumi Lampung Utara Tahun 2024 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).

Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 14(2), 182-192.

Kiki Fibrianto, S. T. P., Wulan, S. N., Ferrasta, O. A., TP, S., & Wulandari, E. S. (2025). Gizi Sensoris Dan Kognisi Pangan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Konsumsi. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

Lau, S., Pek, K., Chew, J., Lim, J. P., Ismail, N. H., Ding, Y. Y., & Lim, W. S. (2020). The Simplified Nutritional Appetite Questionnaire (Snaq) As A Screening Tool For Risk Of Malnutrition: Optimal Cutoff, Factor Structure, And Validation In Healthy Community-Dwelling Older Adults. Nutrients, 12(9), 2885.

Luddiana, Z. (2024). *Prilaku Konsumsi Remaja Ponorogo Di Era Digital Sebagai Dampak Dari Penggunaan Media Sosial.* IAIN Ponorogo.

Mau, D. P., Mahmudi, M., Lestariningsih, T., Mau, Y. P., & Artana, I. W. A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keputusan Konsumen Dalam Memilih Destinasi Wisata Kuliner Di Kota Surabaya. *Probisnis, 17*(2), 82-96.

Morquecho-Campos, P., Bikker, F. J., Nazmi, K., De Graaf, K., Laine, M. L., & Boesveldt, S. (2020). A Stepwise Approach Investigating Salivary Responses Upon Multisensory Food Cues. *Physiology & Behavior,* 226, 113116.

Aziz Anugerah Nuriana*, Siti Iklimah

Rumah Sakit Sari Asih Serang
Korespondensi penulis: Aziz Anugerah Nuriana. *Email: azizanugerahnuriana@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1375

Morquecho-Campos, P., Bikker, F. J., Nazmi, K., De Graaf, K., Laine, M. L., & Boesveldt, S. (2020). A Stepwise Approach Investigating Salivary Responses Upon Multisensory Food Cues. *Physiology & Behavior*, 226, 113116.

Nuraelah, A., & Gz, S. (2024). Bab 4 Pentingnya Aktivitas Fisik Dalam Mendukung Kesehatan Gizi Lansia. Gizi Lansia, 32.

Puspitasari, N., Rakhma, L. R., & Zulaekah, S. (2025). Hubungan Kebiasaan Menonton Food Vlog Dan Peningkatan Nafsu Makan Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi, 4(5), 1262-1274.

Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2025). Pengaruh Stimulasi Sensori Dengan Metode Terapi Kelompok Terhadap Skor Geriatric Depression Scale Pada Lansia Di Komunitas. Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health), 11(1), 141–148.

Rahmania, S., Puspitasari, D. I., & Rakhma, L. L. (2025). Hubungan Paparan Media Sosial Dan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi Pada Pengguna Media Sosial Di Indonesia. Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 9(1), 185-195.

Santoso, N. H., Susiloretni, K. A., & Ambarwati, R. (2020). Risiko Pengetahuan, Aktivitas dan Fisiologi terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, *8*(1), 1-5.

Saras, T. (2023). *Dopamin: Molekul Kesenangan Dan Kekuatan Motivasi*. Jakarta: Tiram Media.

Sudargo, T., Aristasari, T., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia.* Yogyakarta: Ugm Press.

Supadmi, S., Sit, S., Kuntari, T., Hidayat, T., Khairunnisa, M., Ant, S., & Kom, M. (2024). *Sindrom Metabolik Pada Lanjut Usia (Lansia).* CV Eureka Media Aksara.

Woi, F. M., Jutomo, L., & Toy, S. M. (2025). Kajian Masalah Kesehatan, Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein, Serta Status Gizi Lansia Di Kota Ende. SEHATMAS: *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 4*(1), 91-103.

Zulhar, R. H., & Pratama, C. W. (2025). Gizi Optimal Untuk Lansia: Menjaga Kesehatan Dan Kualitas Hidup Di Usia Emas. *Journal Of Knowledge And Collaboration*, 2(1), 460-467.

Aziz Anugerah Nuriana*, Siti Iklimah

Rumah Sakit Sari Asih Serang
Korespondensi penulis: Aziz Anugerah Nuriana. *Email: azizanugerahnuriana@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1375