

SKRIPSI

“HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA”

**Di Posyandu Lansia Desa Ngloning Wilayah Kerja Puskesmas Nailan
Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo**



Oleh :

TRIA AULIYA MARATUS SHOLIKHAH

NIM: 15631477

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2019

“HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA”
di Posyandu Lansia Desa Ngloning Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kecamatan
Slahung Kabupaten Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan(S.Kep)
Dalam kepada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

TRIA AULIYA MARATUS SHOLIKHAH

NIM : 15631477

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2019

SURAT PERYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 30 Juli 2019

Yang menyatakan



TRIA AULIYA MARATUS SHOLIKHAH

NIM 15631477

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DI DESA NGLONING WILAYAH KERJA
PUSKESMAS NAILAN KECAMATAN SLAHUNG KABUPATEN
PONOROGO

TRIA AULIYA MARATUS SHOLIKHAH

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 8 AGUSTUS 2019

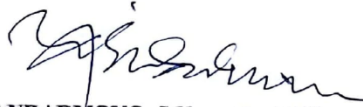
Oleh :

Pembimbing I



ELMIE MUFTIANA, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0730017702

Pembimbing II



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0703127602

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

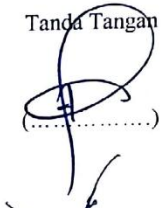


Universitas Muhammadiyah Ponorogo



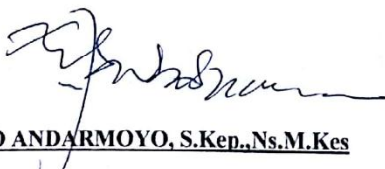
SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal, Agustus 2019

	Tim penguji	Tanda Tangan
Penguji Utama:	Saiful Nurhidayat, S.Kep,Ns., M.Kep	 (.....)
Anggota I :	Filia Icha Sukamto, S.Kep,Ns.,M.Kep	 (.....)
Anggota II :	Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.M.Kes	 (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns.M.Kes
NIK.19791215 200302 12

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ngloning Wilayah Kerja Puskesmas Nailan, Kecamatan Slahung, Kabupaten Ponorogo” untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep.Ners., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep.,Ners., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Kepala Puskesmas Nailan, Kabupaten Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Proposal ini.

7. Kepala Desa Ngloning, Bidan dan Perawat Posyandu Desa Ngloning Kecamatan Slahung yang telah memberikan bantuan dan informasi kepada peneliti.
8. Responden penelitian telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner sehingga dapat memperlancar pembuatan skripsi ini.
9. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 30 Juli 2019

Yang menyatakan



TRIA AULIYA MARATUS SHOLIKHAH
NIM : 15631477

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA

Di Posyandu Lansia Desa Ngloning Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kecamatan

Ponorogo Kabupaten Ponorogo

Oleh : Tria Auliya Maratus Sholikhah

Pada Lansia terjadi penurunan pola makan sehingga menimbulkan penurunan kesehatan pada lansia. Pola makan pada lansia dapat menggambarkan kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan seperti jenis, jumlah, dan frekuensi. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi yang baik pada lansia, mengingat pada lansia terjadi penurunan pada sistem pencernaan. Pola makan yang kurang akan Status gizi lansia Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Ngloning Slahung.

Jenis penelitian ini adalah Korelasi dengan desain *Cross Sectional*. Populasi seluruh lansia di Posyandu Lansia Desa Ngloning Slahung yang memenuhi kriteria. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan data menggunakan *kuesioner* pola makan dan observasi Status Gizi Lansia. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik *Spearman rho* dengan tingkat signifikan $<0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden didapatkan hampir seluruhnya yaitu sebanyak 31 responden (77,5%) memiliki pola makan yang baik. Status gizi didapatkan sebagian besar yaitu sebanyak 21 responden (52,5%) memiliki status gizi baik. Hasil uji *Spearman rho* p value $(0,000) < \alpha (0,05)$ yang artinya ada hubungan pola makan dengan status gizi pada lansia.

Pola makan yang baik dan seimbang pada lansia dapat dilakukan dengan cara mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi. Karbohidrat bisa diganti dengan mengkonsumsi singkong, atau nasi merah. Kader Posyandu dapat memberikan motivasi kepada lansia untuk membuat pola makan yang seimbang, dan dengan memberikan makanan tambahan yang mampu meningkatkan status gizi lansia yang baik.

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Lansia

ABSTRACT
RELATIONSHIP DIETARY HABITS WITH NUTRITIONAL STATUS OF THE ELDERLY

In an Elderly Integrated Service Post The Village Ngloning In The Region of Public Health Centers Nailan Sprouts Slahung District Ponorogo

In the elderly there is a decrease in eating patterns, causing a decrease in health in the elderly. Eating patterns in the elderly can describe habits in consuming foods such as type, amount, and frequency. A good diet can improve good nutritional status in the elderly, given the elderly's decline in the digestive system. Eating patterns that are lacking in the nutritional status of the elderly The purpose of this study was to determine the relationship between eating patterns and nutritional status in the elderly in the Elderly Integrated Service Post Village of Ngloning Slahung.

This type of research is Correlation with Cross Sectional design. The population of all the elderly in the Elderly Integrated Service Post of Ngloning Slahung Village meets the criteria. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 40 respondents. Collection techniques using dietary questionnaires and observation of the Nutrition Status of the Elderly. Analysis of the data used in this study is the Spearman rho statistical test with a significant level <0.05 .

The results showed that of the 40 respondents obtained almost entirely, as many as 31 respondents (77.5%) had a good diet. Nutritional status was obtained mostly by 21 respondents (52.5%) having good nutritional status. Spearman test results rho p value (0,000) $< \alpha$ (0.05), which means there is a relationship between diet and nutritional status in the elderly.

A good and balanced diet in the elderly can be done by reducing foods that contain carbohydrates such as rice. Carbohydrates can be replaced by consuming cassava, or brown rice. Elderly Integrated Service Post cadres can provide motivation to the elderly to create a balanced diet, and by providing additional food that can improve the nutritional status of the elderly.

Keyword: Diet, Nutrition Status, Elderly

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PPENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK ..	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.3.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.3.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Teori Lansia	13
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	13
2.1.2 Ciri-ciri Lansia	14
2.1.3 Tipe Lansia	16
2.1.4 Karakteristik Lansia	17
2.2 Konsep Teori Penuaan	19
2.2.1 Pengertian Menua	19
2.2.2 Teori Proses Menua	19
2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan.....	21
2.2.4 Perubahan Akibat Proses Penuaan	22

2.3 Pola Makan Pada Lansia.....	31
2.3.1 Pengertian Pola Makan	31
2.3.2 Pengaruh Pola Makan	37
2.3.3 Pola Menu Lansia	41
2.3.4 Kiat Sehat Lansia	49
2.3.5 Cara Menilai Pola Makan	50
2.4 Status Gizi Pada Lansia	50
2.4.1 Pengertian Status Gizi	50
2.4.2 Klasifikasi Status Gizi	54
2.4.3 Penilaian Status Gizi Lansia	55
2.4.4 Parameter Status Gizi	56
2.4.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan Gizi	58
2.4.6 Pengukuran Status Gizi	61
2.4.7 Kebutuhan Zat Gizi pada Lanjut Usia	62
2.5 Kebutuhan Zat Gizi Lansia	67
2.5.1 Pengertian Angka Kecukupan Gizi.....	67
2.5.2 Cara Menghitung AKG Lansia	69
2.5.3 Pedoman Umum Gizi Seimbang Lansia Indonesia	71
2.6 Kerangka Teori	76
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	
3.1 Konsep Konseptual	77
3.2 Hipotesis	78
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	79
4.2 Kerangka Operasional.....	80
4.3 Poulasi, Sampel, Sampling	81
4.3.1 Populasi.....	81
4.3.2 Sampel	81
4.3.3 Besar Sampel	81
4.3.4 Sampling	82
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	82
4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas).....	83

4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat)	83
4.5 Instrument Penelitian	84
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	91
4.6.1 Lokasi.....	91
4.6.2 Waktu Penelitian.....	91
4.7 Prosedur Pengumpulan Data, Pengolahan dan Analisa Data.....	91
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	91
4.7.2 Prosedur Pengolahan Data	93
4.7.3 Prosedur Analisa Data	95
4.8 Etika Penelitian	99
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	100
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	101
5.3 Hasil Penelitian	101
5.3.1 Data Umum.....	101
5.3.2 Data Khusus.....	103
5.4 Pembahasan	105
5.3.1 Pola Makan Lansia.....	105
5.3.2 Status Gizi Lansia	110
4.3.3 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi	114
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	119
5.2 Saran	120
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN	125

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Menu Lansia Selama Satu Satu Hari Menurut Fatmah (2010)	41
Tabel 2.2 Berbagai Jenis Makanan Berdasarkan Sumber Zat Gizi (Fatmah, 2010)	42
Tabel 2.3 Bahan makanan sumber karbohidrat menurut (Depkes RI, 2005)	43
Tabel 2.4 Bahan makanan sumber protein hewani (Depkes RI, 2005)	44
Tabel 2.5 Bahan makanan sumber protein nabati (Depkes RI, 2005)	45
Tabel 2.6 Bahan makanan sayuran (Depkes RI, 2005)	46
Tabel 2.7 Bahan makanan buah-buahan (Depkes RI, 2005)	47
Tabel 2.8 Bahan makanan susu menurut (Depkes RI, 2005)	47
Tabel 2.9 Kategori Status Gizi menurut (Depkes RI, 2005)	55
Tabel 2.10 Kategori Ambang Batas IMT (Indeks Masa Tubuh)	57
Tabel 2.11 Kategori Status Gizi menurut (Depkes RI, 2005)	57
Tabel 2.12 Kebutuhan Zat Gizi Pada Lanjut Usia	67
Tabel 2.13 Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Lansia (WNPG, 2004)	69
Tabel 2.14 Menghitung AKG Energi Lansia (Fatmah, 2010).....	70
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Lansia..	78
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	101
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	102
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	102
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	103
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan.....	103
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	104
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi	105
Tabel 5.8 Distribusi Hasil <i>Uji Spearman</i>	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Kerangka Teori

.....

.....

69

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual 70

Gambar 4.1 Kerangka Operasional 73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	125
Lampiran 2 Lembar Permohonan Responden.....	126
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	127
Lampiran 4 Lembar MMSE	128
Lampiran 5 Kisi-Kisi dan lembar Kuisisioner.....	129
Lampiran 6 Lembar Observasi IMT	134
Lampiran 7 Data Demografi	135
Lampiran 8 Data Pola Makan	138
Lampiran 9 Data Status Gizi.....	140
Lampiran 10 Hasil Uji Dimensia	142
Lampiran 11 Output Data Umum	143
Lampiran 12 Output Data Khusus	144
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	145
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik.....	146
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	151
Lampiran 16 Surat Keterangan <i>Ethical Clearance</i>	155
Lampiran 17 Lembar Konsultasi.....	156
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	167

DAFTAR SINGKATAN

RDA : Rekomended Dietary Allowances

AKG : Angka Kebutuhan Gizi

RNI : Recommended Nutrient Intake

WHO : World Health Organization

