

**HUBUNGAN BEBERAPA INDIKATOR POLA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS
GIZI PADA LANSIA**

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



Herna Utami
G2C205068

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO

2007

THE ASSOCIATIONS SOME INDICATORS OF HEALTHY LIFE PATTERN WITH NUTRITIONAL STATUS OF ELDERLY

Herna Utami *

Abstract

Background : Healthy life could be achieved by healthy life pattern. The study aimed to see the association of several indicators of healthy life pattern with nutritional status.

Methods : A Cross-Sectional study was carried out in 60 elderly age 60 – 70 years taken randomly from members of elderly Posyandu Purwosari. Data collected consisted of anthropometric measurements, energy intake, physical activity, smoking habit and health status. Physical activities were measured using 3 days record activities and health status was assessed using questionnaire. Data were analyzed using Kolmogorov-Smirnov test, Pearson and Linear Regression.

Result : Most of samples (78%) were women and 21,72% was men with mean age of 65 years old. Mean energy intake of the elderly were 106% ($\pm 15,3$) for men and 120,1% ($\pm 23,44$) for women. Mean physical activity were 1174 kcals/day ($\pm 311,17$) for men and 980 kcals/day (± 167) for women. Only 4 men (6,7%) smoked. Fourty (66,7%) of the elderly were having unsatisfactory health status. There were 84,6% men and 44,7% women with normal nutritional status, 100% men had normal WHR and 83% women had high WHR. There were associations between energy intake, physical activity with BMI ($r_1 = 0,332$; $p_1 = 0,009$, $r_2 = 0,445$; $p_2 = 0,000$) and no associations with WHR ($r_1 = -0,017$; $p_1 = 0,895$, $r_2 = -0,034$; $p_2 = 0,796$). Health status and smoking habit were not associated with BMI ($r_1 = -0,188$; $p_1 = 0,538$, $r_2 = -0,127$; $p_2 = 0,335$) or WHR ($r_1 = -0,165$; $p_1 = 0,591$, $r_2 = -0,025$; $p_2 = 0,849$). R^2 adjusted for BMI contributed of physical activity is 0,184 and become 0,19 if energy intake is included in the analysis.

Conclusions : Energy intake and physical activity were associated with BMI.

Key words : Elderly, nutritional status, energy intake, physical activity, smoking behavior and health status.

* Student of Nutritional Science Study Program, Medical Faculty Diponegoro University Semarang.

HUBUNGAN BEBERAPA INDIKATOR POLA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS GIZI PADA LANSIA

Herna Utami *

Abstrak

Latar Belakang : Pola hidup sehat diharapkan akan menciptakan hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup lansia yang meliputi beberapa pola hidup sehat.

Metode : Penelitian *Cross-Sectional* menggunakan 60 sampel lansia (60 – 70 tahun) di Posyandu lansia Kelurahan Purwosari Semarang Utara. Sampel dipilih dengan *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi sampel, dapat diajak berkomunikasi dan tidak sakit akut selama sebulan terakhir. Data yang dikumpulkan meliputi pengukuran antropometri, tingkat kecukupan energi melalui *recall* dan aktivitas fisik melalui *record* selama 3 hari, kebiasaan merokok dan status kesehatan melalui kuesioner. Analisis yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov test*, *Pearson* dan Regresi linier ganda.

Hasil : Sebagian besar sampel adalah perempuan (78%) sisanya laki – laki (21,72%) dengan rerata usia sampel 65 tahun. Tingkat kecukupan energi (TKE) rata – rata lansia laki – laki 106% ($\pm 15,2$) dan perempuan 120% ($\pm 23,44$). Rerata energi yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik pada lansia laki – laki adalah 1174 Kkal/hari ($\pm 311,17$) dan perempuan 980 Kkal/hari (± 167). Lansia laki – laki yang merokok hanya 6,7%. Lansia yang mempunyai status kesehatan kurang 66,7%. Berdasarkan IMT diketahui bahwa 84,6% pada lansia laki –laki dan 44,7% lansia perempuan normal, serta nilai RLPP pada laki – laki normal (100%) dan tinggi pada perempuan (83%). Ada hubungan antara TKE, aktivitas fisik dengan IMT ($r_1 = 0,332$; $p_1 = 0,009$, $r_2 = 0,445$; $p_2 = 0,000$) dan tidak ada hubungan kedua variabel dengan RLPP ($r_1 = -0,017$; $p_1 = 0,895$, $r_2 = -0,034$; $p_2 = 0,796$). Kebiasaan merokok dan status kesehatan tidak berhubungan dengan IMT ($r_1 = -0,188$; $p_1 = 0,538$, $r_2 = -0,127$; $p_2 = 0,335$) dan RLPP ($r_1 = -0,165$; $p_1 = 0,591$, $r_2 = -0,025$; $p_2 = 0,849$). Uji multivariat hanya mendapatkan $R^2_{adj} = 0,190$.

Simpulan : Pola hidup dalam bentuk TKE dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi yang diukur IMT. Masih banyak variabel lain yang tidak diteliti yang merupakan determinan status gizi pada lansia.

Kata kunci : lansia, status gizi, TKE, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan status kesehatan.

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.