

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI
LANSIA
DI KLUB JANTUNG SEHAT SEMARANG**

Artikel Penelitian

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



disusun oleh:

AHMAD YANI

G2C203062

PROGRAM STUDI ILMU GIZI (S1)

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

2004

FACTORS ASSOCIATED WITH NUTRITIONAL STATUS OF ELDERLY AT KLUB JANTUNG SEHAT SEMARANG

Ahmad Yani*

ABSTRACT

Being old is one of life phase that will be passed by every individual. Health status in this phase is determined by the quality and quantity of nutrient intake. Unhealthy condition, poor physical activity and food intake are main factors influencing nutritional status. Therefore, a study was done to see associations between physical activity, health status, and energy-protein intake with nutritional status in elderly members of the Klub Jantung Sehat (KJS) Semarang.

The study was an explanatory cross-sectional design. Subjects, chosen purposively were 24 men and 31 women. The criteria of subjects were being 60-70 years old, active member in KJS, and willing to be study subject. Data collected were personal characteristic, anthropometric measurements, health status and physical activity assessed with structured questionnaire, and food intake assessed with food frequency questionnaire. Rank Spearman or Pearson correlation were used for statistical analyses.

The study revealed that 78% subjects had moderate physical activity, 84% had good health status, 62% had good energy intake, and 20% had good protein intake. There were 62% men and 74% women with normal nutrition status, 13% women were underweight, and 38% men and 13% women were overweight. There was statistically significant associations between physical activity and health status with nutrition status ($r_1 = 0,620$; $p_1 = 0,000$, $r_2 = 0,373$; $p_2 = 0,005$) and intake of energy and protein with nutrition status ($r_1 = 0,792$; $p_1 = 0,000$, $r_2 = 0,641$; $p_2 = 0,000$).

Health and nutrition counseling are suggested for those who were underweight and overweight. Elderly with poor physical activity should be suggested to improve their physical activity.

Key words : elderly, nutrition status, physical activity, health status

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

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI LANSIA DI KLUB JANTUNG SEHAT SEMARANG

Ahmad Yani*

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang akan dilalui oleh setiap individu. Kondisi kesehatan pada tahap ini sangat ditentukan oleh kualitas dan kuantitas asupan gizi. Kondisi yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik serta asupan makanan memiliki andil besar dalam menentukan status gizi seseorang. Oleh karena itu dilakukan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik, status kesehatan, dan asupan energi protein dengan status gizi pada lansia Klub Jantung Sehat (KJS) Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksplanatif dengan pendekatan *cross-sectional*, diikuti sampel yang terdiri 24 orang lansia laki-laki dan 31 orang lansia perempuan yang diambil secara *purposive*. Kriteria inklusi adalah usia 60 – 70 tahun, anggota aktif dan mengikuti senam jantung sehat, serta bersedia untuk ikut dalam penelitian ini. Jenis data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, BB dan TB, status kesehatan dan aktivitas fisik yang diukur dengan pertanyaan terstruktur serta asupan makan responden yang dievaluasi melalui *food frequency questionnaire* (FFQ). Analisis statistik yang digunakan adalah uji Spearman's dan Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78% sampel memiliki aktivitas fisik sedang, 84% berstatus kesehatan baik, 62% memiliki asupan energi baik, dan 20% sampel memiliki asupan protein baik. Ternyata 62% sampel pria dan 74% sampel wanita memiliki status gizi normal, 13% sampel wanita memiliki status gizi kurang serta 38% sampel pria dan 13% sampel wanita memiliki status gizi lebih. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dan status kesehatan dengan status gizi ($r_1 = 0,620$; $p_1 = 0,000$, $r_2 = 0,373$; $p_2 = 0,005$), serta asupan energi dan protein dengan status gizi ($r_1 = 0,792$; $p_1 = 0,000$, $r_2 = 0,641$; $p_2 = 0,000$).

Disarankan untuk memberikan penyuluhan tentang gizi dan kesehatan pada mereka yang memiliki status gizi kurang dan lebih serta meningkatkan aktivitas fisik bagi mereka yang memiliki aktivitas fisik kurang.

Kata kunci : lansia, status gizi, aktivitas fisik, status kesehatan.

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