

HUBUNGAN ASUPAN MAKRONUTRIEN, INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA LANSIA (Studi di Posyandu Lansia Bumi Asri RW IV Kelurahan Sambiroto, Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2018)

Camelia Nurjannah -- 25010114130229

(2018 - Skripsi)

Kesehatan jasmani merupakan salah satu tolak ukur kesehatan masyarakat termasuk pada lansia. Kesehatan jasmani pada lansia memiliki faktor yang berkaitan dengan pemenuhan gizi yang adekuat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara asupan makronutrien, indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan kesehatan jasmani pada lansia. Jenis penelitian ini ialah observasional kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional. Subjek pada penelitian ini sebanyak 43 orang yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* berdasarkan dari semua lansia berusia 60 – 74 tahun yang merupakan anggota aktif Posyandu Lansia Bumi Asri RW IV sampai kurun waktu tertentu. Pengukuran kesehatan jasmani dilakukan berdasarkan hasil jarak tempuh tes jalan selama 6 menit. Pengukuran asupan menggunakan *Estimated Food Record*. Analisis data menggunakan uji *Rank – Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki rerata IMT $25,06 \pm 3,73 \text{ kg/m}^2$ dan aktivitas fisik $1,4 \pm 0,08$ PAL. Lansia memiliki rerata kesehatan jasmani 293 ± 49 meter dan rerata tingkat kecukupan energi ($78,0 \pm 12,93$)% dan rerata tingkat kecukupan protein ($74,4 \pm 13,91$)%. Ada hubungan bermakna antara tingkat kecukupan protein ($r = -0,458$ $p = 0,002$) dan aktivitas fisik ($r = 0,652$ $p = 0,0001$) dengan kesehatan jasmani, namun tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan energi ($r = -0,143$ $p = 0,361$), IMT pada kategori kurus dan normal ($r = 0,201$ $p = 0,369$), IMT kategori gemuk dan obesitas ($r = 0,075$ $p = 0,748$) dengan kesehatan jasmani. Disimpulkan bahwa asupan protein dan aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan jasmani pada lansia

Kata Kunci: Lansia, Kesehatan Jasmani, Asupan Makronutrien, Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik