

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Desember 2022

Enjlle Nada Putri

Gambaran Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Pada Lansia Di Desa
Waytawar Kabupaten Waykanan Tahun 2023

xiv + 58 halaman + 6 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Perubahan pada lansia berkaitan pada status gizi lansia. Masalah yang sering terjadi adalah pola makan yang tidak sehat seperti kurangnya perhatian terhadap mengkonsumsi makanan dan asupan zat gizi yang belum seimbang sehingga akan berpengaruh terhadap status gizi lansia, menurunnya aktivitas fisik, serta gaya hidup yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi yang baik dan sehat pada lansia, gambaran perilaku makan yang berkualitas pada lansia, aktivitas fisik yang membutuhkan energi pada lansia, dan asupan zat gizi makro yang mempengaruhi pada lansia Desa Waytawar Kabupaten Waykanan.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan populasi seluruh lansia yang berusia lebih dari 60 tahun sebanyak 100 lansia dan sampel yang digunakan 50 orang. Data yang diperoleh melalui dengan cara pengukuran dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat.

Hasil penelitian diperoleh dari 50 responden yang mempunyai IMT kurang 26%, normal 56%, dan gemuk 18%. Responden dengan asupan energi defisit 86% dan kurang 14%. Responden dengan asupan protein defisit 96% dan kurang 4%. Responden dengan asupan lemak defisit 90%, kurang 8% dan 2%. Responden dengan asupan karbohidrat defisit 86%, kurang 0%, baik 6% dan lebih 8%.

Disimpulkan bahwa asupan makanan lansia sangat kurang dan diharapkan lansia perlu memeriksa pelayanan kesehatan. Perlu kepedulian keluarga dan lingkungan sekitar untuk bisa memperhatikan kebutuhan pola asupan yang baik dan seimbang.

Kata Kunci : perilaku makan, asupan zat gizi, status gizi, lansia
Daftar Bacaan : (2014-2022)

**TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC DEPARTMENT OF
NUTRITION
Final Project, December 2022**

Enjlle Nada Putri

Overview of Eating Behavior, Nutrient Intake and Nutritional Status in the Elderly
in Waytawar Village, Waykanan Regency in 2023

xiv + 58 page + 6 tables + 2 picture, 9 attachments

ABSTRACT

Changes in the elderly are related to the nutritional status of the elderly. The problem that often occurs is unhealthy eating patterns such as lack of attention to consuming food and intake of nutrients that are not yet balanced so that it will affect the nutritional status of the elderly, decreased physical activity, and unhealthy lifestyles. This study aims to determine good and healthy nutritional status in the elderly, description of quality eating behavior in the elderly, physical activity that requires energy in the elderly, and intake of macronutrients that affect the elderly in Waytawar Village, Waykanan Regency.

The design in this study used a descriptive research type with a population of all elderly aged over 60 years as many as 100 elderly and the sample used was 50 people. The data obtained through measurement and interviews. The data analysis used was univariate analysis.

The results of the study were obtained from 50 respondents who had less than 26% BMI, 56% normal, and 18% fat. Respondents with a deficit energy intake of 86%, and 14%. Respondents with a deficit protein intake of 96%, and 4%, Respondents with a deficit fat intake of 90%, less 8% and 2%. Respondents with a deficit carbohydrate intake of 86%, less 0%, both 6% and more 8%.

It was concluded that the food intake of the elderly was lacking and it was hoped that the elderly would need to check for health services. Need concern for the family and the surrounding environment to be able to pay attention to the needs of a good and balanced intake pattern.

Keywords : eating behavior, nutrient intake nutritional status, elderly
Reading List : (2014-2022)